

## نافذة

## لغز الخامسة والثلاثين

فيصل القاق\*

كلما احتفلت أنثى عازبة بعيد ميلادها الخامس والثلاثين، تراءى لها في شموع كعكة العيد أفراد أسرته وصديقاتها والمجتمع يدفعونها للبحث عن شريك للزواج والحمل. وكلما عاودت الاحتفال بعيدها الأربعين، كان هوسها الأول تجميد البويضات للحفاظ على إمكانية الحمل والإنجاب. لم يحدث قط أن وضع المجتمع المرأة تحت هذا الضغط البيولوجي والمجتمعي تحت عنوان اكتمال شخصيتها ودورها بالأمومة. خرجت بعض النساء عن طاعة هذا القمع غير المبرر، بيد أن غالبيةنَّ يخضعن له دون مشورة واستئذان.

ارتبطت الخصوبة تاريخياً باستمرار الحياة والتناسل، كما تشهد وثائق الحضارات القديمة وكما تشهد أساطير مصر الفرعونية على الإلهة "معت" أكثر الآلهة احتراماً وتقديساً، حيث اتخذ رمزها "أنخ" شكل الجنر الأنثوي. لم يختلف تبجيل الخصوبة عند الحضارات الفارسية وبلاد ما بين النهرين والهندية ورمز "الأرض الخصبة" و"الأرض الأم" وإحياءات الجماعة والعلاقات الجنسية لغرض التناسل. ومن هذه الرموز، تسلت جذور كلمة الخصوبة إلى اللغات الحديثة. من الطبيعي أن لا يرى العالم حينها غير مسألة التناسل والالتزام بها طريقاً وحيداً نحو الاستمرار والخلود.

لكن العالم تغير، وتغيرت معه مفاهيم عدة تتعلق بالحقوق الإنجابية والجنسية (مؤتمر القاهرة للسكان والتنمية 1994)، والمساواة والجنس وتعليم الفتيات ودخول المرأة أكثر وأكثر في سوق العمل. تغير كل شيء ولم يتغير ذلك المقياس داخل مجتمعاتنا التي لا تزال تقرر قيمة المرأة بعدد أطفالها (والذكور غالباً).

تغير العالم وازداد معه التقدم الاقتصادي والاجتماعي وتدنت معدلات الخصوبة. كلما تقدمت المرأة خطوة في التعليم والعمل، تراجعت الخصوبة خطوات. أصبحت الأمهات الجدد أكبر سنّاً على العموم وداهمت العزوبية عدداً من النساء داخل جامعاتهنّ وأماكن عملهنّ.

لبنان ليس خارج هذه المعادلة. معدلات خصوبة منخفضة على انكماش في سوق الزواج وارتفاع عمر الزواج عند النساء والرجال لنواحي سن الثلاثين أو أكثر. تُترك النساء وحيدات في خضم هذا التحول الديموغرافي والاقتصادي المعقد بلا تثقيف حول الصحة الإنجابية والجنسية والحقوق ومحددات الخصوبة وعلاقتها بأعمارهنّ، ودور الطب وتقنيات الحمل المساعدة في كل ذلك. فبين متطلبات التعليم وتمكين المرأة وإنتاجيتها، وبين دورها كأم وربة أسرة، تتراكم الضغوط العائلية والمجتمعية وتزداد، وقد تدفع بالمرأة إلى خيارات غير صائبة للارتباط والزواج، أو أن تصبح أماً رغماً عنها ورغم عدم جاهزيتها لهذا الدور.

لم يكد يمر على زواجها بضعة أشهر، حتى تُحمل العروس إلى المراكز الطبية لمساعدتها على الحمل، مدفوعة إلى سرداب من الإجراءات الطبية غير الضرورية والتي قد تنتهي بها إلى ازدياد من قبل المجتمع أو إلى طلاق ينهي الزواج، كما عرض هذا الواقع الفيلم اللبناني "لما حكيت مريم" الذي أنهى حياة الزوجين إلى ما يشبه الأماسة.

