

نافذة

يا فرحة ما تمت

فيصل القاف *

عندما أشار الباحث في جامعة شيكاغو، ريتشارد لومن، إلى أن 43% من النساء يعانين من الاضطرابات الجنسية، أدخل الناس وعلاقتهم الجنسية في صدمة لم يخرجوا منها حتى الآن. تشتمل الاضطرابات أولاً على غياب أو تدني الرغبة الجنسية، يليها انعدام أو مشاكل الذروة الجنسية، وآلام وأوجاع الحوض والأعضاء التناسلية خلال العلاقة الجنسية. أصبح المتزوجون والمتساكنون جنسياً وجهاً لوجه أمام واقع مرير ومربك، واقع كان مغلفاً بهجوم الحياة اليومية وتربية الأولاد وطاعة الزوجة وتقبلها وعدم معرفتها بحقوقها، وبحجة تحصيل لقمة العيش. كرت سبحة الدراسات لاحقاً وبينت ان انتشار الأوجاع المرتبطة بالعلاقة الجنسية تتراوح ما بين 16 الى 45% عند المراهقات والبالغات، مؤكدة أهمية هذه الحالة في مختلف الفئات العمرية والاجتماعية.

لا يأتي هذا الشعور بالألم من عوارض طبية ومرضية فقط، بل يأتي أيضاً من دينامية علاقة الزوجين، ومن أسباب تربية ودينية ومجتمعية، ومن معتقدات ترتبط بإدراك النساء والرجال لمفهوم الجنسانية والعلاقة الجنسية في حياتهم. قد لا يدرك البعض أن الالتهابات والأمراض النسائية التي تصيب الأعضاء التناسلية الخارجية (الفرج والمهبل)، أو الداخلية (تليف الرحم، تكيسات المبيض، مشاكل عصبية عضلية وغيرها) تساهم إلى حد كبير في تلك الأوجاع. هنا لا مفر من علاج هذه الحالات لاستعادة رونق المتعة الجنسية في حياة الزوجين.

كما ويعبر النساء في حياتهن محطات متعددة، فمرحلة ما بعد الولادة والإرضاع من الثدي وارتباط ذلك بتغيرات هرمونية، وأنماط حياة جديدة من المسؤولية والقلق والضغط اليومي، تفعل فعلها في زيادة نسبة الأوجاع الجنسية وسلب بعض من متعة الحياة الجنسية عند الزوجين. كما وتواجه النساء، كل النساء، قدرهن البيولوجي بتوقف الدورة الشهرية ودخول نادي "سن الأمان" الذي يرتبط فيما يرتبط بجفاف المهبل وما قد يسببه من ألم خلال العلاقة الجنسية. يصح الأمر عند اللواتي يعانين أيضاً من بعض الأمراض المزمنة أو السرطانية، أو يخضعن لعلاجات طويلة الأمد.

أما "أم الأسباب" فتبقى تلك الخبلى بمسائل مرتبطة بالجانب النفسي والعلائقي. ما إن تنحسر سكرة الزغاريذ وتنتهي التبريكات، حتى تتصاعد روائح الشكاوى الإحراجات. "صرلنا ثلاث أشهر وبعد ما تزوجنا"، "تزوجنا من 9 أشهر وبعد ما صار في دخلة"، "بس يقرب عليي بشد كلني سوا". أفرح لم تكتمل، وأزمات عائلية شخصية يعيش ضحاياها دوامة من اللوم المتبادل والتوتر اليومي لإنقاذ الزواج وماء وجه العائلات. تهجس العروس يوماً بالخوف من المجامعة، هي التي عاشت الخوف منها لسنوات وسنوات. يُترجم الخوف توتراً ورفضاً متزايداً للعلاقة لتصبح مع الوقت مستحيلة.

تُشخص هذه الحالات واقع محزن لنساء يعانين من رهاب العلاقة الجنسية "إيرتوفوبيا" نتيجة كبت جنسي، غياب التثقيف الجنسي، الخوف، القلق، شعور بالنقص وقلة الثقة بالنفس. حالات لا تعكس ضحالة ثقافة النساء الجنسية فقط، بل بؤس المجتمع الذي يتلظى دائماً خلف شيزوفرينيا قاتلة. تشير دراسات متخصصة إلى أن النساء اللواتي يعانين رداً فعل عالية للوجع عموماً، وإدراك "مُدْمَر" للوجع في حياتهن، يتألمن أكثر ولا يتقبلن العلاقة الجنسية بشكل طبيعي. تعاني أخريات من "عقدة الولوج" بسبب تراكم تاريخي "للعدو الجنسية" نتيجة ثقافة الخوف والقلق الاخلاقي "Moral Panic" المزروع في عقولهن. قلق مرده إلى الإرباك الحاصل في إدراك ماهية الجنسانية ووظيفتها في حياة الأفراد. هنا أيضاً يحضر السؤال عن دور وطبيعة العلاقة الجنسية في حياة الزوجين. فإذا كان هدف الزوجة أو المرأة ممارسة العلاقة تفادياً لمشاكل مع الشريك، كان الألم والقلق أكثر بكثير مما اذا كان هدف الممارسة تعزيز الحميمية والعاطفة بينهما.

هل من دور للشريك؟ تشير دراسة حديثة من جامعة مونتريال الى وجود ثلاثة أنماط من تعاطي الشريك مع هذه الحالات. المتفهم المتعاون، السلبي، واللامبالي. من الواضح أن المتفهم يكون عاملاً مساعداً على حل المسألة والتخفيف منها، بينما النمطان الآخران يزيدان من القلق والتوتر في العلاقة وعند المرأة. كما ويزداد الشريك توتراً واكتئاباً يقضيان على العلاقة ولو بعد حين.

