

الصحة التناسلية للمرأة و نمط الحياة

أ.د. زينب حبيب
أستاذ
استشارية أمراض
النساء و الولادة

العوامل التي تؤثر على الصحة التناسلية للمرأة

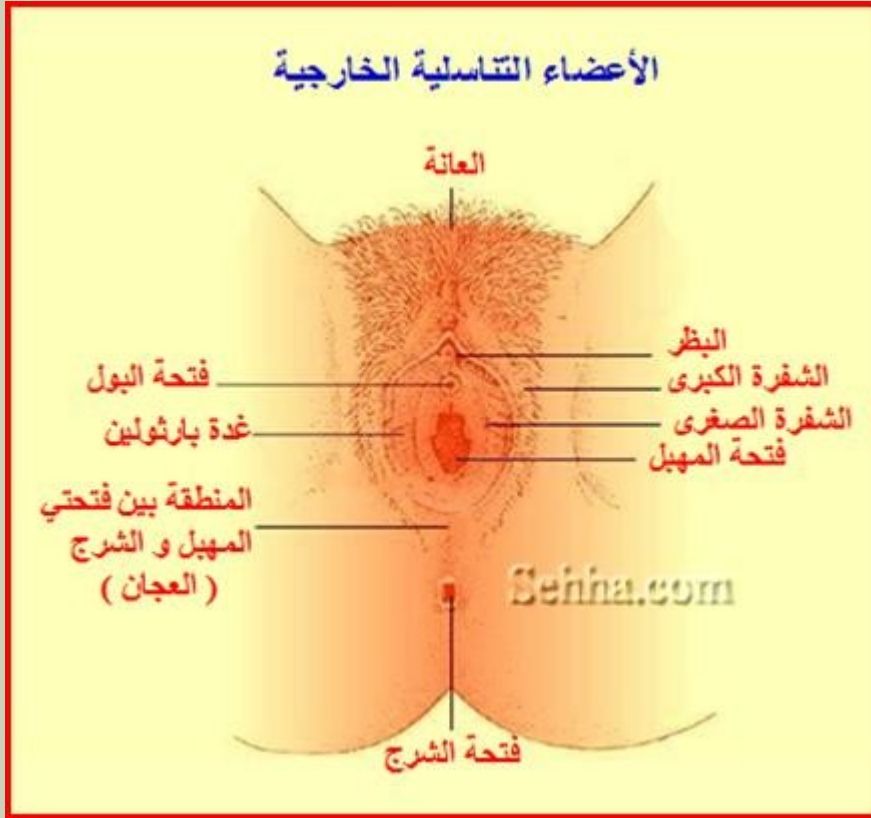


- الغذاء
- ممارسة الرياضة
- الهرمونات و انتظام الدورة الشهرية
- عدد الأطفال
- الممارسات الصحية
- وجود أمراض تناسلية
- العمليات الجراحية

الصحة التناسلية للمرأة

- هبوط المهبل
- سلس البول
- الإفرازات المهبلية
- موانع الحمل
- مسحة عنق الرحم
- اللقاح للفيروس الحليمي البشري
- بعض النصائح

الجهاز التناسلي للمرأة



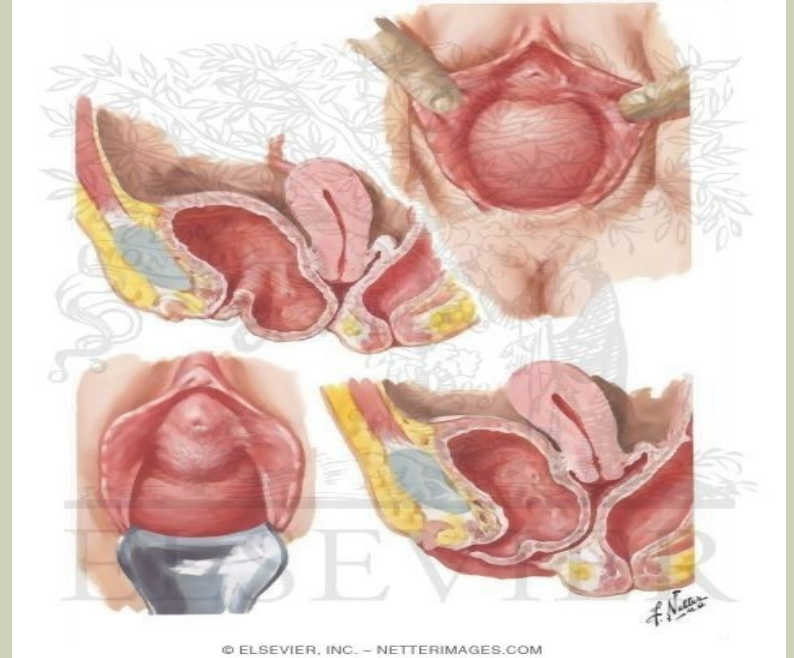
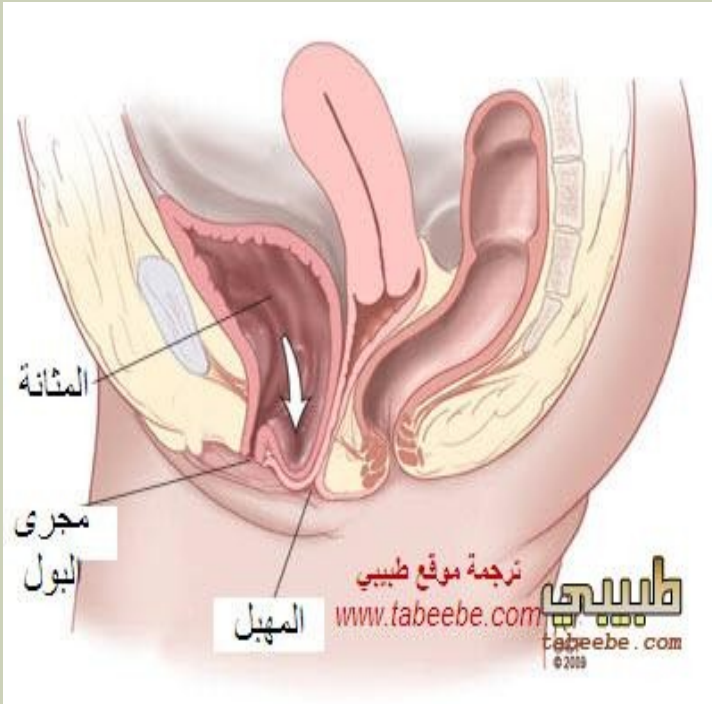
هبوط المهبل

