

■ ابتكارٌ يعنيُ يساعد  
مرضى الغسيل الكلوي

■ شبابٌ يمنيون يُدمنونُ  
على الأدوية المخدرة

■ رقعة بديلة  
لأدوية القلب

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يونيو 2019م | العدد (18)

■ الرباحي يكشف عن إنجاز  
دوائي للصناعة المحلية

9 نصائح ليلية لضبط  
معدل السكر

■ الأطفال المصابون بالكلى ...  
ضحايا الجهات الأربع

لماذا نسمح  
للأمهات بالموت؟

# Glovit

## الصحة والحيوية



globalpharma  
A SANOFI COMPANY

• يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي .

شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

[alnahdi-medical.com](http://alnahdi-medical.com)

+967 1 539333/539666

+967 1 539924



# 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

■ دراسة تحدد علاقة  
الطبيعة براحة الأعصاب

36  
طب بديل

■ فوائد الصبار للبشرة

38  
فن الحياة

■ النوم في هذا  
الوقت.. يجعلك جذاباً

40  
نقاهاة

■ مركز أمريكي ينصح بعدم  
غسل الدجاج قبل طهوه

19  
تحقيق

■ الأطفال المصابون بالكلبي  
... يصارعون الموت وحيدين

24  
جديد الطب

■ رقعة بديلة لأدوية القلب  
■ سورية تبتكر علاجاً للأيميا  
■ الذكاء الاصطناعي يتفوق  
على الأطباء  
■ أزمة حادة قبيل انتهاء  
مفعول الفيابرا

30  
توعية

■ حالات يجب علاجها  
بالصدمات الكهربائية  
■ رقبته تكشف الكثير عن صحتك  
■ أفضل 8 بروتينات  
لفقدان الوزن

7  
فلك الطب

■ الدكتور الرباحي يكشف عن  
ثورة دوائية محلية الصنع  
■ المجلة الطبية تدرشنُ رسمياً  
موقعها الإلكتروني بجلة  
مبهره ومواضيع هادفة  
■ شبابُ يدمنون أدوية  
الاكتئاب

12  
تقرير

■ لماذا نسمح للأمهات  
بالموت

16  
لقاء

■ ابتكارٌ يمانيٌ يساعد  
مرضى الغسيل الكلوي

الهيئة الاستشارية:  
أ.د. علي الكاف  
د. محمد القعيطي  
د. محمد هطيف  
د. احمد العاقل  
د. محمد التزيلي  
د. عبد الملك أبو دنيا

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 الجمعاني

المدير المالي

حميد شراح

مدير العلاقات العامة

د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي

فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي

عبد الوهاب الجرهموزي

مدير التوزيع

هاني علي حسن

سعر النسخة للبيع ( 250 )

سعر الاشتراك للفرد ( 300 )

سعر الاشتراك للجهات الرسمية  
والخاصة ( 500 )



## جرعة أولى

“

يتوجب على  
الصيدلاني  
التأكد من  
أن الدواء  
الموصوف يحقق  
الاشتراطات  
السريية  
اللازمة لمشكلة  
المريض الصحية  
وهل يناسب عمر  
وجنس المريض

# مبدأ ايكو ( ECHO ) الإرشادي لمنع قرار علاجي رشيد

وبسعر اقل ولا بد من توافر دراسات معينة لاتخاذ القرار مثل التكافؤ الحيوي بأنواعه ودراسات التماثل البيولوجي للأصناف ذات التقانة الحيوية أو البيولوجية، ودراسات تقييم المنافع في مقابل المخاطر خصوصا لمرضى السرطان وموانع الحمل وغيره وإذا رأى الصيدلاني ان تفضيلات المريض تتعارض مع الأعراض الجانبية للدواء، فيقوم بالبحث عن دواء آخر لنفس المرض،

بشرط ان يكون ( cost effective - ) ، ومن ثم

يتواصل مع الطبيب المعالج بهذا الشأن مع بيان الأسباب وتوافر البراهين السريية والاقتصادية .

البعض قد يرى سفسطائية في هذا النظام لكن ، بالنظر للمخرجات العلاجية المطلوبة والموفورات الاقتصادية التي يجنيها البلد وتساعد على توزيع وتخصيص الموارد بشكل أفضل نجده فاعلا وأداة تنمية صحية ناجعة .  
نلخص المبدأ بالتالي :

-الابد من وجود معيار

للتحليل الاقتصادي في اختيار الدواء كإثبات وبرهان لإدارة الموارد

-2لابد من وجود دراسات سريية تعزز اتخاذ القرار كبرهان سريي

-3لابد من مراعاة الجوانب الإنسانية وأثر العلاج على نوعية حياة المريض الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية واحترام تفضيلاته تحقيقا لمبدأ محورية المريض ( patient centric principle ) ، والذي يعتبر أحدث سلوك في الممارسات الصحية .  
وأخيرا نذكر بالمقولة التي تؤكد على أن أي دواء فعال قد لا يكون مبرر فاعليته مقابل قيمته ، ولكن حين يكون الدواء اقتصاديا ولديه دراسات فاعليته مبررة مقابل قيمته أي أنه ( cost - Effective ) .

من اجل صناعة قرار علاجي رشيد وناجع لابد من إتباع معيارية تعزز من الممارسات الجيدة في مهنة الصيدلة ، وكما هو متعارف عليه عالمياً أن المهن الصحية تتأزر من أجل التوصل لمخرجات علاجية مفيدة للمريض نجد أن الصيادلة هم حجر الزاوية في هذا المجال ، فالطبيب المحترف يضع جل همّه في التشخيص التفريقي للوصول لتشخيص صحيح ومن ثم يصف الأدوية لمريضه بالاسم العلمي

لا التجاري (كما هو حاصل اليوم ، ويعد من تضارب المصالح وخوارم نزاهة الطبيب ) ، بعدها يأتي دور الصيدلاني المتمكن من أسس الاقتصاد الدوائي والمتشرب لمبدأ محورية المريض التي تقتضي مراعاة الظروف الاقتصادية والاجتماعية والنفسية للمريض ومشاركته في تحالف علاجي يكون هو طرفا هاما فيه .

هنا يتوجب على الصيدلاني التأكد من أن الدواء الموصوف يحقق الاشتراطات

السريية اللازمة لمشكلة المريض الصحية وهل يناسب عمر وجنس المريض ، وما هي الإجراءات التي تمت في الدراسات السريية المثبتة ويقارنها مع حالة المريض ويتخذ النتائج الواردة في الدراسات السريية كمؤشر أداء مبدئي للدواء ، ويتوجب بعد ذلك تواصل الصيدلاني مع المريض لعرض جوانب متعلقة بالدواء وأثره على نوعية الحياة وتفضيلات المريض من جرع وأشكال دوائية وغيره ، يقوم الصيدلاني بالبحث عن الدواء الأرخص والذي يعطي نفس النتائج من بين الأدوية المسجلة في البلد ولا بد أن يكون على دراية بالمنتجات البديلة والجينية ( لنفس المادة الفعالة ) . التي تعطي نفس النتيجة



د محمد النزلي  
صيدلاني - اقتصادي

Pharmacare  
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

أقراص مهبلية

# ترايباج فورتي

ميترونيدازول ٧٥٠ ملغم  
ميكونازول نترات ٢٠٠ ملغم



The Perfect **Choice**

- ✓ ثلاثي المفعول
- ✓ علاج فوري و فعال
- ✓ يعالج العدوى الاحادية و المتعددة
- ✓ يحقق معدلات شفاء عالية
- ✓ سهل و بسيط الإستعمال
- ✓ آمن و جيد التحمل





فك الطبية

“

د. إحسان الرباحي  
: ان شركة سبأ فارما  
سخرت منذ فترة  
غير قصيرة جهودا  
وصفها بانها " جبارة"  
من أجل إحداث نقلة  
نوعية في الصناعة  
المحلية تصب في  
خدمة المجتمع  
اليمني.

“

التجري، ان الموقع  
سيكون نافذة  
الواقع الطبي  
اليمني الى الداخل  
والخارج ويستعرض  
من خلالها الى  
القضايا الطبية  
والصحية التي  
يعاني منها اليمن في  
ظل هذه الظروف  
الاستثنائية  
وايصالها الى الجهات  
ذات الاختصاص .



# الدكتور الرباحي يكشف عن انجاز دوائي للصناعة المحلية

## الطبية خاص

توشك الصناعة المحلية الدوائية على تحقيق انجاز دوائي كفيل باحداث نقلة نوعية في السوق الدوائية خلال الثلاثة الاشهر القادمة من العام الجاري 2019 .  
واوضح د. إحسان الرباحي رئيس اتحاد منتجي الأدوية رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما أن الإنجاز القادم يخدم أكثر من 7 آلاف مصاب بأحد الأمراض المزمنة ..  
وقال في تصريح ل"المجلة الطبية" ان شركة سبأ فارما سخرت منذ فترة غير قصيرة جهودا وصفها بانها " جبارة" من أجل إحداث نقلة نوعية في الصناعة المحلية تصب في خدمة المجتمع اليمني .  
مباشرا بقرب موعد إطلاقها للسوق .. وموكداً أن التطوير المستمر في مجال صناعة الأدوية نهج مقدس للشركة نابع من المسؤولية الانسانية والوطنية تجاه عدد كبير من المرضى اليمنيين .  
فبينما كلف هذا الإنجاز مئات الآلاف من الدولارات، فلن تحقق منه الشركة اي مكاسب مالية ، حد قول الدكتور إحسان .



الدكتور الرباحي



## المجلة الطبية تُدشنُ رسمياً موقعها الإلكتروني بحلةٍ مبهرةٍ ومواضيع هادفة

### المجلة الطبية

دُشنت المجلة الطبية رسمياً يوم الأحد 19 مايو 2019 موقعها الإلكتروني على الانترنت عبر الرابط (<https://alattbiah.net>)  
وقال -معين النجري- رئيس تحرير المجلة ان الموقع سيمتثل إضافةً جديدةً للمجلة الطبية التي تطبع 5 آلاف نسخة وتوزع في عدد من المحافظات .

واضاف النجري ان الموقع سيكون نافذة الواقع الطبي اليمني الى الداخل والخارج ويستعرض من خلالها الى القضايا الطبية والصحية التي يعاني منها اليمن في ظل هذه الظروف الاستثنائية وايصالها الى الجهات ذات الاختصاص .

ويأتي تدشين الموقع الرسمي للمجلة الطبية التي يديرها الصحفي وأثـل شـرحـة، ومجموعة من الصحفيين والفنيين والإداريين المبدعين،

تزامناً مع تدهور الواقع الصحي على جميع المستويات جراء استمرار الحرب والحصار الذي تسبب بانهيار المنظومة الصحية وتدني مستوى الخدمات الطبية وانعدام الأدوية في كثير الأحيان .

ويحرص الطاقم القائم على الموقع الإلكتروني للمجلة الطبية الذي تم إطلاقه على تقديم مواد المجلة التحريرية بحلة فريدة ومتميزة تراعي خصوصية القضايا الطبية من حيث الشكل والتقسيم والمعلومة ،استخدام الألوان محاكاة لكبرى المواقع المتخصصة في مجال الصحة والطب على مستوى العالم .

كما يشمل العديد من العناوين والمواضيع الهادفة إلى نشر ثقافة التوعية الصحية السليمة في أوساط المجتمع اليمني، ونقل رسالتها الإعلامية كما يجب .



# شبابٌ يدمنون أدوية الاكتئاب

الطبية / هاني الجحوتي

توفير وقت خالٍ من الألم ، منوهاً بأن هؤلاء الأشخاص يشكون من أعراض متشابهة وإن اختلف نوع العقار، مثل عدم القدرة على العيش بدون هذه الأدوية، والشعور بالتعب والإجهاد والصداع إذا مريوم دون تناول هذه الأدوية المسكنة.

ولفت إلى أن البعض يعاني من ضغوط نفسية ومعيشية تجعله يصاب بالقلق والتوتر والخوف والاكتئاب، ولذا من الطبيعي أن يكون بحاجة إلى أدوية تخلصه من هذه المشاعر السلبية التي تسيطر عليه وهي أدوية علاج الاكتئاب وتؤخذ بكميات محددة، لأن الإسراف في تناولها يؤدي الأعصاب ويقتل خلايا المخ ويؤدي إلى الإدمان، موضحاً أن الشخص الذي تعود على تناول أدوية علاج الاكتئاب أو الأدوية المسكنة لن يتمكن من العودة إلى حياته الطبيعية بعد ذلك، وسيعيش عمره كله يتناول هذه الأدوية لأن الجسم تعود عليها، نفس الحال بالنسبة لإدمان المخدرات والكحول.

