

فصل ششم

معاینات صحی



زنان دارای معلولیت نیاز به معاینات صحی دارند

بسیاری مردم فکر می‌نمایند که یگانه تشویش صحی یک خانم معلول، همانا معلولیت وی است و این که این خانم به معاینات صحی دیگری نیاز ندارد. اما این واقعیت ندارد. معاینه عمومی هر ۲ تا ۳ سال بعد توسط یک کارمند صحی، حتی اگر فکر می‌کنید که خوب هستید، روش مهم آن است تا یک خانم بتواند مشکلات صحی را بصورت مقدم شناسائی کند، یعنی آن زمانی که تداوی آن مشکلات می‌تواند به بهترین وجه صورت گیرد.

زنان دارای معلولیت اغلب به مشکل می‌توانند معاینات صحی را حصول کنند. ممکن است نخواهید معاینه شوید، چون بزرگ شده اید و از بدن خود احساس شرم دارید. و یا ممکن است نخواهید که کسی بدن شما را لمس کند. و یا ممکن است در سابق معاینات و عملیات‌های جراحی زیادی را سپری نموده اید و نمی‌خواهید باز هم کارکنان صحی را ببینید.

اما از آنجایی که معاینات صحی برای خانم‌های دارای معلولیت همانند تمام زنان دیگر دارای اهمیت است، تا حد امکان در مورد این معاینات از این کتاب و کتاب‌های دیگر صحی بیاموزید. بعداً می‌توانید از کارکن صحی محل خود تقاضای این معاینات را بنمایید – و از رئیس شفاخانه، رئیس صحت عامه ولایت و وزیر صحت عامه درخواست نمایید – که این خدمات را برای شما و سایر زنان دارای معلولیت فراهم سازند.

این فصل حاوی معلوماتی است در مورد معاینه پستان‌ها (صفحه ۱۲۸ دیده شود) و معاینه داخلی لگن خاصره (صفحه ۱۳۰ دیده شود). هر خانم برای صحت‌مند ماندن این ۲ معاینه را لازم دارد. جهت معلومات بیشتر در مورد تست‌ها یا معاینات صحی، صفحه ۱۳۵ دیده شود.

معاینات منظم صحتی به شما چه خواهد داد

مشکلات صحتی زیادی وجود دارند که با معاینات عمومی صحتی (Health Checkups) می‌توانند شناسایی گردند. بعضی اوقات یک شخص می‌تواند مریض باشد درحالی که تا وقتی مرض بسیار پیشرفت نکرده، وخیم نشده باشد ویا تداوی و شفایابی مرض مشکل نشده باشد، آنرا درک کرده نمی‌تواند. بعضی مشکلات صحتی که اگر زودتر شناسایی گردند می‌توانند کمک شوند عبارتند از: کمخونی (ضعیف بودن خون)، توبرکلوز (مرض سل)، HIV/AIDS و دیگر امراض مقاربتی، ملاریا، بعضی سرطان‌ها، فشار بلند خون، کرم‌ها و دیگر پارازیت‌های امعاء و مرض شکر. هر زن اگر معلول باشد یا نباشد، ممکن است این مشکلات را داشته باشد.

آوردن امکانات معاینات صحتی به جامعه و محل

لایزی لانگشاو دانست که بیشتر زنان معلول جامعه‌شان در زیمبابوی هیچگاه معاینه پستان ویا معاینه داخلی لگن خاصره (معاینه حوصلی) نشده اند. کلینیک‌هایی که در دسترس بود بسیار از ایشان فاصله داشت و برای زنان معلول بسیار قیمتی بود. مگر او میدانست که اجرای این معاینات برای زنان دارای معلولیت چقدر حایز اهمیت است. چون دستیابی این معاینات آسان نبود، بسیاری زنان در مورد مشکلات خود معلومات نداشتند تا این که بسیار ناوقت میشد و افراد زیادی از سبب سرطان وفات یافتند.



خانم لایزی، که خودش معلول بود، زنان دارای معلولیت را بصورت یک گروه باهم یکجا ساخت. باهم آنها تا اندازه‌ای که می‌توانستند در مورد سرطان‌ها و دیگر مشکلات صحتی و همچنان در مورد این که چگونه معاینات به همه زنان کمک می‌نماید تا مشکلات صحتی را در مراحل ابتدائی آن شناسایی نمایند، آموختند. اعضای گروه بعداً یک نماینده وزارت صحت را ترغیب نمودند تا با آنها در مورد مشکلات صحتی که زنان معلول با آن مواجه اند ملاقات نماید. آنها تشریح دادند که تا چه اندازه برای زنان دارای معلولیت رسیدن به مرکز صحتی و پرداخت فیس آن مشکل است. نماینده وزارت صحت در مورد این که تا چه حد این زنان آموزش دیده بودند، زیر تأثیر قرار گرفت، او تنظیم کرد که یک کلینیک موبایل دولتی بصورت رایگان یک مرتبه در ماه، جهت عرضه خدمات تشخیصی سرطان‌ها و ارائه خدمات تنظیم خانواده برای زنان معلول به محل آنها برود.

دو معاینه که بیشترین اهمیت را دارد تا هر خانم داشته باشد، معاینه پستان‌ها و معاینه داخلی لگن خاصره (معاینه حوصلی) می‌باشد. دو نوع سرطان معمول زنان عبارت از سرطان پستان و سرطان عنق رحم می‌باشد و این معاینات می‌تواند آنها را بصورت مقدم تشخیص دهد.

چگونه برای معاینه پستان‌ها و معاینه داخلی لگن خاصره آمادگی بگیرید

هرگاه از قبل بدانید که چه صورت خواهد گرفت، می‌توانید برای معاینه پستان‌ها و معاینه داخلی آمادگی داشته باشید. از کارکن صحتی بخواهید که در مورد هر یک از مراحل و قدم‌های معاینه صحبت کند و هر چیزی را که نمی‌دانید، تشریح نماید. بهتر خواهد بود که از قبل در مورد سوال‌هایی که خواهید پرسید، فکر نمایید.

