

الدليل الإرشادي للأشخاص ذوي الشفة والحنك

المشقوق خلال فترة المراهقة

-وماذا بعد؟! -

**Guide for People with Cleft Lip
During Adolescence**

عندما كنت صغيرا، كان والداك هما من يتخذ لك كل القرارات الطبية والعلاجية المتعلقة بالشفة والحنك المشقوق. لكن عندما أصبحت شابا يافعا، أصبح بمقدورك اتخاذ قراراتك بنفسك، أو على الأقل يمكنك مشاركة والديك في اتخاذ هذه القرارات، ولاسيما أنك أصبحت مدركا الآن مدى الصعوبة التي كان يعاني منها الوالدان في اتخاذ تلك القرارات العلاجية حينما كنت طفلا صغيرا.



لا شك أن المشاركة في اتخاذ تلك القرارات العلاجية من شأنه أن يمنحك الشعور بالطمأنينة ويعزز من ثقتك بنفسك وقدرتك على تحمل المسؤولية، لكن المؤكد أننا في بعض الأحيان نكون بحاجة إلى التشاور حول تلك القرارات مع أشخاص نثق بهم، وبالطبع فإن خيارنا الأول لن يخرج عن الوالدين، ولاسيما أنهما يحملان سابق خبرة كبيرة في التعامل مع هذا الأمر منذ طفولتنا.



أنت الآن شابا يافعا قادر على تسيير أمورك واتخاذ قراراتك العلاجية بنفسك. وذلك من خلال تحديد أولوياتك وتفضيلاتك، وبناء على ذلك يمكنك اختيار الخيارات العلاجية التي تتناسب مع طبيعة حالتك وتخدم أولوياتك التي قمت بتحديدتها بنفسك منذ البداية.

خلال هذه المرحلة، يجدر بنا أن نشير إلى ضرورة وضع خط فاصل يميز بين التوقعات والواقع، إذ نجد البعض متحمسا للأمر ومدفوعا برغبة محمومة في تجربة كافة الوسائل العلاجية المتاحة بغض النظر عن كون بعضها قد لا يتناسب مع حالته أو أولوياته العلاجية. وعلى الجانب الآخر، قد نجد البعض غير راغب في تجربة أي وسيلة علاجية جديدة، حتى لو كانت ذات نفع إيجابي على الصعيد العلاجي بالنسبة له.

ما بين هذين الاتجاهين، ننصح دائما ونؤكد على أن التحلي بالواقعية شرط أساسي ومهم في تحقيق النتائج العلاجية المخطط لها سلفا. وللوصول إلى نظرة واقعية حيال الأمر، تذكر دائما أن تتحلى بالمرونة عند اختيارك، وتحديد أولوياتك على نحو واضح. أيضا ينبغي أن تكون على دراية بكافة التفاصيل المتعلقة بالخيارات العلاجية المتاحة، وتأكد أن تطرح كافة الأسئلة التي تدور بداخلك، أن تحصل على إجابات واضحة تدعم رؤيتك للوصول إلى أفضل الخيارات العلاجية التي تناسبك.

من خلال هذا الدليل، سوف نسلط الضوء على جميع المتخصصين:

- الأطباء البشريين
- أطباء الأسنان والتقويم
- أخصائيين النطق والتخاطب
- وغيرهم

الذين يعملون معا كفريق واحد بهدف مساعدتك في تحقيق أفضل النتائج العلاجية الممكنة.

تقويم الأسنان



يظهر خلل في عظام الفك والأسنان بالمنطقة التي يتواجد بها الحنك المشقوق
مثل:

عدم نمو عظام الفكين بشكل متماثل 🛠️

وجود أسنان إضافية أو منزاحة أو مشوهة 🛠️

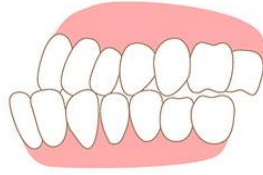
هنا يتجلى الدور المهم الذي يلعبه طبيب التقويم الذي يكون في واقع الأمر
طبيب أسنان متخصص بشكل أساسي في تقويمات الأسنان.

تختلف آلية علاج وتقويم الأسنان لدى الأشخاص المصابين بالشفة والحنك
المشقوق من شخص لآخر تبعاً للمعطيات الموجودة والأولويات التي يحددها
المريض.

على سبيل المثال، في حالة الأسنان المفقودة، يتم تحريك الأسنان المجاورة إذا
كانت متزاحمة لتملأ الفراغ الخالي من الأسنان. أما في حالة عدم ازدحام
الأسنان، قد يلجأ أخصائي التقويم إلى زراعة سن صناعي، سواء من خلال تثبيته
في عظام الفك أو استخدام جسر يصل بين الأسنان المجاورة لجانبي لفراغ الخالي
من الأسنان.

➤ "الإطباق المتصالب"

من مشكلات الأسنان الشائعة جدا، والتي تحتاج إلى تقويم الأسنان. ينشأ الإطباق المتصالب نتيجة عدم تناسب أسنان الفك العلوي مع أسنان الفك السفلي عندما يكون الفم مغلقا، حيث تقع أسنان الفك العلوي خلف أسنان الفك السفلي نتيجة وجود شق في الحنك الصلب، والذي يؤدي إلى ارتداد الفك العلوي إلى الداخل.



