



مبادرة رئيس الجمهورية لفحص المقبلين على الزواج

نطمئن على صحتنا
قبل ما نبني أسرتنا

١٠٠ مليون
صحة

 www.100millionseha.eg

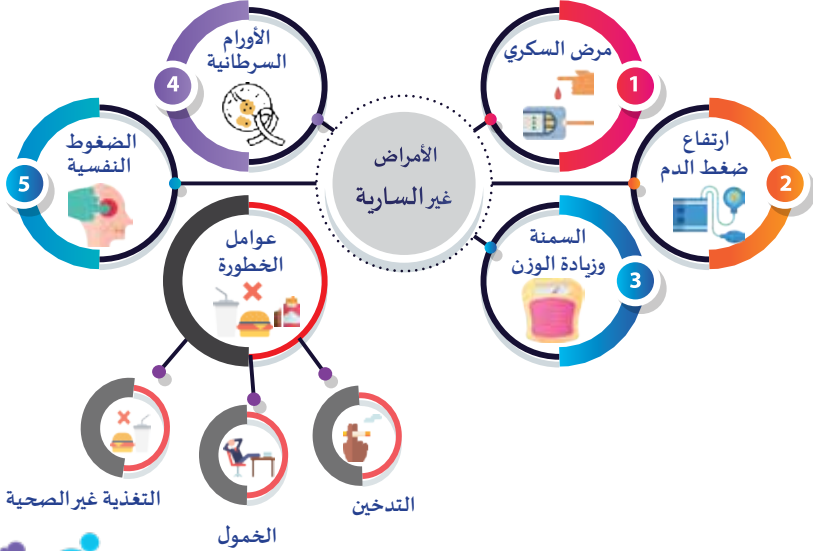
الخط الساخن
15335

توصي وزارة الصحة والسكان جميع المقبلين على الزواج بقراءة هذا الكتيب بعناية، لما يحتويه من معلومات وإرشادات صحية هامة

فحص المقبلين علي الزواج



أولاً :- الأمراض غير السارية



ثانياً:- الأمراض المعدية والأمراض المنتقلة جنسياً



ثالثاً: فصيلة الدم وعامل رييس



رابعاً:- الأمراض الوراثية



فقر الدم المنجلي



أنيميا البحر الأبيض المتوسط

خامساً:- الصحة الإنجابية



أولاً:- الأمراض غير السارية

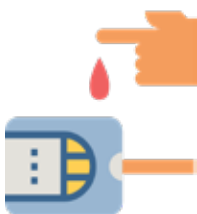
هي مجموعة من الأمراض المزمنة أو غير المعدية، حيث يساهم أسلوب ونمط الحياة غير الصحي في الإصابة بتلك الأمراض أو احداها على الأقل.



وغالبا ما يتسبب في الإصابة بتلك الأمراض عدة عوامل خطورة سلوكية وبيولوجية مثل:-



١. مرض السكري



- هو مرض يتسبب في ارتفاع نسبة السكر بالدم ، ويؤدي في حالة إهمال العلاج والمتابعة إلى العديد من المضاعفات كالإصابة بأمراض الشبكية والقدم السكري والفشل الكلوي وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- في حالة الإصابة يلزم اتباع إرشادات الطبيب المختص، والمواظبة علي العلاج ، ومتابعة قياس نسبة السكر في الدم بصورة دورية.

٢. ارتفاع ضغط الدم



- هو عبارة عن حالة مرضية مزمنة يكون فيها ضغط الدم، في الشرايين مرتفعاً، وقد يؤدي في حالة إهمال العلاج والمتابعة إلى الإصابة بالسكتات الدماغية ، والنزيف وجلطات القلب وأمراض الكلى.
- يمكن تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم بتقليل استهلاك ملح الطعام ، واتباع أساليب التغذية الصحية وممارسة الرياضة .
- في حالة الإصابة يجب اتباع إرشادات الطبيب المختص، والمواظبة علي العلاج، ومتابعة قياس ضغط الدم بصورة دورية.