ويؤكد الدكتور الصيدلي الوادعي أن إدمان أدوية الاكتئاب ليس أمراً هيناً، بل بالعكس فهو من الأمور الخطيرة لأن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب والقلق والأرق لن يكون أمامه مفر من تناول هذه الأدوية من أجل التخلص من هذه الأحاسيس، ولكنه في نفس الوقت يدرك أنه لن يتمكن من ترك تناول أدوية علاج الاكتئاب حتى لو شفي منه، لأن الجسم قد تعود على المواد المهدئة التي تحتوي عليها هذه الأدوية.

يشكو -عبدالله الوادعي- مالك إحدى الصيدليات بأمانة العاصمة من تزايد الطلب على الأدوية المهدئة الخاصة بالأمراض النفسية بشكل ملحوظ ومخيف بدون وصفة طبية، من قبل شباب في العشرينيات من أعمارهم بعد أن تحولوا إلى مدمنين عليها وأصبحوا فريسة لكثير من الصيدليات المتاجرة بتلك الأصناف من الأدوية وبيعها بأسعار خيالية تفوق 10 أضعاف قيمتها الحقيقية.

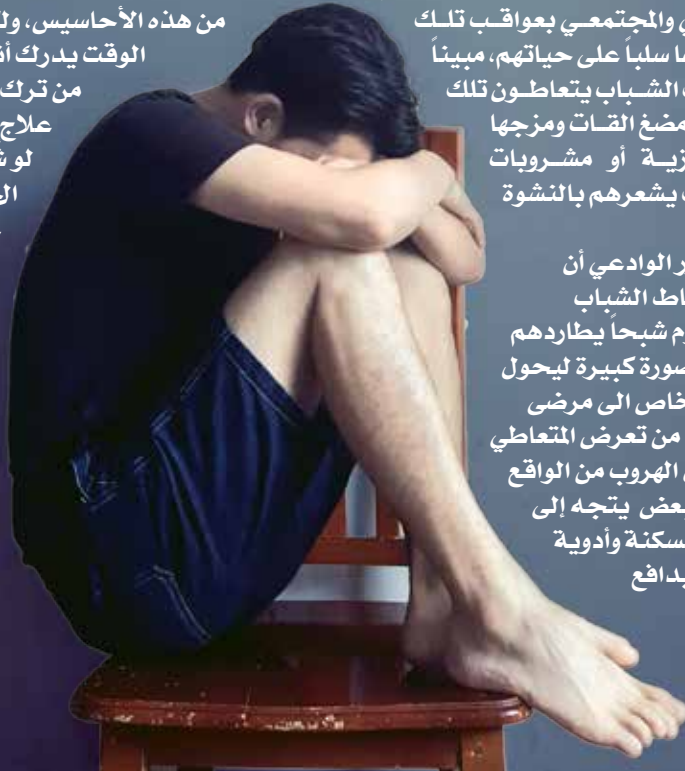
ويقول الدكتور الوادعي في تصريح لـ«لمجلة الطبية» إن العشرات من الشباب يأتون بشكل يومي إلى صيدليته بحثاً عن الأدوية الخاصة بالأمراض النفسية وعلاج الاكتئاب، لكنهم يخرجون من صيدليته خالي الوفاض لأنه يرفض صرف أي من تلك الأدوية دون وصفة طبية.

وأكد الوادعي أن الكثير من الصيدليات المنتشرة في عموم مديريات أمانة العاصمة جعل من إدمان الشباب لهذه الأدوية فرصة لاستغلالهم مادياً، واعتبار الأمر تجارة رابحة بعد أن وصلت قيمة الشريط الواحد لأكثر من 1500 ريال بينما لا تتعدى قيمته الحقيقية 150 ريالاً، ناهيك عن غياب الرقابة الحكومية والرسمية، وعدم الوعي الصحي والمجتمعي بعواقب تلك الأدوية وتأثيرها سلباً على حياتهم، مبيناً أن أغلب أولئك الشباب يتعاطون تلك الأدوية أثناء مضغ القات ومزجها بمشروبات غازية أو مشروبات الطاقة لأن ذلك يشعرهم بالنشوة والارتياح.

ويضيف الدكتور الوادعي أن الاكتئاب في أوساط الشباب اليمني بات اليوم شبحاً يطاردهم بعد أن انتشر بصورة كبيرة ليحول الكثير من الأشخاص إلى مرضى نفسيين، محذراً من تعرض المتعاطي للإدمان من أجل الهروب من الواقع، وأشار إلى أن البعض يتجه إلى تناول الأدوية المسكنة وأدوية علاج الاكتئاب بدافع

“

الدكتور الوادعي : إن العشرات من الشباب يأتون بشكل يومي إلى صيدليته بحثاً عن الأدوية الخاصة بالأمراض النفسية وعلاج الاكتئاب كـ أريبيبرازول، دوكسيبين، أديرال، أوكسازيبام، مودافينيل، هالوبيريدول، ألبرازولام، أماتادين، وغيرها ،







فك الطبية

## تدريب 39 مشاركاً على تحديث المهارات الطبية

العلمية والمهنية في مختلف العلوم الصحية، مشيراً إلى أن ورشة العمل الخاصة بتحديث دليل المهارات العملية ودفتر الطالب العملي تعتبر أحد الأنشطة التكميلية ضمن أنشطة مشروع: تطوير وتحديث مناهج المساعدين الطبيين، التمريض والقبالة بالمعهد العالي للعلوم الصحية.

وأكد عميد المعهد أن المعهد يحرص دائماً على إعطاء هذا الجانب اهتماماً خاصاً من خلال اعتماد سياسة تؤكد على إعطاء وزن كبير للساعات العملية في المناهج والتي قد تتجاوز 50% من إجمالي ساعات كل منهج، مع الاهتمام بمعامل المهارات العملية والتدريب الميداني، وتوزيع كل ذلك بالأدلة العملية التي توجه الخطط التعليمية نحو إكساب الطالب المهارات المستهدفة، منوهاً بأن المعهد بدأ بهذه الخطة بطريقة منهجية من عام 2007م وبدعم من الصندوق الاجتماعي للتنمية، ولضمان استمرار ذلك تم اعتماد النشاط المتعلق بتطوير دليل المهارات العملية كخطوة أساسية ضمن سياسة المعهد في تطوير البرامج التعليمية والموثقة في دليل تطوير البرامج التعليمية، ويكتسب دفتر الطالب العملي نفس الأهمية كونه يمثل وسيلة لمتابعة الطالب في اكتساب المهارات المستهدفة.

### الطبية:

نفذ المعهد العالي للعلوم الصحية بالعاصمة صنعاء الاثنى عشر 24 يونيو الورشة الخاصة بتحديث دليل المهارات العملية ودفتر الطالب العملي ضمن مشروع تطوير وتحديث برامج المساعدين الطبيين، التمريض والقبالة وبدعم وتمويل من منظمة اليونيسيف.

وهدفت الورشة إلى رفع قدرات 39 مدرساً ومدرسة متخصصاً في مجال التمريض والقبالة والمساعدين الطبيين بالمعهد من كادر الأقسام التعليمية المستهدفة المتعلقة بتطوير أدلة المهارات العملية ودفتر الطالب العملي وكيفية توظيفها في العملية التعليمية، كما هدفت إلى تحديث توصيف المهارات العملية بما يتوافق مع المستجدات في طرق تقديم الخدمات الصحية والتكنولوجيا المستخدمة في ذلك في القطاعين العام والخاص.

من جانبه شدد الدكتور عبدالكريم الخطيب - عميد المعهد العالي للعلوم الصحية، على أهمية تأهيل وتدريب الكوادر الصحية ورفع كفاءتها العلمية والعملية بما يواكب التقدم العلمي في مجال العلوم الصحية، بالإضافة إلى تلبية احتياجات الخدمات الصحية من الكوادر الفنية بمستوى عالٍ من التدريب والتأهيل لمواكبة التطورات



66

المشاركون في  
الورشة : استمرار  
إغلاق مطار  
صنعاء أمام  
المرضى جريمة  
ضد الإنسانية  
ومخالفة  
للمواثيق  
الدولية لحقوق  
الإنسان  
والشرايع  
السمائية  
والقانون  
الإنساني  
الدولي.

## أكثر من 80 ألف إصابة جديدة بمرض السرطان خلال عامين

### الطبية:

أدان المشاركون في الورشة الوطنية للتشديد والمناصرة لمرضى السرطان استمرار إغلاق مطار صنعاء الدولي للعام الثالث على التوالي، لاسيما أمام مرضى السرطان وغيرهم الذين هم بحاجة ماسة للسفر للعلاج في الخارج.

واعتبر المشاركون في الورشة التي انطلقت فعالياتها الثلاثاء 25 يونيو في العاصمة صنعاء بدعم ورعاية صندوق مكافحة السرطان، استمرار إغلاق مطار صنعاء أمام المرضى جريمة ضد الإنسانية ومخالفة للمواثيق الدولية لحقوق الإنسان والشرايع السماوية والقانون الإنساني الدولي.

وطالبوا في بيان صحفي تلقت المجلة «الطبية» نسخه منه، المنظمة الدولية للطيران المدني (الإياتا) ومنظمة العفو

الدولية ومنظمة هيومن رايتس ووتش وغيرهم من المنظمات الدولية والحقوقية والإنسانية بالضغط على دول التحالف لفتح مطار صنعاء الدولي فوراً، حيث وقد سجلت اليمن خلال العامين الماضيين ما يقارب من 80 ألف حالة سرطان، توفي منهم ما يقارب 20 ألف حالة لعدم السماح لهم بالسفر للخارج للعلاج، وكذلك الحصار المستمر على الأدوية الخاصة بهم والمحالييل أو المواد النوعية الخاصة بمركز معالجة الأورام.

وحمل المشاركون في الورشة الوطنية للتشديد والمناصرة لمرضى السرطان المجتمع الدولي مسؤولية ما يترتب عن استمرار إغلاق مطار صنعاء من وفيات ومعاناة شديدة لجميع المرضى وعلى وجه الخصوص مرضى السرطان.



## من الواقع

# المرارة لم تكن ملتهبة

### الطبية / غيداء العديني

لإخراج المرارة، وبعد انتهائها خرجت والدتي وهي بخير في اليوم الأول والثاني، وتم إصدار قرار خروجها من المشفى في اليوم الثالث بالرغم من أنها لم تقم بالإخراج للتأكد من نجاح العملية، لكنهم أصروا على خروجها من المستشفى، وكان السكر قد ارتفع إلى 285، وأكدوا لنا أنه طبيعي وطلبوا منا أن نحرص على شربها للسوائل، فعدنا بها للمنزل.

ومنذ يوم خروجها من المستشفى وحتى اليوم التالي ظهراً لم تقم أيضاً بالإخراج ولم تستطع النوم، وحينها قمنا بإعادتها للمستشفى ليُبدى طبيب الطوارئ استغرابه لأننا جعلناها تشرب السوائل، وكانت نتائج الفحوصات السريعة هي انسداد في الأمعاء، وهبوط شديد في الضغط، وارتفاع في وظائف الكلى، أُدخِلت على إثر ذلك إلى العناية المشددة مباشرة، وبعد مرور حوالي أربع ساعات سُمِح لنا برؤيتها لعدة دقائق، فطلبت مني ماءً، ولكنهم منعونا من إعطائها الماء خلال الثلاثة أيام التي قضتها في العناية دون حركة.

ظَلَّت والدتي في العناية المشددة لمدة ثلاثة أيام لترتقي بعدها روحها إلى السماء، معلنةً انتهاء آخر فصل من فصول العذاب الذي مرت به لسنوات على أيدي أطباء بعضهم لا يفقهون شيئاً في الطب، ويحابون المال على حساب صحة المريض والإنسانية.