يتم علاج الإطباق المتصالب من خلال توسيع الفك العلوي بمقدار يضمن إطباق أسنان الفكين على بعضهما البعض بطريقة صحيحة، وهو ما يتم من خلال استخدام الموسعات التي تم تصميمها خصيصا لهذا الغرض، حيث توضع الموسعات على الجانب الداخلي من الأسنان، بعكس أسلاك التقويم التي يتم وضعها على الجانب الخارجي من الأسنان.

عند الانتهاء من توسيع الفك العلوي بالقدر الذي يسمح بالقضاء على الإطباق المتصالب والحصول على إطباق صحيح بين أسنان الفكين، يتم بعد ذلك إجراء تقويم الأسنان كخطوة علاجية مكملة.

➤ الحنك المشقوق في منطقة تجايف الأسنان، حيث موضع خروج ونمو

الأسنان.

يتطلب هذا الخلل إجراء عملية ترقيع العظام، والتي ينصح بإجرائها في مرحلة الطفولة، وذلك لتحقيق أفضل النتائج العلاجية الممكنة، مما يتيح لأخصائي

تقويم الأسنان نقل أو زراعة الأسنان بتلك المنطقة التي كان يوجد بها الشق، حيث أن وجود هذه التطعيمات العظمية من شأنه أن يؤمن الدعم الكافي لنمو الأسنان بشكل صحيح.

عملية ترقيع العظام

في البداية يحتاج المريض غالباً إلى توسيع الفك العلوي، والذي يتم إجراءه بواسطة أخصائي تقويم الأسنان، لينتقل المريض بعد ذلك إلى مرحلة ترقيع العظام، والتي تتضمن قيام طبيب جراحات الوجه والفكين بوضع تطعيمات عظمية في مواضع الخلل، لنتقل بعد ذلك إلى مرحلة زراعة الأسنان التي تتم تحت إشراف أخصائي التقويم.

بشكل عام

مرحلة تقويم الأسنان تعد من الخطوات التي تحتاج إلى المزيد من
الحرص والالتزام:

✔ وجود العديد من الأسلاك داخل تجويف الفم يستلزم تنظيف

الأسنان بشكل دوري منتظم من الأطعمة التي قد تعلق
بهذه الأسلاك.

✔ تجنب الأطعمة ذات القوام الصلب أو اللزج.

✔ قد تشعر ببعض الألم من حين لآخر أثناء حركة الأسنان.

✔ التزم بجلسات العلاج المقررة، مع اتباع تعليمات الطبيب

على نحو دقيق.

✔ ارتد حافظة الأسنان لاحقاً بمجرد الانتهاء من التقويم.

أجهزة الفم التعويضية



تشكل أجهزة الفم التعويضية جزءاً أساسياً في حياة المصابين بالشفة أو الحنك المشقوق، فعلى الرغم من خضوع البعض للجراحة أو لإجراءات تقويم الأسنان، قد نجد بعض مواطن الخلل مثل:

- أسنان مفقودة أو متباعدة
- فتحة صغيرة في سقف الفم

التي قد تؤثر بشكل مباشر على الشكل الخارجي، أو على الآلية الوظيفية للنطق أو المضغ.

ينشأ الكلام الأنفي نتيجة وجود مساحة كبيرة خلف الحنك الرخو، مما يؤدي إلى تدافع الهواء عبر فتحتي الأنف، ليبدو الكلام غير واضح نتيجة خروج بعض الأحرف والكلمات عبر الأنف. في مثل هذه الحالات يتم اللجوء إلى أحد أجهزة الفم التعويضية والتي تعرف باسم "رافع الحنك" أو جهاز آخر يشغل حيزاً من المساحة الموجودة خلف الحنك الرخو، مما يسهم بشكل كبير في الحد من الكلام الأنفي أو القضاء عليه تماماً.

أيضا يتم اللجوء إلى أجهزة الفم التعويضية كجزء من العلاج المؤقت حتى التحضير للجراحة وإصلاح موضع الخلل.

في حالة وجود فتحة في سقف الحنك، تعتبر سداة سقف الحنك البلاستيكية حلا ممتازا، إذ يتم وضعها في مكان الفتحة، وتثبيتها باستخدام دعائم تتصل بالأسنان، مما يعمل على منع تسرب الطعام أو الشراب من الفم، فضلا عن تحسين القدرة على النطق وتوضيح مخارج الحروف، وذلك حتى التحضير للجراحة وإغلاق هذه الفتحة بصورة نهائية.

يمكن أيضا تصنيف الأسنان الصناعية والتيجان والجسور وحافظات الأسنان باعتبارها أحد أجهزة الفم التعويضية، حيث تستخدم هذه التركيبات على نطاق واسع في عمليات تقويم الأسنان، ولاسيما في حالات الأسنان المفقودة أو المتباعدة، وذلك بهدف تحسين المظهر الخارجي للأسنان خصوصا والوجه بشكل عام.

