

# فصل ۲

## تداوی مشکلات صحتی

درین فصل:

- ۱۳..... دریافت اسباب مشکلات صحتی
- ۱۶..... پیدا نمودن بهترین تداوی
- ۲۰..... محدودیت‌های خود را بشناسید
- ۱۶..... مزایا و خطرات
- ۱۷..... انواع دواها
- ۲۱..... دریافت اسباب ریشه‌ای مشکلات صحتی
- ..... آوردن تغییر در جامعه غرض وقایه از مشکلات صحتی
- ۲۳.....
- ۲۵..... قابله‌ها می‌توانند تغییر ایجاد کنند

## فصل ۲

# تداوی مشکلات صحتی

کار روزانه یک قابله را بیشتر تداوی مشکلات صحتی تشکیل می‌دهد. زمانی که یک خانم تحت مواظبت شما، مشکلی پیدا می‌کند، مثل خستگی مفرط، درد در شکم، یا بعضاً خونریزی شدید- شما ضرورت دارید برای حل آن مشکلات این قدم‌ها را بردارید:

۱. سبب ابتدائی مشکل را دریافت کنید
۲. بهترین تداوی را انتخاب نمایید
۳. سبب ریشه‌ای مشکل را جستجو کنید - تا رسیدگی کامل به مشکل صورت گرفته و یا از بروز مجدد آن جلوگیری بعمل آید.



### دریافت اسباب مشکلات صحتی

در این فصل خواهیم گفت که چگونه سیلیست که یک قابله است، مشکل صحتی را حل می‌نماید. شرح این داستان مربوط به قابله سیلیست است اما روشی که او در مورد مشکل فکر می‌کند و برای حل آن کار می‌نماید، می‌تواند توسط همه قابله‌ها و برای همه مشکلات صحتی بکار گرفته شود. ما در اینجا هر قدمی را که قابله سیلیست برداشته است نموده ایم تا شما بتوانید از آن در کار خود استفاده کنید.

۱. با تردید شروع کنید. یعنی از همان ابتدا بپذیرید که شما چیزهایی را نمی‌دانید.
۲. در مورد تمام اسباب ممکنه فکر کنید. مشکلات مختلفی می‌تواند سبب احساس ضعف و مریضی شود.



۳. به علامات توجه کنید تا سبب احتمالی را دریابید. مشکلات صحتی علامات دارند. شما این علامات را می‌توانید در این که یک شخص چه احساس می‌کند، بدن وی چگونه معلوم شده و عمل می‌کند و با گرفتن تست‌های طبی دریافت کنید.

۴. تصمیم بگیرید که احتمال کدام سبب بیشتر است.
۵. یک پلان بسازید که چه باید انجام دهید. این می‌تواند یک پلانی باشد که عادت شخص را تغییر دهد، چیزی را در خانه یا محیط زیست وی تغییر دهد و یا دادن یک دوا باشد.

۶. متوجه نتایج باشید. دریافت نمایید که آیا تداوی شما نتیجه می‌دهد یاخیر. در صورتی که مؤثر نباشد، این قدم‌ها را از نو شروع کنید.

### قدم‌های قابل‌سیلیست برای دریافت اسباب

#### ۱. با تردید شروع کردن.

یک خانم حامله جوان بنام الینا نزد قابل‌سیلیست برای مواظبت صحتی آمد. در هنگام معاینه الینا گفت که او همیشه احساس خستگی دارد. ابتدا قابل‌سیلیست اعتراف کرد که او علت خستگی الینا را نمی‌داند.

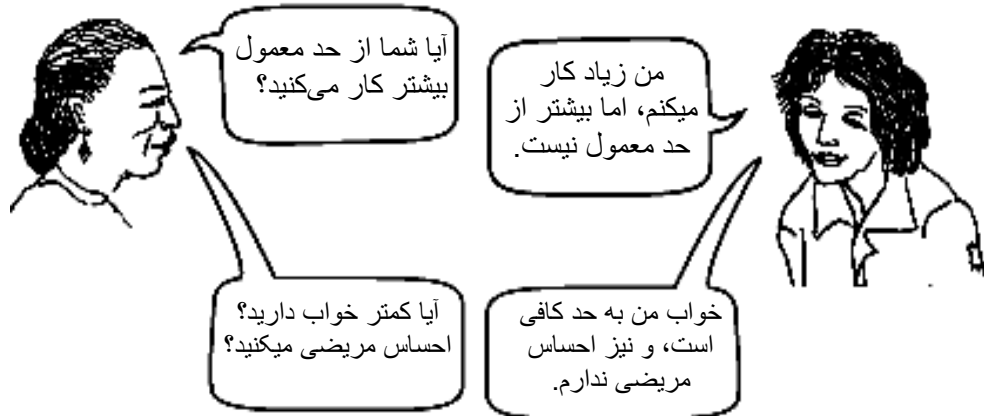
#### ۲. فکر کردن در مورد تمام اسباب ممکنه.

