

■ العوامل المسببة
لـ«السكتة الدماغية»

■ لهذه الأسباب..
لا تخلفن بعودكن لأطفالكن

■ اليونيسف : وفاة طفل
يمني كل 10 دقائق

الدكتور أحمد العاقل يكتب عن
التداعيات النفسية لأطفال
اليمن جراء الحرب

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | مايو 2019م | العدد (17)

■ روشات مشفرة بين
الأطباء والصيادلة

الناسور الولادي

يهدد 90 % من اليمنيات بالطلاق



احتياجك في صميم جودتنا

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠



ابتسم.. للألم

قابلة للذوبان - خفيفة على المعدة -
* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي -



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

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANOFI COMPANY

* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666

MONDES

Desloratadine / Montelukast sodium

LET'S YOU TAKE A BREATH!

Double - acting high efficacy in
allergic rhinitis and asthma treatment!

مفعول ثنائي لعلاج
التهابات الانف
التحسسية والربو



Reman
PHARMA

Reman Pharma for Drugs
and Medical Appliances
Rep. of Yemen - Sana'a Bagdad St.
Cross To Steen St Near To City Max

+967 1 454 999 / 454 998
+967 777 101 725 / 771 030 999
+967 1 454 997
Remanpharma@yemen.net.ye

2X
فعالية
مضاد للحموضة
خافض للأحماض

الحل الأسرع

للتخلص من حموضة المعدة



Gastracure

جاستر اكيور

تركيبة سريعة المفعول

فاموتدين + هيدوكسيد المغنيسيوم + كربونات الكالسيوم

راحة طويلة الأمد.

للقاية ولعلاج:

- حرقة المعدة.
- سوء الهضم.
- حمول المعدة.

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية - ريمان فارما للتجارة

Reman Pharma for Drugs
and Medical Appliances

Rep. of Yemen - Sana'a Bagdad St.
Cross To Steen St Near To City Max

+967 1 454 999 / 454 998
+967 777 101 725 / 771 030 999
+967 1 454 997
Remanpharma@yemen.net.ye

Reman
PHARMA

M



34
دراسة

■ صحة قلبك في سلامة
أمعائك!

36
طب بديل

■ زيت الزيتون..
يحمي الكبد من الملوثات الخارجية

38

فن الحياة

■ لهذه الأسباب
لا تخلفن بوعودكن لأطفالكن

40
نقاهاة

■ فيروسات تنقذ حياة
طفلة!

19
تقارير

■ الناسور الولادي ..
مرض مدمر وعلاجه ممكن

24

جديد الطب

■ تقنية جديدة تساعد

في علاج السرطان

ب«الظلال الملونة»

■ لعمر مديد .. اركض بشكل أسرع

■ الإنذار المبكر لمرض

«الزهايمر»

31

توعية

■ اختبار بسيط ينقذ حياة
المصابين بالجلطة الدماغية

■ مكسرات العيد .. أضرار

وفوائد

7
فلك الطب

■ اليونيسف : وفاة طفل يمني
كل 10 دقائق
■ سبأ فارما تقيم 3 مخيمات
طبية مجانية لمرضى السكري
بمحافظتي صنعاء وعمران
■ شفاكو للصناعات
الدوائية تكرم عاملها

12
شفرات

■ روشات مشفرة بين
الأطباء والصيدلة

16
تقارير

■ 12 ألف مصاب بالجدري
المائي واللقاحات معدومة

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

هيئة التحرير
هانى المحويتي
معين حنش
غيداء العديني
عاصم السادة
هانى صلاح

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شرach

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هانى علي حسن

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للفرد (300)

سعر الاشتراك للجهات
الرسمية والخاصة (500)



جرعة أولى

التداعيات النفسية على أطفال اليمن جراء الحرب

الحالات ومساعدة الطفل في تجاوزها.

ومن أكثر الحالات التي يتعرض لها الأطفال خلال الحرب:

- سوء التغذية.
- المرض الذي قد يؤدي إلى الموت.
- التشرد.
- فقدان الأهل والعائلة.
- المشاهد العنيفة.
- ارتكاب أعمال عنف.
- الاضطراب في التربية والتعليم.
- حالات الفوبيا المزمنة.
- الاكتئاب الشديد.

ولذا فإن الطرق المثالية لمساعدة الطفل على التخلص من آثار التداعيات النفسية التي خلفتها الحرب

والصراع تتمثل في التالي:

- يمكن التخفيف من آثار الحروب على الطفل عن طريق زيادة الاهتمام به، وإقامة التواصل والحوار البناء مع الأطفال وإعطائهم تفسيراً وتبريراً منطقياً للواقع القائم، ما يساعد في التخفيف من الصدمة والخروج منها بأقل ضرر نفسي ممكن.

- من المهم جداً مساعدة الأطفال في التعبير عن معاناتهم ومواجهة الذكريات السيئة، وذلك من خلال توفير الدعم والتوجيه اللازم لهم.
- التماسك الأسري والاجتماعي هو من أهم العوامل في مثل هذه المراحل، فانفصال الوالدين يعتبر من أخطر

الصددمات الذي يتعرض لها الطفل، لاسيما بالنسبة للأطفال صغار السن، ما يفاقم من حالتهم النفسية المتأزمة بسبب الحرب.

- محاولة تهدئتهم وإشعارهم بالأمان والسلام.
- تعليمهم كيفية حل النزاعات التي تواجههم في حياتهم بطرق سلمية، وكيفية الصبر والتحمل.
- توفير الغذاء والشراب المناسب للأطفال والدواء عند الحاجة.

- مساعدتهم في تعلم أمور وهوايات متعددة، وإشغالهم بأمور تفيدهم في المستقبل، وذلك من أجل إبعاد تفكيرهم عن الماضي والحروب التي واجهوها.
- تبسيط الأمور التي تحدث من حولها، لكي يستطيع الأطفال استيعابها للاطمئنان.
- الاستمرار في روتين الحياة اليومي من أجل تخفيف التوتر.

- الاستماع إلى الأطفال والحديث معهم عن مخاوفهم.

أكثر من أربع سنوات على الحرب في اليمن انعدمت خلالها أبسط مقومات الحياة وانهارت كثير من الخدمات وعلى رأسها القطاع الصحي الذي كان له النصيب الأكبر من هذه المعاناة والكارثة، بدءاً من نقص حاد في الأدوية مروراً بتوقف العديد من المستشفيات والمراكز الصحية بسبب الأوضاع الصعبة وشحة الإمكانات وغيرها.

وأمام كل تلك المشاهد تبقى الطفولة في اليمن هي الحلقة الأضعف وسط هذا الصراع غير المنتهي، فمع تصاعد وتيرة العنف ضد الأطفال في هذا البلد على مدار أربع سنوات بحيث لا يكاد يمر يوم واحد دون أن نسلم عن مقتل أو استهداف طفل هنا أو هناك كما لو كانوا طرفاً من أطراف هذه الحرب!

أطفال اليمن هم الهدف وهم الضحية في هذه الحروب وإن لم يصابوا بأي مكروه جسدي، تصيبهم التداعيات النفسية، وتؤثر عليهم وعلى مستقبلهم وحياتهم على المدى الطويل، فتصيبهم اضطرابات توتر ما بعد الصدمة أو بما يسمى طبياً "اضطراب الكبر التالي للرضع (Post Traumatic Stress Disorder) (PTSD)" وهو ما ينتج من صدمة جراء خطر حقيقي، قد تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب، مثل الحروب.



الدكتور أحمد علي العالقي
أخصائي طب أطفال - نقيب
الأطباء اليمنيين سابقاً

ومن أعراضه " مشاعر وعلامات ارتباك، وحتى انقطاع عن المحيط، قلق وفزع، حزن واكتئاب، وعلامات ضغط عاطفي وسلوكي متنوع ومختلف، في حين تزداد هذه الأعراض وقد تتفاقم بعد مرور عدة أيام، حيث يخاف

الأطفال أن يناموا ليستيقظوا على أصوات الطائرات والرصاص، أو على الجنود المتواجدين فوق رؤوسهم، بالإضافة إلى المشاكل المرتبطة بالخوف، سواء الخوف من الظلام الذي يخفى فيه اشتداد الحرب وارتفاع عدد الموتى، أو الخوف من النوم وحدهم لئلا يكونوا وحيداً عند القصف مثلاً، أو الخوف من الأصوات المرتفعة التي تشبه صوت القصف والرصاص والقنابل، الخوف من الحركات المفاجئة، وغيرها الكثير.

إن التداعيات النفسية والصددمات التي يتعرض لها أطفال اليمن على مدار السنوات الماضية بسبب الحرب والصراع مخيفة ومفزعة على الواقع وتكون أقسى وأعنف بكثير مما قد يتعرضون له بسبب الكوارث الطبيعية، وهذا الأمر يزداد صعوبة إذا تكررت هذه التداعيات لتتراكم في فترات متقاربة، كما أن تأثير الحروب ينعكس بشكل كبير على الأطفال، ما يؤدي إلى صعوبة في تعبيرهم عن شعورهم أو الحالة النفسية التي يمرون بها، ويعانون أيضاً من مشاكل نفسية عميقة خصوصاً إذا لم يتمكن الأهل أو المجتمع من احتواء هذه

التداعيات النفسية والصددمات التي يتعرض لها أطفال اليمن على مدار السنوات الماضية بسبب الحرب والصراع مخيفة ومفزعة على الواقع وتكون أقسى وأعنف بكثير مما قد يتعرضون له بسبب الكوارث الطبيعية،



“

هنريتا فور
لمجلس الأمن،
«خمس عشر
مليون طفل في
اليمن يطلبون
منكم إنقاذ
حياتهم، الرجاء
مساعدتهم..
إنهم فقط
يطلبون السلام»



اليونيسف : وفاة طفل يمني كل 10 دقائق

الطبية:

أكدت السيدة هنريتا فور - مديرة منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسف» مقتل آلاف الأطفال في اليمن منذ بدء الصراع في عام 2014.

وقالت هنريتا فور في تقرير لمجلس الأمن الدولي الأربعمائة 15 مايو، إن القتال ما يزال مستعرا في 30 منطقة نزاع نشطة تضم حوالي 1.2 مليون طفل، وقد تسبب في مقتل 7300 طفل، مضيئة: هذه أرقام تحققنا منها، والأرقام الفعلية هي بلا شك أعلى، مبينة أن كل يوم يتم قتل أو إصابة أو تجنيد ثمانية أطفال آخرين في القتال، وكل 10 دقائق، يموت طفل آخر، نتيجة أمراض يمكن الوقاية منه، مثل نقص الغذاء..

وأضافت مديرة منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونيسف»: على

الرغم من وقف إطلاق النار متماسكا إلى حد كبير في محافظة الحديدة، فإن مناطق أخرى تشهد تصاعدا في العنف مثل عيس وحجة وتعز والدالي ومناطق أخرى في كافة أرجاء اليمن، حيث أصبحت المستشفيات والعيادات وشبكات المياه في حالة خراب كامل، مطالبة الدول الأعضاء في مجلس الأمن إلى التحدث بصوت واحد لحماية أطفال اليمن ووقف الانتهاكات الجسيمة بحقهم. وخاطبت هنريتا فور أعضاء مجلس الأمن قائلة: «خمس عشر مليون طفل في اليمن يطلبون منكم إنقاذ حياتهم، الرجاء مساعدتهم.. إنهم فقط يطلبون السلام»، داعية جميع أطراف النزاع إلى فتح الأبواب أمام وصول إنساني فوري وطويل الأجل، والسماح بأيام من الهدوء لتطعيم الأطفال ومساعدتهم، منوهة بأن عدم التمكن من الوصول إليهم، فلن تستطيع المنظمة من إبقائهم على قيد الحياة.

سبأ فارما تقيم 3 مخيمات طبية مجانية لمرضى السكري

الطبية/خاص

نظمت شركة سبأ فارما ثلاثة مخيمات طبية مجانية لمرضى السكري في محافظتي صنعاء وعمران استفاد منها مئات المرضى من ذوي الدخل المحدود والأسر الفقيرة. وقال الدكتور أمين القارة - مدير عام الفروع بالشركة «إن سبأ فارما أقامت خلال شهر واحد 3 مخيمات طبية مجانية لمرضى السكري، بالإضافة إلى صرف الأدوية لكل حالة مجاناً لمدة شهرين».

وأوضح الدكتور القارة في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية» أن المخيم الأول أقيم في مستشفى 22 مايو بمحافظة عمران استمر لمدة يومين 29 - 30 إبريل المنصرم، بينما أقيم المخيم الثاني في مستشفى السلام بمدينة خمر محافظة عمران أيضاً على مدار يومين 14 - 15 مايو الجاري، أما المخيم الثالث فأقيم في مستشفى 26 سبتمبر بمدينة بني مطر محافظة صنعاء واستمر يومي -20 21 مايو الجاري، مؤكداً أن تلك المخيمات نظمت برعاية كاملة من شركة سبأ فارما.

وبين مدير عام الفروع بالشركة أن المخيمات الطبية المجانية الثلاثة شملت المعاينة لدى طبيب الباطنية والقلب، وأجراء الفحوصات، ومن ثم صرف الدواء الخاص مجاناً من صيدلية المخيم ما يكفي لمدة شهرين كاملين، موضحاً أن عدد الحالات المستفيدة في محافظة عمران بلغت ما يقارب 600 حالة بينما وصلت الحالات المستفيدة في محافظة صنعاء 194 حالة.

وأشار الدكتور القارة إلى أن المخيمات الطبية المجانية تم تجهيزها بشكل لائق بالتنسيق مع الجهات المعنية في تلك المحافظات، وقد هدفت إلى خدمة مرضى السكري كونه من الأمراض الزمنية وهناك الكثير من المرضى لا يستطيع شراء الأدوية لفترات طويلة بسبب الوضع المعيشي الصعب وارتفاع أسعارها.





فك الطبية

“

الشهاري:

الإدارة تسعى دائماً إلى تحقيق نسبة الرضى في أوساط العاملين لديها وزرع البسمة على محياهم.



شفاكو للصناعات الدوائية تكرم عامليها

الطبية:

صناعة الأدوية باليمن». ولفت الشهاري إلى أن الإدارة تسعى دائماً إلى تحقيق نسبة الرضى في أوساط العاملين لديها وزرع البسمة على محياهم وهو هدف رئيسي لمجلس الإدارة، مبيناً أن حفل التكريم هو لجميع موظفي شفاكو للصناعات الدوائية والبالغ عددهم حوالي 400 موظف باعتبارهم جميعاً موظفين مثاليين وليس البعض منهم، مؤكداً أن العمل الجماعي هو حجر الأساس لأي منشأة عملاقة، متمنياً للجميع دوام التوفيق والنجاح. من جانبهم عبر موظفو شفاكو للصناعات الدوائية عن سعادتهم الغامرة بهذا التكريم الذي يعكس اهتمام وحرص مجلس الإدارة بالعاملين، مبينين أن الاحتفال باليوم العالمي للعمال 1 مايو يشكل لفته إنسانية من قبل قيادة الشركة تقديراً منها للعاملين لديها ولعطاءهم وجهودهم طوال العام.

أحيت شفاكو للصناعات الدوائية بالعاصمة صنعاء اليوم العالمي للعمال 1 مايو وذلك من خلال إقامة حفل تكريم للعمال والموظفين الذين يبذلون جهوداً حثيثة ومتواصلة في سبيل إنجاح العمل والارتقاء بالدور الوطني للشركة في تقديم الخدمات الدوائية للمواطن اليمني، لا سيما في ظل الأوضاع الاقتصادية والمعيشية الصعبة التي يعيشها البلد جراء استمرار الحرب والحصار.

وفي الحفل قال الأستاذ أحمد الشهاري - رئيس مجلس إدارة شفاكو للصناعات الدوائية-، «إن الاحتفال باليوم العالمي للعمال هي مناسبة سنوية تقيمها الشركة تقديراً وعرفاناً لما يقدمه الموظفون والعاملون الذين لولا جهودهم لما تكلل العمل بالنجاح ولما اعتلت الشركة مرتبة عليا في قائمة الشركات الوطنية العاملة في

اليمن تستورد الأدوية بأكثر من 87 مليار ريال خلال 2018

الطبية: خاص

كشف تقرير حديث صادر عن الهيئة العليا للأدوية عن حجم المبالغ المالية الكبيرة التي يتم إنفاقها سنوياً مقابل استيراد الأدوية من الخارج.

و تضمن التقرير إحصائية رسمية عن حجم الاستيراد للأدوية والمستلزمات الطبية من الخارج خلال الأعوام السابقة، حيث بلغت التكلفة الإجمالية لاستيراد الأدوية من قبل القطاع العام والمنظمات والجمعيات العاملة في اليمن خلال العام الماضي 2018 حوالي (29.028.638.605) ريالاً، بينما كانت تكلفة الاستيراد من قبل القطاع الخاص المستوردين والوكلاء خلال العام 2018 فقط حوالي (54.406.398.179) ريالاً.

وأشارت الإحصائية التي نشرتها الهيئة العليا للأدوية إلى المبلغ الإجمالي لحجم الاستيراد عبر كل القطاعات في اليمن بلغت خلال العام المنصرم 2018 نحو (87.364.840.918) ريالاً بزيادة قدرها 20 مليار ريال مقارنة بالعام 2017 التي كلف الاستيراد فيها (67.075.695.140) ريالاً فيما تفاوتت المبالغ بنسب مختلفة كل عام، وقد أظهرت الإحصائية أن حجم الاستيراد للأدوية والمستلزمات الطبية من الخارج في العام 2013 بلغ (108.813.619.526) ريالاً وفي العام 2014 بلغت (110.860.885.819) ريالاً وكان إجمالي الاستيراد في العام 2015 نحو (55.913.196.482) ريالاً وقد شهد ارتفاعاً كبيراً في العام 2016 الذي وصل إلى (78.640.775.706) ريالاً بصورة متقاربة مع العام المنصرم 2018.





