

النقاط المهمة في صحة المرأة



بتمويل مشترك من
الإتحاد الأوروبي



alman
işbirliği

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



والإتحاد الأوروبي للحياة المدنية وخدمات (RMZ) يتم تمويل مشروع المراكز الاجتماعية و المبادرات المحلية لتطوير الخدمات الاجتماعية لشؤون اللاجئين ولجميعها المحلية في تركيا من قبل وزارة الإتحاد الألماني للتعاون الاقتصادي والتنمية
إلآراء التي يتم التعبير عنها في هذا المشروع لا تعكس أي حال من الأحوال الرأي الرسمي للإتحاد الأوربي. (GIZ) Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH) ويتم تنفيذ من قبل (ECHO) لمساعدة الإنسانية
وزارة الإتحاد الألماني للتعاون الاقتصادي والتنمية. كما أن الأطراف المؤكدة في التنفيذ ليست مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات التي تحتويها هذه الوثيقة

المحتوى

٠١ صحة الحامل	٢
٠٢ تنظيم الأسرة	٥
٠٣ الأمراض المعدية عبر العلاقة الجنسية	٦
٠٤ أهمية التشخيص المبكر لسرطان عنق الرحم	٧
٠٥ التشخيص المبكر لسرطان الثدي	٨
ارقام الطوارئ	١٣
ألمراجع	١٤

٠١ صحة الحامل

قبل فترة الحمل

اجراء الفحوصات اللازمة باستشارة الطبيب قبل فترة الحمل

الابتعاد عن التدخين و أماكن التدخين. في حال كنت مدخنة الاقلاع عن التدخين

الابتعاد عن الكحول

المحافظة على التغذية السليمة

إجراء فحوصات صحة الفم و الأسنان

إذا كنت تعاني من فقر الدم ابدئي العلاج قبل فترة الحمل

عدم تناول أي دواء دون استشارة الطبيب. استشارة الطبيب قبل تناول الفيتامينات التي ستكون مفيدة في فترة الحمل.



خلال فترة الحمل

من أجل صحة الأم و الجنين على المرأة الحامل اجراء فحوصات على الأقل اربع مرات عن طريق الذهاب إلى مركز الصحة

خلال اول ١٤ اسبوع من الحمل

ما بين الاسبوع ١٨ و ٢٤

ما بين الاسبوع ٢٨ و ٣٢

ما بين الاسبوع ٣٦ و ٣٨

مراجعة الطبيب ٤ مرات على الأقل حتى لو لم يكن لديك اي شكاوي

الانتباه للنظام الغذائي

عدم شرب الشاي و القهوة بكثرة

استهلاك الملح بشكل قليل و يفضل استخدام الملح الذي يحتوي على يود



استهلاك الخضروات و الفواكه بكثرة

عدم تناول الكحول. تناول الكحول في فترة الحمل يسبب متلازمة الكحول الجنينية مما يسبب أضرار في تطور ذكاء الجنين و صحته الجسدية

استخدمي الأدوية و حبوب الدم التي اوصى بها الطبيب بانتظام

زيادة الوزن خلال فترة الحمل الصحي كيلو كل شهر في الاشهرالأولى، آخر ٣ شهور ٣ كيلو كل شهر . من أجل صحتك و صحة الجنين ابتعدي عن الزيادة المفرطة في الوزن

ابتعدي عن التدخين و أماكن التدخين

المشي الغير متعب، و كوني نشيطة خلال اليوم

لا تتعرضي للأدوية الزراعية

خلال العمل بالزراعة يجب ارتداء القفازات و اخذ مطعوم الكزاز

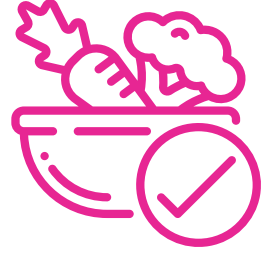
انت تكون الولادة في المستشفى. عدم اتخاذ التدابير اللازمة قد يعرض صحة الأم و الجنين للخطر و الموت ايضا

يمكن أن تصاب الأم والطفل بالعدوى

اتخاذ تدابير ضد النزيف المفرط

عندما يرتفع ضغط دم الأم ، لا يمكن التدخل فيه

قد يحدث تلف دائم في الأعضاء التناسلية والرحم في حالات الولادة الصعبة



يعد فقر الدم والسكري وارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية الشائعة أثناء الحمل