"لزم تحبل أحسن ما تتطلق"، قريبتها تزوجت قبلها بشهرين وحبلت، يبدو الأمر للأهل على أنه معادلة بسيطة موحدة تتعلق فقط بالزوجة. ومرة أخرى تُحمل الزوجة مسؤولة سمعة العائلة ومصير الزواج وتكاثر أجيال العائلات. يسهو عن بالهم أن مسألة الحمل تتوزع مهماتها مناصفة بين خصوبة الزوجة وخصوبة الزوج، وأن موضوع الحمل بحاجة إلى وعي الزوجين وإدراكهما لمحدداته. لكنها الأسر دائماً ما ترافق العروسين إلى غرف نومهم وخصوصيات حياتهم.

تطور طب الإنجاب بشكل لافت وتطورت معه لغة إيجابية جديدة. لم تعد كلمة "عقم" و"عاقرة" واردة في قاموس مشاكل الإنجاب، واستبدلت بـ"تدني الخصوبة" لتدل على إمكانية كل الراغبين بقدرتهم على الحمل وتكوين أسرة. المطلوب ثقافة سليمة حول الخصوبة والحقوق الإنجابية وغير الإنجابية وذهنية الإنجاب والأمومة.

ليس دقيقاً أن من بلغت من العمر خمساً وثلاثين أنه "راحت عليها" ولا حتى من بلغت الأربعين أن تنسى الموضوع. يفعل العمر بعض فعله في الخصوبة، يُقصها لكنه لا يذهب بها، يؤثر عليها لكنه لا يلغيها. تمتع المرأة بخصوبتها لفترة مهمة من حياتها ولا يُفْسِد علمها وثقافتها وعملها وعمرها قدرتها على الإنجاب عندما ترغب وكيفما تشاء. هنا وبين صفتي الثلاثينيات والأربعينيات، لا يجب أن تغرق المرأة في تيار القدر البيولوجي ولا أن تستسلم لمسار الزواج تحت ضغط الإنجاب. خيارات التقنيات الطبية واسعة وإلى ازدياد، من تجميد البويضات والمبايض أو وهبهن، إلى تجميد الأجنة والاستنساخ، خيارات يحتاج بعضها إلى نقاشات علمية ودينية وثقافية، لكنها حاصلة ومتاحة وتعد بالكثير.

الأمومة خيار وليست قدراً، وتدني الخصوبة عارض يُعالج لا علة مستديمة، وتبقى المرأة امرأة ما بقيت هذه الحياة. وليس من الأخلاق بشيء أن توضع النساء بين مطرقة الإنجاب كيفما كان وسندان الخيبة والشفقة أغلب الأحيان.

\* اختصاصي جراحة نسائية وتوليد وصحة جنسية

إعداد راجانا حميدة للمشاركة في صفحة «صحة» التواصل عبر البريد الإلكتروني: rhamyeh@al-akhbar.com

## متابعة

## سرطان الليطاني يتمدد: حوش الرافقة بعد بر الياس

أن معظم الذين أصيبوا ويصابون بها هم من جيران النهر. وتخف هذه النسبة، كلما بعدت تلك الجبيرة. ففي الأحياء الداخلية، نسبة الإصابة بالسرطان هي أقل من النسبة التي تسجل بين القاطنين على ضفاف النهر. مع ذلك، صار السرطان سمة لازمة لتلك البلدات وغيرها من جيران النهر. يموتون بصمت، وعلى عين الدولة التي تكثفي بطلب المساعدات لحل أزمة النهر القاتل، وهي التي استطاعت أن ترتب على مواطنيها ديناً يقدر بـ 800 مليون دولار أميركي، كبدل كلفة المعالجة تلوث الليطاني. ولكن، أين هي هذه الأموال؟ يسأل الموسوسون بالموت من دون الحصول على إجابة. ففي ظل إهمال الدولة ولا مبالاة بصحة مواطنيها، استغل الكثيرون تلوث النهر - الذي كان حتى الأمس القريب يروي السهول هناك - ليزيدوا من قدرته وراثته الكريهة. وليس أدل على ذلك، سوى النفايات التي تختلط بالمياه الآسنة الآتية هي الأخرى من تحويل مجاري الصرف الصحي إلى النهر. وما يزيد الطين