منحیث یک خانم دارای معلولیت، نیازمندی‌های شما در زمان معاینه ممکن متفاوت از دیگران باشد. در صورت امکان یک دوست و یا عضو خانواده را باخود داشته باشید که بتواند در تمام زمان معاینه باشما باشد. قبل از معاینه در مورد نیازهای خاص خود با کارمند صحتی صحبت کنید تا آنها کار خود را طوری انجام دهند که برای شما مصوون تر و آسانتر باشد.

آیا لطف نموده به من گفته می‌توانید که چگونه پستان‌ها را معاینه خواهید کرد؟



اگر شما ناشنوا هستید و یا بخوبی شنیده نمی‌توانید، یک دوست خود را که می‌تواند از لسان اشاره استفاده کند باخود بیاورید تا شما را در مفاهمه با کارکن صحتی کمک نماید.

اگر شما نابینا هستید و یا بخوبی دیده نمی‌توانید، یک دوست خود را باخود بیاورید تا در مورد معاینه تشریح و توضیح بدارد. از کارکن صحتی بخواهید تا با دقت کاری را که انجام میدهد و چیزی را که شما دیده نمی‌توانید، تشریح دهد.

اگر شما یک معلولیت حرکی دارید و یا بخوبی قدم زده نمی‌توانید، یک دوست را باخود بیاورید، و یا از قبل تنظیم و پلان نمایید که چگونه داخل کلینیک و یا مرکز صحتی شوید.

اگر شما مشکلات در فهمیدن و یا آموزش دارید، و معاینه پستان و یا معاینه داخلی لگن خاصره شما را به وحشت انداخته، عصبانی و یا ناراحت می‌سازد، از کسی که به وی اعتماد دارید بخواهید که در زمان معاینه نزدیک شما باشند.

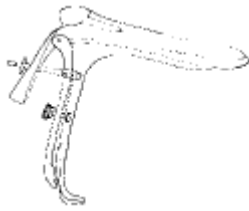
اعضای خانواده و مواظبت کنندگان می‌توانند به افرادی که معلولیت آنها درک و فهم شان را متأثر ساخته است، کمک نمایند:

- از قبل در مورد معاینه صحبت نمایید. یک عضو خانواده و یا یک دوست می‌تواند به یک زن و یا دختری که معلولیت فهم و آموزش دارد، در مورد معاینه تشریح بدهد. برایش کمک نماید تا بفهمد که این معاینه برای صحت وی مهم است. تشریح شود که در جریان معاینه چه واقع خواهد، و گفته شود که کی معاینه را انجام خواهد داد.
- در صورت امکان، قبل از معاینه کلینیک دیده شود. یک روز قبل از معاینه، کوشش نمایید که با خانم به محلی بروید که معاینه اجرا خواهد شد.
- شخصی را با خانم بفرستید که مورد اعتمادش بوده باشد. هرگاه خانم بخواهد، یک عضو خانواده و یا دوست می‌تواند در زمان معاینه نزدیک وی بماند. اگر کارکن صحتی‌ای که معاینه را اجرا می‌نماید یک مرد باشد، خود را مطمئن سازید که یک زن مورد اعتماد خانم در تمام جریان معاینه نزدیک وی باشد.



کارکنان صحتی می‌توانند کمک نمایند:

- قبل از شروع بازهم در مورد معاینه تشریح دهند. قبل از شروع معاینه توضیح دهید که چه واقع خواهد شد و بپرسید که آیا خانم کدام سوالی دارد. اگر بتواند قبل از معاینه سوالاتی مطرح نماید، در جریان معاینه ترس کمتری خواهد داشت.
- تمام وسایلی را که برای معاینه استفاده خواهید کرد برایش نشان دهید، مانند اسپیکولوم. مطمئن شوید که قبل از اجرای معاینه خانم میدانند که اسپیکولوم چیست و هرگاه بخواهد، بگذارید که آنرا لمس نماید، این کار سبب میشود که متعجب و غافلگیر نشود.
- در جریان معاینه باوی صحبت کنید. تشریح کنید که در هر مرحله چه واقع خواهد شد. برایش بگویید که در قدم بعدی چه کاری را لازم دارید انجام دهید. از خانم بپرسید که آیا آماده است و برای موافقت وی انتظار بکشید. بدین ترتیب او روی چیزهایی که اتفاق خواهد افتاد، کنترل خواهد داشت.



هرگاه خونتان نتوانید، خواهر و یا یک دوست میتواند معاینه پستان‌ها را برای شما انجام دهد.

معاینه پستان‌ها

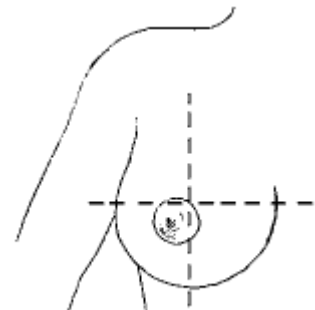
معاینات منظم پستان یک طریقه خوب است برای اطمینان از این که کدام علامه سرطان پستان نداشته باشید. بیشتر زنان ممکن است کتله‌های کوچکی در پستان‌های خود داشته باشند. اندازه و شکل این کتله‌ها معمولاً در جریان یک دوره عادت ماهوار تفاوت می‌نماید. اینها می‌توانند قبل از شروع خونریزی در هر ماه بسیار حساس شوند. گاهی – مگر تعداد آن زیاد نیست – یک کتله داخل پستان که از بین نمی‌رود، می‌تواند یک علامه سرطان پستان باشد. این امکان وجود دارد که بسیاری زنان مصاب آن انواع سرطان پستان شوند که اگر تداوی نشود، می‌تواند کشنده باشد. معاینات منظم پستان‌ها این اطمینان را می‌دهد که در صورت موجودیت سرطان، می‌تواند بصورت مقدم شناسائی شده و در مراحل ابتدائی تداوی گردد، زمانی که می‌تواند بصورت کامل خانم شفایاب گردد.