فك الطبية



“

ارجع رئيس
تحرير المجلة
-معين التجري
-ما حققته
المجلة من نجاح
الى المصدقية
في التعامل مع
المشاركين وسرعة
إرسال الجوائز
بالإضافة الى
مادة المسابقة
التي ركزت على
تقديم معلومات
طبية مهمة
تثري من ثقافة
المشاركة وتعود
بالنفع عليه.

وفي مايلي أسماء الفائزين :

1. مصطفى محمود - خالد البطر
2. سامية عبد المجيد محمد الاغبري - إبراهيم طه ناجي قاسم
3. حسن صالح عامر القباطي الراحدة / مبروك احمد محمد ناجي
4. Hakma . Engkhlood Khalid Alhamady Ali
5. وليد المحفدي - Heba Alqadsi
6. احمد الشريقي - Fahmi Ali
7. زياد علي الفائق - Ibrahim Ali Slman
8. معتصم غالب - Rashad Abdulkarim Meiead
9. أبو كهلان صلاح - Adel Nashwan
10. عصام المداني - Jalal Mhmad
11. Siham Ali - Abdullah Mansour
12. أسامة الغيثي - وليد عبد الله
13. علاء خالد - Mohammed Abdmajeed
14. / إبراهيم السوداني - Amal Mohammed
15. / احمد علي - Mansoor Alansi
16. رشاء احمد. أبو صقر السفيناني
17. زياد حميد - وليد احمد
18. زيدان الحضرمي - Mera Sabri
19. نصر مهدي صلاح - نسيم بد الرحمن
20. محمد الحمادي - sure Brasil samir

الطبية / خاص

للمرة الثانية على التوالي تنصدر المسابقة الطبية الرضائية التي تنظمها المجلة الطبية برعاية من شركة سبأ فارما صدارة المسابقات الرضائية التي اطلقتها العشرات من الشركات والمنظمات والبنوك اليمينية خلال أيام شهر رمضان.

ويحسب اذاعات محلية متابعة فإن المسابقة الطبية التي اطلقتها المجلة عبر صفحتها في الفيس بوك هي الأكثر متابعة وشعبية من بين عشرات المسابقات، حيث حصدت على مدار عشرين يوما «من 1 - 20 رمضان» مليوناً و480 ألفاً و460 مشاهدة وتفاعلاً من قبل الجمهور.

وارجع رئيس تحرير المجلة -معين النجري- ما حققته المجلة من نجاح الى المصدقية في التعامل مع المشاركين وسرعة إرسال الجوائز بالإضافة الى مادة المسابقة التي ركزت على تقديم معلومات طبية مهمة تثري من ثقافة المشاركة وتعود بالنفع عليه.

وتمثلت الجائزة بمبلغ مالي يقدم لفائزين اثنين في اليوم بحيث يحصل كل فائز على 10 آلاف ريال، وأوضح النجري أن اختيار الفائزين يتم بطريقة عشوائية عبر برنامج متخصص في فرز الإجابات الصحيحة واختيار الفائزين ليحصد 40 مشاركاً جوائز المجلة الطبية على مدى عشرين يوماً.

وتعتزم المجلة الطبية -بعد النجاح الذي حققته هذا العام - تطوير المسابقة في الموسم القادم لتشمل تخصصات أوسع وتشمل اكثر من قطاع في مجال الطب والدواء.



مقال



محمد عبد المؤمن الشامي

قانون مكافحة التدخين ومعالجة أضراره

لذلك يجب على وزارة الصحة العامة والسكان والبرنامج الوطني لمكافحة التدخين وبالتعاون مع جميع الجهات الحكومية الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وأجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة العمل على تطبيق تنفيذ قانون التدخين والعمل على التوعية العامة عن الأخطار الناجمة عن التدخين وتنفيذ العقوبات والإجراءات الجزائية المحددة في القانون للحد من التدخين وتوعية الموظفين والمواطنين بالأضرار الناتجة عنه و حماية غير المدخنين الذين من حقهم أن يستنشقوا هواء نقيا أينما كانوا، و من أجل الحفاظ على بيئة نظيفة و صحية، و من أجل الحد من هذه الظاهرة الخطيرة التي باتت تهدد ارواح ملايين البشر .

وفي الأخير نذكر ان شعار اليوم العالمي هذا العام هو «التبغ والصحة الرئوية.» وذلك للامتناع عن تعاطي التبغ والتدبير الأنجح لتحسين الصحة الرئوية وإلى إذكاء الوعي بالجوانب التالية: الأخطار الناجمة عن تدخين التبغ والتعرض لدخان التبغ غير المباشر؛

■ إدراك مخاطر تدخين التبغ على الصحة الرئوية بصفة خاصة؛

■ حجم معدلات الوفاة والإصابة بالمرض عالمياً نتيجة الأمراض الرئوية التي يتسبب فيها التبغ، بما في ذلك الأمراض التنفسية المزمنة وسرطان الرئة؛

■ البيئات الناشئة بشأن الصلة بين تدخين التبغ والوفيات بالسل؛

■ تداعيات التعرض لدخان التبغ غير المباشر على الصحة الرئوية للسكان عبر الفئات العمرية؛

■ أهمية الصحة الرئوية للتمتع بالصحة والعافية بوجه عام؛

■ الإجراءات والتدابير المجدية التي يمكن للفئات المستهدفة الرئيسية، بما فيها عامة الناس والحكومات، اتخاذها للحد من مخاطر التبغ على الصحة الرئوية.



يحتفل العالم في الحادي والثلاثين من شهر مايو من كل عام باليوم العالمي لمكافحة التدخين، حيث أقرت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية عام 1987 ذلك، بهدف التذكير بأضرار التدخين ومساعدة الناس في الإقلاع عنه، والهدف في هذا اليوم هو الامتناع عن استهلاك جميع أشكال التبغ مدة أربع وعشرين ساعة في جميع أنحاء العالم. كما يسعى هذا اليوم بشكل أكبر لجذب الاهتمام العالمي حول السيطرة بشكل واسع على استخدام التبغ والتبغ والتبغ بالتأثيرات الصحية السلبية له، التي تؤدي إلى الموت سنويا في مختلف بلدان العالم، وتعد هذه المناسبة بمثابة تذكير بالمخاطر المنسية التي يسببها التدخين سواء على حياة الأفراد أو على النواحي الاقتصادية للأسر والمجتمعات معا. وبالرجوع الى قبل أربعة عشر عاما، عندما صدر القانون رقم (26) لسنة 2005 بشأن مكافحة التدخين ومعالجة أضراره، نجد ان هذا القانون واللائحة التنفيذية يحظر التدخين في الأماكن العامة وداخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وأجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة وفروعها في محافظات الجمهورية ومحطات الوقود وتقضي بتخصيص أماكن للتدخين في المطاعم والمقاهي والمطارات والأسواق المغلقة وأماكن الترفيه وقاعات المناسبات وتحديد مواصفات خاصة لتلك الأماكن. فيما يحظر الفصل الثالث الإعلانات والترويج للتدخين سواء في وسائل الإعلام المختلفة والمؤسسات الثقافية والرياضية ودور النشر والتوزيع والطباعة ومكاتب الدعاية والإعلان أو أي أعمال دعائية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. ويمنع الشركات والمؤسسات المصنعة والمستوردة لمنتجات التبغ ومشتقاته من الدعاية والترويج وفق شروط عديدة كما تمنع تصنيع أو استيراد أي مواد تمثل دعاية للتدخين.

غير أنه ومنذ أربعة عشر عاما تزداد نسبة عدد المدخنين في بلادنا، وعند التجول في الأسواق نجد جميع أنواع السجائر أو الشيشة المهرية دون معرفة مكوناتها وأضرارها الصحية على مستهلكيها، والتي تعد مسرطنة دون رقيب أو حسيب ولا رادع، لا زال هذا القانون حتى الآن مجرد حبر على ورق، ولم يجد بعد طريقه للتطبيق على أرض الواقع كأن لم يكن، فظاهرة التدخين منتشرة في كل مكان في الأماكن العامة وداخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وأجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة و بين الرجال والنساء، وبين الشباب وبين الشابات،

“

قانون رقم (26) لسنة 2005 بشأن مكافحة التدخين ومعالجة أضراره، نجد ان هذا القانون واللائحة التنفيذية يحظر التدخين في الأماكن العامة وداخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وأجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة وفروعها في محافظات الجمهورية ومحطات الوقود

Ometop[®]-20

Omeprazole 20mg



أوميتوب

لمعدة سليمة... وراحة بال





شفرات



كانت الوصفة عبارة عن رموز يصعب فك شفراتها، هكذا قال والد الطفل الذي لم يلم الصيدلي الذي باعه الادوية الخطاء ، وأضاف . لقد حاول الصيدلي فك شفراتها واجتهد في فهم الأصناف المطلوبة لكنه في الأخير باعنا ادوية غير مطلوبة ما تسببت مضاعفات للطفل فتم إسعافه مرة أخرى إلى الطبيب

تحتاج إلى معالجة عاجلة روشتات مشفرة بين الأطباء والصيدلة

الطبية - خاص:

منزله .
لقد كانت الوصفة عبارة عن رموز يصعب فك شفراتها، هكذا قال والد الطفل الذي لم يلم الصيدلي الذي باعه الادوية الخطاء ، وأضاف « لقد حاول الصيدلي فك شفراتها واجتهد في فهم الأصناف المطلوبة لكنه في الأخير باعنا ادوية غير مطلوبة ما تسببت مضاعفات للطفل فتم إسعافه مرة أخرى إلى الطبيب في اليوم الثاني ليكتشف أن الدواء الذي أعطي للمريض الصغير لم يكن هو المقرر في الوصفة» .

أطباء خارج نطاق الإنسانية

حكاية الطفل «أمجد» ذي العامين والنصف واحدة من القصص والروايات المأساوية التي تتعاشم معها بشكل يومي ويتساءل المرضى عن سبب إصرار الكثير من الأطباء على التعامل مع كتابة الوصفة الطبية بشيء من اللا مسؤولية . وما اذا كانت هذه الطريقة حيلة لإجبار المريض على شراء الادوية من صيدلية محددة يكون الطبيب قد ابرم معها اتفاقا معيناً وهذا خروج عن مهنة الطب وقد تدخل في مربع خيانة الأمانة .

كاد المواطن «سلطان أحمد» الذي يعمل مدرساً للغة الانجليزية في إحدى المناطق الريفية بمديرية بمحافظة صنعاء أن يفقد حياة ابنه أمجد البالغ من العمر عامين ونصف، ليس لأنه وصل به متأخراً إلى عيادة احد أطباء الأطفال في أمانة العاصمة، وليس لأنه يحمل مرضاً خبيثاً يعجز الطب عن مداواته، بل يعود السبب للدواء الخاطئ الذي تناوله الطفل .

شفرة بين الطبيب والصيدلية الخاصة به

يقول سلطان احمد ان ابنه كان يعاني من اسهال شديد وحمى مرتفعة دفعنهم لإسعافه الى احد الأطباء، وبعد اجراء الفحوصات المطلوبة من قبل الطبيب المعالج حصلوا على الوصفة الطبية التي من شأنها ان تخفف الالام الصغير لكن الطبيب الذي كتب الوصفة لم ينسى ان يذكر والد الطفل بضرورة شرى الادوية من الصيدلية التي تقع في اسفل المبنى . كان سلطان قد دفع كل ما يمتلكه من المال في رسوم المعاينة ومقابل الفحوصات لذا قرر ان يخالف الوصية الأخيرة للطبيب ويشترى الادوية من صيدلية أخرى بالقرب من



شفرات

“

الدكتور حمدون
الوشاح، أن قضية
الوصفات الطبية
غير الواضحة
مشكلة يعاني منها
بشكل مستمر
مع كثير من
الأطباء الذين
يلزمون المريض
بشراء الأدوية من
صيدلياتهم الخاصة.



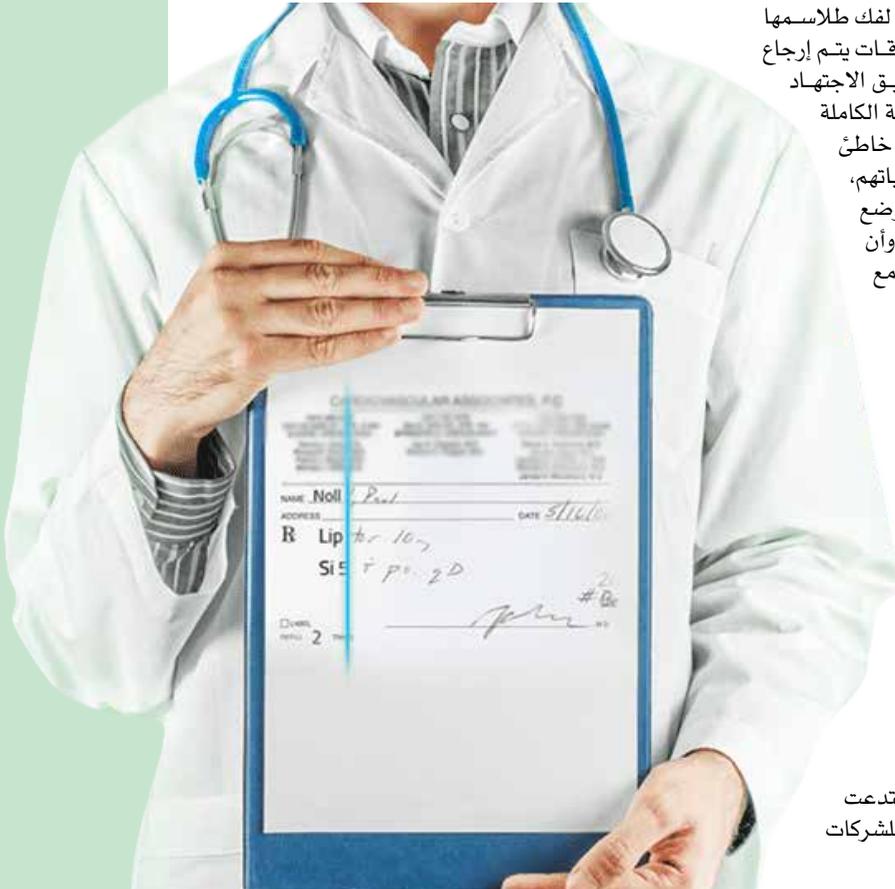
بسبب احتكار الطبيب للروشتات وصرفها من صيدليته فقط.
ودعا الدكتور الوشاح في تصريح خاص لمجلة «الطبية» الجهات الحكومية ممثلة بوزارة الصحة ومكتب الصحة العامة بالمحافظات والمديريات العمل على وضع ضوابط ومعايير تلزم كافة الأطباء التعامل بمهنية مع المرضى ومنجهم وصفات وروشتات طبية مفهومة يمكن استلام أصنافها من أي مكان في البلاد، واتخاذ الإجراءات القانونية والعقابية تجاه المخالفين لذلك كونها تعرض حياة البشر للمخاطر بسبب الحصول على أدوية خاطئة.

يقول الدكتور محمد الجراش - طبيب صيدلي بأحد الصيدليات الكائنة في حي شيراتون بالعاصمة صنعاء، إن الكثير من الوصفات الطبية التي تأتيهم من بعض الأطباء تعكس حقيقة مزاولتهم الطب بعيداً عن المهنية والإنسانية كون طريقة كتابة الوصفات الطبية غير واضحة اطلاقاً وغير منطقية ما يعني انها نوع من الزام المريض على شراء الدواء من صيدلية الطبيب نفسه حتى وإن لم يكن يمتلك المال الكافي لذلك.

وتحدث الدكتور الجراش في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» عن قصص عديدة تفيد بصرف أدوية بشكل خاطئ لبعض المرضى بسبب الروشنة غير المفهومة ، مبيناً أن كثيراً من الأوقات يتم تصوير تلك الوصفة عبر الجوال وإرسال إلى مجموعات عبر الواتس آب لأطباء صيدليين لفك طلاسمها ونادراً ما تتجح العملية وفي كثير من الأوقات يتم إرجاع الروشنة للمريض أو يتم صرفه عن طريق الاجتهاد والمحاولة، محملاً الأطباء المعالجين المسؤولية الكاملة في الأخطاء الناجمة عن صرف الأدوية بشكل خاطئ للمريض من صيدليات أخرى غير صيدلياتهم، داعياً جميع أولئك الأطباء إلى مراعاة الوضع المعيشي للناس وظروفهم الصعبة، لا سيما وأن أغلبهم يتعاملون عن طريق «الأجل والسلف» مع كثير من الصيدليات حتى تتفرج أحوالهم.

