

ستائر المستشفيات..
مرض آخر

الكوليرا..
ما يزال اليمنيون في خطر

البروفيسور يحيى الحريبي :
مستشفيات تضع المكسب قبل
سلامة المريض

8 طرق فعالة لـ علاج
التهاب الحلق
9
7 نصائح يجب تطبيقها
في رمضان

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | أبريل 2019م | العدد (16)

أطفال اليمن والسرطان..
بين الألم والأمل

رمضان كريم
Ramadan Kareem

برعاية شركة سبأ فارما
اطلاق المسابقة الرمضانية الطبية الثانية





التي تجعلك تتعافى بسرعة

Emifenac 50 DT

إميفيناك ٥٠



بمسحة
البرقعات

ابتسم.. للألم

قابلة للتدوير - خفيفة على المعدة -
*تتمتع بحدود استمرارية العمل



228mg / 375mg / 457mg / 625mg / 1gm

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANGHI COMPANY

الشركة المصرية للصناعات الدوائية



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

OSTEOPHYTUM



30 TABLETS



Herpagophytum (or Devil's Claw)	analgesic-anti-inflammatory.
Blackcurrant	Diuretic and depurative: elimination of uric acid.
Bamboo rich in silica (77%)	which stimulates the synthesis of collagen and facilitates relieves sensitive movement and traditionally recognized for joint flexibility.
Marine collagen	Marine collagen stimulates collagen production by the body. It allows articular lubrication and regeneration of bone cartilage.
Vitamin C	antioxidant. Help in collagen syntheses.
Magnesium	make attractive force for glucosamine and chondroline deposition in effected area.
Glucosamine	help maintain supple, flexible joints, strong cartilage and a healthy skeleton. Suitable for men and women of all ages.
Chondroline	

Dosage: 2 Tab once daily for 3 month.

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

Royal Pharma

00967 5 308931 : فرع الرياض - أماسطة الينوزات
 00967 4 256044 : فرع جدة - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967 4 256044 : فرع صنعاء - شارع الملكة أرواح - أمام مبنى البلدية
 00967 4 424165 : فرع الخبر - أمام مستشفى النصر
 00967 1 454999 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967 5 421112 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967 3 398999 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967 3 225995 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967-1-454999 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967-1-454998 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية
 00967-1-454997 : فرع صنعاء - شارع مكة المكرمة - أمام مبنى البلدية

www.royalpharma.com info@royalpharma.com

شعاعية 2X

مضاد لحموضة
خامض للأحماض

الحل الأسرع

للتخلص من حموضة المعدة



Gastracure

جاستر اكيور

تركيبة سريعة المفعول

فاينيلدين + هيدوكسيمايد المغنيسيوم + كربونات الخالسيوم

راحة طويلة الأمد.

للقاية ولعلاج:

- حرقة المعدة.
- سلة الهضم.
- حمول المعدة.

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية - ريمان فارما للتجارة

Reman Pharma for Drugs
and Medical Appliances

Rep. of Yemen - Sana'a - Baggad St.
Close to Salem St Near To City Area.

+967 1 454 999 / 454 998
 +967 777 101 725 / 777 1 000 999
 +967 1 454 997
 Remanpharmal@ymail.com

Reman PHARMA

M



36
طب بديل

■ مكملات الغذائية
تساعد على النوم الآمن

21
تحقيق

■ أطفال مرضى السرطان ..
بين فكي كماشة

7
فلك الطب

■ هيئة الأدوية: احتجاز سفن
النفط يهدد بشحة الأدوية
■ سبأ فارما تنتج مضادا ينقذ
الأطفال من الكوليرا
■ عمليات زراعة القرنية
.. قريبا في المستشفى
الجهوري بالعاصمة

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

هيئة التحرير
هاني المحويطي
معين حنش
غيداء العديني
عاصم السادة
هاني صلاح

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحرزي

التدقيق اللغوي
عبدالوهاب الجرموزي

المدير المالي
حميد شراح

مدير التوزيع
هاني علي حسن

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للفرد (300)

سعر الاشتراك للجهات
الرسمية والخاصة (500)

38
أسناني حياتي

■ 10 أعراض تلزمك
بالذهاب إلى طبيب الأسنان

26
جديد الطب

■ «التعرق الليلي»
يخفي خطراً يهدد حياتك
■ عدوى فطرية قاتلة
تجتاح العالم
■ علاقة سلبية بين المراهم
الهرمونية والسكري

12
تقارير

■ الأطفال.. الضحية رقم «1»
■ الصحة: مليون ونصف حالة
إصابة بالكوليرا

39
دراسة

■ دراسة تكتشف سرّ
تجديد خلايا البشرة

31
توعية

■ 4 طرق ناجحة للتخلص من
حساسية فصل الربيع
■ أفضل طرق للوقاية من
أزمات القلب

18
حوار

■ مستشفيات تضع المكسب
قبل سلامة المريض

40
نقاهة
■ وداعا للتجاعيد..



جرعة أولى



دخلاء مهنة الصيدلة في التسويق الدوائي، هناك من ليس لديه مؤهل صيدلة ويعمل في المكاتب العلمية والتسويق الدوائي وزيارات الأطباء وهذا يؤثر سلبا على مهنة الصيدلة.



دخلاء مهنة الصيدلة في تصنيع الدواء، هناك من ليس لديه مؤهل صيدلة ويعمل في مصانع الأدوية وفي أقسام مهمة يجب أن يكون من يعمل فيها متخصصا بالصيدلة.

«دخلاء مهنة الصيدلة»

أولا: دراسة ظاهرة دخلاء مهنة الصيدلة وتحديد المشكلة:

دخيل مهنة الصيدلة خطر على صحة الإنسان وإهمال الرعاية الصحية للمجتمع

تعزيز دور الصيدلي يجب أن يستمر في كل المجالات التي تؤدي إلى تحسين الرعاية الصحية للمجتمع

من معوقات تفعيل دور الصيدلي في خدمة المجتمع هو وجود دخلاء في مهنة الصيدلة يؤثر سلبا على الانطباع العام لدى الصيدلة الخريجين حديثي التخرج، وكذلك عند المجتمع بأن مهنة الصيدلة يمكن ممارستها أي شخص غير مؤهل، وهذا اعتقاد خاطئ، لذا يجب أن يناقش ماهي الأسباب وماهي مقترحات الحلول، وما هي التوصيات للجهات الحكومية والجهات الخاصة التي لها علاقة بمهنة الصيدلة، بمهنة الصيدلة من المعلوم لدى الجميع أن مجالات عمل الصيدلة بعد حصولهم على المؤهل الجامعي بكالوريوس صيدلة انه يعمل في مجال التصنيع الدوائي أو ممارسة الصيدلة في وصف الدواء في المستشفيات وصرف الدواء في الصيدليات أو تسويق الدواء أو التعليم الأكاديمي أو إدارة المؤسسات الصيدلانية والطبية أو الرعاية الصحية أو الإدارة العلاجية أو مراكز الأبحاث العلمية أو بقية المجالات.

دخلاء مهنة الصيدلة في الصيدليات، التعريف الذي يوضح هو كل شخص يعمل في الصيدليات ولم يكن لديه مؤهل صيدلة فهو دخيل، وإذا كان مؤهل تأهيل متوسط دبلوم صيدلة فهو مساعد صيدلي يجب ان يعمل بجانب دكتور صيدلي في الصيدلية، ودخلاء مهنة الصيدلة ظاهرة منتشرة في الصيدليات وبعضهم بدون مؤهل جامعي والبعض من غير التخصصات الطبية والبعض من التخصصات الطبية من غير الصيدلة.

دخلاء مهنة الصيدلة في التسويق الدوائي، هناك من ليس لديه مؤهل صيدلة ويعمل في المكاتب العلمية والتسويق الدوائي وزيارات الأطباء وهذا يؤثر سلبا على مهنة الصيدلة.

دخلاء مهنة الصيدلة في تصنيع الدواء، هناك من ليس لديه مؤهل صيدلة ويعمل في مصانع الأدوية وفي أقسام مهمة يجب أن يكون من يعمل فيها متخصصا بالصيدلة.

دخلاء مهنة الصيدلة في التعليم الصيدلاني الأكاديمي في كليات الصيدلة الحكومية والخاصة، وهنا دخلاء في التدريس للمقررات التخصصية الصيدلانية وهذه خطر على التعليم الصيدلي، ودخلاء مهنة الصيدلة في عمادات وإدارات كليات الصيدلة، وهذا يؤثر على جانب التأهيل الصيدلاني لطلاب صيدلة المستقبل، لأنه يؤثر على مخرجات كليات الصيدلة، وبالتالي الصيدلي تأهيله يكون ضعيفا، كون دخلاء المهنة غير متخصصين في الصيدلة، وبالتالي لا يمكن أن يتم تطوير مناهج وخطط دراسية وأبحاث علمية في كليات الصيدلة ومن يديرها غير متخصصين، هناك كليات صيدلة حكومية وكليات صيدلة خاصة تعمل بدخلاء مهنة الصيدلة تأثيرها ينعكس على الرعاية الصحية للمجتمع، إذا لم يتم الاهتمام بجانب التعليم الصيدلي الأكاديمي المتخصص.

مثل كارثة مهندس يدير كلية الصيدلة لا ينفذ إطلاقا بالمقابل لا ينفذ ان يدير صيدلي كلية الهندسة، المتضرر من الدخلاء هو

المجتمع والصيدلة الذين درسوا وتأهلوا سنوات من الدراسة وفي النهاية لا يجد عملا بسبب الدخلاء

ثانيا: دراسة مقترحات وتوصيات لمعالجة والحد من انتشار ظاهرة دخلاء مهنة الصيدلة:

المقترحات والتوصيات

- 1 - كل صيدلية يجب أن يعمل فيها صيدلي بكالوريوس على الأقل.
- 2 - في حالة تواجد دبلوم صيدلة لابد من توظيف صيدلي بكالوريوس بجانبه ويبقى الدبلوم مساعد للصيدلي
- 3 - مقترح إلى وزارة الصحة بمنح بطاقات من مكاتب الصحة لكل صيدلي يحمل مؤهل بكالوريوس في الصيدليات للحد من دخلاء المهنة
- 4 - مقترح الى جميع مصانع الأدوية التأكد من مؤهلات الصيدلة أثناء التوظيف ويتم المنافسة والقبول للحاصلين على مؤهل بكالوريوس صيدلة على الأقل و التدريب للصيدلة بما يخدم التصنيع الدوائي الجيد
- 5 - مقترح إلى النقابات والجمعيات الصيدلانية الاهتمام والتأكد من أن العاملين بمهنة الصيدلة بجميع المؤسسات تطبق عليهم الشروط التي في اللائحة المنظمة لمهنة الصيدلة.
- 6 - على النقابات والجمعيات الصيدلانية التواصل مع الصيدلة وتفعيل النشاطات والفعاليات التي تتيح ل الصيدلة توصيل الأفكار التي لديهم من أجل تعزيز مهنة الصيدلة.
- 7 - على الصيدلة التعرف على اللوائح والقوانين المنظمة لمهنة الصيدلة والمهن الطبية والتي تمنع وتدين كل من يعمل في مهنة الصيدلة بدون مؤهل صيدلة.
- 8 - على الصيدلة الالتزام بقوانين وتشريعات وأخلاقيات مهنة الصيدلة في ممارسة مهنة الصيدلة للرفع من مكانة المهنة لدى المجتمع.
- 9 - مقترح إلى مكاتب الصحة في المحافظات تفعيل الدور الذي يجب عليهم في منع دخلاء مهنة الصيدلة من ممارسة مهنة الصيدلة لحماية المجتمع من مخاطر العشوائية في صرف الأدوية.
- 10 - مقترح إلى وزارة الصحة العامة تفعيل دور الصيدلي في المستشفيات والصيدليات ومصانع وشركات الأدوية لتعزيز دور الصيدلي والحد من دخلاء مهنة الصيدلة.
- 11 - توصية إلى وزارة التعليم العالي بتطبيق المعايير في كليات الصيدلة الحكومية والأهلية وان يكون من يدير كليات الصيدلة من ذوي الاختصاص في الصيدلة، وكذلك من يقومون بتدريس المقررات الدراسية متخصصين بالصيدلة وتجهيزات المعامل وفقا للمعايير، ونظام القبول وفقا للمعايير والتسويق مع وزارة الصحة العامة في توجيه المؤسسات الطبية والصيدلانية ومصانع الأدوية في استيعاب الصيدلة في التطبيق والتدريب للصيدلة أثناء الدراسة وبعد التخرج.
- وان تكون الخطط الدراسية تخدم المجتمع بمخرجات صيدلة بتأهيل يناسب احتياجات سوق العمل.
- 12 - توصية إلى الصيدلة بالتعاون مع وزارة الصحة ووزارة التعليم العالي يعمل مقترحات و حلول لمشكلة دخلاء مهنة الصيدلة.....



أ.د/ محمود البريهي

أستاذ مشارك الصيدلانيات والصيدلة الصناعية كلية الصيدلة جامعة صنعاء مدير برنامج تطوير مهنة الصيدلة.

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

كبسولة واحدة فقط في اليوم

راحة من

- ✓ حرقة المعدة
- ✓ الإرجاع الحمضي
- ✓ فرط الحموضة



أوميك

أوميبرازول ٢٠ ملغم
خافض للحموضة
(مُثبِّط لمضخة حمض المعدة)



طفي نار الحرقة

من انتاج: فارماكير (الشركة الدولية لصناعة الادوية) - إدارة التسويق : 01 239317



فك الطبية

“

ان المنظمة
حريصة على ان
تقدم الخدمات
بشكل أساسي
لأشد الفئات
ضعفاً في اليمن
وان تحصل
على الخدمات
الصحية
الأساسية
المنقذة للحياة
على مستوى
الرعاية الصحية
الأولية

مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط: المنظمة ملتزمة بتقديم خدماتها للفئات الأشد فقراً في اليمن

الطبية/خاص

أكد الدكتور أحمد بن سالم المنظري - مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، ان المنظمة حريصة على ان تقدم الخدمات بشكل أساسي لأشد الفئات ضعفاً في اليمن وان تحصل على الخدمات الصحية الأساسية المنقذة للحياة على مستوى الرعاية الصحية الأولية حتى لا يفقد حياة أي شخص بسبب حالة مرضية يمكن علاجها طبياً .
وأضاف الدكتور المنظري في كلمة ألقاها في الاحتفال الذي أقيم في 7 إبريل على ضفاف نهر النيل بالعاصمة المصرية القاهرة بمناسبة يوم الصحة العالمي 2019، الذي ركز على الرعاية الصحية الأولية كطريق لبلوغ التغطية الصحية الشاملة. انه قابل في زيارته الأخيرة لليمن العشرات من المرضى في المستشفيات الذين كادوا أن يموتوا بسبب عدم توفر الأدوية والعلاجات والرعاية الأساسية التي تشكل جزءاً من خدمات الرعاية الصحية الأولية. وقال: تمكنت من مقابلة خديجة، وهي فتاة عمرها عامان، أنقذت حياتها من سوء التغذية الحاد الوخيم في مرفق صحي تدعمه منظمة الصحة العالمية لأن هذا المرفق الصحي كان مجهزاً بالموظفين والإمدادات اللازمة لإنقاذ حياتها، وهذا هو السبب في أهمية الرعاية الصحية الأولية والتغطية الصحية الشاملة.



ابتداء من أول أيام شهر رمضان..

تطلق مسابقتها



الطبية عبر الفيس بوك



تستعد المجلة الطبية لإطلاق المسابقة الرمضانية الطبية للعام الثاني على التوالي، من خلال صفحتها الرسمية في موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، بعد ان تم توقيع اتفاقية رعاية المسابقة مع شركة سبأ فارما ..
وأكد المدير التجاري بالمجلة فارس الجعماني، أن المسابقة اليومية ستكون عبارة عن سؤال ينشر على صفحة المجلة بالفيس بوك، الساعة التاسعة مساءً، ويستمر استقبال الاجابات حتى الرابعة عصر اليوم الثاني.
اختيار الفائزين يومياً من المشاركين عبر التعليقات بشكل عشوائي والإعلان عنهم اليوم الثاني من نشر السؤال.
ويحسب الجعماني فان المجلة الطبية رصدت لجمهورها المشارك هذا العام في المسابقة جائزة مالية قيمتها عشرين ألف ريال يومياً ...

المسابقات اليمنية بمختلف أنواعها في شهر رمضان الماضي، حيث تجاوز عدد المشاركين في المسابقة مليون مشترك في الفيس بوك.. وهو ما دفع المجلة الطبية وشركة سبأ فارما الى تكرارها مع بعض التطوير والتحديث الذي سيخدم المتسابقين سواء في الجانب المعرفي والتثقيفي او الجانب المادي.

وأشار المدير التجاري إلى أن أسئلة المسابقة ستتمحور حول المعلومات الطبية والدوائية التثقيفية والتوعوية في مختلف مجالات الطب بالإضافة الى الصناعة الدوائية الوطنية ..
وتنفذ المسابقة على صفحة المجلة المسجلة باسم « المجلة الطبية - اليمن» .
وكانت المسابقة الرمضانية الطبية قد تصدرت قائمة

هيئة الأدوية: احتجاز سفن النفط يهدد بشحة الأدوية



فك الطبية

انعكست على مستوى توفر الأدوية وتضاعف معاناة المواطنين . واستغربت الهيئة من تجاهل الأمم المتحدة والمنظمات العالمية الانسانية للمأساة الرهيبة التي يواجهها عشرات الالاف ممن يعانون من الأمراض المزمنة والمحترجين لجلسات الغسيل الكلوي وغيرها من الحالات التي قد يسبب تأخر وصول الدواء إلى فئدائها للحياة .

وطالبت في البيان الأمم المتحدة والمنظمات الدولية العاملة في مجال حقوق الإنسان ، بحمل مسؤولياتها وواجباتها بالضغط على دول تحالف العدوان للسماح بدخول المشتقات النفطية ، وفتح ميناء الحديدة لجميع الشحنات النفطية والدوائية والغذائية لما لها من أهمية في حياة الإنسان .

