

الوقت للتحدث: دليل للفتيات الصغيرات اللاتي يعانين من أمراض اضطرابات النزيف

مرحبًا، ابدئي القراءة!

نود أن نتوجه بالشكر إلى المؤسسة الوطنية لأمراض اضطرابات النزيف (NBDF) التي قدمت الورقة الأساسية التي استُخلصت منها هذه المادة. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول المؤسسة الوطنية لأمراض اضطرابات النزيف (NBDF) أو الكتيب الأصلي على الرابط www.bleeding.org: يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة موقع المؤسسة. NBDF.

تم تطوير هذا الكتيب بالتعاون بين مجموعة عمل EHAD للنساء والفتيات و مجموعة عمل أمراض اضطرابات النزيف. الغرض منه هو التوعية والإعلام فقط، ولا ينبغي استخدامه لإدارة الرعاية الصحية أو لاتخاذ القرارات العلاجية. هذا الكتيب مخصص للفتيات اللاتي بدأت دورتهن الشهرية للتو أو على وشك أن تبدأ قريبًا. قد تكون بعض المعلومات في هذا الكتيب جديدة، بينما قد تبدو بعضها الآخر مألوفًا، وهذا أمر طبيعي تمامًا. يمكن أن تكون هذه المعلومات مفيدة أيضًا لعائلتك. يستهدف هذا الكتيب بشكل أساسي النساء والفتيات، وبالطبع تم أخذ الأشخاص القادرين على الحيض في الاعتبار، وهم جزء من هذه المناقشة.

المحتوى

1. حان وقت التحدث عن الدورة الشهرية (الحيض)
2. الكثير من خيارات الحماية (المنتجات الصحية)
3. نصائح للتعامل مع الدورة الشهرية الغزيرة
4. شبكة الدعم الخاصة بك
5. العلاج
6. تحدثي عنها
7. المصادر

حان وقت التحدث عن الدورة الشهرية (الحيض)

الدورة الشهرية (المعروفة أيضًا باسم: الحيض، بدء الحيض، "ذلك الوقت من الشهر") هي خروج الدم من رحم الفتاة عبر المهبل. إنها علامة طبيعية وصحية تُهيئ جسمك للاستعداد لإنجاب الأطفال.

ما هي الدورة الشهرية؟

لنبدأ بالأساسيات:

البويضة: ليست هي البويضة التي تجدنيها في المتاجر، بل هي التي تمتلكها الفتيات والنساء بشكل طبيعي. لديك مبيضان يقعان أسفل البطن، وكل مبيض يحتوي على آلاف البويضات الصغيرة جدًا - كل منها لا يزيد حجمه عن طرف رأس دبوس. يتصل هذان المبيضان بالرحم عبر الأنابيب، والرحم متصل بخارج الجسم من خلال المهبل.

تحدث الدورة الشهرية بسبب التغيرات الهرمونية. تعمل الهرمونات كرسائل كيميائية. يفرز المبيضان هرمونات الأستروجين والبروجسترون، مما يسبب زيادة سماكة بطانة الرحم. يتم إطلاق بويضة من أحد المبيضين وتشق طريقها إلى الرحم. تستعد البطانة السميكة لدعم البويضة المخصبة، مما يسمح لها بالالتصاق والنمو. إذا لم توجد بويضة مخصبة، يتخلص الرحم من بطانة الرحم على شكل دم يخرج من الجسم عبر المهبل. هذه العملية هي ما نسميه الدورة الشهرية أو الحيض.

تحدث نفس العملية مرة أخرى. وعادةً ما يستغرق الأمر حوالي شهر حتى تتراكم البطانة، ثم تتساقط. ولهذا السبب تحصل الفتيات والنساء على دوراتهن الشهرية مرة واحدة في الشهر. ومع ذلك، قد تكون أقل انتظامًا في البداية، أو قد تتراوح بين 21 إلى 45 يومًا لدى بعض الفتيات، لذا قد لا تتطابق دورتك الشهرية تمامًا مع أشهر التقويم.