يتمدد سرطان الليطاني من بلدة إلى أخرى. فحينما يمر، يحمل معه "خلاياه" السرطانية ويكمل طريقه، مخلقاً وراءه موتاً مجانياً. بعد صرخة بر الياس التي يطال "هيداك المرض" فيها 600 إنسان، تأتي الصرخة اليوم من الجهة المقابلة: من حوش الرافقة، التي انتهت لتوها من دفن "شهيدها" الجديد الذي سقط بضربة مرض قاتل، ودولة تمعن هي الأخرى في مجازاة هذا المرض بإهمالها المقصود.

قبل بضعة أشهر، صدرت نتائج دراسة قامت بها الجامعة الأميركية في بيروت حول تلوث الليطاني والأوضاع الصحية للمواطنين الساكنين على مقربة منه. حينذاك، وثقت الدراسة 19 موتاً سرطانياً، سببه تلوث الليطاني. اليوم، يسجل العداد أرقاماً إضافية لجنازات غالبيتها لشباب في مقتبل عمرهم. يُقال بأن الرقم اليوم 24، فيما البقية من المصابين يصارعون مرضهم. وفي آخر الإحصاءات، تشير بلدية "الحوش" إلى أنه خلال السنتين الأخيرتين حتى الآن، سجلت 85 حالة سرطان، على

## دراسة

## السرطان يفتك بالأطفال: نسبة الزيادة 13% في 20 عاماً

تشخيص إصابتهم بالسرطان تحت سن 14، وهو ما يمثل تالياً تلك الزيادة التي أشارت إليها الدراسة. وتطرقت الأخيرة أيضاً إلى نسبة إصابة المراهقين بهذا المرض، فلفتت إلى أن نسبة الإصابة في تلك الفئة تبلغ 185 مراهقاً لكل مليون شخص، وهي نسبة تتفوق على ما هي عليه لدى من هم دون سن الـ 14. ولفتت إلى أن سرطان الليمفوما (سرطان الأنسجة الليمفاوية) هو نوع السرطان الأكثر شيوعاً بين هذه الفئة.

وفي تعريف لهذا النوع، يشير المعجم الطبي إلى أن الليمفوما نوع من مرض السرطان يبدأ في الأنسجة الليمفاوية بالجسم، وهي العقد الليمفاوية والطحال والغدة الزعترية والأوعية الليمفاوية. وهذا النوع يعدّ ثالث أنواع السرطان الشائعة لدى الأطفال، بعد اللوكيميا وأورام الدماغ.

13% هي الفارق ما بين عقد الثمانينيات من القرن الماضي ومطلع الألفية الحالية. 13% هي الإشارة إلى نسبة ارتفاع حالات السرطان المسجلة بين الأطفال الذين هم تحت سن الأربعة عشر عاماً.

فوق دراسة حديثة قامت بها "الوكالة الدولية لأبحاث السرطان" - ونشرت في المجلة الطبية "لانسيت" - ارتفعت نسبة الإصابة بالسرطان لدى الأطفال بنسبة 13.35%، مستندة إلى تحليل الأرقام الموجودة في سجلات السرطان في جميع أنحاء العالم. وقد عزا الدارسون السبب إلى التحسن في تشخيص الحالات وتسجيلها، والذي عدوه عاملاً أساسياً ومؤثراً.

وفي التفاصيل، تشير الدراسة إلى أنه ما بين عامي 2001 و 2010، شكّلت نسبة الأطفال المصابين بالسرطان، بانواعه كافة 140 طفلاً من أصل مليون شخص جرى

مع ذلك، وجدت الدراسة تحسّن معدلات البقاء على قيد الحياة بشكل ملحوظ في جميع البلدان، عازية السبب إلى تحسّن الخدمات الطبية. هذه النقطة الأخيرة هي نفسها التي تؤيدها منظمة الصحة العالمية "نصف تأكيد"، على اعتبار أن التحسّن في الخدمات الطبية غير متوفر في غالبية البلدان النامية الفقيرة. ففي حين تصل نسبة الموت في تلك الدول إلى معدلات قياسية، تقدّر نسبة شفاء الأطفال من هذا الداء في الدول المتقدمة بحدود 80%. وهذه المفارقة القاسية، إذ تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة نجاة الأطفال من برائن المرض القاتل في الدول النامية والفقيرة تنخفض بشكل حاد، بحيث ينجو 10% إلى 20% فقط من الأطفال المصابين بالسرطان، ويموت الغالبية نتيجة نقص الخدمات الصحية وعدم توفر الرعاية الطبية المناسبة.