الخيارات الجراحية



تصنف الخيارات الجراحية خلال هذه المرحلة باعتبارها جزء مكمل للعمليات الجراحية التي تم إجراؤها أثناء مرحلة الطفولة. فقد تلجأ لإجراء عملية جراحية تجميلية وترميمية في نفس الوقت تهدف إلى إخفاء الندبة الظاهرة على شفطيك من عمليات سابقة، مع تعزيز الكفاءة الوظيفية لحركة عضلات الشفتين أثناء الكلام. وبالتالي فإن المحصلة النهائية تهدف إلى تحسين الشكل الخارجي والحالة الوظيفية للشفتين، وذلك من خلال عملية جراحية محدودة التوغل، ولا تتضمن أي مضاعفات أو تأثيرات جانبية خطيرة

➤ الجراحات الإصلاحية

قد يعاني المصابين من مشكلات متعلقة بشكل الأنف وعدم القدرة على التنفس عبر الأنف بشكل صحيح. فمن المستحسن الانتظار حتى الوصول إلى سن المراهقة وذلك لتعزيز النتائج العلاجية. حيث أن إجراء الجراحات الإصلاحية خلال مرحلة الطفولة ليس مجدياً على المدى الطويل، وذلك لأن الأنف يستمر في النمو حتى الوصول إلى سن المراهقة.



➤ جراحة تجميل الأنف

تهدف إلى تحسين شكل الأنف من خلال عمل شق جراحي محدود تحت الأنف للوصول إلى الغضروف الأنفي، وذلك لتقويم الحاجز الأنفي وجسر الأنف، مما يعمل كذلك على تحسين وظائف التنفس وتدفق الهواء عبر الأنف. يتم بعد ذلك وضع بعض الجبائر الأنفية التي تهدف إلى تثبيت الأنف بشكل صحيح.

تتسم جراحة تجميل الأنف بأنها بسيطة وغير مؤلمة، ولاسيما أن المسكنات ومضادات الالتهاب تشكل علاجا دوائيا منتظما خلال مرحلة الاستشفاء والتعافي. من الوارد جدا الشعور ببعض التورم الذي قد يضغط على الأنف ويسبب بعض المعوقات أثناء التنفس، لحسن الحظ هذا التورم يزول تدريجيا خلال وقت وجيز.

➤ جراحات أخرى

إذا كنت تعاني من "الكلام الأنفي"، والذي يقصد به أن مخارج بعض الحروف تخرج على نحو غير طبيعي عبر الأنف، فإن ذلك يعزى إلى زيادة المساحة الموجودة خلف الحنك الرخو، والذي يتسبب في خروج الهواء من أنفك أثناء الكلام. يمكن الخضوع لعملية جراحية تهدف إلى إنقاص الفراغ الموجود خلف الحنك الرخو، مما يساعد بشكل فعال على تحسين قدرتك على النطق والكلام من خلال مخارج حروف صحيحة تماما.

جراحات الفك

تحدث مشاكل وظيفية متعلقة بالمضغ وطريقة الكلام، وذلك بسبب افتقار مناطق الشفة العلوية والأنف إلى الدعم العظمي الكافي.

تعتبر جراحات الفك في مثل هذه الحالات بمثابة الخيار الجيد والذي يهدف إلى:

- تحسين الشكل الخارجي.
- تعزيز آلية المضغ.
- تحسين القدرة على النطق والكلام.
- جعل مخارج نطق الحروف والكلمات أكثر وضوحاً.

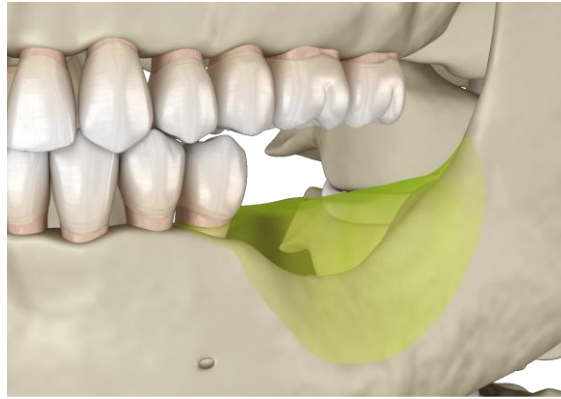
لتحقيق كل ما سبق من خلال جراحات الفك، يتم استخدام تطعيمات عظمية يتم الحصول عليها من أجزاء معينة من عظام المريض (عظام الرأس، الضلوع، الورك، الفك السفلي.. إلخ)، وذلك بهدف زراعتها في مواضع الخلل لتحقيق التأثير العلاجي المطلوب.



قد يلجأ بعض الأطباء إلى استخدام تطعيمات نسيجية صناعية بدلا من التطعيمات العظمية الطبيعية، وتعتبر خيارا أفضل على صعيد النتائج ومحدودية التأثيرات الجانبية المحتملة.

قبل البدء في أي خطوات للعملية، عليك التحدث مع الأطباء بشيء من التفصيل حول الخطوات المتبعة والنتائج المتوقعة، ولاسيما أثناء مرحلة الاستشفاء والتعافي. أيضا يمكن الاستعانة بأجهزة الكمبيوتر المزودة ببرامج متطورة كي تعطي صور تقريبية لما سيكون عليه مظهرك الخارجي المتوقع الحصول عليه.

قبل الخضوع للجراحة لابد من التأكد من تموضع الأسنان والفكين بشكل صحيح، وذلك من خلال تقويم الأسنان المنزاحة في غير موضعها، فضلا عن إجراء جراحة إعادة تشكيل عظام الخد، وذلك باستخدام شرائح ومسامير دقيقة. من الوارد جدا أن تحتاج إلى وضع أسلاك مثبتة للفكين للتأكد من إطباق الفكين على بعضهما بشكل صحيح، مما يعني أنك لن تستطيع فتح فمك لفترة من الوقت. في مثل هذه الحالات سيقترن نظامك الغذائي على تناول الأطعمة السائلة أو المخفوقة.



