HEALTHY LIVING

Photo credit: Rose McNulty

الفحوصات الدورية للنساء

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

للحصول على معلومات أكثر عن الصحة النسوية يمكن الإتصال بالمركز

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

للحصول على قائمة بالعيادات التي تقدم فحوص مجانية أو برسوم مخفضة لكل من الميموقرام وفحص التعرف على سرطان الرحم يمكن الرجوع لصفحات الإنترنت التالية:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

المعلومات في هذا الكتيب استخلصت من مراجع صادرة من الجهات التالية:

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

هذا الكتيب وضع بتمويل من مكتب إعادة توطين اللاجئين بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

- الإستمرار في النشاطات البدنية، ويعتبر النشاط الرياضي الخفيف مفيد للأم والجنين.
- الإمتناع عن تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
- عدم التعرض للمواد الكيماوية مثل تلك التي تحتوي عليها المنظفات المنزلية و قاتلات الحشرات.
- حضور فصول توعية الحوامل.
- أخذ المقويات والفيتامينات التي تحتوي على حامض الفوليك.

• • •

وللحصول على معلومات عن الفحوصات الخاصة بالنساء يمكن الرجوع لصفحات الإنترنت التالية:

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

فحص سرطان الرحم (فحص عينات خلايا رحم المرأة)

فحص عينات خلايا الرحم لتحديد الإصابة بسرطان الرحم هو فحص طبي دوري يقوم فيه الطبيب أو الممرضة بإدخال فرشة صغيرة في رحم المرأة لأخذ عينة من خلايا عنق الرحم لفحص عما إذا كان بها سرطان. وبالرغم من الإحساس بعدم الراحة عند أخذ العينة إلا إن هذا الفحص مهم جداً لإكتشاف سرطان الرحم في بدايته المبكرة للسيطرة عليه قبل أن يؤدى للموت. ويجب على جميع النساء عمل هذا الفحص سنوياً إبتداءً من سن الثامنة عشر أو قبل ذلك بالنسبة للنساء اللاتي يمارسن الجنس في سن مبكرة.

وخلال الفحص السنوي لسرطان الرحم سيطلب منك نزع جميع الملابس التي تغطي الجزء الأسفل من الجسم والأستلقاء على الظهر ورفع الأرجل. ويقوم الطبيب أو الممرضة بالجلوس بين الأرجل حاملاً مصباحاً وبعض الأدوات الطبية. ويمكنك أن تطلبي حضور ممرضة إضافية في حجرة الفحص. ويقوم الطبيب أو الممرضة بفحص الأعضاء التناسلية والكشف داخل الرحم والقيام بأخذ العينات اللازمة لفحصها. وكل هذه الخطوات مهمة للتأكد من صحة المهبل والرحم وخلوهم من أي خلايا سرطانية.

وللحصول على أفضل النتائج من فحص سرطان الرحم، يجب **الإمتناع** عن ما يلي لمدة ثلاثة أيام قبل الفحص:

- إستعمال الغسيل (الدش) المهبلي.*
- إستعمال القلم المصاص داخل المهبل.
- إستعمال الكريمات المهبلية، اللبوسات أوالتحاميل المهبلية أو أي عقاقير مهبلية أخرى.

*ينصح معظم الأطباء بعدم استعمال الدش المهبلي. يقوم جسد المرأة بنظافة نفسه بنفسه وقد يؤدي الدش المهبلي لزيادة حدة الإلتهابات ويزيد من مخاطر العدوى بالأمراض الجنسية. استخدام الدش المهبلى لا يمنع الحمل

- إستعمال مزيلات الروائح أو رشاشات البخ أو البودرة.
- ممارسة الجنس.