- هبوط أو نزول بعض أعضاء الحوض الرئيسية مثل المثانة، الرحم أو المستقيم من خلال أنسجة المهبل
- تعاني منه حوالي ٥٠% من النساء بعد الولادة بعد سنوات طويلة من الولادة
- تعاني فئة قليلة منه بعد فترة قصيرة من الولادة
- يظهر على شكل انتفاخ أو بروز في جدار المهبل



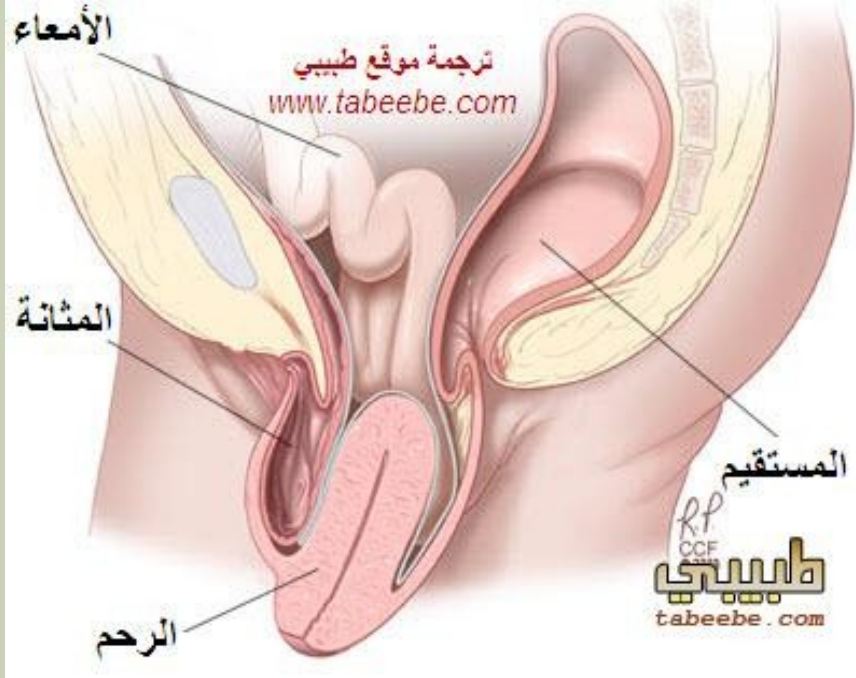
انواع هبوط المهبل

- **هبوط المثانة** أو جزء منها (هبوط الجدار الأمامي للمهبل) (Cystocele)
- عبارة عن بروز الجزء العلوي من جدار المهبل
- قد يمتد الى ان يصل الى الفتحة الخارجية للمهبل
- قد يصاحبه سلس في البول



هبوط الرحم

- هبوط أو انزلاق الرحم من مكانه الطبيعي (uterine prolapse)
- قد يتدلى الركم كله خارج المهبل (Procidentia)



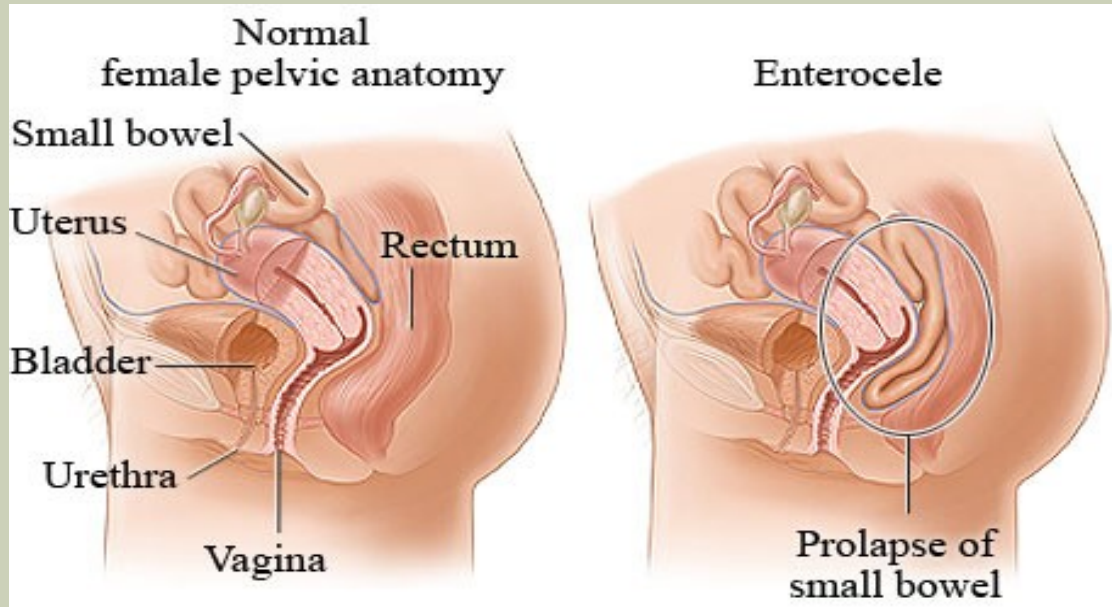
هبوط الجدار الخلفي للمهبل (RECTOCELE)

- هبوط جزء من الأمعاء الغليظة (المستقيم) من خلال الجزء الخلفي للمهبل
- يصاحبه امساك شديد و صعوبة في التبرز



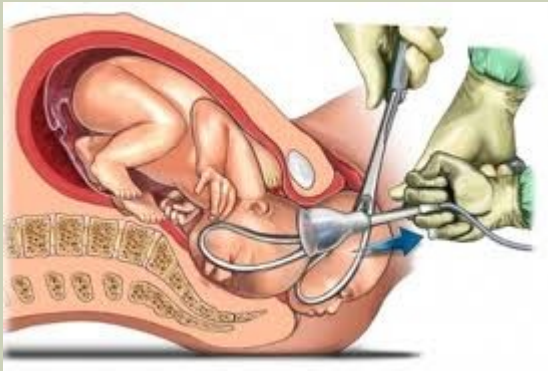
هبوط الأمعاء الدقيقة (ENTEROCELE)

- انزلاق جزء من الأمعاء الدقيقة
- يظهر على شكل بروز من الجزء الأوسط للجدار الخلفي للمهبل
- يحدث بعد عمليات استئصال الرحم