٣. السمنة وزيادة الوزن



- الوزن الزائد أو السمنة هو عبارة عن التراكم المفرط للدهون بالجسم، أو بمعنى أبسط هو زيادة معدل استهلاك الطعام عن معدل السعرات الحرارية التي يتم حرقها.
- ويؤدي مرض السمنة في حالة إهمال العلاج والمتابعة إلى الإصابة بالأمراض المزمنة السابق ذكرها كالسكري وارتفاع ضغط الدم.

احرص/ي على الكشف الدوري ضمن خدمات مبادرة السيد رئيس الجمهورية لفحص وعلاج الأمراض المزمنة بأقرب وحدة صحية أو مركز طبي لمزيد من المعلومات عن الكشف الدوري اسأل/ي مقدم الخدمة الطبية بالوحدة الصحية أو اتصل بـ ١٥٣٣٥ أو ادخل/ي على الموقع الإلكتروني www.100millionseha.eg

٤. الأورام السرطانية



- تؤدي عوامل الخطورة المختلفة كالسمنة والتدخين والتغذية غير السليمة إلى الإصابة بالعديد من أنواع الأورام السرطانية كما هو الحال في سرطان الثدي الأكثر شيوعاً في السيدات وسرطان الرئة الأكثر شيوعاً في الرجال.

احرص/ي على الكشف الدوري ضمن خدمات مبادرة السيد رئيس الجمهورية لدعم صحة المرأة المصرية والكشف المبكر وعلاج الأورام لمزيد من المعلومات عن الكشف الدوري اسأل/ي مقدم الخدمة الطبية بالوحدة الصحية أو اتصل بـ ١٥٣٣٥ أو ادخل/ي على الموقع الإلكتروني www.100millionseha.eg

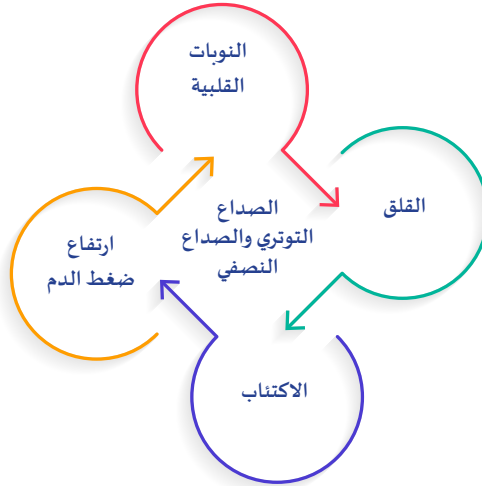


٥. الضغوط النفسية



- الضغط النفسي هو ردة فعل طبيعية للجسم والعقل تجاه بعض الأحداث، مثل المسؤوليات اليومية أو الأحداث المهمة وقد يكون الضغط النفسي مفيداً في حال ظهوره لفترة قصيرة أما إذا كان الضغط النفسي مستمراً لفترات طويلة فهو يسبب العديد من الآثار السلبية بسبب إفراز هرمونات التوتر

(الأدرينالين ، والكورتيزول)، والجدير بالذكر أن الضغط النفسي على المدى الطويل قد يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض ، مثل:



كما يسبب الضغط النفسي انخفاضاً في قدرة الجهاز المناعي على محاربة الأمراض المختلفة، حيث أن الضغط النفسي يسبب زيادة في بروتينات السيتوكاين التي تسبب الالتهاب وتزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المناعية.