تتسم جراحات الفك بأنها ذات مستوى منخفض من الشعور بالألم، ولاسيما أن المسكنات ومضادات الالتهاب تشكل عنصرا أساسيا في العلاج الدوائي المتبع خلال فترة الاستشفاء والتعافي. كذلك تعد أعراض التورم والشعور بالخدر والتنميل من التأثيرات الجانبية متوقعة الحدوث خلال الأيام الأولى عقب الجراحة، وهذه التأثيرات الجانبية تزول تدريجيا من تلقاء نفسها مع مرور الوقت.

من الضروري الانتباه جيدا حيال الإصابة بالعدوى، سيتم إعطاؤك مضادات حيوية لحمايةك من الإصابة بالعدوى البكتيرية، لكن العدوى تظل أمرا محتمل الحدوث، ولاسيما في الأشخاص ذوي المناعة المنخفضة لتقليل احتماليات الإصابة بالعدوى إلى أقل حد ممكن.

ينبغي الاهتمام بنظافة الفم والأسنان على نحو دوري منتظم.



الأعراض الجانبية


قد تتسبب الجراحة في نزوح بعض الأسنان وتحركها عن موضعها، مما يعني أنك قد تحتاج عقب الجراحة إلى بعض العلاج الإضافي على صعيد تقويم الأسنان.

الكلام الأنفي، هناك العديد من الخيارات الجراحية والغير جراحية التي يمكن تجربتها للقضاء على هذا التأثير السلبي الغير مستحب.

مرحلة التعافي

لضمان الوصول إلى مرحلة الشفاء التام دون أي مضاعفات أو تأثيرات جانبية:

اتبع تعليمات الطبيب المعالج على نحو دقيق. 

التزم بالأدوية وفق مواعيدها المقررة. 

اهتم بالتغذية. 

طريقة النطق والكلام



طريقة النطق والكلام تشكل أمر غاية في الأهمية لكل المراهقين الذين يعانون من الشفة والحنك المشقوق، إذ كنت تعتقد أنك لديك خطب ما في طريقة النطق والكلام بما يؤثر على ثقتك بنفسك ورغبتك في التواصل مع الآخرين، فإننا نوصي وبشدة بضرورة الاستعانة بأخصائي النطق والتخاطب. في البداية سيقوم أخصائي النطق والتخاطب بمساعدتك في تحديد ما إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلة ما بالنطق والكلام أم لا، وذلك باستخدام مجموعة من الاختبارات التشخيصية المتخصصة، والتي تهدف كذلك إلى تحديد نوع الخلل والعلّة المسببة له، مثل:

- الفحص باستخدام جهاز النازوميتر لقياس تدفق الهواء عبر الأنف.
- الفحص باستخدام المنظار لإلقاء نظرة عن قرب على الأنف والحلق.
- فحص آلية عمل عضلات الحلق والحنجرة أثناء الكلام، مما يتيح معرفة مواطن القصور وتحديد الوسائل العلاجية التي تتناسب مع الحالة.

بعد ذلك سيقوم أخصائي النطق والتخاطب باستعراض الخيارات العلاجية المتاحة بما تحمله من مميزات وعيوب، وتحديد ما يناسبك منها بناء على أولوياتك والتفاصيل المتعلقة بحالتك والتي أظهرتها اختبارات الفحص.

ظهور بعض المشكلات (مثل الكلام الأنفي) يظهر بسبب تغير شكل العظام ونموها مع التقدم في العمر، مما يؤثر على طريقة الكلام. وفي أغلب هذه الحالات لا تعتمد الخطة العلاجية على أخصائي التخاطب فحسب، حيث يكون هناك جانب جراحي يستلزم الاستعانة بفريق طبي مكون من الجراحين والمتخصصين في تقويمات الأسنان والأجهزة التعويضية.

🕒 الأشخاص الذين ولدوا بشفة مشقوقة

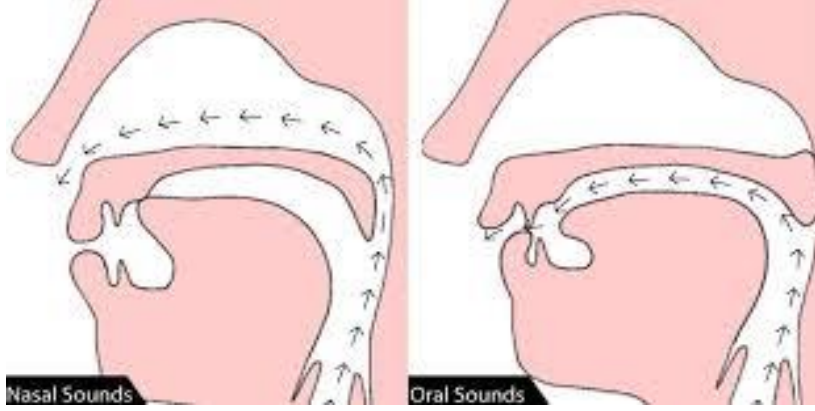
فمن المفترض ألا يعانون من أي مشكلة على صعيد النطق والكلام، إلا أنه يلاحظ أحيانا أن الإصلاح الجراحي للشفة قد يؤثر على آلية حركتها، مما يؤدي إلى حدوث خلل في نطق بعض مخارج الحروف. وتتمثل الخيارات العلاجية لمعظم هذه الحالة في الاستعانة ببعض جلسات النطق والتخاطب فحسب، في حين قد يتطلب الأمر أحيانا ما هو أكثر من ذلك، متمثلا في الإصلاح الجراحي للشفة وتحريرها بشكل يضمن حركتها بشكل صحيح ودقيق.

