

نافذة

الناجيات والصحة الجنسية

قبطه القاق *

إذا ما وضعنا ضحايا الحروب وما تصنع يد الإنسان وكوارث الطبيعة التي تخطف الأرواح خبط عشواء، فإن معدلات الأعمار عامة، والنساء خاصة آخذة بالارتفاع. طالت أعمار النساء أكثر من عشر سنوات في المنطقة العربية لمعدل 76 عاماً، وأصبح بمقدورهنّ التمتع بمباهج الحياة «إن وجدت»، لكنهنّ في الوقت عينه سيتعرضنّ أكثر لمشاكل الصحة الجسدية والنفسية والجنسية.

فبعد ست سنوات من اليوم، سيُبلَى العالم بـ19 مليون إصابة جديدة بالسرطان، أي بزيادة 5 ملايين عن عام 2012، وسيكون نصيب منطقة الشرق الأوسط منها ما يزيد عن نصف مليون حالة. سيكون النساء أول ضحايا السرطان بانتشار غير متناسق نتيجة التمييز التاريخي بحقهن، والذي يؤدي إلى غياب الكشف المبكر والرعاية الدورية المناسبة.

تشكل السرطانات النسائية من الثدي إلى الرحم وعنق الرحم والمبيض جزءاً كبيراً من أكثر عشر سرطانات شيوعاً عند النساء، تصيب منها قدرًا من كيانها وأنوثتها وجنسائيتها وحضورها. كما وتتضاعف أعباء الإصابة نظراً لما يصاحبها من خجل وإقصاء وهالة من «التابو» على سلوكيات المرأة المصابة تجاه تشوُّش إدراكها لنفسها وجسدها وعلاقتها بالرعاية المطلوبة.

يأتي هذا المسار بالرغم من التحسن الهائل للعلاجات الطبية السرطانية، ولكن دون مواكبة ذلك التحسن لشمولية العناية بكل جوانب وعوارض العلاج وعلى رأسها الصحة الجنسية. تشير إحدى الدراسات الصادرة من الولايات المتحدة الأميركية أن ما يزيد عن 50% من مرضى السرطانات النسائية يعانون من اضطرابات جنسية طويلة الأمد ترتبط بالأمم الجامعة والرغبة وغياب النشوة.

الصحة الجنسية تعني الكثير لغالبية المصابات بالسرطان، ومنهنّ ما زلنّ في أعمار شابة، وقد أشارت غالبيةهنّ إلى أن مقدمي الرعاية لم يتحدثنّ معهنّ عن آثار العلاج على حياتهنّ الجنسية. تتحدث دراسة صادرة عام 2017 من جامعة جونز هوبكنز أن المسائل الجنسية عند مرضى السرطان تبقى مهمة، خصوصاً عند النساء، حيث أشارت 65% منهنّ أن أطبائهنّ لم يشيروا قط إلى تأثير العلاج على الصحة الجنسية والأداء الجنسي.

إن ما يفعله علاج السرطان الجراحي أو الكيميائي أو الشعاعي - رغم الشفاء الباهر وإنقاذ حياة الكثيرين - يترك آثاراً مدمرة في حياة المرأة الجنسية وإدراكها لجسدها. تخسر المرأة خصوصيتها ومشاعرها الجنسية والإثارة والرغبة في أغلب الأحيان. تُصاب الأعضاء التناسلية وخصوصاً المهبل بالتشمم والتلف، ويزداد ألم الجماع، والأصعب أيضاً العلاقة الغير صحية والمتنافرة بين المرأة وجسدها وأثر كل ذلك على ثققتها بنفسها. في دراسة عن السرطان والجنس من أوروبا، شعرت أكثر من نصف الناجيات من السرطان أن حياتهنّ الجنسية أصبحت سيئة بسبب الخوف من الألم، وأوجاع الجماع، وزدراثهنّ لأجسادهن.

«ربحت المعركة مع السرطان، لكنني خسرتها مع نوعية الحياة والحفاظ على الأنوثة»، كما وصفت إحدى الناجيات، وتقول أخرى «هلق بدّي عيش بس بدّي إنسى العلاقة الجنسية»، وتضيف ثالثة «ما يعرف إذا زوجي بعد بيطلع فيني مثل قبل». لا بدّ لمقدمي الرعاية ومراكز الرعاية من تسليط الضوء على الجنسية والسرطان وتثقيف المصابات على خيارات العلاج المتاحة وأثر كل منها على الصحة الجنسية، والتشاور في خطط الرعاية، وهو ما سيتم استكمالها قريباً في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت. هناك فائدة ملموسة من توعية المرأة حول الجوانب المتعددة للعلاج على المدى القصير والبعيد، خصوصاً أن أكثر من 40% من الناجيات يرغبن في الحصول على الرعاية في الصحة الجنسية.

دفع هذا النقص برعاية الصحة الجنسية والحاجة إليها عند الناجيات من السرطان، مجموعة من أطباء النساء من جامعة شيكاغو إلى إصدار مانيفستو للحفاظ على العمل الجنسي عند النساء والفتيات المصابات بالسرطان. يدعو المانيفستو مقدمي الرعاية إلى اكتساب المهارات المتعلقة بالصحة الجنسية لمرضى السرطان وتثقيفهنّ حولها وتقديم العلاجات اللازمة للحفاظ عليها واستعادتها. تتعدد أنواع العلاجات الجنسية المتاحة وما على الأطباء إلا التنبيه وإعطاء أولوية مستحقة لها.