متى ستأتي دورتي الشهرية؟

لا يمكننا التنبؤ بموعد الدورة الشهرية الأولى لأي شخص على وجه التحديد، ولكنها تحدث عادةً بين سن 11 و14 عامًا. في بعض الأحيان، قد تبدأ دورة بعض صديقاتك قبلك، وقد تشعرين بالإحراج أو بالاختلاف، لكن لا داعي للقلق، فكل شخص تبدأ دورته الشهرية في أعمار مختلفة، وهذا أمر طبيعي. تبدأ الدورة الشهرية عند بعض الفتيات في سن مبكرة تصل إلى 8 سنوات، بينما تبدأ عند أخريات في سن متأخرة تصل إلى 16 سنة. عندما تبدأ الدورة الشهرية الأولى، قد تلاحظ الفتاة إفرازات بنية حمراء اللون في ملابسها الداخلية، والتي يسببها دم الدورة الشهرية.

كم المدة وكم الكمية؟

في الدورة الشهرية الطبيعية، يستمر النزيف عادةً لمدة تتراوح بين 3 إلى 7 أيام. تفقد الفتيات من 20 إلى 80 مليلترًا خلال هذه الفترة بأكملها، ولكن قد يبدو وكأنه أكثر بكثير. تحتاج معظم الفتيات إلى تغيير الفوط الصحية أو السدادات القطنية أو أكواب الدورة الشهرية حوالي 3 إلى 6 مرات في اليوم.

ولكن إذا كنتِ تعانيين من أمراض اضطرابات النزيف، فقد تظهر عليك العلامات التالية:

- نزيف يستمر لمدة سبعة أيام أو أكثر.
- الحاجة إلى تغيير السدادات القطنية أو الفوط الصحية كل ساعتين أو أكثر.
- خروج جلطات دموية أكبر من عملة اليورو المعدنية الواحدة.
- الشعور بالتعب أو ضيق التنفس بسبب فقدان الدم.
- الإصابة بفقر الدم أو انخفاض مستويات الحديد.

من الطبيعي أن يخرج الدم بكميات مختلفة أثناء الدورة الشهرية؛ قد يختلف كل يوم قليلاً، وغالبًا ما يكون يوم أو يومان أكثر غزارة (مزيد من الدم). قد يبدو الدم مكتنلاً بدلاً من قطرات، وهذا ما يسمى **جلطة الدم**. قد يتغير قوام الدم ولونه من درجات الأحمر إلى البني من يوم لآخر. إذا كانت دورتك الشهرية غزيرة، فقد تفقدين أكثر من 80 مليلترًا من الدم، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات الحديد لديك، وقد يجعلك هذا تشعرين بالتعب أو تصابين بفقر الدم.

كيف يمكنني فهم دورتي الشهرية؟

يوجد اليوم العديد من التطبيقات المجانية التي تساعدك على تتبع دورتك الشهرية. يمكن أن يكون تتبع دورتك الشهرية مفيدًا لمساعدتك على التعرف على جسمك وأعراضك وأي تغييرات في دورتك الشهرية. هذه إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها الشعور بالسيطرة على **أمراض اضطرابات النزيف** لديك. بناءً على التطبيق الذي تختارينه، يمكنك تتبع الدورة الشهرية والتنبؤ بها، والتنبؤ بالإباضة، وتسجيل نشاطك البدني ومشاعرك واكتشاف أي أنماط. بغض النظر عما إذا كنت تستخدمين تطبيقًا أم لا، فمن الجيد تتبع دورتك الشهرية والاستفادة من المعلومات عند مواعيدك مع طبيبك ولتحديد الخطوات التالية.

