

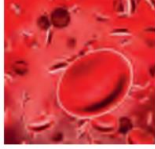
الجمهورية

السبت 4.2.2017

بلاسياسة

تأسست عام 1924 | العدد 1751 | السنة السادسة | السعر 1000 ل. | www.aljournhouria.com

30
أكثر أسباب
فقر الدم
انتشاراً



28
أي غذاء قبل
ممارسة هذه
التمارين؟



18
تعادل الأنصار
مع شباب
الساحل



أوجاع ظهر الحوامل.. ليست طبيعية!

تعاني 70 في المئة من النساء أوجاعاً غير محمولة في الظهر خلال الحمل، فيظنن أن هذه الأوجاع الشائعة طبيعية في هذه المرحلة. إلا أن ذلك غير صحيح، فكيف يمكن التخلص من هذه الآلام لتأمين حمل آمن خالي من الأوجاع؟

| 29



طب وحواء

أوجاع الظهر عند الحامل ليست طبيعية!



لخصاصي تقويم العظام د. ايلي مالك



الصحيح أي عوارض جانبية، ويلفت مالك إلى أنه «لا يعطى الحامل أي علاج دوائي بل نركز على وصف المكملات الغذائية الطبيعية كالمغنيزيوم لترخية العضلات، والفيتامين «ب» لإراحة العصب، وننصح كل النساء أن ينتهوا إلى نمط حياتهم قبل الولادة ومحاولو التخلص من التشنجات الحركية وأن يمارسن الرياضة كالمساحة مثلاً، والتخلص من الوزن الزائد، ومن المهم أن نتأكد الحامل في شهرها الثالث أنها لا تعاني من التشنجات، كي لا تتطور مشكلتها إذا لم تعالج مسبقاً لها في الشهر الخامس المضاعفات كتمزق أو انزلاق الفقرات خصوصاً أن علاج هذه الحالات يكون جراحياً ما يسبب خطراً على الحامل».

jana.jabbour@aljournhouria.com

المكتب وأن تلقى حوضها على كرسي مرتفع خلال قيامها بالأعمال المنزلية لتخفيف الحمل عن أسفل ظهرها كما أنه قد يفيدنا تطبيق بعض الحركات في المياه وممارسة اليوغا لأن التمارين التنفسية تساعدها كثيراً خلال الولادة».

الشهر الأخير

أما في الشهر الأخير فيهدف العلاج إلى التحضير للولادة وشرح مالك تفاصيله «قبل موعد الولادة بـ 20 يوماً نقوم بجلستين تحضيريتين وهما كتابة عن جلسات لترخية عضلات أسفل الحوض حتى لا تعترض الحامل أي تشنجات تمنع أو تؤخر نزول الطفل».

نصائح وقائية

لا يملك العلاج التقويمي إذا تم بالشكل

من الشهر الثالث حتى الثامن

يمكن للحامل العمل في المكتب وفي المنزل والاهتمام بعائلتها في فترة حملها ولكن الأوجاع قد تمنعها من ذلك، إلا أن العلاج التقويمي سيخفف من هذه المشكلة، ويوضح: «من المهم الخضوع لجلسة كل شهر لمواكبة تطور الجسم، ويختلف العلاج بحسب كل مشكلة ومكان الألم، وتكون مدة الجلسة حوالي نصف الساعة، يقوم الطبيب خلالها بحركات يدوية هدفها التخلص من التشنج الحركي في الفقرات وإراحة مجرى الأعصاب حتى يخف الضغط عليها، وبعد ذلك ننصح المرأة بالوضعية الصحية التي يجب اعتمادها، مثل النوم على جانبها ووضعة وسادة بين رجليها، أو مثلاً رفع رجليها عن الأرض خلال جلوسها خلف

البن ويتدفع إلى الامام ليضغط على الفقرات مسبباً الأوجاع التي تتصاعد مع تقدم شهر الحمل، ويشرح مالك في هذا الإطار: «تسهر المرأة بأكبر نسبة الأم في حملها الأول لأن كل شيء يكون جديداً عليها، ولكن في الحمل الثاني تتكون ذاكرة جسدية تتكيف معها الأوجاع، لذلك من المهم أن تتعالج المرأة خلال حملها الأول كي لا يسبب لها الوجع قلقاً يجعلها تتردد عن الحمل مرة أخرى وطبعاً للابتعاد من المضاعفات خصوصاً على مستوى العفروف».