أ. اضطراب المزاج قبل الطمث

تغيرات مزاجية تحدث لبعض السيدات قبل الدورة الشهرية، وتحسن خلال أيام من الطمث، ثم تختفي في الأسبوع التالي. تظهر في صورة تقلبات مزاجية، شعور مفاجئ بالرغبة في البكاء، زيادة الحساسية من الرفض أو الانتقاد، تملل وزيادة الخلافات الشخصية، حزن وشعور باليأس، انخفاض من الذات وضعف الثقة قلق وتوتر، صعوبة في التركيز، خمول ونقص للطاقة، تغير في الشهية، رغبة في تناول نوع محدد من الطعام، فرط النوم أو الأرق، شعور بالارتباك والخوف من فقد السيطرة، كما تصاحبها أعراض جسدية مثل تورم الثدي، وآلام المفاصل أو العضلات، والإحساس بالانتفاخ أو زيادة الوزن.

ب. اضطرابات مزاج ما بعد الولادة Post-partum Blues

فترة عابرة من الاكتئاب الخفيف، وعدم استقرار المزاج، والقلق، وانخفاض التركيز، والقلق المتزايد على صحة الطفل وصحتها. يصيب ٥٠-٨٠٪ من الأمهات. يبدأ من ٢-٤ أيام بعد الولادة. يستمر عادة من يومين إلى ١٠ أيام. وهي تغيرات طبيعية مرتبطة بالنفاس ولا تتطلب أدوية نفسية، فقط المزيد من الدعم والاهتمام. يتلاشي اضطراب مزاج ما بعد الولادة عادة من تلقاء نفسه.



ج. اكتئاب ما بعد الولادة Postpartum depression

أعراض اكتئابية أكثر شدة، تبدأ خلال ٤ أسابيع بعد الولادة. تحدث لـ ١٠٪ من الأمهات، وقد تتطلب التدخل العلاجي. تظهر في صورة البكاء، مشاعر الغضب الميل للعزلة، الشعور بعدم الارتباط بالطفل، الحزن أو اليأس مع الإرهاق والتعب أفكار لإيذاء الطفل، أو إيذاء النفس، عدم الاهتمام بالطفل، انعدام الطاقة والدافعية، فقدان الشهية أو تناول الطعام بشراهة، قلة النوم أو كثرة النوم صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات، اضطراب في الذاكرة، أفكار سلبية تجاه المولود، اللامبالاة أو الانفعال الزائد، الشعور بانعدام القيمة أو الشعور بالذنب فقدان الشعور بالمتعة عند القيام بالأنشطة المحببة، الانعزال عن الأهل والأصدقاء، المعاناة من الآلام الجسدية مثل الصداع وآلام المعدة، تستمر الأعراض عادة من ٢-٦ أشهر، وقد تستمر الأعراض المتبقية لمدة تصل إلى سنة.

للاستفسارات اتصل / ي على الخط الساخن ١٦٣٢٨

او ادخل / ي على المنصة الوطنية الإلكترونية للصحة النفسية وعلاج الإدمان

<http://nmhp.mohp.gov.eg/mental/web/ar>



٦. عوامل الخطورة



أ. التدخين

- يعد استهلاك التبغ بجميع أنواعه وبأي معدلات من أهم أسباب الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وأورام الرئة.
- تجنب/ي استهلاك التبغ وتدخين السجائر العادية والملفوفة والإلكترونية وكذلك تدخين الشيشة العادية والإلكترونية بجميع أنواعها بنكهات أو بدون، وكذلك الطرق الأخرى لاستهلاك التبغ كالمضغ والنشوق.
- تجنب/ي التدخين السلبي (التواجد مع المدخن في مكان مغلق أو غير جيد التهوية).





ب. التغذية غير الصحية

« تجنب/ي أو على الأقل قلل من استهلاك السموم البيضاء (الملح والسكر والدقيق الأبيض).



« قلل/ي من استخدام الدهون المهدرجة في الطهي.

« تناول/ي طبق صحي متنوع ومتوازن يحتوي على أطعمة الطاقة

والبناء والحماية يتكون مما يمدك بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية من أجل صحتك وصحة طفلك في الألف يوم الأولى من عمره.