قابل‌سیلیست می‌فهمید که خستگی می‌تواند اسباب زیادی داشته باشد. مریضی، کار زیاد، استراحت ناکافی، فشارهای روحی و کمخونی از جمله اسباب احتمالی بیشتر شایع اند.



#### ۳. توجه به علائم تا سبب احتمالی دریافت گردد.

قابل‌سیلیست از الینا سوال‌هایی کرد تا در مورد احساس خستگی بیشتر بفهمد.



سلیست همچنان از الینا پرسید که او معمولاً چی می‌خورد. الینا جواب داد که او روزانه بیشتر جواری و لوبیا می‌خورد. و در واقعیت بیشتر جواری می‌خورد. الینا شکایت کرد که قیمت گوشت بسیار بلند است.

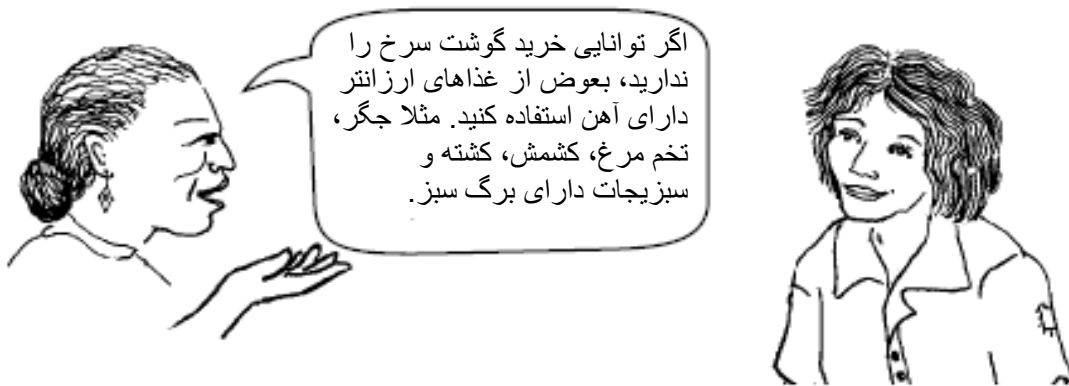
قابل‌سیلیست علائم فیزیکی الینا را معاینه کرد. داخل پلک‌ها و بیره‌های الینا خاسف و رنگ پریده بود و همچنان نبض وی ضعیف و سریع بود- که همه علائم کمخونی می‌باشند.

**۴. تصمیم گرفتن در مورد بیشترین امکان سببی.**

قابل سیلیست نمی‌توانست معاینه خون را انجام دهد تا کاملاً مطمئن شود، چون در آن نزدیکی‌ها لابراتوار موجود نبود. اما تمام علائم دیگر نشان می‌دادند که الینا احتمالاً مصاب کمخونی است.

**۵. پلان نمودن که چه کارهایی انجام شود.**

قابل سیلیست به الینا توضیح داد که کمخونی می‌تواند سبب خستگی شود و در صورت کمخون بودن خانم بعد از ولادت زود خوب نمی‌شود بخصوص اگر در زمان ولادت خونریزی شدید داشته باشد. او همچنان به الینا گفت که کمخونی بدان معنی است که مقدار کافی آهن در خون موجود نیست و این وضعیت اکثر می‌تواند با خوردن غذاهای غنی از آهن و پروتئین و یا با خوردن تابلت‌های آهن شفا یابد.



**۶. نتایج را ببینید.**

زمانیکه الینا دفعه بعدی برای معاینه مراجعه نمود، قابل سیلیست علائم کمخونی را معاینه کرد. با بهبود رژیم غذایی به نظر می‌رسد که وضعیت صحتی الینا بهتر شده می‌رود. اگر الینا بهبود نمی‌یافت، قابل سیلیست شاید به وی توصیه می‌کرد که تابلت‌های آهن و فولیک اسید بگیرد.

این ۶ قدم به شما کمک خواهد کرد تا اکثر مشکلات صحتی را حل نمایید.

یادداشت: روش «آغاز با تردید» برای بسیاری کارمندان صحتی مشکل است. بسیاری کارکنان صحتی از اعتراف به این که یک موضوع را نمی‌دانند، ترس دارند. اما برای بررسی دقیق مشکل و برای تداوی مناسب، ما باید اگر چیزی را نمی‌دانیم، بپذیریم.