هل ستؤلمني دورتي الشهرية؟

إن الإصابة بـ **أمراض اضطرابات النزيف** لا تعني بالضرورة أن دورتك الشهرية ستكون أكثر إيلامًا من الدورة الشهرية لدى الفتيات الأخريات، أو أنها ستكون مؤلمة على الإطلاق. نظرًا لأن الدم غالبًا ما يرتبط بالألم، قد تتساءل بعض الفتيات عما إذا كانت دورتهن الشهرية ستؤلمهن. الحقيقة هي أن دورتك الشهرية قد لا تسبب أي ألم.

تعاني بعض الفتيات من **تقلصات** (أوجاع خفيفة في البطن أو الظهر أو الساقين) أثناء تساقط بطانة الرحم. وقد تبدأ التقلصات قبل بدء الدورة الشهرية، ولكن شدتها وتكرار حدوثها يختلفان من شخص لآخر. بمرور الوقت، قد تتغير

التقلصات أو تختفي لدى بعض الفتيات. إذا كانت التقلصات تتداخل مع روتينك اليومي أو حياتك الاجتماعية، فمن الجيد استشارة الطبيب.

جسدك ودورتك الشهرية

قد تسمعين أيضًا عبارات مثل: "كلنا نعاني من دورة شهرية غزيرة في عائلتنا. هكذا هو الحال". من المحتمل أن يكون مرض اضطراب النزيف لديك قد جاء من أحد والديك أو كليهما عندما نقلتا جيناتها إليك. من الممكن أن تعاني كل من الأم وطفلهما من نفس مرض اضطراب النزيف وأن يكون لديهما دورة شهرية مختلفة تمامًا. بغض النظر عن كيفية الأمر بالنسبة للنساء الأخريات في عائلتك، إذا شعرت أن دورتك الشهرية تتداخل مع المدرسة وحياتك الاجتماعية، يجب عليك التحدث إلى شخص بالغ حول استشارة الطبيب.

الكثير من خيارات الحماية (المنتجات الصحية)

الفوط الصحية

الفوط هي مادة ناعمة مستطيلة الشكل تُلبس داخل الملابس الداخلية أثناء الدورة الشهرية لامتصاص الدم. تحتوي بعض الفوط على "أجنحة" لمنع تسرب الدم عن طريق تثبيت الفوط في مكانها. يمكن التخلص من معظم الفوط، ولكن هناك خيارات قابلة للغسل وإعادة الاستخدام. تأتي الفوط بأطوال وأحجام مختلفة لمستويات مختلفة من الحماية.

السدادات القطنية (التامبون)

السداة القطنية هي مادة ماصة صغيرة على شكل أنبوب يتم إدخالها في المهبل لامتصاص دم الحيض. تتوفر السدادات القطنية بأحجام مختلفة، وغالبًا ما تأتي مع أداة إدخال لتسهيل الاستخدام. يجب تغييرها كل ثماني ساعات أو قبل ذلك إذا امتلأت. يُفضل استخدام السدادات القطنية عند ممارسة أنشطة مثل الرياضة أو السباحة، ويجب أن تكون مريحة عند إدخالها بشكل صحيح.

الفوط الصحية اليومية (مبطنة اللباس الداخلي)

هذه تشبه الفوط الصحية إلى حد ما، لكنها أرق بكثير لأنها لا تمتص الكثير من الدم. تستخدمها بعض الفتيات في الأيام التي يكون فيها تدفق الدورة الشهرية أخف، أو كطبقة إضافية من الحماية بجانب السدادات القطنية.

كؤوس الدورة الشهرية

كأس الحيض هو جهاز صغير ومرن يتم إدخاله في المهبل لجمع دم الحيض. إنه يُنشئ حاجز لمنع التسرب، على عكس الفوط الصحية أو السدادات القطنية. عندما يحين وقت التغيير، تقومين بإلقاء الدم في المرحاض، وغسله، ثم إعادته إلى مكانه. بعد انتهاء دورتك الشهرية، يمكنك تنظيف الكوب بغليه في الماء ليصبح جاهزًا للاستخدام في الشهر التالي.