وأظهر التقرير الطبي الأخير أنه «إهمال طبي» بسبب عدم عمل الفحوصات اللازمة كاملةً، منها فحص الإيكو الخاص بالقلب، والذي يختلف عن الفحص المعتاد لتخطيط القلب، بالرغم من أنه مستشفى خاص وجميع التكاليف على حساب المريض

التكاليف على حساب المريض حتى وإن كان لديه تأميناً، فيما كان قرار العملية خاطئاً كون والدتي رحمها الله كبيرة في السن، ومصابة بأمراض السكر والضغط والقلب، وبسبب عدم الحاجة إلى استئصال المرارة، لأنها لم تكن ملتهبة حسب إفادة دكتور التلفزيون!!

إنها مصابة بمرض السكر والضغط وبداية فشل كلوي، وفشل في وظائف القلب، هكذا شخّص الأطباء مرض والدتي الستينية.

تقول -أمة الله علي- أن والدتها تحسنت بعد رقدوها لمدة شهرين في أحد المستشفيات الحكومية بصنعاء وبعدها بعام شعرت بصعوبة في التنفس ما استدعى اسعافها إلى أحد المستشفيات الخاصة وهناك أخبروهم الأطباء أنها تعاني من سوائل في الرئتين ونقص في قوة الدم وتقرر رقدوها مدة 12 يوماً، وبعد عام عاودها المرض مرةً أخرى حينها شخّصت حالتها بـ«حصى المرارة» ولم يتم إجراء العملية لها بسبب مرض القلب.

تقول أمة الله: في منتصف الشهر الماضي مرضت مجدداً، وقمنا بإسعافها لأقرب مستشفى واكتفوا بقراءة التقارير والفحوصات السابقة وإعطائها بعض المهدئات، وأخبرونا أن السبب هي حصى المرارة وباستطاعتها عمل العملية، رغم أنهم سابقاً في المستشفى الخاص رفضوا إجراءها بسبب مرض القلب!

حينها ذهبنا للمستشفى والذي كانت تتم فيه المتابعة الدورية لها منذ ثلاث سنوات، وحين جاء دور تحديد موعد إجراء العملية، تم تجهيز والدتي في طوارئ المستشفى وفحصها من قبل دكتور الباطنية والقلب (ع.ح) والذي كتب ملاحظاته في ملف المريضة أنه لا يجب القيام بالعملية إلا بعد خمسة أيام من توقفها لتناول الأسبرين، وعندها قررنا الرجوع للمنزل، لكن دكتور جراحة المناظير (أ.ع) أصر على أن يجري العملية في نفس اليوم، وقال لنا لن يحدث شيء وعلى مسؤوليته، فقررنا البقاء لخبرة الطبيب المعالج التي قيل لنا عنها وشهرته الواسعة، وعندئذ قاموا بعمل الفحوصات الروتينية لما قبل العملية، وكان أخي يطالبهم حينذاك بعمل فحص الإيكو، لكن الطبيب اكتفى بإجراء الفحوصات العادية من فحوصات الدم وكشافة الصدر مع تخطيط للقلب، وقال أنه لا داعي لعمل فحص تلفزيون للقلب «الإيكو».

تحدد يوم العملية بتاريخ 20 مايو 2019، وكانت عملية منظار



أظهر التقرير الطبي الأخير أنه «إهمال طبي» بسبب عدم عمل الفحوصات اللازمة كاملةً، منها فحص الإيكو الخاص بالقلب، والذي يختلف عن الفحص المعتاد لتخطيط القلب، بالرغم من أنه مستشفى خاص وجميع التكاليف على حساب المريض



دي تي (م)

# زين

أقراص تذوب في الفم - سريعة المفعول



## لن تنتظر

## كثيراً..



Attan, 60<sup>th</sup> Street . P.O. Box: 3073, Sana'a - Republic Of Yemen.

Tel: 00967 1 200620/2 - Fax: 00967 1 200623



Shephero  
Pharmaceutical Ind.



تقرير

# لماذا نسمح للأمهات بالموت

## اليونيسف : امرأة وستة مواليد يموتون كل ساعتين

### الطبية / معين النجري

«انها الفتاة الثالثة تموت هذا اليوم» إجابة ممرضة في مستشفى الثورة عن سؤال المحرر حول جثة فتاة في مقتبل العمر كان أهلها يبكونها بحرقه وهم ينقلون الجثة الى سيارة تويوتا قديمة، بينما كانت احدى النساء تجلس في مقعدها الأمامي تحتضن طفلاً تبادل هو ووالدته المواقع.

الممرضة التي كانت تشعر بأسى كبير تحول الى عصبية قالت ان وفاة الفتاة ناتج عن نزيف حاد استبق الولادة بساعات وعجز الأطباء عن انقاذ حياة الأم «لقد تأخروا في اسعافها» وأضافت هناك أسباب مختلفة لوفاة ثلاث فتيات اليوم أثناء الولادة او بعدها. يحاول الأطباء في قسم الولادة تقديم كل الخدمات الطبية التي تحتاجها الأمهات لكن ضعف الإمكانيات يخذلهم دائماً، كتدهور الأجهزة وتسرب الكادر وضعف الميزانية التشغيلية وهذا ما فسر ارتفاع نسبة وفاة الأمهات الى ضعف ما كانت عليه قبل عام 2015، بحسب احصائيات صادرة عن المستشفى. يستقبل مستشفى الثورة وهو اكبر مشفى في اليمن العشرات من حالات الولادة يومياً

تعيد الدكتورة رجاء السنفاني أسباب ارتفاع وفاة الأمهات أثناء الحمل والولادة الى عدة أسباب، أهمها التأخر في إيصال الحوامل الى المستشفيات في الوقت المناسب، وحمل صغيرات السن قبل ان يكون تكوينها الجسماني، خاصة منطقة الحوض قد اكتمل واصبح مستعداً للحمل، بالإضافة الى إصرار بعض الأمهات على الحمل بعد تحذير الأطباء من خطورة أي حمل جديد على حياتهن، لكنها استدركت «غير ان معظم النساء اللاتي يمتن هن من صغار السن».

وقالت الدكتورة السنفاني، المتخصصة في النساء والولادة، في حديثها للمجلة الطبية «نحن نتحدث عن الأمهات اللاتي يصلن أخيراً إلى المستشفى او الى العيادات بينما هناك «أضعاف مضاعفة» من النساء لا يتم اسعافهن ابدا وبالتالي يمتن في بيوتهن دون ان يدري بهن احد.

وأضافت ان عدم حصول هؤلاء النساء على الخدمات الطبية يعود إما لعدم قدرة الأسرة على دفع تكاليف المستشفيات او لصعوبة نقل النساء من مناطق نائية الى المدن.

في اليمن.. تموت امرأة من بين كل 260 أثناء الحمل أو الولادة، إذ تحدث ثلاث ولادات فقط من بين كل عشر في المرافق الصحية.

### ارقام صادمة

قالت المديرية التنفيذية للمنظمة اليونيسف هنريتا فور ان «جلب الحياة إلى اليمن يمكن أن يتحول في كثير

“

الدكتورة السنفاني : نحن نتحدث عن الأمهات اللاتي يصلن أخيراً إلى المستشفى او الى العيادات بينما هناك «أضعاف مضاعفة» من النساء لا يتم اسعافهن ابدا وبالتالي يمتن في بيوتهن دون ان يدري بهن احد.

“

المديرة التنفيذية لمنظمة اليونيسف هنريتا فور ان «جلب الحياة إلى العالم في اليمن يمكن أن يتحول في كثير من الأحيان إلى مأساة لعائلات باكملها».



## تقرير



أعلنت منظمة  
اليونيسف،  
أن امرأة وستة  
مواليد يموتون كل  
ساعتين في اليمن  
بسبب المضاعفات  
أثناء الحمل أو  
الولادة.



الباحث الاجتماعي  
محمد الكهالي، أنا  
لا ارفض فكرة الزواج  
يحد ذاتها ولكني  
ادرك جيدا انه  
سرعان ما سيثمر  
مولود جديد في  
ظل تدهور الوضع  
الصحي والإنساني  
وانتشار الامراض  
وسوء التغذية في  
ظل عجز الكثير من  
الاسر عن توفير اي  
من هذه الخدمات.

على عدم القدرة على الوصول إلى تلك الخدمات إضافة إلى ان تكاليف النقل غير ميسرة، ما يجعل التوجه إلى مقدمي الخدمات الصحية الملاذ الأخير للنساء والأطفال، خاصة في المناطق النائية والريفية وتلك المتأثرة بالحرب.

### آباء صغار

– أصدقائي الاثني عشر اصبحوا آباء» بعد عام واحد من الزواج لم يعد يستطيع وفيق الصايدي الحديث مع اصدقائه دون التطرق الى المشاكل التي جلبها مواليدهم الصغار وما يعانيه من اجل توفير ابسط متطلبات الرعاية الصحية للأطفال وأمهاتهم.

ويستغرب وفيق الذي يعمل في صيانة الموبايلات من عدم تعاطي الشباب القادمين على الزواج من اصدقائهم الذين سبقوهم الى حياة الأسرة الجديدة «لست ضد الزواج ولكني اعتقد ان الانجاب في هذه الظروف مجازفة غير محسوبة» وفي حديثه لـ«المجلة الطبية» سرد الصايدي عددا من قصص معاناة اصدقائه خاصة بعد الانجاب، وكيف أصبحت حياتهم «بأسئة» بعد ان تحملوا مهام توفير الرعاية خاصة الصحية للأم ووليدها في ظل هذه الظروف الاقتصادية والصحية المتردية، حد تعبيره.

في ذات الصعيد استغرب الباحث الاجتماعي محمد الكهالي 41 عاما من اندفاع الشباب للزواج «في كل أسبوع احصل على أكثر من دعوة لحضور حفل زواج» وقال لا استطيع إيجاد تفسير مقنع لهذه الحالة غير ان هناك حالة لا وعي عند الكثير من الأسر التي توافق او تدفع بأبنائها الى الزواج في ظل هذه الظروف.

وأضاف لـ«المجلة الطبية»: انا لا ارفض فكرة الزواج بحد ذاتها ولكني ادرك جيدا انه سرعان ما سيثمر مولود جديد في ظل تدهور الوضع الصحي والإنساني وانتشار الامراض وسوء التغذية في ظل عجز الكثير من الأسر عن توفير أي من هذه الخدمات.

«نحن نساهم في زيادة عدد الضحايا» هذا ما استطيع قوله، وأضاف الباحث الاجتماعي من غير المعقول ان اسبب في وجود انسان جديد في ظل عجز عن توفير ابسط الخدمات لنفسه او للموجودين من قبل الحرب.

ودعا الشباب والقادمين على الزواج الى تأجيل الإنجاب حفاظا على صحة النساء البدنية والنفسية وتجنب تحمل مشاق توفير خدمات صحية في بلد يعاني من الحرب وتقول تقارير المنظمات الدولية العاملة في هذا المجال ان أكثر من نصف المرافق الصحية في اليمن لا تعمل بسبب نقص عدد الموظفين أو شح الإمدادات أو عدم القدرة على تغطية التكاليف التشغيلية أو محدودية الوصول إليها، في حين تعاني المرافق العاملة من نقص حاد في الأدوية والمعدات والموظفين، مما يعرض الأرواح للخطر.

المنظمات ذاتها مثل اليونيسف والصحة العالمية حذرت من انهيار وشيك للمنظومة الصحية في اليمن ما لم تصل الأطراف المتصارعة الى حل يضمن إيقاف الحرب وتطبيع الحياة ومن ثم استعادة المرافق الصحية لقدرتها وامكانياتها.

من الأحيان إلى مأساة لعائلات بأكملها». جاء ذلك كتعليق منها على تزايد عدد وفيات الأمهات والمواليد في اليمن خلال الفترة الماضية حيث أعلنت المنظمة « أن امرأة وستة مواليد يموتون كل ساعتين في اليمن بسبب المضاعفات أثناء الحمل أو الولادة، بعد عقود من تراجع التنمية جراء الحرب على مدى خمس سنوات التي أضعفت الخدمات العامة الأساسية، بما فيها الرعاية الصحية للأمهات والرضع، التي «أضحت على شفا الانهيار التام».

ووصفت هنريتا فور عدد الوفيات بأنها «ارقام صادمة» وكانت المنظمة قد أصدرت بيانا منتصف الشهر الماضي نقل عن تقرير الأمومة والأبوة في ظل الصراع في اليمن، الصادر عن اليونيسف، اشار إلى أن معدل وفيات الأمهات ارتفع بشكل حاد منذ تصاعد النزاع، من خمس وفيات للأمهات في اليوم عام 2013 إلى 12 وفاة بين الأمهات يوميا عام 2018. وتموت امرأة من بين كل 260 أثناء الحمل أو الولادة..