الجلسات التقويمية والتحضيرية

بعد الشهر الثالث يكون الحمل قد أصبح أمناً عند الحامل لذلك من المهم أن تتوجه في حال الشعور بالألام إلى اختصاصي تقويم عظام، ويشير مالك إلى أنه «نخضع الحامل حتى الشهر

الحامل تحتاج المكملات الغذائية الطبيعية كالمغنيزيوم، لترخية العضلات، والفيتامين «ب» لإراحة العصب

الثامن إلى جلسات علاج تقويمية، طبيعية ويديوية دون اللجوء إلى الأدوية، وبعد هذه الفترة يتغير العلاج ليصبح تحضيرياً لمرحلة الولادة الطبيعية كي لا تواجه الحامل أي عائق أو تشنجات تعارض الولادة».

أهمية المتابعة الطبية

يُعتبر العلاج التقويمي جديداً نوعاً ما، الأمر الذي يخلق الكثير من النساء، من هنا تكمن أهمية التوجه عند الطبيب المختص وليس غيره لأن التعامل مع الحامل أمر دقيق، ويقول مالك «قد تذهب النساء عند جراح عظام إلا أنه لن يفيدهن لأنه لا يمكن إخضاعهن للجراحة أو للعلاج الدوائي، وكما أن العلاج الفيزيائي لا ينفذ أيضاً لأن المشكلة في العمود الفقري، فأذا خُفّ الوجع سيعاود الظهور تلقائياً».

جنى جبور



تعاني 70 في المئة من النساء أوجاعاً غير محمولة في الظهر خلال الحمل، فيظنن أن ذلك أمر طبيعي في هذه المرحلة، ويحاولن التكيف معها ما ينعكس على نفسياتهن وأجسامهن سلباً فتصبح فكرة الحمل مرعبة بالنسبة لهن.

ولكن هذه الأوجاع الشائعة ليست طبيعية أبداً، إلا في الشهر الأخير من الحمل وقبل ذلك تكون ناتجة عن تشنجات نمط الحياة غير الصحي للمرأة من هنا ضرورة علاج هذه المشكلة من أجل تأمين حمل آمن وخال من الأوجاع

نمط الحياة الخاطئ

وفي هذا السياق كان لـ«الجمهورية» حديث خاص مع اختصاصي تقويم العظام والطب الرياضي، الدكتور ايلي مالك، الذي استعمل حديثه قائلاً: «تتبع غالبية النساء حياة غير صحية قبل الحمل مثل الوزن الزائد، النوم والجلوس بطريقة خاطئة وعدم ممارسة الرياضة، فتعاني معظمهن من مشاكل في الظهر، أما في مرحلة الحمل فترتفع نسبة «الاستروجين» المسؤول عن ترخية العضلات والمفاصل والانسجة في جسم المرأة كي لا تؤثر على ظهرها التشنجات التي ستطرأ على هيكلها، وهنا تظهر التشنجات القديمة الناتجة عن نمط الحياة الخاطئ فيزيد الضغط على العمود الفقري ما يسبب التواء فيه، وبمجرد أن تكون هناك تشنجات حركية وخلل وظيفي في الفقرات قبل الحمل، ستصبح الأوجاع بعد الحمل جديفة بسبب عدم تكيف الفقرات مع التغيرات».

صعوبة الحمل الأول

نادراً ما تسهر الحامل بالأم الظهر في الشهر الثالثة الأولى وذلك لأن التغيرات لا تزال بسيطة وتتطور ابتداءً من الشهر الرابع أو الخامس فيرتخي

تفجير البالونات خطر على سمع الأطفال



حذر مختص في السمع من أن قيام الأطفال بتفجير البالونات من شأنه أن يسبب لهم الصمم، وأوضح أن الصوت الناتج عن تفجير البالونات قد يكون أقوى من صوت الطلقات النارية، ما يعرض الأطفال لقلعة قدرتهم على السمع أو فقدها تماماً في بعض الحالات. بدورها، قامت دراسة كندية بتسجيل أصوات انفجار البالونات باستخدام أساليب مختلفة مثل الديوس أو الضغط الشديد عليه، ووجدوا أن الصوت الناتج عن انفجار البالونات أعلى بثلاث مرات من الطلقات النارية. ما يعّد خطراً على صحة الأطفال بشكل أساسي، وفي السياق، أكد الباحثون في دراستهم أن هذه النتائج لا تعني الامتناع عن اللعب بالبالونات، ولكن يجب مراقبة الأطفال وتحذيرهم من القيام بتفجيرها بهدف حماية سمعهم لأنه في حال إصابتهم بضعف في السمع سيكون من شبه المستحيل إعادة السمع الطبيعي لديهم. إضافة إلى ذلك، تشير التوصيات الصحية في هذا السياق بأن الصوت الذي تسمعه الأذن لا يتعدى 140 ديسيبل، في حين أن صوت انفجار البالونات الناتج عن الضغط عليها يصل إلى 168 ديسيبل، وبالتالي، فإن التعرض لأصوات تفوق التردد الموصى به، من شأنه أن يسبب مشاكل في السمع لدى الأطفال وحتى لدى البالغين.