أسباب هبوط المهبل

- التقدم في العمر خصوصاً بعد سن اليأس
- سوء التغذية و نقص الكولاجين
- الولادات المتكررة (خصوصاً لطفل كبير أو الولادة المتعسرة)
- استخدام الشفاطات للولادة
- السعال المزمن
- الامساك المزمن
- الزيادة في الوزن
- بعد استئصال الرحم
- بعض الامراض العصبية التي تؤثر على الحوض



أعراض هبوط الجهاز التناسلي للمرأة

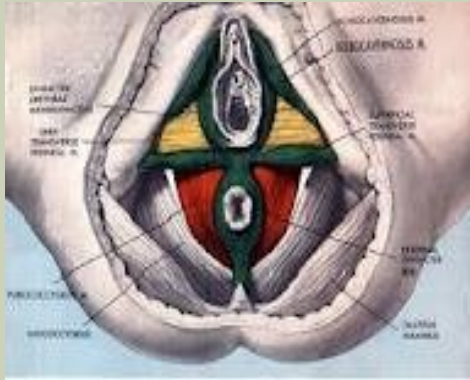
- شعور بانفتاح و ثقل في المهبل
- وجود كتلة تنزل من المهبل بعد السعال او الوقوف لمدة طويلة أو بعد التبرز
- عدم السيطرة على البول خصوصاً مع الضحك أو السعال أو الرياضة أو الشعور بعدم افراغ المثانة تماماً
- آلام اسفل الظهر و آلام مزمنة في الحوض
- جفاف مهبلي أو تقرحات أو زيادة في الاحساس بالفراغات
- صعوبة في التبرز و الشعور بعدم اتمام الافراغ بعد التبرز
- عدم الرضى الجنسي للزوج او الزوجة

علاج الهبوط المهبلي

- التمارين الرياضية (كيجل)
- الهرمونات الموضعية (بعد سن اليأس)
- الجراحة المهبلية
- الحلقات الرافعة للمهبل

رياضة كيجل

- قبض و بسط عضلات المهبل لمدة ٣ ثوان ٢٥-٣٠ مرة يومياً
- للتعرف على العضلات حاولي منع نزول البول فان امتنع تكون هذه هي العضلات المطلوبة



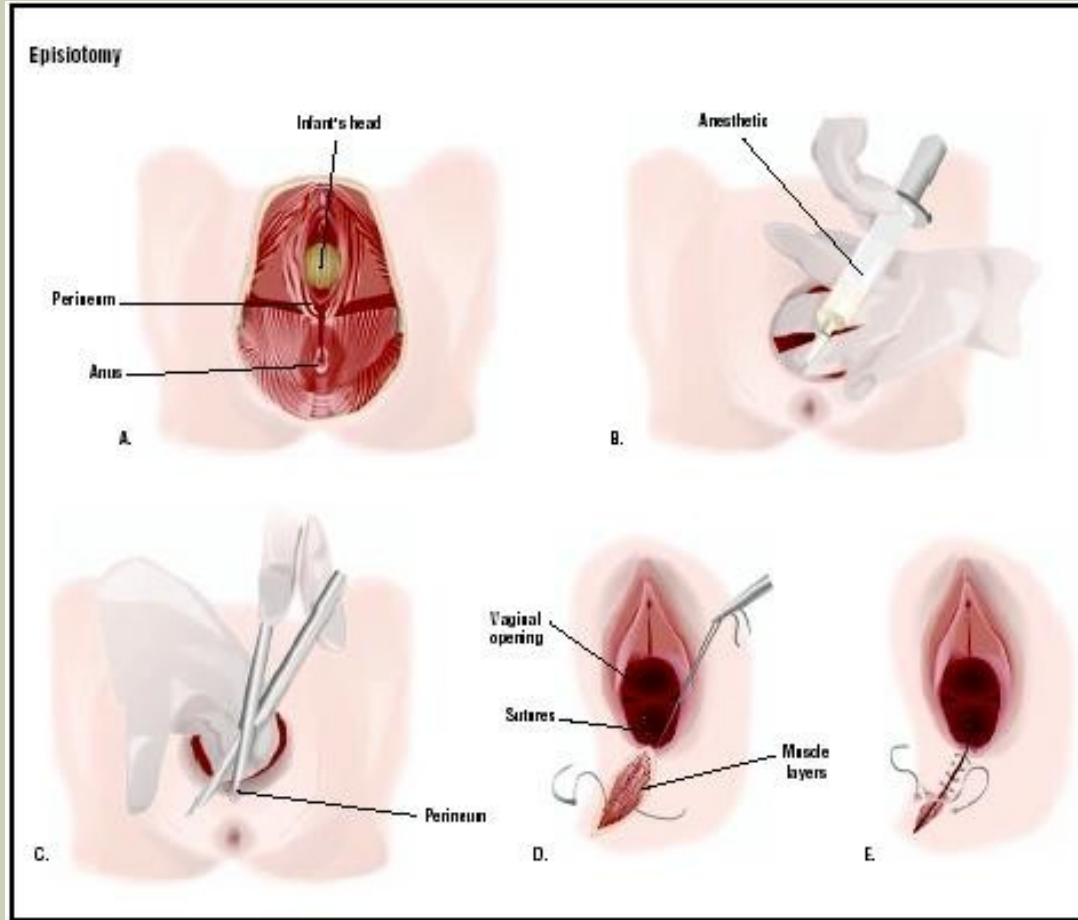
علاج الهبوط المهبلي الجراحي

- اصلاح مهبلي أمامي أو خلفي أو الاثنين معاً
- استئصال الرحم
- قد يعود الهبوط بنسبة ٣٠%
- يمكن حديثاً استخدام الشبكات لرفع المهبل (Mesh) (نسبة عودة الهبوط أقل من ١٠%

■ **الحلقات الرافعة للمهبل** : في حالة تعذر اجراء الجراحة مثل التقدم في السن أو وجود أمراض (وضع حلقات لرفع المهبل و المثانة

