



## ماذا بعد الولادة؟!

فايزة أحمد مشورة

في الفترة التي تلي الولادة مباشرة ينبغي أن تعتني المرأة اعتناء خاصا بنفسها لكي يسترد جسمها عافيتها لأن الحمل والولادة ليس بالأمر السهل ليست كما يظن البعض عملية سهلة وتنتهي بولادة مولود جديد، لذلك نجد المرأة لا تتفقد عند وضع المولود أو أكثر بل هناك مرحلة يطلق عليها اسم مرحلة ما بعد الولادة ولها ميزاتها الخاصة التي يجب أن تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلا ففي الأيام الأولى بعد الولادة تكون مقاومة جسم المرأة ضعيفة نتيجة للتعب والإرهاق اللذين أصاباها أثناء الولادة هذا إلى جانب وجود التشنجات وجروح صغيرة إثر خروج الجنين من رحم أمه وجروح بطانة الرحم بعد خروج المشيمة عن جدرانها، كل هذا بالإضافة إلى توسع الأوعية التي خرج من خلالها الجنين وأبصر نور الشمس والتي لم تنقل بعد إلى حدودها الطبيعية. إن هذه الظروف والتي تنشأ عند كل امرأة - في اليمن وفي العالم بأسره - وضعت طفلا مهما كانت ولادتها سهلة فهناك عدة عوامل تهيئ الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم وتكاثرها محدثة التهابات حادة في المهبل والرحم ويعتقد امتدادا إلى البيض مثل الأدوات الجراحية التي تستخدم في الولادة والأغذية كذلك وغيرها من الأسباب ولذا يجب على النساء مراقبة درجة الحرارة والجو إلى الطبيب، فهذه الحالة التي تدعى "حمى النفاس" تعتبر من الإصابات الخطيرة ولكن علاجها أصبح ميسورا في ظل وجود المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها المختص ويلاحظ أن مغادرة النساء لفراشها مبكرا والحركة للنساء خلال اليوم الرابع أو الخامس للولادة تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي فالمرأة النساء عليها أن تضيف مشتقات الحليب إلى وجباتها اليومية لأنها بحاجة إلى مواد غذائية غنية بالعناصر الأساسية والهامة بعد الولادة مثل الحديد، وكذلك يجب أن تكون الوجبة الغذائية متزنة كما ينصح بالاستمتاع عن المواد الحارة والدهنية لتستأنف نشاطها الطبيعي ومن هنا لا بد أن تعي المرأة جيدا أهمية محتها للولادة الثانية عبر اتباع الخطوات الصحية السليمة والحرجا على أن تكون الأغذية تحتوي على الفيتامينات الضرورية للجسم بل إضافة إلى ضرورة أن تتحرك المرأة بعد الولادة وعليها أن تتابع برامج التوعية الأسرية التي تقدم النصائح.. ومتابعة حالتها لدى الطبيب المختص وتنظيم فترة ما بعد الولادة.

خلال لقاء الدكتور بورجي مع مدير مكتب الدعم الفني للأمم المتحدة في عمان:

## بحث بحالات التعاون في العمل السكاني والراجعة النصفية للمشاريع السكانية العاملة في بلادنا



في هذا المجال وتقديم الدعم الفني من أجل تطوير وتحسين مسيرة العمل السكاني في اليمن. حضر اللقاء السيد هانس أوبدين الممثل المقيم لصندوق الأمم المتحدة للسكان في بلادنا، والأساتذة طاهر زبارة الأمين العام المساعد.. والأخ عبدالله شرف الدين مدير عام التخطيط وتنمية الموارد بالمجلس والأخ حسين أبو طالب مدير عام مكتب الأمين العام.