وبحسب البيان فان ثلاث ولادات فقط من بين كل عشر تتم في المرافق الصحية. كما يموت طفل واحد من بين 37 مولودا في الشهر الأول من الحياة. وبالإضافة إلى ذلك، تتجيب واحدة من بين كل 15 فتاة مراهقة تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عاما.

وفي هذا السياق شددت الدكتورة أفراح العريقي، تخصص نساء وولادة، في مستشفى الثورة العام على ضرورة الاهتمام بالمرأة بعد الولادة «يجب ان تخضع لرعاية صحية جيدة واهتمام كاف من الاسرة» وأضافت الكثير من الأمهات يفقدن حياتهن في الشهر الأول بعد الولادة بسبب الإهمال او عدم تدارك المضاعفات واحيانا سوء التغذية.

وأكدت العريقي في حديثها لـ«المجلة الطبية» ان عددا غير قليل من المواليد يموتون بعد وفاة الأمهات في الأشهر الأولى من حياتهم «وفي الغالب يموتون لنفس سبب وفاة الأم» مطالبلة الأسر واولياء الأمور بضرورة التفكير جيدا قبل اتخاذ القرار بالإنجاب لأنهم يعرضون حياة أشخاص للخطر، حد قولها. وارجعت الدكتورة افراح أسباب تضاعف اعداد الوفيات بين النساء والمواليد الى غياب الرعاية الصحية وتدهور قدرة المستشفيات والمرافق الصحية على تقديم الخدمات بالشكل المطلوب وذلك انعكاس للوضع العام الذي يعيشه اليمن منذ خمسة أعوام، بالإضافة الى تدهور الوضع المعيشي للمجتمع والذي ساهم بقدر كبير في تفاقم الوضع خاصة للأمهات والمواليد والأطفال بشكل عام.

وهذا ما اكدت عليه المديرية التنفيذية لليونيسف عندما قالت في الذكرى الثلاثين لاتفاقية حقوق الطفل «الرعاية السابقة للولادة وحضور مقدمي الرعاية الصحية الجيدة عند الولادة أمران ضروريان لبقاء الأمهات والأطفال على قيد الحياة» في السياق ذاته ذكرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة أن 1.1 مليون امرأة حامل ومرضعة بحاجة إلى العلاج من سوء التغذية الحاد والوخيم، مؤكدة على أن «الحصول على خدمات صحية جيدة قبل الولادة وبعدها هو مفتاح بقاء حديثي الولادة والأمهات على قيد الحياة».

وقالت اليونيسف ان الخدمات الصحية أصبحت غير كافية، عوضا





## مقال

# تطور العلم يرفع نسب نجاح عمليات العظام



أ. د. محمد هفيف

استشاري جراحة العظام  
بالمستشفى السعودي الألماني

ومن مميزات المنظار أنه يساعد على التكبير مما يساعد الجراح في تقييم الأنسجة للمريض بدقة كبيرة، ويستعمل المنظار في علاج أغلب إصابات المفاصل وبالأخص مفصلي الركبة والكتف وغيرها من المفاصل مثل الفخذ والكاحل والكوع وبعض جراحات القدم واليد والفخذ .

ومضاعفات المنظار نفسها المضاعفات الناتجة عن أي جراحة مثل الالتهابات والتلوث وعدم التئام الأنسجة بصورة صحيحة ، وبالتالي على المريض والطبيب تنفيذ الخطوات الصحيحة في العلاج قبل وبعد الجراحة ناهيك عن استعمال التجهيزات المناسبة أثناء الجراحة .

وهنا لزم الإشارة إلى أنه لا يجب علينا اعتبار جراحة المناظير أفضل من الجراحة المفتوحة لأن لكل منهما الحالات التي يستفاد منها، فاستعمال المنظار في غير موضعه يضر أكثر من نفعه .

وتعد نسبة نجاح أغلب عمليات جراحة المناظير تتراوح نسبته من ٩٥٪ إلى ١٠٠٪ وهي تعد نسبة مرتفعة في العمليات الجراحية .

ما يزال عالم الطب والجراحة في سباق مع الزمن في ظل التطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم في مختلف المجالات .. ولم يستثن التقدم العلمي المتسارع المجال الطبي بمختلف أنواعه ، ومنها جراحة العظام التي شهدت تطورا رهيبا وصل إلى زراعة مفاصل صناعية كاملة ، كمفصل الورك ومفصل الركبة واستبدالهما جراء الحوادث والإصابات أو بسبب تقدم السن لدى المريض وعوامل السمنة وارتفاع الوزن مما يسبب له صعوبة أو عجزا كليا عن الحركة .

لقد سجلت جراحة العظام والمفاصل تطورا متعاقبا جراء الثورة العلمية التي طرأت في مجال جراحة العظام وزراعة المفاصل والتقدم العلمي في الأجهزة والأدوات التي باتت يستخدمها أخصائيو جراحة العظام .

وهذا بدوره انعكس بصورة مباشرة وواضحة على نسب ارتفاع نجاح تلك العمليات التي وصل نسب البعض منها إلى ١٠٠٪ في عمليات المناظير وزراعة المفاصل والكسور المختلفة .

### مسببات النجاح قبل العملية

لعله من المفيد أن نتعرف أولا على مسببات النجاح قبل العملية والتي تساهم بضمنان نجاح إجراء العملية، ومنها التشخيص الدقيق لحالة المريض من قبل الطبيب المعالج ، وكفاءة جراح العظام وخبرته التراكمية ، بنوعية المستشفى ومستوى تطور أجهزتها الطبية ، والكادر الطبي الذي يعمل معه على متابعة حالة المريض قبيل وبعد إجراء العملية وإقدام وجراحة المريض لعمل العملية والتزامه بتعليمات الطبيب بعد العملية، والتوقيت المناسب لإجراء عملية التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي، بالإضافة إلى العديد من العوامل التي تراعى وفقا لنوعية الجراحة التي ستجرى للمريض .

كل ذلك لا شك يمثل عوامل مهمة لا غنى عنها في ضمان نجاح تلك العمليات الجراحية وينسب مرتفعة تكفل للمريض العودة لممارسة حياته الطبيعية وبشكل سليم .

### نسبة نجاح العظام بالمناظير

وبعد المنظار واحدا من أدوات التدخل الجراحي الحديث لجراحة العظام، وهو عبارة عن مجموعة من الآلات الرفيعة التي تستعمل في الجراحة بهدف الدخول الى تجويف الجسم متصلة بعدسات وشاشات تلفزيونية لرؤية ما بداخل تجويف الجسم من أعضاء، مصحوبة بآلات رفيعة لعلاج الإصابات أثناء الجراحة .

وتمتاز جراحة المناظير بأنها لا تحتاج إلى جروح كبيرة وهو ما يجعل فترة النقاهة أقصر وحدوث التليف أقل .

ولا يعتمد على جراحة المناظير في كل الإصابات والأمراض بل يحدده الطبيب بحسب آخر الأبحاث العلمية التي تحدد الحالات التي ستستفيد من جراحة المناظير وأي منها لا يمكن التدخل الجراحي لعلاجها بالمناظير .

### نسبة نجاح عملية زراعة مفاصلي الورك والركبة

وتعد عمليات زراعة المفاصل الصناعية من أحدث العمليات الجراحية في جراحة العظام والتي وصل إليها العلم الحديث ولعل أبرزها زراعة مفصلي الركبة والورك وتصل نسب نجاح تلك العمليات إلى نسب مرتفعة .

فنسبة زراعة مفصل الورك تصل من ٩٥٪ إلى ١٠٠٪، وتعطي نتائج كبيرة في تخفيف حدة الألم لدى المريض، وتأتي آلام مفصل الورك جراء احتكاك وخشونة مفاصل الورك، بل هي السبب الأول والرئيس، وكذلك التهاب المفاصل الروماتويدي، أو احتكاك المفاصل الناتج من الكسور والحوادث، إضافة الى بعض الأمراض مثل مرض الأنيميا المنجلية، أو تعاطي الكحول أو الكورتيزون لفترات طويلة، ما يؤدي إلى قلة وصول الدم إلى رأس المفصل أو إصابة مفصل الفخذ بالخلع أو الكسر، وكل هذه الأسباب تسبب ألماً، وقد يكون الألم مستمراً، أو على فترات متقطعة .

كذلك في عملية زراعة مفصل الركبة التي تعد أكبر مفصل في جسم الإنسان وأكثرها سهولة في التعرض للإصابة والتي تقع أسفل الفخذ وحقت جراحة زراعة المفاصل لمفصل الركبة الذي بات بقدرته جراحی العظام بفضل التقدم العلمي زراعة مفصل الركبة كاملاً وبنسبة نجاح تصل إلى ١٠٠٪ .

### أخيرا

لقد شهد مجال جراحة العظام في السنوات الأخيرة تطورا علميا كبيرا، جعل من فرص نجاح عمليات جراحة وزراعة مفاصل العظام كبيرة، ومنح المرضى بارقة أمل في العودة الى حياتهم الطبيعية ومزاولة أنشطتهم واندماجهم في المجتمع بعد أن وصل الحد ببعضهم أن أسلم جسده طريحا للفرش جراء إصابة أفقدته العجز الكامل عن الحركة .

“

نسبة زراعة مفصل الورك تصل من ٩٥٪ إلى ١٠٠٪، وتعطي نتائج كبيرة في تخفيف حدة الألم لدى المريض، وتأتي آلام مفصل الورك جراء احتكاك وخشونة مفاصل الورك، بل هي السبب الأول والرئيس،



# 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





لقاء

“

كان شعوراً لا  
يوصف ولحظات  
لا تنسى لحظة  
إعلان اسمي  
كفائزة بالمركز  
الأول من بين  
300 متسابق  
شعرت بثمرة  
تعبي ووقتي الذي  
أفنيته في هذا  
المشروع ونتيجة  
إصراري على  
إكمال المشروع  
رغم كل المعوقات  
الجيبة التي  
لاقيتها من قبل  
الكثير.

## ابتكارٌ يمضي يساعده مرضى الغسيل الكلوي

تجسيدا لقاعدة «الحاجة أم الاختراع»، عملت إحدى طالبات كلية المجتمع في صنعاء بكل جد ونشاط وسخرت جل وقتها في التفكير والبحث عن حل للمشكلة التي يعاني منها آلاف اليمنيين الذين سمع العالم مناشداتهم خلال الأربع سنوات الأخيرة، اليمنيون المحتاجون للغسيل الكلوي الذين ضاعفت الحرب والحصار معاناتهم وأوصلتها إلى حدودها القصوى.

حصلت المهندسة -ريهام المختاري- على لقب «مبتكر اليمن» عن ابتكارها سترة لغسيل الكلى في العام 2019 متفوقة على 300 مشروع ابتكاري نافست على اللقب في النسخة الأولى من المسابقة الوطنية لرواد المشاريع الابتكارية التي رعتها وزارة الصناعة والتجارة طيلة أيام شهر رمضان المبارك.

«المجلة الطبية» تشرفت بإجراء أول حوار صحفي مع «مبتكر اليمن» المهندسة ريهام المختاري بعد فوزها بالمسابقة الوطنية وخرجت منها بتفاصيل حصرية حول مشروع «سترة الغسيل الكلوي» ومشاركتها في المسابقة الوطنية.. فإلى نص الحوار:







## لقاء



السترة لشخص واحد وهي عالية في التعقيم والأمان وتحد من انتقال الفيروسات لأنها شخصية ولا تستخدم إلا للشخص نفسه، وستكون صلاحيتها مدى الحياة،... أما إنتاج واحدة منها فسيكلف 3000 دولار

في ظروف الحرب والحصار.

### ■ برأيك.. ما هي نسبة تأثير المسابقات والجوائز على المبتكر؟

المسابقات تمنحنا قدراً كبيراً من التحفيز، واعتقد بأنها ستمنح المبتكرين الذين سيأتون في الموسم الثاني قدراً أكبر من الذي حصلنا عليه هذا العام لأن المسابقة ستكون أكثر شعبية وذات جدوى.