## دریافت بهترین تداوی

زمانی که شما یکی از مشکلات صحتی را تداوی می‌نمایید، از کمخونی گرفته تا ولادت طولانی و خونریزی شدید، شما باید تداوی‌ای را پیدا کنید که بیشترین مؤثریت و کمترین خطر و ضرر را داشته باشد.



### مزایا و خطرات

هر زمانی که در مورد تداوی طبی تصمیم می‌گیرید باید به مزایا و خطرات آن توجه داشته باشید. مزایای آن خوبی‌ها یا مفادی است که یک تداوی یا یک عمل ایجاد می‌کند. خطرات آن ضررهای است که ممکن است بوجود آید. هر باری که یک تصمیمی را می‌گیرید، کوشش کنید آن عملی را انتخاب کنید که بیشترین مزایا و کمترین خطرات را داشته باشد.

وقتی پله مزایای یک اقدام از پله  
خطرات آن سنگین تر است-  
ارزش عملی کردن را دارد.

یکبار دیگر در مورد الینا و قابله سلیست فکر نمایید:

چه خواهد شد اگر کمخونی الینا بعد از خوردن بیشتر غذاهای غنی از آهن و گرفتن تابلیت‌های آهن خوب نشود؟ در آن حالت الینا و قابله سلیست مجبور خواهند بود تصمیم مشکلی را بگیرند.

قابله سلیست می‌داند که یک خانم مصاب کمخونی شدید اگر در شفاخانه ولادت نماید و نه در خانه، برایش مصئون‌تر است. در شفاخانه اگر خونریزی شدید واقع شود، این امکان وجود دارد که بزودی برایش انتقال خون صورت گیرد. در غیر آن الینا بعد از ولادت بسیار ضعیف خواهد شد. این ضعیفی بسیار امکان دارد که سبب شود وی مصاب انتانات گردد. در این حالت بسیار مشکل خواهد بود که او از خود و از خانواده خود مواظبت نماید. زمانی که مادر از طفل خوردسال خود بخوبی مواظبت کرده نتواند، طفل نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد.

از طرف دیگر اکثر خانم‌ها در قریه کمخونی دارند ولی همه آنها بعد از ولادت مشکلات وخیمی ندارند. در صورتی که بخواهند شفاخانه بروند باید يك روز مکمل سفر نمایند و هم مصارف سفر و هم مصارف شفاخانه بسیار قیمت تمام می‌شود. خانواده الینا مجبور خواهند بود که بیشتر پول خود را مصرف نمایند تا او در شفاخانه ولادت نماید.

باقی ماندن در خانه و یا رفتن به شفاخانه برای ولادت هر کدام مزایا و خطراتی دارند. شما چه خواهید کرد؟ بخصوص دواها هم مزیت‌هایی دارند و هم خطراتی. حتی یک دوايي که برای تداوی یک مشکل صحتی بسیار کمک کننده است ممکن است عوارض جانبی و خطراتی داشته باشد. در این کتاب پروسیجرها و دواهایی اند که خطرات بسیار جدی دارند. ما آنها را شامل کتاب ساختیم تا در صورتی که واقعا ضروری باشد، بتوانند حیات را نجات دهند. مگر قبل از دادن هر یک از دواها و یا قبل از بکار گرفتن هریک از پروسیجرهای مداخلوی (پروسیجرهای داخلی)، بشمول پروسیجرهای عاجل مانند خارج ساختن پلاستنا با دست (صفحه ۲۳۰) و یا استفاده از وسیله MVA (صفحه ۴۲۰)، شما باید تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید آن را بدون خطر اجرا کنید- طوری که مزایای آن بیشتر از خطرات باشد.



### انواع دواها



در جهان مردم طریقه‌های مختلف تدای را استفاده می‌کنند:

- دواهای سنتی (همچنان بنام داروهای محلی و عنعنوی یاد می‌شود): این روش‌های مداوا از حکیم‌های سابق به حکیم‌های جوان در طول نسل‌ها انتقال یافته است. در روش‌های عنعنوی مداوا از ماساژ دادن، داروهای گیاهی و خواندن کلمات مذهبی استفاده بعمل می‌آید.