یک کارکن صحتی آموزش یافته می‌تواند سالانه یک یا دو مرتبه پستان‌های شما را معاینه کند، شما خودتان می‌توانید پستان‌های خود را به دفعات بسیار زیادتری معاینه کنید.

اگر خودتان نتوانید این کار را انجام دهید، کسی که به وی اعتماد دارید می‌تواند این کار را به شما انجام دهد. بهترین کار آنست که عین شخص هر دفعه معاینه را انجام دهد. بدین طریق شخص کمک کننده تغییرات را بهتر درک خواهد کرد.

کوشش کنید که پستان‌های خود را یک مرتبه در ماه در عین روز دوران ماهوار معاینه کنید (صفحه ۷۵ دیده شود). اگر ممکن باشد، همیشه ۷ روز بعد از شروع خونریزی ماهوار این کار را انجام دهید. اگر این کار را منظم انجام دهید، می‌آموزید که معمولاً پستان‌های شما چگونه احساس می‌شوند و بسیار امکان دارد که در صورت بروز کدام مشکل آنرا دریابید. همچنان معاینه را زمانی انجام دهید که وقت زیادتری برای استراحت دارید و می‌توانید بخوبی معاینه کنید.

برای این که بخاطر بسیاری در ماه پستان‌های شما چگونه احساس شده است، از یک رسامی ساده استفاده کنید. یک دایره کلان رسم کنید که پستان را نشان دهد و یک دایره کوچک را رسم کنید که نوک پستان را نشان دهد. زمانی که پستان‌های خود را معاینه می‌کنید، اگر کدام برجستگی را احساس می‌کنید روی رسم خود جای آنرا نشانی کنید. وقتی در ماه بعدی معاینه می‌نمایید، آسان خواهد بود با دیدن تصویر بخاطر آورید که برجستگی‌ها در کجا بود و این که آیا بزرگتر شده اند یا خیر.



اگر پستان‌های شما بزرگ باشند، آنها را به ۴ قسمت در نظر گرفته و یک قسمت را در یک زمان معاینه کنید. می‌توانید یک تصویری مانند این رسم نموده و اگر کدام غدود یا کتله پیدا می‌کنید، آنرا در همان قسمت تصویر نشانی کنید.

در صورتیکه یک غدود یا کتله (Lump) را دریافتید، چه کنید

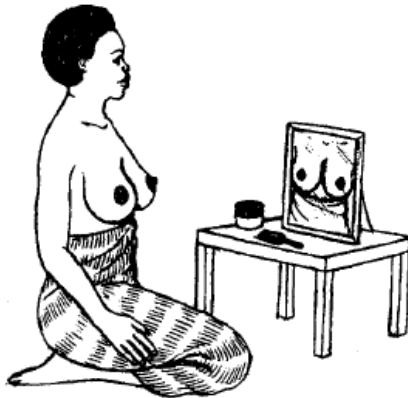
اگذ غدود لشم و رابری باشد و هرگاه آنرا تپله کنید در زیر جلد حرکت نماید، در مورد آن تشویش نکنید، اما معاینه و بررسی آنرا همراه ادامه دهید. اما اگر غدود سخت بود، حوافی یا کناره‌های غیرمنظم داشت و بدون درد بوده و یا اندازه آن در حال افزایش بود، مراقبت از آن را ادامه دهید - بخصوص اگر غدود تنها در یک پستان باشد و حتی با تپله نمودن حرکت نکند. اگر بعد از خونریزی ماهوار بعدی غدود هنوز موجود باشد، به یک کارکن صحتی مراجعه کنید. این می‌تواند علامه یک سرطان باشد. همچنان زمانی که افزایش از نوک پستان شما خارج گردد که بشکل خون و یا چرک بنظر آید، باز هم کمک طبی بگیرید.

از یک کارکن صحتی باتجربه بخواهید که غدودی را که شما دریافته اید، معاینه کند، بدون در نظر داشت این که لشم باشد و یا غیرمنظم. حتی بعد از توقف کامل خونریزی ماهوار (زمان یانستگی) باز هم به معاینه پستان‌های خود ادامه دهید.

یک روشی که می‌توانید پستان‌های خود را معاینه کنید

چگونه پستان‌های خود را معاینه کنید

اگر یک آئینه داشته باشید، پستان‌های خود را در آئینه ببینید. دست‌های خود را روی سر خود بلند کنید. مشاهده نمایید که آیا کدام تغییری در شکل پستان‌ها و یا تورم و یا تغییر در جلد و یا نوک پستان می‌بینید. بعداً دست‌های خود را به دو طرف بگیرید و دوباره طرف پستان‌های خود ببینید.



مطمئن شوید که تمام قسمت‌های هر دو پستان را معاینه کرده باشید. هرگاه عین طرز معاینه را در همراه استفاده کنید، برای تشخیص مشکلات بیشتر کمک کننده خواهد بود.



دراز بکشید، در صورت امکان یک دست خود را زیر سر خود بگذارید. انگشتان خود را هموار نگه داشته و روی پستان‌ها فشار بدهید که دیده شود آیا کدام غدود موجود است یا خیر. محل دست‌های خود را تغییر دهید تا پستان دیگر را معاینه کنید.



روش‌های دیگری که می‌توانید پستان‌های خود را معاینه کنید

اگر دست شما به پستان مقابل رسیده نمی‌تواند، می‌توانید با دست نزدیک به پستان این کار را انجام دهید.



اگر عضلات شما ضعیف باشد و یا دست‌های شما لرزه داشته باشد، می‌توانید از دست دیگر خود برای رهنمائی انگشتان خود استفاده کنید و یا شخص دیگری می‌تواند دست شما را برای معاینه گرفته و رهنمائی کند. یک کمک کننده می‌تواند دست شما را روی سینه شما بگیرد و انگش‌های شما را در جای درست قرار دهد.