### ■ هل ستتكفل الدولة بتنفيذ المشروع؟

ستبحث وزارة الصناعة والتجارة عن داعم ليسانعدي إلى أن اخرج مشروع واحد ممتاز جاهز للتطبيق..وبعد ذلك تتبناه الدولة.

### ■ كيف تصفين شعورك لحظة الفوز بلقب مخترع اليمن؟

لقد كان شعوراً لا يوصف ولحظات لا تنسى لحظة إعلان اسمي كفاتحة بالمركز الأول من بين 300 متسابق شعرت بثمرة تعبى ووقتي الذي أفنيته في هذا المشروع ونتيجة إصراري على إكمال المشروع رغم كل المعوقات المحيطة التي لاقيتها من قبل الكثير.

### ■ متى بدأت فكرة مشروع سترة غسيل الكلى ومتى بدأت بتجربتها؟

بدأت الفكرة في السنة الثانية من دراستي الأكاديمية في كلية المجتمع بصنعاء وقمت بتقديمها لرئيس القسم وأبدى إعجابه الكبير بها وبدأت أبحث على المشروع نظرياً وفي السنة الثالثة بدأت بالشغل العملي وتجميع القطع والبحث عن الدوائر والبرمجة وعملي عليه مستمر حتى هذه اللحظة.

### ■ متى سيستفيد المرضى اليمنيون من السترة المبتكرة؟

هناك عدة تجارب طويلة ستقام قبل تجربتها على إنسان مريض، واعتقد أنها ستأخذ منا وقتاً ليس أقل من ستة أشهر وليس أكثر من عام، ومن ثم يمكن للمرضى أن يستفيدوا منها.

### ■ كم ستكون صلاحية استخدامها.. وكم ستكلف السترة الواحدة؟

السترة لشخص واحد وهي عالية في التعقيم والأمان وتحد من انتقال الفيروسات لأنها شخصية ولا تستخدم إلا للشخص نفسه، وستكون صلاحيتها مدى الحياة،... أما إنتاج واحدة منها فسيكلف 3000 دولار، لأنه يحتوي على جهاز وزن حساس يستخدمه المريض بنفسه ليقاس نسبة السموم في جسمه قبل وبعد الغسيل، بالإضافة لجهاز إم بي ثري يساعد المريض على تمضية وقت الانتظار في الاستماع للقرآن أو الموسيقى أو غيرها.

### ■ لوحظ أن معظم المشاريع المشاركة كانت طبية... ما السبب برأيك؟

السبب بأن أكثر المشاريع الطبية هو تخصص قسم الهندسة الطبية والأهم حاجة السوق لها، ومعاناة المرضى التي تفرض على العقول البحث عن حلول لمشاكلهم ومحاولة الحد من آلامهم ومعاناتهم خاصة



# سليب - فاين® Sleep-Fine®



## هل تعاني من أرق في النوم؟

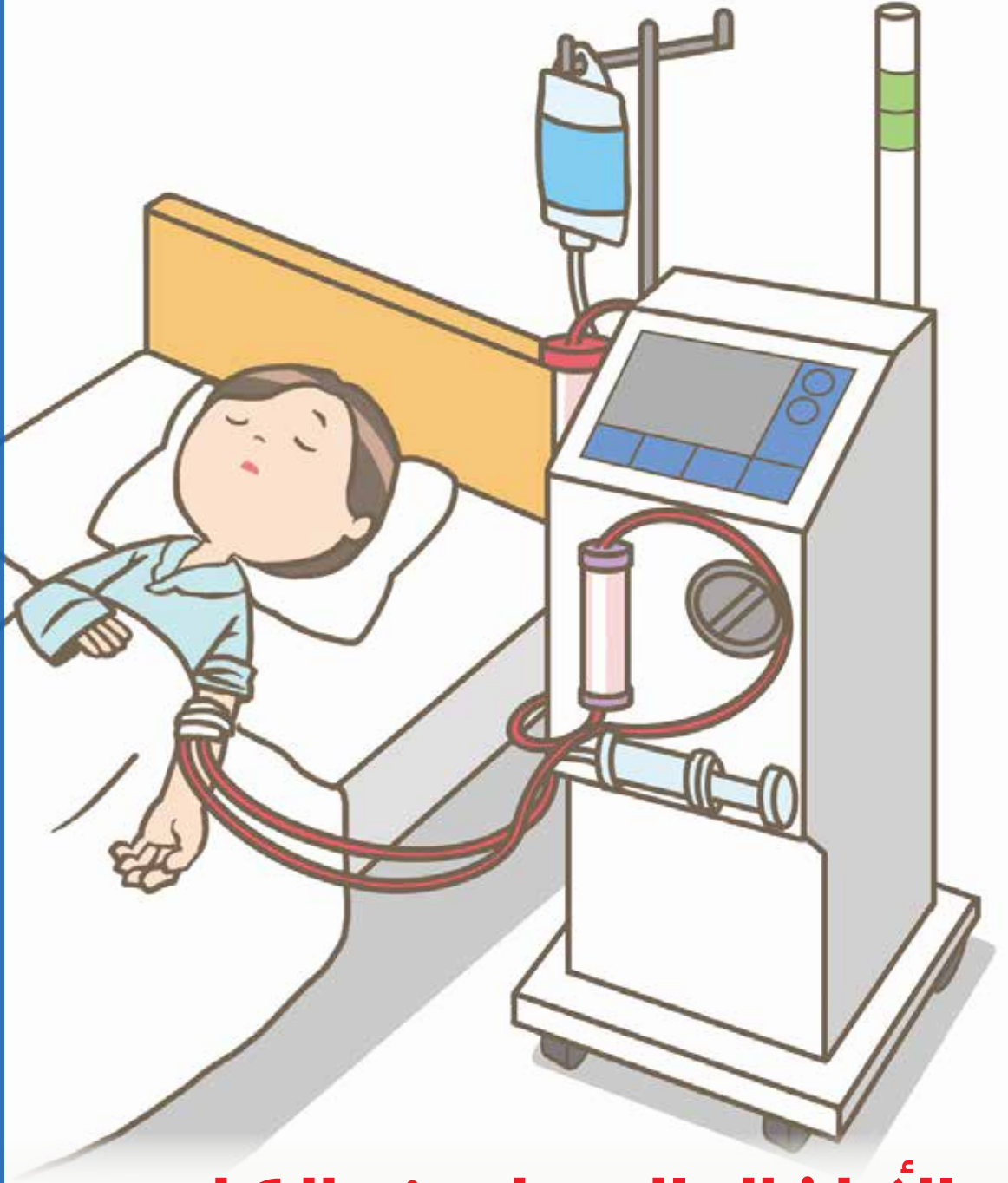
- سليب - فاين "زاليبلون" هو دواء لعلاج الأرق وصعوبة النوم، لا ينتمي إلى مجموعة البينزوديازيبين، سريع التأثير وقصير المفعول وهذه الميزة للزاليبلون تعطيه أفضليه على بقية الأدوية المتوفرة والمستخدمه كمنومات.
- هناك نتائج من تجارب سريرية حديثة تشير إلى أن الزاليبلون آمن وفعال ويمكن تحمله عند استخدامه لفترة 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.



تحقيق

“

لا توجد إحصائيات رسمية مسجلة لدى مستشفى الثورة أو قسم الأطفال فيه بسبب الحرب بحسب الدكتورة -أمانى الحمزي-، يبلغ المرضى الذين يترددون على عيادة كلى الأطفال بالمستشفى ما بين 15 إلى 30 في اليوم الواحد، وخلال الأسبوع الواحد قد يتم إحالة من 20 إلى 30 حالة إلى قسم الرقود.



## الأطفال المصابون بالكللى ... ضحايا الجهات الاربع

تحقيق: غيداء العديني

عند ولادة بسملة كان لديها استسقاء دماغي «سوائل في الدماغ، وفتحة في الظهر، وبعد 3 أيام من ولادتها قاموا بإجراء عملية لفتحة الظهر ولم تنجح، ففي اليوم التالي للعملية كان بعض دكاترة قسم المخ والأعصاب يزورونها ويرون أن الفتحة قد فُتحت من جديد بالكامل، وظلوا ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر وهم يجارحونها لها، وبعد تركيب جهاز شفط الماء من الرأس المسمى بـ«الشنت Shunt» تحسنت حالتها؛ هكذا بدأت والدة بسملة حديثها عن معاناة ابنتها التي لم تنته بعد.



## تحقيق



الدكتورة -أماني الحمزي: أن الوضع كان سيئاً قبل الحرب، « لكنه ازداد سوءاً بعدها » بسبب تبعات الحرب والازمة الاقتصادية وانقطاع المرتبات وتأثر الحالة النفسية للأطفال نتيجة التفجيرات التي حدثت.



الدكتور واثق القرشي: إن محافظات الحديدة والمحويت وحجة هي أكثر المناطق التي يأتي منها الأطفال المرضى بالفشل الكلوي.



الطفلة بسمة

### وضع سيئ منذ قبل الحرب

تؤكد أخصائية الأطفال بمستشفى الثورة الدكتور -أماني الحمزي- أن الوضع كان سيئاً قبل الحرب، « لكنه ازداد سوءاً بعدها » بسبب تبعات الحرب والازمة الاقتصادية وانقطاع المرتبات وتأثر الحالة النفسية للأطفال نتيجة التفجيرات التي حدثت.

تقول الحمزي في حديثها لـ «المجلة الطبية» هناك حالات كانت قد بدأت في التحسن من المتلازمة النفرولية «Nephrotic Syndrome» لكنها عادت من البداية، حدث لها ارتجاع أو انتكاسة بسبب المواد الكيماوية الناتجة عن الحرب ففضطر لعلاجها من جديد.

وأضافت: بعض الحالات تصل الى المستشفى متأخرة بسبب عجز الأهالي عن إيصالهم الى هنا في الوقت المناسب ويأتون في المراحل المتأخرة والتي لا يمكننا علاجها، «والكارثة الأخرى انعدام بعض العلاجات»، منها العلاجات الكيماوية التي يستخدمونها لعلاج المتلازمة النفرولية أو من يقومون بزراعة الكلى.

وأردفت الحمزي: كنا نأخذ عينات من بعض الحالات قبل الحرب ونقوم بإرسالها الى الخارج لفحصها، لكن حالياً لا يمكننا فعل ذلك بعد إغلاق المطار.

وتتضاعف معاناة الأطفال المرضى من يحتاجون الى السفر بعد ان وقف الوضع الاقتصادي المتدهور حائلاً أمام النجاة، انهم لا يملكون مصاريف السفر والعلاج في الخارج ومن يمتلك القدرة المالية يواجه صعوبة ومعاناة في الطريق إلى المحافظات الأخرى التي مطاراتها مفتوحة.

في سياق متصل قال الدكتور -واثق القرشي- رئيس مؤسسة الشفقة لرعاية مرضى الفشل الكلوي والسرطان إن محافظات الحديدة والمحويت وحجة هي أكثر المناطق التي يأتي منها الأطفال المرضى بالفشل الكلوي. وقال رئيس مؤسسة الشفقة التي تأسست قبل عشر سنوات، واستقاد من خدماتها حتى اليوم أكثر من 62 ألف مريض ومريضة بالفشل الكلوي والسرطان، منهم أكثر من 10 آلاف طفل، ان المؤسسة تعطي الأولوية للمرضى القادمين من المناطق النائية والبعيدة من خارج صنعاء

وكأن المرض لم يكتف من مهاجمة جسدها الغضّ الصغير حتى ظهر لها الفشل الكلوي بعد ثلاثة سنوات ونصف، لتبدأ رحلة جديدة من المعاناة.. توأميل والدة بسمة حديثها: «بدأ المرض بحدوث إسهال واستفراغ وتورم واصفرار في جسدها، فأسرعنا بها إلى مستشفى الثورة، وبعد الفحوصات أخبرونا أن وظائف الكلى مرتفعة وقد دخلت مرحلة الفشل الكلوي، لكنها لم تقم بالفسيل لأنها تعاني من ضغط في المثانة العصبية وانسداد في الحالب وضغط في أعصاب الظهر والتصاق في الحبل الشوكي والعمود الفقري وأكثر ما تعاني منه في الفشل الكلوي هما الحبل الشوكي والمثانة العصبية، وقبل رمضان كنا نقوم بعمل القسطرة لها على فترات، أما منذ 7 رمضان أصبحت القسطرة دائمة.»