داروهای عنعنوی و خاصاً داروهای خانگی می‌توانند بسیار مؤثر باشند. این‌ها اکثراً بی‌خطرترین، آسانترین و ارزانترین تدای‌ها برای بیشتر امراض می‌باشند. زمانی که پول کم شود و یا گروه‌های خارجی ساحه را ترک نمایند، نباتات، تخنیک‌های ماساژ و دیگر طریقه‌های عنعنوی تدای در آنجا خواهند ماند. بسیاری دواهای عنعنوی با استفاده از علم موجود امتحان گردیده اند. این امتحانات نشان داده است که بعضی داروهای عنعنوی خوب مؤثر اند و بعضی مؤثریت ندارند و یا بخاطری تأثیر می‌نمایند که مردم به آن اعتقاد قوی دارند. بعضی داروهای عنعنوی مضر و خطرناک اند.



- **دواهای غربی (مدرن):** این سیستم تدای متکی بر تست‌های علمی، دواهای مصنوعی و جراحی‌ها برای تدای مشکلات صحتی می‌باشد.

• **سیستم‌های غیر غربی** مانند طب سوزنی، طب هندی بنام Ayurveda و هومیوپتی: این سیستم‌های درمانی ممکن است هزاران سال مورد استفاده قرار گرفته باشد، توسط کتاب‌ها و مکاتب درس داده شده است و ممکن است با استفاده از علم جدید تست شده باشد. در بسیاری از این سیستم‌ها نیز داروهای گیاهی بکار گرفته می‌شود. یک شخص ممکن است چند طریقه تدای را استفاده نماید.

در این کتاب امکان آن وجود ندارد که تمام سیستم‌های درمانی تشریح گردد. چیزی را که مهم است بخاطر داشته باشید آنست که هر نوع این درمان‌ها مزایای دارند و هر نوع دوا باید با احتیاط استفاده شود.

## دواهای مدرن

دواهای مدرن زمانی که به درستی استفاده گردند می‌توانند حیات را محافظه کنند. دواهای غربی اکثراً در حالات عاجل بهترین تداوی می‌باشند. طورمثال زمانی که یک خانم بعد از ولادت خونریزی شدید داشته باشد، ممکن است داروهای گیاهی در منطقه شما وجود داشته باشد که خونریزی را توقف دهد، مگر دواهای صنعتی اکثراً مؤثریت بهتر داشته، به سرعت تأثیر نموده و با اطمینان بیشتری حیات یک زن را که خونریزی دارد محافظه می‌نماید.

### دواهای مدرن را بصورت درست استفاده نمایید

بیشتر دواهای مدرن با احتیاط و بصورت علمی امتحان شده اند. دواهای مدرن اکثراً در تداوی مشکلات صحی بسیار مؤثر اند. اما این داروها اغلب قیمتی بوده و بعضی عوارض جانبی دارند و در واقعات زیادی استفاده از آنها ضروری نیست. بیشتر مشکلات ابتدائی صحی می‌تواند صرف با داروهای عنعنوی و خانگی تداوی گردند و یا بدون دوا با کمی انتظار شفا می‌یابند.

استفاده از هر یک از دواها زمانی که ضروری نباشد، یا استفاده مقدار بسیار زیاد دوا می‌تواند سبب مشکلات صحی وخیم گردد. طورمثال،

بعضی مردم عقیده دارند در

صورتی که مریض شوند تنها

پیچکاری (زرقیات) بر آنها تأثیر

کرده و خوب می‌شوند. این مردم

اکثراً بدون تداوی هم خوب

می‌شوند و در بسیاری واقعات

زرقیات غیرضروری

درصورتی که با سوزن‌های

غیرمعقم صورت گیرد، سبب

آبسه‌ها(دُمل) و یا امراض ساری

(مانند HIV) می‌گردند. بناءً

هرچند دواها حیات را محافظه

می‌نمایند، اما باید بصورت

درست استفاده گردند.



مقداری وقت صرف کنید تا به مردم بفهمانید که همیشه دوا ضروری نیست.

### این کتاب بیشتر در مورد دواهای غربی یا مدرن بحث می‌کند

این کتاب بیشتر می‌آموزاند که دواهای غربی چگونه برای درمان استفاده شوند. یک دلیل عمده برای این کار اینست که: دواهای غربی در بیشتر نقاط جهان قابل دریافت اند. ما معلومات کافی نداریم و همچنان امکانات آن را نداریم که میلیون‌ها داروی گیاهی سنتی و طریقه‌های درمان محلی را که در سراسر جهان مورد استفاده قرار دارند، تشریح نماییم. بناءً شما می‌توانید خودتان داروهای محلی و روش‌های تداوی عنعنوی خود را شناسائی و معرفی نمایید. بخاطر داشته باشید که روش‌های عنعنوی تداوی و داروهای گیاهی شناخته شده در محل شما با اهمیت می‌باشند.

