



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما تحتاج أن تعرفه عن التهاب المسالك البولية
لدى الأطفال وكيفية معالجتهما

تاريخ النشر: ٣ مارس ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٣ مارس ٢٠٢٢

من المقدر أن ما يقارب ٦ من نساء في قطر تعاني من الاكتئاب بعد الولادة.

يمكن أن يكون الحمل والولادة وقتاً مثيراً، ولكن قد تشعر بعض النساء بالقلق والإحباط أثناء هذه الفترة.

قد تصاب بعض النساء باضطرابات الصحة النفسية أثناء الحمل أو بعد الولادة.

قد يؤدي الحمل أيضاً إلى تفاقم/اشتداد أي مشاكل نفسية موجودة مسبقاً.

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي سلامتك العاطفية والنفسية والاجتماعية وتؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. من الطبيعي أن يقلق الناس من وقت لآخر، لكن بعض الناس يشعرون بالقلق أكثر من الآخرين.

ما هو المرض النفسي؟

المرض النفسي هو حالة تؤثر على تفكير الشخص، إحساسه أو مزاجه. وهو يتضمن صعوبة في التعامل مع الضغوطات، التواصل مع الآخرين واتخاذ خيارات صحية لنفسك.

ما الذي يسبب الاضطرابات النفسية في الحمل والولادة؟

تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر اضطرابات الصحة النفسية أثناء الحمل والولادة ما يلي:

- العنف الأسري والمنزلي.
- العيش بمفردك أو نقص الدعم الأسري/الاجتماعي.
- الخلافات الزوجية أو الزواج بالإكراه/عن غير موافقة.
- تجربة الولادة المؤلمة.
- الحمل غير المرغوب به أو غير المخطط له.
- الحمل بتوأم/ثلاثة أطفال.
- تاريخ عائلي للمرض النفسي.
- التوقف عن تناول أدوية الاضطرابات النفسية الموجودة مسبقاً.
- الإجهاد أو وفاة الطفل المولود خلال فترة قصيرة (عمر شهر أو أقل).

ما هي الأعراض التي يجب أن تنتبهي إليها؟

تتراوح (تختلف في شدتها) أعراض اضطرابات الصحة النفسية لدى الأمهات من انخفاض الحالة المزاجية، الشعور بالقلق، الاكتئاب، أو الذهان. **الاكتئاب شائع**، وتشمل أعراضه ما يلي:

- الشعور بالإحباط أو تدني الحالة المزاجية أو اليأس.
- انخفاض الاهتمام أو المتعة في فعل الأشياء.

القلق شائع أيضاً، وتشمل أعراضه ما يلي:

- الشعور بالتوتر أو عدم الارتياح أو الانفعال.
- عدم القدرة على النوم أو السيطرة على القلق.
- تجنب الأماكن أو الأنشطة التي تؤدي إلى مشاكل.

الذهان من الاضطرابات النفسية الأخرى الأقل شيوعاً، وتشمل أعراضه ما يلي:

- الأوهام
- الهوس
- التفكير غير المنظم

من النادر جداً أن تصاب بعض النساء برهاب **توكوفوبيا** الذي يحدث عندما يكون لدى المرأة خوف شديد من الولادة.

متى تحتاجين لزيارة الطبيب؟

إذا كنت تخططين للحمل أو كنت حاملاً أو أنجبت مؤخراً وإذا كنت تعانيين من الأعراض المذكورة أعلاه لأول مرة وتشعرين بالقلق تجاه (بخصوص) صحتك النفسية.

إذا تم تشخيصك مسبقاً بمرض نفسي خطير مثل:

- الفصام أو الاضطراب الثنائي القطب أو الاكتئاب الحاد.
- ذهان ما بعد الولادة أو اكتئاب شديد بعد الولادة.
- اضطراب القلق الشديد مثل الوسواس القهري.
- مشاكل تتعلق بالأكل، مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي (حب الأكل بكثرة).
- مرض نفسي آخر.

إذا كنت مترددة بشأن تناول أدوية الاضطرابات النفسية أثناء الحمل بسبب مخاوف بشأن آثارها المحتملة على صحتك أو صحة طفلك.



مهم جداً:

تحدثي إلى طبيبك إذا كنت قد بدأت مؤخراً أو توقفت عن تناول الدواء بسبب الحمل ولديك أي من هذه الأعراض.

ماذا سيفعل طبيبك؟

سيسألك طبيبك عن الحمل وعن صحتك النفسية، بما في ذلك الأعراض ومدتها وحالات الحمل السابقة إن وجدت، وإذا كان لديك تاريخ شخصي أو عائلي لأي مرض نفسي.