استكثرت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية استمرار حجز السفن المحملة بالنفط من قبل دول تحالف العدوان واغلاق ميناء الحديدة والذي تسبب في شحة توفر المشتقات النفطية .

واعتبرت في بيان حصلت الطبية على نسخة منها الحديدة آخر شريان يمد الشعب اليمني المحاصر بالنزح القليل من مصادر الطاقة و المواد الغذائية والدوائية ، ووصفت القرار بأنه «جريمة إنسانية» وذلك لما ترتب عليه من ارتفاع تكاليف النقل بل و توقف نقل الأدوية وتدهور ظروف التخزين وخاصة تلك الادوية التي تستلزم تبريد مستمر، وكذلك تأثر انتاج المصانع الدوائية المحلية التي تحتاج إلى المشتقات النفطية للاستمرار في الانتاج الدوائي . وعبرت الهيئة العليا للأدوية عن بالغ قلقها من النتائج الكارثية



نقابة الصيادلة بالعاصمة تتدخل لحماية أعضائها من تعسفات الضرائب

الطبية/خاص

الى إعلان الإفلاس ويعاني البقية من انعكاس الحصار الاقتصادي على اليمن وما يتعرض له القطاع الدوائي من حصار مضاعف .

ودعت نقابة الصيادلة مكتب الضرائب في العاصمة للامتناع عن النزول إلى الصيدليات عوضاً عن احتجاز الصيادلة بالقوة ، وكذا عدم مطالبة الصيدليات بالضرائب المعفاة قانوناً مثل المبيعات أو العقار المعفي، ومخاطبة النقابة بأسماء الصيدليات المخالفة لحل أي إشكال إن وجد .

وناشدت نقابة الصيادلة المسؤولين في مكتب الضرائب اعتماد الإقرارات الضريبية للعام السابق مراعاة لما يمر به البلد من ظروف اقتصادية متردية أدت إلى عدم قدرة المواطنين على شراء الأدوية، كما دعت إلى العمل معاً لتنمية القطاع الصيدلاني كمشاريع صغيرة وهامة لتنمية الخدمات الصحية المجتمعية التي تقدم خدمة دوائية واستشارات وتوعية صحية مجاناً، وكذا الحد من البطالة في سوق العمل، وعلى مصلحة الضرائب ان تدرك بأن الضريبة تنمية لا جباية .

طالب صيادلة العاصمة صنعاء بوقف الإجراءات التي ينفذها مكتب الضرائب في امانة العاصمة في حق ملاك مخازن الادوية والصيدليات، واعتبروها تعسفات «مجحفة وغير قانونية» ولا تراعي الظروف الراهنة التي تعيشها بلادنا جراء استمرار العدوان والحصار الغذائي والنفطي بشكل عام والدوائي بشكل خاص .

وأشار بيان صادر عن نقابة الصيادلة في أمانة العاصمة تلقت «المجلة الطبية» نسخة منه، إلى الأعباء والتكاليف الزائدة كإيجارات المياه والكهرباء وغيرها من الالتزامات الكثيرة التي أثقلت كاهل الصيدليات، موضحاً أن النقابة تلقت العديد من شكاوى الصيادلة عن تعسف الجهات الضريبية لهم خارج القانون وصلت حد الاعتداء على دكتور صيدلي بطريقة غير أخلاقية، واحتجاز البعض وتقييد حرياتهم بصورة غير قانونية .

وقال البيان ان الخسائر التي تعرض لها القطاع الدوائي خلال العدوان دفعت بالكثير من الصيدليات ومخازن الادوية



فك الطبية

سبا فارما تنتج مضادا ينقذ الأطفال من الكوليرا



انتجت شركة سبا فارما مضادا حيويًا متخصصًا للقضاء على مرضى الكوليرا عند الأطفال حديثي الولادة، حيث تعتبر الشركة هي الأولى في الشرق الأوسط في إنتاج هذا الصنف.

وبحسب المعلومات العلمية الخاصة بالمضاد والتي حصلت عليها (المجلة الطبية) من رئيس مجلس إدارة شركة سبا فارما الدكتور إحسان الرياحي، فإن الشركة راعت خصوصية جميع مراحل الطفولة إذ يمكن أن يعطى حتى للأطفال الذين وزنهم 3 كم، حد قوله.

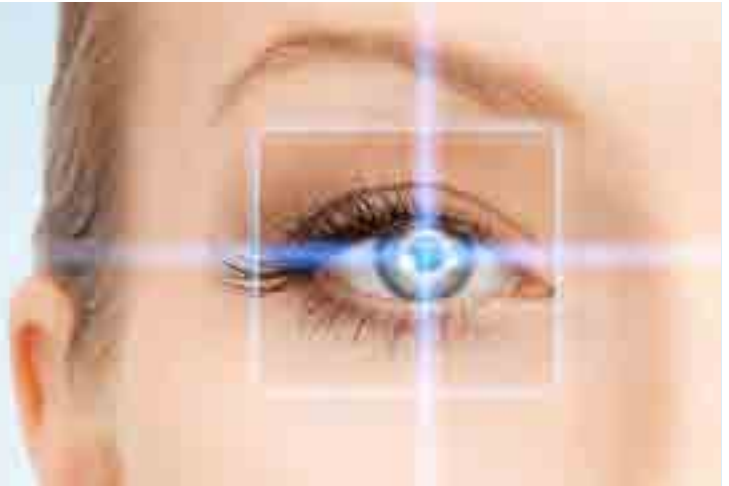
وأعتبر الدكتور الرياحي إنتاج هذا الدواء في هذه المرحلة نجاحًا مبهرًا بحسب للشركة.. مشيرًا إلى أن الدواء سيساهم في إنقاذ مئات الآلاف من الأطفال والرضع المصابون والمعرضون للإصابة بوباء الكوليرا ويساهم في حل أحد أكبر المعضلات التي تواجه المجتمع اليمني خلال الثلاث السنوات الأخيرة.

وأكد الدكتور إحسان الرياحي استكمال الشركة لإنتاج الصنف بكل الإجراءات العلمية ومواصفات وشروط التصنيع الجيد Gmp.. لافتًا إلى أن الشركة قد سلمت عينة من الصنف للهيئة العليا للأدوية وتستعد لإنزاله إلى السوق في القريب العاجل.

“

القرنية عبارة عن غشاء شفاف حول سواد العين لا ترى بالعين المجردة وهذه الزجاجية هي المسئولة عن دقة النظر.

عمليات زراعة القرنية .. قريبًا في المستشفى الجمهوري بالعاصمة



نتيجة المطابقة من أمريكا سيعقبها إجراء العملية مباشرة بعد أن يتم مطابقتها مع المريض وإقناع أسرة المتبرع اليمني بأخذ القرنية، مبيّنًا أن القرنية عبارة عن غشاء شفاف حول سواد العين لا ترى بالعين المجردة وهذه الزجاجية هي المسئولة عن دقة النظر، مؤكدًا أن هذه العملية التي سيتم إجراؤها في الأيام القادمة هي الشيء المبتكر في مجال الطب باليمن.

ولفت الدكتور مرشد إلى أن المستشفى الجمهوري يسعى نحو التميز من خلال زراعة القرنية لاسيما في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الوطن جراء العدوان والحصار وانهيار المنظومة الصحية كلياً، موضحاً أن لكل مستشفى حكومي في اليمن ما يميزه عن غيره، فمثلاً يتميز مستشفى الثورة العام بصنعاء بإجراء عمليات زراعة الكلى على أيدي أطباء متميزين وكوادر طبية مؤهلة وناجحة.

الطبية/خاص

كشف الدكتور مطهر مرشد، رئيس هيئة المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء، عن تدشين مركز جراحة العيون إجراء عمليات الشبكيات للعيون لأول مرة، معتبرها قفزة نوعية في مجال الطب باليمن بالإضافة إلى الإعداد لافتتاح مركز زراعة القرنية بالمستشفى خلال الأيام القادمة.

وأضاف الدكتور مرشد في تصريح لـ«المجلة لطبية» بأن العمل جار على قدم وساق لاستكمال التجهيزات وإمالة اللثام عن أول عملية جراحية لزراعة القرنية من متبرع يمني، موضحاً أن المستشفى ينتظر وصول نتيجة المطابقة للمتبرع اليمني من بنك القرنيات في الولايات المتحدة الأمريكية بعد أشهر من الإجراءات حتى تصل إلى اليمن.

وقال رئيس المستشفى الجمهوري بالعاصمة إن وصول

رحلة الى المؤتمر العالمي السابع للمفاصل الصناعية

مقال

السفر إلى دبي من أجل حضور المؤتمر العالمي السابع لنخوض بذلك غمار تحد جديد مع الذات من أجل توفير تكاليف السفر ونفقات الرحلة كسواء وحجز تذاكر الطيران التي وصلت أسعارها إلى أكثر من 2000\$ للشخص الواحد بجهود شخصية ودعم ذاتي.

لتبدأ حكايتنا مع أول فصول المعاناة في رحلتنا الطويلة وسفرنا الشاق والذي استغرق ستة أيام ما بين ذهاب وعودة، ناهيك عن عناء الترانزيت في مطار العاصمة الأردنية عمان لقرابة 14 ساعة .

بعد ثلاثة أيام من السفر المتواصل وصلنا إلى دبي محطة انعقاد المؤتمر العالمي السابع للمفاصل الصناعية الذي انطلقت أعماله في اليوم التالي بحضور ومشاركة نخبة من أشهر علماء وجراحي العظام والمفاصل الصناعية في العالم.

حظينا في البعثة اليمنية المشاركة في المؤتمر برئاسة الدكتور محمد هطيف والدكتور مطهر العريقي بكرم الترحيب وحفاوة الاستقبال من قبل الجهة المنظمة، وكنا محل إعجاب واسع وإشادة كبيرة ولامسنا اهتماما متناهيا وانطبعا مميّزا من قبل البعثات المشاركة في المؤتمر .

استعرض المؤتمر في يومه الأول أحدث التقنيات والأدوات الطبية التي توصلت إليها التكنولوجيا الحديثة في مجال جراحة العظام وزراعة المفاصل الصناعية، وناقش في يومه الثاني الصعوبات والتحديات التي تواجه جميع جراحي المفاصل في مختلف أنحاء العالم سيما لدى بعض الحالات في اليمن، وكيفية التغلب عليها رغم الظروف الصعبة .

اختتمت أعمال المؤتمر بنجاح وخرج بتوصيات قيمة وتكلفت مشاركتنا فيه بنجاح استثنائي، وتحصلنا على معلومات جديدة وفوائد جمة في مجال جراحة زراعة المفاصل الصناعية سنعمل في جمعية جراحي العظام اليمنية على ترجمتها على الواقع العملي في القطاع الصحي للبلاد خلال المرحلة القادمة .

كما سنقوم بنقل أحدث ما توصل إليه العالم في مجال زراعة المفاصل الصناعية وجراحة العظام لزملائنا في اليمن من خلال تنظيم وإقامة الورش والندوات والمؤتمرات العلمية بهدف الارتقاء بمستوى الخدمات الطبية لهذا التخصص الهام خاصة في هذه الفترة التي تشهد ارتفاعا غير مسبوق في عدد حالات الإصابة والإعاقة نتيجة الحرب الدائرة والصراع القائم .

على الرغم من أن مدة المؤتمرات العلمية لا تزيد عن بضعة أيام، فإن التحضير لها يستغرق شهورا أو ربما سنوات، وقد تكون مكلفة أيضا فهل تستحق كل هذا؟ نعم، فإن تنظيم المؤتمرات وحضورها له من الفوائد ما يصعب حصرها وقياسها .

فإذا كان تحقيق الحياة الكريمة وازدهار الحضارة لا يمكن أن يكون إلا من خلال مجتمع يضم مختلف الفئات البشرية التي تتبادل المنفعة وتقوم بالأدوار المختلفة، فكذلك ازدهار العلوم لا يكون إلا من خلال مجتمع علمي يضم مختلف الفئات والتخصصات العلمية.

وإذا كانت الأسرة لبنة المجتمع فإن الجمعيات العلمية هي لبنة المجتمع العلمي وتكوين الجمعيات والشبكات العلمية يتم من خلال تعاون وتآلف بين الباحثين من ذوي التخصص المشترك ومن له علاقة به .

فأين تجد مناسبة أفضل من حضور مؤتمر علمي بحجم المؤتمر العالمي السابع للمفاصل الصناعية لتجد فيها من يشترك معك في الفكر والقضية، وقد يكون لديه حل لمشكلة تواجهك .

خاصة وقد أثبتت كثير من الدراسات العلمية أن أكثر من 70٪ من حلول المشاكل العلمية والصناعية تبتثق عبر التفاعل المباشر أثناء المؤتمرات واللقاءات العلمية وهي ليست فقط من خلال المحاضرات أو الأوراق التي تلقى، ولكن أيضا من لقاءات غير مخطط لها، في المحادثات والنقاشات الجانبية في ردهات المؤتمر .

ومن هذا المنطلق وعلى هذا الأساس حرصنا في جمعية جراحي العظام اليمنية على المشاركة في المؤتمر العالمي السابع للمفاصل الصناعية الذي عقد بإمارة دبي مطلع شهر ابريل من العام الجاري 2019 . كضرورة ملحة وواجب وطني مقدس استدعتها الحاجة الماسة لتمثيل اليمن في تظاهرة علمية كهذه....

رغم إدراكنا المسبق بصعوبة المهمة والمشقة في رحلة مجهولة المصير، محفوفة بالمخاطر ومحاطة بوعناء السفر وكآبة المنظر، سميا وأنت في بلد تمزقه الحرب وتتقاذفه الصراعات منذ أربعة أعوام، حيث يصبح قرار السفر محاولة انتحار وطريقه سكرة من سكرات الموت.

ورغم ذلك حسمنا قرارنا في جمعية جراحي العظام اليمنية بضرورة المشاركة في المؤتمر وحزمنا أمتعة



أ.د. محمد هطيف
استشاري جراحة العظام
بالمستشفى السعودي الألماني

رغم إدراكنا المسبق بصعوبة المهمة والمشقة في رحلة مجهولة المصير، محفوفة بالمخاطر ومحاطة بوعناء السفر وكآبة المنظر، سميا وأنت في بلد تمزقه الحرب وتتقاذفه الصراعات منذ أربعة أعوام، حيث يصبح قرار السفر محاولة انتحار وطريقه سكرة من سكرات الموت.

Ometop[®]-20

Omeprazole 20mg



أوميتوب

لمعدة سليمة... وراحة بال





تقرير

الأطفال..

الضحية رقم «1»

تقرير / هاني أحمد علي

“

عشرات الأطفال يصابون بالأمراض المختلفة ويتم اسعافهم بشكل يومي الى مستشفى السبعين وهذه صورة من صور المعاناة التي يعيشها الأطفال هنا منذ اكثر من أربعة أعوام حيث الانتشار المتسارع للكثير من الأمراض والأوبئة المنقرضة والتي عاودت الظهور مرة أخرى في اليمن كالحصبة والجدرى والكوليرا والسل، وذلك بسبب العديد من العوامل أبرزها العامل الاقتصادي والفقير.

« إنها المرة الثالثة « إجابة مختصرة قالها -فارس محمد الجبري- وهو يحمل طفله كمال 6سنوات في باحة مستشفى السبعين ردا على سؤال احدهم ما اذا كان طفله مصابا بالكوليرا.

أصيب كمال بالكوليرا بداية أكتوبر ٢٠١٨م ليتلقى العلاج في المستشفى على مدى يومين، وبحسب والده أصيب يوم عشرين نوفمبر ٢٠١٨م وعاد به الى مستشفى السبعين وهذه هي الإصابة الثالثة أبريل الجاري ، ورغم هذا ما يزال فارس يجهل مصدر الإصابة.

عشرات الأطفال يصابون بالكوليرا ويتم اسعافهم بشكل يومي الى مستشفى السبعين وهذه صورة من صور المعاناة التي يعيشها الأطفال هنا منذ اكثر من أربعة أعوام حيث الانتشار المتسارع للكثير من الأمراض والأوبئة المنقرضة والتي عاودت الظهور مرة أخرى في اليمن كالحصبة والجدرى والكوليرا والسل، وذلك بسبب العديد من العوامل أبرزها العامل الاقتصادي والفقير.

وفي هذا الصدد التقت « المجلة الطبية» عدداً من أطباء الأطفال في المراكز الصحية بأمانة العاصمة للحديث عن ظاهرة انتشار الأمراض والأوبئة بشكل مخيف في أوساط الأطفال، حيث أكد الدكتور محمد شجاع الدين - طبيب الأطفال في مركز العلفي الطبي بمديرية التحرير أن الحالات المرضية في أوساط الأطفال تزداد يوماً بعد يوم منها ما يكون خطيراً ومنها ما يكون عادياً.

وأوضح أن عيادته تستقبل يومياً ما يقارب 50 - 60 حالة مرضية للأطفال ، واصفا هذا الرقم بأنه «كبير جداً لم يسبق له مثيل» مبيئاً أن استمرار الحرب والحصار على اليمن فاقم معاناة الوضع الصحي وجعل المواطنين جميعاً لا سيما الأطفال

عرضة للأمراض والأوبئة الفتاكة .

ولم يستبعد أن يكون السبب في انتشار الأمراض بشكل مخيف لدى الأطفال هو كمية الأسلحة التي صيها تحالف العدوان على هذا البلد منذ اربع سنوات وأثرت سلباً على صحة الناس، بالإضافة إلى الوضع المعيشي المتدهور والمتدني للأسرة اليمنية بعد أن فقدت مصادر دخلها .

عوامل عديدة ساعدت في انتشار الأمراض والأوبئة

في ذات السياق يشير الدكتور سعيد القرشي - طبيب الأطفال بمجمع معين الطبي في مديرية معين بالعاصمة صنعاء، الى أن هناك حالات وفاة كثيرة في صفوف الأطفال نظراً لوصول تلك الحالات إلى المراكز الصحية في حالات خطيرة ومتقدمة وكذا تساهل الأهالي في البداية، مبيئاً أن المركز يستقبل يومياً حالات جديدة لأمراض الكوليرا التي يشهد انتشارا كبيرا في العاصمة صنعاء .