### انتخاب يك دوائی كه بی خطر و مفید باشد

قبل از تجویز يك دوا (دوای غربی یا سنتی و محلی)، شما باید مطمئن شوید كه بی خطر و كمك كننده است. برای فهمیدن این واقعیت در مورد سوالات زیر فكر نموده (و از دیگران پرسید):

- برای چه منظوری استفاده می شود؟
- وقتی آن را استفاده نمودید، چه واقع می شود؟
- بكدام دفعات كمك می كند تا مشكل بهتر شود؟
- چی عوارض جانبی یا دیگر مشكلات را باعث می گردد؟

وقتی كه يك تداوی را برای اولین مرتبه امتحان می نمایید، آن را به تنهایی بكار گیرید و همزمان تداوی دیگری را با آن یکجا نسازید. بدین طریق شما خواهید دانست كه آیا آن نوع دوا و تداوی مؤثر است یا سبب مشكلات می گردد. صفحه ۴۶۳ برای آموزش بیشتر در مورد استفاده مصئون دواها دیده شود.



### طمع و طبابت

متأسفانه بعضی از طبیبان محلی و کارکنان صحی، به حرص و طمع آلوده اند. برای بدست آوردن پول بیشتر آنها ممکن است تداوی های غیر ضروری، غیر مؤثر و یا حتی خطرناک را توصیه کنند. عده ای نیز از اعتماد و احترام دیگران سوء استفاده نموده و ادویه بی کیفیت یا کاملاً بی اثر را برای شان بفروش می رسانند.

بعضی از کمپنی هائی نیز وجود دارند كه در قسمت تولید و فروش ادویه گاهی از شهرت خویش سوء استفاده می نمایند. در این صورت کمپنی تمام جامعه را مواجه به خطر می سازد. برای مثال، يك کمپنی امریکائی به Eli Lilly یک نوع دوا را بنام **Diethylstilbestrol (DES)** تولید می کرد. این DES ادعا شده بود كه در جلوگیری از نقصان ولادی یا سقط بنفسهی كمك می نماید. در واقعیت این دوا سقط بنفسهی را وقایه کرده نمی تواند. در عوض سبب سوء اشكال ولادی و سرطان می گردید. کمپنی Eli Lilly می دانست كه دوا ممكن است این مشكلات را بوجود آورد، مگر باز هم آن را بفروش می رسانید. و حتی بعد از این كه آن دوا در ایالات متحده غیرقانونی و ممنوع الفروش شد، اما باز هم آن را به ممالك دیگر برده و بفروش می رسانید.





## محدودیت‌های خود را بدانید

### بدانید که چه وقت هیچ اقدامی لازم نیست

درین کتاب، بیشتر صحبت ما در این مورد است که چگونه مشکلات صحتی را حل کنید. حل مشکلات صحتی مهم است اما در بیشتر واقعات بهترین کاری که می‌توانید به یک خانم حامله انجام دهید، اینست که هیچ کاری نکنید! معمول این است که یک خانم صحتمند، یک ولادت صحتمند و خوشحال کننده داشته باشد. بیشتر ولادت‌ها خوب پیش می‌روند.

انجام اقدامات و پروسیجرهای غیرضروری می‌تواند سبب مشکل جدی گردد. به پروسه عادی ولادی احترام بگذارید. اگر همه چیز بخوبی پیش می‌رود، فقط تماشا کرده و منتظر باشید.

### دانستن وقت کمک

اهمیتی ندارد که مهارت و دانش شما به چی اندازه است، گاهی اتفاق می‌افتد که شما به کمک ضرورت دارید. دانستن این که چه وقت کمک بگیرید، چه وقت یک قابله دیگر را به کمک بخواهید و چه موقعی یک خانم را نزد داکتر یا به مرکز صحتی بفرستید، یک مهارتی است که جهت کسب آن هر قابله باید تلاش نماید.



دانستن این که زمان مناسب کمک خواستن چه وقت است، کمی مشکل است. اگر در شک هستید - کمک بخواهید

می‌تواند فهمیدن این موضوع که چه وقت کمک طبی بگیرید مشکل باشد. شفاخانه و مراکز صحتی اغلب دور و گران قیمت هستند. بسیاری خانم‌ها می‌ترسند که به آن مراکز بروند. یک خانمی که مشکل کمی دارد ممکن ترجیح دهد که در خانه بماند. خانم ممکن نخواهد بدون ضرورت به شفاخانه یا کلینیک برود. اما اگر خانم در خانه بدون کمک بماند، مشکل می‌تواند بسیار جدی‌تر شود.