يمكن منع هذه الأمراض وعلاجها أثناء الحمل. لهذا ، من المهم جدًا إجراء فحوصات طبية منتظمة





إذا واجهت أيًا مما يلي ، فاستشر الطبيب على الفور
نزيف حاد في المعدة ،الفخذ ،الساق ،الصدر والصداع الشديد
إذا كان ضغط الدم لديك أعلى أو أقل من القيم الطبيعية
إذا لم تشعري بحركات طفلك لفترة طويلة
في حال نزول ماء الرأس او بداية الألم

بعد الولادة

إذا لم تكن لديك مشكلة صحية بعد الولادة اقصي ال ٢٤ ساعة الأولى مع طفلك
حاوي ارضاع طفلك بعد الولادة مباشرة. لا تقلقي بشأن اذا ما كان سيأتي الحليب ام لا.
بعد الولادة يجب وضع الطفل على صدر الام فهو يقوي العلاقة ما بين الام و الطفل
و هو مهم جدا في تعلم الطفل الرضاعة



إذا لم يتم تلقينك بكيفية إرضاع طفلك ، اسألي معارفك أو أخصائي الرعاية الصحية عن ذلك

خدي طفلك للفحص خلال ال ٤٨ ساعة الأولى بعد الولادة ؛ و في اليومين الخامس عشر والحادي والأربعين ؛ و
٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٩ و ١٢ شهرًا

يتوجب الانتظار لمدة لا تقل عن سنتين على الأقل من اجل الحمل الثاني وذلك للحفاظ على صحة الأم و الطفل

يمكنك الحمل مرة أخرى حتى في اليوم الثاني والعشرين بعد الولادة . لذلك يجب الوقاية باستخدام طرق
تحديد النسل التي تناسبك

المرأة الواعية = الحمل الصحي = الأم الصحية = الطفل السعيد

لمزيد من المعلومات و الاستشارة في فترة الحمل يمكنك الاشتراك مجانا في
مدارس الحمل التابعة لوزارة الصحة

يمكنك مشاهدة فيديو لمدرسة الحمل الخاصة بوزارة الصحة عبر الإنترنت بالضغط على هذا
عن طريق كاميرة الهاتف QR العنوان أو عن طريق مسح الرمز الاستجابة السريعة

<https://khgm.saglik.gov.tr/TR,65461/uzaktan-egitim-gebe-okulu.html>



٠٢ تنظيم الأسرة

يساعد تنظيم الأسرة الأزواج في التخطيط لإنجاب عدد من الأطفال في الوقت الذي يكون فيه مستعدين و جاهزين للاعتناء بهم

الهدف من تنظيم الأسرة:

دعم الزوجين اللذان يريدان الانجاب المبرور في هذه الفترة بطريقة سليمة

الحفاظ على صحة المرأة خلال و بعد فترة الحمل

توعية المجتمع في موضوع التكاثر الصحي

السيطرة على حالات الحمل الخطيرة

منع الحمل غير المتوقع؛ و دعم الحمل المخطط له

انشاء مجتمع سليم يتكون من عائلات و اطفال اصحاء و سعداء

إذا كان عمر الأم أقل من ١٨ عامًا أو أكبر من ٣٥ عامًا

إذا كانت الفترة بين الحملين اقل من سنتين

في حال وجود ٤ حالات حمل او اكثر من ٤، فهذا

يشكل خطرا على صحة الأم والطفل



هناك العديد من الطرق التي يمكن للرجال والنساء تطبيقها لتحديد النسل. لايجاد الطريقة الأنسب لكم يجب استشارة اخصائي

المؤسسات والمنظمات التي يمكنك الحصول منها على استشارات لتنظيم النسل

عيادات تنظيم النسل بالمستشفيات ومراكز التوليد

مركز صحة الأم والطفل ومراكز تنظيم النسل

مراكز استشارات الشباب والخدمات الصحية

مراكز صحة الأسرة



٠٣ الأمراض المعدية المنتقلة عبر العلاقة الجنسية

قد تسبب العدى المنقولة جنسياً امراضاً ومشاكل صحية خطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز ،
توالبيل وفيروس حمو الاعضاء التناسلية