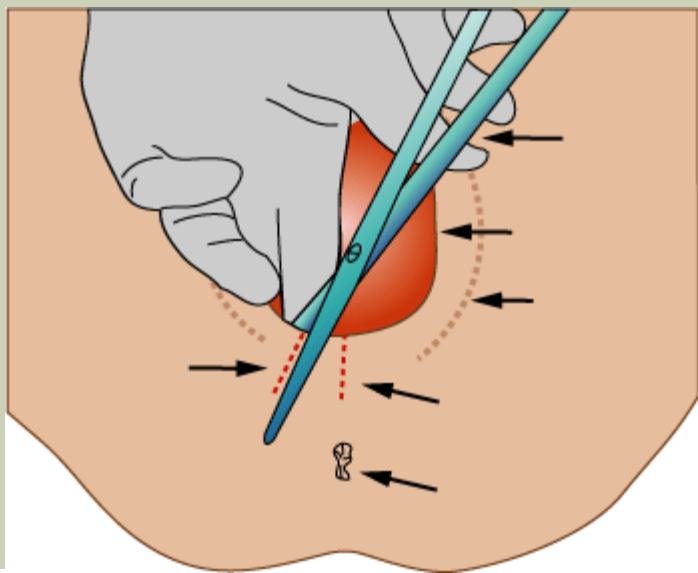


عملية شق العجان أو التوسيع للولادة



ماهي عملية شق العجان أو التوسيع للولادة (EPISIOTOMY)

- للسماح بمرور رأس الجنين بدون دفع قوي
- لتفادي تمزق العجان
- عند ولادة طفل كبير
- عند استخدام الشفط او الملقط للولادة
- تحافظ على قدرة حبس البول و البراز



مشاكل عمليات توسيع المهبل للولادة

■ الالتهاب

■ تجمع دموي

■ ضيق المهبل

■ عدم الالتئام التام

■ ذوبان الخيوط أو انفلاتها قبل الاوان

■ الالم عند الجماع

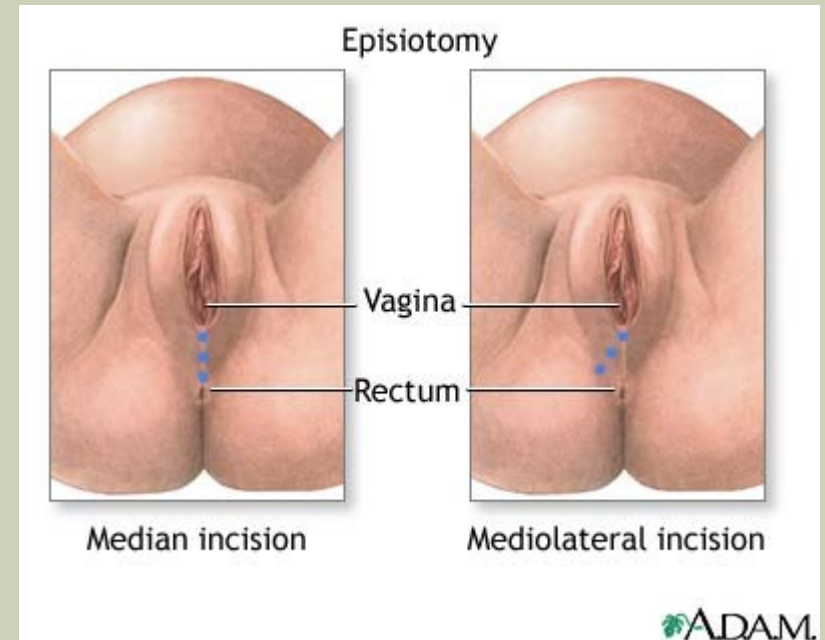
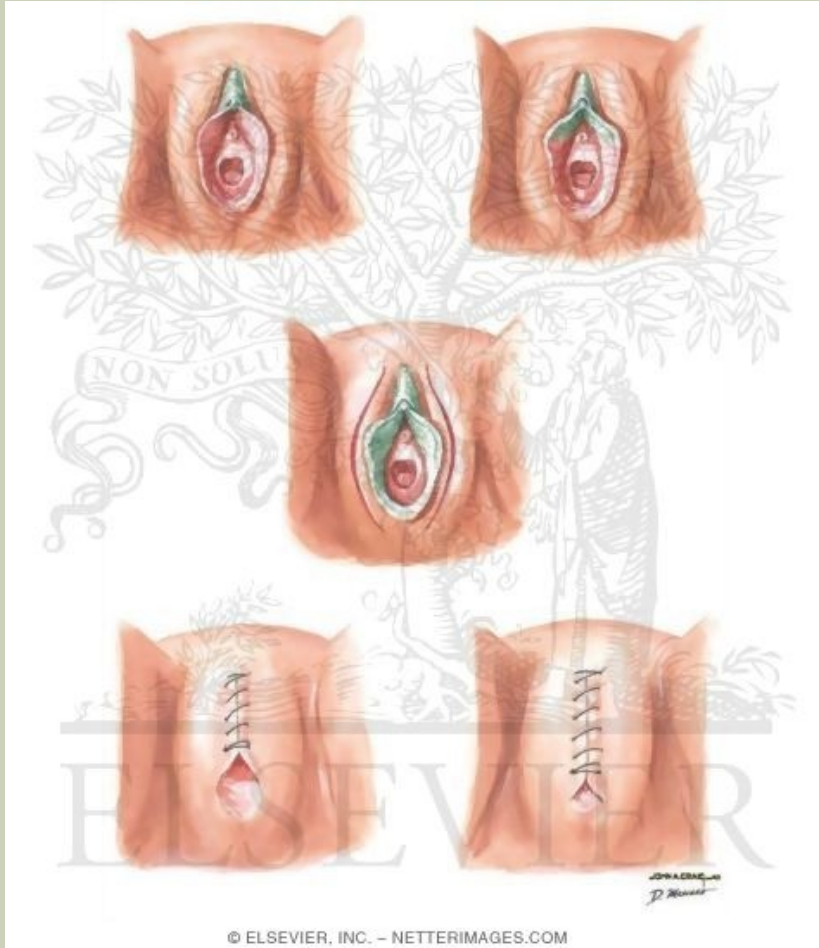


تجمع دموي بعد توسيع المهبل

عدم الالتئام التام و اتساع المهبل



الطبيعي و الغير طبيعي



كيفية العناية بمكان توسيع المهبل بعد الولادة

- المحافظة على نظافة المكان و جفافه
- تجنب الامساک
- مغاطس دافئة
- ممارسة رياضة كيجل
- استخدام اكياس الثلج ان لزم الامر
- استخدام المضادات الحيوية ان لزم الامر

