

انقلبت الهقايسى...

أخيراً حبوب منع حمل خاصة بالرجل!

لطالما اعتبرت المرأة في مجتمعاتنا مسؤولة عن حصول الحمل وعدمه. وفي حال عدم الرغبة في إنجاب الأطفال تتولى مسؤولية تناول حبوب منع الحمل متحملة آثارها الجانبية ومضاعفاتها. إلا أن الدراسات والأبحاث المستمرة في مجال الطب تأتي في كثير من الأحيان لصالحها فهي تتحدث اليوم عن حبوب منع الحمل الخاصة بالرجل التي تزيل مسؤولية الوقاية عن عاتق المرأة لتلقيها على الرجل فيتحمل إلى جانب زوجته هذه المسؤولية. قد يعارض البعض فكرة تناول الرجل حبوب منع حمل أو اعتماد أي طريقة أخرى تهدف إلى منع الحمل بغض النظر عن التقنية المعتمدة وفعاليتها نظراً لاعتبارها مستأ بالرجولة في المجتمعات "الذكورية" التي نعيش فيها. كما قد يتقبلها رجال آخرون بحسب مدى انفتاحهم واحترامهم لفكرة المساواة بين الرجل والمرأة وضرورة تحمل الزوجين مسؤولية الإنجاب أو الامتناع عنه.

كارين اليان

يكون لها رد فعل معاكس في النظام الذي يبحث الخصية على إنتاج الحيوانات المنوية. فهذه الطريقة توقف هذه الحبوب عمل الخصية مما يوقف إنتاج الحيوانات المنوية وبالتالي لا يحصل حمل عند المرأة.

■ أي مضاعفات قد تنتج عنها؟
تكمّن مشكلتها حتى اليوم بكونها ترتكز على إعطاء هرمون التستوستيرون الذي يرتبط مباشرة بمشكلة سرطان البروستات الذي يخضع للهرمونات مما يزيد خطر الإصابة به. كما انه لوحظ لدى بعض الرجال زيادة حجم الثديين لدى تناولها.

■ ما مدى فاعلية حبوب منع الحمل هذه؟ هل تمنع الحمل فعلياً؟
لا تتعدى فاعلية هذه الحبوب نسبة ٦٠ في المئة أو ٧٠. كما تكمن المشكلة في أنها تعطى لمدة شهر أو اثنين أو ثلاثة حتى التأكد فعليا أن إنتاج الحيوانات المنوية في الخصية قد خف. المشكلة في أنه لا توجد ضمانة تامة لخفض نسبة البذرة بشكل يمنع الحمل فعليا.

■ هل تؤخذ دائما بشكل حبوب؟
لا تعطى فقط بشكل حبوب بل يمكن إعطاؤها عن طريق الحقن أو اللصقات. وفي ما يتعلق بطريقة الحقن يحقن الرجل مرة كل أسبوعين. أما إذا كانت بشكل حبوب فيجب تناولها ثلاث مرات في اليوم وهي مسألة غير عملية، خصوصا للرجل.

لا يمكن القول حالياً بوجود حبوب منع الحمل للرجال بشكل رسمي خصوصاً أن لها سيئات ولا تعتبر حلاً فاعلاً بنسبة ١٠٠ في المئة لمنع الحمل. كما أنها لا تزال قيد التجربة والدراسات في كل أنحاء العالم، أي أنها لا تزال مشروعا حتى الآن.

■ ألا تشكل خطراً على القدرة على الإنجاب لدى الرجل بحيث لا تعود لديه القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية بعد وقفها؟
لا تؤثر أبداً على القدرة على الإنجاب بل يكفي وقفها ثلاثة أشهر ليعود النظام إلى طبيعته والقدرة على إنتاج الحيوانات

أندره لطيف (٣٦ سنة) متزوج منذ عشر سنوات، لا يرفض فكرة تناول حبوب منع الحمل الخاصة بالرجال بل يعتبرها مسألة طبيعية لا عيب فيها خصوصاً أنه في أيامنا هذه كما يقول، تحصل أمور كثيرة يتساوى فيها الرجل والمرأة ويمكن تقبل فكرة تناول حبوب منع الحمل. إلا أنه شخصياً لا يتناولها كما أن زوجته لم تتناول يوماً حبوب منع الحمل.

جوزف إسحق (٣٦ سنة) يرفض تماماً تناول حبوب منع الحمل خوفاً من سلبياتها باعتبارها حديثة ولم تستخدم لفترة كافية للتأكد من آثارها الجانبية وما قد ينتج من أضرار عن تناولها. إلا أنه لا يرفض تناول الحبوب كونه رجلاً أو لاعتبارها تؤثر على رجولته، فكما أن المرأة تتناولها يمكن للرجل أن يتناولها، ولا علاقة للرجولة بذلك.

جوزف إسحق (٣٦ سنة) يرفض تماماً تناول حبوب منع الحمل خوفاً من سلبياتها باعتبارها حديثة ولم تستخدم لفترة كافية للتأكد من آثارها الجانبية وما قد ينتج من أضرار عن تناولها. إلا أنه لا يرفض تناول الحبوب كونه رجلاً أو لاعتبارها تؤثر على رجولته، فكما أن المرأة تتناولها يمكن للرجل أن يتناولها، ولا علاقة للرجولة بذلك.