مطالب عاجلة بتطبيق معايير وضوابط ملزمة

بدوره أكد الدكتور حمدون الوشاح - مندوب صيدلي في إحدى شركات الأدوية بالعاصمة، أن قضية الوصفات الطبية غير الواضحة مشكلة يعاني منها بشكل مستمر مع كثير من الأطباء الذين يلزمون المريض بشراء الأدوية من صيدلياتهم الخاصة، الأمر الذي يتسبب في إغفال أصنافهم الموجودة لدى الصيدليات الأخرى رغم ما تدفعه شركات الأدوية من عمولات وامتيازات عينية ومالية للأطباء من أجل إشهار أصنافها وكتابتها للمريض ضمن الوصفات الطبية في حال استدعت الحالة إلا أن ذلك لا يحقق أي مردود مالي للشركات





مقال

الإدراك مقابل الواقع عن مستلزمات جراحة العظام في أسواق اليمن

Perception Versus Reality in Orthopedic Implant In Yemen Markets



أ. د. محمد هطيف

استشاري جراحة العظام
بالمستشفى السعودي الألماني

والمسمار النخاعي المعشق. المفاصل الصناعية مفصل يصنع من معادن مختلفة وعادة تكون شبيهة بالمفاصل البشرية الطبيعية، وتحل محلها لتؤدي وظيفة المفصل الطبيعي وخاصة من ناحية أداء الحركات العملية. ويعتبر اختراع هذه المفاصل نعمة كبيرة في حياة المرضى، خاصة عند تثبيتها في الحالات المتقدمة من خشونة المفاصل، والتي تسبب تحديد في حركة المفاصل أو تيبس فيها وعدم قدرة المريض على استخدام مفاصله المصابة بشكل طبيعي. تتكون عادة من جزأين أو أكثر، جزء معدني وجزء آخر مقابل يكون بلاستيكي بولي إيثيلين (Polyeth-ylene). وتثبت هذه الأجزاء في العظام بعد إزالة المفصل البشري المتآكل أو المتفتت. وتتعدد المفاصل الصناعية ابتداءً من المفاصل الصناعية التي تحل محل مفصل الفخذ (الحوض)، ومفاصل الركبة، والكشف، والكوع والكاحل وحتى مفاصل اليد الصغيرة

وكما يقول المثل: «مصائب قوم عند قوم فوائد»، تطور الجراحات الترميمية في هذا العلم أثناء وبعد الحرب العالمية الأولى والثانية، معوضاً للكثير من المصابين ومخففاً عنهم معاناتهم.

الجدير بالذكر ان اليمن تتعرض لحرب معقدة ودموية خلفت عشرات الآلاف من الجرحى اليمنيين هناك حالات معقدة جداً هؤلاء الجرحى، أصيبوا بالرصاصة أو خلال انفجارات، وجراء الشظايا

جراحة العظام فرع من فروع الطب ويتخصص في مشاكل الجهاز العضلي الهيكلي. يستخدم جراح العظام الوسائل الجراحية وغير الجراحية لعلاج الإصابات العضلية الهيكلية، إصابات الملاعب، الأمراض التنكسية، العدوى، الأورام، تصحيح تشوهات العظام والمفاصل، علاج أمراضها، ومنع حدوث هذه التشوهات مستقبلاً، ترميم الكسور والإصابات، تبديل المفاصل الصناعية، شهد هذا العلم العديد من الدفعات التطويرية خاصة في بداياته، ثم قيل وبعيد الحرب العالمية الأولى. وأخيراً مع التطور العلمي الكبير خاصة في تسعينيات القرن الماضي.

ولم يكن المهتم بالأمر الأطباء فقط، بل إن تقنيي الجراحة وصانعي الأجهزة الجراحية اللازمة لذلك، كانوا يدلون بدلومهم. ويساعدون في تطور هذا العلم الذي وحتى هذا الحين يعتبر فناً يتوجب على الطبيب المعني به أن يكون على درجة عالية من التركيز والإبداع.

التثبيت الداخلي (بالإنجليزية: Internal Fixation) هو استخدام تركيبات (معدنية غالباً) في تثبيت كسور العظام جراحياً، وترجع نشأة التثبيت الداخلي في جراحة العظام إلى منتصف القرن التاسع عشر. ويصنع المثبت الداخلي عادة من الصلب غير القابل للصدأ أو من معدن التيتانيوم. وتشمل المثبتات الداخلية كلاً من مسامير العظام، والشرائح المعدنية، والأسلاك، والمسامير النخاعية كمسماير كوتنشر



“

اليمن تتعرض
لحرب معقدة
ودموية خلفت
عشرات الآلاف من
الجرحى اليمنيين
هناك حالات
معقدة جداً هؤلاء
الجرحى، أصيبوا
بالرصاصة أو خلال
انفجارات، وجراء
الشظايا



اسبرين سيبا

ASPIRIN® Shiba

أقراص قابلة للمضغ



مميع للدم



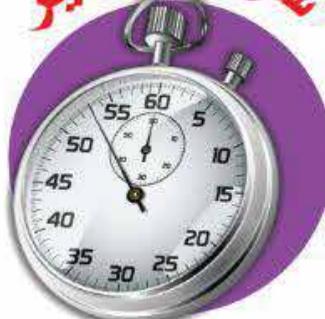
يقلل من لزوجة الدم
ويحسن من أداء القلب

حماية فائقة



للووقاية من الجلطات
وأعراض القلب
والأوعية الدموية

سريع التأثير



أقراص قابلة للمضغ
سريعة الذوبانية
والإمتصاص

حموضة أقل



أقل تأثيراً على
الجهاز الهضمي



الأول
في اليمن



بطعم
البرتقال



- يستخدم للحوامل اللواتي تكون أكثر
عرضه للتسمم الحملي.
- يستخدم للوقاية من نقص التروية
التي تحدث للجنين.



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





تقرير



هناك عدد من الأسر اليمنية لا تمتلك الإمكانات لمعالجة أبنائها وهناك من يستدين المال بغرض العلاج في ظل ارتفاع أسعار الأدوية وندرة الدواء وتحاول استخدام الطرق التقليدية في علاج هذا المرض كاستخدام التمتور وتبخير الأجساد بمواد عطرية يحصلون عليها من محلات بيع البهارات.

12 ألف مصاب بالجذري المائي واللقاحات معدومة

الطبية / خاص

قال منصور السوفعي - في منطقة السواد جنوب صنعاء - انه شعر بالأم في المفاصل وصداع شديد قبل ان تظهر حبوب تحتوي على سائل مائي في قدميه و من ثم بقية أجزاء جسمه ما أجبره على زيارة الطبيب الذي نصحه بالإكثار من شرب الماء.

وقال منصور في حديثه لـ«المجلة الطبية» ان الطبيب اندهش لهذا المرض وأخبره بأنه كان يعتقد بأن المرض قد انتهى من اليمن منذ عقود، ثم وصف له نوعين من المراهم بالإضافة الى فيتامينات ومضادات حيوية لمساندة الأجهزة المناعية. وبحسب السوفعي الذي يعمل في معهد لتعليم اللغة الإنجليزية فقد طلب منه الطبيب اعتزال أسرته بشكل كلي وعدم الاحتكاك بأحد حتى لا يتسبب في نقل المرض إلى غيره باعتبارها مرضا معديا ويمكن الوقاية منه.

منصور- ليس المصاب الوحيد في صنعاء بمرض الجذري المائي المعدي، حيث يقول ناصر الملفحي أن جميع أبنائه أصيبوا قبل شهر بحبوب مائية ظهرت فجأة في أجسادهم. بشكل كامل وعندما نقلهم الى المستشفى أخبره الأطباء بأنهم مصابين بمرض الجذري المائي المعدي، وأخبره الأطباء بأنه تأخر في نقلهم الى المستشفى لذلك فقد وصفوا له عددا من الأدوية الخاصة بمداواة المرض بالإضافة الى عدد من

المضادات الحيوية وطلبوا منه عدم الاحتكاك بهم والتعامل مع حاجياتهم بحذر حتى لا تنتقل العدوى إلى باقي أفراد الأسرة.

يقول السوفعي أن أبناءه الأربعة احتاجوا الى أكثر من أربعين يوما ليتم شفاؤهم بشكل كامل من المرض ويضيف أن الجذري ترك على أجزاء من أجسادهم بقعا سوداء، وأن الأطباء أخبروه انه بسبب التأخر في معالجة المرض، لكنهم أكدوا له انها ستختفي .

وهناك عدد من الأسر اليمنية لا تمتلك الإمكانات لمعالجة أبنائها وهناك من يستدين المال بغرض العلاج في ظل ارتفاع أسعار الأدوية وندرة الدواء وتحاول استخدام الطرق التقليدية في علاج هذا المرض كاستخدام التمتور وتبخير الأجساد بمواد عطرية يحصلون عليها من محلات بيع البهارات.

يقول الطبيب زاهر القباطي- أن هذه الطرق غير مجدية خاصة في حالة تطور المرض وانتشاره في جسد المريض، وأضاف زاهر في تصريح لـ«الطبية» ان الطرق التقليدية في علاج الجذري المائي يمكن ان تساعد في تجفيف الحبوب والحد بنسبة بسيطة من انتشار المرض في جسد المريض لكنها ليست علاجا ولا يمكن ان تقضي على المرض.

العيادات الطبية في صنعاء استقبلت خلال الشهر الماضي



تقرير

“

كشفت البيانات
الصادرة عن وزارة
الصحة عن إصابة
ما لا يقل عن
12 الف شخص
بمرض الجدري
المائي معظمهم
من الأطفال
خلال العام الماضي
2018 في ظل عدم
امتلاك الوزارة
لللقاح الوقائي
للشوروس.



يتوصل الى علاج محدد ونهائي لمرض الجدري ولكن يمكن
الوقاية منه عبر اللقاحات كغيره من الأمراض الفيروسية،
وعند السؤال ما اذا كانت هذه اللقاحات متوفرة في اليمن
خاصة بعد ظهور عشرات الحالات، أكد مصدر في وزارة
الصحة عدم توفر اللقاح الخاص بالوقاية من مرض الجدري
المائي في معظم المراكز الصحية، مرجعا السبب الى غياب
هذا المرض لفترة طويلة بالإضافة إلى ما يواجهه اليمن من
حرب وحصار خاصة على استيراد الأدوية .

ويختلف مرض الجدري المائي او الجدري الكاذب عن
مرض الجدري القاتل، وتشير المعلومات التي حصلنا عليها
من وزارة الصحة الى ان مرض الجدري
القاتل اختفى من اليمن بشكل نهائي
منذ نهاية السبعينيات من القرن
الماضي، وان المنتشر حاليا هو
مرض الجدري الكاذب الذي
يصيب الإنسان مرة واحدة في
العمر يكتسب بعدها الجسم
مناعة قوية ضد هذا
الفيروس.

العشرات من الحالات المصابة بمرض الجدري المائي،
وبحسب القباطي فإن معظم المرضى الذين ترددوا على
عيادته في شارع الجزائر من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم
بين الرابعة والعاشر، ويرجع القباطي سبب انتشار المرض
الى ضعف الوعي الصحي عند المجتمع، وقلة الخبرة في
التعامل مع المرض من قبل الأهالي، أما السبب الرئيسي
للمرض فيأتي نتيجة انتشار النفايات في الشوارع والبرك
الصغيرة التي تخلفها الامطار في الشوارع .

وطالب زاهر الجهات المختصة في وزارة الصحة ووسائل
الإعلام، بتبني حملات توعية تستهدف المجتمع اليمني
بجميع فئاته بمخاطر انتشار النفايات والعبث ببقايا مياه
الأمطار في الشوارع والأراضي الخالية منوها بأن معظم
الامراض التي انتشرت مؤخرا في اليمن ناتجة عن تلوث
المياه والشوارع ويمكن تجنب الإصابة بها عن طريق الحرص
على النظافة وتجنب مصادرها او إزالة هذه المصادر من قبل
الجهات الرسمية.

وكشفت البيانات الصادرة عن وزارة الصحة عن إصابة ما
لا يقل عن 12 الف شخص بمرض الجدري المائي معظمهم
من الأطفال خلال العام الماضي 2018 في ظل عدم امتلاك
الوزارة لللقاح الوقائي للفيروس.

دراسات طبية نشرت على الانترنت قالت أن الطفح الجلدي
وظهور الحبوب المائية على جسم المصاب هو المرحلة الأخيرة
من المرض الذي يسبقه إصابة المريض بحمى شديدة وفقدان
الشهية والإرهاق المستمر لمدة قد تزيد عن 15 يوما قبل ظهور
علامات الإصابة على الجلد.

وفي السياق نفسه قالت الدراسة ان الفيروس المسبب للجدري
المائي او الجدري الكاذب يمكن ان ينتقل بين الأشخاص عن
طريق التنفس إذ أن الفيروس يطير في الهواء من رذاذ العطس
او السعال للشخص المريض والانتقال الى شخص
سليم إذا ما شارك في تنفس هذا الهواء.
وبحسب الدراسة فإن عالم الأدوية لم



سليب - فاين® Sleep-Fine



هل تعاني من أرق في النوم؟

- سليب - فاين "زاليبلون" هو دواء لعلاج الأرق وصعوبة النوم، لا ينتمي إلى مجموعة البينزوديازيبين، سريع التأثير وقصير المفعول وهذه الميزة للزاليبلون تعطيه أفضليه على بقية الأدوية المتوفرة والمستخدمه كمنومات.
- هناك نتائج من تجارب سريرية حديثة تشير إلى أن الزاليبلون آمن وفعال ويمكن تحمله عند استخدامه لفترة طويلة (حتى ٢ اشهر) لعلاج الأرق من دون أن يسبب أعراض الانسحاب عند إيقاف تناول العلاج ومن دون أن يفقد فعاليته وبالتالي يعتبر الزاليبلون الاختيار الأفضل للأشخاص المصابين بحالات الأرق.
- من الممكن تحمل الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام زاليبلون وكذا الآثار الناتجة عن استخدامه في اليوم التالي مثل النعاس حيث تعتبر أقل حدة مقارنة بالمنومات الأخرى.



تقرير

90 % من اليمينيات مهددات بالطلاق الناسور الولادي .. مرض مدمر وعلاجه ممكن

هاني أحمد علي /

في الوقت الذي كانت المريضة سمر محمد من أهالي منطقة حراز محافظة صنعاء تستعد للدخول إلى غرفة العمليات بمستشفى الثورة العام بالعاصمة صنعاء بعد إخضاعها لعملية جراحية جراء إصابتها بمرض الناسور الولادي، كان زوجها أحمد حمود يستعد للدخول إلى منزله برفقة زوجته الجديدة متخليا وبشكل نهائي عن زوجته الأولى المريضة، ليضيف معاناة أخرى إلى معاناتها وآلامها إلى آلامها.



تقرير

المریضة سمر محمد، أم لخمسة أطفال، أصيبت بمرض الناسور خلال ولادتها الأخيرة، الأمر الذي دفعها إلى زيارة وحدة الناسور الولادي بمستشفى الثورة العام بصنعاء لإجراء عملية جراحية على نفقة صندوق الأمم المتحدة للسكان الذي تكفل بمصاريف المواصلات والإقامة في العاصمة بالإضافة إلى رسوم العملية وقيمة الأدوية حتى تماثلها للشفاء.

تقول الطبيبة المسؤولة عن علاج المريضة «إن زوج سمر تخلى عن زوجته ليلة إجراء العملية رافضاً التوقيع على الإجراءات وغادر المستشفى وأغلق هاتفه الأمر الذي دفع الأطباء إلى إجراء العملية الجراحية للمريضة ومتابعة حالتها حتى تماثلها للشفاء ونزولها عند أقربائها للإقامة لديهم في العاصمة صنعاء بعيدة عن أطفالها الخمسة المحرومين منها بتوجيهات من أبيهم.

الثقب المهلي

الناسور الولادي (Obstetric fistula) هو الثقب الولادي أو ما يعرف أيضاً بـ(الثقب المهلي) هو نشوء ناسور (ثقب) بين المستقيم والمهبل أو بين المثانة البولية والمهبل بعد عملية ولادة عسيرة أو صعوبة مع عدم توفر رعاية صحية مناسبة.

ويعرف الثقب الولادي كما عرفه صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) بأنه «إصابة أثناء الولادة تم إهمالها إلى حد كبير، على الرغم من الأثر المدمر الذي يسببه على حياة الفتيات والنساء المتضررات، تحدث غالباً نتيجة ولادة متعسرة لفترات طويلة بدون تدخل طبي عاجل في الوقت المناسب - غالباً قيصرية طارئة، الضغط المتواصل من رأس الطفل على عظام حوض الأم يضر بالأنسجة الرخوة، ويخلق ثقباً أو ناسوراً بين المهبل والمثانة و/أو المستقيم، يحرم الضغط الأنسجة من تدفق الدم إليها ما يؤدي إلى تاكلها في نهاية المطاف، الأنسجة الميتة تنزلق خائفة ناسوراً الأمر الذي يسبب تسرباً مستمراً للبول و/أو البراز عن طريق المهبل.»

ويندرج ناسور الولادة تحت قائمة أمراض الفقر نتيجة لقابلية حدوثه في النساء خاصة في المجتمعات الفقيرة.

ويمكن الوقاية من الناسور تقريباً بشكل كامل، ووفقاً للتقارير الصحية فإن استمرارها ما هو إلا علامة على أن النظم الصحية تخفق في تلبية الاحتياجات الأساسية للمرأة.

ناسور الولادة .. المرض الصامت في اليمن وحول هذا المرض تؤكد الدكتورة خولة اللوزي - أخصائية أمراض نساء وولادة بمستشفى الثورة العام ومديرة مركز الشهيد الزبيري الطبي بصنعاء القديمة، وداعمة نفسية واجتماعية بصندوق الأمم المتحدة للسكان، بأن التوعية المجتمعية بمرض الناسور الولادي مهم جداً وركن أساسي في مواجهته والتصدي له والتخفيف من ويلاتة على النساء المصابات به.

وأشارت الدكتورة اللوزي في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية» إلى أن مرض الناسور الولادي يسمى المرض الصامت في اليمن الذي لا تجرؤ المصابة به أو أسرته الحديث عنه إلا في النادر وهو ما يجعلها معزولة عن الجميع في أماكن غير صحية وفي كثير من الأحيان يكون مقر إقامتها إلى جوار المواشي في المنزل، مرجعة السبب إلى غياب الوعي لدى الناس.