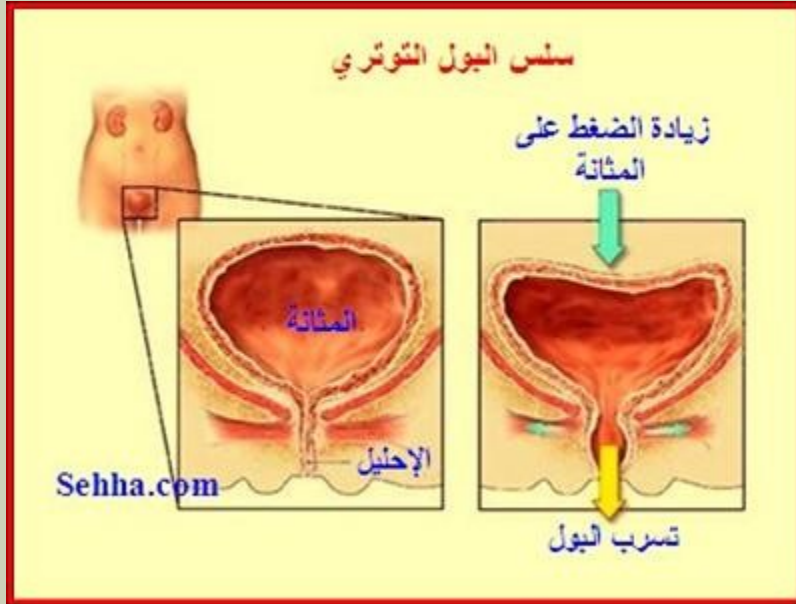
متى تحتاج المرأة الى عملية تجميل مهبلية؟؟؟؟



- عند وجود توسع واضح أو اختلاف في الشكل
- عند سماع أصوات مع الجماع
- عند عدم استمتاع الزوج
- عند عدم القدرة على التحكم بالبول أو البراز
- عند حدوث هبوط مهبلي

سلس البول لدى السيدات

- سلس البول التوتري (Stress incontinence)
- يصاحب الكحة و الضحك
- يحدث بعد الولادة او سن اليأس



- سلس البول الإلحاحي (Urge incontinence)
- يحدث نتيجة انقباض فجائي لا ارادي للمثانة

سلس البول الإلحاحي



تسرب كمية من البول نتيجة إنقباض فجائي لا ارادي للمثانة



■ سلس البول الفيضي (Overflow incontinence)

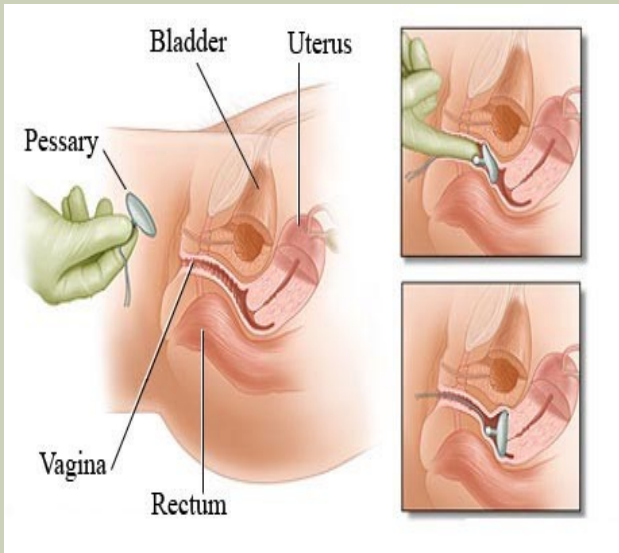
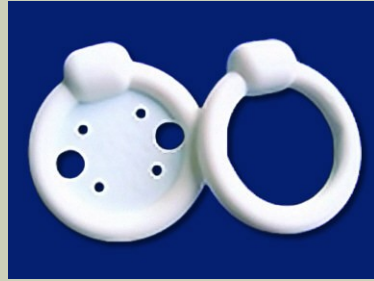


أسباب سلس البول

- التهاب المسالك البولية
- الولادة المتكررة و هبوط المهبل
- الامراض و خصوصاً السكر، أو باركنسون
- سن اليأس
- استئصال الرحم



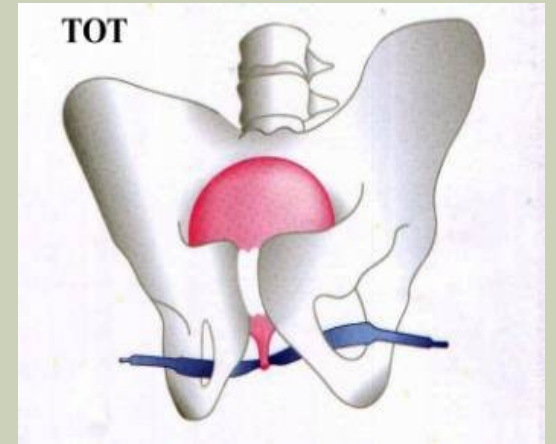
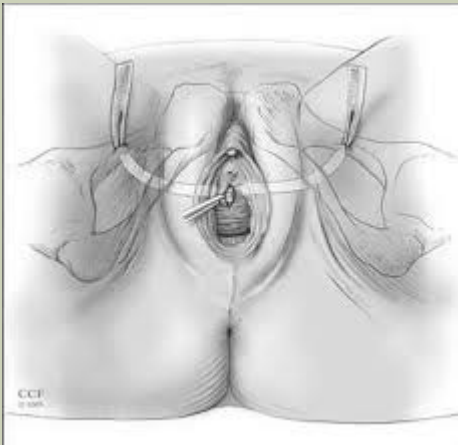
علاج سلس البول



- التمارين الرياضية (كيجل)
- الأدوية (الاستروجين، Vesicare)
- تدريب المثانة
- الحلقات الرافعة للمثانة و الاحليل
- حقن التعبئة
- الجراحة

جراحات سلس البول

- رفع المثانة و الاحليل
- جراحياً أو بواسطة الشريط أو الشبكة



حقن التعبئة لرفع المثانة و الاحليل



FIGURA 7. Inyección del copolímero.