جوزف إسحق (٣٦ سنة) يرفض تماماً تناول حبوب منع الحمل خوفاً من سلبياتها باعتبارها حديثة ولم تستخدم لفترة كافية للتأكد من آثارها الجانبية وما قد ينتج من أضرار عن تناولها. إلا أنه لا يرفض تناول الحبوب كونه رجلاً أو لاعتبارها تؤثر على رجولته، فكما أن المرأة تتناولها يمكن للرجل أن يتناولها، ولا علاقة للرجولة بذلك.

لمعرفة آخر التطورات والدراسات حول حبوب منع الحمل الخاصة بالرجل، قابلت "ها" الطبيب اللبناني الاختصاصي بأمراض المسالك البولية ميشال جبور الذي تحدث عما وصلت إليه الدراسات والأبحاث في هذا المجال موضعاً الآثار الجانبية التي قد تنتج عن تناول هذه الحبوب، وتناول طرقاً أخرى عديدة ووسائل مرتبطة بالرجل تمنع حصول الحمل دون أن تؤثر على القدرة على الإنجاب.

■ ما حبوب منع الحمل الخاصة بالرجال وما الذي يميزها عن تلك الخاصة بالنساء؟

بدأت حبوب منع الحمل هذه بالطريقة نفسها التي بدأت فيها حبوب منع الحمل الخاصة بالمرأة وهي نفسها التي تعطى للمرأة، فكما أنه تعطى للمرأة هرمونات تهدف إلى وقف النظام الذي يسمح بحصول الحمل بناءً على عمل غدة في الدماغ، تعطى للرجل هرمونات التستوستيرون التي



الفرويار

إذا كنت حاملاً وشعرت برغبة ملحّة في تناول جبنّة الفرويار، لا تحرمي نفسك منها، لأن هذه الجبنّة هي الأكثر غنى بالكلسيوم، علماً أن احتياجات المرأة الحامل إلى الكلسيوم تزداد بنسبة ٣٠ في المئة خلال أشهر الحمل. ركزي أيضاً على الفوسفور والفيتامين D الذي يسهّل امتصاص الكلسيوم.

السوك

تناولي السمك الدهني الغني جداً بأحماض أوميغا ٣ لأن هذه الأحماض ضرورية لأعصاب الجنين. تناولي السمك الدهني مرتين أسبوعياً للحؤول دون اكتئاب ما بعد الولادة. ولتلبية احتياجات الجسم إلى هذه الأحماض، تناولي كل يوم ملعقتين كبيرتين من زيت اللفت أو الجوز.

الفواكاوول

الأفوكادو غني بالفولات (أو الفيتامين B٩)، الضروري منذ بدء الحمل لنمو الجهاز العصبي عند الطفل. هكذا، تحتاج المرأة الحامل إلى ضعف احتياجاتها السابقة من الفولات، تناولي الأفوكادو بكثرة وكذلك الأنديف لأنه مصدر جيد للفيتامين B٩.

الهلينون

الهلينون غني بالبوتاسيوم، ويساعد الجسم على تصريف سمومه ويحول دون احتباس الماء، المشكلة الشائعة جداً خلال فترة الحمل. كما أن ألياف الهليون تسهّل عمل الأمعاء وتتنشط الجهاز الهضمي. تناولي الهليون في السلطات أو لوحده.

الكويوي

يزخر الكويوي بالفيتامين C، المعروف بقدرته الهائلة على محاربة التأكسد والتعب في الوقت نفسه، وبالتالي تقوية جهاز المناعة. كما يسهم الفيتامين C في تنظيم الهرمونات في الجسم.

تناولي عصير البرتقال والكويوي كل صباح مع موزة صغيرة للحصول على ما يلزم من البوتاسيوم.

اللحم العبر

شرائح اللحم العبر غنية بالبروتينات الضرورية للعضلات وبالحديد المحارب للتعب، ونعلم جيداً أن احتياجات المرأة الحامل إلى الحديد تتضاعف خلال الأشهر الستة الأخيرة من الحمل.

لكن عليك طهو شرائح اللحم جيداً قبل تناولها تفادياً لخطر التقاط جرثومة الليستريا Listeria.

يسهل على الجسم امتصاص الحديد عند ترافقه مع الفيتامين C. لذا، تناولي شرائح اللحم الهبرة مع البقدونس ثم أّهي وجبة طعامك ببرتقالة للحصول على ما يلزم من الفيتامين C.

الهكرونة

تعتبر المعكرونة مثالية لمحاربة حموضة المعدة، المشكلة الشائعة كثيراً خلال الحمل. كما أن احتياجات المرأة الحامل إلى النشويات تزداد كثيراً خلال أشهر الحمل ولذلك تعتبر المعكرونة مفيدة جداً. يمكنك التوبيع من خلال تناول أنواع مختلفة من النشويات، علماً أن الاختصاصيين ينصحون المرأة الحامل بتناول بعض النشويات في كل وجبة.

الشوكولا

تعتبر الشوكولا مصدراً جيداً للمغنيزيوم المفيد للحؤول دون التشنجات والعصبية. كما يعمل المغنيزيوم على تنظيم دقات قلب الجنين. لذا، تناولي الشوكولا، ولكن ليس بإفراط تفادياً لآزدياد وزنك كثيراً. وحين تشعرين برغبة في تناول شيء حلو المذاق، ناوبي بين الشوكولا والفاكهة الغنية بالألياف والفيتامينات.

وحام المرأة الحامل طبيعي جداً...

تشعر المرأة الحامل غالباً برغبة في تناول أطعمة غريبة تثير دهشة المحيطين بها. والسبب في ذلك ليس غنجاً أو دلالة وإنما حاجة فيزيولوجية ناجمة عن فائض هرمونات...
إعداد: جولي صليب