ولفت الدكتور القرشي إلى أن مركز معين الصحي الحكومي يستقبل يومياً العشرات من الأطفال المرضى وهذا رقم كبير مقارنة بالسابق، مؤكداً أن تحالف الحرب على اليمن يتحمل المسؤولية الكاملة لانتشار هذه الأمراض والأوبئة التي عادت مرة أخرى للظهور بعد أن كانت منقرضة جراء استمرار القصف وتدمير البنية التحتية والمستشفيات والمراكز الصحية وتشديد الحصار على كل المنافذ البرية والبحرية والجوية ومنع دخول الأدوية الضرورية إلى اليمن .

ودعا طبيب الأطفال في مركز معين الطبي المنظمات الدولية العاملة في مجال الصحة لا سيما منظمة الصحة العالمية وأطباء بلا حدود ، إلى بذل المزيد من الجهود في سبيل إنقاذ حياة الأطفال، وتزويد جميع المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية بالأدوية الضرورية والهامة للأطفال، كون الكثير من العائلات اليمنية باتت عاجزة عن شراء الأدوية لإنقاذ حياة أطفالها بسبب الحالة الاقتصادية الصعبة التي وصل اليها الشعب اليمني .



تقرير

الصحة: مليون ونصف حالة إصابة الكوليرا تواصل الحصد

تقرير/هاني المحويتى؛

لم يعد فصل الصيف مرحباً به لدى أبناء اليمن كما كانوا في السابق لارتباط هذا الفصل بالإجازات والعطلات الصيفية والرحلات الترفيهية العائلية بعد الانتهاء من عام دراسي كامل، حيث كان الكثير من اليمنيين يشدون رحالهم في هذا الفصل صوب الريف الذي تكسوه الخضرة والجمال الطبيعي لا سيما في هذا التوقيت المتزامن مع هطول الأمطار. لقد تحول الصيف منذ بدء الحرب والحصار على اليمن إلى كابوس مرعب ومفزع يقض مضاجع المواطنين، وتحديدًا منذ العام 2016 عندما أصبح موسماً لتفشي وباء الكوليرا الذي حصد أرواح الآلاف أغلبهم من الأطفال ولا تزال أرقام الضحايا في تزايد كل يوم، في ظل الإمكانيات المحدودة والضعيفة لوزارة الصحة بسبب استهداف المنظومة الصحية بشكل مباشر من قبل طيران التحالف السعودي على مدى أربع سنوات، وتجاهل دولي وصمت أممي للمعاناة الصحية المتفاقمة التي يواجهها اليمنيون.



تقرير

66

أكثر من 327
حالة وفاة
وما يقارب من
163 ألف
حالة إصابة
واشتباه ..
هي الحصيلة
الجديدة لوباء
الكوليرا في
اليمن منذ
شهر (فبراير -
إبريل) 2019 ..

الطوارئ في مواجهة الكوليرا

أكثر من 327 حالة وفاة وما يقارب من (163) ألف حالة إصابة واشتباه .. هي الحصيلة الجديدة لوباء الكوليرا في اليمن منذ شهر (فبراير - إبريل) 2019 .. وهي الموجة الثالثة على التوالي التي تضرب المحافظات اليمنية، أي بزيادة عن العام الماضي بنسبة 25%، حيث أن الأطفال ما دون الخامسة كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالوباء، بينما تقول الأرقام إن الإحصائيات التراكمية تشير إلى أن عدد حالات الإصابة والاشتباه بلغت أكثر من مليون وسبعمائة ألف وعدد الوفيات 3900 حالة منذ إبريل 2016م وحتى الآن.

وأمام هذه الأرقام المرعبة لم يكن أمام قيادة وزارة الصحة إلا إعلان حالة الطوارئ في فعالية رسمية تزامناً مع احتفال اليمن بيوم الصحة العالمي 7 إبريل تحت شعار «الصحة للجميع» وهو اليوم الذي يحتفل فيه العالم بيوم الصحة العالمي لأهداف العناية بالصحة وتعزيز الثقافة الصحية في العالم.

وقد تحركت وزارة الصحة ووحداتها لمواجهة تفشي الكوليرا في اليمن منذ عام 2016 ، في ظل استمرار العدوان السعودي الذي دمر البنية التحتية بما فيها مضخات المياه ومحطات الصرف الصحي ما تسبب بكارثة بيئية، في ظل تجاهل أممي ودولي مريب ومخجل للكارثة التي تهدد حياة الملايين من سكان اليمن، حيث استحوذت العاصمة صنعاء على النصيب الأكبر من إصابات الكوليرا بلغت ما يقارب 34.6 بالمئة من الحالات ، انتشار الوباء دفع منظمات أممية إلى وصفه بـ «أسوأ كارثة إنسانية في العالم من صنع البشر».

ارقام مرعبة لأعداد الضحايا

ووفقاً لمصادر رسمية بوزارة الصحة، فقد شهدت محافظات

صنعاء ،صعدة ،تعز ،ريمة ،المحويت وإب ارتفاعاً مخيفاً في عدد الضحايا المصابين بهذه الجائحة خلال العام الجاري 2019 وسط تخاذل المنظمات الدولية المعنية التي لم تقم بواجبها الإنساني المناط بها كما يبدو، وتجاهلت صرخات الاستغاثة من سكان هذا البلد المنكوب بالعدوان والحصار والمرض للمطالبة بوضع حد لهذا الوباء القاتل.

وأشارت المصادر إلى أن عدد حالات الوفاة في محافظة تعز تجاوزت 25 حالة بينما، كانت عدد حالات الاشتباه قرابة ستة آلاف حالة بحسب مكتب الصحة في تعز، أما في محافظة المحويت فقد بلغت الوفيات 18 حالة بينما حالات الاشتباه والإصابة المسجلة لدى مكتب الصحة 7105 حالات ، بينهم 1552 طفلاً، كما يذكر أن معظم الإصابات في المحافظة بمديرية ملحان.

أما محافظة ريمة فقد أكد مركز الترصد الوبائي في المحافظة أن إجمالي عدد حالات الإصابة والاشتباه بلغت 2414 حالة وعدد الوفيات 30 حالة، بينما كان لأمانة العاصمة النصيب الأوفر من هذا الوباء المتفشي، حيث وصل عدد الحالات المشتبه بإصابتها بالكوليرا والإسهالات المائية إلى أكثر من 28 ألف حالة من بينها أكثر من 30 حالة وفاة، فيما بلغت في الحديدة 18 ألف حالة كان عدد الوفيات 4 حالات.

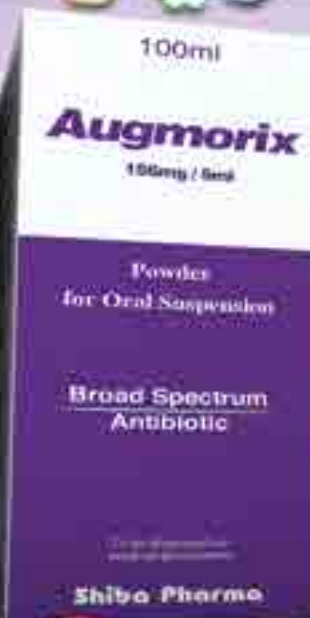
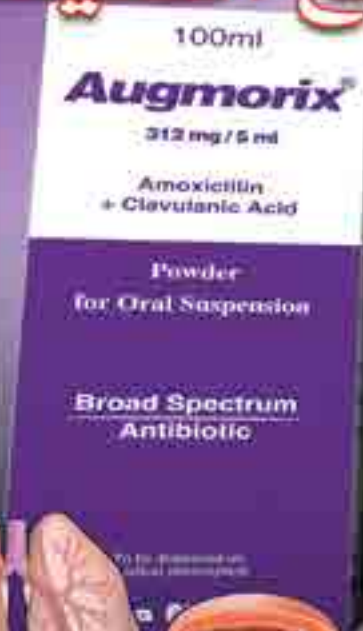
وفي محافظة إب بلغ عدد الحالات المشتبه بها أكثر من 15 ألفاً، منها 49 حالة وفاة، وتجاوز الرقم 13 ألف حالة في ذمار وعدد الحالات التي ماتت 32 حالة، أما في عمران فقدت اقتراب عدد الحالات من 15 ألف حالة والوفيات 25 حالة، بالإضافة إلى تسجيل عشرات الحالات بشكل يومي في محافظتي صعدة وحجة.

Augmorix

Decisive hit of
resistant bacteria

اجموريكس

مضاد حيوي قوي واسع الطيف



اجموريكس المضاد الحيوي المثالي للسيطرة على العدوى البكتيرية
Augmorix the ideal antibiotic for effective controlling of Bacterial infections

- Acute Otitis media. التهاب الاذن الوسطى الحاد.
- Community acquired premmacia. العدوى البكتيرية المكتسبة.
- Impetiga. التهاب الجلد (الحصف).
- Infection of skin and/or sub cutanemos tissue. عدوى الجلد والأنسجة تحت الجلد.
- Sinusits. التهاب الجيوب الأنفية.
- Lower & upper respiratory treat inections. عدوى الجهاز التنفسي العلوي والسفلي.
- Urinary tract infections. عدوى الجهاز البولي

with 5ml
Dry Susp.
156mg
312mg

Caplets
1g
625mg

with 5ml
Drops
52.5mg

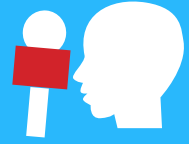


Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





حوار

رئيس جمعية أطباء التخدير البروفيسور يحيى الحريبي لـ (**المجلة الطبية**) :
Almajalah Attibah

مستشفيات تضع المكسب قبل سلامة المريض

شدد رئيس جمعية أطباء التخدير اليمنية البروفيسور يحيى الحريبي على ضرورة توفير أخصائي تخدير في كل مستشفى، وأن يكون أخصائي تخدير متمكناً من النواحي العلمية والعملية إلى جانب الخبرة. ونوه بأن المأسى التي تحدث أحياناً في معظم المستشفيات هي نتيجة للاستعانة بفني تخدير قليل الخبرة، إضافة إلى عدم الالتزام الكامل بالقانون المنظم لهذه العملية من قبل المستشفيات، وذكر أن اختبار الكفاءة الذي يشرف عليه المجلس الطبي يسعى إلى تحقيق مستوى متقدم لتطوير إمكانيات وقدرات المتقدمين للاختبار في كيفية التعامل مع المرضى بشكل آمن وسليم.

وحول جمعية أطباء التخدير اليمنية حديثة الولادة قال أنها ستكون مصدراً لملء بكل القضايا التي سيتم طرحها على الجهات المسؤولة، وأن هدفها هو المطالبة بحقوق فنيو التخدير ومناصرة قضاياهم وحمايتهم.

لقاء / غيداء العديني

كشفت الدكتورة يحيى الحريبي عن أهم أسباب حدوث الأخطاء الطبية في مجال التخدير والتي تكون إما نتيجة عدم المعرفة العلمية الكاملة لطبيب التخدير في المجال الذي يعمل فيه، أو التدخل من قبل شخص آخر غير مؤهل كأخصائي تخدير وقد يكون فني تخدير.

وقال في حديثه لـ «المجلة الطبية» ان هذه الحوادث تترك بصمات غير إيجابية على حياة المريض خاصة عندما تحصل المضاعفات، لأن كل مضاعفة تحتاج إلى معلومة معينة عن كيفية معالجتها، فإذا كانت المعلومة غير متوفرة تكون

“

«المخدرون يجب أن يكونوا متمكنين من مهنتهم من النواحي العلمية والعملية إلى جانب الخبرة، وكل عملية تطرأ فيها أشياء لم تكن نتوقها ويجب على المخدر أن يكون ملماً بمجريات عمله، من ناحية كيفية التصرف وسرعة معالجة هذه المضاعفات بالشكل السليم»

المضاعفات كبيرة تصل حد الوفاة؛ حد قوله. وحمل بعض المستشفيات المسؤولية لاعتمادها على الفنيين غير متخصصين لأن أجورهم، متسائلاً عن مرتبة صحة المريض أولويات المستشفيات ما اذا كانت قبل المكسب أو بعده.

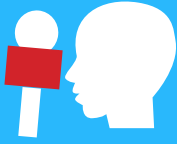
وأشار الحريبي إلى أن بعض الفنيين لديهم خبرة كبيرة ولكنها غير كافية — أحياناً — لمعالجة بعض المضاعفات التي تحتاج تدخل سريع لإنقاذ حياة المريض وطالب بضرورة توفير أخصائي بالإضافة إلى مساعد تخدير ليعملان سوياً ليستطيع الفني أن يمارس المهنة تحت إشراف الأخصائي الذي يتحمل المسؤولية الكاملة عن أية نتائج؛ معتبراً أن القانون وجد لضبط هذه الأشياء وإجبار المستشفيات توفير أخصائي لأي تدخلات في عملية التخدير، مالم فإن القانون يمنع المستشفى من إجراء أية عملية جراحية.

وأكد أن المضاعفات تأتي عادة نتيجة عدم تواجد الأخصائي المخدر والمتمكن من معالجة أية مضاعفات، وأيضاً المخدرون يجب أن يكونوا متمكنين من مهنتهم من النواحي العلمية والعملية إلى جانب الخبرة، وقال «كل عملية تطرأ فيها أشياء لم تكن نتوقها، ويجب على المخدر أن يكون ملماً بمجريات عمله، من ناحية كيفية التصرف وسرعة معالجة هذه المضاعفات بالشكل السليم.»

القانون لضبط المخالفات

كما أكد رئيس جمعية أطباء التخدير ان القانون لا يطبق بالشكل المطلوب حيث لا تزيد نسبة الاستجابة لتطبيق القانون عن 50 إلى 60 %، وهذا بنسبة الالتزام بتوفير أخصائيين، بعد ان كانت سابقاً لا تزيد عن 30 %، وبحسب الحريبي فقد ارتفعت نتيجة لتنفيذ حملات النزول الميداني للمجلس والإشراف المباشر والتببهات والإنذارات التي تصل إلى المستشفيات، لافتاً إلى ان





حوار



معايير قبول
الانضمام
للجمعية والتي
من أهمها أن يكون
المتقدم أخصائياً
وبدرجات علمية
علياً، ماجستير
ودكتوراه، وهذه
المعايير لكل
الراغبين في
الانتساب إلى
الجمعية، كونها
تعد المصدر
الضامن بأن
المتقدم يلم بكل
القضايا.

لا يزال الاقبال على تعبئة الاستمارات الالتحاق ودفن الاشتراكات ما يزال ضعيفاً، مستدركا بان الجمعية بدأت قبل ثلاثة أشهر وتعد وليدة، وما تزال في المخاض نتيجة عدة عوامل، منها استغراق وقت طويل في المعاملة في الجهات الحكومية، ومبشرا بانهم سيبدون في مزاوله المهام من ناحية إشعار الجهات الرسمية بولادة الجمعية وطرق ووسائل التعامل معها أيضاً.

وعن التنسيق مع أصحاب المهنة في باقي المحافظات قال «كانت أول خطوة هي التنسيق مع زملائنا في بقية المحافظات خصوصاً الجنوبية، والأمور تسير على خير ما يرام كونها مطلب الجميع، وهنا نؤكد للجميع على أن عمل الجمعية فني بحت، وليس له أية علاقة بما يدور في أروقة السياسة، والجميع يعلم أننا لا نعمل لمصلحة طائفة معينة أو حزب معين أو جهة معينة، فقط نعمل على ما يخدم المريض بالدرجة الأولى».

الاختبار في مصلحة المتقدمين

وفي الأخير نصح رئيس جمعية أطباء التخدير البروفيسور يحيى الحريبي المتقدمين بعدم التأثر أو التحسس من إجراء الاختبار، لأن هذا يصب بالدرجة الأولى في مصلحتهم، خاصة هناك الكثير من المتخصصين لم يعد يتابع مستجدات التطور العلمي والتقني وكيفية التعامل مع المريض من النواحي العلمية، ولهذا يجب أن ينظروا إلى الاختبار على أنه يسعى لهدف تحقيق مستوى متقدم لتطوير إمكانياتهم وقدراتهم في التعامل مع المرضى بشكل آمن وسليم، ولتكون المخرجات مأمونة وسليمة. وأضاف ان الطبيب الذي لا يقرأ يفقد معرفة كل جديد ويخسر معرفة التطورات المستمرة في مجال العلاجات، رابطا تطور الطبيب باطلاعه المستمر على كل جديد في مجاله وان الإعراض عن المعرفة يحول الطبيب الى شخص جاهل وأمي في تخصصه .

هناك عقوبات لكل من يخالف هذا القانون، لأنه يمس عمل مهنة خطيرة تتعلق بحياة الإنسان بشكل مباشر وسريع.

ملاحظة دقيقة

- وفي ما يتعلق بالتعامل مع الحالات الخاصة مثل مريض السكر تحدث الحريبي عن ضرورة الملاحظة قبل اجراء أي عملية فيعمل الطبيب على معالجة مريض السكر حتى يصل السكر إلى المستوى المطلوب، وتكون المرحلة آمنة تمكّن الأطباء من إجراء العملية دون حدوث أية مضاعفات، إضافة إلى أهمية العمل على أن تلتزم العملية بشكل جيد، مذكرا بضرورة المحافظة على الفحوصات المتتالية اثناء اجراء العملية وذلك لضمان انتظام السكر عند المستوى المقبول، ومتابعة المريض أيضاً بعد العملية إلى أن يأخذ المريض الجرعة المقررة له من قبل الأخصائي.

جمعية أطباء التخدير .. المهام والمعوقات

في سياق آخر تحدث البروفيسور يحيى الحريبي عن معايير قبول الانضمام للجمعية والتي من أهمها أن يكون المتقدم أخصائياً وبدرجات علمية علماً، ماجستير ودكتوراه، وهذه المعايير لكل الراغبين في الانتساب إلى الجمعية، كونها تعد المصدر الضامن بأن المتقدم يلم بكل القضايا، وكذا يجعل الجمعية اقدر على المطالبة بحقوق المخدرين وأيضاً مناصرة قضاياهم وحمايتهم.