اگر نتوانید با انگشتان خود بخوبی احساس کنید، می‌توانید از قسمت‌های دیگر دست خود کار بگیرید. می‌توانید از شصت، کف دست، و یا عقب انگشت‌های خود استفاده کنید. مطمئن شوید که تمام قسمت‌های پستان‌های خود را معاینه نموده باشید.

بخاطر داشته باشید: اگر خسته شدید، چند لحظه راحت باشید. مجبور نیستید که معاینه را یکدفعه تمام کنید.

معاینه داخلی لگن خاصره (معاینه حوصلی)

معاینه داخلی لگن خاصره به شما کمک می‌کند بدانید اگر:

- کدام غدد، تورم و یا زخم‌هایی در ناحیه تناسلی و اطراف آن داشته باشید. بعضی از این‌ها ممکن است خطرناک بوده و به تداوی ضرورت داشته باشند.
- حامله باشید.
- مصاب انتانات در رحم، نفیرها، تخمدان‌ها و مهبل باشید.
- مشکلات دیگری در رحم و یا تخمدان‌ها داشته باشید، مانند تومورهای فیروئید، اندومتریوزس، و یا سیست‌هایی که سرطانی نمی‌باشند (صفحات ۸۱ تا ۸۲ دیده شود).

هرگاه در هنگام راه رفتن لنگش داشته باشید، و یا از عصا، چوب زیربغل و یا چوکی چرخدار استفاده می‌کنید

اگر یک مشکل فیزیکی داشته باشید، خواهید دانست چطور به بهترین وجه ممکن از یک وضعیت به وضعیت دیگر حرکت کنید. از دوست خود و یا از کارکن صحتی بخواهید که شما را کمک نماید. قبل از شروع معاینه داخلی، مطمئن شوید که در حالت ثابت بوده و خود را مصوون و راحت حس می‌کنید (صفحات ۱۳۳ و ۱۳۴ را در مورد بعضی نظریات ببینید).

قبل از معاینه، کوشش کنید تا حد ممکن ادرار و مواد غایبه را دفع نمایید. معاینه داخلی لگن خاصره به سادگی سبب رخاوت عضلات شده و باعث می‌شود که ادرار و مواد غایبه خارج گردد. اگر همیشه از کتیتر استفاده می‌کنید، ضرورت به کشیدن آن ندارید. موجودیت آن معاینه را متأثر نمی‌سازد. اگر یک خریطه ادرار به ران شما وصل است آن را باز کرده و در پهلو خود و یا روی شکم خود بگذارید. مطمئن شوید که تیوب کتیتر قات نشود و خارج شدن ادرار بخوبی ادامه یابد.

مراحل معاینه حوصلی:

من میخواهیم از این سپیکولوم
برای مشاهده داخل مهبل شما
استفاده نمایم.

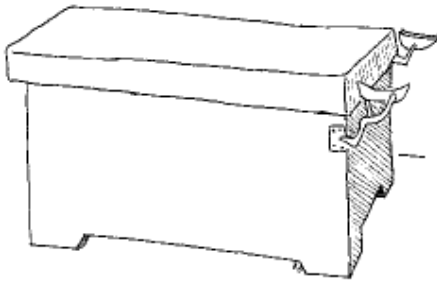


۱. کارکن صحتی اعضای تناسلی خارجی شما را برای دریافت کدام تورم، برجستگی یا غدود، زخم ویا تغییر در رنگ، مشاهده خواهد کرد.
۲. اکثراً، کارکن صحتی یک سپیکولوم را داخل مهبل شما خواهد نمود. سپیکولوم یک وسیله فلزی یا پلاستیکی کوچک است که داخل مهبل را باز نگه میدارد. بعداً دیوارهای مهبل و عنق رحم را بخاطر تورم، برجستگی یا غدود، زخمها ویا افزادات معاینه می‌نماید. ممکن است زمانی که سپیکولوم داخل مهبل است اندکی احساس فشار ویا ناراحتی داشته باشید، اما این آله به شما صدمه نمی‌رساند. اگر عضلات شما به حالت رخاوت بوده و مثانه شما خالی باشد، معاینه بیشتر راحت است.
۳. اگر کلینیک بخش لابراتوار داشته باشد، کارکن صحتی باید Pap-test را برای تشخیص سرطان و در صورت ضرورت معاینه لابراتواری برای دریافت انتانات مقاربتی را انجام دهد.

برای اجرای Pap-test کارکن صحتی یک میله لشم و شفاف را گرفته روی عنق رحم می‌کشد که اندکی از انساج موجود در آن روی میله قرار خواهد گرفت. این کار دردناک نیست. ممکن است صرفاً اندکی فشار را احساس نمایید. این نمونه انساج روی میله به لابراتوار فرستاده خواهد شد تا از نظر موجودیت علایم سرطانی معاینه گردد. در صورتی که سرطان عنق رحم در مراحل ابتدائی شناسائی و تداوی گردد، تقریباً برای همیشه شخص شفا خواهد یافت.

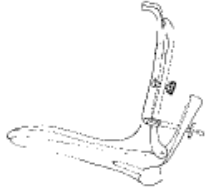
۴. بعد از آن که کارکن صحتی سپیکولوم را خارج ساخت، دستکش پاک رابری یا پلاستیکی خواهد پوشید و دو انگشت خود را داخل مهبل شما می‌نماید. با دست دیگر خود روی قسمت پائین شکم شما فشار خواهد داد. بدین طریق او می‌تواند اندازه، شکل و موقعیت رحم، نفیرها و تخمدانها را حس کند. این قسمت معاینه نباید دردناک باشد. اگر دردناک بود، برای کارکن صحتی بگویید. این ممکن بدان معنی باشد که مشکلی وجود دارد.
۵. برای بعضی مشکلات، کارکن صحتی ممکن است نیاز داشته باشد که معاینه مقعدی را انجام دهد. او یک انگشت خود را که با دستکش پوشیده است، داخل مقعد می‌نماید و یک انگشت دیگر را داخل مهبل می‌کند. این معاینه به کارکن صحتی معلومات بیشتری در مورد مشکلات ممکنه در مهبل، رحم، نفیرها و تخمدانها - می‌دهد. معاینه مقعدی زمانی آسانتر خواهد بود که بطرف انگشت کارکن صحتی در ابتدا زمانی که انگشت وی با مقعد به تماس می‌شود، زور بزنید - مثل زمان دفع مواد غایطه. اینکار عضلات اطراف مقعد را رخاوت می‌دهد و لذا معاینه کمتر ناراحت کننده خواهد شد.