المركزي والمحافظات من أجل دعم العمل بمختلف القطاعات، موضحا بأن هذا لا ينبغي دور المولين في الدعم وإنما يعد حافزا كبيرا للمولين الخارجين في زيادة الدعم وشحن الهمم تجاه التصدي لهذه القضية، والوقوف إلى جانب الحكومة اليمنية في مواجهة النمو المتسارع للسكان. مؤكدا التزام الصندوق في دعم العمل السكاني في بلادنا وتقديم الدعم الفني للعاملين

من الأمم المتحدة وسير الأداء لعمل هذه المشاريع، مثنيا الجنود التي يقوم بها المجلس الوطني للسكان في هذا الجانب وتبني الحكومة اليمنية السياسية السكانية للتخفيف من النمو السكاني الكبير الذي تعاني منه اليمن، وكذا الترويج لمخرجات المؤتمر الوطني الرابع للسكان من أجل توحيد الموقف بين الجهات العاملة في هذا المجال، مؤكدا على ضرورة تخصيص ميزانية حكومية للعمل السكاني على المستوى

### ■ الثورة/ شوقي العباسي

التقى الدكتور أحمد علي بورجي - الأمين العام للمجلس الوطني للسكان - بمقر الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان، الدكتور عبدالنعم أبو نوار - مدير مكتب الدعم الفني التابع لصندوق الأمم المتحدة للسكان في عمان - وفي بداية اللقاء رحب الأمين العام بالدكتور أبي نوار مشيدا بالدور الذي يلعبه صندوق الأمم المتحدة في دعم مسيرة العمل السكاني، والعمل على تخفيف النمو السكاني المتسارع والذي يشكل العديد من التحديات وعرقلة لختلاف المجالات التنموية، مؤكدا على أهمية تعزيز العمل المستقبلي بين المجلس والصندوق وإيلاء المجلس الاهتمام الكبير وزيادة الدعم لما يمكنه من القيام بتنفيذ الأهداف الموكلة وتطبيق السياسة السكانية والخروج بالعمل السكاني إلى المجتمعات المحلية عن طريق لجان التنسيق في المحافظات، التي تم تشكيلها بقرار رئيس مجلس الوزراء رئيس المجلس الوطني للسكان، لما من شأنه توسيع العمل السكاني والوصول إلى الفئات المستهدفة في أوساط المجتمعات الريفية، وكذا تنفيذًا لتوصيات ومخرجات المؤتمر الرابع للسكان الهادفة إلى الوصول إلى المديرية من خلال التوعية وتقديم الخدمات المتعلقة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بالتعاون والتنسيق مع وزارة الصحة العامة والسكان، وأضاف أن المجلس الوطني للسكان يعمل على الترويج لمخرجات المؤتمر بين قيادات المجتمعات المحلية والقيادات العليا من العديد من الأنشطة والبرامج الهادفة من أجل إيجاد الدعم والمساندة والتأييد لهذه القضايا وتوعية متخذ القرار بهذه المشكلة، متمنيا تقوية الشراكة الواسعة بين مختلف القطاعات من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من السياسة السكانية. من جهة أشار الدكتور عبدالنعم أبو نوار إلى أن هذه الزيادة تأتي في إطار المراجعة النصفية للمشاريع السكانية العاملة في اليمن والتي تمول