« تناول/ي الخضروات والفواكه علي مدار اليوم (٢ الي ٣) ثمرات فاكهه متنوعة

(٣ الي ٥) ثمرة خضار - يعد تناول طبق السلطة الخضراء بشكل يومي من أهم أسباب

الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية وخاصة الأورام السرطانية.

« تناول/ي اطعمة غنية بالكالسيوم مثل الالبان و منتجاتها وتحتوي علي الحديد

مثل اللحوم والبقوليات وحمض الفوليك مثل الورقيات الخضراء الداكنة .

« قلل/ي من الوجبات السريعة واللحوم المصنعة مثل البسطرمة والبرجر والسجق

حيث انها تحتوى علي مواد حافظة ودهون مشبعة ضارة بالصحة .

« قلل/ي بقدر الإمكان من الاطعمة المملحة مثل الاسماك المملحة والفسيح والسردين

والمخللات.

« ابتعد/ي عن الدهون المهدرجة كالسمن النباتي والمقليات والمعجنات والجبن نباتي

الدهن.

« أكثر/ي من الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ مثل زيت بذر الكتان

والأسماك الباردة كالتونة والمأكريل.





تابع التغذية غير الصحية

« أكثر/ي من الاطعمة الغنية بالاحماض الدهنية الاحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون والزيتون الاخضر والاسود علي أن يكون منقوع غير مملح, و المكسرات مثل اللوز وال فول السوداني علي ان تكون غير مملحة وغير محمصة.

« تجنب/ي المشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوى عل كافيين مثل الشاي والقهوة والنسكافية.

« تناول/ي من ٨ إلى ١٠ أكواب مياه يوميا.

« في حالة وجود وزن زائد يمكنك أن تسعى لفقد الوزن بالتدريج فالبدانة قد تؤدي إلي صعوبات بالولادة للنساء وكذلك الى سرعة الإصابة بالامراض غير السارية للجنسين .

« تناول/ي ٤٠٠ ميكروجرام من أقراص حمض الفوليك يوميا لمدة ٣-٦ شهور على الأقل قبل الحمل.

« احرص/ي علي علاج الأنيميا حال وجودها والوقاية منها بتناول الأغذية المناسبة باستشارة الطبيب .



ج. الخمول البدني



- « حافظ/ي على المشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل ٥ أيام في الأسبوع.
- « مارس/ي الرياضة بانتظام مع الحفاظ على الوزن المناسب.
- « حافظ/ي على النوم لفترات كافية في المتوسط ٨ ساعات يوميا والبعد عن التوتر العصبي .

ثانياً :- الأمراض المعدية والأمراض المنقولة جنسياً

- تنتقل البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات المسببة للأمراض المنقولة جنسياً من شخص لآخر عن طريق بعض الإفرازات، وقد ينتقل بعضها من الأم الحامل للجنين.
 - في بعض الأحيان قد لا يصاحب العدوى المنقولة جنسياً ظهور أعراض، وقد تنتقل من أشخاص يبدوون بصحة جيدة، وقد لا يكونون على علم بإصابتهم بالعدوى.
- وقد تظهر بعض الأعراض التالية :-
- ألم أثناء الجماع.
 - افرازات من الأعضاء التناسلية.
 - حكة أو تقرحات بالأعضاء التناسلية.





١. فيروس التهاب الكبد سي

- تؤدي الإصابة بفيروس سي إلى الإصابة باعتلال الكبد المزمن، وفي حالة إهمال العلاج والمتابعة يزداد خطر الإصابة بمضاعفات كثيرة وخطيرة كالتليف الكبدي وأورام الكبد السرطانية.
- قد ينتقل فيروس سي عن طريق المشاركة في الأدوات الشخصية كفرشاة الأسنان وقصافات الأظافر، كما يمكن أن ينتقل عن طريق بعض الممارسات الطبية غير الأمانة كإعادة استخدام السرنجات.
- معظم المرضى لا يعانون من أعراض وتظهر معظم الأعراض في الحالات المتقدمة.