الافرازات المهبلية

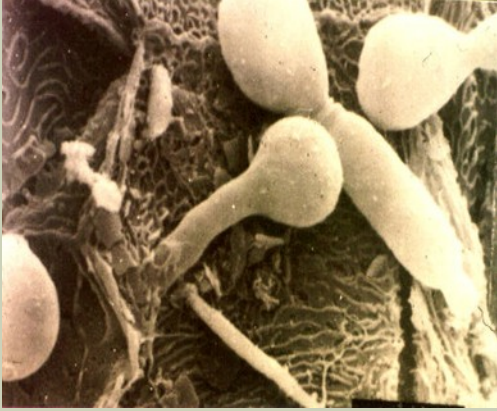


- طبيعية
- فطريات
- بكتيريا
- طفيليات
- فيروسات
- بقايا أجسام غريبة مثل التحاميل
- أورام

الافرازات المهبلية الطبيعية

- مائية شفافة
- لا تصاحبها رائحة أو حكة أو احمرار
- تكثر وقت الاباضة (عند نزول البويضة)
- لا تحتاج الى علاج

الفطريات



Gastrointestinal (GI) candidiasis

- تسبب افرازات بيضاء (متجبنة)
- تسبب حكة و احمرار و ألم أثناء الجماع
- تسبب رائحة مثل الاسيتون
- تشخص بالعين المجردة بأخذ عينة



الفطريات



ADAM

تكثر لدى: الحوامل

مرضى السكر

مرضى تكيس المبايض

عند عدم انتظام الدورة الشهرية

بعض انواع حبوب منع الحمل

بعد استخدام المضادات الحيوية القوية

مرضى نقص المناعة

تتكرر بكثرة و احيانا تقاوم العلاج

تنتقل بين الازواج، الحمامات، المسابح

علاج الفطريات



- العلاج بالفم (دايفلوكان) لغير المتزوجات
- التحاميل المهبالية (كانستين، داكترين، مونوستات)
- المراهم الخارجية لتخفيف الحكة

إذا تكررت: علاج الزوج

اعادة العلاج شهرياً لمدة ٦ اشهر

التحكم في السكر

تنظيم الدورة الشهرية

تغيير حبوب منع الحمل

Gyno-Daktarin 400 mg

miconazol nitras 400 mg pro caps. vag. un.

3 gélules vaginales-vaginal capsules



JANSSEN PHARMACEUTICA

البكتيريا المسببة للإفرازات المهبلية

■ أهمها: (GBS (Group B streptococci

■ تسبب: احمرار

■ رائحة كريهة مثل السمك المعفن

■ ألم أثناء الجماع

■ التهاب بول

■ ولادة مبكرة لدى الحوامل

■ التهاب رئوي للمواليد

■ تعالج بالمضادات الحيوية

البكتيريا



- السيلان (قونوريا)
- تنتقل عن طريق الجماع
- تسبب افرازات كثيرة

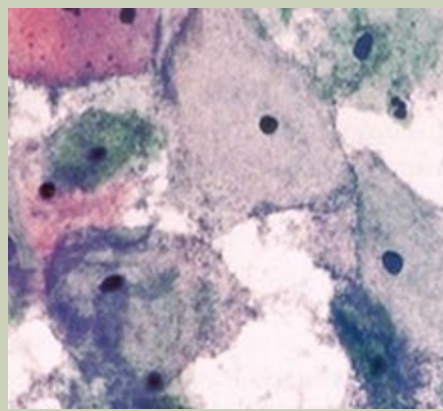
العلاج ابر البنسلين او الارثرومايسين

الطفيليات

- التي تكثر في ناس
- القاردينيلا



■ تسبب: افرازات ذات رائحة كريهة ، و فقاعات احمرار و حرقان في المهبل و اثناء الجماع الافرازات قد تكون بيضاء أو خضراء



يجب علاج الزوجين معاً

العلاج اما مهبلي(دالاسين) او عن طريق الفم (فلاجيل)

الفيروسات

■ الهربس



ADAM.

■ الهربس التناسلي هو النوع الثاني من الهربس 2 type

■ ينتقل عن طريق الجماع أو اللمس

■ معدي جداً

■ لا يوجد علاج شاف (زوفيراكس)

■ العلاجات مدى الحياة للتقليل من النوبات

■ بعض انواعه تسبب سرطان عنق الرحم

■ قد يسبب التهاب الرئة او السحايا للمواليد

Mother with active herpes infection (although active infection may not be apparent)



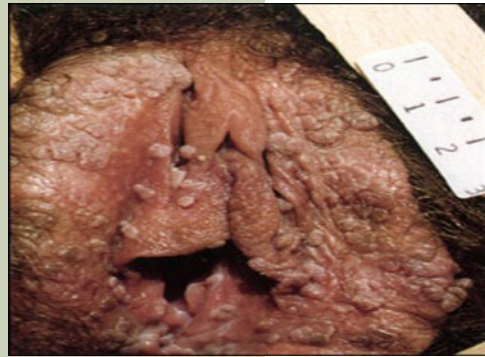
Blisters due to congenital herpes



ADAM.

الثآليل الجنسية (البابيلوما)

■ تنتقل عن طريق الجماع، اللمس ، التقبيل ، حمامات البخار و السونا
■ معدية جداً



■ أكبر مسبب لسرطان عنق الرحم

■ يوجد الآن لقاح وافي

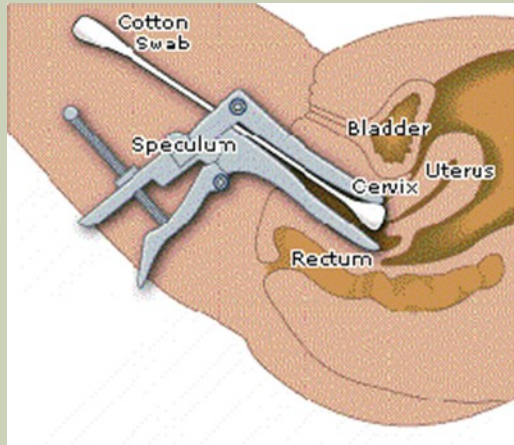
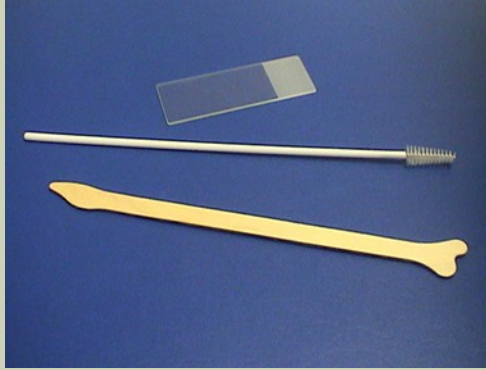
■ العلاج : الكي بالتبريد

الليزر



لا يوجد علاج شاف

مسحة عنق الرحم



■ يجب اجرائها لكل امرأة متزوجة

■ للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم

■ تجرى سنوياً

تفسير نتائج مسحة عنق الرحم

Pap smear:

cells are scraped from the cervix and examined under a microscope to check for cancer or other problems



Cervix viewed through speculum with patient in lithotomy position

ADAM.