اما بالنسبة للفنيين فان الجمعية ننتظر منهم إشهار جمعية مماثلة تخصهم، وهناك ترتيبات جارية لعمل جمعية، وابدأ الدكتور استعدادهم للتنسيق مع أي كيان يمثل الفنيين بحيث يكون هناك عمل مشترك في كثير من القضايا، باعتبار قضاياهم ومشاكلهم متطابقة تقريبا .

وعلى الصعيد نفسه يقول رئيس الجمعية انه من المفترض أن يكون عدد أعضاء الجمعية من 150 إلى 170، لكن



تقرير

«الرازم»..

حالة نفسية يمكن علاجها

الحالة بقولها يترجم العقل الباطن إشارات تنتقل للشخص عبر ما يسمى الرازم.

رازم ديجيتال

عن الصور والأحداث التي يعايشها الشخص في الكوابيس فهي تفسر ذلك بالمجتمع المحيط والخيال المبني في العقل الباطن للشخص فالإنسان العامل في المجال الطبي كمثال يمكن أن يتخيل نفسه مشرطاً جراحياً أو حتى قطرة دم والإنسان العامل في مجال الحاسب الآلي يمكن أن يكون أحد أزرار لوحة المفاتيح أو أحد القطع الداخلية للجهاز وهكذا.

الدكتورة فاتن محمد عبده - أستاذ الطب النفسي في جامعة صنعاء - أرجعت سبب الإصابة بالرازم إلى نفسية المصاب والبيئة المحيطة به وقالت: تختلف سيكولوجية الأشخاص ودرجة التأثر بالمحيط من شخص لآخر فلو كان هناك شخصان يتناولان القات بشكل متشابه فهذا لا يعني إصابتهما بنفس الخيال وفي نفس الوقت.

جمال يقاد في كل مرة يترك فيها تناول القات إلى حلبة مصارعة أو إلى منطقة مجهولة

يجري فيها باستمرار يقول جمال عندما أنهض من الرازم أشعر بالإرهاق والتعب والألم في بعض المناطق

وعن الأجواء المرافقة لشعور الأشخاص

بالرازم يتفقون جميعهم عن شعورهم بالأجواء المحيطة بهم وعن سماعهم للأصوات

وعن إحساسهم التام بكل ما هو محيط بهم ولكنهم لا يستطيعون الحراك أو عمل شيء يوقف ذلك الخيال المزعم المسمى بالرازم.

الحل

يضيف القات إلى سلبياته الاجتماعية والصحية والاقتصادية هذه الحالة النفسية التي تدفع بالكثير إلى تناول القات بصورة إجبارية.

ويمكن معالجة هذا الحالات بحسب الدكتورة سعاد أحمد بالابتعاد التدريجي عن القات ومن ثم الامتناع التام عن تناوله وتناول بعض الأدوية المهدئة كضيل بإنهاء ذلك الخيال المزعم وفك الارتباط مع شجرة القات.

تقرير/ محمد الحسن

يتسلق أحدهم جدار بيضة وآخر يحضر في الأرض بأسنانه وثالث يخيل له أن جبال عيبان ونقم أصبحت محملة على ظهره العديد يعانون من أحلام مزعجة يرتبط بعضها بالجنس وضيق التنفس والكدر المستمر، والبعض بانعكاسات مبهمة وهلوسات خيالية بسبب الإدمان على القات.

يتحول -تيمم- ٤٥ عاماً - إلى أحد الألعاب المرتكزة على الشد والجذب، فيما -فاطمة ٢٣ عاماً - تخبرنا أنها تتحول إلى حشوة لوجبة سريعة، -عبد الكريم- ٣٥ عاماً - يتسلق جدار بيضة، وجمال -٢٩ عاماً - يقاد إلى حلبة مصارعة يهزم فيها دائماً..

يقول تميم أنه يحاول كثيراً ترك تناول القات لأسباب اجتماعية واقتصادية ولكنه يتفاجأ دائماً بذلك الحلم الذي يجعل منه دمبة متحركة. -فالداكك- أو ما يسمى في بعض المناطق بـ«الرازم»، يقوم بربط تميم من خصره بحبل مطاطي «ريل» ومن ثم يقذف به من علوشاهق وقبل ارتطامه بالأرض يقوم بشده مرة أخرى إلى ذلك الارتفاع ومن ثم قذفه مرة أخرى تستمر هذه الحالة مع تميم كما أخبرنا لدقائق.

الدكتور عبد الحافظ

الخرماني - أستاذ

علم النفس

في جامعة

صنعاء - يفسر

الحالة بأنها

نتيجة عن

استمرار تناول

الشخص للقات

حتى يصل إلى

مرحلة الإدمان

ينتج عنه تحول

في خلاياه العصبية،

الأمر الذي يحفز تلك

الأطراف العصبية على

إرسال إشارات للمخ

كضيلة بصنع ذلك

الخيال المسمى

بالرازم.

رازم صناعي

فاطمة -المتشحة بالستارة الصناعية- تخبرنا أنها فشلت للمرة السابعة بالابتعاد عن تناول القات وترجع السبب إلى الرازم الذي جعل منها حشوة لساندويتش ويعد ذلك يجعلها تأكل ذلك الساندويتش - تأكل نفسها - وتتكرر العملية عدة مرات.

عبد الكريم -أحد مدمني القات يعمل في مجال صيانة الحاسب الآلي يخيل له أنه يتسلق جدار بيضة يسقط دائماً قبل وصوله لقمتهما يقول عبد الكريم أصبح خوي من الرازم هو من يدفعني لتناول القات باستمرار وفي حال لم أستطيع أو توقفت عن تناول القات أحلم بأنني أتسلق جدار بيضة أو أتجول بين أزرار لوحة مفاتيح الحاسب الآلي.

تفسر الدكتورة سعاد أحمد - أخصائية أمراض نفسية-

“

تختلف

سيكولوجية

الأشخاص ودرجة

التأثر بالمحيط

من شخص لآخر

فلو كان هناك

شخصان يتناولان

القات بشكل

متشابه فهذا لا

يعني إصابتهما

بنفس الخيال وفي

نفس الوقت.

“

يمكن معالجة هذا

الحالات بحسب

الدكتورة سعاد

أحمد بالابتعاد

التدريجي عن

القات ومن ثم

الامتناع التام عن

تناوله وتناول

بعض الأدوية

المهدئة كضيل

بإنهاء ذلك

الخيال المزعم

وفك الارتباط مع

شجرة القات.



تحقيق

“

سرطانات
الأطفال الثلاثة
الأكثر شيوعاً في
اليمن هي سرطان
الدم (اللوكيميا)،
وسرطان الغدد
الليمفاوية،
وسرطان الدماغ
والجهاز العصبي
المركزي،

أطفال مرضى السرطان .. بين فككي كماشة

تحقيق / غيداء العديني

تشبّثت «ختام» ذات العامين ونصف بوالدتها واختبأت خلفها حينما رأتني اقترب منهن لتحدّثني والدتها عن مرض ختام، ظناً منها أنني إحدى الممرضات التي تقوم بضرب الإبر لها باستمرار، ابتعدت قليلاً لتشعر بالأمان ولتتمكّن والدتها من الحديث، والتي روت أن البداية كانت عندما ظهر ورم في رأسها عندما كان عمرها لا يتجاوز العام والتسعة أشهر ورغم أنهم سارعوا بإجراء الفحوصات اللازمة في محل إقامتها بمدينة الحديدة إلا أنه لم يكتشفوا كنه الورم..



تحقيق

“

تشير الأرقام
في الإحصائيات
الجديدة التي
حصلت عليها
(المجلة الطبية)
إلى أن إجمالي عدد
حالات المصابين
بالسرطان المسجلين
في المركز خلال عام
2016 وصل إلى
4829 حالة، منها
2238 ذكورا و2611
إناث،

“

الدكتور ماجد
جابر، «العراقيل
التي نواجهها
كبيرة جدا، منها
قلة الإمكانيات
وعدم وجود
دعم، وأنه لا
يوجد من ينظر
إلى هذه الفئة
بعين الاهتمام
والرعاية، ولهذا
يوجد بعض
التقصير».



تظل مجهولة تماماً.»
موضحا أنه رغم التلوث الإشعاعي والتعرض للإشعاع سواء النووي أو غيره، إضافة إلى حوادث التلوث بالنفايات السامة، جميعها تساهم في زيادة احتمالات ومعدلات حدوثها، إلا أنه وخلافاً لأورام الكبار، لا يمكن إيجاد علاقة بينها وبين عوامل الخطورة الناجمة عن أسلوب الحياة والعادات الصحية السيئة مثل التدخين أو تعاطي الكحوليات والمخدرات، أو التغذية غير الصحية أو الخمول، ناهيك عن عوامل الخطورة الناجمة عن ظروف العمل مثل التعرض المستمر للكيمياويات السامة، أو العمل قرب المجالات الكهرومغناطيسية عالية التوتر أو غيرها.

ونوه إلى أن الوقاية من السرطان ممكنة عن طريق الاهتمام بتناول الغذاء الصحي، وأخذ اللقاحات، وممارسة الرياضة، والفحص الدوري، وتجنب زواج الأقارب، والتدخين السلبي، والبدانة، والتعرض للشمس لفترات طويلة، بالإضافة إلى الكشف المبكر عنه.

التكاليف الباهظة للعلاج

تكلفة علاج مرض السرطان باهظة للغاية وتختلف باختلاف نوع السرطان ومدة العلاج. يقول رئيس صندوق مكافحة السرطان بالمستشفى الجمهوري الدكتور عبد السلام المداني أن هناك مرضى يحتاجون لأكثر من 25 جلسة بالعلاج الإشعاعي بما يزيد عن 500 ألف، والبعض بحاجة لعلاج الكيماوي بأكثر من مليون ريال حيث أن الجرعات شهرية.

يؤكد ذلك الدكتور ماجد جابر بقوله: معظم العلاجات مكلفة يصل بعضها إلى 300 ألف للعلاج الواحد والمريض يحتاج لعدة جلسات، وهناك علاج اسمه (HERCEPTI 440mg) تكلفته 450 ألف ريال، وأكثر العلاجات التي يتم صرفها للأطفال ضمن العلاج الكيماوي هي (MP6) و (VINBLASTINE) و (FLUO-ROUACIL)، وإبرة المناعة (NEUPOGEN) فعند العلاج الكيماوي تهبط المناعة وهذا العلاج يعمل على رفع المناعة. مضيفاً أن تكلفة العلاج للمريض الواحد تقارب الـ150 ألفاً تتوزع على الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي، والأطفال يحتاجون بجانب الرنين إلى تخدير، لا تشمل العلاج بالإشعاع والعلاج الكيماوي.

أتوا بها إلى صنعاء وأجروا لها الفحوصات اللازمة، وتم تشخيص المرض قبل 6 أشهر من الآن حيث اتضح أنه ورم سرطاني، واستدعى الأمر إجراء عملية لوضع جهاز في رأسها لأن السوائل تصعد إليه والجهاز يمنع ذلك، وسيظل هذا الجهاز حتى تتحسن حالتها وقد بظلمة طفلة حياتها، ثم بعد شهرين من تشخيص الورم قاموا بإجراء عملية استئصال له، والآن تستخدم الجرعة الكيماوية كل 21 يوماً، وعلاجها المقرر مكلف للغاية.

«لؤي» - 6 سنوات - من ذمار أيضاً يعاني من ورم كما أخبرتنا عمته، بدأ بظهور حبة في الفخذ حين كان بعمر العامين وقاموا بإجراء فحوصات له في ذمار واعطائه مرهماً لاستخدامه، لكن الحبة ظلت تكبر وبعد 5 أشهر أتوا به إلى صنعاء، وتم أخذ عينة لفحصها لكن الورم استمر بالانتشار ما اضطرهم لإجراء عملية استئصال للورم وكان يعتقد الأطباء بأن لؤي ربما لن يعاود المشي مجدداً، لكن مر كل شيء على خير ما يرام، وقاموا بعمل جرعات كيماوية وإشعاع بمستشفى خاص بما يقارب الـ450 ألفاً، وعاد لؤي إلى صنعاء للمراجعة لدى المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان قبيل يوم من لقائنا معه، وقيل أن حالته في تحسن ولكن لا بد من العودة بين الحين والآخر للاطمئنان التام على صحته.

ختاماً ولؤي - ضمن مئات الأطفال المصابين بمرض السرطان المسجلين لدى المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان، حيث أن الأطفال الذين قدمت لهم المؤسسة خدمات الرعاية الصحية بلغ عددهم 500 طفل، وفقاً للدكتور ماجد جابر أخصائي إدارة التسجيل والإحصاء بالمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان، بينما الإحصائية للمصابين تعد أكبر من هذا الرقم كما يقول الدكتور جابر.

السرطان .. العوامل والوقاية

أكد أخصائي أورام الأطفال بالمركز الوطني لعلاج الأورام الدكتور أنور الرجوي أن العديد من أورام الأطفال تظهر في وقت مبكر جداً من حياة الطفل، ومع أن نشوء بعض هذه الأورام بعد كتيبة للتهوي والاستعداد الوراثي أو العائلي، حسب التعبير الشائع، (وإن كانت الإصابة ليست بالضرورة حتمية، وإنما يزيد الاستعداد الوراثي من احتمال العرضة لها)، إلا أن الأسباب وراء معظم أورام الأطفال



تحقيق



تكلفة العلاج للمريض الواحد تقارب الـ150 ألفاً تتوزع على الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي، والأطفال يحتاجون بجانب الرنين إلى تخدير، لا تشمل العلاج بالإشعاع والعلاج الكيميائي.

أو 6 أشهر وقد قمنا بشيء آخر، ويكون المبنى المجاور قد أنشئ تماماً».

صندوق مكافحة السرطان

افتتح صندوق مكافحة السرطان بالمستشفى الجمهوري بداية الشهر الجاري قسم الأطفال في المركز الوطني لعلاج الأورام، لتخفيف الضغط على المركز الذي يستقبل جميع المرضى من كل الأعمار ورغم وجود بعض الإشكاليات في المركز، فإن هناك تسيقاً مع الصندوق من أجل تجاوزها.

وبحسب رئيس صندوق مكافحة السرطان الدكتور عبد السلام المداني يعمل الصندوق مع المركز على مشروع إقامة مؤتمر طبي، حتى يكون الأطباء على اطلاع بكل ما هو جديد، ويتفاعلوا مع ما يحدث في العالم من ناحية الصفات الطبية أو البروتوكولات أو غيرها.

وتابع الدكتور المداني: «نحن في صدد استكمال المبنى المجاور «الوسائل التشخيصية»، وتوسيع مركز علاج اللوكيميا ببناء دور ثان، ولدينا آمال مستقبلية بخصوص إنهاء مبنى «المركز الشامل للأورام في الجرداء»، إذ يحتاج إلى أكثر من 800 مليون، وقمنا بتأجيله ريثما نبدأ بالأشياء البسيطة التي يمكن إنجازها، وتقدم خدمات ملموسة للناس في الوقت الراهن».

وأضاف: «أنشأنا وحدة التثقيف والتوعية وسوف نبدأ ببيت رسائل تلفزيونية وتوزيع بروشورات على المدارس، كما قمنا بصرف مكافآت للعاملين في مركز اللوكيميا بمستشفى الكويت حتى تستمر الخدمة بالنسبة للأطفال، لافتاً إلى أن هناك خطة لتكوين شراكة مع الإخوة في المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان لرفع معاناة المرضى بالنسبة لاحتياجهم من الأدوية أو العلاج الإشعاعي، وتم اقتراح مشروع إنشاء صيدلية للمؤسسة

بجانب المركز، بحيث يتحمل كل من المؤسسة والمركز والصندوق جزءاً، بشكل متكامل.

وتقدم المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان المساعدة للمرضى حسب إمكانياتها في قيمة العلاج بنسبة 30% من قيمته إذا كان العلاج الكيماوي متوفراً في المستشفى الجمهوري، وإذا لم يكن موجوداً في المستشفى الجمهوري تقوم المؤسسة بتوفيره، إلى جانب توزيع سلة غذائية شهرياً.

وتشير الأرقام في الإحصائيات الجديدة التي حصلت عليها (المجلة الطبية) من إدارة العلاقات العامة قسم الإعلام والتثقيف الصحي بالمركز الوطني للأورام في المستشفى الجمهوري إلى أن إجمالي عدد حالات المصابين بالسرطان المسجلين في المركز خلال عام 2016 وصل إلى 4829 حالة، منها 2238 ذكور و 2611 إناث، وهو أكبر من إجمالي عدد الحالات في 2017 الذي بلغ 4793 حالة، منها 2255 ذكور و 2538 إناث، فيما شهد عام 2018 ارتفاعاً في عدد الحالات إذ وصل الإجمالي إلى 5923 حالة، منها 2418 ذكور و 2911 إناث. ويلاحظ من هذه الإحصائيات أن عدد إصابات الإناث أكثر من الذكور.

أكثر الأنواع شيوعاً

وألمح الدكتور انور الرجوي إلى أن هناك العديد من أنواع السرطان لدى الأطفال مثل أورام الدماغ، والأورام الليمفاوية عدا هودجكن، والورم الجذعي العصبي، وسرطان البلعوم الأنفي، والورم الأرومي الكبدية، ومرضى هودجكن، وورم خلايا العظم النسيجي، وورم العضلي المخطط، وورم ويلمز، وورم أرومة الشبكية، وسرطان الدم. مضيفاً أن سرطانات الأطفال الثلاثة الأكثر شيوعاً في اليمن هي سرطان الدم (اللوكيميا)، وسرطان الغدد الليمفاوية، وسرطان الدماغ والجهاز العصبي المركزي، ويختلف عن سرطان الكبار في أن سرطان الأطفال يحدث غالباً فجأة، ولا تسبقه أعراض مبكرة، ومعدل الشفاء فيه مرتفع مشروطاً بمدى توفر الرعاية الصحية.