ملابس داخلية خاصة بالدورة الشهرية

تُصنع الملابس الداخلية الخاصة بالدورة الشهرية من مادة خاصة تمتص الدم، وتُلبس تمامًا مثل الملابس الداخلية العادية. اعتمادًا على مدى غزارة تدفق الدم لديك، قد تدوم معظم اليوم أو طوال اليوم، أو يمكنك استخدامها كبديل مع السداة القطنية. في نهاية اليوم، تُشطف، عادةً باليد، ثم تُغسل. قد تحتاجين إلى أكثر من واحد لتجاوز دورتك الشهرية، ولكن الشيء الجيد هو أنه يمكنك استخدامها مرارًا وتكرارًا كل شهر.

نصائح مفيدة للتعامل مع الدورة الشهرية الغزيرة

من المفيد أن يكون لديك مجموعة متنوعة من منتجات الدورة الشهرية، حيث يمكن أن تناسب الخيارات المختلفة احتياجات مختلفة. يمكنك استخدام السدادات القطنية في الأيام الغزيرة، أو الفوط الصحية في الأيام الأخف، أو كوب الحيض. إنه اختيار شخصي قد يتغير بمرور الوقت. خذي وقتك في استكشاف قسم "المنتجات الصحية" وفكري في تجربة منتجات مختلفة للعثور على ما يناسبك بشكل أفضل.

تتبعي وسجلي طول فترة الدورة الشهرية وكمية النزيف. في حالة الدورة الشهرية الغزيرة، حاولي تقليل التدفق من خلال ملاحظة عدد الفوط الصحية/السدادات القطنية المستخدمة يوميًا ومدى تشبعها بالدم ومشاركة هذه التفاصيل. إن التواصل مع طبيبك أو ممرضتك يساعدهم على فهم تجربتك بشكل أفضل. استخدم مفكرة الدورة الشهرية الموجودة في الخلف لمتابعة ذلك.

تجارب الفتيات:

- "كان عليّ تجربة ماركات وأحجام مختلفة. كانت الفوط الصحية طويلة وقصيرة. في النهاية وجدت أنني أستخدم أشياء مختلفة في أيام مختلفة، اعتمادًا على مدى غزارة دورتي الشهرية. كنت سعيدة لأنني استمرت في تجربة أنواع فوط صحية وسدادات قطنية جديدة حتى وجدت ما هو مريح ويعمل بشكل جيد بالنسبة لي".
- "أحتفظ دائمًا بفوط صحية احتياطية، وسدادة قطنية، وبطانة داخلية في حقيبتني طوال الوقت، في حال بدأت دورتي الشهرية بشكل غير متوقع".
- "أتجنب ارتداء الألوان الفاتحة أو الأبيض في الأيام الأكثر غزارة من دورتي الشهرية، احتياطيًا في حال حدوث نزف غزير".
- "أفضل طريقة للتعامل مع هذا التغيير الضخم في حياتك هي أن تكوني مُطلعة ومُثَقَّة".
- "كنت أعاني من محدودية الحركة أثناء استخدام الفوط الصحية، وخاصة أثناء دروس الرقص، حيث كانت تتحرك وتتطلب مني فحصًا مستمرًا. وبسبب قلقي، تحدثت إلى والديّ وتحولت إلى استخدام السدادات القطنية".
- "في الأيام التي أعاني فيها من غزارة الطمث، كنت أضبط المنبه في الليل لأغير الفوط الصحية لتجنب التسرب، ولكنني شعرت بأمان أكبر عندما تحولت إلى استخدام السدادات القطنية".
- "عندما أكون خارج البيت وأمارس نشاطي أثناء دورتي الشهرية، أحمل معي على الأقل زوجين إضافيين من الملابس الداخلية، وزوجًا إضافيًا من البنطلونات، وسترّة أو جاكيت لربطها حول خصري في حالة وقوع حوادث".
- "الذي المزيد من الجلطات، وقد أحتاج أحيانًا إلى تغيير السدادة القطنية في أوقات قريبة لأن الجلطات تلتصق بالجزء الخارجي، وهذا لا يسمح للسدادة القطنية بالامتصاص بشكل جيد".