## حماية الصحة من الملوثات البيئية!!

د. فهد محمود الصبري

في اليوم العالمي للصحة يحتفل فيه بلادنا مع سانريال العالم تحت شعار "حماية الصحة من التغيرات المناخية" وهذا الشعار له الارتباط الكبير بالمشكلة البيئية بكل تبعاتها ومشاكلها التي كانت إحدى نتائج التغيرات المناخية ولهذا السبب يجب أن ينظر إلى الموضوع كوحدة كاملة لأنها مترابطة ومتداخلة فالتلوث هو أخطر تهديد للبيئة، ما يسببه من أذى وضرر للحياة البشرية، أو لحياة الأنواع الأخرى، ويضر بالشرور والحياتية والنشاطات البشرية، أو بالمشكلات الحضارية، والواقع أن التلوث طال كل شيء في الحياة.. لقد أصبح التلوث مشكلة كبيرة أعطيت الكثير من الاهتمام بالنظر آثارها السلبية في نوعية الحياة البشرية.. إن أغلب العوامل المسببة للتلوث هي عوامل من صنع الإنسان، وقد ازدادت بصورة خطيرة مع التقدم الصناعي، ومع التوسع الهائل مع استخدام الطاقة، وازدياد مشاريع التنمية الاقتصادية، خاصة تلك التي تجاهلت المسألة البيئية وأهملت حماية البيئة والمحافظة عليها، فلو دقت في مصادر تلوث الهواء، تجد ما هي إلا الخلفات الصناعية المختلفة، مخلفات احتراق الطاقة (الفحم الحجري، النفط، الغاز) وغازات عوادم السيارات والإشعاع الذري، والمواد الكيماوية المؤدية إلى تآكل الأوزون، والغازات المنبعثة من نشاطات بشرية مختلفة والتي تؤدي إلى تغيرات مناخية وغيرها، ومن مصادر تلوث المياه: الخلفات الصناعية والبشرية والحيوانية، التلوث الناتج عن الصرف الصحي، الأسمدة والأدوية والمبيدات، وتبيد المياه ومن مصادر تلوث التربة: المخلفات الصناعية والزراعية والبشرية، انحسار الغطاء النباتي للتربة، التصحر، التملح، الانجراف، تدمير الغابات والأشجار، سوء الاستثمار الزراعي للأرض، التوسع العمراني على حساب المناطق الخضراء، دفن النفايات النووية والكيماوية، بقايا

الأسمدة الزراعية والمبيدات الحشرية، وغيرها. وهناك التلوث الغذائي، وما يسببه من تسمم يقتل الآلاف سنويا، ويخلف الإعاقة للوف أخرى من مناطق وكذلك التلوث الصوتي، أو الضجيج، الذي يؤثر على أعصاب الإنسان ويلحق الضرر من الأذى الفسيولوجي والضرر السيكولوجي، حيث تشير أعصاب الإنسان وتزيد من توتره وهيجانه بالإضافة إلى الضرر العضوي - إصابة جهاز السمع بالصمم أو قلة السمع - والواقع أصبح تلوث البيئة ظاهرة نحص بها جميعا، لدرجة أن البيئة لم تعد قادرة على تجديد مواردها الطبيعية، فاختل التوازن بين عناصرها المختلفة، ولم تعد هذه العناصر قادرة على تحليل مخلفات الإنسان، أو استهلاك النفايات الناتجة من نشاطاته المختلفة. وأصبح جو المدن ملوثا بالدخان المتصاعد من عوادم السيارات، وبالغازات المتصاعدة من مداخن المصانع ومحطات القوى، والترية الزراعية تولدت نتيجة الاستعمال المفرط والعشوائي للمخصبات الزراعية والمبيدات الحشرية.. وكذلك أدى التقدم الصناعي الهائل إلى إحداث ضغط هائل على كثير من الموارد الطبيعية.. مثل خصوصا تلك الموارد غير المتجددة، مثل الفحم وزيت البترول وبعض الخامات المعدنية والمياه الجوفية، وهي الموارد الطبيعية التي تحتاج تكوينها إلى انقضاء عصور جيولوجية طويلة، ولا يمكن تعويضها في حياة الإنسان. ولقد صممت هذا التقدم الصناعي الهائل الذي أحرزه الإنسان ظهور أصناف جديدة من الموارد الكيماوية لم تكن تعرفها الطبيعة من قبل.. فتصاعدت بعض الغازات الضارة من مداخن المصانع ولوئت الهواء، وألقت هذه المصانع بمخلفاتها ونفاياتها الكيماوية السامة في البحيرات والأنهار، ويخطئ كل من يعتبر تلوث البيئة شأنا محليا، أو مشكلة محلية، لأن البيئة هي حقيقة لا تخضع لنظام إقليمي، وإنما هي مفتوحة، وهو ما يجعل التلوث مشكلة دولية، تساهم فيها جميع الدول المتأثرة