اگر شما خانمی را می‌شناسید که یک مشکلی مانند خونریزی، انتان ویا پری-اکلامپسیا دارد، برای گرفتن کمک طبی معطل نکنید. هر قدر زودتر که بروید، شانس بهتر بهبود را خواهید داشت. بعضی اوقات شما ضرورت دارید که عجله نمایید و بعضا زیاد عاجل نیست. طورمثال در صورتی که ولادت طولانی باشد و فاصله شما از مرکز صحتی دور است، شما باید زودتر، قبل از آن که مشکل بسیار جدی گردد، حرکت نمایید. اما اگر مرکز صحتی نزدیک و به فاصله عرض سرک است، شما وقت بیشتری خواهید داشت و عجله نیست.

### دانستن زمان اقدامات در داخل خانه

قابله‌هایی که در مناطق بسیار دور تر از مرکز صحتی زندگی می‌نمایند، گاهی مجبور اند تداوی‌هایی را انجام دهند که بهتر است در مرکز صحتی و شفاخانه انجام شود - زیرا که خانم همان لحظه ضرورت به تداوی دارد. طورمثال اگر یک خانم در یک قریه دور افتاده از اثر اکلامپسیا دچار اختلاج شده است، قابله وی باید برایش مگنیزیم سلفات بدهد، دوی که تطبیق آن در خانه مصوون نیست. بعد از آن قابله باید خانم را دفعتا به شفاخانه انتقال دهد، زیرا هم اختلاج و هم مگنیزیم سلفات هر دو خطرناک اند.



اخطار! درین کتاب ما بعضی پروسیجرهایی را معرفی می‌کنیم که اگر بدرستی اجرا نشوند خطرناک می‌باشند، مانند معاینه حوصلی، تطبیق وسیله داخل رحمی (لوپ) و یا طرز دوختن يك جرحه.



تنها خواندن این پروسیجرها کافی نیست. قبل از اجرای بسیاری پروسیجرهایی که درین کتاب آمده است، ابتدا ببینید که يك کارمند صحتی با تجربه چگونه آن را انجام می‌دهد. بعدا زیر نظر يك کارمند صحتی با تجربه و آموزش دیده این کار را انجام دهید تا شما را کمک نماید. بعد از آنکه چندین مرتبه آن را تمرین نمودید، اگر خودتان به تنهایی آن پروسیجر را انجام دهید خطر آن کمتر خواهد بود.

## دریافت اسباب ریشه‌ای مشکلات صحتی

بعنوان یک قابله، یکی از وظایف اساسی شما آنست که اسباب ابتدائی مشکلات را جستجو نموده و آن را چاره جویی کنید. برای مثال، یکبار دیگر در مورد داستان قابله سلیست و ایلینا فکر کنید. سبب ابتدائی خستگی ایلینا کمخونی بود. اگر وی غذاهای غنی از آهن را خورده ویا تابلیت‌های آهن را استفاده کند، کمخونی وی بهبود خواهد یافت. با توجه به اسباب ابتدائی، ما می‌توانیم به افراد کمک کنیم تا احساس بهبود نموده و یا حیات شان حفظ گردد، بخصوص در واقعات عاجل.

تداوی اسباب ابتدائی بسیار مهم اند. مگر در صورتی که تنها اسباب ابتدائی تداوی گردند، مشکل واقعی ممکن حل نگردد. ممکن است دوباره همان مشکل بروز نماید ویا ممکن است افراد دیگری را در جامعه مصاب سازد. مریضی‌ها اکثر اسباب متعدد می‌داشته باشند – اسباب مستقیم ماننده میکروب‌ها و یا کمبود آهن و اسباب کمتر مستقیم و ریشه‌ای که ممکن است اجتماعی، اقتصادی یا سیاسی باشد. با دریافت این اسباب ریشه‌ای، شما می‌توانید از واقع شدن دوباره مشکلات جلوگیری بعمل آورید.

در واقعه الینا، اسباب ریشه‌ای زیادی برای مشکل وی وجود دارد. قابله سلیست احتمالا خودش می‌توانست بعضی از آن اسباب را بفهمد. باز هم زمانی بهتر می‌توانست بفهمد که یکجا با الینا با گروهی از افراد جامعه ملاقات کرده و در مورد اسباب آن بصورت مشترک فکر نمایند، چون کمخونی تنها مشکل الینا نیست، بلکه يك مشکل جامعه است.