شبكة الدعم الخاصة بك

يتطلب علاج الفتيات المصابات بأمراض اضطرابات النزيف فريقًا من المتخصصين. يمكنك أنت وطبيب أمراض النساء وطبيب أمراض الدم العمل معًا لتقليل الدورة الشهرية، حتى لو لم يكن الطبيب في نفس المستشفى أو العيادة.

- أطباء أمراض الدم هم الأطباء الذين يركزون على كيفية تجلط الدم والأدوية التي يجب تناولها.
- أطباء أمراض النساء هم الأطباء الذين يركزون على الجهاز التناسلي ويعرفون الكثير عن الدورة الشهرية الغزيرة.
- الممرضات يمكن أن يعلموك عن أعراض الدورة الشهرية الغزيرة وكيفية الاعتناء بنفسك. وقد يجرين لك فحوصات الدم.

محادثة الطبيب

عندما يتعلق الأمر بالتحدث إلى طبيبك، فمن الطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح قليلًا (أو عدم الارتياح الشديد!) عند التحدث عن دورتك الشهرية وجسدك وحياتك الشخصية مع شخص لا تعرفينه جيدًا أو لا تقابلينه كل يوم. حاولي أن تكوني صادقة قدر الإمكان. إذا كنت متوترة، دُوني أسئلتك وأعراضك لطبيبك أو ممرضتك. يمكن أن يساعد إحضار تطبيق

الدورة الشهرية الذي تستعملينه أو يومياتك في فهم تجربتك. يمكنك أن تطلبي من أحد الوالدين أو الوصي أن يرافقك، أو طلب الخصوصية، وستظل مخاوفك سرية.

الاستعداد للدورة الشهرية

قبل بدء دورتك الشهرية، ناقشي أي أسئلة مع فريق العلاج واعرفي كيفية الاتصال بهم إذا كنت تعانيين من نزيف حاد أو لديك مخاوف. من الأفضل الاتصال بهم أو أن تطلبي من أحد الوالدين الاتصال بك إذا لم تكوني متأكدة. العلاج موجود لدعمك.

العلاج

إذا كنت تعانيين من أمراض اضطرابات النزيف، فهناك خيارات علاجية للمساعدة في إدارة الأعراض ومنع النزيف. اعتمادًا على نوع مرض اضطراب النزيف الذي تعانيين منه، قد يعني العلاج تناول حبوب أو سائل، أو حقن الدواء في الوريد باستخدام إبرة، أو استخدام رذاذ الأنف. سيستعرض طبيبك الخيارات المختلفة ويجد خطة جيدة، ثم يدربك، حتى تتمكني من إدارة العلاج بنفسك.

حمض الترانيكساميك (TXA)

يعمل حمض الترانيكساميك عن طريق منع تحلل الفيبرين، وهو بروتين في الدم يساعد على إبقاء جلطة الدم في مكانها ومنع النزيف. يمكن استخدام هذا الدواء لعلاج مجموعة متنوعة من أمراض اضطرابات النزيف، بما في ذلك النزيف الشديد أثناء الدورة الشهرية، ونزيف الأنف، والنزيف بعد الجراحة.

العلاج الهرموني

العلاج الهرموني هو علاج آمن ومهم يمكن أن يحسن من الدورة الشهرية الغزيرة من خلال تنظيم الهرمونات التي تتحكم في الدورة الشهرية. يمكن أن تساعد هذه العلاجات في تقليل كمية ومدة النزيف، فضلاً عن تخفيف أعراض الدورة الشهرية الأخرى مثل التقلصات.