فحص الثدي

وجود أورام في ثدي المرأة ربما تكون مؤشراً لوجود أمراض خطيرة ربما تؤدي للموت. لذا يجب على كل إمرأة إجراء فحص للثدي بواسطة الطبيب أو الممرضة عند ذهابها للفحص الطبي السنوي لتحديد أن كان هناك أورام جديدة في الثدي أو إن كان هناك زيادة في الأورام القديمة. كما يجب القيام بفحص الثديين شهريا لمعرفة أن كان شكلهما طبيعيان أو حدثت أي تغييرات فيهما.

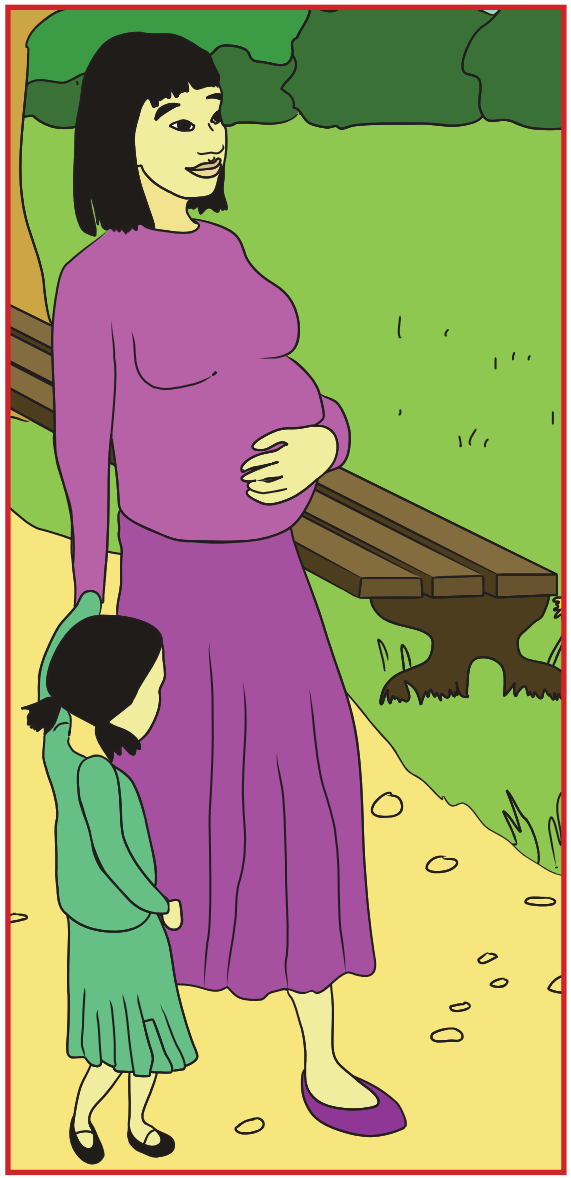
الميموقرام

فحص الميموقرام هو فحص بالأشعة على الصدر لتحديد إن كان هناك سرطان في الثديين ويجب على جميع النساء القيام بهذا الفحص بطريقة دورية كل عام أو عامين.

وخلال فحص الميموقرام يقوم الطبيب أو الممرضة بوضع ثديك بين صفيحتين. وتقوم آلة الفحص بالإقتراب من الثدي لأخذ صورة أوضح الأمر الذي يمكن أن يسبب الإحساس بعدم الراحة ولكن هذه العملية تستغرق حوالي دقيقة واحدة في الغالب الأعم. وفحوصات الثدي والميموقرام مهمة جداً في الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

العناية بالحوامل

العناية بالحوامل هي العناية الطبية التي تقدم للأم والجنين في فترة الحمل وهي عناية مهمة لضمان ولادة جنين كامل الصحة والعافية. وعلى كل إمرأة حامل الحصول على عناية مبكرة ومنتظمة منذ بداية الحمل.

ومن المهم إتباع إرشادات الطبيب التي ربما تتضمن الآتي:

- أكل كميات كبيرة من الخضر والفواكه.
- الإمتناع عن التدخين وتناول الخمور والمخدرات.