الأعراض

افرازات مختلفة اللون , الكثافة و الرائحة
حكة و حرقة في الأعضاء التناسلية
نزيف و ألم اثناء الجماع
عدم انتظام الدورة الشهرية والنزيف خارج فترة الدورة الشهرية
ألم و انتفاخ أسفل منطقة البطن
الاجهاض و المواليد ألموق
التبول بشكل مستمر
ألم و حرقة اثناء التبول والتغوط
انتفاخ حول منطقة الأعضاء التناسلية
حرارة مرتفعة, رجة و الاحساس بالمرض

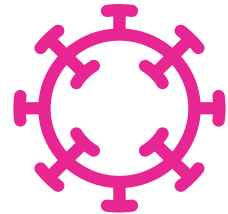


كيفية العدوى ؟

الأتصال الجنسي دون وقاية
افرازات الجسم (كالحيوانات المنوية الخ)
عن طريق الدم باستخدام الأدوات المشتركة كالحقن, الشفرات, مقص الاظافر,
وأدوات المانيكير والباديكير
من الأم الى الطفل اثناء الحمل, الولادة و الرضاعة

طرق الوقاية

استخدام الواقي الذكري اثناء الاتصال الجنسي
المحافظة على نظافة الأدوات المشتركة
يجب تفضيل الأماكن الآمنة والمنتجات التي تستخدم لمرة واحدة في التطبيقات مثل المانيكير والباديكير وثقب
الأذن والوشم وقص الشعر



إذا كنت تعاني من أعراض المرض

استشر طبيباً للعلاج مع زوجتك / شريكك !

لا تمارس الجماع دون وقاية أثناء فترة العلاج



ان كنت مصاب بأحد الأمراض الجنسية المعدية مجبر قانونا ان تخبر الشخص الذي تمارس معه الجنس

عدم العلاج من الأمراض الجنسية قد تسبب الإصابة بسرطان عنق الرحم. أهمية تشخيص و علاج الامراض المنتقلة بالجنس مبكرا. يجب على كل سيدة تبلغ من العمر ١٨ عاما و تمارس الجنس مراجعة طبيب النسائية و التوليد كل سنة بانتظام.

يمكنكم الحصول على معلومات حول الامراض المعدية و المنتقلة عبر العلاقة الجنسية من المستشفيات, مراكز صحة الأم و الطفل, مراكز تنظيم النسل و المراكز الصحية

سرطان عنق الرحم

الأعراض

تظهر اعراض سرطان عنق الرحم في المراحل المتقدمة من المرض. للتشخيص المبكر و دون وجود اي أعراض يجب مراجعة طبيب النسائية و التوليد بانتظام

نزيف مهبلي غير منتظم وغير طبيعي خارج فترة الحيض

ألم خلال الجماع

ألم في منطقة الظهر, الساق او في منطقة الأعضاء التناسلية الأنثوية

الارهاق, فقدان الوزن, انسداد الشهية

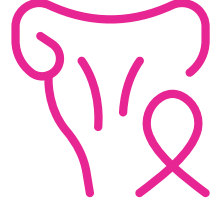
اضطرابات مهبلية او افرازات كريهة الرائحة

انتفاخ في احدى الساقين

ألم اثناء التبول



أهمية التشخيص المبكر لسرطان عنق الرحم :



امكانية الوقاية من سرطان الرحم

في حال التشخيص المبكر لسرطان عنق الرحم تكون نسبة العلاج ١٠٠%

يمكن الحد من الوفاة بسبب سرطان عنق الرحم تماما

كيفية الوقاية من سرطان عنق الرحم ؟

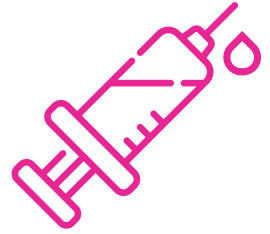
يوجد في يومنا هذا لقاحات تم تطويرها ضد أكثر أنواع فيروس الورم الحليمي البشري المسبب للسرطان وتتمتع اللقاحات بحماية عالية. و تنصح منظمة الصحة العالمية باعطاء لقاح الوقاية من سرطان عنق الرحم للفتيات ما بين عمر ٩ - ١٣ عاما

إجراء اختبارات و فحوصات منتظمة

استخدام الواقي الذكري اثناء الجماع

الابتعاد عن التدخين

التغذية السليمة مع التركيز على الخضروات و الفواكهة



من أجل التشخيص المبكر والحياة الصحية يجب إجراء فحص مسحة عنق الرحم كل ٥ سنوات



يتم فحص مسحة عنق الرحم مجانا في مراكز التشخيص المبكر للسرطان، مراكز التعليم و المسح KETEM و مراكز صحة الأسرة ASM