أحد أنواع العلاج الهرموني هو حبوب منع الحمل. تحتوي هذه الحبوب على نسخ صناعية من هرموني الإستروجين والبروجيستيرون، ويجب تناولها لمدة 21 يومًا كل شهر أو كل يوم لتنظيم الدورة الشهرية.

تشمل الخيارات الهرمونية الأخرى اللصقات والحقن واللولب الرحمي، وهو جهاز صغير على شكل حرف T يوضع في الرحم لتخفيف الدورة الشهرية. ولا ينبغي الخلط بينه وبين اللولب النحاسي، الذي لا يحتوي على هرمونات ولا يعد علاجًا للدورة الشهرية الغزيرة.

ديزموبريسين

الديزموبريسين هو هرمون صناعي يعمل على تعزيز مستويات بعض عوامل التخثر في الدم. عادة ما تحتاجين إلى تناوله مرة أو مرتين خلال الدورة الشهرية، ويمكنك تناوله إما على شكل بخاخ أنفي (في بعض البلدان)، أو عن طريق الحقن تحت الجلد أو في الوريد.

الحديد (Fe)

نقص الحديد هو حالة عندما لا يحتوي فيها الجسم على ما يكفي من الحديد، وهو معدن مهم لصنع الهيموجلوبين - وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء يساعد في نقل الأكسجين إلى أجزاء مختلفة من الجسم. عندما لا يحتوي الشخص على ما يكفي من الحديد ولا يستطيع إنتاج ما يكفي من الهيموجلوبين، قد يشعر بمجموعة متنوعة من الأعراض، بما في

ذلك التعب، والضعف، وضيق التنفس، والدوار، والصداع. وقد يبدو شاحبًا. يمكن أن يؤثر أيضًا على الوظيفة الإدراكية، مما يسبب ضعف التركيز ومشاكل الذاكرة وصعوبة التعلم.

يمكن علاج نقص الحديد باخذ الحديد على شكل أقراص أو عن طريق قطرة في الوريد. من المهم أن يقوم طبيبك بفحص مستوى الحديد والهيموجلوبين لديك بانتظام لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى علاج الحديد.

تركيزات العوامل

تركيزات العوامل هي عبارة عن منتجات طبية تحتوي على العامل المفقود الذي يفقده بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض اضطرابات النزيف. من خلال ضخ العامل في مجرى الدم، تعود عملية التخثر إلى طبيعتها، مما قد يؤدي إلى توقف النزيف. يستمر تأثير العامل لعدة ساعات أو أيام، وقد يكون من الضروري الحصول على جرعة واحدة إلى ثلاث جرعات في أيام منفصلة أثناء الدورة الشهرية.

الافتتاح على الطبيب

عزيزي الطبيب، عمري 12 عامًا وقد بدأت دورتي الشهرية للتو في العام الماضي. كانت غزيرة جدًا لدرجة أنني كنت أستخدم فوط صحية كل ساعة. ذهبت أنا وخالتي لزيارة طبيب أمراض الدم ثم طبيب أمراض النساء للمراهقات. قررنا أنه من الأفضل بالنسبة لي تناول علاج هرموني للمساعدة في إدارة دورتي الشهرية. أتناول أدويتي في الليل قبل أن أذهب إلى الفراش. عندما ذهبت إلى بيت صديقتي لأنام معها، كان علي تناول دوائي في الليل، وكان جميع أصدقائها ينظرون إليّ بغرابة. لا أريد أن أعرض للتعليقات. كيف أتعامل مع النظرات؟ مع خالص التقدير، أديليد