🕒 الأشخاص الذين يولدون بالحنك المشقوق

هم أكثر الفئات عرضة لمشكلات النطق والكلام، بداية من الكلام الأنفي، بالإضافة إلى وجود خلل في نطق بعض الأحرف بشكل صحيح. كذلك قد يتسبب وجود موسعات الحنك أو تقويمات الأسنان في هذه التأثيرات الغير مستحبة على صعيد النطق والكلام.

نطق معظم الأحرف الساكنة بشكل صحيح يتطلب رفع الحنك الرخو إلى مستوى الجزء الخلفي من الحلق، بحيث يلامس هذا الجزء من الحلق، مما يمنع

هروب الهواء أو تدفقه على نحو متزايد عبر فتحتي الأنف أثناء نطق الأحرف الساكنة.

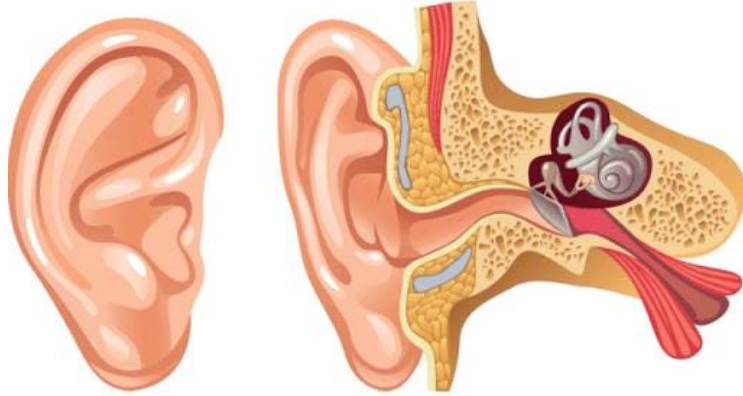


وبناء على ذلك، في حالة عدم ارتفاع الحنك الرخو، وعدم ملامسته للجزء الخلفي من الحلق، فإن هذا الأمر يتسبب في اندفاع الهواء عبر الأنف أثناء نطق الأحرف الساكنة، مما يتسبب فيما يعرف باسم الكلام الأنفي أو الخنف، والذي يكون أكثر وضوحاً عن التحدث بسرعة، أو التحدث لفترات زمنية طويلة. ولا تقتصر التأثيرات السلبية لهذا الخلل في مشكلات النطق فحسب، إذ أنها قد تكون سبباً في خروج الطعام أو الشراب.

العلاج

يتم الاستعانة في البداية بأخصائي التخاطب، حيث يتم ترتيب جلسات النطق والتخاطب بشكل دوري، والتي تهدف إلى إرشادك إلى بعض الممارسات التي ستساعدك في الحد من الكلام الأنفي. كذلك قد تتم إحالتك إلى وسائل علاجية أخرى، كما في حالة الإصلاح الجراحي أو تزويدك بأجهزة تعويضية تساعد على تحسين قدرتك على نطق مخارج الحروف بشكل صحيح.

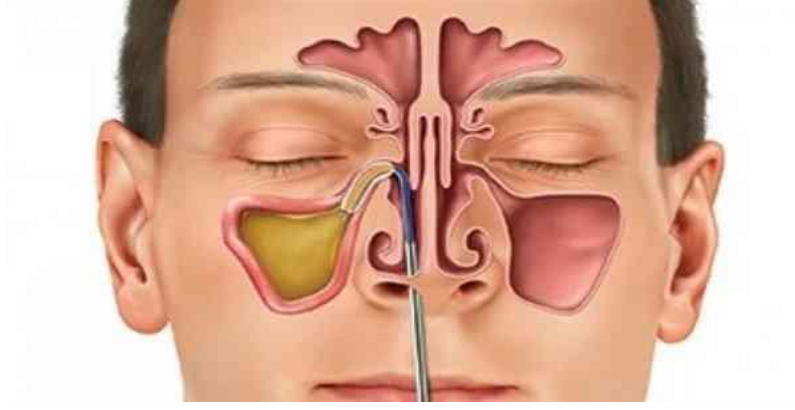
الأنف والأذن والحنجرة



يعاني البعض من التهاب طبلة الأذن والتهابات الأذن الوسطى المتكررة فضلاً عن وجود ثقب بطبلة الأذن، مما يؤدي إلى خروج إفرازات صديدية متقيحة، وهو الأمر الذي قد يؤثر على مستوى السمع لدى البعض.

من الضروري البحث عن مشورة طبية متخصصة لعلاج أي مشكلة قد تطرأ بالأذن، حيث تتوفر الوسائل والخيارات العلاجية بناء على العلة الموجودة، إذ يتم الاستعانة بالمضادات الحيوية في الأشخاص الذين يعانون من التهابات الأذن، أما في حالة وجود ثقب في طبلة الأذن، يظل الخيار الجراحي الإصلاحي هو الحل الأمثل.