چون وی کم خونی داشت.  
چون وی مقدار کافی غذای غنی از آهن نخورده بود.  
وی نمی‌دانست که کدام یکی از غذاها آهن دارد.  
وی توانایی خرید گوشت را نداشت.  
چون وی خیلی فقیر بود. این خانم با شوهرش در یک مزرعه کار می‌کنند، و درآمد شان کافی نیست.

چرا ایلینا خسته بود ؟  
اما چرا کمخونی داشت؟  
اما چرا وی غذاهای غنی از آهن را را خورده نمی‌توانست؟  
اما چراهای دیگر؟  
چرا وی گوشت خریده نمی‌توانست؟  
چرا دهقانان پول بسیار کمی می توانند عاید کنند؟



بعد ازین که شما این همه "چرا" ها را به ترتیب ذکر شده برای يك مدت زمان پرسیان کردید، در می یابید که دلایل زیادی وجود دارد که چرا الینا مصاب کمخونی شده است. این تمرین همچنان به شما نشان می دهد که چرا کمخونی صرف مشکل الینا نبوده و مشکل بیشتر زنان قریه می باشد. در واقع، کمخونی يك مشکل برای اکثر زنان در اکثر قریه ها و جوامع فقیر در تمام اطراف جهان است.



**عمیقاً بررسی کنید تا مشکلات بیشتری وقایه شوند**

دریافت اسباب ریشه ای زیاد برای مشکلات صحی نشان دهنده آن است که به جوانب مختلف زندگی مردمی که آن مشکل را دارند، نگاه عمیق و کاوشگرانه صورت گرفته است. برای مثال: فیستول یکی از بدترین اختلالات تعدادی از ولادت ها است. زمانی که یک ولادت خیلی طولانی می شود، انساج جدار مهبل تخریش شده، پاره گردیده و داخل مئانه باز می گردد. این کار سبب يك مشکل صحی وخیم گردیده که عبارت از خارج شدن مسلسل ادرار است. برای وقایه از ایجاد فستول، به سادگی باید از ولادت طولانی جلوگیری بعمل آید. هرگاه ولادت يك خانم بیشتر از يك روز دوام نماید، او را به مرکز صحی یا شفاخانه انتقال دهید. مگر با دید عمیق تر در مورد اسباب ولادت طولانی، می توانیم کار بیشتری برای وقایه فستول ها و دیگر مشکلات مربوط انجام دهیم.

- دخترانی که در زمان طفولیت و جوانی خوب تغذیه نشده اند، با استخوان بندی ضعیف رشد می کنند ( بشمول لگن خاصره کوچک). اگر لگن خاصره خیلی کوچک باشد، منجر به طولانی شدن ولادت می گردد. دلیل این که بعضی دختران کم غذا می خورند، این است که فامیل های شان فقیر بوده و پول کافی برای تهیه غذا ندارند. یکتعداد دیگر بخاطری مقدار کافی غذا گرفته نمی توانند که به ایشان همانند پسران اهمیت داده نمی شود.
- بعضی از دختران درس خیلی کم صاحب طفل می شوند. این خانم ها معمولاً ولادت طولانی و اختلاطی دارند زیرا اعضای تناسلی شان به اندازه کافی رشد ننموده است. علت ازدواج قبل از وقت دختران یا عرف و عادات اجتماعی در یک منطقه است، یا فقر شدید والدین که نمی توانند از آنها بمدت طولانی نگهداری کنند. یا شاید هم هر دو.
- زنانی که وضعیت صحی خراب دارند، احتمال طولانی و اختلاطی شدن ولادت شان خیلی زیاد است. هر کسی می تواند که در یک زمانی مشکل صحی پیدا نماید، ولی کسانی که دسترسی به مواظبت های اساسی صحی ندارند، در خطر اعظمی قرار می گیرند.
- زنان مناطق دور افتاده و فقیر در حالات عاجل نمی توانند به سهولت کمک طبی بگیرند.

برای وقایه از فستول، آیا فقط باید زنان با سرعت بیشتری به شفاخانه انتقال یابند، یا ما همچنان می توانیم برای تغییر وضعیتی که سبب ولادت طولانی می گردد مانند فقر تغذی دختران جوان و هم ازدواج و حاملگی قبل از وقت، کار نماییم؟ چگونه می توانیم برای از بین بردن اسباب ریشه ای این مشکلات – فقر و برخورد ناعادلانه با زنان و دختران، کار نماییم؟

۲۲

يك كتاب برای قابله ها (۲۰۲۲)