طبيعية

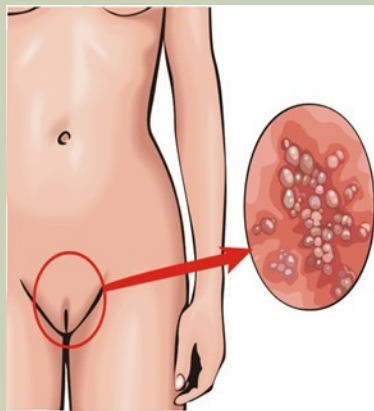
خلايا التهاب عادية

خلايا غير طبيعية و غير خبيثة

خلايا قبل السرطانية

خلايا سرطانية

اللقاح ضد الفيروس الحليمي البشري الثآليل الجنسية HPV



- العدوى جنسية تنتقل بعد الجماع
- اللقاح يحمي من سرطان عنق الرحم بنسبة ٩٥%
- هذا الفيروس يسبب سرطان عنق الرحم
- يعطى من سن ٩ سنوات فما فوق
- ثلاث جرعات (حقن في العضل) بين كل جرعة شهرين

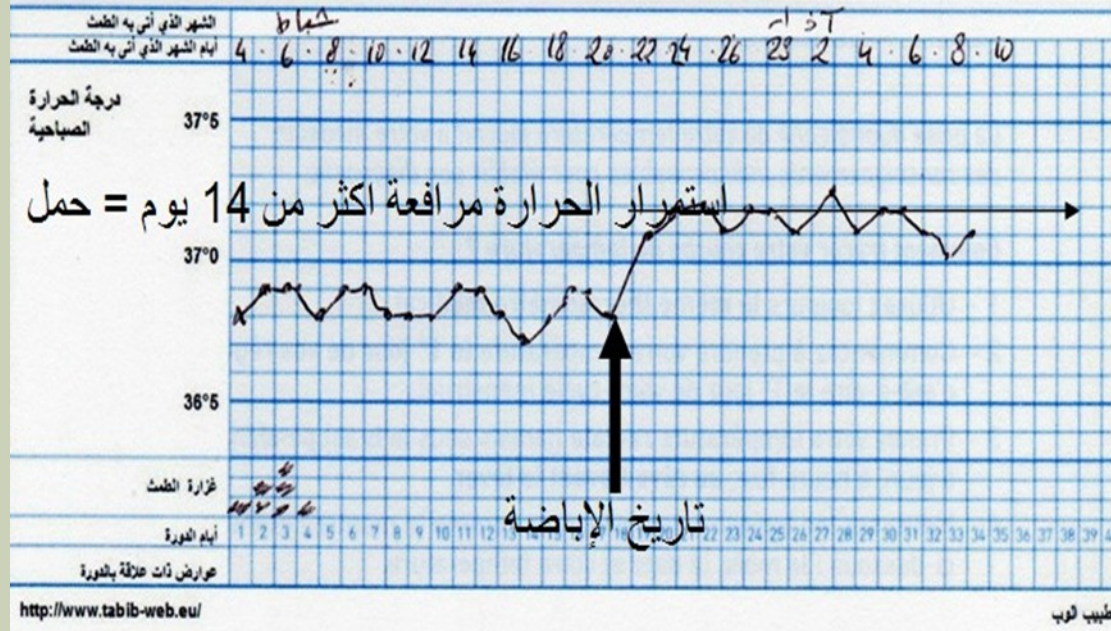


موانع الحمل

- العزل (اوقات الاباضة)
- استخدام الواقي الذكري (الكوندوم) أو الانثوي
- موانع الحمل الهرمونية
- اللولب
- مستحضرات قتل الحيوانات المنوية

تحديد وقت الإباضة

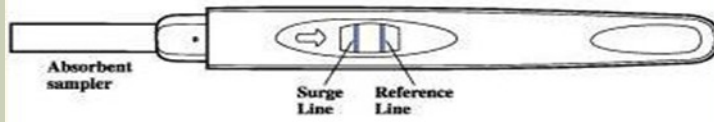
دورة طبيعية



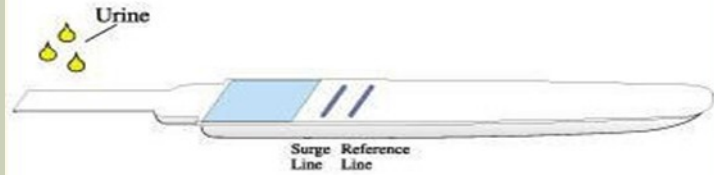
تحديد وقت الإباضة

● (فحص البول أو الدم لنسبة هرمون LH الذي يكون مرتفعاً يوم الإباضة

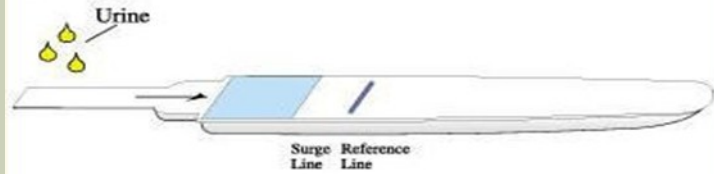
Test Stick



Positive Test - Finish



Negative Test



موانع الحمل: الواقي

الواقي الذكري



موانع الحمل: الواقي

الواقي الانثوي



موانع الحمل- العزل اوقات الاباضة

● تحديد وقت الإباضة (يجب ان تكون الدورة منتظمة)

(١) قياس درجة حرارة الجسم يومياً (ترتفع نصف درجة يوم الإباضة)



موانع الحمل الهرمونية



- حبوب منع الحمل
- لصقات منع الحمل
- ابر منع الحمل



حبوب منع الحمل:

- الحبوب المحتوية على هرمونين (استروجين و بروجسترون)
- تعمل على تثبيط هرمونات الغدة النخامية
- توجد عدة انواع منها: تركيز ثابت للهرمونين (ياسمين)
تركيزين مختلفين للهرمونين (قراسيال)
ثلاث تراكيز للهرمونين (لوقينون)



فوائد حبوب منع الحمل المحتوية على هرمونين

- تنظيم الدورة الشهرية
- تقليل الآلام المصاحبة للدورة الشهرية
- تقليل كمية الدم و ايام الدورة
- تقليل احتمال الاصابة بأكياس المبيضين
- تقليل حب الشباب

مضار حبوب منع الحمل المحتوية على هرمونين

- زيادة الوزن (أو نقصان الوزن)
- اضطراب الجهاز الهضمي مثل التقيؤ
- تغيرات في الحالة النفسية
- آلام الثدي ، زيادة حجمه
- ازدياد قابلية الدم للتخثر و احتمال الجلطة
- الجلطة القلبية للمدخنات