"يمكن استخدام الهرمونات لأسباب عديدة. تذكرني أنك تعرفين نفسك أفضل من أي شخص آخر. لماذا تتناولين العلاج الهرموني؟ لا يوجد ما تخجلين منه. في مواقف كهذه، يمكنك تعليم أصدقائك عن أمراض اضطرابات النزيف. لكن يمكنك أن تقرري ما تشعرين بالراحة في مشاركته عن مرض اضطراب النزيف الذي تعانيين منه. يمكنك أن تشاركهم أنك تتناولين دواءً للمساعدة في إدارة دورتك الشهرية. تختلف خيارات العلاج من شخص لآخر. قد تتناولين نوعًا واحدًا فقط من الأدوية، بينما قد يتناول آخرون أكثر من دواء واحد. عندما تجدين أنت وفريقك الطبي علاجًا جيدًا، فلا شيء يجب أن يمنعك من الذهاب إلى المدرسة، والاستمتاع مع أصدقائك، وممارسة التمارين الرياضية، تمامًا كما تفعلين في الأيام التي لا تأتي فيها دورتك الشهرية".

تحديثي عنها

كيفية التحدث مع أصدقائك

إن كيفية تأثير أمراض اضطرابات النزيف عليك، وما تمرين به الآن وكيف يجعلك تشعرين، كلها أمور يجب التفكير فيها. قد يساعدك التحدث مع الآخرين حول هذا الأمر. إن مرض اضطراب النزيف الذي تعانيين منه هو جزء من شخصيتك. قد يكون من الجيد أن تشاركه مع الأصدقاء حتى يدعموك عندما تحتاجين إليهم. إليك بعض النصائح للتحدث مع أصدقائك وزملائك في الفصل:

- قبل أن تشاركي أصدقاءك، تعرفي على مرض اضطراب النزيف الذي تعانيين منه بمساعدة والدك أو طبيبك.
- إذا كنت تشعرين بالراحة، فاطلبي من معلمك أن يشارك أو يسمح لك بالتحدث عن مرض اضطراب النزيف الذي تعانيين منه في الفصل. يمكنك أن تشرحي أن دمك لا يتجلط بشكل صحيح، مما يؤدي إلى ظهور كدمات بسهولة ونزيف في الأنف من حين لآخر. يمكنك أيضًا ذكر أنك تتناولين دواءً للمساعدة في التجلط.
- إذا لم تشعرين بالراحة في التحدث إلى الفصل بأكمله أو إخبار الفصل بأكمله بذلك، فيمكنك التحدث مع مجموعة أصغر من الأصدقاء الذين تثقين بهم في بيئة خاصة. لا بأس في عدم رغبتك في مشاركة مرض اضطراب النزيف مع كل من تقابلينه! يمكن أن يساعدك وجود صديق أو صديقين فقط يمكنك التحدث إليهما.
- يمكنك مقابلة أشخاص آخرين يعانون من أمراض اضطرابات النزيف مثلك في أعضاء المنظمات الوطنية. يوجد واحد في كل بلد، وهو مكان لقاء أولئك الذين يعانون من أمراض اضطرابات النزيف.

كيفية التحدث مع البالغين الموثوق بهم

قد تختلف المحادثة التي تجريها مع البالغين الموثوق بهم عن تلك التي تجريها مع أصدقائك. قد يكون البالغ الذي تتحدثين معه أحد الوالدين، أو الطبيب، أو المدرب، أو صديق العائلة، أو العمّة، أو الجد، أو المعلم - على سبيل المثال لا الحصر! عندما يتعلق الأمر بطرح أسئلة حول البلوغ وإدارة **مرض اضطراب النزيف**، تذكر أن البالغين قد تجاوزوا مرحلة البلوغ! على الرغم من أنهم قد لا يعانون من **أمراض اضطرابات النزيف**، إلا أنهم يفهمون كيف يكون الأمر عندما تكونين في مثل عمرك. قبل المحادثة، يمكنك كتابة **بعض الأسئلة أو النقاط** التي تريدين التحدث عنها. يمكنك إحضار هذه النقاط معك لتسهيل بدء المحادثة. إذا كنت تواجهين صعوبة في نطق الكلمات، يمكنك دائمًا أن تطلبي منهم قراءة ما كتبته بدلاً من ذلك! هذا ينطبق أيضًا على المحادثة مع الطبيب أو الممرضة. لا يهم كيف تفعلين ذلك؛ **الشيء المهم هو إخراج الكلمات فقط!**