وتأثيرا ولا أدل على ذلك من تساقط كميات هائلة من ملوثات على كثير من الدول الأوروبية عن طريق الأمطار لم تنتج من قبلها، بل نتجت عن مناطق ملوثة، وانتقلت عبر الرياح والمياه ومع الأمطار من بلد إلى آخر. وعادة ما تنقل الملوثات مباشرة عبر الرياح من مكان ملوث إلى آخر غير ملوث. وهناك مشكلة تلوث مياه الأنهار والمحيطات والبحار، التي أصبحت مشكلة عالمية.. وهناك مشكلة تصدير واستيراد المواد الغذائية من مناطق ملوثة وذات تأثير خطير، وتحولها من مشكلة إقليمية إلى مشكلة عالمية، ومشكلة ثقب الأوزون التي تشترك فيها كل دول العالم، وتعتبر من أهم المشاكل البيئية التي يعتبر العالم كله مسؤولا عنها، ولا يمكن تدارك مخاطرها، إلا إذا تعاونت كل الدول، متقدمة وتامية، من أجل تقليل الملوثات التي تصل إلى البيئة. إن العديد من علماء البيئة يجمعون بأن الفقراء هم الأداة الأكثر إضرارا بالأنظمة البيئية سعيا وراء العيش والحياة، حيث إنهم يستهلكون ويستعملون ما يقع تحت أيديهم من أجل الحصول على الطاقة أو الغذاء، حيث يتسبب استخدام الحطب والخلفات الزراعية والفحم والروث كوقود في الأغراض المنزلية في تلوث كثيف داخل المباني، وهو التلوث الذي يتعرض له في الأغلبية النساء والأطفال.. وأدرجت العديد من الدراسات بيانات وإحصائيات تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وسرطان الأنف والحنجرة بسبب التعرض لانبعاثات مثل هذا الوقود.. فقبل عقدين أكد تقرير لمنظمة الصحة العالمية WHO أن البيئة الملوثة تقتل أكثر من ٢٠ ألف شخص يوميا في دول العالم الثالث، وأن أكثر من نصف سكان العالم لا يستطيعون الحصول على مياه نقية خالية من الميكروبات، وأن ٦ ملايين طفل في الدول النامية يموتون سنويا من جراء الإصابة بالإسهال، وأن نصف سكان هذه الدول يعانون من مشاكل

## تباطؤ انتشار الإيدز في العالم وتراجع في نسبة الوفيات



جنيف/ اف ب/

لخفض انتشار الإيدز في العالم بشكل كبير، مشيرا إلى تسجيل أكثر من ٦٨٠٠ إصابة جديدة و ٥٧٠٠ وفاة كل يوم. وبالرغم من تعميم العلاجات ضد الإيدز في العالم الذي أدى إلى تراجع عدد الوفيات منذ سنتين. إلا أن الإيدز يبقى سبب الوفاة الأول في إفريقيا حيث لا يمكن لعظم المرضى الوصول إلى هذه الأدوية. ويتركز ثلث الإصابات الجديدة في أفريقيا جنوب الصحراء ولو أن عدد المصابين في هذه المنطقة تراجع إلى ١,٧ مليون هذه السنة بالمقارنة مع ٢,٢ مليون عام ٢٠٠١ م في ما تراجعت نسبة المصابين إلى ٥٪ من السكان البالغين مقابل ٨,٥ قبل ست سنوات. مع تسجيل تفاوت كبير في هذه النسبة بين مختلف البلدان نسبة إيجابي المصل في سوازيلاند بلغت ٣٢,٤ عام ٢٠٠٥. ويسجل ثلث الإصابات الجديدة والوفيات السنوية في العالم في إفريقيا الجنوبية. وأفادت الوكالة الدولية عن بوادر أمل في القارة الإفريقية أيضا على صعيد فاعلية حملات الوقياية من الإيدز. ومن أبرزها تراجع العلاقات الجنسية التي تنطوي على مخاطر بين الثقبان في العديد من الدول مثل بوتسوانا والكاميرون وتشاد وكينيا، ملاوي وتوغو وزامبيا وزيمبابوي. كما تراجعت نسبة الإصابات بين الحوامل الشابات في ١١ من الدول الـ١٥ الأكثر إصابة في العالم. وفي المقابل، لم تكن الأرقام مرضية بالنسبة إلى أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى حيث ازداد عدد إيجابي المصل بنسبة ٠,١٥ بين ٢٠٠١ م و ٢٠٠٧ م مع ارتفاع نسبة المصابين بين السكان البالغين إلى ٩٠٪ مقابل ٢٠٪ في أوروبا الغربية والوسطى. ويشير التقرير إلى مواصلة الإيدز انتشاره السريع في دول الاتحاد السوفياتي السابق حيث بلغ عدد المصابين بفيروس الإيدز في مجموعة الدول المستقلة دول الاتحاد السوفياتي السابق باستثناء البلطيق ١,٦ مليون مصاب هذه السنة بزيادة ١٥٪ عن ٢٠٠١ م. وذكر أن انتشار الإيدز قد سجل تباطؤا في روسيا بالمقارنة مع التسعينات. إلا أن هذا البلد يمثل ٦٦٪ من الإصابات الجديدة في دول الاتحاد السوفياتي السابق، تليه أوكرانيا حيث سجلت أكثر من ١٦ ألف إصابة عام ٢٠٠٦ م.