سرطان الثدي

اكثر انواع السرطان المنتشرة لدى النساء سرطان الثدي

في حال التشخيص المبكر لسرطان الثدي تكون نسبة الشفاء ٩٨%

٣ طرق مهمة في فحص سرطان الثدي

الفحص الذاتي

الفحص السريري بواسطة الطبيب

تصوير الثدي الشعاعي

من اجل التشخيص المبكر لسرطان الثدي



يجب على كل امرأة فوق سن العشرين إجراء فحص ذاتي بانتظام كل شهر وذلك من بداية الدورة الشهرية و لمدة ١٠ أيام بعد بدء الدورة الشهرية

يجب على النساء ما بين سن ٤٠-٦٩ الذهاب إلى الطبيب كل عام لإجراء فحص سريري للثدي وإجراء التصوير الشعاعي للثدي كل عام



تستطيع النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و ٦٩ عامًا إجراء فحص سرطان الثدي مجانًا من خلال تقديم طلب إلى KETEM وأطباء الأسرة

الفئة العمرية	الطريقة	مرات التطبيق
٣٩ - ٢٠	الفحص الذاتي	كل شهر
	الفحص السريري	مرة كل ٣ سنوات
٤٩ - ٤٠	الفحص الذاتي	كل شهر
	الفحص السريري	كل سنة
	التصوير الشعاعي	مرة كل ١ - ٢ سنة
٦٩ - ٥٠	الفحص الذاتي	كل شهر
	الفحص السريري	كل سنة
	التصوير الشعاعي	مرة كل سنة

للحصول على فحص مجاني للسرطان ، يمكنك الوصول إلى عناوين KETEM الموجودة في المدينة التي تقيم فيها عن طريق الرابط الموجود بالأسفل او عن طريق مسح الرمز أدناه بواسطة كاميرا الهاتف <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>



قم بمسح الرمز الموجود عن طريق كاميرا الهاتف للحصول على عناوين KETEM الموجودة في المدينة التي تقيم فيها



يديك هي الأداة الأكثر
فعالية للتشخيص المبكر
لسرطان الثدي

الفحص الذاتي للثدي

متى يمكنني فحص نفسي ؟

ابتداء من سن العشرين يمكنك ان
تفحصي نفسك كل شهر ابتداء من اول
يوم في الدورة الشهرية و حتى اليوم
العاشر

السيدات اللواتي يستخدمن حبوب منع
الحمل يتوجب عليهن فحص انفسهن
قبل البدء في استخدام عبوة العلاج
الجديدة

السيدات اللواتي دخلن في سن اليأس او
اللواتي انقطعت عنهن الدورة الشهرية
لأي سبب كان يتوجب عليهن الفحص
في يوم محدد من كل شهر

النساء المرضعات يتوجب عليهن
الفحص بعد انقطاع الحليب من الثدي

يقسم الفحص الذاتي للثدي الى مرحلتين

الفحص
بالعين

الفحص
باليدي

الفحص بالعين



٠١ قفي امام المرأة

٠٢ افحصي الثدي نفسه ، والحلمات ، ومنطقة الإبط ، ومنطقة أسفل الثدي عن طريق الالتفاف من الأمام واليمين واليسار ، مع استقامة الكتفين والذراعين على الجانبين بحرية

ارفعي ذراعيك للأعلى و اجمعي كلتا يديك معا خلف الرأس. افحصي نفس مناطق الثدي. انظري ان كان هناك اي نتوء خاصة في منطقة تحت الإبط

ضع يديك على خصرك ، على عظام الحوض واضغطي، دعي أكتافك للأمام و انحن للأمام. افحصي الثدي من الأمام، اليمين و اليسار. انتبهي ان كان هناك انكماش او تجويف في الجلد