عوائق كبيرة وظروف صعبة

الصعوبات هي الشيء المشترك الذي يواجهه المركز والمؤسسة والصندوق، ما يؤدي إلى تضائل في تحقيق الطموحات المراد تحقيقها، ويخبرنا الدكتور ماجد جابر حول ذلك بقوله: «العراقيل التي نواجهها كبيرة جداً، منها قلة الإمكانيات وعدم وجود دعم، وأنه لا يوجد من ينظر إلى هذه الفئة بعين الاهتمام والرعاية، ولهذا يوجد بعض القصور».

بينما يحدث في الدكتور: أتى ولي أمر مريض لطلب حقنة المناعة، لكن الدكتور عجز عن توفيرها وقال «نقوم بتوفير 100 حقنة من هذا النوع ومع الأسف لقد نفذت الكمية».

من جهته يصف الدكتور الرجوي الظروف الراهنة بالصعبة والحزينة للغاية، وبسببها يعاني مريض السرطان وتتبعها العواقب، ولكن مركز الأورام ما زال يقدم هذه الخدمة الإنسانية بشكل مقبول، من توفير للأدوية والاستمرار بتقديم الخدمات رغم الظروف الصعبة.

بدوره يؤكد الدكتور المداني أن هناك الكثير من المعوقات تتمثل في عدم استجابة بعض الشركات والجهات لدعم الصندوق بما ينص عليه القانون، على الرغم من تنفيذ إحدى الشركات للقانون بدون جدال، وتطبيق أخرى لبعض نصوصه، إلا أن الاتصالات تساعد بشكل أكبر في التمويل، وعدم الاستجابة للدعم يشكل صعوبة في تحقيق ما يُطمح إليه، مضيفاً: «أن مرضى السرطان ومرضى الفشل الكلوي كانوا مهملين، ونشعر أن علينا مسؤولية كبيرة تجاههم، خاصة عندما نرى كثرة الازدحام والحالات».

واستطرد: «ربما قلة الدعم المالي يعوقنا قليلاً لكن إن شاء الله سنتجاوز ذلك، وأتمنى أن تكون زيارتكم القادمة بإذن الله بعد 3

الطفل نوي

الطفلة ختام

Liv.52®

(Syrup, Tablet)

Unparalleled in liver care



يقي الكبد والجسم من جميع أنواع السموم
يعالج اضطرابات الكبد
يحسن ويفتح الشهية لجميع الأعمار
منتج نباتي آمن 100٪ أنتج حسب أحدث التقنيات العالمية
يتواجد في أكثر من 92٪ دولة حول العالم
آمن للحوامل والرضع

Suvikan^{10 mg} ^{20 mg}

Rosuvastatin

TRUSTED QUALITY....

EVIDENT POWER





رمضانيات

عادات صحية في رمضان

66

وأيضاً تجعل الدماء تتحرك ناحية المعدة والأمعاء، وبذلك تقل كمية الدماء المتوجهة للمخ والقلب، وهما العضوان الحيويان الأكثر أهمية. ولعل اكتساب هذه العادة بعد الإفطار هو أصعب جزء في منظومة تغيير العادات الغذائية، ولعل الانشغال في برنامج عبادي، والارتباط بصحبة من العائلة أو المسجد - ويا حبذا أن يكونوا من الراغبين في المحافظة على الحفاظ على الوزن - هي الوسيلة لذلك.

3 - الاجتماع على طعام

في الاعتقاد على عدم الأكل إلا مع الأهل أو الأصدقاء ما يساعدك على التخلص من عادة «الأكل الدائم»، بجوع أو بغير جوع، وهي من أهم أسباب زيادة الوزن، كما يساعد على الارتباط بالآخرين، وخاصة من الراغبين في إنقاص أوزانهم ليكونوا لك عوناً دائماً، وهو ما يسهل تحقيقه في رمضان «شهر اللمة والاجتماع».

4 - تناول الطعام بتركيز وإدراك

التعود على التركيز والإدراك يجعلك قادراً على الاختيار لما تأكله، والتوقف قبل الامتلاء، فالإحساس بالشبع عملية مركبة ومعقدة؛ تحتاج حوالي 20 دقيقة، وتتم بمساعدة كل الحواس، (النظر والسمع والتذوق والشم واللمس)، لذا فالتركيز والتفرغ لها يساعد على تحقيق الشبع والارتواء مبكراً.

5 - الأكل على مائدة وليس واقفاً

وهي عادة مكتملة للاجتماع على طعام لتأكيد التخلص من «عقلية» الأكل بأي وضع، وفي أي زمن، وهو ما يؤثر سلباً في هرمونات الجسم التي تساعد على حرق الدهون الزائدة.

يعد شهر رمضان المبارك مدرسة صحية متكاملة انطلاقاً من الحديث الشريف «صوموا تصحوا» وهي فرصة لأن يبتعد الإنسان عن العادات السيئة في هذا الشهر، والتمسك بالعادات الإيجابية خصوصاً في الجانب الغذائي، وبما أنه شهر الروحانيات والبركات فمن المفترض أن يكون الجميع في أفضل حال تسمح له بالتغيير للأحسن، والإقبال على التخلص من العادات المؤثرة عليه صحياً.

ولتعلم أيها الصائم أن معركتنا الأساسية لتغيير السلوك الغذائي في رمضان هي أثناء فترة الإفطار، وليست فترة الصيام، وهي معركة سلوكية لو انتصرت فيها لتغيرت حياتك الغذائية بل الصحية طيلة حياتك، وعليه فإن هناك خمس عادات يجب أن تصبح جزءاً من سلوكك اليومي بعد رمضان هو من أهم الإنجازات الشخصية التي ينبغي أن نسعى إليها، لأن هذا يضمن استمرار المحافظة على الوزن، والتخلص من الوزن الزائد بشكل مستمر، حتى ولو كان بطيئاً وهي:

1 - عدم تناول الطعام إلا عند الإحساس بالجوع

الجوع شعور فسيولوجي مهم جداً حتى تتسجم هرمونات التغذية والهضم، وأثناء صيام رمضان يثبت لنا أنه يمكن أن نتعايش مع الجوع، فبعد عدة أيام يمكننا أن نعمل ونحن جياع، ونسير ونحن جياع، ونسوق ونحن جياع، والإحساس بالجوع يجعل التوازن الهرموني المنظم لعملية حرق الدهون في أفضل أحواله، ويجعل الجسم يتفاعل بذلك بين الغذاء الذي يدخله والطاقة التي ينفقها من سكريات ودهون مخزونة في الجسم.

2 - التوقف قبل الامتلاء

حالة الامتلاء ضارة بالمريء والمعدة، وكثيراً ما تصيب الشخص بالحموضة والغثيان والرغبة في القيء والكسل،

لتعلم أيها الصائم أن معركتنا الأساسية لتغيير السلوك الغذائي في رمضان هي أثناء فترة الإفطار، وليست فترة الصيام، وهي معركة سلوكية لو انتصرت فيها لتغيرت حياتك الغذائية بل الصحية طيلة حياتك،

Minox[®]

مينوكس[®]

لعلاج تساقط الشعر
وإعادة نموه
للسيدات والرجال



يستخدم في معالجة الصلع وتساقط الشعر.

يوسع الأوعية الدموية المغذية لحوصلات الشعر.

يزيد من تدفق الدم والغذاء والأوكسجين إلى
حوصلات الشعر.

يزيد من سماكة الشعر وزيادة النمو للشعر.

ستائر المستشفيات.. مرض آخر

أكدت دراسة جديدة اكتشاف وجود بكتيريا مقاومة للأدوية تنتقل إلى المرضى من خلال الستائر الفاصلة بين الأسرة في المستشفيات.

وحسب مركز أبحاث الأمراض المعدية التابع إلى جامعة ميشيغن الأميركية فإن الدراسة التي شملت 1500 عينة من ستائر 625 غرفة فقد تم اكتشاف وجود هذه البكتيريا في أكثر من حالة لكل 5 حالات.

وقالت الدكتورة لونا مودي وهي من المشاركين في هذه الدراسة: «يمكن لهذه البكتيريا أن تستمر على هذه الستائر، ومن المحتمل أن تنتقل إلى أماكن أخرى وإلى المرضى. وبما أن هذه الستائر تستخدم في كل المستشفيات حول العالم فهي بالتالي مشكلة عالمية».

وأضافت مودي: «أنه قد يكون انتقال البكتيريا حصل من المريض إلى الستارة لكن العكس ممكن بالتأكيد، وبما أن هذه الستائر تستخدم في كل المستشفيات حول العالم فهي بالتالي مشكلة عالمية».

واستعرضت نتائج هذه الدراسة في المؤتمر الأوروبي لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية الذي يعقد في أمستردام ويستمر حتى 16 أبريل الجاري. يذكر أن البكتيريا تثير حيرة وفزع العلماء لانتشارها السريع وتطورها الكبير وقدرة بعضها على مقاومة الأدوية والمضادات.



جديد
الطب

“

قد يكون انتقال البكتيريا حصل من المريض إلى الستارة لكن العكس ممكن بالتأكيد، وبما أن هذه الستائر تستخدم في كل المستشفيات حول العالم فهي بالتالي مشكلة عالمية..

«التعرق الليلي»

يخفي خطراً يهدد حياتك

أعلن أطباء من بريطانيا أن التعرق الليلي الغزير هو من الأعراض المميزة لمرض السرطان، ويظهر في الفترة المظلمة من اليوم.

“

وصف خبراء مركز بحوث السرطان «Cancer Research UK» التعرق الليلي الغزير بأنه أحد أعراض مرض السرطان واسعة الانتشار، وقال مختصون في الأمراض السرطانية «إن سبب التعرق الحاد ليلاً عند الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان، يبقى مجهولاً إلى الآن. ولكن حسب اعتقادهم، فإن هذا التعرق هو نتيجة مكافحة جهاز المناعة للخلايا السرطانية».

كما يمكن وفقاً للأطباء أن يظهر التعرق الليلي عند وجود التهابات أو انقطاع الطمث، أو كنتائج عرضية لتناول أدوية معينة، وعموماً، ينصح الأطباء بمراجعة الطبيب عند التعرق ليلاً.





عدوى فطرية قاتلة تجتاح العالم

وتشير العدوى الفطرية قلق خبراء الرعاية الصحية لأنه لا يمكن احتواؤها باستخدام العلاجات الدوائية الموجودة. وعادة ما يموت المصابون بهذه الأمراض المقاومة للأدوية بعد فترة وجيزة من الإصابة بها، بسبب طبيعتها غير القابلة للعلاج.

ويمكن إيقاف معظم الإصابات الفطرية والبكتيرية باستخدام الأدوية. ولكن الفطريات والبكتيريا المقاومة للعقاقير، تتطور جيناتها بسرعة كبيرة بحيث يثبت أن العلاج المقصود باستهدافها غير فعال ويسمح بانتشار المرض الخطير.

وما يزيد الطين بلة، أن الحاملين للأمراض المقاومة للعقاقير لا يظهرون أي أعراض، ما يجعلها تنتشر دون علم.

وما يزال الأطباء والباحثون غير متأكدين من أسباب الأمراض المقاومة للعقاقير، لكنهم يعلمون أن هناك سلالات مختلفة من «Candida auris»، في أجزاء مختلفة من العالم، ما يجعلهم يعتقدون أن الفطريات لم تأت من مكان واحد.

ويعتقد بعض الخبراء أن الاستخدام المكثف للمبيدات الحشرية وغيرها من العلاجات المضادة

لفطريات، تسبب في ظهور «Candida auris» في مجموعة متنوعة من المواقع في الوقت نفسه تقريبا.

ومع استمرار استخدام المبيدات الحشرية ومضادات الفطريات والمضادات الحيوية بكثافة في المحاصيل والماشية، فمن الممكن أن تتعلم الفطريات والبكتيريا المستهدفة كيفية التطور للبقاء على قيد الحياة، على الرغم من العلاجات.

حذر الخبراء من أن العدوى الفطرية القاتلة والمحصنة ضد الأدوية، تجتاح جميع أنحاء العالم ويمكن للجراثيمة المكتشفة حديثا، والتي تسمى «Candida auris»، أن تبقى على جلد الأشخاص والأدوات مثل الأثاث والمعدات في المستشفيات، لفترة طويلة.

وهذا يعني أنه يمكن أن تنتشر بشكل غير مباشر بين المرضى وترك المصابين، خاصة من يملكون جهاز مناعة ضعيف، بما في ذلك الرضع والمسنين، أكثر عرضة للخطر. ويقول الخبراء إن الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن «Can-ida auris» يمكن أن تكون مقاومة للفئات الرئيسية

الثلاثة من الأدوية المضادة للفطريات، ما يترك للأطباء خيارات علاجية قليلة.

وعلى مدى السنوات الخمس الماضية، أصابت هذه العدوى المراكز الطبية في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك وحدة الأطفال حديثي الولادة في فنزويلا وإسبانيا.

ووصلت العدوى إلى المملكة المتحدة في عام 2015، حيث اضطرت وحدة العناية المركزة في مستشفى رويال برومبتون في لندن إلى الإغلاق لمدة 11 يوما بعد تفشي المرض.

وفي الولايات المتحدة، تم الإبلاغ عن 587 حالة، معظمها في نيويورك ونيوجيرسي والينوي، ما دفع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إلى إضافة «Candida auris» إلى قائمة «التحديات العاجلة».

ووجدت دراسة نشرت العام الماضي في مجلة الأمراض المعدية الناشئة أن 45% من المرضى ماتوا خلال 90 يوما من تشخيص إصابتهم بالعدوى.

وتقريبا، جميع العينات من 51 مريضا، كانت مقاومة للفلوكونازول، وهو دواء مضاد للفطريات شائع الاستخدام.

“

يمكن إيقاف معظم الإصابات الفطرية والبكتيرية باستخدام الأدوية. ولكن الفطريات والبكتيريا المقاومة للعقاقير، تتطور جيناتها بسرعة كبيرة بحيث يثبت أن العلاج المقصود باستهدافها غير فعال ويسمح بانتشار المرض الخطير.





جديد
الطب

علاقة سلبية بين المراهم الهرمونية والسكري

اكتشف علماء جامعة كوبنهاغن الدنماركية أن استخدام المراهم الهرمونية يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة عالية.

ويفيد موقع «Medical Express» أن علماء الجامعة يشيرون إلى أن الاستخدام الموسمي للمراهم الهرمونية المحتوية على كورتيكوستيرويدات (الستيرويدات القشرية)، يزيد من خطر إصابة البالغين بالنوع الثاني من مرض السكري.

وتوصف المراهم الهرمونية عادة لعلاج التهابات الجلد، بما فيها الأكزيما والصدفية. وتشير التعليمات الخاصة باستخدام هذه المراهم إلى أنها قد تسبب آثاراً جانبية، مثل ارتفاع مستوى السكر في الدم ووجود الغلوكوز في البول. ولكن لا شيء يذكر فيها عن خطر تطور النوع الثاني من مرض السكري، لذلك، حلل الباحثون الدنماركيون نتائج متابعتهم للحالة الصحية لأكثر من 170 ألف شخص في بريطانيا و2.7 مليون شخص في الدنمارك، واكتشفوا إصابة الأشخاص الذين استخدموا مراهم هرمونية لعلاج الأمراض الجلدية بالنوع الثاني من مرض السكري.

واستناداً إلى النتائج التي حصلوا عليها، توصلوا إلى أن «استخدام المراهم الهرمونية المحتوية على كورتيكوستيرويدات (الستيرويدات القشرية) في العلاج الموسمي، يزيد من احتمال الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة 23 - 35%».

التحفيز الضوئي والصوتي يحسن وظائف الدماغ

لاختبار آثار هذا العلاج الجديد في البشر المصابين بهذه الحالة التكوينية العصبية.

فوائد التحفيز السمعي (الصوتي)

في الدراسة السابقة، استخدم البروفيسور تساي وزملاؤه علاجاً يستخدم التحفيز الضوئي، والذي تضمن تعريض نماذج الفئران لأضواء ساطعة بتردد 40 هيرتز لمدة ساعة واحدة يومياً. وقد وجد الباحثون أن ذلك ساعد في تقليل مستويات لويحات بيتا أميلويد في أدمغة الفئران.

إضافةً إلى ذلك، لاحظ الفريق أن التحفيز الضوئي قد ساهم في تعزيز نشاط الخلايا الدبقية الصغيرة، وهي نوع من الخلايا العصبية التي تلعب دوراً في الاستجابة المناعية وتعمل على إزالة الحطام الخلوي.

وقرر العلماء التقدم خطوة واحدة ومحاولة علاج مناطق الدماغ الأخرى التي تشارك في عمليات الذاكرة والتعلم باستخدام التحفيز الصوتي لإعادة التوازن إلى موجات الدماغ غاماً.

وقد اكتشف فريق البحث أن تعريض الفئران إلى موجات صوتية بتردد 40 هيرتز لمدة 1 ساعة في اليوم لمدة 7 أيام متتالية كان له تأثير في تقليل مستويات بيتا أميلويد في المناطق الدماغية التي تلعب دوراً رئيسياً في معالجة واسترجاع الذكريات.

وتوصل فريق البحث أيضاً من خلال تقييم تأثير التحفيز السمعي (الصوتي) على القدرات المعرفية للفئران، أن ذاكرتها قد تحسنت وأن أداءهم كان أفضل بكثير في اختبار تطلب منهم أن يجدوا طريقهم للخروج من متاهة بواسطة تذكر المعالم.

الربط بين التحفيز الضوئي والصوتي دفعت النتائج السابقة فريق البحث إلى الجمع بين العلاج بالضوء والتحفيز الصوتي ووجدوا أن هذا العلاج كان له تأثير أفضل.

وأشار فريق البحث إلى أن الجمع بين التحفيز البصري والسمعي لمدة أسبوع، أدى إلى تحسين الذاكرة، وتقليل عدد لويحات بيتا أميلويد، وإعادة التوازن لذبذبات غاماً.

تشمل السمات المميزة لمرض الزهايمر تكوين لويحات بيتا أميلويد في الأعصاب الدماغية، وهو بروتين سام يعطل الأداء الصحي للشبكات العصبية.