مصادر

مجموعة أدوات الحديث عن الدورة الشهرية

تعد مجموعة أدوات المحادثة حول الدورة الشهرية، وهي جهد تعاوني بين لجان التعليم والدعوة والرعاية السريرية التابعة لشبكة WGBD LAN، موردًا لمساعدة مقدمي الخدمة في المشاركة بشكل استباقي في المحادثة حول الدورة الشهرية، بالإضافة إلى علامات النزيف الغزير أثناء الدورة الشهرية. اكتشفي مجموعة الأدوات

بودكاست (Women and Girls + Blood Disorders)

- الحلقة 1: النزيف الحيضي الطبيعي مقابل النزيف الغزير
- الحلقة 2: كشف غموض اللولب الرحمي (الجزء الأول)
- الحلقة 3: كشف غموض اللولب الرحمي (الجزء الثاني)
- الحلقة 4: إزالة وصمة العار من حبوب منع الحمل

مصادر أخرى

- مع البلوغ مع **مرض اضطراب النزيف** | خطوات للعيش
- الدورة الشهرية الطبيعية وغير الطبيعية | خطوات للحياة
- MASAC For You (MFY) | مؤسسة أمراض اضطرابات النزيف الوطنية

قالب مذكرات الدورة الشهرية

يمكنك استخدام مخطط مثل هذا لتسجيل تدفق دمك لكل يوم من أيام دورتك الشهرية. يمكن أن يساعدك هذا عند العودة إلى موعدك لمناقشة الأمر مع الممرضة والطبيب. ضعني خطأ لكل فوطه أو سداة قطنية تحتاجينها كل يوم، اعتمادًا على مدى غمرها عند تغييرها. يمكنك أيضًا تسجيل الألم بوضع علامة "x" على الخط اعتمادًا على شعورك في ذلك اليوم، بين عدم وجود ألم أو ألم شديد حقًا. إذا استمر النزيف لأكثر من 7 أيام، ففكري في التحدث إلى طبيبك!

مجموعة عمل النساء والفتيات المصابات بأمراض اضطرابات النزيف في EAHAD

تم تشكيل هذه المجموعة في سبتمبر 2018 بهدف تبادل المعرفة حول تشخيص وعلاج أعراض النزيف الخاصة بالنساء في **أمراض اضطرابات النزيف** الوراثية، وتحديد أولويات البحث، والحد من التشخيص الخاطئ ونقص العلاج لدى النساء في أوروبا. اكتشفي مشاريعنا

الشكر والتقدير

تُشر بواسطة الجمعية الأوروبية للهيموفيليا والاضطرابات المرتبطة بها. (EAHAD) حقوق الطبع والنشر © للجمعية الأوروبية للهيموفيليا والاضطرابات المرتبطة بها. جميع الحقوق محفوظة. يجب أن تتضمن أي مشاركة أو إعادة إنتاج أو توزيع لهذا التقرير الإسناد المناسب لجميع الأطراف المعنية. لأي استفسارات بخصوص محتوى هذا التقرير أو إعادة إنتاجه أو استخدامه، يرجى الاتصال بـ EAHAD على info@eahad.org. نعرّب عن خالص شكرنا لمساعدتكم في نشر هذا التقرير بشكل فعال. الرسوم التوضيحية مصممة بواسطة مارتا هيثمان، عضو في شبكة EAHAD للنساء والفتيات + المصابات بأمراض اضطرابات النزيف. غلاف الصفحة مصمم بواسطة Freepik.

اتصال

الجمعية الأوروبية للهيموفيليا والأمراض المرتبطة بها كورس سانت ميشيل، 30ب، 1040 بروكسل، بلجيكا
www.eahad.org