في حالة تدهور القدرة على السمع، فلا بد أولاً من إجراء الفحوصات والاختبارات التشخيصية التي تهدف إلى تقييم مستوى السمع، مع تحديد العلة المسببة وعلاجها إن أمكن. في حالة إن كان الضرر دائماً، فلا بد من استخدام الأجهزة التعويضية ووسائل السمع المساعدة، التي تعزز من القدرة على السمع واستقبال المؤثرات الصوتية بشكل صحيح.



يلاحظ أن الأشخاص ذوي الشفة والحنك المشقوق يكونون أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، مما يتسبب في الشكوى من الصداع المزمن، واحتقان الأنف والفم والحلق، ناهيك عن وجود خلل وظيفي في حاسة الشم (ضعف حاسة الشم، التقاط روائح غير موجودة من الأساس).

خيارات العلاج

العلاج الدوائي

- الذي يركز بشكل أساسي على المضادات الحيوية ومزيلات الاحتقان ومضادات الحساسية.

الجراحة

- في الحالات المزمنة أو المقاومة.

حالات خاصة

• قد تسبب لك الإحراج عند التحدث مع الآخرين، تعد هذه الظاهرة أمر وارد الحدوث باعتباره أحد التأثيرات الجانبية التي قد تنشأ نتيجة الخضوع لجراحات في الحلق، يتم التعامل مع هذه الحالات من خلال جلسات النطق والتخاطب أو من خلال وصف بعض الأدوية فحسب، إذ نادراً ما يتم اللجوء إلى الجراحة لإصلاح هذا الأمر.

بحة الصوت أو الصوت الأجهش

• يمكن أن يحدث باعتباره أحد المضاعفات الناجمة عن الجراحة، من الممكن أن يتسبب في انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو ما يؤدي بدوره إلى الإصابة باضطرابات النوم بما يحمله من شعور بالنعاس طوال النهار، فضلاً عن زيادة احتمالية الإصابة بالأزمات القلبية. الأجهزة والتقنيات يمكنها أن تساعد في الحد من الشخير والقضاء عليه، كذلك توجد العديد من الخيارات الجراحية في هذا الشأن. وبشكل عام ينصح بالتواصل مع المتخصصين في اضطرابات النوم لاستعراض هذه الخيارات العلاجية المتاحة، وتحديد أفضل ما يتناسب مع حالتك.

الشخير أثناء النوم





تتميز فترة المراهقة بأنها المرحلة العمرية التي يتم فيها بناء شخصية الفرد على الجانب الاجتماعي، ففي خلال هذه المرحلة يتم إقامة العديد من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، أيضا يكون المراهق مدفوعا بحيوية الشباب راغبا في مناقشة الآخرين ومواكبة الأحداث الجارية، وتكوين رأي شخصي حيالها، مع الدفاع عن هذا الرأي ضد من ينتهج رأيا معاكسا.

قد يشكل كل ما سبق تحديا ليس سهلا بالنسبة للأشخاص الذين ولدوا بالشفة والحنك المشقوق، بل قد يتسبب هذا الأمر برمته في الشعور بالحيرة حيال الهوية الذاتية، حيث تبدأ العديد من التساؤلات والأفكار حول مدى تأثير هذه الشقوق في العلاقات والتواصل الإنساني مع الآخرين، وهل من المفترض أن يتم الإشارة إلى هذه الشقوق أثناء الحديث مع الآخرين، أم يتم تجاهل الأمر وكأنه لم يكن من الأساس.

لا شك أن مرحلة المراهقة ستحفل بالعديد من الزيارات إلى الطبيب المعالج، وربما تحديد مواعيد لعمليات جراحية قادمة، أو تجربة خيار علاجي جديد. لا مشكلة في أن يتسبب كل ذلك في شعورك ببعض الانزعاج، لكن لا تسمح لذلك الشعور بأن يطغى عليك ويعكر صفو حياتك لدرجة أن ينسيك مسؤولياتك والتزاماتك الاجتماعية والدراسية. لا تقلق على مظهرك وشكلك الخارجي أمام

الآخرين، فالشباب عموما خلال هذه المرحلة العمرية يشاركونك نفس القلق. وربما أكثر، لكن ما يحدد ما أنت عليه فعليا، هو رؤيتك الذاتية لشخصك، وكيفية تفاعلك مع هذا الأمر.

لا شك أنك في فترة الطفولة قد تعرضت للعديد من المضايقات لأنك ولدت بهذه الشقوق، ربما ما تزال تعاني من هذه المضايقات في فترة المراهقة. من المؤكد أن هذه المضايقات قد تشكل عائقا لك في التعامل مع الآخرين، والانخراط في الحياة الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. أنت تخشى ألا تحظى بالقبول، وتخشى من أن يتم الحكم عليك بشكل خاطئ نتيجة وجود هذه الشقوق.

أعود وأؤكد مرة أخرى، أن الأشخاص الذين ولدوا دون شقوق يعانون أيضا خلال مرحلة المراهقة من هذه المخاوف، ويطرحون نفس التساؤلات، فالقبول الاجتماعي خلال مرحلة المراهقة يظل مطلباً أساسياً وتحدياً كبيراً لدى جميع المراهقين، ويؤرقهم عدم الحصول عليه أو مصادفة صعوبات في طريق الحصول عليه.

كن نفسك

من سيتقبلك هو نفس الشخص الذي كان سيتقبلك تحت أي ظرف، ومن لن يتقبلك، هو نفس الشخص الذي كان لن يتقبلك حتى لو كنت مولوداً دون أي شقوق. لا تجاهد في الأمر كثيراً على نحو خاطئ، واختر لنفسك الرفقة التي تشعر بالراحة معها.