وأضافت: «كُتِب لها الرقود في المستشفى بقسم الكلى ثلاث مرات، أول مرة قبل عامين ونصف لمدة أسبوع، والمرة الثانية كانت قبل ستة أشهر لمدة نصف شهر، لكن بعد خروجها من المستشفى كانت تحدث لها مضاعفات وتورم واصفرار في جسدها مجدداً، وعندما نعيدها للمستشفى يقولون بسبب المثانة العصبية، وهذه هي المرة الثالثة لها التي تُرَقِّد فيه هنا منذ عشرة أيام، والحمد لله تحسنت.»

من جانبها تروي والدة هارون، سنية وثمانية اشهر، الذي استعاد قدرته على المشي والجري وبقي شيء من التيبس في القدمين بعد أن كان عاجزاً عن المشي بشكل سليم.

تقول والدة: تورمت عيناه في شعبان، ومنذ بداية رمضان بدأ تورم بطنه ويديه ورجليه، ما اضطر أسرته الى إسعاف هارون الى مركز صحي في المنطقة لكن دون جدوى، لأنه يحتاج إلى فحص زراعي.

وتضيف انتظرنا مجبرين حتى تنتضي إجازة العيد وأحضرناه إلى مستشفى الثورة قبل أسبوع، وبعد الفحوصات اتضح أنه يعاني من الكلى فُكِب له الرقود، ولم يحدد موعداً لخروجه بعد، وتضيف حالته تحسنت عما كانت عليه قبل مجيئنا.

بالرغم من أن في مستشفى الثورة يقدم خصومات على بعض العلاجات للمرضى، إلا أن الأهالي يشكون من تكاليف الأدوية الباهظة المقررة لأنباتهم، والبعض منهم لا يستطيع تحمل نفقاتها.



## تحقيق



الدكتور طه  
النائب: أن تأخر  
علاج مرضى الكلى  
يأتي نتيجة تأخر  
اكتشاف الحصوات  
والتهابات المسالك  
البولية، والعيوب  
الخلقية غير  
المكتشفة، والتي لا  
تكتشف إلا بعد  
حدوث الفشل  
الكلى، بسبب قلة  
الوعي والإمكانات،



لا يتسع قسم  
طوارئ الأطفال  
إلا لـ 12 سريراً  
واستشاري وحيد،  
يصل عدد مرضى  
الكلى في طوارئ  
الأطفال أحياناً  
ما يقارب 80 %  
من إجمالي عدد  
المرضى، لأنه  
المستشفى الوحيد  
في الجمهورية الذي  
يستقبل حالات كلى  
الأطفال،

النائب يحاول التواصل دائماً مع الوزارة ولا يوجد أي تجاوب.»

### مراكز صحية عفا عليها الزمن

وأكد الدكتور طه النائب على أن تأخر علاج مرضى الكلى يأتي نتيجة تأخر اكتشاف الحصوات والتهابات المسالك البولية، والعيوب الخلقية غير المكتشفة، والتي لا تكتشف إلا بعد حدوث الفشل الكلى، بسبب قلة الوعي والإمكانات، فالمراكز الصحية الحكومية المعروفة منذ سنين هي نفسها لم تتغير أو تتطور، وهي مجرد اسم وسور ومبنى فقط، ولا يوجد أدنى معيار للرعاية الصحية في بلادنا.

وقال «بعض أهالي المرضى يتصلون بي، فيخبرني أحدهم أنه لا يملك المال لشراء إبرة الكالسسيوم لولده، وأحدهم يخبرني أن ابنه تعرض للتشنج وليس لديه المال لإحضاره إلي. مشيراً إلى أن مريض الكلى في اليمن يعاني، وتطول مدة مرضه حتى يتعب هو وأهله والطبيب والمجتمع والدولة.»

مضيفاً «قد يموت مريض الفشل الكلى أمامك وأنت تقف عاجزاً، وهناك حالات كثيرة تموت في الريف وحتى وسط أمانة العاصمة»

### الحرب ضاعفت المأساة

وعدّد الدكتور القرشي الصعوبات التي تواجههم متمثلة في قلة الدعم وكثرة المحتاجين المترددين على المؤسسة، وقلة الإمكانيات المادية التي تعين المريض في توفير العلاج والمصاريف أثناء بقائه في أمانة العاصمة، وحاجة بعض الحالات إلى عمليات، وحالات أخرى إلى السفر للخارج ولا يمكنها ذلك، إما بسبب عدم توفر المال لدى بعض الأسر أو بسبب إغلاق المطارات لمن يريد السفر.

من جانبه أكد الدكتور -النائب- «أن الحرب أثرت بشكل أكبر على الوضع الصحي، وبسبب الحصار المفروض لا تصل إلينا الأدوية والمحاليل وقد تصل بعض الأدوية عن طريق المنظمات، وإذا وصلت فهي كلها أدوية هندية ليست أصلية ولا قيمة لها، أو يجلبون لنا مواد منتهية!»

بصفة أولى لأن هؤلاء يجدون صعوبة في التغذية والدواء والفحوصات والمواصلات والمصاريف، «يجب علينا أن نعاون مع هذه الفئة من جميع المحافظات»، ونساعد المحتاجين منهم بمصاريف السفر في القوم إلى هنا أو العودة إلى مناطقهم بعد اكتمال العلاج.»

فيما ذكر استشاري طب الأطفال ورئيس الجمعية الخيرية لرعاية أطفال الفشل الكلى الدكتور -طه النائب- أن نشاط الجمعية توقف منذ 2015 إلى 2018 بسبب الحرب والقصف، لأن عمل الجمعية «خيري ويعتمد على التبرعات» التي كانت تأتي من المتبرعين بالإضافة إلى الصناديق الصغيرة في بعض المولات رغم أنها قليلة وبعضها «تكرست بسبب القصف العنيف الذي تعرضت له الأحياء الموجودة فيها تلك المولات.»

وأفاد الدكتور طه قائلاً: «استأنفنا نشاط الجمعية في 2018، وبدأنا بإعطاء المرضى من ذوي الدخل المحدود قيمة الأدوية أو نقوم نحن بشرائها، ونطمح لجعل العلاج مجاناً خاصة لمرضى الفشل الكلى، وتوفير سكن لهم، لكن للأسف الشديد ميزانية الجمعية لا تسمح بذلك» و نوه الدكتور وأثق القرشي إلى أنه يتم تحويل المرضى إلى المؤسسة من أربعة مستشفيات حكومية هي الثورة والجمهوري والعسكري وضلاع، مشيراً إلى أن متوسط عدد المرضى المتأولين على السرير الواحد خلال السنة خمسة مرضى، بعضهم يمكث شهراً والبعض الآخر أكثر، أي ما يعادل 750 مريضاً خلال السنة.

وتابع: «نحن نقدم للمستفيدين خدمات صحية من دواء وفحوصات طبية وعمليات ووسائل نقل من السكن إلى مراكز علاج الفشل الكلى أو السرطان، ونوفر لهم الرعاية الصحية في السكن كالتجارجحة والأدوية المهدئة والمتابعة للعلاجات المقررة من قبل الأطباء، وخدمات اجتماعية تشمل السكن والتغذية اليومية، وتقديم المواد الغذائية بصفة دورية للأسر الفقيرة ما بين شهر إلى ستة أشهر.»

### مشفى وحيد لعلاج كلى الأطفال

لا توجد إحصائيات رسمية مسجلة لدى مستشفى الثورة أو قسم الأطفال فيه بسبب الحرب بحسب الدكتورة -أماني الحمزي-، التي أوضحت أن المرضى الذين يترددون على عيادة كلى الأطفال بالمستشفى ما بين 15 إلى 30 في اليوم الواحد، وخلال الأسبوع الواحد قد يتم إحالة من 20 إلى 30 حالة إلى قسم الرقود الصغير من حيث المساحة «أربع غرف تحتوي على 24 سريراً».

وبينما لا يتسع قسم طوارئ الأطفال إلا لـ 12 سريراً واستشاري وحيد، يصل عدد مرضى الكلى في طوارئ الأطفال أحياناً ما يقارب 80 % من إجمالي عدد المرضى، لأنه المستشفى الوحيد في كل الجمهورية الذي يستقبل حالات كلى الأطفال، لذا غالباً ما يحدث بعض الأشكال في قسم الأطفال، حد قول الحمزي، سواء مع الممرضين أو الأطباء فهم يرون أن كل القسم أصبح لمرضى الكلى، ولا يوجد قسم واسع يشمل جميع المرضى الأطفال، وأغلب الحالات يتم تحويلها إلى الثورة من المستشفيات الأخرى.

### مشاكل بلا حلول

وتؤكد الدكتورة الحمزي على كبر حجم معاناة المرضى في مركز غسيل الكلى بالمستشفى، والتي تتمثل في ضعف استقبالهم للأطفال من أجل الغسيل الكلى، وهناك تعنت من قبلهم في كثير من الأحيان يؤدي إلى احتكاكات ومشاكل شديدة مع المرضى أو الأطباء، بسبب أن المركز بالكاد يتسع للكبار على حد قولهم، وبالتالي للأطفال فالتعامل معهم صعب جداً عند إجراء الغسيل، فالجهاز يحتاج إلى ضبط وضغط معينين، في حين أن ضغط الأطفال منخفض، وهناك أطفال كثيرون قد يموتون هنا بسبب أن ضغطهم ينخفض.

ولفتت الحمزي إلى أن الإدارة لم تجد حلاً، ولم تخصص لهم أجهزة حتى لا تحدث مثل هذه الأمور، بحيث عندما تصل حالة طائرة يرسلونها مباشرة، بدلاً من الانتظار ليوم أو يومين حتى تتدهور الحالة، وقد تموت قبل أن تذهب، وإذا لم تمت واستقبلوها لا يوجد تمييز متخصص بالأطفال يشرف على الجهاز، ويعرف كيف يقوم بضبط ضغط الطفل إذا دخل في حالة تشنج أو فقد وعيه.

وأضافت: «حين أقمنا المؤتمر الطبي الثاني لمرضى الفشل الكلى في شهر مارس وعدنا وزير الصحة بإعطائنا مبنى كاملاً خاصاً بمرضى كلى الأطفال وأدوية وأجهزة غسيل، لكن لا نعلم متى سيتم ذلك، والدكتور طه



الطفل هارون

# Liv.52®

(شراب)  
(أقراص)  
العلاج الأفضل لتحسين الشهية



يحسن الهضم<sup>1</sup>

يحسن الامتصاص<sup>2</sup>

يحسن عملية التمثيل الغذائي في الكبد

يزيد مستوى البروتينات في الدم<sup>3</sup>

يساعد في اكتساب الوزن المثالي

آمن تماماً لكل الأعمار والحوامل<sup>4</sup>

Liv.52®

أكثر من ٣٥  
دراسة سريرية  
عن فقدان  
الشهية

## الجرعات:

**للأطفال:** ٥مل / ١ قرص ٣ مرات يومياً.

**للبالغين:** ١٠مل / ٢ اقراص ٣ مرات يومياً.

Ref.

1) Munasinghe TC, et al. Phytother Res. 2001;15(6):519-523.

2) Ali A, et al. Pharmazie. 2003;58(12):932-934.

3) Role of liv.52 in children with malnutrition (probe (1978):(xvii), 2,160-164)

4) Mitra AK, et al. The Antiseptic. 2008;105(4):193-196.