وأوضحت مسؤولة الدعم النفسي والاجتماعي للمريضات المصابات بالناسور الولادي في

اليمن، أن أكثر من 90% من النساء المرضيات يتعرضن للطلاق، وهو ما يؤثر على حالتهم النفسية

Bladder
Bowel
Areas fistula commonly occur
Vagina

كونهن بحاجة إلى الدعم والمساندة حتى التماثل للشفاء، مبينة أن هناك المئات من المصابات بالناسور الولادي في اليمن قد أجريت لهن العمليات الجراحية في صنعاء وعدن، سواء على أيدي طبيبات يمنيات أو عن طريق جراحين يتم استدعاؤهم من الخارج من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان.

غياب الاحصائيات

لا توجد إحصائية رسمية لعدد المصابات بالناسور الولادي، هذا ما كشفتته الدكتورة أفرح الأديمي -الأخصائية في مجال الصحة الإنجابية بصندوق الأمم المتحدة للسكان، عن عدم وجود أي إحصائيات رسمية لمريضات الناسور الولادي في اليمن كما لا يوجد أي تسجيل عن تلك الحالات في المستشفيات الحكومية.

وأكدت الدكتورة الأديمي في تصريح لـ«المجلة الطبية» أن هناك المئات من الحالات في اليمن قد تم إجراء العمليات لهن وتماثلن للشفاء، مضيفة أنه في عامي 2011 و 2012 قام صندوق الأمم المتحدة للسكان باستدعاء خبير دولي لتدريب عدد من الطبيبات اليمنيات في صنعاء وعدن وقام بإجراء أكثر من 52 عملية جراحية لمصابات بمرض الناسور الولادي.

وبحسب الدكتورة أفرح فإن الصندوق بدأ العمل في علاج المصابات بمرض الناسور الولادي في العام 2010 بعد تجهيز وحدة طبية خاصة بهذا المرض في مستشفى الثورة العام بالعاصمة صنعاء، وبعدها تم الانتقال للعمل في العام 2011 إلى مدينة عدن وتجهيز وحدتين بمستشفى الصداقة والوحدة، موضحة أن تلك الوحدات استقبلت المئات من الحالات المرضية من مختلف القرى والأرياف التي يتكفل الصندوق بدفع كامل تكاليف المواصلات من وإلى مناطقهن وكذا تكاليف الإقامة لهن ومرافقهن وتكاليف العمليات والأدوية.

صندوق الأمم المتحدة لا يمتلك عصا سحرية

بدورها أشارت الأستاذة فهمية الفتيح - مسؤولة الإعلام والتواصل في صندوق الأمم المتحدة للسكان، إلى أن مرض الناسور الولادي من الأمراض والقضايا المغيبة سواء في السابق أو الوقت الحالي، وهو ما دفع الصندوق إلى عقد دورة تدريبية لـ26 صحفياً وإعلامياً للتعريف بمرض الناسور الولادي والتوعية به في أوساط المجتمع اليمني.

وقالت الفتيح إن قضايا المرأة مغيبة بشكل كبير في اليمن وبالتالي فإن مرض الناسور الولادي هو أحد تلك القضايا، مبينة أن صندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن لا يمتلك عصا سحرية لحل جميع تلك القضايا بل يتطلب الأمر تكاتف

الجميع، لافتة إلى أن الصندوق مهتم كثيراً بقضية الناسور الولادي ويعتبرها من الأشياء الهامة كون

المريضات اليمنيات من شريحة الفقراء والمعدمت.

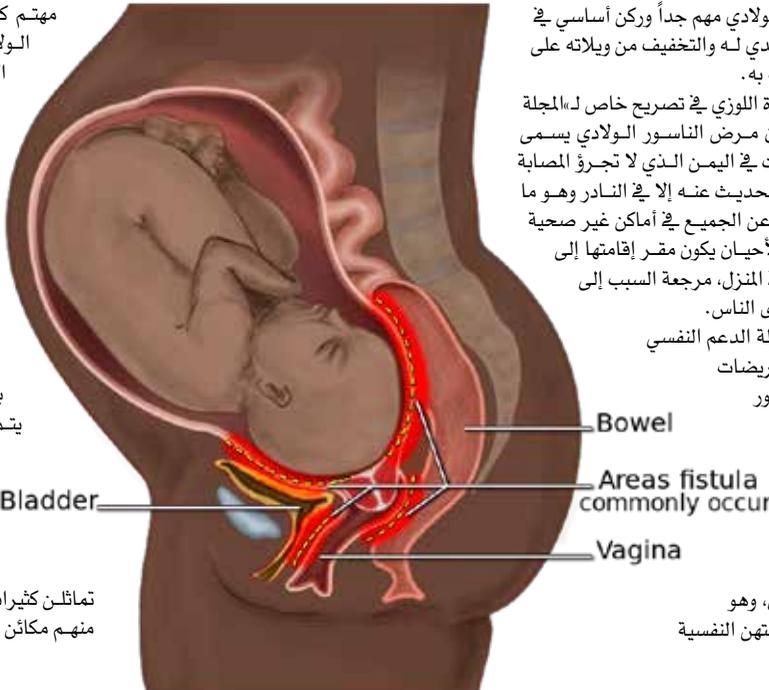
وأكدت مسؤولة الإعلام والتواصل في صندوق الأمم المتحدة للسكان، أن العمل

في مجال الناسور الولادي باليمن بدأ بشكل تطوعي قبل أن يتم الاتفاق مع الجمعية الوطنية للقبائل

اليمنيات، حيث بدأت الحالات تأتي ويتم إجراء

اللازم لهن وقد تماثلن كثرات للشفاء ومنج البعض

منهم مكائن خياطة وأجهزة تلفونات



الأستاذة فهمية الفتيح : مرض الناسور الولادي من الأمراض والقضايا المغيبة سواء في السابق أو الوقت الحالي، وهو ما دفع الصندوق إلى عقد دورة تدريبية لـ26 صحفياً وإعلامياً للتعريف بمرض الناسور الولادي والتوعية به في أوساط المجتمع اليمني.



تقرير



أحد الأسباب الرئيسية لنشأة وتطور ناسور الولادة هو دخول المرأة الحامل في المخاض لأيام متتالية دون الحصول على التدخل الطبي الضروري لمساعدتها والتخفيف من حدة آلامها، وتشير الإحصائيات الرسمية إلى أن غالبية النساء اللواتي يصبن بناسور الولادة يستمر المخاض لديهن 3.8 أيام بالمعدل.

للأسفة خلال علاج السرطان، أو نتيجة إجراء جراحي مهبطي غير ناجح تماماً.

- من الممكن أن ينشأ ناسور الولادة عن عنف جنسي تعرضت له المرأة، أو عن إصابتها بمرض منقول جنسياً مثل مرض الورد الحبيبي للمفزي.

علاقة نسب الإصابة بعمر المرأة

تشير معظم الدراسات إلى أن معدل عمر المرأة عند الإصابة بناسور الولادة هو 22-23 عاماً، ولكن هذا لا يمنع أن العديد من حالات الإصابة تحدث بين فتيات تتراوح أعمارهن بين 13-14 عاماً، وقد تصاب المرأة بناسور الولادة في عمر 35 - 40 عاماً، وذلك لأن معدل وزن الجنين يميل للزيادة مع تقدم المرأة في العمر وإنجابها العديد من الأطفال قبل الطفل الحالي.

المضاعفات الصحية للمصابات بالناسور الولادي

قد يتسبب ناسور الولادة بالعديد من المضاعفات الصحية للمرأة، منها:

- الإصابة بسلس البول أو سلس الغائط.
- الإصابة بالتهاب الحويضة والكلبي أو الحصى في المثانة.
- الإصابة بالفشل الكلوي.
- الإصابة ببعض الجروح المهبلية الداخلية وعسر الجماع.
- الإصابة بالتهاب الحوض، وانقطاع الطمث، والعقم.
- الإصابة بالتهاب عظم العانة.
- الإصابة بحالة الضفيرة القطنية أو تلف الأعصاب الشظوية أو فقدان القدرة على التحكم بالنصف السفلي من الجسم تدريجياً.

مضاعفات نفسية ومجتمعية

ناسور الولادة له عواقب مادية واجتماعية واقتصادية ونفسية بعيدة المدى على النساء المتضررات أبرزها:

- الاكتئاب والقلق.
- النبذ الاجتماعي (إذ تشير الإحصائيات إلى أن أكثر من 50% من النساء اللواتي يصبن بناسور الولادة يتركن الزوج).
- عدم القدرة على إيجاد عمل أو وظيفة.

ودمجهم في المجتمع من جديد.

ناسور الولادة يشمل الأعراض التالية:

- امتلاء البطن بالغازات، سلس البول أو البراز والذي قد يكون مستمراً أو يحدث فقط أثناء الليل.
- افرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- التهابات متكررة في المسالك البولية أو المهبل.
- ألم أثناء ممارسة النشاط الجنسي.
- آلام في المهبل أو المناطق المحيطة.
- الآثار الأخرى لناسور الولادة هي ولادة أطفال مليصة نتيجة لطول فترة الولادة، والتي تحدث في 85% 100- من الحالات، تقرحات شديدة في القناة المهبلية، «تدلي القدم» حيث يحدث شلل في الأطراف السفلية الناجم عن تلف الأعصاب، مما يجعل من المشي أمراً مستحيلاً بالنسبة للنساء، التهاب الناسور مكوناً خراج وتلثي الحالات ينقطع عنها الحيض.

عوامل نشوء المرض

يقول مثل إفريقي قديم «على الشمس أن لا تغرب أو تشرق مرتين على عملية مخاض لامرأة»، ويبدو أن هذا المثل وراءه حكمة طبية، حيث أن أحد الأسباب الرئيسية لنشأة وتطور ناسور الولادة هو دخول المرأة الحامل في المخاض لأيام متتالية دون الحصول على التدخل الطبي الضروري لمساعدتها والتخفيف من حدة آلامها، وتشير الإحصائيات الرسمية إلى أن غالبية النساء اللواتي يصبن بناسور الولادة يستمر المخاض لديهن 3.8 أيام بالمعدل.

- كما أن هناك عوامل أخرى تساعد في إصابة النساء بهذا المرض وهي:
- إنجاب الفتاة لطفلها الأول في سن صغيرة
- خلل في التناسب الرأسي الحوضي لدى المرأة بسبب سوء التغذية وعدم حصولها على كفايتها من الكالسيوم وفيتامين د، ما قد يسبب لديها تشوهات في الحوض.
- كتلة جسم الجنين كبيرة أو أن طريقة تموضع الجنين في الرحم ليست مناسبة لعملية الولادة.
- تعرض الحامل لعملية ختان في الصغر.
- قد ينشأ ناسور الولادة عن إصابة المرأة بالسرطان أو تعرضها

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٪ انتج حسب أحدث التقنيات العالمية
يتواجد في أكثر من 92٪ دولة حول العالم
آمن للحوامل والرضع

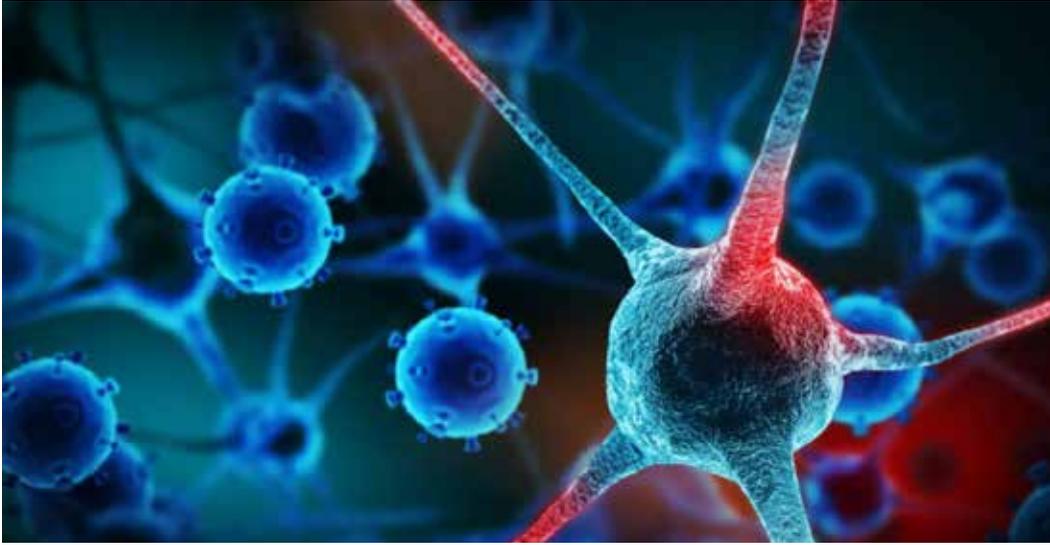
Suvikan^{10 mg} ^{20 mg}

Rosuvastatin

TRUSTED QUALITY....

EVIDENT POWER





تقنية جديدة تساعد في علاج السرطان بـ«الظلال الملونة»

“

يأمل الباحثون أن تُحدث التقنية ثورة في علاج الأمراض المميتة، من خلال منح الأطباء نظرة أكثر تفصيلاً على المكونات الكيميائية للجسم.

تعيين كل لون، ومطابقتها بعد ذلك لأجزاء الجسم المختلفة. وأضاف البروفيسور فيل بتلر، الرئيس التنفيذي لـ Mars Bio- "imaging": "تقوم بالكثير من عمليات المعالجة على الكمبيوتر للحصول على صورة ثلاثية الأبعاد لماهية المواد". وكان فيل بتلر أول شخص يتعرض لعملية المسح الضوئي، فصور كاحله ورسغه، بمساعدة فريق البحث في جامعة "Canterbury" في كريستشيرش، نيوزيلندا، الذي يعمل في مجال التكنولوجيا لأكثر من عقد من الزمن. ويأمل الباحثون أن تُحدث التقنية ثورة في علاج الأمراض المميتة، من خلال منح الأطباء نظرة أكثر تفصيلاً على المكونات الكيميائية للجسم. ويقول أنتوني إن هذه التكنولوجيا ستكون مفيدة في أمراض القلب والسكتة الدماغية والتهاب المفاصل، وكذلك السرطان. تجدر الإشارة إلى أن العلماء وصلوا إلى النقطة، التي يمكنهم من خلالها اختبار التقنية لدى البشر، وهم على وشك البدء في أول تجربة سريرية، وهذا يعني أن الأمر يستغرق بضع سنوات على الأقل، قبل وصول التقنية إلى المستشفيات.

طور علماء تقنية جديدة ستساعد يوماً ما الأطباء على انتقاء الأورام القاتلة باستخدام ظلال محددة، لرسم أجزاء مختلفة من الجسم، إذ يمكن للأشعة السينية الملونة الحديثة التي تفحص جسم الإنسان بتفاصيل دقيقة ومذهلة، أن تُحدث ثورة في علاج السرطان. وتأتي الأشعة السينية النموذجية بلون رمادي داكن وغامض، ولكن التقنية الجديدة تكشف الرتئين بلون أحمر والعظام بالأبيض، في حين تكون الأورام السرطانية أو الأمراض الأخرى بلون أخضر أو وردي أو أصفر. وفي هذا الصدد قال البروفيسور أنتوني بتلر، وهو أحد العلماء الذين يعملون في مشروع التصوير الحيوي للمريخ (Mars Bio- imaging): "الهدف هو تسهيل عملية الفهم بالنسبة للناس قدر الإمكان. بالنسبة للعظم، عادة ما يُستخدم اللون الأبيض الشائع لدى الناس". وتعمل التقنية المعقدة للغاية عن طريق قياس لون، أو طاقة، الأشعة السينية بعد مرورها عبر الجسم، في مستويات طاقة مختلفة مع

السكري يهدد بالسرطان

للسكري «النوع الثاني» أبعاد أخطر من المرض نفسه. هذا ما يؤكد باحثون في دراسة أخيرة من جامعة «شانغهاي جياو تونغ» الصينية. فقد أشاروا إلى أن السكري من النوع الثاني مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. تابع فريق الباحثين حالة 410 آلاف و191 من الرجال والنساء المصابين بالسكري من النوع الثاني، تتراوح أعمارهم بين 20 و99 عاماً في الصين. وفي بداية الدراسة التي استمرت من 2013 إلى 2017، لم يكن أي من المشاركين مصاباً بالسرطان، لكن الفريق رصد في نهايتها إصابة 8485 مشاركاً بأنواع مختلفة من السرطان. ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بسرطان البروستات زاد بنسبة 86 في المائة لدى الذكور المصابين بالنوع الثاني من السكري مقارنةً بنظرائهم الأصحاء، كما كان لديهم خطر كبير للإصابة بسرطانات الدم والجلد والغدة الدرقية والغدد الليمفاوية والكلى والكبد والبنكرياس والرئة والقولون والمعدة. أما بالنسبة للإناث المصابات بالسكري من النوع الثاني، فقد كن أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان البلعوم، والمرارة والكبد والمريء والغدة الدرقية والرئة والبنكرياس والغدد الليمفاوية والرحم والقولون والدم والثدي والمعدة.





جديد الطب



لعمر مديد .. اركض بشكل أسرع

الإصابة بمرض ما . وقال المؤلف الرئيسي للدراسة البروفيسور توم بيتس من جامعة ليستر: «تشير النتائج إلى أن اللياقة البدنية ربما تكون مؤشرا أفضل على متوسط العمر المتوقع من مؤشر كتلة الجسم». وينصح الباحثون بممارسة المشي بخطوات سريعة للحفاظ على الصحة العامة و«إضافة سنوات إلى حياتهم». وفي العام الماضي، كشف البروفيسور بيتس وزملاؤه أن الأشخاص في منتصف العمر الذين يسرون ببطء كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. وأظهرت تلك الدراسة، التي استخدمت أيضا بيانات البنك الحيوي البريطاني، أن الذين يمشون ببطء كانوا أكثر عرضة للوفاة المرتبطة بالقلب مقارنة بمن يمشون بشكل سريع حتى في حالة تدخينهم أو زيادة وزن أجسامهم.

كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يمشون بسرعة قد يعيشون أطول ممن يتسكعون ببطء في سيرهم، بغض النظر عن وزن جسم الشخص. وحلل الباحثون في جامعة ليستر بيانات 474919 شخصا بمتوسط عمر 52 عاما، من البنك الحيوي البريطاني بين عامي 2006 و2016. ووجدوا أن النساء اللائي يمشين بسرعة كان لديهن متوسط عمر متوقع بين 86.7 إلى 87.8 أعوام، والرجال الذين يمشون بالوتيرة ذاتها لديهم متوسط عمر متوقع بين 85.2 إلى 86.8 أعوام. وكان للأفراد الذين يعانون من نقص الوزن ولديهم بطة في المشي أدنى متوسط عمر متوقع هو 72.4 أعوام للنساء، و64.8 أعوام للرجال. وبحسب الدراسة التي نشرت الأسبوع الماضي في مجلة «Mayo Clinic Proceedings»، فإن هذه النسبة ظلت صحيحة حتى لو أن الأفراد الذين يمشون بسرعة يعانون من زيادة الوزن أو

«الصحة العالمية» ترحب بتخفيض الدهون القاتلة

ويتسبب تناول الدهون المتحولة في أكثر من نصف مليون حالة وفاة سنوياً بسبب مرض الشريان التاجي على مستوى العالم، بحسب منظمة الصحة العالمية. والدهون المتحولة، أو الأحماض الدهنية المتحولة، هي عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة، طبيعية المصدر أو أخرى صناعية. وتمثل الحيوانات المجتررة (الأبقار والأغنام) مصدراً طبيعياً لهذه الدهون، ولكن ما ينتج منها صناعياً يكون بواسطة عملية صناعية يضاف بموجبه عنصر الهيدروجين إلى الزيت النباتي ليتحول هذا السائل إلى مادة صلبة تنتج زيتاً «مهدرجاً جزئياً».

رحبت منظمة الصحة العالمية بالتزام التحالف الدولي للأغذية والمشروبات، المؤلف من أكبر الشركات في هذا المجال، بإزالة «الدهون المتحولة» من سلاسل الإمدادات الغذائية العالمية بحلول عام 2023. جاء الالتزام خلال اجتماع مدير عام المنظمة، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، في جنيف، مع العديد من الرؤساء التنفيذيين للشركات الـ 12 التي تمثل التحالف، وذلك من أجل مناقشة الإجراءات الرامية إلى القضاء على الدهون المنتجة صناعياً، وتقليل الملح والسكر والدهون المشبعة في الأطعمة المصنعة. وأكد الاجتماع أهمية إجراء التنظيمي المتعلق بملصق المكونات على المنتجات والتسويق، ودعا قطاع الصناعة إلى الالتزام التام بمدونة منظمة الصحة العالمية للتسويق لبدائل لبن الأم.



“

يتسبب تناول
الدهون المتحولة في
أكثر من نصف مليون
حالة وفاة سنوياً
بسبب مرض الشريان
التاجي على مستوى
العالم، بحسب
منظمة الصحة
العالمية.

أظهرت الدراسة الجديدة أن تراكم البروتين السام ينتقل عبر العضو الحيوي مشكلا أحد أعراض اضطراب «سرقة الذاكرة».

الإنذار المبكر لمرض «الزهايمر»

السائل النخاعي من جميع المشاركين كل عامين بين 1995 و2005، وفحصوا العينات بواسطة تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي. وخضع المرضى أيضا إلى اختبارات الذاكرة والتعلم والقراءة والانتباه سنويا، من عام 1995 إلى عام 2013. وعلى مر السنين، تتبع الباحثون أي تغييرات سريرية مرتبطة بمرض الزهايمر، والوقت الذي استغرقه ظهور الأعراض. وتوصلت النتائج إلى أن 209 من المشاركين ظلوا «طبيعيين إدراكيا» فيما تم تشخيص الـ 81 مشاركا المتبقين بضعف إدراكي معتدل أو خرف نتيجة لمرض الزهايمر. وفي حالات المرضى الـ 81 المصابين بالزهايمر، حدد العلماء تغيرات طفيفة في نتائج الاختبارات المعرفية لديهم من 11 إلى 15 عاما قبل أن يعانون من ضعف إدراكي. وكشفت النتائج عن زيادات في معدل التغير في بروتين تاو في سائلهم الفقري قبل نحو 34.4 سنة من بدء التراجع المعرفي. وحدثت تغييرات في فحوصات الدماغ للمرضى بين عامين وثمانية أعوام قبل ظهور الأعراض غير أن الباحثين يؤكدون أن التغيرات في المخ تختلف اختلافا كبيرا بين الأشخاص ولم يتم اعتماد سوى عدد قليل نسبيا من المشاركين في الدراسة.

ويضيف الباحثون أنه حتى إذا تم تحديد المؤشرات الحيوية لمرض الزهايمر، فلا يوجد عقار يمكن أن يمنع أو يبطئ المرض. ومع ذلك، يأمل الباحثون أن تؤدي الدراسة ذات يوم إلى اختبار يحدد خطر الإصابة بمرض الزهايمر لدى الفرد لمساعدة الأطباء على اختيار أفضل علاج، والذي يركز على الحد من الأعراض.

كشفت دراسة حديثة أن علامات الإنذار المبكر لمرض الزهايمر يمكن اكتشافها قبل عقود من ظهور الأعراض. ووجدت الدراسة أن المرضى المعرضين للخطر لديهم المزيد من بروتين تاو في سائلهم الفقري حتى 34 عاما قبل أن تظهر عليهم علامات فقدان الذاكرة. ومن المعروف أن بروتين تاو يتشابك في مناطق الدماغ المهمة للذاكرة، ومع ذلك، لم يثبت أنه يتسبب بمرض الزهايمر. وأظهرت الدراسة الجديدة أن تراكم البروتين السام ينتقل عبر العضو الحيوي مشكلا أحد أعراض اضطراب «سرقة الذاكرة». وأجريت الدراسة من قبل جامعة جونز هوبكنز بقيادة الدكتور لوران يونس، أستاذ ورئيس قسم الرياضيات التطبيقية والإحصاء. وقال الدكتور يونس: «تشير دراستنا إلى أنه قد يكون ممكنا استخدام التصوير الدماغى وتحليل السوائل في العمود الفقري لتقييم خطر الإصابة بمرض الزهايمر قبل ظهور الأعراض الأكثر شيوعا، مثل الضعف الإدراكي المعتدل». وقال الباحثون إن الأدلة السابقة تشير إلى أن الأليات الكامنة وراء ظهور مرض الزهايمر، يمكن أن تبدأ قبل أكثر من عقد من بدء الضعف الإدراكي.

وهذا الأمر جعل الخبراء يتساءلون عما إذا كان ممكنا اختبار المؤشرات الحيوية للخرف في «مرحلة ما قبل السريرية» للمرض. ولتحقيق ذلك، قام الباحثون بتحليل السجلات الطبية لـ 290 شخصا تزيد أعمارهم عن 40 عاما أو أكثر، كانوا جميعا «عاديين إدراكيا» في بداية الدراسة، بينما لدى معظمهم تاريخ عائلي مع مرض الزهايمر ما يزيد خطر إصابتهم بالمرض. وجمع الباحثون عينات

يأمل الباحثون أن تؤدي الدراسة ذات يوم إلى اختبار يحدد خطر الإصابة بمرض الزهايمر لدى الفرد لمساعدة الأطباء على اختيار أفضل علاج.



تناول الأسبرين يوميا يزيد من خطر نزيف الدماغ

ودرس الباحثون نتائج 13 دراسة علمية، اشترك فيها 130 ألف شخص تتراوح أعمارهم ما بين 42-74 سنة، لا يعانون من أمراض القلب، ولم يصابوا بالجلطة الدماغية، كانوا يتناولون الأسبرين كتنبيه وقائي من هذه الأمراض. اتضح في النهاية أنه في جميع هذه الدراسات، ارتبط الأسبرين بزيادة خطر الإصابة بنزيف دموي في الدماغ بنسبة 0.63%.

ويقول أخصائي أمراض القلب روجر بلومينتال «يجب بحذر كبير وصف الأسبرين للمرضى الذين لا يعانون من أمراض القلب، والأفضل تحسين نمط حياتهم ومراقبة مستوى ضغط الدم والكوليسترول عندهم».



أعلن باحثون من الولايات المتحدة بأن خطر حدوث نزيف في الدماغ يزداد في حال تناول حتى جرعات صغيرة من الأسبرين يوميا.

وأفادت قناة «CNN» استنادا إلى توصيات الكلية الأميركية لأمراض القلب وجمعية القلب الأميركية، بأن الأطباء أوقفوا وصف الأسبرين للمرضى كدواء وقائي لكبار السن، غير المعرضين للإصابة بأمراض القلب، مع أن هذا كان من الأمور المعتادة سابقا.

كشفت الدراسات والبحوث الجديدة أن تناول جرعات صغيرة من الأسبرين يوميا في أفضل الأحوال هو تبيذير، أما الأسوأ فهو زيادة خطر حدوث نزيف داخلي والموت المبكر.

ويقول الباحثون إن «تناول جرعة من الأسبرين يوميا كتدبير وقائي من أمراض القلب والأوعية الدموية والجلطة الدماغية، يرتبط بخطر حدوث نزيف دموي في الدماغ لدى الأشخاص الذين لا يعانون من هذه الحالات».

خطورة استئصال الزائدة الدودية

أظهرت نتائج الدراسة التي أجراها، أطباء جامعة كيس ويسترن ريزيرف والمركز الطبي بجامعة كليفلاند في الولايات المتحدة، بأن عملية استئصال الزائدة الدودية ليست آمنة دائما.

وكشفت هذه الدراسة الشاملة وجود علاقة بين استئصال الزائدة الدودية والإصابة بمرض الشلل الرعاش «مرض باركنسون». وكان الأطباء طرحوا سابقا نظرية تفيد بأن الحالة الصحية للأمعاء تؤثر في صحة الدماغ. وقد أشار تقرير الخبراء، إلى أن المرضى الذين خضعوا لعملية استئصال الزائدة الدودية يزداد خطر إصابتهم بمرض باركنسون بثلاثة أضعاف.

ودرس الباحثون وحلوا البيانات الصحية لأكثر من 62.2 مليون مصاب بمرض الشلل الرعاش، واكتشفوا أن 488 ألفا منهم خضعوا لعملية فورية لاستئصال الزائدة الدودية، وإن 4770 منهم تم تشخيص إصابتهم بمرض الشلل الرعاش لاحقا.

وتوصل الباحثون إلى استنتاج مفاده، الناس الذين لم يخضعوا لعملية استئصال الزائدة الدودية يعادل خطر إصابتهم بمرض الشلل الرعاش 0.29% والذين خضعوا لهذه العملية يعادل هذا الخطر 0.92%. وعلى الرغم من ضآلة هذه النسب إلا أنها تشير إلى ارتفاع هذا الخطر بمقدار ثلاثة أضعاف.



جامعة روسية تكشف عن العوامل المسببة لـ«السكتة الدماغية»

وفي الوقت نفسه، فإن ارتفاع ضغط الدم يؤثر بنفس القدر على كل من الرجال والنساء في احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية، حيث أوضح العلماء في الدراسة أن السكتة الدماغية تكون أكثر شيوعا عند الشباب على ما هو عند الشباب، ويشار إلى أنه في عام 2018 توفي حوالي 840 ألف شخص في روسيا فقط بسبب السكتة الدماغية.

أعلنت جامعة ولاية موروفيا الوطنية الروسية للبحوث عن العوامل المسببة للسكتة الدماغية عند الرجال والنساء.

واتضح أن تصلب الشرايين والتدخين وإدمان الكحول والمتلازمة الأيضية (هي مزيج من الاضطرابات الصحية تتج بصفة رئيسية عن زيادة الوزن والسمنة) وقلة الحركة، كلها عوامل يمكن أن تسبب السكتة الدماغية عند الرجال، وفق موقع «RT».

بينما داء السكري، والرجفان الأذيني (أحد اضطرابات النظم، وهو ناجم عن تشكل وانتقال عشوائي للشارية الناقلة في حجرتي الأذنين في القلب، مما يؤدي إلى انقباضات عشوائية وغير منتظمة لخلايا الأذنين) والمستوى العالي للدهون في الجسم، يكون لها تأثير أكبر على الإصابة بالسكتة الدماغية عند النساء.





تغذية

“

يجب البدء بتناول كميات قليلة من الطعام في وجبة فطور أول أيام العيد، ثم زيادتها تدريجياً.

“

يجب الحرص على شرب الكثير من الماء بدلاً من العصير الغير طبيعي المحلى، والتي تحتوي على نسبة عالية من السكريات.



١- تغذية صحية وسليمة بعد رمضان

الطبية:

يعتمد الإنسان خلال شهر الصوم على نظام غذائي يختلف في التوقيت والتنوعية، عن باقي أيام السنة، وهو ما يعني أن أي تغيير في النظام الغذائي بعد رمضان يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي .

ولهذا نقدم لك روصتة مكونة من عدة نصائح تجعلك قادر على العودة إلى النظام الغذائي العادي دون المبالغة في الطعام سواء من حيث النوعية أو الكمية .

1 يجب تناول الوجبات الرئيسية خلال أيام العيد في أوقات قريبة من أوقات الفطور والسجور حتى لا يشعر الجسم بأي تغيير في الموعد الذي كان يتناول فيه الطعام، ثم تقوم تدريجياً بالابتعاد عن تلك الفترات .

2 يجب البدء بتناول كميات قليلة من الطعام في وجبة فطور أول أيام العيد، ثم زيادتها تدريجياً .

3 تجاهل الحلويات والمكسرات المختلفة بين الوجبات، والتي تعتبر عادة غذائية

أثناء أيام العيد، وهو ما يتعارض مع الفكرة أن الجسم حصل على الراحة من الطعام، مما يربك الجهاز الهضمي .

4 يجب تجنب الإسراف في الطعام، وخاصة في الأغذية الدسمة والمقلية، والبروتينات الحيوانية كاللحوم والدواجن .

5 يجب الحرص على شرب الكثير من الماء بدلاً من العصير الغير طبيعي المحلى، والتي تحتوي على نسبة عالية من السكريات .

6 لا تعتبر العيد وقت للراحة وتناول الطعام والاسترخاء، ما يجعلك تشعر بالكسل والخمول، مما يؤدي على المدى البعيد إلى السمنة وما يصاحبها من مخاطر صحية كثيرة، لذا من الضروري ممارسة أي نشاط رياضي خلال إجازة العيد .

7 لا يجب تناول وجبة العشاء والتي تأتي بعد الساعة السابعة مساءً، وحاول الانتظام في الوجبات طوال النهار حتى لا يصيبك الجوع وتضطر إلى تناول كميات كبيرة من الطعام .

8 الحد من استهلاك القهوة، بحيث يجب أن لا تتعدى فنجانين كحد أقصى يومياً .

9 تناول الزنجبيل حيث يحتوي على مركبات خاصة تساعد في التخلص من الغازات وحموضة المعدة، وكذلك في زيادة تدفق عصارة المرارة مما يساعد في عملية الهضم .



Alendrotab

Alendronic acid

70mg

Alendrotab is a bisphosphonate.
اليندروتاب من مجموعة بيسفوسفونيت.



عظم مصاب

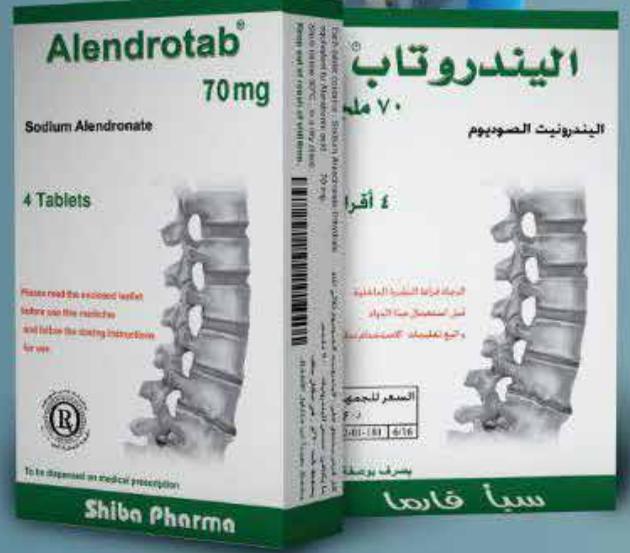
عظم طبيعي

It inhibits osteoclastic bone reabsorption with no direct effect on bone formation so increase bone mass & density.

يثبط الخلايا الناقصة للعظم بدون اي تأثير مباشر على عملية تكوين العظم مما يؤدي إلى زيادة كتلة وكثافة العظم.

Bone formed during treatment with Alendrotab is a normal bone.

العظم المتكون اثناء فترة العلاج بالاليندروتاب هو عظم طبيعي.



Used for :

- Treatment and prevention osteoporosis in postmenopausal women.
- Increase bone mass in men with osteoporosis.
- Treatment of glucocorticoid- induced osteoporosis in men & women.
- Treatment of paget's disease "disease cause deviation in bone formation process lead to increase bone thickness and weakness".

يستخدم في الحالات التالية :

- لعلاج والوقاية من مرض هشاشة العظام التي تصيب النساء بعد انقطاع الطمث.
- لزيادة كتلة العظم لدى الرجال الذي يعانون من هشاشة العظم.
- لعلاج هشاشة العظام الناتجة عن استعمال الكورتيزون أو مشتقاته في الرجال و النساء.
- لعلاج داء باجيت « مرض اختلال في عملية بناء العظم يؤدي إلى زيادة سمك العظم وزيادة هشاشته».