لا مفر من التوجّه إلى اللواتي يعانين في ظلال حياتهن الجنسية. ولا يمكن الاستمرار بإنكار ما هو ضروري وأساسي في حياة الناس. الصحة كل متكامل وليس من الفطنة بشيء أن لا تكثفي النساء بما هو علة الارتباط بهن.

* اختصاصي جراحة نسائية
وتوليد وصحة جنسية

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

فيتامين د: القاتك بصمت



النساء الحوامل والمرضعات والاطفال حديثي الولادة هم الأكثر عرضة

84% من النساء يعانين من هذا النقص مقابل 48% من الرجال



70% من اللبنانيين مصابون بنقص فيتامين د

تنتج البشرة ذات اللون الداكن الفيتامين د بمعدل اقل مما تنتجه البشرة ذات اللون الفاتح.

اسهل الطرق للحصول على فيتامين د:

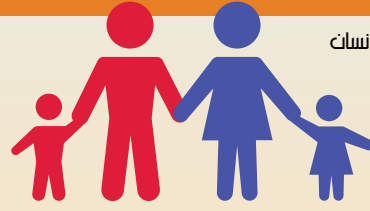


80% من حاجة الإنسان إلى فيتامين د يصنعها الجسم مباشرة من خلال تعرضه للأشعة فوق البنفسجية.

الفيتامين "د" يزداد عند التعرض للأشعة الشمس بشكل عامودي بين الساعة 12 و 2 بعد الظهر.

20% فقط تؤمنها الاطعمة الغنية بالفيتامين د (السلمون، التونة، زيت السمك، البيض، الحليب...)

فوائد الفيتامين د



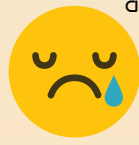
يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم لبنية صحية لعظام الإنسان
يحمي الرضيع من تطور مرض السكري.
يحمي من سرطانات الرثتين.
يقوي جهاز المناعة
يخفف من التهابات الجهاز التنفسي
يساعد المريض على الشفاء من الأمراض

الكمية المطلوبة

كمية الفيتامين "د" المطلوبة في اليوم تتراوح بين 600 واثق وحدة دولية، وهي تختلف حسب العمر:

العمر	الكمية المطلوبة
3-1	600
8-4	600
18-9	600
50-19	800
70-51	800
71 وما فوق	1000

مخاطر النقص في الفيتامين د:



يضعف العظام: الترقق والتشوه
يضعف المناعة
يسبب سرطانات الامعاء
يسبب امراض القلب
يرفع ضغط الدم

عوارض نقص فيتامين د



الشعور بالإكتئاب
الوزن الزائد
الام العظام
تعرق الرأس
مشاكل في الجهاز الهضمي

هل تعلم؟ 1 - ان هن يعيشتون في المدن يمانون من نقص في الفيتامين د أكثر ممن يعيشتون في الارياف؟

2 - ان سكان النروج لديهم اعلى نسبة فيتامين د في العالم. رغم انها بلد يفتقر إلى الشمس معظم ايام السنة. وذلك كونهم يعرضون اجسامهم مباشرة للشمس. ويتمتعون بلون بشرة يضاء. قابلة لامتصاص تلك الأشعة؟

3 - انه بعد انقطاع الدورة الشهرية لدى النساء يصير الجلد أكثر مقاومة للأشعة فوق البنفسجية وتخضع قدرته على تصنيع الفيتامين د؟

تصميم عماد خالدي

معلومات

12 ساعة من النوم تحمي طفلك من السكري النوع الثاني.

تفترض الظروف الطبيعية أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 12 عاماً على عدد ساعات نوم ليلية ما بين 9 و 12 ساعة. هذا المعدل من الساعات يحمي الأطفال من احتمالات أمراض كثيرة قد تنمو في عمر مبكرة. ما دون تلك الساعات، فإن جسد الطفل قد يكون عرضة لخطر الإصابة بعدد من الأمراض، منها على سبيل المثال لا الحصر السمنة والإكتئاب. وهذه الأمثلة ليست نهاية المطاف، فقد أظهرت دراسة صدرت مؤخراً عن جامعة سان جورج في لندن أن عدم التمتع بقسط وافر من النوم قد يؤدي في نهاية المطاف إلى احتمال إصابة الطفل بمرض السكر من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم. فبحسب كريستوفر أوين، كبير الباحثين في هذه الدراسة، فإن الأطفال الذين لا يحصلون على قدر كافٍ من النوم قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري عن الأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم أثناء الليل، إذ إن كل ساعة نوم إضافية مرتبطة بتقليل وزن الجسم، كما تقلل من تراكم السكريات في الدم. فارتفاع نسبة السكريات تعد من عوامل الخطر المسببة لمرض السكري من الدرجة الثانية، الذي ساد الإعتقاد طويلاً بأنه يصيب فقط البالغين دون الصغار. ولكن اليوم، مع تلك العادات "السيئة"، بما فيها النوم المتقطع والسمنة والأكل غير الصحي بات الصغار أيضاً عرضة للإصابة بذلك المرض. يشار إلى أن ارتفاع السكريات في ائدم يحدث عندما لا يستطيع الجسم إنتاج ما يكفي من هرمون الأنسولين اللازم لتحويل السكر في الدم إلى طاقة.