برای کارکن صحت:



در بسیاری کلینیک‌ها و شفاخانه‌ها، میزهای معاینه بلند بوده و برای زنان دارای معلولیت، بخصوص آنهایی که نمی‌توانند پاهای خود را حرکت داده و یا خود را ثابت نگه دارند، استفاده از آنها مشکل است.

میزهایی که بلندی آن از زمین کمتر باشد، بهترین قابلیت استفاده را برای بیشتر زنان دارای معلولیت دارد. اما ضرور نیست که شما برای معاینه داخلی، میز خاصی داشته باشید. یک کارکن صحتی این کار را روی هر سطح پاک و سخت - حتی روی یک تکه پاک که روی زمین هموار شده - می‌تواند انجام دهد.



برای معاینه داخلی در روی زمین، دسته سپیکولوم را بطرف بالا دور دهید در غیر آن مشکل است که سپیکولوم را باز نمایید. برای اطمینان از این که سپیکولوم به زمین تماس نداشته باشد، یک تکه فانت شده را زیر سرین خانم قرار دهید تا اندکی بلندتر قرار گیرد.

برای معاینه در روی زمین، سپیکولوم می‌تواند به این گونه معکوس گرفته شود.

یک کارکن صحتی در کلینیک به من گفت که: نمی‌توانم معاینه را انجام دهم زیرا تو نمی‌توانی روی میز قرار بگیری. بناءً من از او تقاضا کردم که معاینه مرا در روی زمین انجام دهد.



بسیاری زنان وقتی برای بار اول سپیکولوم را می‌بینند، می‌ترسند. آنها می‌پندارند که در صورت داخل شدن آن به مهبل به ایشان آسیب خواهد رساند. وقتی خانمی را معاینه می‌کنید که هیچگاه قبلاً معاینه داخلی نشده باشد، برایش یک سپیکولوم بسیار کوچک را نشان دهید، حتی اگر پلان داشته باشید که از یک سپیکولوم اندکی کلانتر در زمان معاینه استفاده کنید. خود را مطمئن سازید که خانم راحت است، تماس شما با وی بسیار با ملایمت باشد و همیشه تشریح نمایید که چه می‌خواهید انجام دهید. زمانی که معاینه تکمیل شد، از او تشکری نمایید که برای شما اجرای معاینه را آسان ساخته است.

برای پیشنهادات بیشتر در مورد آسانتر ساختن معاینه داخلی در زنان دارای معلولیت‌های مختلف، صفحات ۱۳۳ و ۱۳۴ دیده شود.

احتیاط‌های لازم را بکار گیرید تا از مشکلات عکسوی (Dysreflexia) که می‌تواند باعث بلند رفتن آبی فشار خون و سردردی نبضانی شود، جلوگیری بعمل آورد



مشکلات عکسوی در افراد مصاب صدمات نخاع شوکی (ستون فقرات) معمول می‌باشد. این واکنش وجود است به بعضی چیزهایی که بصورت نارمل سبب درد و یا ناراحتی می‌شوند، مگر این اشخاص از جهت داشتن جروح نخاع شوکی، درد و ناراحتی را احساس نمی‌کنند.

در جریان معاینه داخلی (معاینه حوصلی) یک خانم، مشکلات عکسوی می‌تواند از باعث عوامل ذیل بوجود آید:

- بدن خانم به سطح سخت میز معاینه و یا زمین به تماس میشود (حتی اگر خانم آنرا احساس کرده نتواند).
- فشار در مهبل و یا مقعد توسط دست شخص معاینه کننده و یا توسط وسایل (مانند سپیکولوم) بخصوص اگر سرد باشند.
- درجه حرارت پائین در کلینیک، جایی که معاینه صورت می‌گیرد.
- تیوب ادرار (کتیتر) که قات شده و یا تدور نموده باشد.

با اهمیت: اگر شما یک خانم دارای صدمات نخاع شوکی (ستون فقرات) را معاینه می‌کنید، متوجه علائم مشکلات عکسوی (Dysreflexia) باشید و آمادگی توقف معاینه را داشته باشید. **Dysreflexia یک حالت عاجل طبی است.** فشار بلند خون می‌تواند سبب اختلالات و یا خونریزی‌های دماغی شود. شخص مصاب به مشکلات عکسوی را تنها نگذارید. برای علائم و تداوی مرض صفحات ۱۱۷ تا ۱۱۹ دیده شود.

وضعیت‌ها برای معاینه داخلی لگن خاصره (معاینه حوصلی)

هرگاه نمی‌توانید به آسانی پاهای خود را از هم دور سازید، این معنی را نمی‌دهد که نمی‌توانید معاینه شوید. در مورد وضعیت‌های مختلف که می‌تواند برای شما کار آمد باشد، با کارکن صحتی صحبت کنید. در اینجا بعضی وضعیت‌هایی آمده است که برای بسیاری زنان دارای معلولیت می‌تواند قابل استفاده باشد:

خانم‌های که در مفاصل بالائی ران‌های خود مشکل دارند، این وضعیت را آسانتر یافته اند. هرگاه کسی نباشد که پاهای شما را محکم گیرد، این وضعیت خوب است، زیرا بیشتر زنان می‌توانند در این وضعیت پاهای خود را نگاه دارند بدون آنکه عضلات شان شخی پیدا کند.