فوائد ذهبية للإكثار من شرب الماء

8



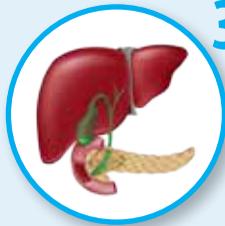
إنفوغرافيك



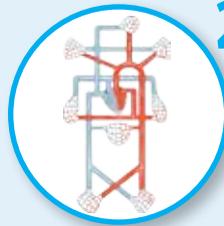
قدم الدكتور هاني الناظر، استشاري الأمراض الجلدية، ورئيس المركز القومي للبحوث السابق بمصر، نصائح مهمة بشأن أهمية الإكثار من شرب الماء في ظل ارتفاع درجة الحرارة خلال الصيف، عبر صفحته على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، وجاءت تلك النصائح كما يلي:



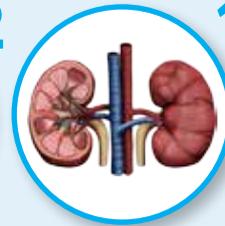
الحفاظ على الجهاز العصبي.



المحافظة على الكبد وتخليب الجسم من الأملاح والسموم.



تحسين الدورة الدموية ومنع تكون الجلطات الخطيرة.



تحسين عمل الكليتين ومنع تكون الحصوات المؤلمة.



المحافظة على الشعر ومنع سقوطه.



المساعدة على كثرة العرق وترطيب الجلد والحفاظ عليه من الجفاف.



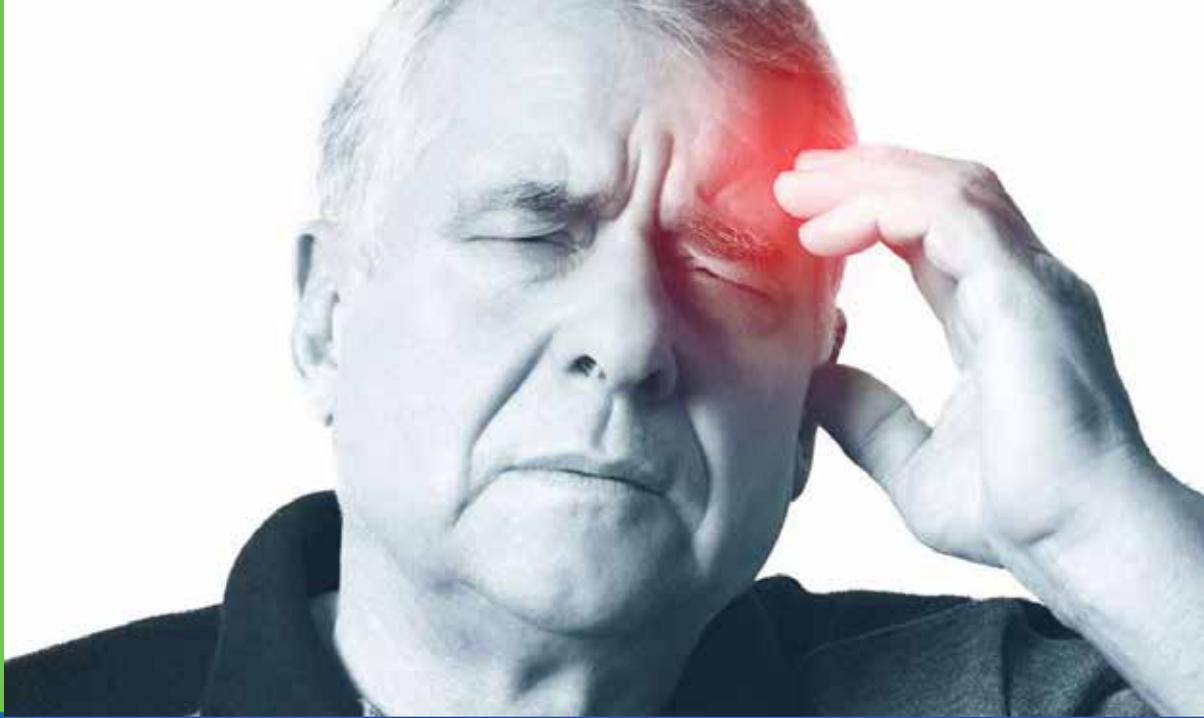
الإكثار من شرب المياه يحافظ على العين وقوة الإبصار.



الحماية من ضعف الذاكرة وقلة التركيز.



توعية



لا بد لك أن تعرفه.. اختبار بسيط ينقذ حياة المصابين بالجلطة الدماغية

رغم أهمية الإسراع في

معالجة المصابين بالجلطة الدماغية، إلا أنه ليس من السهل التعرف على أعراضها دائماً. بعض الاختبارات البسيطة قد تساعد في الكشف سريعاً عن الإصابة. فكل دقيقة تؤثر في إنقاذ حياة المريض.

سنواتياً يصاب الملايين من الأشخاص بالجلطة الدماغية، ومنحى الإصابات بتزايد مستمر كما تكشف الإحصاءات. فمنذ عام 2010 ازداد عدد الإصابات بالجلطة الدماغية في ألمانيا مثلاً بنسبة 10 بالمائة، كما تكشف الجمعية الألمانية للمصابين بالجلطة الدماغية.

في 83% من الحالات يعاني المصابون من احتشاء دماغي. وهو ببساطة «عدم حصول جزء من الدماغ إلا على كمية قليلة جداً من الأوكسجين والمواد الغذائية، بسبب ضيق الأوعية الدموية أو انسدادها»، كما يقول الدكتور توماس كلوس، طبيب الأعصاب والممثل الإقليمي لمساعدة الجلطة الدماغية في حوار مع صحيفة «بيلد» الألمانية.

ويأتي انسداد الأوعية الدموية وضيقها من التكتلات الوعائية أو جلطات الدم، والنتيجة: لا يمكن تزويد الدماغ بالدم بشكل صحيح. 17 في المئة من الجلطات الدماغية يكون سببها النزيف الدماغي، إذ يتسبب انفجار وعاء دموي في الدماغ أو على طبقته الخارجية بتدمير الخلايا الدماغية، فيصبح من غير الممكن تزويد أجزاء من الدماغ بالدم بشكل كاف. والنتيجة هي العجز العصبي كاضطرابات الكلام والحركة، كما يقول الدكتور كلوس. لكن في حالة الإصابة بالجلطة الدماغية تصبح كل ثانية من الزمن مهمة للحد من آثارها والتقليل منها. عن ذلك يقول الدكتور كلوس: «يمكن إذابة الخثرة الدموية في الأوعية الدماغية باستخدام بعض الأدوية. لكن يجب أن يحدث ذلك في غضون 4.5 ساعات على أكثر تقدير. وكلما استعجل المرء في ذلك كانت النتائج أفضل». إذ تزداد فرص المصاب بالجلطة بالنجاة منها دون إعاقات دائمة. وبحسب الجمعية الألمانية للمصابين بالجلطة الدماغية فإن 270 ألف شخص يصابون بالجلطة الدماغية في ألمانيا كل عام، ويعانون بسببها من مشاكل في النطق أو الحركة.

قاعدة FAST الذهبية

ومن أجل معرفة الإصابة بالجلطة الدماغية من عدمها يمكن استخدام ما يسمى باختبار FAST، وهذه الكلمة مكونة من الأحرف الأولى لأربع كلمات بالإنجليزية:

Face وجه

Arms ذراعان

Speech نطق

Time وقت

وما هذه الكلمات الأربع إلا الأجزاء التي يعتمد عليها اختبار FAST، ويمكن للشخص العادي الذي لا علاقة له بالطب التعرف على الأعراض الأولية للجلطة الدماغية من خلال هذا الاختبار السريع:

الوجه: اطلب من الشخص أن يبتسم، إذا كان يستطيع الابتسام على جانب واحد فقط، فإن ذلك يشير إلى الإصابة بشلل نصفي.

الذراعان: اطلب من الشخص أن يمد ذراعيه إلى الأمام وأن يدير راحتيه إلى الأعلى. في حالة الإصابة بالشلل فإنه لا يستطيع رفع الذراعين أو خفضهما معاً.

النطق: اطلب من الشخص أن يردد خلفك جملة ما. وإذا عجز عن ذلك أو كان صوته واهناً أو أهمل لفظ بعض الكلمات أو المقاطع الصوتية، فإن الأمر يشير إلى الإصابة باضطراب لفظي.

الوقت: إذا عجز الشخص عن القيام بأحد الاختبارات الثلاثة المذكورة أعلاه، فيجب طلب الإسعاف فوراً ووصف الأعراض ووقت ظهورها.

لكن يبقى من المهم هنا عدم تقديم الطعام أو الشراب للشخص الذي يشتبه بإصابته بجلطة دماغية، إذ يمكن أن يتسبب عجزه عن البلع في اختناقه.

“

83% من الحالات يعاني المصابون من احتشاء دماغي. وهو ببساطة «عدم حصول جزء من الدماغ إلا على كمية قليلة جداً من الأوكسجين والمواد الغذائية، بسبب ضيق الأوعية الدموية أو انسدادها».



توعية

قواعد تناول الأدوية يجب معرفتها!



لا يجب استخدام المكملات في حال كنت تتناول أي أدوية موصوفة دون التحقق أولاً من التفاعلات.

- معرفة متى يكون المزج جيداً وذا آثار مضيئة

بينما يجب عليك توخي الحذر من التفاعلات المتوقعة بين المكملات والأدوية، فإن بعض المكملات الغذائية تعزز من آثار الأدوية في الواقع.

وعلى سبيل المثال، يعزز فيتامين C تأثيرات مسكنات الألم، مثل الباراسيتامول والأسبرين، كما يساعد على توزيع جرعات من المسكنات بشكل منفصل، بحيث تحتاج إلى مسكنات أقل بشكل عام.

وأظهرت دراسة نُشرت في المجلة الكندية للتخدير، شارك فيها 80 شخصاً، أن المرضى الذين يتناولون 2 غرام من فيتامين C قبل إجراء عملية المرارة، استخدموا كمية أقل بكثير من المورفين خلال فترة ما بعد الجراحة، مقارنة بأولئك الذين تناولوا دواء وهمياً قبل الجراحة.

وتجدر الإشارة إلى أن الاستخدام طويل المدى للمضادات الحيوية، يمكن أن يوقف إنتاج عوامل التخثر المعتمدة على فيتامين K في الكبد، وكذلك قتل البكتيريا المعززة. لذا فإن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالفيتامين K، وتناول مكملات الفيتامينات المتعددة، يعد فكرة جيدة للغاية.

- مراعاة تناول الأدوية والمكملات مع الماء أو عصير البرتقال

يتم امتصاص الحديد بشكل أفضل من قبل الجسم عند تناوله مع عصير البرتقال الغني بفيتامين C، والذي يزيد من الامتصاص.

وينصح بعدم تناول الأدوية مع القهوة أو الشاي، لأن المركبات الموجودة في هذه المشروبات يمكن أن تتداخل مع امتصاص بعض المعادن، كما يمكن لحرارتها العالية أن تدمر الكائنات الحية الدقيقة، أي البكتيريا الجيدة، ما يجعل المكمل عديم الفائدة.

ولا يُنصح بتناول المكملات الغذائية أو الأدوية مع عصير «غريب فروت» لاحتوائه على مركبات يمكن أن تؤثر على الطريقة التي يتم بها امتصاص بعض الأدوية في الجسم.

يتناول العديد منا مكملات غذائية على أساس يومي أو أدوية موصوفة لعلاج حالات مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، وكذلك علاجات لا تستلزم وصفة طبية مثل مسكنات الألم. وبينما تساعد المكملات على تعزيز صحتك بطرق عديدة، يمكن أن يكون خلطها مع الأدوية الموصوفة، أو العكس، أمراً خطيراً.

وحذر باحثون في جامعة Hertfordshire من أن مزج بعض العلاجات العشبية مع الأدوية الموصوفة، يمكن أن يزيد من خطر النزيف، أو يرفع مستويات السكر في الدم، أو يوقف عمل الأدوية بفعالية.

وفي حين أن العديد من التفاعلات نظرية، بناء على أدلة محدودة، أو تحدث فقط عند تناول جرعات عالية، فمن المهم التحقق بشكل جيد من مخاطر عملية المزج.

وفي ما يلي أهم قواعد تناول الأقراص والأدوية، التي يجب على الجميع معرفتها:

- التحقق المزوج

ينصح كريس إيزيرج، رئيس جمعية طب الأعشاب البريطانية، بالقول: «كما هو الحال مع جميع الأدوية، يجب على المرضى التماس مشورة أخصائي الرعاية الصحية، في حال كانوا يتناولون أدوية أخرى».

وعلى سبيل المثال، إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فأنت بحاجة أيضاً إلى التحقق مما إذا كان المكمل الغذائي سيؤثر على التحكم في الغلوكوز أم لا. ولكن للأسف، يشعر العديد من المتخصصين في الرعاية الصحية بعدم القدرة على تقديم المشورة بشأن التفاعلات.

- التأكد من التفاعلات الضارة الممكنة

يمكن القول إن التفاعلات الأكثر احتمالية تنجم عن استخدام مضادات التخثر، والمهدئات ومضادات الاكتئاب والأدوية الموصوفة لعلاج مشاكل القلب وارتفاع ضغط الدم والصرع. وتؤثر هذه الأدوية على نظام الكبد، حيث تقوم الأنزيمات بتحطيم العديد من الأدوية في الجسم.

وهناك تفاعل محتمل مهم ناجم عن تناول حبوب منع الحمل مع نبات «سانت جون ورت»، الذي يزيد من إنتاج أنزيمات الكبد ما يزيد من خطر الحمل غير المخطط له.

- كيفية تناول المكملات الأكثر شعبية



مكسرات العيد .. أضرار وفوائد



توعية

يحتوي اللوز على الزنك الذي يعتبر عنصراً مهماً جداً للنمو أيضاً وزيادة مناعة الجسم، ويساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي، فكل 25 حبة تحتوي على 1مللجرام زنك وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

- إضافة إلى التأثيرات الواقية للقلب، فالمكسرات عموماً لديها مؤشر لخفض نسبة السكر في الدم وبناء على ذلك، يوصي خبراء التغذية في كثير من الأحيان بإدخال المكسرات في الوجبات الغذائية المقررة للمرضى الذين يعانون من مشاكل مرض السكر.

- المكسرات لا تكون حامض البوليك في الجسم مثل اللحم، والذي يسبب كثير من الأمراض مثل أمراض المفاصل. والمكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئاً من عناصرها بسبب الطبخ مثلاً. ومعظم الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة عكس ما في اللحوم التي تحتوى الكثير من الدهون المشبعة الضارة.

لكن هناك أضراراً للمكسرات يجب التنبيه إليها وهي:

- يجب عدم الإفراط من تناول المكسرات لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والتي تزيد من السعرات الحرارية (كل 100 جرام من المكسرات تعطي سعرات حرارية بين 520 - 630 سعراً حرارياً) وبالتالي يؤدي استهلاك كمية كبيرة منها للسمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول 50 جراماً يومياً فقط.

- وجد الباحثون أن الحساسية قد أصبحت أكثر شيوعاً بين الأطفال نتيجة تناول الفول السوداني وتضاعفت خلال الأعوام الخمسة الماضية، وتوصلت دراستهم إلى أن طفلاً واحداً من بين مائة طفل لديه حساسية من الفول السوداني.

- كما أن المكسرات سريعة التلوث بالأعفان إذا خزنت في ظروف سيئة من ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة وسيئة التهوية. وهذه الأعفان (الفطريات) تفرز سموم غاية في الخطورة على صحة الإنسان لذا يجب أن نتناول المكسرات الطازجة أو المخزنة بطرق سليمة ولا يوجد عليها أي ظاهرة من ظواهر التلف والتعفن.

- ينصح مريض الأمعاء المضطربة ومريض حالة فشل النخاع (نقص كرات الدم البيضاء) بتجنب المكسرات، ويجب على مريض الفشل الكلوي المزمن ومريض حصوات الكلى أو من لديهم استعداد لتكوين حصوات الإقلال عن تناول المكسرات.

الطبية:

يتهاقت الناس في العيد على تناول المكسرات بمختلف أنواعها باعتبارها اطعمة مرتبطة بالعيد حيث يتناولها الصغار والكبار، بالإضافة إلى مذاقها المميز فهي تحتوي على فوائد صحية عديدة وأضرار كذلك في حال تم الإكثار من تناولها، وهنا تسلط « المجلة الطبية » الضوء على تلك الفوائد والأضرار:-

فوائد المكسرات

- للمكسرات دور في الحد من أخطار أمراض القلب حيث تخفض معدل الإصابة بأكثر من النصف للناس الذين يستهلكون المكسرات بانتظام كما أن إضافة الجوز (عين الجمل) أو الفول السوداني للغذاء يخفض معدل الكوليسترول الضار (LDL) وبالتالي معدل الكوليسترول بشكل عام، وذلك خلال شهر من تناوله يومياً بنسب معتدلة.

- دهون اللوز تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم، الذائبة في هذه الدهون مثل فيتامين D وفيتامين E وهذه الفيتامينات تحد من تأكسد بعض المكونات الأساسية في الخلية (أي مضادة للأكسدة) ومما لاشك فيه أن مضادات الأكسدة تتصف بأنها مرتبطة بالوقاية من السرطان حيث أنها تخلص الجسم من المواد المؤكسدة التي قد تضره وتسبب نشاطاً لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من «اللوز» بمقدار الكف الواحد (50 جراماً تقريباً يومياً) يساهم في حماية الإنسان.