٢. فيروس التهاب الكبد بي

- تؤدي الإصابة بفيروس بي إلى اعتلال الكبد المزمن، وقد يؤدي إلى مضاعفات كثيرة وخطيرة كالتليف الكبدي وأورام الكبد السرطانية في حالة عدم اكتشاف المرض وعلاجه مبكراً.
- يحتاج المصابون بفيروس «بي» إلى المتابعة مدى الحياة سواء احتاج المريض إلى تلقي الأدوية أم لا.
- قد لا تظهر أي أعراض للإصابة بالمرض إلا في المراحل المتأخرة.
- يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس «بي» عن طريق التطعيم والذي يعطى إجبارياً للأطفال حديثي الولادة، كما يمكن إعطاؤه للبالغين ممن لم يتلقوا التطعيم.
- قد ينتقل فيروس بي عن طريق الدم أو سوائل وإفرازات الجسم كالسائل المنوي أثناء الاتصال الجنسي، أو جراء التشارك في الأدوات الشخصية أو الحادة كما يمكن أن تنتقل العدوى من الأم المصابة للجنين.





اسأل / ي مقدم الخدمة الطبية بالوحدة الصحية عن أقرب مركز علاج
للفيروسات الكبدية أو اتصل / ي بالخط الساخن ١٥٣٣٥
لمزيد من المعلومات عن الكشف الدوري اسأل / ي مقدم الخدمة الطبية بالوحدة
الصحية أو اتصل / ي ب ١٥٣٣٥ أو ادخل / ي على الموقع الإلكتروني
www.100millionseha.eg



٣. فيروس نقص المناعة المكتسب

- فيروس نقص المناعة البشري هو أحد الفيروسات المنقولة بالاتصال الجنسي وقد ينتقل أيضًا عن طريق التعرض للدم الحامل للعدوى أو تعاطي المخدرات عن طريق الحقن أو تشارك الحقن. وقد ينتقل من الأم للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية. ربما يستغرق فيروس نقص المناعة البشري عدة سنوات إذا لم يُعالج حتى يُضعف الجهاز المناعي إلى درجة الإصابة بالإيدز.
- لا يوجد لقاح يمنع الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري ولا يوجد علاج شاف حتى لمرض فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز، ولكن يمكن للمصاب بالفيروس أن يتلقى العلاج لمنع المضاعفات والإصابة بمرض الإيدز،

في حالة إصابة أحد الطرفين بفيروس نقص المناعة البشري اسأل/ي مقدم
الخدمة الطبية عن طرق منع انتقال العدوى أو اتصل / ي
علي ٨٠٠٠٧٠٠٨٠٠٠ لمعرفة المزيد من المعلومات في سرية تامة
www.100millionseha.eg





ثالثاً :- عامل ريسس (RH)



يجب على الزوجين معرفة فصيلة الدم وعامل ريسس، ففي حالة ما إذا كانت الأم ذات -عامل ريسس سالب وفصيلة الزوج موجب يجب على الأم تلقي المصل الذي يمنع تكوين الأجسام المضادة بعد الولادة مباشرة وبحد أقصى خلال ٧٢ ساعة من الولادة.