وقد أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الضعف المعرفي يعانون أيضاً من اضطرابات في الدماغ.

تنتج الخلايا العصبية في الدماغ تذبذبات كهربائية من ترددات مختلفة وتسمى «موجات دماغية».

وقد أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يعانون من مرض الزهايمر يعانون أيضاً من اضطراب في نمط نشاط موجات جاما الدماغية. قبل بضع سنوات، كشف فريق من العلماء من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) في كامبريدج عن أدلة

على أن بعض أنواع التحفيز الضوئي يمكن أن تعيد التوازن لموجات

جاما وأن تقلل من تراكم بيتا أميلويد في الفئران المصابة بمرض الزهايمر.

وتمكن فريق البحث نفسه مؤخراً، والذي يعمل تحت إشراف البروفيسور لي-هيو تساي، من إثبات

أن مزيجاً من العلاج بالضوء والصوت يمكن أن يكون له تأثير كبير في

تحسين الأداء المعرفي في نماذج الفئران هذه. ويخطط الباحثون الآن إلى إجراء تجربة سريرية

66

اكتشف فريق البحث أن تعريض الفئران إلى موجات صوتية بتردد 40 هيرتز لمدة 1 ساعة في اليوم لمدة 7 أيام متتالية كان له تأثير في تقليل مستويات بيتا أميلويد في المناطق الدماغية التي تلعب دوراً رئيسياً في معالجة واسترجاع الذكريات.



العلاج الاول
لامراض القولون



COLONA

الشركة العربية للأدوية المحدودة



صنعاء - هاتف : ٤٠٢٨٦ - ٠١

...ترقبوا الأفتتاح...



مستشفى عين الحياة التخصصي
Ain Al Hayat Specialized Hospital

طوارئ - طب عام - نساء وتوليد - أسنان - أطفال
أشعة - مختبرات - صيدله - أنف وأذن وحنجرة
عناية مركزه - عمليات - رقود نساء - رقود رجال

البريد الإلكتروني: ain.alhayat.hospital@gmail.com

الهاتف: 777 663 444 - 01 63 00 66

البريد الإلكتروني: ain.alhayat.hospital@gmail.com

الهاتف: 777 663 444 - 01 63 00 66



ديكلوسان فاست ٥٠ ملجم

Diclofan® fast 50 mg

Diclofenac Potassium



مسكن للألم
ومضاد للالتهابات
ومضاد للروماتيزم



مسكن للالتهابات
والروماتيزم

مسكن للصداع
وخافض للحرارة

مسكن لآلام
العظام
والمفاصل
والفقرات

مسكن لآلام
الأسنان واللثة

مسكن لآلام
الظهر والرقبة

مسكن للآلام
الناتجة بعد العمليات

- مسكن لآلام الدورة الشهرية.
- مسكن للآلام الناتجة عن الكدمات والكسور.
- مسكن للآلام الناتجة عن التهابات الأنف والأذن والحنجرة
- مسكن للالتهابات والروماتيزم

- مسكن للصداع وخافض للحرارة
- مسكن لآلام الأسنان واللثة
- مسكن لآلام الظهر والرقبة
- مسكن لآلام العظام والمفاصل والفقرات
- مسكن للآلام الناتجة بعد العمليات الجراحية



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



4

أسباب عميقة لآلام أسفل الظهر

قد ترتبط آلام أسفل الظهر المزمنة بمشاكل أعمق من الإجهاد العضلي، لتصل ربما إلى حد المرض السرطاني. على هذا الأساس، يعرض تقرير لموقع مجلة «ريدرز دايجست» بعض الأسباب المحتملة لهذه الآلام التي لا تحتمل أحياناً:

- 1- التقدم في السن: معظم أوجاع القسم السفلي من الظهر، تظهر في عمر يتراوح ما بين ثلاثين وخمسين عاماً، وتسوء أكثر كلما تقدم بنا العمر، بحسب الدكتور كيران راجنيش، طبيب الأعصاب، من مركز «ويكسندر» الطبي، في جامعة «ولاية أوهايو» الأميركية: «نحن نميل إلى



الوزن الزائد، ونكثر من الجلوس، ونمارس نشاطات بدنية أقل، كلما تقدم بنا العمر. وهو ما يهدد العضلات والمفاصل ويضغط على الفقرات».

- 2- الانقراض: أو ما يعرف بالانزلاق الغضروفي لأقراص العمود الفقري. يقول الدكتور راجنيش: «القرص (ديسك) الفقري يشبه قطع الدوناتس الطري، وهو مغطى بجزء خارجي أقسى. ومع الانزلاق أو الانقراض يصبح السائل الطري الداخلي عرضة للإصابة والانسحاب إلى الخارج، ما يتسبب في ألم أو تنميل (خدر) أو ضعف. ويمكن أن ينتج ذلك عن إصابة سابقة لم ينتبه إليها المصاب في حينه،
- 3- الحمل: آلام أسفل الظهر أثناء الحمل شائعة، لسبب منطقي وجيه، هو زيادة الوزن في الجهة الأمامية من الجسم، إذ يتحول البطن إلى مركز الثقل لدى الحامل، ما ينعكس ضرراً على مستوى الظهر. في الوقت نفسه، تسبب الهرمونات المتزايدة المرافقة للحمل ضرراً بأربطة مفاصل الحوض مع الاستعداد للولادة. ولتفادي مثل هذه المشاكل، على المرأة أن تنام على الجنب مع وسادة بين ساقيها، وأن تتعلم أحذية بكعب منخفض، وتدريب بدنياً، وتخضع للتدليك.
- 4- السرطان: ليس من المفاجئ أن ترتبط آلام القسم السفلي من الظهر، بسرطان العمود الفقري، لكن ألم أسفل الظهر السرطاني يمكن أن يرتبط أيضاً بسرطان الثدي وسرطان الرئة، بحسب الدكتور راجنيش: «السرطان يمكن أن يتجه إلى العظم، ما يتسبب بكسور والتهاب مفاصل والتهاب أعصاب، بحسب مكان تركيز الأورام». ويمكن أن ترتبط آلام الظهر بسرطان القولون، وبسرطان المبيض.



توعية



الحساسية هي تفاعل الجسم البشري مع أجسام أو مواد يعتبرها جهاز المناعة مضرًا بالجسم أو غريبة عنه، ويمكن أن تظهر الحساسية على شكل ردة فعل من الجسم أو بعض أعضائه مثل الأنف أو العين أو الجلد.

4

طرق ناجحة للتخلص من حساسية فصل الربيع

الحساسية هي تفاعل الجسم البشري مع أجسام أو مواد يعتبرها جهاز المناعة مضرًا بالجسم أو غريبة عنه، ويمكن أن تظهر الحساسية على شكل ردة فعل من الجسم أو بعض أعضائه مثل الأنف أو العين أو الجلد. وبما أن الحساسية تزداد عادة في فصل الربيع، أورد موقع «إنفيوجن إكسبرس» نصائح للوقاية من الحساسية والتقليل من أعراضها، على النحو التالي:

1- الريو الحاد: إذا كنت تعاني الريو الحاد، تجنب الأماكن التي يكثر فيها غبار الطلع في فصل الربيع، وقلل من قضاء الوقت في الخارج.

2- جهاز نيتي: يتوفر هذا الجهاز في معظم الصيدليات ويعمل على التخلص من المهيجات والحساسية خارج الجيوب الأنفية.

3- العلاجات العشبية: تساعد العلاجات الطبيعية مثل الكيرسيتين وورقة نبات القراص في تقليل أعراض الحساسية عبر تقليل قدرة الجسم على إنتاج الهيستامين المسبب للحساسية، كما يساعد الكيرسيتين في التقليل من الالتهابات.

4- الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك

تحتوي العديد من الأطعمة وخاصة لبن الزبادي على عنصر البروبيوتيك الذي يساهم في زيادة مناعة الجسم ومقاومة الحساسية.





توعية

8 نصائح فعّالة لـ علاج التهاب الحلق

على تحفيز نظام المناعة ومحاربة الالتهاب. ويمكنك كذلك أخذ الفيتامين سي C الطبيعي من الفواكه.

4. الثوم

بالإضافة إلى العديد من فوائده الصحية، فإن الثوم يساعد بشكل أفضل على محاربة الالتهابات. الثوم المجفف يمتلك خصائص قوية مضادة للبكتيريا، كما أنه مطهر قوي كذلك.

5. الزنك لتسريع الشفاء من التهاب الحلق

في إطار دراسة أجريت حول تأثير الزنك على الشفاء من التهاب الحلق، فإن المشاركين الذين أخذوا كل ساعتين أقرصاً تحتوي على 13 ملغراماً من الزنك، تمّ شفاء التهاب الحلق لديهم من أصل فيروسي بحوالي 3 إلى 4 مرات أسرع من المشاركين الذين لم يأخذوا الأقرص. ومع ذلك فإن الزنك قد يعرض نظام المناعة

1. الغرغرة بالماء المالح أو مع بيكربونات الصوديوم

ذوّب نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الساخن، وتغرغر بهذا المحلول وابصق مرّات عدة في اليوم. ويمكنك كذلك الغرغرة مع محلول الماء وبيكربونات الصوديوم.

2. العسل

أضف بضع ملاعق صغيرة من العسل إلى الماء الساخن، أو إلى منقوع الأعشاب.

3. الفيتامين «سي» C

إذا كان ألم الحلق الذي تعانيه، سببه نزلة البرد أو الإنفلونزا أو الذبحة الصدرية، فإن الفيتامين «سي» C يمكن أن يساعد



ركزت

الدراسات

الطبية السابقة

على أهمية تناول المعرضين للإصابة

بأمراض قلبية لجرعات منخفضة من الأسبرين،

إلا أن أبحاثاً حديثة حذرت من هذا الدواء

باعتبار أنه يزيد من احتمالات حدوث نزيف في الأمعاء وخصوصاً عند

الأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة، حيث نصحت التعديلات

مرضى القلب بعدم اللجوء إلى الأسبرين إلا بعد علاج بعض الأعراض

مثل الكوليسترول وضغط الدم والسكري، مع التأكيد على أنه لا ينبغي

وصف هذا الدواء إلا للأشخاص فوق سن السبعين.

السكري من النوع الثاني

أشارت التعديلات إلى ضرورة إدخال أدوية أخرى للسيطرة على معدل

السكر في الدم مثل مثبطات SGLT-2 والتي تمنع

الخلايا من إعادة امتصاص الغلوكوز أو دفعها

إفرازه، و GLP-1R والتي تسرع من حرق الغلوكوز

في خلايا العضلات وتعزز من أداء البنكرياس لإنتاج

المزيد من الأنسولين.

الابتعاد عن السجائر الإلكترونية

تضمنت الإرشادات الجديدة التحذير من

الأضرار المحتملة للسجائر الإلكترونية، أو

الاعتماد عليها في سبيل التخلص من إدمان

التدخين.

مراعاة بيئة المريض

ركزت التعليمات الجديدة على مراعاة عوامل

عديدة عند تقييم الوضع الصحي للمرضى

مثل المساكن التي يعيشون فيها، وأمتلاكهم

لمصادر كافية من الغذاء، وتسهيلات ومرافق

صحية جيدة، كون تلك العوامل بالغة الأهمية عند

التنظر في الحالات الطبية أو وضع خطط مكافحة

للأمراض على المدى البعيد.

أفضل طرق للوقاية من أمراض القلب

أصدرت الكلية الأميركية لأمراض القلب وجمعية القلب الأميركية في اجتماعها السنوي الذي عقد مؤخراً، تعديلات على الإرشادات الخاصة بأفضل طرق الوقاية من الأمراض القلبية والسكتات الدماغية والجلطات، حيث تهدف التوجيهات الجديدة إلى مساعدة الأطباء على تشخيص الأمراض القلبية بشكل أدق، فضلاً عن تقديم العلاج الأنسب، ودفع المرضى لتغيير سلوكياتهم للحد من التداعيات الخطيرة المترتبة على تلك الحالات.

وتضمنت قائمة التوصيات الجديدة وفق ما ذكر موقع «التايم»، النصائح التالية:

الحفاظة على مستوى منخفض لضغط الدم

واصلت التوجيهات الحديثة تأكيدها على ضرورة محافظة الأشخاص على مستويات منخفضة من ضغط الدم قبل تعرضهم لمشكلات قلبية.

كوليسترول أقل

من المهم للمحافظة على قلب سليم اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين لتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. وفي حال فشل كل تلك الأشياء في تخفيض الكوليسترول يصبح لزاماً على الأشخاص اللجوء إلى الأطباء للحصول على استشارة لمعرفة فيما إذا كان عليهم أخذ عقار الأستاتين.

وزن مثالي

نصح القائمون على التعديلات بضرورة المحافظة على أوزانهم ضمن الحدود المقبولة عبر اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب والأسماك، وتجنب السكر واللحوم المصنعة.

حركة أكثر

من الضروري للمحافظة على صحة القلب ممارسة الرياضة لـ 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً، أو 75 دقيقة من التدريبات البدنية القاسية، مع التشديد على أنه كلما مارست الرياضة أكثر كلما ضمنت وقاية أكبر لقلبك.

استخدام الأسبرين عند الحاجة





توعية



إلى الخطر، ومن هنا تأتي أهمية عدم أخذه لفترات طويلة.

6. حساء مرق الدجاج والسوائل الساخنة

تناول شوربة الدجاج مع الخضروات والثوم والأعشاب. فالثوم يحارب الالتهابات ويقوي نظام المناعة، والسوائل الساخنة تخفف ألم الحلق، بينما تعمل الخضروات على تزويد الجسم بالعناصر الغذائية التي تعزز عملية الشفاء.

7. غير فرشاة الأسنان الخاصة بك إذا تكررت التهاب الحلق

إذا كان التهاب الحلق متكرراً لديك، اشترِ فرشاة أسنان جديدة. فعلى المدى الطويل تتراكم البكتيريا على شعيرات الفرشاة، ويمكن أن تدخل في نظام جسمك عن طريق الجروح الصغيرة وتعود العدوى من جديد.

8. خذ قسطاً من الراحة وتغذى بشكل صحي

بالإضافة إلى حالات الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، فإن التوتر العصبي والتعب قد يسببان ألم الحلق. خذ قسطاً من الراحة.

لهذه الأسباب لا تستهن بزيادة وزن الطفل

الكولسترول

ترتبط زيادة وزن الطفل بزيادة احتمال ارتفاع مستوى الكولسترول، والذي يزيد خطر انسداد الشرايين.

التهابات الجلد

ينتج عن البدانة ضعف في جهاز المناعة، وعدم توازن في الهرمونات، ما يجعل الجلد أكثر عرضة للإصابة بالفطريات والالتهابات.

العظام

يضع الوزن الزائد ضغطاً كبيراً على المفاصل والعظام ما يؤدي إلى إضعافها وزيادة خطر الشروخ والكسور.



تؤدي إلى ارتفاع وانخفاض مستوى السكر بالدم بشكل متفاوت، وتعتبر البدانة في سن مبكر من عوامل الخطر الرئيسية وراء الإصابة بالسكري.

زيادة وزن الطفل دعوة مفتوحة للالتهابات والفيروسات المعدية وارتفاع ضغط الدم والسكري ومشاكل المفاصل، إلى جانب مشاكل أخرى. وللأبوين دور هام في توجيه الطفل نحو عادات التغذية الصحية وتقديم القدوة له، لتتوفر له فرصة النمو السليم، وتقل المخاطر الصحية التي يواجهها في المستقبل.

ينتج عن البدانة ضعف في جهاز المناعة، وعدم توازن في الهرمونات، فيصبح الجلد أكثر عرضة للإصابة بالفطريات

أهم مضاعفات البدانة:

السكري

البدانة مشكلة لصيقة بالسكري، فزيادة الوزن



بينت الأبحاث أن العديد من الأشياء التي نتعامل معها يوميا تعرضنا لكميات هائلة من الكائنات الدقيقة المسببة للمرض، من أبرزها أزرار المصاعد، وأزرار أجهزة الصراف الآلي، وقبضات السلالم والعربات المستخدمة لحمل الحاجيات في السوبرماركت..



أشياء تلمسها يوميا تُعرض حياتك لأخطار

والهاتف المحمول، وإسفنجة تنظيف الأواني في المطبخ، وغيرها من الأشياء التي نستعملها كل يوم.

وأوضح أن خطر الكائنات المرضية الدقيقة أمر لا مفر منه، لكن فرص المرض تصبح أقل باتباع العديد من القواعد الصحية، كفصل الأيدي مرات عدة في اليوم، وخصوصاً قبل الطعام، أو بعد كل مرة تلمس فيها قبضات الأبواب أو أزرار المصعد في الأماكن العامة، واستعمال المطهرات السائلة أو المناديل المعقمة في حال الوجود في مكان لا يحتوي على مغسلة.

يعتقد الكثيرون بأن النقود هي أكبر مرتع للبكتيريا والفيروسات يمكن أن نتعامل معه بشكل يومي، لكن الخبراء يؤكدون أن العديد من الأشياء التي تلمسها يوميا قد تعرضنا لأخطار أكبر.

وقال الطبيب ورئيس هيئة الرعاية الطبية في مدينة موسكو، فاسيلي فرولوف: «لقد بينت الأبحاث أن العديد من الأشياء التي نتعامل معها يوميا تعرضنا لكميات هائلة من الكائنات الدقيقة المسببة للمرض، من أبرزها أزرار المصاعد، وأزرار أجهزة الصراف الآلي، وقبضات السلالم والعربات المستخدمة لحمل الحاجيات في السوبرماركت».

وأشار فرولوف إلى أن أخطار الفيروسات والبكتيريا والفطريات غير محصورة في الأماكن العامة فقط، فهذه الكائنات المجهرية تعيش الخفي في السجاد والأثاث المنزلي، وتتواجد بكميات كبيرة على أسطح المراحيض والحمامات، وتكثر على مقود السيارة، وجهاز التحكم بال تلفاز عن بعد،

احذروا الشاي الساخن

الشاي مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات ومضاد للسرطان، وله فوائد عديدة كذلك، ولكن عندما يتم شربه بطريقة مناسبة!