- بالمكسرات نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل إلى أكثر من 3% كما في الكاجو والبنقدق لذلك فإن لها تأثيراً جيداً على الصحة لأن الألياف الغذائية ترتبط بالحد من مشاكل القولون وخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية.

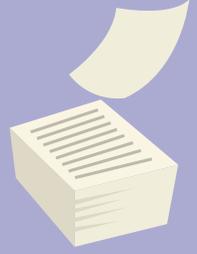
- يوجد في المكسرات بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم بدرجات جيدة، فاللوز مثلاً كل 100 جرام منه تحتوي على أكثر من 250 ملليجراماً من الكالسيوم، وهي نسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن ومهمة للأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر القامة وهشاشة العظام وفقر الدم.

الدم.

-



صحة قلبك في سلامة أمعائك!



دراسة



تغييرات الميكروبيوم المعوي الطبيعية، تؤثر بشكل سلبي على صحة القلب والأوعية الدموية مع تقدم المرء في السن.

في دراسة يُتوقع أن تساعد بشكل كبير على تحديد السبب وراء إصابة المرء ببعض الأمراض في مراحل عمرية متقدمة، توصل خبراء أمريكيون إلى أن هناك علاقة وطيدة بين صحة الأوعية الدموية والأمعاء. فكيف فسرت الدراسة ذلك؟ ليس سراً أنه بتقدم المرء في السن تضيق أوعيته الدموية بشكل طبيعي، ما يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويهدف معرفة السبب وراء ذلك، قاد فريق بحث من الولايات المتحدة الأمريكية دراسة تم الكشف مؤخراً عن نتائجها.

وفي هذا الشأن، توصلت هذه الدراسة التل صدرت عن جامعة «كولورادو بولدر» الأمريكية إلى أن تغييرات الميكروبيوم المعوي الطبيعية، تؤثر بشكل سلبي على صحة القلب والأوعية الدموية مع تقدم المرء في السن، وفق ما أشار إليه موقع «هايل براكسيس» الألماني، نقلاً عن دراسة صادرة في المجلة العلمية المتخصصة «جورنال أوف بيسيولوجي». واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على فئران صغيرة وكبيرة في السن، حيث أعطى الخبراء لهذه الحيوانات مضادات حيوية بهدف قتل البكتيريا التي تعيش داخل أمعاء هذه الفئران. وبعد ذلك، قاس الخبراء صحة الأوعية الدموية ومستويات الدم لدى الفئران.

وأشار موقع جامعة «كولورادو بولدر» على الإنترنت أنه بعد ثلاثة أسابيع، لاحظ الخبراء عدم وقوع أي تغيير في صحة الأوعية الدموية لدى الفئران الصغيرة. أما لدى الفئران الكبيرة السن، فقد



لاحظ الخبراء حدوث تحسن قوي على جميع المستويات. وفي هذا السياق، قال المشرف على الدراسة دوغ سيلز «عندما تم منع الميكروبيوم المعوي للفئران كبيرة السن، استعادت هذه الحيوانات صحة الأوعية الدموية للفئران صغيرة السن»، وأضاف: «هذا ما يشير إلى وجود شيء ما حول تلك الكائنات الحية الدقيقة، التي تسبب اختلال وظائف الأوعية الدموية».

وأوضح موقع «wallstreet-online»، أنه بهدف تحديد البكتيريا المسؤولة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، فحص الخبراء كذلك براز فئران كبيرة وصغيرة السن، وأضاف الموقع الألماني أن الخبراء لاحظوا أن عينات الفئران الأكبر سناً، كانت تحتوي على عدد كبير من الميكروبات المدمرة للأوعية الدموية على غرار المتقلبات أو بروتيوباكتريا.

وتابع نفس المصدر أن الخبراء، لاحظوا أيضاً أن الفئران كبيرة السن كانت لديها كميات مرتفعة من (ثلاثي ميثيل أمين N أكسيد)، وهو مستقلب أثبتت دراسات سابقة أنه يرفع من خطر الإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وقال المشرف على الدراسة دوغ سيلز «نشك الآن أنه من التقدم في العمر يبدأ الميكروبيوم المعوي في إنتاج جزيئات سامة تدخل في مجرى الدم، وتسبب الالتهاب والإجهاد التأكسدي وتلف الأنسجة».

الإكثار من البيض..

قد يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية!

وأظهرت نتائج الدراسة التي نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الأميركية «the Journal of the American Medical Association» أن الأشخاص الذين تناولوا بيضة كل 3 أيام قد أصيب 11 في المئة منهم بنوبة قلبية، حيث توفى في هذه الإصابات نحو 12 في المئة.

نسبة عالية من الكوليسترول الضار

وقالت الدكتورة نورينا ألين، أستاذة مساعدة في الطب الوقائي شاركت في الدراسة: «نريد تذكير الناس بوجود الكوليسترول في البيض، وخاصة صفار البيض، وهو ضار». إذ يهمل الناس غالباً مخاطر الكوليسترول الذي يشكل السبب الرئيسي لأمراض القلب والوفاة المبكرة، بحسب ما نشره موقع صحيفة «الإنديبننت» البريطاني.

وقالت فكتوريا تابلور، أخصائية تغذية في مؤسسة القلب البريطانية: «إن الغذاء الصحي يتمحور حول التوازن في الأكل، فإذا كنت تضطر في تناول شيء، فهذا يعني عدم وجود مساحة لعناصر غذائية أخرى هامة للجسم».

وأكدت تابلور على أهمية طريقة الطهي والتخلص من العادات غير الصحية المتعلقة بها كالإفراط باستخدام الزبدة، فبالنسبة للبيض، يعتبر سلق بيضة وتناولها مع قطعة من الخبز المحمص وجبة كاملة وصحية مع الانتباه إلى الكمية المتأولة أسبوعياً.

لاشك بأن البيض يحتوي على فوائد غذائية كبيرة وهامة لصحة جسم الإنسان بشكل عام. غير أن دراسة حديثة قد كشفت أن الإفراط في تناول البيض يرتبط مباشرة بأمراض القلب والدورة الدموية. فما هي الكمية المناسبة لتناول البيض أسبوعياً؟

يعتبر البيض وجبة سريعة التحضير غنية بالعناصر الغذائية الصحية المختلفة ومصدراً هاماً للبروتين. ويمد البيض الجسم بالطاقة خلال اليوم وخصوصاً إذا ما تم تناوله ضمن وجبة الفطور. غير أن خبراء التغذية ينصحون بعدم تناول أكثر من 3 بيضات أسبوعياً. إذ يحتوي البيض على نسبة عالية من الكوليسترول الذي قد يؤدي إلى التسبب في أمراض القلب.

وفي دراسة حديثة، قام فريق بحث بتحليل بيانات حوالي 30 ألف شخص من الولايات المتحدة لنحو 31 عاماً. ووجد الباحثون أن 300 ملغ من الكوليسترول الغذائي يومياً يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية بنسبة 17 في المائة. وعلاوة على ذلك، كانت تلك النسبة (300 ملغ) مرتبطة بنسبة 18 في المائة من حالات الوفاة. بحسب ما نشره موقع «المؤسسة البريطانية للقلب».



خبراء التغذية ينصحون بعدم تناول أكثر من 3 بيضات أسبوعياً. إذ يحتوي البيض على نسبة عالية من الكوليسترول الذي قد يؤدي إلى التسبب في أمراض القلب.

Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



شفاكو
للصناعات الدوائية

الصحة والحياة

أيبو فلام[®]

أيبوبروفين ١٠٠ ملغم

خافض للحرارة مسكن للألام
مضاد للالتهابات

طفلك ينعم بالصحة
وأنتي تنعمين بالهدوء



www.shaphaco.com



طب بديل

“

زيت الزيتون يعد من أجود أنواع الزيوت النباتية، وأكثرها فائدة؛ لذا يستخدم في العديد من المجالات على نحو واسع،

“

ينصح بشرب الماء والليمون في الصباح لإنعاش الجسم، وطرده السموم، وتعزيز الصحة.

زيت الزيتون..

يحمي الكبد من الملوثات الخارجية

بكتيريا الأمعاء، ما ينتج عنه تطور بعض الأمراض مثل الزهايمر والشلل الرعاش والسمنة والاكنتاب، إضافة إلى أن المبيدات تؤثر سلبا على الكلى والكبد.

زيت الزيتون يعد من

أجود أنواع

الزيوت النباتية،

وأكثرها فائدة؛

لذا يستخدم في

العديد من المجالات

على نحو واسع، خاصة في الطهي

والعناية بصحة الجسم والبشرة وحيوية الشعر والطب البديل،

ويمكن استخدامه وحده أو خلطه مع مكونات أخرى لإعطاء نتائج

مضاعفة.

وذكرت دراسات سابقة أن لزيت الزيتون العديد من الفوائد، أبرزها أنه يحمي خلايا الدم من الأكسدة لا سيما الحمراء منها؛ لاحتوائه على مادة البوليفينول، كما يحمي العظام من الإصابة بالهشاشة والترقق لاحتوائه على مستويات عالية من الكالسيوم، إضافة إلى كونه يقي الجهاز الهضمي من الإصابة بالسرطان بمختلف أنواعه، كما يقلل الاضطرابات والمشاكل التي قد تحدث له كالإمساك وعسر الهضم.

كشفت دراسات جديدة عن أن النظام الغذائي الذي يحتوي على زيت الزيتون يحسن مقاومة الكبد لتأثير العوامل الخارجية من الوسط المحيط.

وأجرى علماء من جامعة المنستير في تونس، وجامعة الملك سعود في المملكة العربية السعودية، تجارب أظهرت نتائجها أن تناول زيت الزيتون يساعد على حماية الكبد من أضرار الملوثات الخارجية. وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد تجارب أجروها على 80 جرذا مخبريا، قسموها إلى 7 مجموعات، توصلت إلى أنه بسبب التأثير الضار للمواد الكيميائية حدثت تغيرات سلبية في أكباد الجرذان.

يقلل من الكوليسترول السيئ

لكن الباحثين لاحظوا أن التغيرات عند الجرذان التي تناولت زيت الزيتون كانت أقل بكثير مقارنة بالتغيرات التي حصلت لدى الجرذان الأخرى، واتضح أن السبب هو ارتفاع نشاط الأنزيمات المضادة للأكسدة في أجسام الجرذان التي تناولت زيت الزيتون، ما ضمن حماية أفضل لكبدها من التلف.

ودعا الأطباء إلى إدراج زيت

الزيتون في النظام الغذائي

اليومي، خاصة أن المبيدات

الموجودة في المواد

الغذائية النباتية

والمشروبات الغازية

تقضي على بعض أنواع



الماء والليمون.. مزيج سحري متعدد الفوائد

يوميًا، وتساعد إضافة الليمون إلى الماء على شرب كميات أكبر ومن ثم تعظيم الاستفادة العائدة على الجسم. وتضيف أن هناك كثيرا من الأسباب المحفزة على تناول هذا المشروب السحري بشكل يومي، ولاسيما في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، وهي:

1. ترطيب الجسم ومساعدته على القيام بوظائفه الحيوية.
2. تطهير الجسم من السموم عن طريق زيادة إدرار البول.
3. تعزيز أداء الجهاز المناعي فهو مشروب غني بفيتامين سي.
4. الوقاية من نزلات البرد والتخلص من أعراض الأنفلونزا.
5. حل مشاكل الجهاز الهضمي كالإمساك والحموضة وعسر الهضم.
6. الوقاية من التهابات اللثة وتسوس الأسنان عن طريق طرد البكتيريا من الفم.
7. الوقاية من التهاب مجرى البول حيث يساعد على إدرار البول.
8. تحسين عملية الهضم.
9. تنقية البشرة لاحتوائه على مواد مضادة للأكسدة وفيتامين سي الذي يعزز من صحة ونضارة البشرة.
10. تنشيط الكبد وإزالة السموم العالقة بالكبد.

يعد مزيج الماء مع شرائح الليمون مشروبا سحريا له العديد من الفوائد الصحية، فهو يعزز من الجهاز المناعي في الجسم، ومن ثم يساهم في الوقاية وعلاج عدة أمراض، كما أنه مفيد لتطهير الجسم من السموم وفقدان الوزن الزائد وتنقية البشرة وغيرها من الفوائد.

وينصح بشرب الماء والليمون في الصباح لإنعاش الجسم، وطرده السموم، وتعزيز الصحة.

وتتعدد طرق استهلاك الليمون، حيث يتم شربه مع الماء على الريق، وهذه الطريقة تحسن الصحة العامة؛ لما لهذا المشروب من فوائد كثيرة؛ وذلك لاحتوائه على الفيتامينات، مثل: فيتاميني (ج، ب)، والحديد، والكالسيوم، واليوتاسيوم، والمغنيسيوم، والإنزيمات، ومضادات الأكسدة، والألياف.

وتقول الدكتورة منال شرف الدين، استشاري التغذية العلاجية بالقاهرة، لـ«العين الإخبارية» إن فوائد شرب الماء لا يمكن حصرها، وينصح بتناول 8 أكواب





أسناني حياتي



يمكن أن تسبب العدوى في الأسنان ألما شديدا في الفك والرأس، وهذا يمكن أن يعطل النوم ويسبب الإجهاد ونوبات القلق، وعدوى الأسنان قد تعيق أيضا القدرة على تناول الطعام، وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى الشعور بالدوار.



العلاقة بين أمراض الأسنان والشعور بالدوخة والدوار

المشاكل الفموية، ويعمل البنسلين عن طريق تثبيط تكوين الجدران البكتيرية عند انتشارها، مما يؤدي إلى إضعاف البكتيريا والموت، وعادة ما تستمر وصفة البنسلين للأسنان المصابة لمدة أسبوع واحد، على الرغم من أن الأعراض مثل تورم الأنسجة والألم والحمى تبدأ في التقلص بعد بضعة أيام، ويجب على الأفراد الذين يعانون من الربو أو أمراض الكلى أو تاريخ من الحساسية، عدم استخدام هذا المضاد الحيوي، ويحذر الأطباء من أنه إذا استمرت الأعراض أو ساءت، يجب على المرضى الاتصال فورا بأخصائي الأسنان أو الرعاية الصحية .

2 - الكليتيدياميسين

هو مضاد حيوي بديل للبنسلين للالتهابات الأسنان، ويستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من الالتهابات البكتيرية بما في ذلك الجلد والرتتين والأعضاء الداخلية، وهو ينتمي إلى مجموعة اللينكومييسين من المضادات الحيوية، ويأتي في شكل كبسولة أو سائل مع الجرعات المعتادة المطلوبة من ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، ويعتمد طول العلاج على شدة إصابة الأسنان، على الرغم من أنه لا يمتد عادة لأكثر من أسبوع، وإذا كان الغثيان والقيء وآلام المفاصل تتطور بعد أخذ هذا المضاد الحيوي، يجب على المريض الاتصال على الفور بالطبيب .

3 - أموكسيسيلين وكلافولانت

الأموكسيسيلين هو جزء من مجموعة أدوية البنسلين، وكلافولانت ينتمي إلى عائلة مثبطات بيتا لاكتامز، ومزيج من هذه المركبات المعروفة بالعديد من الأسماء التجارية، لها وظائف هامة في قتل البكتيريا الحساسة لمنع نموها، وكمضاد حيوي عن طريق الفم، يساعد هذا الدواء على الحد من تطور البكتيريا المقاومة للعقاقير، بينما يظل فعالا ضد البكتيريا الضارة، وهذا الدواء آمن بشكل عام، على الرغم من أن الإسهال والغثيان والقيء يمكن أن تحدث كأعراض جانبية له .

يمكن أن تسبب عدوى الأسنان، أو تسوس الأسنان انزعاجا شديدا، حتى أنها قد تمنع المصاب من ممارسة مختلف أنشطته اليومية، وقد يعاني من الألم والخفقان، وتورم والتهاب اللثة، وتورم الفك، والقرحة، ويمكن أن تؤدي مشكلات الأسنان أيضا إلى مضاعفات أخرى، مثل الصداع والدوار أو الدوخة .

أسباب عدوى الأسنان

يمكن أن يكون سبب عدوى الأسنان بسبب خراج في السن أو في اللثة المحيطة بها، والخراج هو تراكم للقيح يحتوي على خلايا الدم البيضاء والأنسجة الميتة والبكتيريا، ويمكن تطوير عدوى الأسنان إذا كان الجزء الخارجي من السن قد تضرر من خلال تجويف أو رقعة أو كسر، أو إذا كان قد تلف، وتدخل البكتيريا السن من خلال هذا الفتحة وتسبب العدوى، وعندما يصل الخراج إلى جذور السن، قد يعاني الشخص من أعراض مثل الألم والخفقان، وعدم الراحة، وتورم اللثة والوجه، وحساسية الأسنان للمشروبات الساخنة والباردة .

الدوار أو الدوخة

الدوار أو الدوخة " lightheadedness " هو إحساس بأن العالم يدور من حولنا، حيث تتحكم الأذن في إحساسنا بالتوازن بالإضافة إلى السمع، وتحتوي الأذن الداخلية على بنية صغيرة مملوءة بالسوائل تدعى المتاهة، والتي تساعد الدماغ على إيجاد مركز التوازن، والأضرار أو العدوى في هذه المنطقة يمكن أن تسبب الدوار أو الدوخة، وفي بعض الحالات، يمكن أن تنتشر العدوى في الأسنان إلى أعصاب الأذنين، مما يؤدي إلى الدوار .