## منوعات

## الارق: اسالوا عن اكلكم قبل النوم

قد يحدث بأن تصاب بنوبة أرق، من دون أن تعرف السبب. تتقلب في الفراش ولا تجد إلى النوم طريقاً. لكن، هل سألت يوماً عما تاكله؟ غالباً، يتناول الناس أطعمة قبل حلول موعد النوم، من دون أن يأخذوا حساباتهم بأنها قد تسبب الأرق. وهنا، يفيد التذكير ببعض الأطعمة أو السوائل التي عليكم تجنبها كي لا تصابوا ببدء الأرق:

الكافيين: تزيد مادة الكافيين الأرق، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية على تلك المادة. ولمن يعانون من هذا الأمر، ينصح بتناول الكافيين مرة واحدة، ربما في الصباح، والإمتناع عنه في الفترات اللاحقة، نظراً لأن هذه المادة تبقى في بعض الأجسام إلى حدود 24 ساعة.

البروتينات والدهون: يتسبب تناول أطعمة تحوي كميات كبيرة من البروتينات والدهون في تعب الجهاز الهضمي، ما يعيق راحة الجسم، ينصح قبل النوم بتفادي تناول أطعمة دسمة تحتوي على تلك العناصر لكي لا يتأثر الجسم بحالة الأرق.

السوائل: من اعتاد الأرق، ينصح بتفادي شرب المياه ليلاً، ذلك أن المياه تحفز المثانة وتجعل النائم مضطراً للصحو والدخول إلى الحمام. وغالباً، ما يجد الأشخاص الذين يعانون مشاكل في النوم صعوبة في العودة إلى الفراش بعد الإستيقاظ إلى الحمام. لذا، ينصح بالتوقف عن شرب المياه أو أية سوائل أخرى، على الأقل قبل ساعتين أو ثلاث من موعد النوم.

الرياضة: برغم أن الرياضة تساعد الكثيرين على النوم، إلا أنها بالنسبة لمن يعاني الأرق هي مشكلة كبيرة، ذلك أن ممارسة الرياضة البدنية في ساعة متأخرة من الليل يساعد على تحفيز الأدرنالين، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التلذذ بساعات الليل في الفراش.



## أخطاء شائعة: الملح لا يحفز العطش

لوقتٍ طويل، ظلّ الاعتقاد بأنّ الملح يسبّب العطش. لكن، من قال هذا؟ لا أحد يملك جواباً دقيقاً عن هذا السؤال، باستثناء اعتقادات بنيت على أخبار تناقلها الناس، من دون سند علمي. اليوم، جاء من يثبت أن الملح لا يسبّب العطش، ففي دراسة قام بها باحثون من ألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية، ثبت أن الأطعمة المالحة لا تسبب العطش. واستند الباحثون في نتيجتهم إلى الدراسة التي أجروها على مدى عام كامل على رواد فضاء، خضعوا خلالها لتجربة افتراضية تحاكي واقع رحلة إلى المريخ. وخلال هذه السنة، راقب الباحثون العلاقة بين حصة رواد الفضاء من الملح ومستويات الرطوبة في الجسم عموماً، وخرجوا بنتيجة مفادها أن "الرابط الوثيق الذي لطالما شعرنا بوجوده بين الملح والعطش ما هو إلا خرافة لا أكثر".

أكثر من ذلك، لاحظ الباحثون أن "رواد الفضاء الذين كانوا يستهلكون كميات متزايدة من الملح، كانوا يشعرون بالزهد من الجوع لا العطش".