وفقاً لدراسة جديدة، فإن الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن بدرجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية تزيد مخاطر إصابتهم بسرطان المريء.

الدراسة نشرت في المجلة الدولية للسرطان - The International Journal of Cancer في 20 مارس 2019 م. وقد حدد باحثون فرنسيون وإيرانيون درجة الحرارة التي عندها تختفي مخاطر الإصابة بهذا السرطان: 60 درجة مئوية.

وللحصول على نتائج علمية أكثر دقة درس العلماء على مدى 10 سنوات أكثر من 50 ألف شخص من سكان غولستان (مقاطعة إلى الشمال من إيران) تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 75 عاماً. وخلال فترة الدراسة تم تحديد 317 حالة جديدة من الإصابة بسرطان المريء.

واكتشف الباحثون أن محبي الشاي الذين يشربونه بدرجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية ويستهلكون أكثر من كوبين كبيرين في اليوم (700 مل) أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 90 في المائة مقارنة بالآخرين الذين يشربونه أكثر برودة. وهذا تهديد تم إثباته بالفعل من جانب المركز الدولي لأبحاث السرطان ومنظمة الصحة العالمية.



اكتشف الباحثون أن محبي الشاي الذين يشربونه بدرجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية ويستهلكون أكثر من كوبين كبيرين في اليوم (700 مل) أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 90 في المائة مقارنة بالآخرين الذين يشربونه أكثر برودة.

7 نصائح يجب تطبيقها في رمضان

- الإمساك.
- **عدم تجاوز وجبة السحور:** لا تحاول تخطي هذه الوجبة الأساسية، كي لا تبتئس معدل الأيض، وتفطر في تناول الطعام خلال وجبة الإفطار، ما يزيد من وزنك.
- **الحركة الرياضية:** حاول قدر الإمكان ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل المشي، أو ركوب الدراجة الثابتة في المنزل، بعد وجبة الإفطار، لحرق السعرات الحرارية والحؤول دون زيادة الوزن.
- **ابتعد عن التدخين:** لأنه يؤثر سلباً على الجهاز الهضمي، خصوصاً أثناء فترة الصيام. فضلاً عن تأثيراته الأخرى الضارة، والتي باتت معروفة.

- صحتك في رمضان من الأولويات، من أجل متابعة الصيام على نحو صحي بعيداً عن المشاكل المرضية التي يمكن أن تطلو نتيجة عدم اتباع الأنظمة الصحية.
- اختصاصية التغذية من عيادة Diet of the Town، عبير أبو رجيلي، تطلعك في الآتي على بعض النصائح التي تحمي صحتك في رمضان:
- **الإقلال من تناول الدهون المشبعة:** مثل المقالي والحلويات الدسمة، والمأكولات الجاهزة، واللحوم الحمراء الغنية بالدهون.
- **الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الغنية** بمضادات الأكسدة والفيتامينات، التي تعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم.
- **شرب المياه والمشروبات الصحية:**



- مثل الزهورات والبابونج، والزنجبيل، بوفرة، لتجنب جفاف الجسم ومشكلة



ابتعد عن التدخين، لأنه يؤثر سلباً على الجهاز الهضمي، خصوصاً أثناء فترة الصيام. فضلاً عن تأثيراته الأخرى الضارة، والتي باتت معروفة.

Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



شفاكو
للصناعات الدوائية

الصحة والحياة

أيبو فلام[®]

أيبو بروفين ١٠٠ ملغم

خافض للحرارة مسكن للألام
مضاد للالتهابات

طفلك ينعم بالصحة
وأنتي تنعمين بالهدوء



www.shaphaco.com



طب بديل

“

أشارت معظم الأبحاث حتى الآن إلى وجود فعالية منخفضة أو معتدلة في أحسن الحالات للميلاتونين لعلاج الأرق. تشير تحليلات التجارب السريرية إلى أنه يقلل من الوقت الذي يحتاجه الإنسان ليغفو بمقدار 5-9 دقائق

مكملات غذائية

تساعد على النوم الآمن

الخصوص. من المهم أن يتم إطلاع الأطباء السريريين على سلامة وفعالية المكملات الغذائية المساعدة على النوم هذه لتقديم المشورة المناسبة للمرضى.

فعالية الميلاتونين

يُعتقد أن فعالية الميلاتونين، وهو أحد المكملات الغذائية الأشهر، في مساعدة المرضى على النوم بشكل أسرع وبدون مخاوف تتعلق بالسلامة. ولكن هل الأدلة السريرية المتاحة تدعم ذلك؟

أشارت معظم الأبحاث حتى الآن إلى وجود فعالية منخفضة أو معتدلة في أحسن الحالات للميلاتونين لعلاج الأرق. تشير تحليلات التجارب السريرية إلى أنه يقلل من الوقت الذي يحتاجه الإنسان ليغفو بمقدار 5-9 دقائق، وأن المرضى الذين يعانون من اضطرابات طور النوم المتأخر ينامون بشكل أسرع عند تناولهم للميلاتونين. وتمثل هذه النتائج تحسناً ملحوظاً من الناحية الإحصائية مقارنة مع الدواء الوهمي. بالنسبة لبعض المرضى، يمكن أن يؤدي النوم أسرع ببضع دقائق إلى تحسين نوعية النوم ونوعية الحياة إلى حد كبير؛ وبالنسبة لآخرين، لا يؤثر ذلك بشكل كبير.



المكملات الغذائية التي تساعد على النوم الآمن يعاني الكثير من الناس من اضطرابات النوم في مرحلة ما من حياتهم، ويفيد عدد كبير منهم بأنهم يستخدمون المكملات الغذائية التي تساعد على النوم بشكل متكرر. ولذلك فإنه من غير المستغرب أن يتم طرح أسئلة كثيرة تتعلق بهذا النوع من المكملات الغذائية.

على الرغم من توفر منتجات الأدوية الفعالة التي يتم صرفها بموجب وصفة طبية لعلاج الأرق، يواجه العديد من المرضى من عوائق تحول دون حصولهم عليها (على سبيل المثال، تكلفة زيارة طبيب خاص والحصول على وصفة طبية)، بالإضافة إلى الآثار الجانبية الخطيرة والغريبة في بعض الأحيان والتي ترتبط باستخدام هذه العقاقير الطبية. وبالتالي، يتحول الكثيرون إلى المكملات الغذائية التي تساعد على النوم والتي لا تحتاج إلى وصفة طبية.

استعرضت الأكاديمية الأمريكية لمشاكل النوم بعضاً من المكملات الغذائية الأشهر التي تستخدم للمساعدة على النوم (الميلاتونين، والتربتوفان، والفاليريان)، وقد أوصت في النهاية بمجموعة من إرشادات الممارسة السريرية التي تتعلق بهذا

الإفراط في أكل هذه الأطعمة يسبب الجفاف

الجسم مزيداً من السوائل.

البروتين. توصي بعض أنواع الحمية الغذائية التي تستهدف التخسيس بزيادة أكل البروتين وتقليل الكربوهيدرات، وهو ما يؤدي إلى جفاف الجسم. إذا كنت تتبع هذه الحمية احرص على تناول المزيد من السوائل، وبشكل عام احرص على عدم الإفراط في أكل البروتين.

عصير الليمون. على عكس ما تعتقد، كثرة شرب عصير الليمون (الحامض) تزيد جفاف الجسم. الاعتدال في شرب هذا العصير أفضل للحفاظ على ترطيب الجسم.

القهوة. الكافيين من مدرات البول، ويحتوي فنجان القهوة على كمية من الكافيين تعادل 3 أكواب من الشاي الأخضر. لذا، احرص على تناول القهوة باعتدال في الصيف.

الأطعمة المقلية. زيت القلي يزيد جفاف الجسم. لا تفرط خلال الصيف في تناول البطاطس المقلية أو أية أطعمة خفيفة تم قليها، وتناول الفواكه بدلاً منها.

نقص الكربوهيدرات. إذا كنت تتبع حمية غذائية قليلة الكربوهيدرات عليك زيادة شرب السوائل في الصيف لأن الكربوهيدرات والخضروات من مصادر ترطيب الجسم.

يرتبط الجفاف بمجموعة من الأعراض مثل الصداع والدوار وعدم التركيز والإمساك، إلى جانب ضعف قدرة الجسم على التخلص من السموم. ويمكن أن يسبب نقص السوائل خلال الطقس الحار مشاكل مقلقة. لذلك احرص على عدم الإفراط في الأطعمة التالية لأنها تزيد جفاف الجسم.

الملح: يؤدي تناول كمية كبيرة من الملح إلى خلل في توازن السوائل داخل الجسم. ومن نتائج تناول الكثير من الأطعمة المالحة احتباس الماء، والانتفاخ. تناول القليل من رقائق البطاطس المقلية وغيرها من الأطعمة الجاهزة والأكلات السريعة لأنها غنية بالملح.

مشروبات الطاقة. يعتقد البعض أن مشروبات الطاقة مفيدة للجسم، وأنها ربما تروي العطش، لكن الحقيقة أنها تزيد جفاف الجسم بسبب احتوائها على كمية كبيرة من السكر والكافيين، كما أنها تسرع من عملية الهضم، ما يؤدي إلى فقدان





أمراض عضوية تنتج عن الضغط العصبي

الضغط العصبي في ألم الرأس والظهر. ويتأثر الجهاز الهضمي بأكمله بسبب الضغط العصبي الذي قد يتسبب في الإصابة بالإسهال أو الإمساك وأحياناً حرقة المعدة علاوة على آلام القولون. ويؤثر الضغط العصبي أيضاً على الأيض وبالتالي يزيد من مخاطر الإصابة بالسكري فضلاً عن دوره في ظهور حبوب الوجه أو الإصابة بالإكزيما ويؤدي في غالب الأحيان إلى تساقط الشعر.

ويعتبر هورمون الكورتيزول المعروف بهورمون الضغط العصبي، من أهم أسباب تراكم الدهون في منطقة البطن. ويزيد الضغط العصبي من خطورة زيادة الوزن، خاصة وأن حالات التوتر والضغط العصبي مرتبطة لدى البعض بالإكثار من الطعام.

ونظراً لصعوبة تجنب الضغط العصبي، فمن المهم التعامل السليم مع هذا الضغط حتى لا تستمر حالات التوتر لفترات طويلة.

كما ينصح الخبراء بالاستراحة أثناء العمل أو المذاكرة علاوة على الإكثار من الخروج للهواء الطلق. ويعتبر الاسترخاء والتأمل من أهم وسائل تجاوز الضغط العصبي، فيما ينصح خبراء الصحة باتباع أسلوب حياة صحي مع الحفاظ على التغذية السليمة بما يعزز مناعة الجسم.

يتعرض الإنسان في حياته اليومية أحياناً إلى ضغوط تؤثر سلباً على سلامته البدنية والنفسية وتختلف أشكالها وحدتها لكن معظمها ناجم عن الضغوط الحياتية. ويطور الجسم آلية للتعامل مع الضغط العصبي عن طريق تخصيص طاقة معينة في الجسم لمواجهة أو لتفاديه. وتكمن مشكلة الضغط العصبي في امتداده لفترات طويلة تصعب معه عودة الجسم إلى مرحلة الهدوء الطبيعي مما يتسبب في مشكلات صحية مختلفة.

ويؤدي استمرار الضغط العصبي إلى ضعف جهاز المناعة الأمر الذي يجعل جسم الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بحسب ما أفاده تقرير أعدته جامعة بيلفيلد الألمانية عن مخاطر الضغط العصبي وتداعياته.

ويشير التقرير إلى أن البعض يميل إلى التدخين أو الإكثار من الأكل وقلة الحركة عند التوتر أو التعرض لضغط عصبي. كلها عادات قد تساعد على التخفيف من حدة التوتر والقلق لكنها تسبب من جانب آخر ظهور أمراض عضوية أخرى. كما رصد الخبراء تراجعاً في كفاءة عمل المخ نتيجة الضغط العصبي علاوة على ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في مخاطر الإصابة بالسكتات. ويعتبر القلب من أكثر الأعضاء تأثراً بالضغط العصبي، ما يزيد من مخاطر أمراض الدورة الدموية وقد ينتهي الأمر بالسكتات. ويتسبب استمرار حالات



“

يؤدي استمرار الضغط العصبي إلى ضعف جهاز المناعة الأمر الذي يجعل جسم الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بحسب ما أفاده تقرير أعدته جامعة بيلفيلد الألمانية عن مخاطر الضغط العصبي وتداعياته.

التوتر النفسي يسرع في شيخوخة الدماغ

يسبب التوتر النفسي تغيرات سلبية في الدماغ، لأنه يؤثر في عملية تكون الخلايا العصبية الدماغية، مما يسرع في شيخوخة الدماغ، ويؤدي إلى فقدان الذاكرة وظهور أمراض الشيخوخة.

بين علماء جامعة أيوا الأمريكية الذين أجروا دراسة بهذا الشأن مدى خطورة التوتر النفسي على دماغ الإنسان، حيث أثبتوا أن التغيرات الحاصلة بسبب التقدم في العمر، هي مسألة طبيعية لكل إنسان، ولكنها تحت تأثير التوتر النفسي تزداد سرعتها، أي أن التوتر النفسي يسرع عملية شيخوخة الدماغ.

أجرى العلماء تجربة على جردان مخيرية قسمت إلى مجموعتين: جردان المجموعة الأولى كان مستوى الكورتيزون مرتفعاً في جسمها، أما المجموعة الثانية فكان مستواه منخفضاً. خلال التجربة، كان على الجردان البحث عن الغذاء في ممرات معقدة «متاهة». اكتشف الباحثون أن جردان المجموعة الأولى أخطأت أكثر من جردان المجموعة الثانية، عند بحثها عن الغذاء. وقد بينت دراسة أدمغة الجردان المشاركة في التجربة أن التي تعرضت إلى توتر نفسي بسبب بحثها عن الغذاء كان عدد الخلايا العصبية في قشرة الفص الجبهي من دماغها، المسؤولة عن «تنفيذ الوظائف» أقل بكثير مما لدى الجردان الأخرى.

كما تم اختبار تأثير التوتر في جردان مسنة وشابة. بين هذا الاختبار أن الدماغ الشاب محمي بصورة أفضل من تأثير هرمون التوتر، ولكن مع التقدم بالعمر تنخفض هذه الحماية. ويشير الباحثون إلى أن عمليات مماثلة تجري في دماغ الإنسان.

ويقول البروفيسور جيسون ريدلي «مع التقدم بالعمر، يصبح التوتر، أكثر خطورة على دماغ الإنسان، مما في سن الشباب».



10 أعراض تلزّمك بالذهاب إلى طبيب الأسنان



أسناني
حياتي

عند اكتشاف أي من هذه الأعراض.

تشوه الأسنان

من المحتمل أن يؤدي تغير لون الأسنان إلى حدوث عدد لا يحصى من المشكلات الفموية. وتختلف طريقة علاج هذه المشكلة بحسب تقييم الطبيب، إذ قد يلجأ إلى علاج قناة جذر السن، أو يمكن أن يزيل السن عند الضرورة.

نزيف اللثة

إذا كانت اللثة تتزف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط، فمن المحتمل أن تكون مصابة بالتهاب اللثة ولكن ينبغي الحصول على استشارة طبية، لأن النزيف قد تكون له تداعيات خطيرة قد تطال شرايين الجسم.

ألم في الأسنان والضم والفك

يعد الألم في الأسنان أو الفم أو الفك مؤشرا على وجود شيء خاطئ بالجسم، إذ يمكن أن يكون للشخص تجويف في اللثة أو كسر في السن، وصولا إلى الأورام وحتى سرطان الفم.

الضغط على الأسنان ليلا

يضع كثيرون ممن يضغطون على فكهم ليلا، الكثير من القوة على أسنانهم وعضلات الفكين، كما تتأثر منطقة الكتف أيضا، ويتسبب ذلك بالصداع.

طول الأسنان

يمكن أن تظهر علامة تحذير أخرى تتمثل في مظهر الأسنان الذي يكون مختلفا عن الشكل الطبيعي، حيث يرجع الأطباء ذلك إلى حالة تعرف باسم «طحن الأسنان»، والتي تؤدي إلى تحطيم منطقة المينا، وجعل الأسنان عرضة للتسوس، وإلحاق التهابات بالأعصاب وغيرها من المشكلات الصحية.

مذاق سيئ

يحتمل أن يكون الإحساس بطعم سيئ في الفم نتيجة لقيح ناجم عن عدوى يجعل «الخراج» ينتشر في الفم.

غياب طويل

في حال لم تزر طبيب الأسنان لأكثر من ستة شهور، فمن الضروري أن تتوجه إليه لإجراء الفحوصات الاعتيادية وتنظيف الأسنان إن لزم الأمر، تجنبا لحدوث مشكلات صحية.



على الرغم من أهمية زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري، يؤجل كثيرون هذه الزيارة رغم ظهور مؤشرات لديهم، تؤكد ضرورة الحصول على استشارة طبية، حيث يتجاهل كثيرون أعراضا تدل على وجود مشكلة في أسنانهم لأسباب عدة، في مقدمتها الخوف المبالغ فيه من زيارة طبيب الأسنان. وبحسب موقع «إنسايدر» لا تزيد نسبة الأميركيين الذين يزورون طبيب الأسنان مرة واحدة في السنة عن 58 في المئة، رغم تحذيرات أطباء من علامات بوجود مشكلات لديهم كما في القائمة التالية:

حساسية الأسنان

من أعراض تسوس الأسنان حساسيتها تجاه الأغذية أو المشروبات الساخنة والباردة وتلك ذات الطعم الحلو. كما يمكن أن تكون هذه الحساسية مؤشرا على انحسار اللثة أو وجود آفة في جذور الأسنان.

رائحة الفم الكريهة

من الممكن أن تكون رائحة الفم الكريهة دليلا على وجود مشكلة في الأسنان بحسب خبير طب الأسنان التجميلي، الدكتور ستيفن سبيتز.