أفاد برنامج الأمم المتحدة لمكافحة الإيدز عن تباطؤ انتشار الإيدز في العالم مع هذا المرض ما زال يقتل أكثر من ٥٧٠٠ (٥٧٠٠) شخص يوميا، معلنا عن تخفيض كبير في أرقامه للعام ٢٠٠٦ م إثر تغيير أساليبه الحساسية. وذكر البرنامج في تقريره السنوي إصابة ٢,٥ مليون شخص في العالم بالإيدز هذه السنة. مشيرا إلى أن عدد المصابين بلغ حوالي ٢٣,٢ مليون شخص. ويعد تراجع نسبة الإصابة بالمرض من المؤشرات التي أوردتها إلى عدد إيجابي المصل في تقريرها السابق عام ٢٠٠٦ م من ٢٩,٥ مليون شخص إلى ٢٢,٧ مليون. وبررت الهيئة التخفيض بمراجعة أرقامها ومن العوامل التي كان لها أكبر تأثير على هذا التخفيض تعديل الأرقام المتعلقة بالهند وبخمس دول أفريقية هي أنغولا وكينيا والموزمبيق ونيجيريا وزيمبابوي. وأعربت الهيئة الدولية عن ارتياحها لتحصين وسائنها الحساسية، وأوضحت أن هذه الأرقام تسمح بفهم انتشار الإيدز في العالم بطريقة أفضل. وإن كانت ترفض مقارنة أرقامها الجديدة بالأرقام التي أوردتها عام ٢٠٠٦ م إلا أنها نوهت بأن هناك تراجعا كبيرا في عدد الإصابات الجديدة من ٤,٢ مليون عام ٢٠٠٦ م و ٢,٥ مليون عام ٢٠٠٧ م وفي عدد الوفيات من ٢,٩ مليون إلى ٢,١ مليون. وسجل أعلى مستوى من الإصابات الجديدة في نهاية التسعينات حيث تخطى ثلاثة ملايين. وبمقارنة الأرقام الجديدة مع أرقام العام ٢٠٠١ م يتبين دخول انتشار الإيدز مرحلة استقرار حيث بلغ عدد الإصابات الجديدة قبل ست سنوات ٢,٢ مليون وعدد إيجابي المصل ٢٩ مليون وعدد الوفيات ١,٧ مليون. ويبيق المؤشر الأبرز إلى استقرار انتشار الإيدز نسبة المصابين بين البالغين بين ٤٩,٥ عام التي بقيت بحدود ٨٠٠ منذ ٢٠٠١ م. وصرح المدير التنفيذي للهيئة بيتر بيوت ميديا إرتياحية بدانا نتجنت نتائج من جهود الوقاية من الإيدز مشيرا إلى أن الإصابات الجديدة والوفيات في تراجع في ما تستقر نسبة المصابين بالإيدز. لكنه شدد على أنه يتعين تكثيف جهودنا



القائمة العربية المفتوحة في المنارمك - قسم إدارة البيئة