عدوى الأسنان والشعور بالدوار

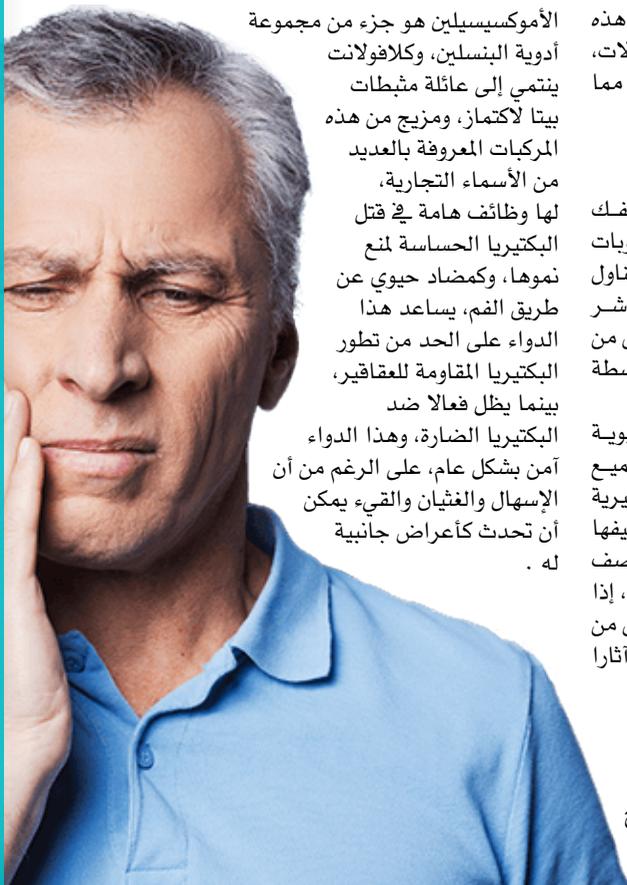
يمكن أن تسبب العدوى في الأسنان ألما شديدا في الفك والرأس، وهذا يمكن أن يعطل النوم ويسبب الإجهاد ونوبات القلق، وعدوى الأسنان قد تعيق أيضا القدرة على تناول الطعام، وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى الشعور بالدوار، والتي يجب أن تحل حالما يتم التخلص من عدوى الأسنان، وإصلاح الضرر الذي يلحق الأسنان بواسطة طبيب الأسنان .

ومن المحتمل أن يصف طبيب الأسنان المضادات الحيوية واسعة الطيف لعلاج العدوى، عن طريق مهاجمة جميع البكتيريا الموجودة في الخراج، لمنع انتشار العدوى البكتيرية إلى مناطق أخرى من الفم والرأس، ويجب أن يتم تنظيفها قبل أن يتم حفر السن وإصلاحه باستخدام حشو، وقد يصف طبيب الأسنان أيضا المهدئات وأدوات المساعدة على النوم، إذا كانت هذه المشاكل التي تحدث بداخل الفم تمنع المريض من النوم بشكل طبيعي، ويمكن لجميع هذه الأدوية أن تسبب آثارا جانبية، بما في ذلك الدوار أو الدوخة .

المضادات الحيوية التي تعالج خراج الأسنان

1 - البنسلين

يعد البنسلين هو المضاد الحيوي الأكثر تفضيلا لعلاج





فن الحياة

“

أنت أكبر مثال يحتذي به طفلك، وعدم تنفيذ وعودك له يعلمه عدم احترام وعوده، وعدم الوفاء بها



لهذه الأسباب

لا تخلفن بوعدكن لأطفالكن

على عكس ما تفعلين معه، ما قد يشعره أنه غير مهم. كما أن جدولك المزدحم بأشخاص غيره، يمنعك من تنفيذ وعودك له، يشعره أيضاً أنه غير مهم، لذلك يحتاج الطفل لأن يشعر بأهميته في حياتك.

4 - دفعه لعدم احترامك

الأمهات اللواتي يخلفن بوعدهن لأطفالهن، يفقدن احترام أولادهن لهن.

5 - تعليمه عدم الوفاء بوعدوه

أنت أكبر مثال يحتذي به طفلك، وعدم تنفيذ وعودك له يعلمه عدم احترام وعوده، وعدم الوفاء بها. وفي حال اضطرت لعدم تنفيذ وعدك لطفلك، يمكن أن تعتذري وتشرحي له الأمر، من خلال شرح الأسباب، ما يساعده على تفهم الأمر، ولا بد من طمأنته بعدم تكرار هذا الأمر.

هناك الكثير من الوعود التي تلقيها على مسامح طفلك، مثلاً: سنخرج للتزّه غداً، سأشتري لك هذه اللعبة، سأصطحبك لزيارة جدتك في نهاية الأسبوع، ثم تفرقين في المهام والمسؤوليات وكل ما تفعلينه هو تقديم الاعتذار لطفلك. ولكن اعتذارك لن تنسي طفلك الوعود التي أخلفتها معه، لذلك عليك تنفيذ وعودك، من أجل ألا يتعرض لأضرار كسر هذه الوعود، وهي:

1 - تعليمه عدم الثقة بك

خيبات الأمل المتكررة هذه تعلم طفلك عدم الثقة بك.

2 - شعوره بخيبة الأمل

على الأمهات الحد من تعرض الطفل لمشاعر الخيبة، لا زيادتها عبر كسر الوعود معه.

3 - يشعر الطفل أنه غير مهم

سيلاحظ الطفل أنك تحافظين على وعودك مع الجميع

النوم بجوارب مبللة تعزز مناعتك

وفي التفاصيل، توضع القدمان لبعض الوقت في وعاء مليء بالماء الدافئ. وبعد ذلك مباشرة يتم انتعال الجوارب القطنية المبللة ثم تضاف جوارب أخرى جافة من الصوف قبل الذهاب الفوري إلى السرير. ونصحت الدراسة باستشارة الطبيب قبل تطبيق هذه الحيلة وخصوصاً في حال المعاناة من أمراض في المفاصل أو من السكري أو أحد أنواع السرطان.

توصلت دراسة كنديّة إلى أن النوم بجوارب مبللة يساعد على تحسين الصحة.

ووجد باحثون من عيادة «هيرت لاند» أن النوم مع انتعال تلك الجوارب يساعد على تعزيز عمل الجهاز المناعي وعلى الحد من تأثير أسباب الزكام على الجسم.

وقالوا: «إن البرد الذي ينتج عن ذلك يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وأن الشعور بعد ذلك بالدفع يوسع تلك الأوردة ويساعد الجسم على التخلص من السموم».

“

النوم مع انتعال الجوارب المبللة يساعد على تعزيز عمل الجهاز المناعي وعلى الحد من تأثير أسباب الزكام على الجسم.



فن الحياة

“

قد يكون ضعف التواصل بين الزوجين أحياناً ناجمً عن الاعتقاد بأنه لا داعي من التعبير عن المشاعر، فالشريك الآخر هو على دراية بها.

“

التشبث بالرأي، وعدم الإصغاء للشريك الآخر يمكن أن يسبب ضعف التواصل بين الزوجين.



كيف تعالجون مشكلة ضعف التواصل مع الشريك؟

التشبث بالرأي

في الواقع إن التشبث بالرأي، وعدم الإصغاء للشريك الآخر يمكن أن يسبب ضعف التواصل بين الزوجين. فالتشبث بالرأي يعتبر من الأمور التي يمكن أن تدمر العلاقة الزوجية وتؤدي إلى تراكم المشاكل بشكل يومي.

طرق علاج ضعف التواصل بين الزوجين

قضاء الوقت سوياً

إن قضاء بعض الوقت معاً ولو لمدة ساعة في اليوم، يمكن أن يساعد كثيراً على التخلص من مشكلة ضعف التواصل بين الشريكين. فقضاء الوقت معاً يمكن أن يكون فرصة للتحدث عن أمور عامة، قد لا ترتبط مباشرة بالحياة الزوجية في بداية الأمر، ومع الوقت قد يتشارك الزوجين مجريات اليوم، وفي نهاية المطاف قد يناقشا مشاكلهما.

استشارة الطبيب النفسي

إن العلاج الجماعي عند الطبيب النفسي يمكن أن يساعد كثيراً على التخلص من ضعف التواصل بين الزوجين. فالمعالج النفسي من شأنه أن يكشف الأسباب الكامنة وراء المشاكل الزوجية ويساعدهما في التوصل إلى حلول جذرية.

لا شك أن التواصل يلعب دوراً مهماً في الزواج، لا بل انه يمكن أن يمنع حدوث الطلاق ويحافظ على علاقة سليمة وصحية. ولكن، في بعض الأحيان، قد يعاني الزوجان من ضعف التواصل، ما يمكن أن ينعكس سلباً على العلاقة التي تجمع بينهما.

أسباب ضعف التواصل بين الزوجين

تجنب الخلافات

من بين أهم أسباب ضعف التواصل بين الزوجين، هو خوف الشريكين من نشوب خلاف بينهما. وفي حين أن الشريك الأول يشعر بالانزعاج من سلوكيات الشريك الثاني، إلا انه يفضل عدم التعبير عن رأيه خوفاً من ردة فعله المبالغ بها والتي قد تؤدي إلى خلافات كبيرة.

الاعتقاد بأن الشريك الآخر يعرف ما يجول في خاطره

في الواقع، قد يكون ضعف التواصل بين الزوجين أحياناً ناجمً عن الاعتقاد بأنه لا داعي من التعبير عن المشاعر، فالشريك الآخر هو على دراية بها، فعندما يشعر الغضب أو التوتر، يعتقد أن الشريك الآخر قد فهمه على الفور، وهذا ما يمنعه من التحدث بصراحة عن كل ما يجول في خاطره.





نقاهاة

فيروسات تنقذ حياة طفلة!

مع استمرار إساءة استخدام المضادات الحيوية، والإفراط في وصفها، تخلق جراثيم قاتلة ومقاومة للأدوية. بدون المضادات الحيوية الفعالة، فإن صحة الإنسان معرضة للخطر. وربما يكون العلاج على يد فيروسات متخصصة.

كانت فرص بقاء إيزابيل كارنيل هولداوي، البالغة من العمر 17 عاماً، على قيد الحياة واحد في المائة. إلا أن الفيروسات أنقذت حياة هذه الفتاة البريطانية في حالة فريدة من نوعها، إذ استخدمت بكتيريا معدلة وراثياً مصممة لها فقط. هذا العلاج التجريبي بواسطة «فيروسات مكافحة البكتيريا» ساعد في إنقاذ حياة الشابة البريطانية مصابة بعدوى حرجة سببها ما يسمى «Superbug» أو بالعربي «حشرة عظمي» هي سلالة من البكتيريا التي أصبحت مقاومة لأدوية المضادات الحيوية. ووفقاً للأطباء المعالجين، تعتبر هذه أول حالة معروفة يتم فيها استخدام البكتيريا المعدلة وراثياً بنجاح. كما غادرت الفتاة المستشفى، وعلى الرغم من أنها لا تزال تعاني من التليف الكيسي، إلا أن عملية زرع الأعضاء الناجحة أدت إلى زيادة متوسط العمر المتوقع بشكل ملحوظ.

من حكم ابن سينا الطبية

- الوهم نصف الدواء،
والاطمئنان نصف الدواء،
والصبر أول خطوات
الشفاء.

- الوقت ينسي الألم و
يطغى الانتقام، بلسم
الغضب ويخفق الكراهية
، فيصبح الماضي كأن لم
يكن .

- مسكنات الأوجاع :
المشي الطويل والانشغال
بما يفرض الإنسان .

-احذروا البطنة، فإن أكثر
العلل إنما تتولد من فضول
الطعام. إن قوة الفكر
قادرة على إحداث المرض
والشفاء منه .

-اجعل طعامك كل يوم
مرة ، واحذر طعاما قبل
هضم
طعام.



نص جريء

عندما تكون طبيبا (أو طبيبة) عازبا و عفيفا و يستشيرك بعض المرضى بخصوص مشاكلهم الجنسية يخيل لك أنهم يطلبون منك الإفتاء في مواضيع ميتافيزيقية أو الحديث عن عوالم مجهولة من بعد آخر .. فتجد نفسك مرتبكا كهتلر لو طلب منه الحديث عن حقوق الإنسان و تساوي الأجناس أو القرضاوي لو أجبر على الخوض في فلسفة « الهارليم شيك » .. و تود في هذه الحالات لو تقول للمريض: يا أيها الظالم .. إن كانت لديك مشاكل جنسية فأنا أعاني من حرمان مزمن وليست لدي حياة جنسية على الإطلاق .. إلا أنك في الأخير تستظهر عليه معلوماتك النظرية و تتصحه بفعل أشياء لم تجربها قط .. فكونك كائنا لا جنسيا لا يعفيك من الإجابة .

أتذكر في هذا الصدد المثل المصري القائل: « باب النجار مخلوع » و الذي سأسعمله بدل المثل المغربي الذي يتحدث عن جزار « معشي » بنوع من الخضار لتفادي بعض التأويلات الخاطئة .. و في الأخير، الله ياخود فيك

الحق أسى الزمزمي



ثورة طبية باتت على بعد خطوة واحدة.. نقل أعضاء الحيوانات إلى البشر

قلب متبرع به، ويضطرون في بعض الأحيان إلى الانتظار لفترات طويلة قبل الحصول على العضلة الحيوية.

ويرجع الباحث في الجمعية الألمانية لطب القلب كريستوف كسنوسالا، أن يتجاوز عدد المصابين بفشل القلب في الولايات المتحدة 8 ملايين شخص بحلول عام 2030، ونبه إلى أن هؤلاء المرضى يواجهون خطر الوفاة بالنظر إلى قلة القلوب المتبرع بها.

واقترح العلماء قلوب الخنازير المعدلة وراثيا كحل جازئ لهذا العجز، وذلك بعد نجاح اختبارات نقلها إلى قرد البابون، أقرب الحيوانات إلى البشر.

ويتم تعديل الخنازير صاحبة القلوب التي تنقل جراحيا، بهدف إيقاف استجابتها المناعية السلبية، مما يجعل أجهزتها مناسبة للزراعة داخل كائنات أخرى مثل البشر.

بعد أن أصبحت عمليات نقل الأعضاء بين البشر شائعة، يبدو أن ثورة طبية قادمة قريبا حيث باتت أعضاء الحيوانات أيضا صالحة للإنسان.

وحسبما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن علماء من ألمانيا نجحوا من زراعة قلب خنزير في جسم قرد بابون، من أجل علاج مشكلات صحية خطيرة. واستطاع القرد الذي استفاد من زراعة قلب الخنزير أن يظل على قيد الحياة لمدة وصلت إلى 195 يوما، ورأى الباحثون أن هذا الإنجاز الطبي ينمى آمالا كبرى.

وبعد الجراحة التي وصفها العلماء بالاختراق الطبي الكبير، يرى الأطباء أن نقل الأعضاء المهمة مثل القلب من الحيوانات إلى البشر «بات على بعد خطوة واحدة».

ويجد بعض المرضى صعوبة خلال الوقت الحالي حين يبحثون عن



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى
الدكتور عز الدين الشيباني



رقم الطوارئ

1/201080 - 773633433



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



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 السعودي
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



Balancing Complication & Outcomes

NOXAPARIN

LMWH

Enoxaparin 20mg/40mg/60mg Prefilled syringe



INDICATIONS

DOSE

DURATION OF THERAPY

Prophylaxis of Deep Vein Thrombosis (DVT), which may lead to Pulmonary Embolism (PE)

Abdominal Surgery	40 mg OD; SC*	7 to 10 days
Hip or Knee Replacement Surgery	30 mg BID; SC**	7 to 10 days
Medical Patients During Acute Illness	40 mg OD; SC	6 to 11 days

Treatment of Deep Vein Thrombosis with or without Pulmonary Embolism

Inpatients (Acute DVT with or without PE)	1 mg/kg BID; SC or 1.5 mg/kg OD; SC at the same time every day	7 days
Outpatients (Acute DVT without PE)	1 mg/kg BID; SC	7 days

Unstable Angina and Non-Q-Wave MI

1 mg/kg BID; SC in conjunction with Oral Aspirin therapy***

2 to 8 days

Treatment of Acute ST-Segment Elevation MI

Single IV bolus of 30 mg plus a 1 mg/kg SC dose followed by 1 mg/kg administered SC every 12 hours

8 days or until hospital discharge

* Initial dose given 2 hours prior to surgery. ** Initial dose should be given 12 to 24 hours after surgery.

*** Treatment with Enoxaparin should be prescribed for a minimum of 2 days and continued until clinical stabilization.

ج.ي. - صنعاء شميلة - خلف عمارة الزيداني

تلفون: ٠١/٦٠٧ ٤٠٣؛ فاكس: ٠١/٦٠٧ ٤٠٢

www.bauam.com

Email: info@bauam.com



مؤسسة إخوان بعوم

لأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

Raising Standard in VTE Prevention

الآن

برصيد تراكمي

باقتك
بمزاجك

15 GB
15,000 ريال

7 GB
9,000 ريال

5 GB
7,000 ريال

الباقية الأكبر .. بسعر أقل

- السعر شامل الضريبة .
- صلاحية رصيد الباقية (30) يوم .
- للاشتراك اتصل على الرقم (333) أو أرسل حجم الباقية إلى (1112) .
- لمزيد من المعلومات أرسل (موبايل نت) إلى (123) مجاناً .



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



ديكلوفين فاست

ديكلوفيناك بوتاسيوم 50 مجم / 2مجم



يستخدم

- مسكن لآلام الأسنان
- مسكن لآلام الدورة الشهرية
- خافض للحرارة
- لعلاج التهاب المفاصل
- مسكن لآلام الروماتيزم
- يستخدم بعد العمليات الجراحية



الوكيل الحصري لشركة فاركو في الجمهورية اليمنية شركة الفتح التجارية للأدوية

والمستلزمات الطبية خدمة العملاء ت: (٠١/٥٧٧٨٨٤) ت: (٠١/٤٠٢٢١٧) ف: (٠١/٤٠٥٢٨٤)