استشيري الطبيب ان لاحظت اي مما ذكر بالأسفل بعد ان قمت بفحص الثدي كما في الأعلى

وجود كتلة بالثدي

نمو غير طبيعي في أحد الثديين

تدلي أحد الثديين عن الآخر

تجدد في جلد الثدي ، نبض في الأوردة

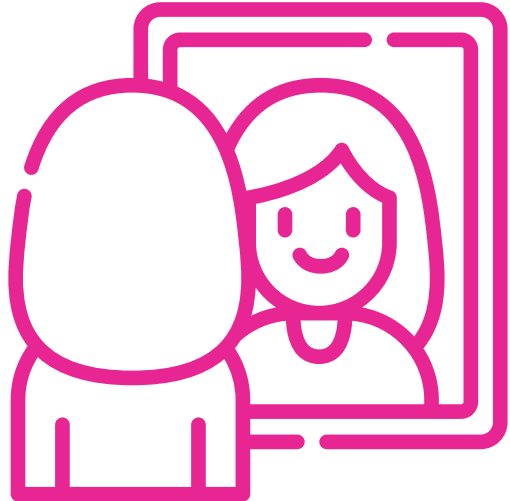
تجويف في الحلمة

إفرازات من الحلمة

تغيير في لون الحلمة

انتفاخ تحت الإبط

إنتفاخ غير طبيعي في العضد



الفحص بواسطة اليد

أين يمكن إجراء الفحص اليدوي للثدي؟

أمام المرأة
أثناء الاستحمام
أثناء الاستلقاء

ما هي الأماكن التي يجب فحصها؟

الثدي نفسه
أسفل الثدي
تحت الإبط
الحلمات

٠١ ضعي ذراعك فوق رأسك أو خلفه على جانب
الثدي المراد فحصه

باستخدام رؤوس أصابعك الثلاثة الوسطى من اليد ،
بضغط حلزوني، من الأسفل إلى الأعلى، بشكل
خفيف، ثم متوسط، وبعد ذلك عميق، ابتداءً من
الحافة الخارجية للثدي، وبتجاه الحلمة، والتأكد
من مرور الأصابع على جميع أنحاء الثدي، مع مراعاة
التركيز على المنطقة الموجودة أسفل الإبط.

اضغطي على الحلمة بشكل لطيف، للكشف عن
أي إفرازات



إذا شعرت بوجود كتلة أو تورم أثناء الفحص ، استشيرى
الطبيب

٦ . أرقام الطوارئ



خط الطوارئ (سيارة الاسعاف)



١١٢

الخدمات الاجتماعية للعائلة, الأطفال
و المعاقين



١٨٣

خط طوارئ العنف المنزلي



٠٢١٢٦٥٦٩٦٩٦
٠٥٤٩٦٥٦٩٦٩٦

أعطال الغاز الطبيعي و الطوارئ



١٨٧

أعطال الكهرباء



١٨٦

الاطفاء



١١٠

الدفاع المدني



١٥٦

الشرطة النجدة



١٥٥

خط الاستشارة الصحي



١٨٤

خط الاستشارة في حالات التسمم



١٤٤

٧ المراجع

مؤسسة تنظيم الأسرة في تركيا مشاكل صحة المرأة (نشرة) تاريخ الوصول ٢٠٢٠/١٢/١٨

https://www.tapv.org.tr/wp-content/uploads/2019/06/150608_Kadin_Sagligi_Sorunlari_Brosur.pdf

نشرة الفحص الذاتي للثدي. وزارة الصحة للجمهورية التركية ، المديرية العامة للصحة ،

التشخيص المبكر للسرطان ، مركز الفحص والتدريب

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/yayinlar/afis_ve_brosur/8-_Meme_Kanseri_Brosuru_1-2.pdf

نشرة سرطان عمق الرحم. وزارة الصحة للجمهورية التركية- المديرية العامة للصحة - مركز

التشخيص المبكر والفحص والتدريب للسرطان

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/yayinlar/afis_ve_brosur/9-_Rahim_Agzi_Kanseri_Brosuru_1-2.pdf

وزارة الصحة للجمهورية التركية ، شهر التوعية بسرطان عنق الرحم تاريخ الوصول ٢٠٢١/٠١/٦

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/ocak-ayi-rahim-agzi-serviks-kanseri-farkindalik-ay.html>

إدارة الصحة الإقليمية لمحافظة اسطنبول للجمهورية التركية. دليل النساء الحوامل (نشرة

مطبوعة) تاريخ الدخول ٢٠٢١/٠١/٠٨

لثدي، ميمدر كيف يتم الفحص الذاتي للثدي؟ تاريخ الدخول ٢٠٢١/٠١/٠٦

<http://memeder.org/meme-sagligi/kendi-kendine-muayene/kendi-kendine-meme-muayenesi-nasil-yapilir/>