بعضی زنانی که خودشان نمی‌توانند زانوهای خود را بلند گیرند، از پایدان‌های میزهای معاینه برای تقویت زیر زانو ها استفاده می‌کنند.



بعضی میزهای معاینه جاهای برای گذاشتن پاها (پایدان) دارند. بیشتر زنان دارای معلولیت از این پایدان‌ها استفاده نمی‌کنند.

این وضعیت برای زنانی که نمی‌توانند پاهای خود را از هم دور کنند، بیشتر مستریج است.



این وضعیت برای زنانی که خودشان نمی‌توانند پاهای خود را حرکت دهند، خوب کار می‌دهد. همچنان این وضعیت برای خانم‌هایی که در خم کردن زانو هایشان مشکل دارند نیز خوب است.



هرگاه عضلات شما شخ و سخت باشند



یک عضو خانواده ویا یک دوست میتواند در هنگام معاینه پاهای شما را تقویت کند. بعداً شما می‌توانید عضلات خود را سست نمایید تا اجرای معاینه آسانتر شود.



همچنان می‌توانید برای تقویت پاها از یک بالشت ویا کمپل لوله شده استفاده کنید.

عضلات بصورت آنی در زمان معاینه شخ و سخت شده می‌توانند. این حالت بخصوص در زنان مصاب صدمات نخاع شوکی ویا فلج دماغی بوقوع می‌رسد. تشنج آنی عضلات در حالات ذیل می‌تواند واقع شود:

- زمانی که بطرف میز معاینه حرکت می‌نمایید.
- هرگاه در یک وضعیت ناراحت کننده قرار داشته باشید.
- یک وسیله مثلاً سپیکولوم داخل مهبل گردد.
- انگشتان داخل مهبل ویا مقعد گردد برای یک معاینه مهبل یا مقعدی.

اگر شخی عضلات داشته باشید، از کارکن صحتی بخواهید که آهسته تر پیش برود تا وقت بیشتری برای راحت شدن داشته باشید. هرگاه یک تشنج عضلی در جریان معاینه پیدا شود، از کارکن صحتی بخواهید که توقف نماید و انتظار بکشد تا عضلات شما دوباره بحالت استراحت و نرم درآید. مستقیماً بالای عضلات ران تپله یا کش ننمایید. اینکار تشنج عضلی را شدت می‌بخشد. یک دوست می‌تواند با ملایمت ناحیه متأثر شده را گرفته ویا تقویت نماید تا زمانی که عضلات دوباره خود را نرم کنند.

معاینه آسانتر خواهد بود اگر بتوانید یک وضعیت راحت را پیدا کرده و در آن به حالت استراحت بوده و مجبور نباشید جهت حفظ خود در آن وضعیت عضلات خوبتر را منقبض نمایید. ویا از یک دوست ویا یک عضو خانواده بخواهید که در جریان معاینه با گرفتن بدن تان به شما کمک نماید. اگر این کار ممکن نباشد، شما می‌توانید یک کمپل را لوله کرده و زیر زانوهای خود بگذارید.

بااهمیت: عضلات تشنجی را ماساژ ویا مالش ندهید. ماساژ شخی عضلات را بیشتر می‌سازد.

تمرین زور زدن

زنان مصاب فلج دماغی ویا عضلات تشنجی اغلب در راحت ساختن عضلات خود مشکل دارند. برای کمک به راحت بودن عضلات لگن خاصره، می‌توانید تمرین زور زدن را اجرا کنید. ابتدا، زور زدن بطرف پائین را تمرین کنید، مثل زمان دفع مواد غایبه. بعضی زنان حالت تخم گذاری را تصور می‌کنند که از طریق مهبل خارج شود. بعد از مدتی کوشش نمایید فقط قبل از آغاز زور زدن یک نفس عمیق بگیریید.

این تمرین را قبل از معاینه نیز انجام دهید. همچنان می‌توانید این کار را در جریان معاینه اجرا کنید، بخصوص پیش از آن که کارکن صحتی انگشت ویا یک وسیله را داخل مهبل شما می‌نماید. زمانی که کارکن صحتی شروع کرد به معاینه کردن شما، اگر زور زدن را توقف داده و عضلات شکم خود را بحالت رخاوت آورید، بیشتر کمک کننده خواهد بود. اگر عضلات شما شخ باشند، کارکن صحتی نخواهد توانست که داخل وجود شما را معاینه کند.

معاینات دیگر برای صحتمند ماندن

تمام زنان می‌توانند از صحت خود بهتر مواظبت کنند، هرگاه بدانند که چگونه متوجه علائم مریضی باشند. طور مثال، شما و یا یک شخصی که به او اعتماد دارید با استفاده از معلومات موجود در صفحات ۱۲۸ تا ۱۳۰ می‌توانید علائم سرطان پستان‌ها را زیر نظر داشته باشید.

معاینات دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در خانه توسط خودتان، اعضای خانواده و یا مواظبت‌کنندگان شما انجام شود. اما بعضی معاینات باید در کلینیک یا شفاخانه توسط یک کارکن صحتی صورت گیرد.

شما می‌توانید از یک رهنمای صحتی عمومی برای آموختن معایناتی که خودتان انجام دهید، آموختن علائم مریضی‌های مختلف و یا آموختن بیشتر در مورد معایناتی که در کلینیک‌ها انجام میشود، استفاه کنید. شما می‌توانید در کتاب‌های ذیل این معلومات را ببینید:

کتاب آنجا که زنان داکتر ندارند (ترجمه شده و چاپ شده توسط موسسه OHRD و CHA)

یک کتاب برای قابل‌ها (ترجمه شده و چاپ شده توسط موسسه OHRD و CHA)

کتاب "آنجا که داکتر نیست"

تمام این کتاب‌ها از ناشر همین کتاب بوده و ترجمه شده آن در افغانستان موجود است.

