

معلومات هامة حول الوقاية من المشاكل الخلقية



تريد أن تعرف أكثر؟

اسأل طبيبك أو مقدم الرعاية في المراكز الصحية عن كيفية التخطيط لإنجاب طفل يتمتع بصحة جيدة. أو قم بزيارة أحد المواقع التالية:

www.cdc.gov/birthdefects

www.cdc.gov/pregnancy

www.marchofdimes.com

مرجع الاحصائيات السعودية

Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2014 Oct 31. doi: 10.1002/bdra.23331. Effect of consanguinity on birth defects in Saudi women: Results from a nested case-control study.

Majeed-Saidan MA1, Ammari AN, AlHashem AM, Al Rakaf MS, Shoukri MM, Garne E, Kurdi AM.

النص والتصميم في المطوية الأصلية لـ CDC
ترجمة وإعادة تصميم موقع ومنتدى الوراثة الطبية
<http://www.werathah.com/>



ما الخطوات التي يمكن للمرأة أن تتخذها لإنجاب أطفال أصحاء؟

لا يمكن منع جميع المشاكل الخلقية، ولكن يمكن للمرأة أن تزيد من فرصها في إنجاب طفل سليم. العديد من المشاكل الخلقية تحدث في وقت مبكر جداً خلال فترة الحمل، وأحياناً قبل أن تدرك الأم أنها حامل. تذكر أن ما يقارب من نصف حالات الحمل الكلية تكون غير مخطط لها. إليك بعض الخطوات التي يمكن للمرأة أن تتخذها للاستعداد لحمل صحي:

- تناول 400 ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم.
- تجنب التدخين والتدخين السلبي.
- حافظي على نظافة يديك عن طريق غسلها باستمرار بالماء والصابون لمنع انتقال الأمراض المعدية.
- تابعي طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية لك بانتظام.
- ناقشي مع طبيبك جميع الأدوية التي تتناولينها سواء كانت مع أو بدون وصفة طبية.
- اتبعي نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً.

أثناء الحمل:

- اتبعي هذه العادات الصحية.
- احصلي على رعاية ما قبل الولادة واذهبي إلى مواعيدك كلها.

هل تعلم؟

جميع النساء القادرات على الحمل يجب أن يحصلن على 400 ميكروغرام (0.4 ملغرام) من حمض الفوليك يوميا للمساعدة على منع بعض أنواع المشاكل الخلقية الخطيرة. حمض الفوليك هو من انواع فيتامين B ويمكنه أن يقلل من خطر المشاكل الخلقية التي تحدث في الدماغ والعمود الفقري.

اليوم، يمكن للأطفال الذين يولدون مع مشاكل خلقية أن يعيشوا حياة أطول وصحية أكثر. خصوصا مع تقديم الرعاية الخاصة لهم بعد الولادة وعمل الفحوصات. العديد من الدول تقوم بتعقب وإحصاء حدوث المشاكل الخلقية وأنواعها ليكونوا قادرين على تزويد المهتمين بالمعلومات حول المشاكل الخلقية والخدمات التي قد تساعدهم.



ما مدى خطورة المشاكل الخلقية؟

يولد طفل واحد معه مشكلة خلقية من كل 24 حالة ولادة في المملكة العربية السعودية. يعتقد الكثير من الناس أن المشاكل الخلقية تحدث فقط للآخرين، ولا تصيبهم والحقيقة أنه يمكن للمشاكل الخلقية أن تحدث في أي عائلة. حوالي 25,000 طفل يولدون في المملكة العربية السعودية كل عام لديهم مشاكل خلقية.

ما هي الأخبار السارة؟

الأخبار السارة هي أن وسائل جديدة يتم إيجادها لمنع وعلاج المشاكل الخلقية. سنويًا يتم التعرف على العديد من الجينات التي قد تسبب مشاكل خلقية مما يعطي أملا في إيجاد علاجات جديدة. الاستشارات الوراثية تقوم بتزويد الوالدين بمعلومات عن أي مخاطر قد يتعرضان لها بناء على معلومات عن تاريخ العائلة، العمر، العرق أو عوامل أخرى، مثل زواج الأقارب. الرعاية الصحية الأفضل للأمهات اللاتي لديهن مشاكل مثل مرض السكري أو الصرع يمكن أن تتحسن فرصهم في ولادة أطفال أصحاء. التطعيمات أو التطعيمات يمكنها منع العدوى مثل الحصبة الألمانية التي يمكنها أن تسبب ضرراً للجنين.



ما هي المشاكل الخلقية؟

المشاكل الخلقية هي حالات غير طبيعية تحدث خلال الحمل وقبل عملية الولادة. بعضها خفيف مثل وجود إصبع إضافي في اليدين أو القدمين. وبعضها الآخر شديد مثل مشاكل القلب. يمكن لهذه المشاكل الخلقية أن تسبب مشاكل جسدية، عقلية أو طبية.



بعض المشاكل الخلقية مثل متلازمة داون أو فقر الدم المنجلي، ناتجة عن عوامل وراثية بحتة. بعضها الآخر يحدث بسبب عقاقير أو أدوية أو مواد كيميائية محددة. ولكن الأسباب الرئيسية لغالبية المشاكل الخلقية لا تزال لغزاً. يعمل الباحثون بجهد كبير لمعرفة أسباب المشاكل الخلقية عند الولادة حتى يتمكن من إيجاد سبل للوقاية منها.

هل تعلم؟

- المشاكل الخلقية هي السبب الرئيسي للوفاة في الأطفال الذين يبلغون أقل من عام واحد وهي تسبب حالة وفاة واحدة من بين كل خمس حالات وفاة.
- هناك 20 حالة وفاة يوميا في بلدان العالم نتيجة المشاكل الخلقية، وتعتبر تشوهات القلب والأعصاب هي الأكثر شيوعاً من بين المشاكل الخلقية.
- المشاكل الخلقية تعتبر خطيرة، وملايين من الدولارات تُنفق في كل عام على رعاية وعلاج الأطفال الذين يعانون منها.