أحياناً قد يتسبب عدم تقبل البعض لنا فيما يعرف في الطب النفسي السلوكي باسم "ألم الرفض الاجتماعي"، حيث قد تتضرر وتتأذى مشاعرنا، مما يؤدي إلى شعورنا بالغضب والنقمة، والميل إلى العزلة وعدم الرغبة في الانخراط في أي أنشطة اجتماعية. لا ينبغي الاستسلام لهذه المشاعر السلبية، بل ينصح باتخاذ خطوات علاجية إيجابية متمثلة في جلسات العلاج النفسي السلوكي والإدراكي، والتي تهدف إلى تصحيح المفاهيم وإرشادك إلى كيفية التعامل مع الأمر على نحو إيجابي، بما يضمن لك تعزيز ثقتك الاجتماعية في نفسك، مما يشجعك على بناء حياة اجتماعية مميزة ومقابلة أشخاص جدد.

انظر أمامك وتحلى بالإيجابية



قد ينظر البعض إلى مسألة الإصابة بالشفة والحنك المشقوق باعتبارها أحد العوامل التي تعرقل المضي قدما والتخطيط الجاد نحو مستقبل أفضل، سواء على الصعيد التعليمي أو الوظيفي.

في الواقع، يعتمد هذا الأمر على كيفية التعامل معه، والذي يختلف من شخص لآخر. إذ نجد أن البعض يضع حياته كاملة في حالة من الجمود، باعتبار أنه في انتظار إجراء جراحة جديدة أو تجربة خيار علاجي جديد. على الجانب الآخر، نجد أن البعض يتحلّى **بالإيجابية** بشكل مدهش. إذ يضع الأمور في نصابها، يقوم بتصنيف مسألة الشفة والحنك المشقوق في حياته باعتبارها أمر ثانوي لا ينبغي أن تتوقف حياته عليه. صحيح أنه لا يدخر وسعا في سبيل تحقيق نتائج علاجية جيدة، إلا أنه لا يسمح لذلك الأمر بأن يكون سببا في عرقلة أي خطة يضعها للارتقاء بحياته ومستقبله.

وخلاصة القول، امض في حياتك قدما، مع السعي أن تكون غدا أفضل من اليوم وأمس. تجاهل مسألة الشق تماما، لأن تأثيره السلبي يبدأ مع تفكيرك فيه على نحو خاطئ. استعن بكل الوسائل المساعدة التي قد تتوفر لديك، بدءا من والديك وأصدقائك، وحتى أطبائك وفريقك المعالج الذي يساعدك من

خلال إرشادك إلى أفضل الخيارات العلاجية. تذكر أن فترة المراهقة ستمضي،
لتصبح بعدها شخصا مستولا وأكثر استقلالية، لذا احرص على أن تكون
مستعدا.

- ولدت بالشفة والحنك المشقوق، وللأمانة لم يدخر والدي وسعى حيال هذا الأمر، فقد أصرا على تجربة أي وسيلة علاجية قد تضمن لي تحسنا ولو طفيفا. خضت العديد من العمليات الجراحية خلال مرحلة الطفولة. وعندما نضجت وأصبحت مراهقا، بدأت في مشاركة والدي حول أي قرار يتعلق بخياراتي العلاجية.
- لا أخفي عليكم أنني وبنزعة استقلالية رغبت في البداية أن أكون وحدي صاحب القرار، لكنني وجدت أن الأمر لم يكن سهلا مثلما تصورت في البداية. وكما هو معلوم، فإن الرجوع إلى الحق خير من التماذي في الباطل، لذا فقد آثرت أن أشرك والدي في قراراتي، ولاسيما أنهما أكثر دراية بخبرة مني في هذا الشأن، نظرا لخبرة السنوات الطويلة في التعامل مع الأمر منذ ولادتي.
- حينما كنت طفلا، كنت كثيرا ما أتعرض للمضايقات المباشرة في المدرسة، وعندما أصبحت مراهقا يمكننا القول إن حدة المضايقات قد قلت، إلا أنها لم تنتهي تماما. أكثر ما كان يضايقني هو تحديق الآخرين بي، وكأنني كائن فضائي أو ما شابه. لكم تمنيت في مثل هذه اللحظات أن أذهب قدما إلى هؤلاء المحققين، وأخبرهم أن هذه الندوب لشقوق قد ولدت بها، وأن الأمر برمته ليس بيدي.
- كثيرا ما كنت أشعر بالنقمة والغضب على هذا الوضع، وهو ما كنت أظهره من خلال مشاعر الثورة والعصبية التي لطالما كنت أوجهها إلى والدي اللذان كان يقابلان هذه الأمر بالصبر وسعة الصدر، لأنهما يتفهما حالتي وما أمر به من مشاعر سلبية، حيث كانا يحاولان مساعدتي على تجاوز هذا الوضع.
- تحدثت مع الكثيرين من ذوي الخبرة والاختصاص، ومع الوقت بدأت أتفهم مبعث قلقي، وهو خوفا من الرفض الاجتماعي وعدم تقبل الآخرين لي. أدركت في النهاية أنني من أحد كيف ينظر الآخرين لي، وأنه من الضروري أن أتحدى بالإيجابية في التعامل مع المحيطين. أدركت أنه من الجيد أن أهتم لآراء من يهتمون بي حقا، أما من لا يتقبلني فتجاهله هو الخيار الأفضل.
- أنقل إليكم تجربتي لأخبركم أنني في الوقت الحالي عضوا بفريق كرة السلة التي تمثل مدرستي، وقد أبلينا بلاء حسنا في البطولة الأخيرة وحققنا مركزا متقدما. يخبرني أصدقاؤني بأنني موهوب في هذه اللعبة، وأنها قد جعلت مني بطلا شعبيا في المدرسة يعرفه الجميع، ليس لأنني قد ولدت بشق، بل لأنني اخترت أن أتجاهل هذه الشقوق وأن أركز طاقتي على معرفة قدراتي وموهبتي، ومحاولة تنميتها بشكل صحيح، مما جعل مني شخصا يرغب الآخريين في صداقته.