موانع استخدام حبوب منع الحمل المحتوية على هرمونين



- أمراض القلب، الشرايين ، الصمامات
- أمراض و أورام الكبد
- الشقيقة أو الصداع النصفي
- ارتفاع الشحوم في الدم
- الاورام التي تتأثر بهرمون الاستروجين
- التدخين، السمنة المفرطة
- النزف الرحمي الغير مشخص

حبوب منع الحمل المفردة (هرمون واحد)

- تحتوي على هرمون البروجسترون فقط
- تستخدم للمرضعات، المصابات بأمراض الدم أو الجلطة
- نسبة الفشل في منع الحمل أعلى من حبوب منع الحمل بهرمونين
- مثل : سيرا زيت، ميكرو ليويت



الأعراض الجانبية لحبوب منع الحمل بهرمون واحد



- عدم انتظام الدورة الشهرية
- آلام الرأس
- اضطرابات معوية و انتفاخ
- تأثيرات نفسية و مزاجية
- آلام الثدي

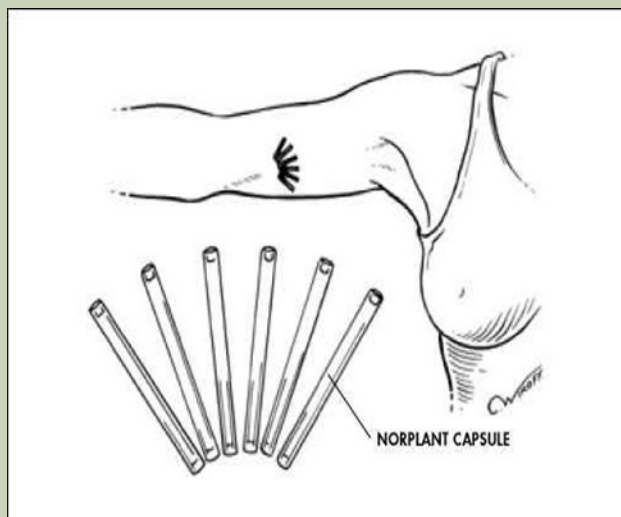
ابر منع الحمل

- تحتوي على هرمون واحد (البروجسترون) طويل المدى
- حقنة كل ثلاث أشهر
- تعطى للمرضعات لفترة طويلة، أصحاب الاعاقات
- تسبب هشاشة في العظام، زيادة في الوزن، انقطاع الدورة الشهرية لفترات طويلة، و عدم انتظامها

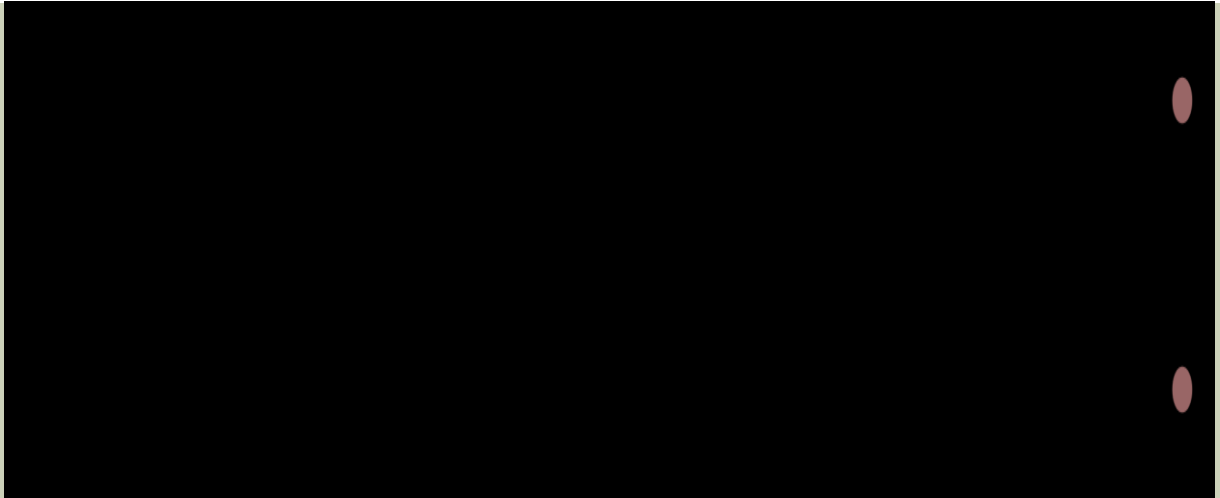


كبسولات البروجسترون تحت الجلد

- كبسولات تزرع تحت الجلد بالبنج الموضعي
- تعمل لمدة خمس سنوات
- طريقة آمنة و بنسب فشل ضئيلة



لصقات منع الحمل (EVRA)



حلقات مهبلية لمنع الحمل (NUVA RING)

تحتوي على هرمونين (حلقة في المهبل كل اسبوع)
لها نفس الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل ما عدا عدم وجود اضطرابات معوية



اللولب



نوعان: نحاسي (Nova T)

و هرموني (Mirena)



الآثار الجانبية للولب



- الحمل خارج الرحم
- الالتهابات في منطقة الحوض
- آلام الدورة الشهرية
- احتمال خرق الرحم
- النزيف الشديد (النحاسي)
- قلة او انعدام الدورة (الهرموني)
- لا يوضع اللولب قبل الانجاب



مستحضرات قتل الحيوانات المنوية

- نسبة فشل عالية ينصح باستخدام واقبي معها
- على شكل تحاميل مهبلية او جل او انابيب



نصائح للصحة التناسلية



- الغذاء الجيد
- لبس الملابس الداخلية القطنية و الغير ضيقة
- الرياضة
- النظافة العامة
- المحافظة على جفاف المكان
- الحرص عند استخدام المراحيض العامة
- علاج الامراض ان وجدت خصوصا السكر
- أخذ لقاح الفيروس الحليمي البشري للوقاية من سرطان عنق الرحم
- اجراء مسحة عنق الرحم بشكل دوري
- الفحص الدوري بالأشعة الصوتية حسب التاريخ المرضي للعائلة
- نشر الوعي و التعليم و التثقيف الصحي
- الالتزام بالتعاليم الاسلامية
- الثقة بالنفس

تنظيف المراحيض و تغطيته بأوراق
المراحيض يفي بالغرض



شكراً لاستماعكم