يستحق الانتصار على السرطان كل التهليل والإكبار لمقدمي العلاج، وكل التقدير والتشجيع للناجيات، لتبقى نوعية حياة المرأة العاطفية والجنسية وثقتها بنفسها وكيانها، التحدي الأكبر الواجب مواجهته وتحقيقه ليكتمل فعلاً التغلب الشامل على السرطان.

* اختصاصي جراحة نسائية وتوليد وصحة جنسية

إعداد راجانا حميدة للمشاركة في صفحة «صحة» التواصل عبر البريد الإلكتروني: rhamyeh@al-akhbar.com

نصف ساعة من النشاط اليومي للوزن ما بين 60 و 76 كيلوغرام			
ركوب الدراجات	360 ساعة حرارية	220 وحدة حرارية	
المشي	200 ساعة حرارية	420 وحدة حرارية	
العدو	450 ساعة حرارية	584 وحدة حرارية	
الوقوف	10 ساعات حرارية	511 وحدة حرارية	
القراءة	45 وحدة حرارية	100 وحدة حرارية	
الرقص	360 ساعة حرارية	220 وحدة حرارية	
السباحة	200 ساعة حرارية	420 وحدة حرارية	
كرة القدم	450 ساعة حرارية	584 وحدة حرارية	
حمل حقائب الظهر	10 ساعات حرارية	511 وحدة حرارية	
طهي الطعام	45 وحدة حرارية	100 وحدة حرارية	

تصميم عماد خالدي

معلومة

كيف تكتشف الجلطة الدموية قبل حدوثها؟

لا تأتي الجلطات الدموية مفاجئة. قد تسبق إصابتك بأحد أنواع الجلطات الدموية بعض المؤشرات، التي تختلف وفقاً لمكان حدوثها. ولئن كانت الإصابة بالجلطة الدموية أمراً خطيراً ومهدداً للحياة، إلا أنه من الممكن اكتشافها مبكراً وتجنب خطرهما. وفي الغالب، عندما تنشأ جلطة دموية في أحد الأوعية، الممكن أن تظهر بعض الأعراض.

1 - الجلطة الدموية في القدم

تسمى الجلطة الدموية التي تصيب الأوعية الرئيسية في الجسم باسم خثار الأوردة العميقة، والتي تحدث أساساً في الأطراف السفلى من الجسم. وهي تأتي على نوعين: صغيرة وهي في الغالب غير مؤذية وكبيرة يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة مثل الإصابة بالانصمام الرئوي.

وتترافق الإصابة بالجلطة الدموية الكبيرة في القدم ببعض الأعراض والتي تشمل: التورم والانتفاخ والاحمرار والألم عند الضغط. في حال ظهور هذه الأعراض بدم واحدة فقط، فقد يكون مؤشراً على إصابتك بالجلطة الدموية.

وللتمييز بين الإصابة بالجلطة الدموية ومشكلة صحية أخرى، عليك البحث عن العلامات التالية:

- أن يكون الألم شبيهاً بذلك الناتج عن تشنج العضلات والذي لا يفيد معه وضع ثلج على القدم المتورمة.

- وجود بقعة حمراء أو زرقاء اللون مكان الجلطة الدموية.

2 - الجلطة الدموية في الصدر

رغم أن الجلطات الدموية أكثر شيوعاً في القدمين، إلا أنها يمكن أن تصيب الجزء العلوي من الجسم أيضاً.

ومن الممكن أن تتشكل الجلطة الدموية في الشرايين المتجهة إلى القلب،

مما يسبب منع تدفق الدم وبالتالي الإصابة بالنوبة القلبية. وأكثر من ذلك، قد تنتقل الجلطة الدموية من الصدر لتصل إلى الرئتين، مسببة الإصابة بالانصمام الرئوي.

وتعد الإصابة بالجلطة الدموية في منطقة الصدر هي الأخطر. من هنا، يجب عليك معرفة الأعراض الآتية:

- ألم في الصدر يزداد مع التنفس.

- ضيق في التنفس.

- تسارع في نبضات القلب.

- سعال.

3 - الجلطة الدموية في البطن

قد تسبب الإصابة بالجلطة الدموية في منطقة البطن وقف تدفق الدم إلى الأمعاء مسببة تضررها.

وهناك فئات أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الجلطات الدموية وهي:

- المصابون بالسرطان والذين يعانون من التهاب الزائدة الدودية الحاد والإصابة بالتهاب الرتج وتناول حبوب منع الحمل والأدوية التي تحتوي على الأستروجين.

أما بالنسبة لأعراض الإصابة بالجلطة الدموية في البطن فتشمل الألم في البطن أو في المعدة بعد تناول الطعام والانتفاخ والقيء.

4 - الجلطة الدموية في الدماغ

بعض أنواع الجلطات الدموية التي تصيب الجزء العلوي من الصدر، قادرة على الوصول إلى الدماغ.

ومن شأن ذلك الانتقال أن يصيب الشخص بالسكتة الدماغية. الجدير بالذكر أن معظم الجلطات الدموية من هذا النوع لا يتم اكتشافها قبيل الإصابة بالسكتة الدماغية. لهذا تعد هذه الإصابة من أكثر الإصابات خطورة وأشدّها قتلًا.