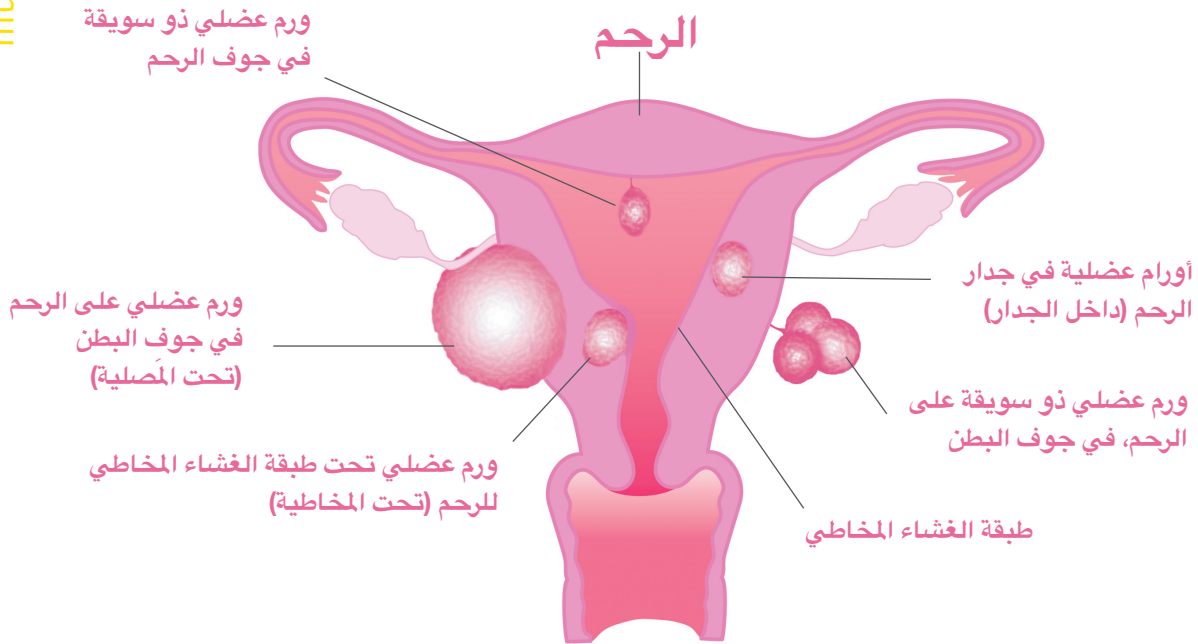


يوجد عند الكثير من النساء أورام عضلية. وهذه الأورام العضلية تكون حميدة (ليست سرطان). وتنمو على الرحم في أماكن مختلفة: ويمكنكم رؤية ذلك في هذه الصورة:



**السبب:** لا أحد يعرف بالضبط عن أي طريق تنشأ الأورام العضلية، لكن من الواضح أن الحاثات (الهورمونات) الجنسية النسائية ضرورية لنشوء الأورام.

**الآلام:** لايسبب كثير من الأورام العضلية أية شكاوى أو القليل من الآلام. ولايتوجب على المرء بعد ذلك أن يعالجها أيضاً.

إذا كان عندك نزف قوي جداً في الحيض أو في فترة حيض طويلة، فيمكن أن يأتي من الأورام العضلية.

لكن يكون مهماً بعد ذلك أن يتم أيضاً مراقبتك من قبل طبيبة، فيما إذا كان الحديد موجود في دمك بشكل كاف. وإذا كانت قيمة الحديد غير كافية، فعليك تناول حبوب الحديد.

ويمكن قبل كل شيء أن تسبب الأورام العضلية الكبيرة الشكاوى التالية: الاحساس بالضغط في أسفل البطن والآلام وفي الظهر أيضاً، أو في الساقين، والميل إلى الإمساك أو الرغبة القوية للتبول. ويمكن للآلام أن تظهر بشكل قوي أثناء الجهد الجسدي والرياضة، أو أثناء العمل الجنسي أيضاً.

**الحمل:** يحتمل جداً وجود أورام عضلية مع وجود الحمل كذلك. وتغيّر الأورام العضلية شكل جوف الرحم في بعض الأحيان، فيمكن بعد ذلك أن يكون استئصال الأورام العضلية عن طريق عملية جراحية ذو معنى ("ذو فائدة")، وذلك قبل أن تريد النساء أن تحملن، وإلا لا يتم قبل ذلك.

**سنين الإياس:** إن سنين الإياس (انقطاع الطمث) هي فترة زمنية تستمر لعدة سنوات، وتبدأ غالباً لفترة طويلة قبل أن يتوقف الحيض. ولا يتم نمو أورام عضلية جديدة بعد سنين الإياس، ولهذا يكون السؤال عند النساء قبل أو أثناء سنين الإياس: كم تكون قوة الآلام (أي الشكاوى)؟ وهل يكون تحملها ممكناً من أجل الحياة في السنوات القادمة، أو أن علاجها الآن ضروري؟

من مركز صحة النساء في ميونيخ (FrauenGesundheitsZentrum). وتجدون هنا استشارة شخصية ومترجمة أيضاً: [www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)، هاتف: 089 129 11 95، ويوجد كتاب عن الأورام العضلية باللغة الألمانية (Buch zu Myomen).

**ما العمل؟** لديكن الوقت الكافي أثناء وجود أورام عضلية، ويمكنكن أن تستعلمن وتفكرن بهدوء إذا أردتن عمل شيء ما. وتكون مراقبة الأورام العضلية التي لاتسبب ألماً جدية إمكانية جيدة. ويمكن لطبيبة الأمراض النسائية القيام بفحص الموجات فوق الصوتية مرة في العام للتأكد فيما إذا الورم العضلي قد نمى.



عشب الكمالية

ويمكن أحياناً أن تتم المساعدة عندما تتغذى النساء بشكل صحي. كما يمكن لشاي الأعشاب، على سبيل المثال من عشب الكمالية (Frauenmantelkraut) وشاي الخيصوم (Schafgarbe) وكيس الراعي (Hirtentäschel) أن تخفف من الألم. ويمكن للحركات الممتعة واسترخاء الحوض، على سبيل المثال أثناء الرقص الشرقي أو رياضة اللونا - يوغا (Luna-Yoga®)، أن تكون عملاً جيداً.

ويوجد مستحضرات الحاثات (الهورمونات) التي ينبغي عليها أن توقف نمو الأورام العضلية. ويوجد لهذا طرق مختلفة للعمليات الجراحية التي يتم القيام بها. ويتعلق نوع العملية الجراحية بوضعية الأورام العضلية وحجمها. ويكون في أغلب الأحيان ممكناً إزالة الأورام العضلية مع المحافظة على الرحم.

وبعض النساء يحصلن على نصيحة الطبيبة بأن يتم استئصال الرحم، وهذه عملية ممكنة، لكن ليست ضرورية مطلقاً في أغلب الأحيان. ولربما تتكلمون أيضاً عن هذا مع طبيبة أخرى.

الكاتبة: كارين شونيج (Karin Schönig) من مركز صحة النساء في ميونيخ (FrauenGesundheitsZentrum).  
وتجدون هنا استشارة شخصية ومترجمة أيضاً: [www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)، هاتف: 089 129 11 95.  
ويوجد كتاب عن الأورام العضلية باللغة الألمانية (Buch zu Myomen). متبرع: Techniker Krankenkasse 