معایناتی که می‌توانند در خانه انجام شوند:



- معاینه بطنی (شکم) برای واریسی درد و یا غدودها (برجستگی‌های غیر معمول (آنجا که زنان داکتر ندارند صفحه ۵۳۴).
- معاینه مشکلات زمان حاملگی (یک کتاب برای قابل‌ها صفحه ۱۰۹)
- معاینه نبض تا اطمینان بعمل آید که منظم است (آنجا که داکتر نیست صفحات ۳۲ و ۳۳)
- فشار خون (آنجا که زنان داکتر ندارند صفحه ۵۳۲) و درجه حرارت (آنجا که داکتر نیست صفحه ۳۰)
- علائم کم خونی (آنجا که داکتر نیست صفحه ۱۲۴)
- علائم التهاب جگر (آنجا که داکتر نیست صفحه ۱۷۲)
- معاینه دید چشم (آنجا که داکتر نیست صفحه ۳۳)

معایناتی که در کلینیک یا شفاخانه صورت می‌گیرد

- Pap-test یا معاینه حجرات عنق رحم برای معاینه سرطان
- معاینه لابراتواری برای میکروب‌های گونوریا و کلامیدیا
- معاینه لابراتواری خون برای دریافت کمخونی
- معاینه خون برای تشخیص سفلیس
- معاینه خون برای تشخیص مرض ایدز و HIV
- معاینه خون برای تشخیص التهاب جگر نوع A، B و یا C
- معاینه خون برای تشخیص ملاریا (بخصوص برای زنان حامله با اهمیت است)
- معاینه ادرار برای تشخیص مرض شکر (دیابت)
- معاینه مواد غایطه برای تشخیص کرم‌ها و پارازیت‌ها
- معاینه بلغم برای تشخیص مرض سل یا توبرکلوز
- معاینه ادرار و یا خون برای تشخیص حاملگی
- معاینه لابراتواری ادرار برای تشخیص انتانات مثانه و گرده‌ها

کار برای ایجاد تغییر



تا حد امکان از این کتاب
یا کتاب‌های دیگر در
مورد معاینات صحت
بیاموزید.

زنان دارای معلولیت چه کرده می‌توانند:

ما همیشه زمانی که به کارکن صحتی مراجعه می‌نماییم، می‌توانیم از وی بخواهیم که معاینه پستان‌ها و معاینه حوصلی را انجام دهد. همچنان می‌توانیم باهم بصورت یک گروه یکجا شویم و این کتاب و کتاب‌های دیگر را مطالعه نماییم تا هر قدر که ممکن باشد بیشتر در مورد معاینات ای که زنان باید داشته باشند، معلومات حاصل کنیم. بعداً ما می‌توانیم از کارکنان صحتی محل خود و همچنان مسوولین کلینیک‌ها و شفاخانه‌ها بخواهیم که این خدمات را برای ما فراهم آورند. بصورت گروهی می‌توانیم به وزارت صحت بگوییم که تا چه حد این معاینات برای زنان دارای معلولیت حایز اهمیت می‌باشد.

گروه "مردم حق اولیت را دارند" کتاب‌های قابل استفاده آسان را تهیه می‌دارد



در سال ۱۹۹۷، چندین زنی که مشکل آموزش داشتند یک گروه را ساختند، بنام "مردم حق اولیت را دارند"، بدینترتیب آنها توانستند در مورد مواظبت‌های صحتی زنان بیشتر بیاموزند. آنها با یک کلینیک صحتی زنان کار کردند تا کتاب‌ها اِیرا تولید کنند که فهمیدن معاینات صحتی را آسان می‌ساخت. برای معلومات بیشتر در مورد این کتاب‌ها، صفحه ۳۸۱ دیده شود.

آموختن در مورد مقاربت جنسی و باروری



خانم کرانتی و سبالا کارکنان صحتی در یک جامعه فقیر مملکت هندوستان می‌باشند، جایی که بیشتر زنان، معلول و غیرمعلول، نمی‌توانند هیچگونه مواظبت‌های صحتی داشته باشند.

آنها به زنان تدریس نمودند که چگونه بدن‌های خودشان را معاینه نموده و بشناسند. آنها به مشکلاتی مانند افزایشات غیر معمول مهیلی توجه نموده و روی موضوعات آگاهی‌های زمان باروری و مقاربت جنسی بحث نمودند. آنها روی اصلاحات و درمان‌هایی برای رفع مشکلات تمرکز نمودند که زنان خودشان می‌توانستند انجام دهند و آنهایی که ضرورت به منابع زیادی نداشتند.

خانواده‌ها و مواظبت کنندگان چه کرده می‌توانند

پیشنهاد کنید که با من برای معاینات صحتی بروید و زمانیکه نوبت معاینه من رسید، با من باشید.



دوستان و اعضای خانواده زنان دارای معلولیت با صحبت کردن با زنان معلول در مورد اهمیت معاینات منظم صحتی، می‌توانند کمک نمایند. طرز تشریح آنرا بیاموزید که در زمان معاینه چه واقع خواهد شد و این که چرا فهمیدن نتایج معاینات با اهمیت است. زنان دارای معلولیت را تشویق نمایید که دانستنی‌های خود را در مورد معاینات و این که کارکنان صحتی چگونه می‌توانند روش معاینه را با نیازهای آنها تطابق دهند، شریک سازند.

همچنان در مورد موانعی صحبت نمایید که در کلینیک‌ها و شفاخانه‌ها موجود است و زنان دارای معلولیت را از رسیدن به معاینات صحتی باز می‌دارد، و این که آنها چه کرده می‌توانند تا دسترسی به این معاینات را آسانتر سازند.

بیشتر زنان وقتی برای اولین مرتبه معاینه می‌شوند، ناراحت هستند و یا می‌ترسند، بخصوص در صورت اجرای معاینه حوصلی.