## آوردن تغییرات در جامعه برای وقایع از مشکلات صحتی

با نگاهی عمیق‌تر به اسباب ریشه‌ای، بسیاری از مرگ‌ها و جروح‌ناشی از حاملگی و ولادت اطفال را می‌توان پیشگیری کرد. اما برای بسر رساندن آن، ضرور است که جامعه به چیزی فراتر از تجارب انفرادی خانم‌ها توجه کند. به خطرات معمولی که تمام زنان را در زمان حاملگی و ولادت متأثر می‌سازد، توجه نمایید. مهارت‌های تمام افراد جامعه را برای محافظت از صحت زنان بکار برید. قابل‌ها، که بیشترین تجارب را در بخش ولادت دارند، می‌توانند به دیگران بگویند که چرا خانم‌ها در زمان ولادت وفات نموده و یا آسیب می‌بینند. خانواده‌ها، قابل‌ها و دیگر کارکنان صحتی جامعه می‌توانند باهم برای ایجاد تغییرات کوچک یا بزرگ جهت بهبود صحت برای همه، کار نمایند. زمانی که همه افراد جامعه برای صحت کار نمایند، دست آوردهای بسیار بیشتری نسبت به کار یک قابل‌ه به تنهایی، خواهیم داشت.

### چگونه شروع نمایم

کمبود غذای سالم، آب آشامیدنی ملوث، غیرکافی بودن وسایل نقلیه برای واقعات عاجل و سوء استفاده از الکل و مخدرات از معدود مشکلاتی اند که در ایجاد مشکلات صحتی وخیم خانم‌ها سهم دارند. اینها زمانی می‌توانند برطرف گردند که جامعه به آنها منحنیث مشکل افراد برخورد نکرده و تمام جامعه باهم برای ایجاد تغییر کار نمایند.

اما مشکل است فهمیده شود که از کجا باید شروع شود. یک شروع خوب این است که با اعضای جامعه ملاقات شود تا روی مسایل فوق بحث صورت گیرد. اگر شما به خانم‌های حامله موضوعات مربوط ولادی را تدریس می‌نمائید، با دیگر قابل‌ها ملاقات می‌نمایید یا با اعضای گروه‌های فعال اجتماعی و دینی مجالسی دارید، شما می‌توانید از آن گروه‌ها برای حل مشکلات استفاده نمایید.



اول از همه، اسم مشکلاتی را بگیرید که به آن مواجه هستید.



بعد از اینکه تعدادی از مشکلاتی را که در جامعه وجود دارد، نام گرفتید، انتخاب نمایید که بالای کدام یکی اول کار شود. این ممکن است مشکلی باشد که بسیار معمول است، مشکلی باشد که ضرر جدی را سبب می‌شود و یا هم مشکلی باشد که بسیار به آسانی قابل حل است. همه نظریاتی را لست نمایید که اعضای گروه فکر می‌کنند برای حل مشکل موثر است. بعداً روی راه حل‌هایی تمرکز نمایید که افرادی از گروه می‌توانند آن را عملی کنند.



یک پلان بسازید. شما ضرورت دارید تا تصمیم بگیرید که کدام شخص مسئول یک وظیفه سپرده شده است، وی چی کاری خواهد نمود، و کدام زمان باید انجام دهد.

من می‌توانم پول بذر ها را بپردازم، اما غرس و مراقبت نمودن آن کار دستجمعی همه را می‌طلبد.



مطمئن گردید که برای بررسی پیشرفت کار، جلسه بعدی برگزار خواهد شد.

نهالی ها در باغ جامعه خوب رشد می‌کنند. خوشبختانه هرکس سهم خود را در آبیاری آن ادا کرده است.

من همراه دوکاندار صحبت کرده ام، او گفت که نمیخواهد لوبیا و غله بفروشد - از فروش آنها پول زیادی عاید کرده نمیتواند.

مرغها شروع به تخم گذاری کرده اند.



پیشنهاد میکنم همه دستجمعی به پیش دوکاندار برویم. اگر به وی گوشزد کنیم که دیگر از وی چیزی نخواهیم خرید، شاید مجبور شود که به گپ های ما گوش دهد.

### قابله‌ها می‌توانند تغییر ایجاد کنند

قابله‌ها و زنانی که زیر مواظبت قابله‌ها اند ممکن است به هر نوع مشکل صحتی مواجه گردند، از مشکلات ساده مانند دل‌بدی تا مشکلات وخیم مانند خونریزی زیاد. اما وقتی که قابله‌ها با دقت برای شناسایی اسباب کار می‌نمایند و قضاوت عاقلانه و حمایت جامعه را مورد استفاده قرار می‌دهند، آنها می‌توانند تقریباً تمام مشکلات، حتی سخت ترین مشلات را حل نمایند.