رابعاً :- الأمراض الوراثية

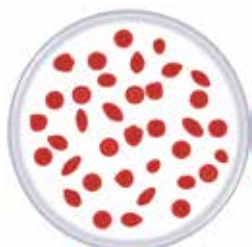
- هي مجموعة من الأمراض التي تصيب الأجنة والأطفال، قد يتسبب في الإصابة بتلك الأمراض وجود بعض الجينات الوراثية في الوالدين، ولهذا السبب يمكن تجنب الإصابة عن طريق اكتشاف عوامل الخطورة الموجودة في الطرفين وتقديم المشورة الطبية الوراثية اللازمة لهما.
- تختلف الأمراض الوراثية في انتقالها إلى الجنين، فهناك بعض الأمراض يستلزم أن يكون كلا الوالدين حاملين للجين لينتقل المرض إلى الطفل وهو الأكثر شيوعاً في مجتمعاتنا العربية لارتفاع نسبة زواج الأقارب، بينما هناك أمراض أخرى في حال كان أحد الوالدين حاملاً للجين فسيكون هناك خطورة إصابة الطفل بالمرض.
- ويتم تعريف المرض الوراثي كـ(خطير بشكل خاص) إذا كان يسبب الوفاة في سن مبكرة أو يسبب معاناة كبيرة ولا علاج له، أي أنه لا توجد إمكانية للشفاء منه. إن الطريقة الوحيدة لتقليل المعاناة المتعلقة بهذه الأمراض هي الوقاية.
- هناك العشرات من الأمراض الوراثية، التي يستلزم الكشف المبكر عن احتمالية انتقالها للأجنة والأطفال إجراء فحوص متقدمة لأحد الزوجين أو كلاهما وفق الحاجة.

خدمات المشورة الوراثية، أسأل / ي مقدم الخدمة الطبية عن أقرب مركز

للإرشاد الوراثي تابع لوزارة الصحة أو اتصل / ي بالخط الساخن ١٥٣٣٥

www.100millionseha.eg





من أشهر الامراض الوراثية الجينية الشائعة في مصر. هو اضطراب وراثي في خلايا الدم، يؤدي الى انخفاض مستوى الهيموجلوبين ، وكرات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي الأمر الذي يعرف بالأنيميا أو فقر الدم تحدث الثلاسيميا بسبب خلل في الطفرات الجينية، وتنقل هذه الطفرة وراثياً

من الوالدين إلى الأبناء قد يكون الشخص مصاباً بالمرض وتظهر عليه الأعراض وقد يكون حامل لأحد الجينات الوراثية فقط ولا تظهر عليه الأعراض. وتكون معظم الأعراض عبارة عن علامات لفقر الدم ، كشحوب الجلد والضعف العام والهزال ، وتسارع ضربات القلب ، وتأخر النمو ، وانخفاض الخصوبة . ويتوقف علاج الثلاسيميا على نوعها وكذلك على شدة المرض ، وقد يشمل نقل الدم المتكرر أو بعض المكملات الغذائية أو زرع الخلايا الجذعية.





فقر الدم المنجلي



فقر الدم المنجلي هو اضطراب في شكل خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى كل أجزاء الجسم. عادةً ما تكون خلايا الدم الحمراء مستديرة، وهذا يسهل حركتها في الأوعية الدموية. ولكن في حال الإصابة بفقر خلايا الدم المنجلية تتخذ خلايا الدم الحمراء شكل منجل أو هلال.

وتصبح هذه الخلايا المنجلية صلبة ولزجة، ما قد يبطئ تدفق الدم أو يمنعها. تظهر أعراض فقر الدم المنجلي عادة مبكراً في العام الأول من عمر، وقد تتغير بمرور الوقت، وقد يختلف من شخص لآخر، وتظهر عموماً علامات فقر الدم كشحوب الجلد والضعف العام والهزال، وتسارع ضربات القلب، وتأخر النمو، ونوبات الألم المختلفة حسب العضو المتأثر بضعف سريان الدم، وكذلك العدوى المتكررة، وتأخر النمو والبلوغ.

وتشمل الخطوط العلاجية الأدوية المسكنة للألم، وبعض المكملات الغذائية، وتلقى التطعيمات التي تحمي من العدوى، وفي بعض الحالات قد يحتاج المريض إلى نقل الدم.