زمانی که دختر معلول شما رشد نموده و به بلوغ می‌رسد، برایش کمک کنید که از معاینات ترس نداشته باشد. شما و دخترتان می‌توانید یکجا باهم کار کنید تا مطمئن شوید که کلینیک‌ها قابل دسترس اند، کارکنان صحتی آموزش دیده اند و وسایل ترانسپورتهی موجود است.

کارکنان صحتی چه کرده می‌توانند

کارکنان صحتی می‌توانند قبل از معاینه کار خود را با صحبت نمودن با خانم شروع کنند. تشریح دهید که چه واقع خواهد شد، به سوالات خانم جواب دهید و برایش بگویید که او می‌تواند در زمان معاینه نیز سوال کند.

به زنان دارای معلولیت کمک کنید تا بدانند که چرا معاینات صحتی برایشان مهم است، بشمول معاینه پستان‌ها و معاینه حوصلی. شما می‌توانید تشریح کنید که چرا اجرای این معاینات برای تمام زنان مهم است. توضیح دهید که یک زن معلول می‌تواند این معاینات را داشته باشد، هرچند نتواند دست‌ها و یا پاهای خود را حرکت دهد. تشریح نمایید که زنان حامله و کارکنان صحتی آنها وضعیت‌های مختلفی را شناسایی نموده اند که زنان می‌توانند در زمان معاینه آنرا اختیار کنند. بخاطر داشته باشید که زن معلول جسم خود را بهتر از هرکس دیگری می‌شناسد. بناءً از وی بخواهید تا به شما اجازه دهد بفهمید که تا چه اندازه می‌تواند حرکت نماید و این که آیا به کمک شخص دیگری در زمان معاینه ضرورت دارد یاخیر.

زنان اغلب آموختانده شده اند که با بدن خود تماس نداشته باشند و شکایت نکنند. از این جهت بیشتر زنان در زمان معاینه پستان‌ها و یا گفتن این که درد غیر معمولی در شکم خود دارند، احساس ناراحتی می‌نمایند.

زنان اغلب از صحبت کردن در مورد موضوعات جنسی و یا اعضای جنسی بدن، خجالت می‌کشند. بناءً برای شان مشکل خواهد بود تا در مورد افرازات مهلی صحبت کنند. کارکنان صحتی با تشویق نمودن زنان منطقه خود کمک نمایند که به راحتی بدن خود را برای واریسی لمس نمایند و در زمان صحبت کردن در مورد مشکلات خود احساس آرامش داشته باشند.

همیشه مستقیماً با زنان دارای معلولیت صحبت کنید و از مشکلات صحتی خانم بپرسید، حتی اگر کسی دیگری در اتاق باشد که به او کمک نماید. باوی مانند دیگر افراد صحبت کنید حتی اگر خانم در صحبت کردن با شما مشکل داشته باشد.

وقتی خانمی را معاینه می‌نمایید که نابینا است و یا مشکل بینایی دارد



برای یک زن نابینا رفتن به یک محل نامأنوس مانند یک کلینیک ممکن است گیج‌کننده باشد. او نمی‌داند که هر چیز در کجا قرار دارد و به کجا باید برود. مردم بعضی وقت با زنان نابینا خشن رفتار کرده و یا آنها را به یکطرف تپله می‌کنند. این کار بدور از ادب است.

زمانی که یک خانم نابینا را رهنمائی می‌کنید، از دست و یا بازوی وی نگیرید. بیشتر زنان نابینا برای دیدن متکی به دست‌های خود هستند که لمس نمایند. در عوض برایش پیشنهاد نمایید که بازوی شما را بگیرد و یا دست خود را روی شانه یا بدن شما بگذارد. برایش بگوئید که چی در کجا قرار دارد و شما به کجا می‌روید. بعداً او خواهد آموخت که خودش در آن ساحات برسد و برای معاینه احساس آرامش بیشتری خواهد داشت.

وقتی خانمی را معاینه می‌نمایید که ناشنوا بوده و یا مشکل شنوایی دارد

برای زنان ناشنوا، زمانی که هیچ کس در کلینیک زبان اشاره را نداند، رفتن به مرکز صحتی بسیار خسته‌کننده خواهد بود. بعضی اوقات خانم ناشنوا می‌تواند کسی را باخود بیاورد که می‌تواند بشنود و به زبان اشاره آشنائی دارد تا برایش ترجمانی کند. اگر خانم این ترجمان را داشته باشد، باید در زمان صحبت کردن با او و یا شنیدن صحبت هایش مطمئن شوید که به طرف خانم ناشنوا می‌بینید نه بطرف فرد هم‌ریش. این کار باید حتی زمانی که شخص ترجمان در حال گفتن صحبت‌های خانم ناشنوا است و یا شما با ترجمان صحبت می‌نمایید نیز ادامه داشته باشد. تنها به طرف زن ناشنوا ببینید. ترجمان در آنجا برای کمک است، مگر خانم ناشنوا کسی است که به شما برای دریافت مواظبت صحتی مراجعه نموده است.



وقتی خانمی را معاینه می‌نمایید که مشکل در آموزش و یا درک دارد

زمانی که مشکل آموزش و یا درک دارند (تأخر ذهنی) نیز باید معلومات در مورد صحت خود را حاصل کنند و باید کمک شوند که در مورد جسم خود تصمیم بگیرند. ممکن است برای تشریح موضوعات به یک زنی که مشکل آموزش دارد وقت بیشتری را مصرف نمایید. بجای پرسیدن این که آیا فهمیده است، از وی بخواهید با کلمات خودش بگوید که چه را فهمیده است.



من عادت داشتم انتظار بکشم تا زنان معلول از من در مورد معاینه پستان‌ها و یا معاینه داخلی پرسند. مگر بیشتر زنان دارای معلولیت متعجب می‌شوند وقتی می‌فهمند که می‌توانند این معاینات را داشته باشند و یا خجالت می‌کشند که در مورد آنها صحبت کنند. حالا من خود را مطمئن می‌سازم که آیا آنها در مورد معایناتی که همه زنان باید داشته باشند، معلومات دارند یاخیر.