# Memory MENTAL Alertness Learning

## MENTAT- Channelizes Mental Energy

Memory & learning disabilities

Epileptic attack & Enuresis

Negative feeling

Tension due to examination stress

Aggressive behavior

Temper tantrums

100% Herbal



### Indication:

1. Behavioral disorders
  - . Hyperkinetic states
  - . Asocial behavior
  - . Temper tantrums
  - . Aggressive behavior
  - . Enuresis / Bed wetting
2. memory disturbances
  - . Attention fluctuations / ADD
  - . concentration impairment
  - . Language and learning disability
3. Anxiety and stress-related anxiety disorders
  - . Mental fatigue
  - . speech defects
  - . supportive therapy in mild to moderate mental retardation
  - . As adjuvant in Epilepsy, Alzheimer's & Parkinson's diseases

### Dosage/ Syrup

Infants: 1/2 teaspoon twice daily  
children: 1 teaspoonful twice daily

 **Himalaya**™  
WELLNESS SINCE 1930

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية : المفضل فارما للاستفسار والمعلومات يرجى الاتصال بأحد فروعنا

صنعاء 01532831/0 - عدن 02380682 - تعز 04258428 - الجديدة 03208861 - اب 05305351 - إب 0441463 - ذمار 06510897



## رقعة بديلة لأدوية القلب

من الخلايا الجذعية. وسنقوم بزراعتها والتحقق كيف تصلح القلب المتضرر». وتُخاط هذه الرقعة (طولها 3 سم وعرضها 2 سم) في القلب، لتتحول إلى عضلة سليمة تعمل بكفاءة في القلب. ولم نواجه أي اضطرابات في إيقاع عمل القلب». وكشفت الاختبارات الأولية التي أُجريت على الحيوانات، بأن الرقعة تبدأ بالنمو بشكل تلقائي بعد ثلاثة أيام، وتقلد أنسجة القلب الناضجة في غضون شهر واحد فقط. ومن المرجح إجراء اختبارات على البشر خلال عامين.

يعمل الأطباء على علاج جديد وأمراض القلب بدلا عن الأدوية المعتمدة. هو رقعة حيوية مليئة بملايين الخلايا الجذعية الحية النابضة، تُلحق بالقلب وتساعد في تدارك الأضرار التي تنتج عن النوبات والسكتات القلبية والقصور القلبي، حيث تصلح أنسجة القلب التالفة، وتعزز قدرة عضلات القلب على ضخ الدم إلى أنحاء الجسم. كما تفرز الرقعة مواد كيميائية تعمل على إصلاح وتجديد خلايا القلب الموجودة أصلاً. فسرتوم أوين، طبيب الأمراض القلبية البارز: «أخرجنا من الحاضنة بعد شهرين تقريباً مركباً من الجل نضع فيه خلايا القلب المستمدة

## بخاخ لعلاج الإكتئاب

وفي الآونة الأخيرة تم تطوير علاج جديد أساسه الاسكيتامين، وهو أحد مشتقات الكيتامين على شكل بخاخ في الأنف. وقد تمت التجارب السريرية بنجاح، ويبدو أن الدواء أثبت فاعلية كبيرة في علاج الأشخاص المصابين بالاكتئاب، الذين لم تكن العلاجات السابقة فاعلة في علاجهم. وبالتالي فإن هذا يعتبر تقدماً كبيراً بالنسبة لهؤلاء المرضى.

وعلاوةً على ذلك، فإن هذا العلاج يعمل بسرعة، حيث يظهر تأثير العلاج خلال بضعة أيام، مقارنةً بأسابيع عدة بالنسبة إلى العلاجات الأخرى. ومع ذلك تم الإبلاغ عن بعض الآثار الجانبية، لذا ينبغي توخي الحذر عند استهلاك هذا الدواء.

يذكر أنه تمت الموافقة على تسويق هذا البخاخ بشكل تجاري في الولايات المتحدة الأمريكية، في وقت مبكر من العام 2019 الجاري. وهناك طلب على تسويقه في أوروبا، ولكن حتى هذا اليوم لم تصدر أية اتفاقية بهذا الصدد. بانتظار أن يتم تسويق هذا الدواء في الأسواق الأوروبية، ومن ثم في الأسواق العربية.



يعاني عدد كبير من الأشخاص حول العالم، لا سيّما النساء منهم، مرض الاكتئاب النفسي. وتشير التقديرات إلى شريحة كبيرة من المصابين بمرض الاكتئاب في العالم العربي. وفي جديد الطب، وافقت إدارة الدواء والأغذية الأمريكية، على إطلاق دواء بخاخ في الأنف لمعالجة الاكتئاب.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب يصيب حوالي 300 مليون شخص حول العالم. وفي فرنسا على سبيل المثال، ووفقاً لـ«توب سانتيه»، هناك شخص واحد من بين كل 5 أشخاص يعانون الاكتئاب. وبالتالي فإن تطوير العلاجات التي تسمح بهجاربة هذا المرض، يمثل تحدياً كبيراً بالنسبة إلى المجتمع.

تطوير علاج على شكل بخاخ لمرضى الاكتئاب

تساعد الأبحاث المختلفة في هذا المجال، على التوصل إلى علاجات ضد الاكتئاب، ومن بينها مضادات الاكتئاب، ولكنها تبقى غير فاعلة في علاج حوالي 30 في المئة من المرضى المصابين بالاكتئاب.

66

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن الاكتئاب يصيب حوالي 300 مليون شخص حول العالم. وفي فرنسا على سبيل المثال، ووفقاً لـ«توب سانتيه»، هناك شخص واحد من بين كل 5 أشخاص يعانون الاكتئاب.

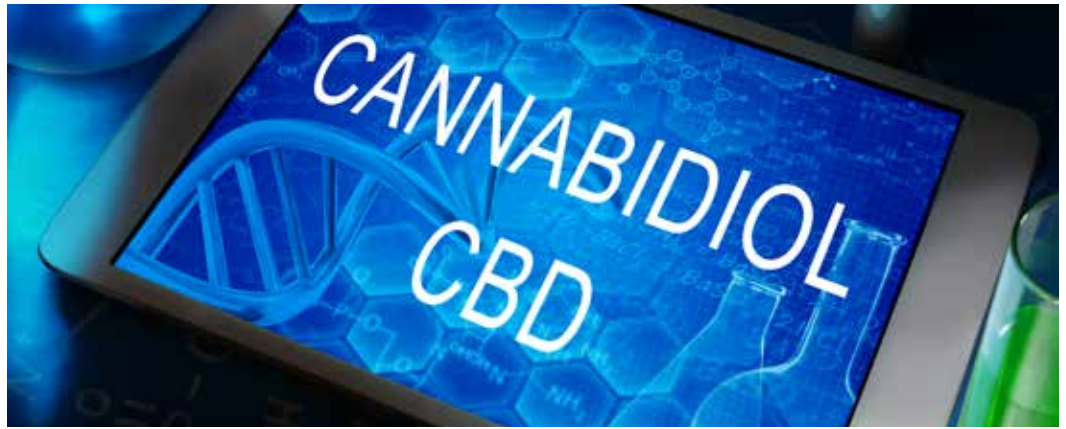


## سورية تبتكر علاجاً للأنيميا



تمكنت الباحثة السورية ميرفت احمد إبراهيم من إيجاد دواء جديد لعلاج الأنيميا باستخدام أحدث التقنيات الطبية، ويتمثل العلاج في حقنة الفيرفاتين مكونة من مخازن بروتينية مصنعة مخبرياً يتم تحفيزها في الجسم وتحديدًا في الكبد لتحرير الحديد اللازم لتعويض خلايا الدم عن نقصه فيها كما يعمل على تنظيم مستوى الحديد بشكل مستمر في الدم، تفادي مخاطر الآثار السلبية للأشكال العلاجية المتوفرة، تحسين امتصاص الحديد من الغذاء في جوف الأمعاء.

ويأتي هذا العلاج لمساعدة شريحة كبيرة من مرضى أنيميا نقص الحديد في الدم ومرضى الفشل الكلوي ومن يعاني من سوء امتصاص الحديد من الطعام بالأمعاء وللنساء بشكل عام والحوامل بشكل خاص والأطفال.



## مكافح للصرع يلجم البكتيريا الكابوس

البكتيريا ايجابية الجرام، المسؤولة عن الإصابات الخطيرة مثل المكورات العنقودية الذهبية والمكورات العقدية الرئوية. وأظهرت الدراسة أن الدواء احتفظ بنشاطه ضد البكتيريا التي أصبحت شديدة المقاومة للمضادات الحيوية الشائعة الأخرى، تحت ظروف التعرض الممتدة لهذه العقاقير، وهو ما يقود إلى المقاومة ضد مضادات حيوية واسعة الانتشار مثل «فانكوميسين» (Vancomycin) أو «دايتوميسين» (Daptomycin).

وأضاف أن «عقار «كانابيديول» كان فعالاً أيضاً في تعطيل الأغشية الحيوية، وهو شكل من أشكال نمو البكتيريا يؤدي إلى إصابات يصعب علاجها بالمضادات الحيوية الموجودة حالياً».

وكانت منظمة الصحة العالمية حذرت في منتصف 2017، من أن البشرية تتجه صوب حقبة ما بعد المضادات الحيوية التي يمكن فيها أن تؤدي الأمراض المعدية الشائعة والإصابات البسيطة مجدداً إلى الوفاة.

وذكرت أن سبب ذلك راجع إلى أن المضادات الحيوية ستصبح أقل فاعلية في قتل العدوى البكتيرية، فيما يعرف باسم مقاومة المضادات الحيوية، وذلك بسبب زيادة جرعات استخدام المضادات الحيوية أو انخفاضها أو سوء استخدامها.

أظهرت دراسة أسترالية حديثة أن دواءً يستخدم لعلاج الصرع أظهر نتائج فعالة كمضاد حيوي فعال ضد مجموعة واسعة من البكتيريا ايجابية الجرام، التي أصبحت مقاومة للمضادات الحيوية الأخرى. الدراسة أجراها باحثون في مركز العلوم الحيوية الجزيئية التابع لجامعة كوينزلاند الأسترالية، وعرضوا نتائجها الإثنين، أمام المؤتمر السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة، الذي يعقد في الفترة من 20 إلى 24 يونيو/حزيران في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة. وأجرى الفريق دراسة لاكتشاف فاعلية عقار «كانابيديول» المستخلص من القنب الهندي والذي وافقت عليه هيئة الغذاء والدواء الأمريكية مؤخراً لعلاج شكل من أشكال الصرع، بالإضافة لتسكين الآلام والالتهابات.

وأضاف الفريق أن هناك بيانات محدودة تشير إلى أن «كانابيديول» يمكن أن يقتل البكتيريا، إلا أنه لم يتم إجراء تحقيق شامل لهذا الدواء لاكتشاف فاعليته كمضاد حيوي.

واكتشف الباحثون في دراستهم الجديد، أن «كانابيديول» فعال بشكل ملحوظ في قتل مجموعة واسعة من البكتيريا ايجابية الجرام، بما في ذلك البكتيريا التي أصبحت مقاومة للمضادات الحيوية الأخرى.

ووجد الباحثون أن هذا العقار فعال ضد العديد من



اكتشف الباحثون في دراستهم الجديد، أن «كانابيديول» فعال بشكل ملحوظ في قتل مجموعة واسعة من البكتيريا ايجابية الجرام، بما في ذلك البكتيريا التي أصبحت مقاومة للمضادات الحيوية الأخرى.



## سم العقرب للقضاء على الالتهابات

جديد  
الطب

ساهمت في القضاء على السلالات المسؤولة عن أمراض، مثل السل، بعد حقن بعض الفئران المصابين به. وأشارت الدراسة إلى قدرة السم المأخوذ من عقرب *Diplocentrus melici* الموجود في المكسيك، على محاربة البكتيريا المسببة للالتهابات، دون أن يصيب فئران التجارب ببعض الآثار الجانبية.

ومن جانبه، قال البروفيسور -ريتشارد زاري- إن هذه المركبات قد لا تكون العنصر القاتل في السم، متابعاً: «ولكن ليس لدينا أي فكرة عن السبب الذي يدفع العقرب لتكوينها، فهناك المزيد من الأبحاث حول ذلك». وأكد زاري أن إنتاج الدواء المعالج للالتهابات من سم العقرب، قد يكلف نحو 34 مليون جنيه إسترليني.

أثبتت دراسة حديثة، فعالية سم العقرب في علاج الالتهابات التي تهدد الإنسان، بالقضاء على البكتيريا المسببة لها.

عمل البروفيسور -ريتشارد زاري-، معد الدراسة، مع الباحث من الجامعة الوطنية المستقلة في المكسيك، -لوريفال بوساني-، على تحديد المركبات ذات الإمكانيات الطبية في سم العقرب، لمدة 45

عاماً، وفقاً لـ «ديلي ميل».