الزواج الآمن

طرف مصاب
طرف سليم

طفل حامل ١٠٠٪

طرف حامل للمرض
طرف سليم

طفل سليم ٥٠٪

طفل حامل ٥٠٪

الطرفين سليمين

طفل سليم ١٠٠٪

الزواج غير الآمن

الطرفين
مصابين

طفل مصاب ١٠٠٪

طرف حامل للمرض
طرف مصاب

طفل مصاب ٥٠٪

طفل حامل ٥٠٪

الطرفين حاملين
للمرض

طفل مصاب ٢٥٪

طفل حامل ٥٠٪

طفل سليم ٢٥٪

تحدث مع الطبيب أواستشاري الوراثة حال وجود تاريخ عائلي ، فقد يساعد ذلك على ارشادك لكيفية تقليل خطر انتقال المرض إلى الأطفال. أسأل مقدم الخدمة الطبية أ عن أقرب مركز للإرشاد الوراثي تابع لوزارة الصحة أو اتصل

بالخط الساخن ١٥٣٣٥

www.100millionseha.eg





خامساً :- الصحة الانجابية

« ينبغي على الزوجين التفكير جيداً في أسلوب الحياة الذي يضمن صحة الأم والطفل.
« في فترة الحمل ، تذكرى جيداً ان المتابعة الطبية ، عامل أساسي نحو ولادة آمنة
توجهي لعيادة متابعة الحمل بالوحدة الصحية أو اقرب مستشفى ، أو استشاري
طبيب متخصص.

« فوائد الولادة الطبيعية للأم :-

- * سرعة التعافي.
- * الترابط بين الأم والجنين.
- * قلة الإحساس بالألم بعد الولادة.
- * تحفيز الرضاعة الطبيعية.
- * تقليل فرص العدوى.
- * سهولة الحمل المستقبلي.

« فوائد الولادة الطبيعية للجنين :-

- * الرضاعة الطبيعية.
- * انخفاض خطر الاضطرابات التنفسية .
- * تعزيز مناعة الطفل.

« تعتبر فترة الألف يوم الأولى من حياة طفلك ، فترة ذهبية ، يجب ان يحصل على العناية
الجيدة في هذه الفترة الهامة من حياته لتحميه من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض
مثل السمنة والتقزم والتوحد والخلل في القدرات الذهنية والنفسية والإبداعية.





تابع الصحة الانجابية

- « من حق طفلك ان يحصل على الرضاعة الطبيعية التي تقيه من مشاكل صحية عديدة
- « من حق طفلك المباشرة بين الولادات لفترات ما بين ٣-٥ سنوات.
- « هناك العديد من وسائل تنظيم الانجاب الآمنة التي تناسب الأزواج الذين يرغبون في تأجيل الحمل الأول ولا تؤثر على الخصوبة بعد التوقف عن استخدامها.
- « يجب إستشارة الطبيب قبل البدء في استخدام أى وسيلة لتنظيم الانجاب لمساعدة الزوجين على اختيار الوسيلة المناسبة وفقا للظروف الصحية.

لمزيد من المعلومات عن خدمات تنظيم الأسرة يمكنك الاتصال

بالخط الساخن ١٩٥٥٩ أو ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠



نصائح لزواج ناجح

« الحياة الزوجية لها نمط مختلف عن نمط الحياة الاعتيادية للشخص المفرد بها مشاركة في التفكير واتخاذ القرارات، بها تحمل لمسئوليات جديدة بصورها المتنوعة، بها مواجهة للمشكلات والتحديات اليومية، فهي اجتماع دائم لطرفين غالبا ما يكونان من بيئة وثقافة مختلفة، احتمال الاختلافات وارد، والأعباء تتولد عنها الضغوط، والمشاكل قد تتصاعد، لذا يجب مراعاة بعض الأمور.

« على الزوجين أن يعيا ويدركا أن ما يواجههما من ضغوط ومشاكل هو أمر طبيعي عليهما الابتعاد عن مسببات الضغوط ومنغصات الحياة قدر المستطاع، والتحلي بالحكمة في اتخاذ القرارات والتفكير العميق وعدم التسرع. من المهم المشاركة بين الطرفين وعدم انفراد طرف باتخاذ القرارات وخاصة المصيرية منها. ولا بد من الترويح عن النفس من حين لآخر من خلال إجازة قصيرة للاستجمام والترفيه وتجديد الطاقة الإيجابية.