الشعور بسطح خشن في الفم قد يكون شعور الشخص بنتوء أو سطح خشن في الفم أو اللسان مؤشرا خطيرا على أمراض مثل فيروس الورم الحليمي أو سرطان الفم، لذا ينبغي التوجه لطبيب الأسنان فورا

“

يتجاهل كثيرون أعراضا تدل على وجود مشكلة في أسنانهم لأسباب عدة، في مقدمتها الخوف المبالغ فيه من زيارة طبيب الأسنان.



دراسة



يبدو اسم «كول 17 أيه 1» من أسماء الأمراض والفيروسات المصنفة في السنوات الأخيرة، لكنه البروتين المقصود، الذي ربما يشكل ينبوعاً من يتابع الشباب، بحسب دراسة جديدة تشير إلى أنه يتولى عملية الحفاظ على بشرة سليمة.



دراسة تكتشف سر تجديد خلايا البشرة

هناك معايير كثيرة للجمال، لكن الشباب هو أحد المعايير الأكثر حيوية على الإطلاق، فماذا عن شباب البشرة؟ الصحة والنضارة هما اللذان يعكسان شبابها، فهل هناك إمكانية حقيقية لإبقاء البشرة شابة فعلاً؟ ربما وجد العلماء اليابانيون إجابة على هذا السؤال الخطير فعلاً في عالم التجميل، إذ يكمن السر في بروتين يشجع خلايا الجلد على التنافس في ما بينها، بحسب موقع «جابان توداي».

قد يبدو اسم «كول 17 أيه 1» من أسماء الأمراض والفيروسات المصنفة في السنوات الأخيرة، لكنه البروتين المقصود، الذي ربما يشكل ينبوعاً من يتابع الشباب، بحسب دراسة جديدة تشير إلى أنه يتولى عملية الحفاظ على بشرة سليمة. ويعمل البروتين عن طريق تشجيع التنافس بين الخلايا، وهي عملية أساسية للحفاظ على لياقة الأنسجة وصحتها. وبذلك، فإنه يعمل على تحفيز آلية المبدأ الدارويني المعروف في الأحياء؛ البقاء للأصلح. البروتين موجود في البشرة بالفعل، لكن الشيخوخة تؤدي إلى نفاذه، كما يؤدي الأعداء المألوفون للبشرة الشابة، الدور نفسه للشيخوخة، ومن هؤلاء الأعداء الأشعة فوق البنفسجية. عندما يحدث ذلك تتكاثر الخلايا الأضعف تاركة الجلد أكثر هشاشة، وأكثر عرضة للتلف، وأبطأ في الشفاء.

دراسة تحذر من

الأضرار المفاجئة للعصائر الطبيعية

البرتقال نحتاج إلى 4 حبات، وهو ما لا يمكن للإنسان تناولها في حالتها الطبيعية دفعة واحدة، ولأنه يمكن للجسم امتصاص العصائر بشكل أسرع من الطعام الصلب، فإنها تدفع للشعور بالجوع، وبالتالي استهلاك المزيد من السعرات الحرارية، التي قد لا تكون مفيدة للصحة.

ويحتاج التهام تفاحة مثلاً إلى عملية هضمية معقدة تبدأ من الفم مع المضغ، وصولاً إلى إفراز الإنزيمات الهضمية في المعدة. لكن مع العصير، يتم تجاوز هذه العملية وتقليل مدة الوجبة بشكل كبير.

ورغم أن السكريات المشتقة من الفاكهة والخضراوات أكثر صحة فإن كميتها قد تكون أكبر عند تناولها كعصائر، مما يعطي الفرصة لارتفاع مستويات السكر في الدم.

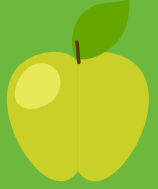
زاد الاهتمام بالعصائر الطبيعية وفوائدها على الصحة خلال الفترة الأخيرة، وهذا مع زيادة الاهتمام بالنظام الغذائي الصحي والحميات الغذائية، لكن هل هذه حقيقة وهل توجد أضرار لبعض العصائر على الصحة. يقول الخبراء إن تلقي الجهاز الهضمي للفاكهة يضعف مع الوقت وظائف الأمعاء، حتى يصبح هضم المواد الصلبة من الطعام أكثر صعوبة، بحسب «ديلي ويلنس برو»، كما أن عند عصر الفاكهة فهي تفقد الألياف فهي تبقي الجسم في حالة

شبع لفترة أطول، ولها تأثير قوي للوقاية من الأمراض، بالإضافة إلى أن الإنسان يتناول أكثر من طاقته من هذه الفاكهة، فلصنع كوب واحد من عصير



يحتاج التهام تفاحة مثلاً إلى عملية هضمية معقدة تبدأ من الفم مع المضغ، وصولاً إلى إفراز الإنزيمات الهضمية في المعدة. لكن مع العصير، يتم تجاوز هذه العملية وتقليل مدة الوجبة بشكل كبير.

وداعا للتجاعيد..



نقاها



في سيناريو «البقاء للأصلح»، تتفوق خلايا الجلد الأكثر صحة على الخلايا الأضعف التي تموت. ولكن مع مرور الوقت، يولد عدد من خلايا الجلد القوية، ويسيطر على الخلايا الأضعف، ما يخلق مظهرا متجعدا للجلد.

الجلد القوية، ويسيطر على الخلايا الأضعف، ما يخلق مظهرا متجعدا للجلد.

ويمكن للتوتر والتعرض للمواد الكيميائية السامة، أو ضرر أشعة الشمس، أن يقلل أيضا من مستويات بروتين «COL17A1»

ولكن الباحثين وجدوا وسيلة لزيادة مستويات هذا البروتين، حيث يمكن للأدوية المطورة المساعدة في التئام الجروح وحتى الوقاية من سرطان الجلد.

وتوصل فريق، إيمي نيشيمورا، من كلية طوكيو للطب والأسنان، إلى الاكتشاف الأخير بعد دراسة أجريت على الفئران وأنسجة جلد الإنسان، التي طورت في المختبر. ولم تُختبر المركبات على البشر الأحياء.

وكتب الباحثون في مجلة «الطبيعة» أنهم اكتشفوا مركبين كيميائيين عززا مستويات «COL17A1»،

وهما: «Y27632» و«أبوسينين». وقالوا إن الاكتشاف يشير إلى إمكانية تسهيل تجديد البشرة، وتقليل شيخوخة الجلد. كما أن الخلايا السليمة في

يمكن أن تصبح التجاعيد شيئا من الماضي قريبا مع تحديد الآلية الرئيسية لكيفية تقدم عمر البشرة. واكتشف العلماء بروتينا أساسيا يمكن أن يمثل «عاملا جديدا لمكافحة الشيخوخة»، حيث طوروا عقارين يبعثان الأمل في إمكانية تطوير ينبوع الشباب في المستقبل.

ويعمل العقاران على زيادة مستويات بروتين يُعرف باسم «col17a1»،

يوجد بمستويات عالية في خلايا الجلد الفتية، ولكنه يبدأ في الانخفاض مع مرور الوقت وتقدمنا في العمر، لتبدو خلايا الجلد أكبر سنا وتصبح أقل مرونة.

وطالما أن الكثير من الخلايا تولد بعمق معين تحت سطح الجلد، مع مستويات عالية من البروتين، يستمر شباب الجلد.

وفي سيناريو «البقاء للأصلح»، تتفوق خلايا الجلد الأكثر صحة

على الخلايا الأضعف التي تموت. ولكن مع مرور الوقت، يولد عدد من خلايا



أوضحت المنظمة أن متوسط العمر المتوقع للإناث المولودات في عام 2019 سوف يزيد بمقدار 4.4 أعوام عن متوسط عمر الذكور المولودين فيه. وهو ما يعني أنه من المتوقع للإناث المولودات في عام 2019 أن يعشن 74.2 عاماً في المتوسط والذكور 69.8 عاماً. ولاحظت المنظمة ارتفاعاً في متوسط الأعمار في كل أنحاء العالم بين عامي 2000 و2016، إذ إن متوسط العمر ارتفع بمقدار 5.5 أعوام. وبحسب البيانات التي نشرتها، فقد ارتفع من 66.5 عاماً في عام 2000 إلى 72 عاماً في عام 2016. في ألمانيا على سبيل المثال، كان متوسط الأعمار في عام 2000 نحو 78.1 عاماً، وفي عام 2016 ارتفع إلى 81 عاماً. وتشير المنظمة إلى أن السبب الرئيسي وراء هذا الارتفاع هو تطور الصناعات الدوائية والطب والرعاية في بلدان كثيرة.

النساء يعشن أكثر من الرجال

أظهرت دراسة جديدة أعدتها منظمة الصحة العالمية أن النساء يعشن أكثر من الرجال، وذلك في كل أنحاء العالم، وليس فقط في أوروبا. وأوضحت المنظمة أن متوسط العمر المتوقع للإناث المولودات في عام 2019 سوف يزيد بمقدار 4.4 أعوام عن متوسط عمر الذكور المولودين فيه. وهو ما يعني أنه من المتوقع للإناث المولودات في عام 2019 أن يعشن 74.2 عاماً في المتوسط والذكور 69.8 عاماً. ولاحظت المنظمة ارتفاعاً في متوسط الأعمار في كل أنحاء العالم بين عامي 2000 و2016، إذ إن متوسط العمر ارتفع بمقدار 5.5 أعوام. وبحسب البيانات التي نشرتها، فقد ارتفع من 66.5 عاماً في عام 2000 إلى 72 عاماً في عام 2016. في ألمانيا على سبيل المثال، كان متوسط الأعمار في عام 2000 نحو 78.1 عاماً، وفي عام 2016 ارتفع إلى 81 عاماً. وتشير المنظمة إلى أن السبب الرئيسي وراء هذا الارتفاع هو تطور الصناعات الدوائية والطب والرعاية في بلدان كثيرة.



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666

مستشفى
جامعة العلوم والتكنولوجيا



رقم الطوارئ

01/500000

مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000

مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953

مستشفى السعودي
الاماني



رقم الطوارئ

01312222

المستشفى الاوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777

مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551

مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890

المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

773546444

مستشفى السلام الدولي



رقم الطوارئ

777933951

مستشفى الأهلي الحديث



رقم الطوارئ

01444936/7-01444484

مستشفى نشوان التخصصي



رقم الطوارئ

01/600804

مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651

مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394

مستشفى المدينة النموذجي

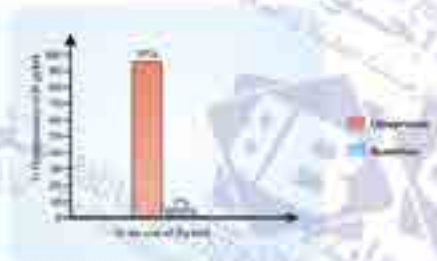
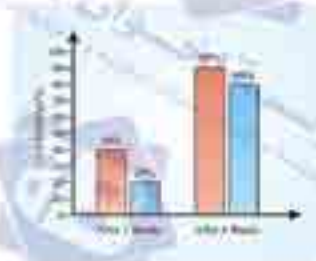


رقم الطوارئ

01/531885

OMEPTEC

Omeprazole 40mg Vial



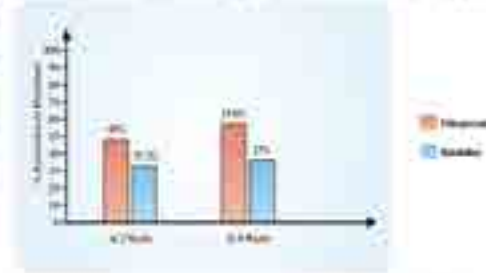
Omeprazole Vs Ranitidine in the Maintenance Therapy of Patients With Gastroesophageal Reflux Disease

- Omeprazole is the oldest PPI approved for clinical use in the treatment and prevention of reflux esophagitis.
- Omeprazole is still as effective as the new PPIs including rabeprazole, lansoprazole, and pantoprazole in the acute treatment of reflux esophagitis and prevention of the relapse of esophagitis.
- Omeprazole is less costly option for the maintenance treatment of GERD compared with rabeprazole. As a result, omeprazole emerges as a preferred treatment option for GERD.

Omeprazole Vs Ranitidine For Treatment Of Symptomatic Gastroesophageal Reflux Disease In Primary Care Clinics

METHOD: Two hundred sixty-eight patients with GERD were randomly assigned to omeprazole sodium or ranitidine hydrochloride for up to 6 months.

CONCLUSION: Ranitidine and Omeprazole both were found to be effective at improving heartburn symptoms; however, omeprazole provided greater resolution of heartburn symptoms at 2 and 4 weeks.



Omeprazole Vs. Ranitidine in Short-term Treatment of Helicobacter pylori Positive Duodenal Ulcer Patients

METHOD: Forty-three patients with active duodenal ulcer and Helicobacter pylori positivity in gastric antrum were randomly assigned to either omeprazole or ranitidine for 28 days.



ج.ي - صنعاء شميلة - خلف عمارة الزنداني

تلفون: ٠١/ ٦٠٧ ٤٠٢ - فاكس: ٠١/ ٦٠٧ ٤٠٣

www.bauam.com

Email: info@bauam.com

باقعة مزايا



بـ 1000 .. لف الدنيا لف

300 دقيقة مكالمات ، 200MB نت ، 100 SMS

اشترك شهرياً بـ 1000 ريال واحصل على مزايا بقيمة 3800 ريال

- للإشتراك أرسل كلمة (مزايا) إلى الرقم 1000 .
- العرض خاص بمشتركي الدفع المسبق .
- السعر لايشمل الضريبة .
- الباقعة تراكمية إذا تمت التعبئة مرة أخرى خلال
- فترة صلاحية الباقعة الأولى .
- لمزيد من المعلومات أرسل (مزايا) إلى 123 مجاناً .

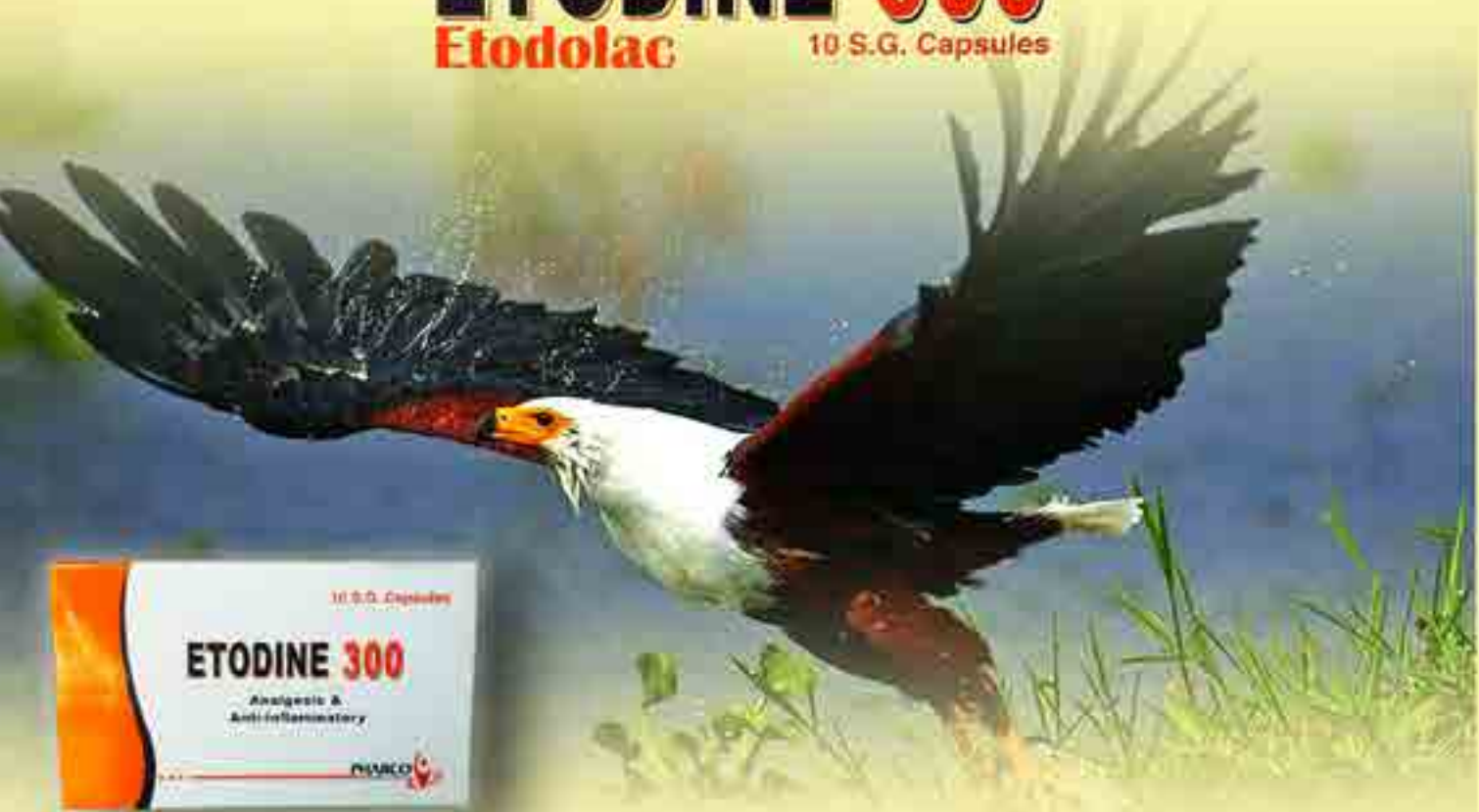


معنا .. إتصالك أسهل



ETODINE 300

Etodolac 10 S.G. Capsules



ETODINE Indications:

- Osteoarthritis and rheumatoid arthritis.
- Acute pain, e.g. traumatic pain, neuralgia, sprains, strains, low back pain and other musculo-skeletal disorders.

ETODINE Dosage:

- Acute painful conditions:
One capsule **ETODINE 300** twice daily.
- Rheumatoid arthritis, osteoarthritis and other rheumatic disorders:
one Capsule 2-3 times daily, or as recommended by the physician



NOT LIKE OTHERS



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية
مجموعة شركات الفتح للأدوية