سيقوم طبيبك بفحص جسمك وفحص الجنين وقد يطلب بعض الفحوصات المخبرية إذا لزم الأمر.

إذا تم تأكيد المرض النفسي، فسوف يناقش طبيبك خيارات العلاج المتاحة معك وآثارها الجانبية المحتملة على الحمل والرضاعة الطبيعية. سيقدم لك الطبيب النصيحة بشأن أي تغييرات في نمط حياتك قد يلزم أن تعملها.

في بعض الأحيان، قد تتم إحالتك إلى أخصائي الصحة النفسية للحصول على المزيد من العلاج.

نصائح تتعلق بنمط حياتك

- لا تحتفظي بمشاعرك لنفسك. اقض بعض الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعرين بالاسترخاء والرضا عن نفسك.

- تحدثي مع أشخاص تثقين بهم بشأن مشاعرك. سيسهل ذلك عليك التحدث إلى طبيبك.

- حافظي على نشاطك البدني ولكن استشيري طبيبك أو القابلة قبل بدء برنامج التمرين. تعمل التمارين الرياضية على إطلاق الإندورفين في جسمك، وهي من مضادات الاكتئاب الطبيعية.

- اتبعي ممارسات النوم الصحي.

قواعد النوم الصحي:

- نامي في الليل.
- قللي من القيلولة (النوم خلال النهار).
- تجنبي الضوء الزائد في مكان النوم.
- اتبعي روتين ما قبل النوم.
- تأكدي من أن مكان نومك مريحاً وممتعاً.

الرعاية المتخصصة

سيتحدث معك الفريق المتخصص بالتفصيل عن المشاكل التي واجهتها مثل التغييرات في السلوك والمزاج وكيف تؤثر على قدرتك على رعاية نفسك وطفلك، والقيام بالمهام اليومية.

قد يطلبون فحص الجنين ومراقبته، وإذا لزم الأمر سيتم تقديم دعم طبي من اختصاصي صحة الأم والجنين.

سيطلب الفريق المتخصص أيضاً منك الإقرار على موافقتك بالسماح لهم بالتحدث مع عائلتك حول الأعراض



الأدوية المستخدمة للعلاج

العلاجات النفسية هي خيارات العلاج المفضلة قبل وأثناء وبعد الحمل ولكن إذا لزم الأمر، فإن أدوية الأمراض النفسية تشمل:

- مضادات الاكتئاب**
 - قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع حتى تبدئي في الشعور بالآثار الإيجابية لمضادات الاكتئاب.
 - كوني صبورة وأعط العلاج الوقت الكافي.
- البنزوديازيبينات**
 - لا ينصح بها للنساء الحوامل ولكن يمكن وصفها لفترة قصيرة لعلاج للقلق الشديد والهيجان.
- مضادات الذهان ومثبتات المزاج**
 - لا توصف هذه الأدوية بشكل شائع. يتم وصفها فقط من قبل طبيب نفسي إذا كان لديك مرض نفسي شديد ولم تستجبي للعلاجات الأخرى.

سيأخذ طبيبك في الاعتبار فوائد ومخاطر هذه العلاجات عليك أو على طفلك قبل التوصية باستخدامها.

نصائح مهمة:

- أتبعي نظام غذائي صحي ومتوازن وتناولي الفواكه والخضروات الطازجة.
- مارسي تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليقظة الذهنية
- أستمري في فعل الأشياء التي تستمتعين بها. هذا يفيك إيجابية.
- ناقشي أي مخاوف قد تكون لديك مع عائلتك أو طبيبك.
- توقفي عن التدخين (إذا كنت مدخنة، واسأل طبيبك عن خدمات التوقف عن التدخين).
- اطلبي مساعدة الأسرة والأصدقاء في الأعمال المنزلية والتسوق.

ملاحظة:

جميع الأدوية لها آثار جانبية محتملة ولكنها لا تصيب الجميع. إذا واجهت أي آثار جانبية، يرجى استشارة الطبيب.

الأفضل تجنب جميع الأدوية أثناء الحمل. يمكن لطبيبك أن يوصي بعلاج آمن نسبياً أثناء الحمل.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج اضطرابات الصحة النفسية الناتجة عن الحمل والولادة في المبدأ الإرشادي السريري الوطني، تقييم وعلاج اضطرابات الصحة النفسية المتعلقة بالولادة الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا المبدأ الإرشادي متاح لعامة الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa.