« تمرّ الحياة الزوجية بتقلبات كثيرة، وقد تضطرب العلاقة بين الزوجين بسبب ضغوط الحياة وكثرة الأعباء والمسؤوليات، وهنا تظهر قوة وإرادة الزوجين ورغبتهما في الاستمرار رغم الصعاب.

خطوات هامة :-

- الحرص على استمرارية التواصل: أن يفهم كل طرف احتياجات شريكه ويسعى إلى إشباعها مع الحرص على التواصل بين الطرفين مهما كان الانشغال، وما أسهل ذلك مع تكنولوجيا العصر.
- الصدق: تحرر الصدق والوضوح وتجنب الكذب والخداع الذي يعبث باستقرار الحياة الزوجية.
- الإخلاص: لتحقيق السعادة الزوجية يجب أن يكون كلا الطرفين مخلصًا للرباط الذي جمع بينهما أمام الله وأمام الناس.





نصائح لزواج ناجح

- التركيز على الإيجابيات: لا بُدَّ من استغلال الإيجابيات ونقاط القوة، وتجنُّب السلبيات ونقاط الضعف لكلٍّ من الزوج والزوجة، مع مراعاة ظروف كلٍّ منهما وخصوصيته حيث إنَّ استخدام نقاط قوة كلٍّ منهما حتَّى لو كانت في أبسط الأمور اليومية يجعلهما يشعران بالرضا عن بعضهما البعض.
- التحدث بصراحة: الإفصاح عن الأمور المزعجة التي يشعر بها كلٌّ طرف من أفضل الطُّرق للحفاظ على صحة العلاقة واستمرارها بنجاح، مع مراعاة استخدام أسلوب لطيف ولين، واختيار التوقيت المناسب للحديث. هذا من شأنه تجنب تراكم المشاكل والتفاصيل البسيطة التي قد لا تكون مؤثرة في وقتها إلَّا أنَّ تراكمها يؤثر بشكلٍ سلبي على العلاقة الزوجية.
- التفهم والغفران: كلُّ الناس يخطئون ولا يوجد من هو معصوم عن ارتكاب الأخطاء وقد يزعج أحد الطرفين من خطأ الآخر وقد يغضب، لكن يجب أن يدرك أنَّ رابطة الزواج التي بينهما أقوى من المشاكل والاختلافات، واللحظات المميزة التي جمعتما تستحق المسامحة والغفران، فالحياة الزوجية حياة استقرار وسكينة واطمئنان ولا يجب تحويل العلاقة الزوجية إلى ساحة حرب يهدف كلٌّ منهما اصطيداء أخطاء الآخر والوقوف له بالمرصاد.
- الترتيب لأجازات ممتعة ومفاجآت سارة: للتخلص من الملل ولتحقيق السعادة لابد من تغيير روتين الحياة الزوجية وقضاء مزيد من الوقت معا، وكذلك الاهتمام بإعداد المفاجآت التي تدخل السرور على قلب شريك الحياة، وتجعله على استعداد لمنح المزيد من الحب والعطاء.





تقدم وزارة الصحة والسكان مجموعة الفحوص السابق ذكرها
للمقبلين على الزواج ، كما تنصح بإجراء بعض الفحوص الإضافية

مثل :-

للذكور: اختبار السائل المنوي



للإناث: اختبارات (FSH-LH-Prolcatin-TSH- Progesterone)





تذكر/ي أن إجراء الفحوصات
هو قرار له تأثير إيجابي على مستقبلك ومستقبل أسرتك

لمزيد من المعلومات والاستفسارات

اتصل/ي علي 15335

الخط الساخن
15335



www.100millionseha.eg

١٠٠ مليون
صحة

توصي وزارة الصحة والسكان جميع المقبلين على الزواج بقراءة هذا الكتيب بعناية، لما يحتويه من معلومات وإرشادات صحية هامة