• منذ طفولتي وأنا أشعر بالاختلاف، كنت أقف طويلا أمام المرأة أحدق بتلك الندوب التي خلفتها تلك العمليات الجراحية الإصلاحية التي أجريتها وأنا طفلة لإغلاق هذه الشقوق. كنت أحاول تجنب سخرية الآخرين ومضايقتهم لي من خلال الميل إلى العزلة والانطواء وعدم إقامة أي صداقة أو حتى تعارف، حيث جعلت من قراءة الكتب وسيلة لقضاء الوقت والهروب من نظرات الآخرين وتعليقاتهم التي كانت تلاحقني أينما ذهبت.

• ظللت على هذه السياسة (القراءة ثم القراءة ثم القراءة) فقط حتى أعتاب فترة المراهقة. كان الكتاب لا يفارقني، لدرجة أنهم في المدرسة قد أطلقوا علي اسم "دودة الكتب". ثم جاء اليوم الذي أخذ بحياتي إلى منحني جديد، كانت جملة قرأتها في الكتاب الذي كنت أطلععه، حيث قال الكاتب "طارد مخاوفك قبل أن تطاردك". أغلقت الكتاب وأغمضت عيناى وظللت أرددتها بتمعن شديد، لأتخذ بعدها قرارا غير مجرى حياتي بالكامل.

• قررت منذ هذه اللحظة أن أستبدل الهروب من نظرات وتعليقات الآخرين بالمواجهة المباشرة. ومع بداية اليوم الدراسي التالي، بدأ البعض بإلقاء التعليقات التي لطالما سمعتها مرارا وتكرارا. كان المشهد مملا ورتيبا نظرا لأنه يتكرر كل يوم، إلا أنني قد اخترقت هذا المشهد الممل وقمت بتغييره عندما استدرت إلى هؤلاء المعلقين لأخبرهم بكل ود ولطف وابتساماة عريضة "هل هناك شيء ترغبون بمعرفته عن الشفة والحنك المشقوق؟ لدي خبرة حيال هذا الأمر لا تقل عما لدى الأطباء نظرا لأنني متعايشة معه منذ طفولتي".

• ساد السكون في المكان، ربما بسبب عنصر المفاجأة وردة فعلي التي لم يتوقعونها بعد، لذا فقط رأيت أن أذيب جليد هذا السكون بأن أخذ زمام المبادرة وأتحدث أنا عن الشفة والحنك المشقوق. بالفعل بدأت في التحدث عن الأمر، مما شجعهم على بدء طرح الأسئلة، وبدأت أنا في الإجابة عنهم باستفاضة والابتساماة تعلقو محياى، أما في داخلي فقد كنت أرقص طربا، لأنني قد تجاوزت مخاوفي ولم أهرب كالمعتاد.

• أعتقد أنكم يمكنكم استنتاج تنمة قصتي، فقد بدأت تدريجيا في الانخراط مع الآخرين، وقد اختلفت نظرتهم لي، إذ أصبحت صديقة مقربة لدى البعض، بعدما كانت نظرتهم لي منحصرة في "دودة الكتب". ولعل أفضل ما أستطيع أن أختتم به قصتي هو عندما أتت إحدى زميلاتي بالمدرسة تطلب منى المساعدة، حيث أخبرتني أن إحدى قريباتها قد ولدت طفلا يعاني من الشفة والحنك المشقوق، لذا فقد فكرت (والكلام لا يزال على لسان زميلتي) في أن أسمح لها بأن أوافق على التواصل مع قريبتها أتحدث معها حيال الأمر باعتبارى شخصا قد مر بهذه التجربة، ولاسيما أنني (حسب كلام زميلتي) أمتلك عقلا راجحا وشخصية مثقفة، مما يجعلني خير عون لقريبتها.

• لا يمكنكم تخيل مدى فخري بنفسى في هذه اللحظة، طبعا لم أتأخر في إجابة زميلة الدراسة تلك بأننى مستعدة لتقديم أى مساعدة في حدود المستطاع، إلا أن معنوياتى عند هذه اللحظة قد ارتفعت إلى عنان السماء، لدرجة أنني قررت عند هذه اللحظة أن دراستى بالجامعة ستكون موجهة لمساعدة الأشخاص ذوي الشفة والحنك المشقوق، ربما طبيبة.. ربما أخصائى نطق وتخابط.. ربما.. ليس مهما ما سأكون على وجه التحديد، ما زال الوقت متسع للاختيار، المهم أنني قد وجدت ذاتى، والأهم أنني وجدتها في خضم معاناتى.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الأسنان التخصصي

HEM1.22.0001348