وتبين لباحثي

الدراسة أن سم

العقرب يحتوي

على مركبين ذات

خواص المضادة للبكتيريا، حيث



## الذكاء الاصطناعي يتفوق على الأطباء

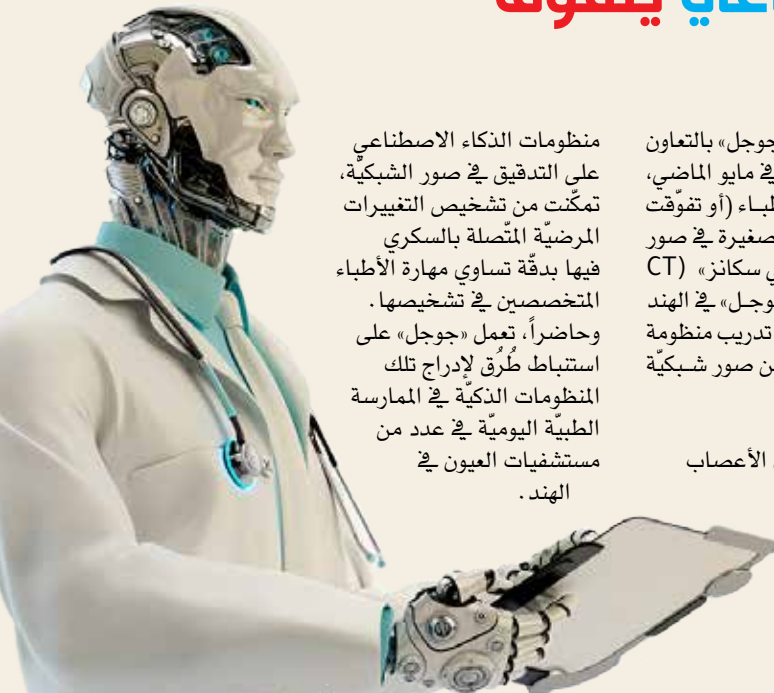
منظومات الذكاء الاصطناعي على التدقيق في صور الشبكية، تمكّنت من تشخيص التغييرات المرضية المتصلة بالسكري فيها بدقة تساوي مهارة الأطباء المتخصصين في تشخيصها. وحاضراً، تعمل «جوجل» على استنباط طرق لإدراج تلك المنظومات الذكية في الممارسة الطبية اليومية في عدد من مستشفيات العيون في الهند.

أظهرت دراسة أميركية أنجزها باحثون من «جوجل» بالتعاون مع عدد من المراكز الطبية ونشرت نتائجها في مايو الماضي، أن آلات الذكاء الاصطناعي تساوت مع الأطباء (أو تفوقت عليهم) في التعرف على الأورام السرطانية الصغيرة في صور المسح المقطعي الإشعاعي بالكومبيوتر «سي تي سكانز» (CT Scans). وكذلك عمل فريق من باحثي «جوجل» في الهند بالتآزر مع نظرائهم في معاهد علمية، على تدريب منظومة من الذكاء الاصطناعي عبر قراءة الآلاف من صور شبكية العين عند مرضى السكري.

وتقع منطقة الشبكية في مؤخرة العين، وتضمّ الأعصاب المسؤولة عن حدوث الرؤية عند الإنسان، وتصاب بأنواع من التآكل والتلف عند شرائح واسعة من المصابين بالسكري. ويقدر أن 90 مليوناً من البشر يعانون تلك الحالة التي تصنّف في مقدمة أسباب العمى لدى البالغين عالمياً. وبعد أن درّبت

“

تقع منطقة الشبكية في مؤخرة العين، وتضمّ الأعصاب المسؤولة عن حدوث الرؤية عند الإنسان، وتصاب بأنواع من التآكل والتلف عند شرائح واسعة من المصابين بالسكري.





## أزمة حادة قبيل انتهاء مفعول الفياجرا

الحبة الزرقاء، وعلى الرغم من أنه يعمل بشكل أسرع، ويساعد على توسع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم بشكل أقوى، كما أن آثاره الجانبية أقل من الفياجرا، ومع ذلك ما تزال قدراته محدودة مقارنة بالفياجرا.

كما جرى الإعلان عن طرح عقار يطلق عليه «سياليس» الذي يعمل على علاج العجز الجنسي، ويمكن أن يساعد على حل مشكلات وأمراض القلب، لكنه يستغرق وقتاً أطول من الفياجرا، ويحتاج إلى وصفة طبية معتمدة قبل استخدامه.

تتسابق شركات الأدوية العالمية في الترويج وصناعة بدائل لدواء «الفياجرا» الشهير، خاصة مع قرب مدة انتهاء براءة اختراع هذا الدواء، الذي أنتجته شركة «فايزر» عام 1998م.

ومنذ 21 عاماً عندما طرح بالأسواق أصبح الدواء الأكثر مبيعاً في العالم، وتتخطى مبيعاته ما يقرب من 2 مليار دولار سنوياً، وتنتهي براءة اختراع الفياجرا في 2020، مما دفع الشركات إلى طرح بدائل في السنوات الأخيرة، وفقاً لصحيفة «الجارديان» البريطانية.

وطورت شركة «فوتورا ميديكال» البريطانية دهان «أروكسون» لمنافسة



## تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد تتجول داخل الجسم

الإنسان والسير داخل الخلايا، ومعرفة الخلية المصابة بالضبط، وطبيعة الإصابة التي تعرضت لها سواء فيروسية أو ميكروبية، لمعرفة كيفية علاجها بدقة أكبر.

كما تعمل التقنية الجديدة على تجميع كافة البيانات الخاصة بالشخص الذي يخضع لتلك التكنولوجيا لتحويلها إلى بيانات ثلاثية الأبعاد، يمكنها أن تجعل تشخيص مرضه أمراً أكثر دقة وفعالية.

ويعمل الباحثون حالياً على إصدار تلك التقنية بصورة تجارية، وبتكلفة أقل حتى يمكن لبلدان الدول النامية الوصول لها بسهولة.

توصل باحثون من جامعتي كارنيجي ميلون وفرجينيا ماسون إلى ابتكار تكنولوجيا جديدة يمكنها اختراق جسم الإنسان من دون إحداث خدش واحد به.

ونشر موقع «إنجادجيت» التقني المتخصص تقريراً، حول استخدام باحثين تقنية «الواقع الافتراضي» الميكروسكوبي الجديدة، لاختراق جسم الإنسان وتصوير الخلايا المصابة بالفيروسات أو الميكروبات، ومعرفة كيفية التواصل لعلاج لها.

وتمكن العلماء من تطوير تقنية المجهر ثلاثي الأبعاد، لإصدار نظارات واقع افتراضي مجهري ثلاثي الأبعاد، التي يمكنها التجول في جسم

66

تعمل التقنية الجديدة على تجميع كافة البيانات الخاصة بالشخص الذي يخضع لتلك التكنولوجيا لتحويلها إلى بيانات ثلاثية الأبعاد، يمكنها أن تجعل تشخيص مرضه أمراً أكثر دقة وفعالية.



## أهم الأغذية المفيدة لامتحانات

والخضروات والحبوب الكاملة.  
- تناول منتجات الألبان الحامضة بانتظام مثل: الزبادي واللبن  
الرائب للتغلب على الإجهاد المزمن، مع تناول الكثير من الماء -8  
أكواب- بمعدل كوب كل ساعتين أو ثلاث ساعات في النهار.  
- ممنوع أكل المحار والأطعمة المقلية، المملحة، وكذلك الأطعمة المعبأة  
والتقليل من السكر والدقيق الأبيض.

- الاستحمام بالماء البارد بشكل منتظم  
يخفف من أعراض الإجهاد المزمن.

- تناول الكوسة والقرع بجميع  
أشكالهما مع قدر قليل من اللحوم  
الحمراء.

- مزولة بعض التمرينات الرياضية  
بانتظام؛ فالعقل السليم في الجسم  
السليم، مع الحرص على النوم وأخذ  
الراحة الكافية للمساعدة في التركيز.

- تناول السبانخ والطماطم  
لاحتوائهما على مواد تحفز  
المخ، ويستحسن أن يكون  
تناولهما بعيداً عن وقت  
النوم.

هناك تغذية ووصفات خاصة لمرحلة الامتحانات والأيام الصعبة..  
بها يستطيع الآباء معونة أبنائهم على المذاكرة ومساعدتهم على  
التركيز، وتمدهم بالطاقة اللازمة لأداء واجباتهم وحفظ دروسهم  
والتركيز فيها.

### الأعشاب والمشروبات

**الكرديه..** يعتبر منبهاً للأعصاب ويفيد في حالات البرد  
والوقاية منها، **العرقسوس..** يحتوي على نسبة عالية من النشويات  
والسكريات، وبعض الأملاح يمد الجسم ببعض احتياجاته من  
الشعير والنشا التي تفيد في عملية الاحتراق اللازمة للمجهود  
الجسماني.

**التمر الهندي..** ويؤخذ على الريق، أو نصف كوب بعد الأكل،

**الزنجبيل..** مفيد جداً للمخ والأعصاب، الكاكاو يحتوي على  
10 % من الكاربوهيدرات و6 % من البروتينات، و6.5 % دهون،  
إلى جانب الصوديوم والفسفور والحديد والكافيين.

**الشاي..** ويستحب الأخضر منه؛ حيث إن الأحمر

يحتوي على نسبة كبيرة من الكافيين وحمض  
التيك، وبإضافة اللبن الحليب يترسب حمض  
التيك الذي يسبب الإمساك، ولا  
يستحب الإكثار من القهوة.

### التغذية

لابد من تناول طعام متوازن؛  
50 % منه أطعمة نيةة  
وعصائر طازجة، وأن يكون  
معظم الطعام من الفواكه



## الألوان تحدد فوائد الخضراوات والفاكهة

تقدم الخضراوات والفاكهة العديد من الفوائد الصحية التي تنعكس على الفرد في حالة تناولها طازجة، لقيامها بتقوية الجهاز المناعي.

ولكن تختلف تلك الفوائد وفقاً للون الخضراوات والفاكهة المتأولة، حيث أشار أخصائيو التغذية إلى الفوائد التي تميز كل لون، فالخضراوات ذات اللون الأخضر تحتوي على مواد مضادة للأكسدة، كما تساعد على عملية تنظيم ضغط الدم. بالإضافة إلى قيام الخضراوات الخضراء بتحسين عملية الهضم نتيجة الألياف التي تحتويها، وتقوم بتنظيم مستوى السكر في الدم

ومنع جفاف الجلد لغناها بالحديد والكالسيوم والمغنيسيوم. وتقوم الفاكهة ذات اللون الأحمر بوقاية الجسم من أمراض عدة لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب، وحماية البشرة من ظهور التجاعيد لاحتوائها على فيتامين سي ومادة الكولاجين وكمية عالية من المياه، والحفاظ على وزن الجسم لأن بها سرعات حرارية قليلة.

وتتميز الفاكهة الصفراء باحتوائها على كمية مناسبة من الفيتامينات والإنزيمات الهامة لصحة الفرد.



تقوم الفاكهة ذات اللون الأحمر بوقاية الجسم من أمراض عدة لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب، وحماية البشرة من ظهور التجاعيد

# Alendrotab

Alendronic acid

70mg

Alendrotab is a bisphosphonate.  
اليندروتاب من مجموعة بيسفوسفونيت.



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 وكتافة 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».



توعية



يشير الشامي إلى أن الأبحاث الحديثة أثبتت أن «الصدمة الكهربائية» لها تأثير مفيد وسريع في حالات الاكتئاب الشديد، ومرضى الفصام المزمن، وبخاصة ذوي الأعراض التخشبية.

## حالات يجب علاجها

# بالصدمة الكهربائية



عام وفي الطب النفسي خاصة، مضيئاً أن مكتشفي العلاج رُشحا لجائزة نوبل في الطب.

ويشير الشامي إلى أن الأبحاث الحديثة أثبتت أن «الصدمة الكهربائية» لها تأثير مفيد وسريع في حالات الاكتئاب الشديد، ومرضى الفصام المزمن، وبخاصة ذوي الأعراض التخشبية.

ويؤكد استشاري الطب النفسي أن الأفلام السينمائية، ساهمت في تشويه صورة العلاج بالصدمة، ويتم تصويره على أنه من أنواع العقاب للمرضى غير المتجاوبين للعلاج، لافتاً إلى أن الجلسات لا تتم إلا بموافقة مكتوبة من المريض نفسه أو ولي أمره.

ويتفق الاستشاريان على أن الطريقة مناسبة لكل من:

- الحوامل.
- المرضعات.
- كبار السن.

### الأعراض الجانبية

أغلب الآثار الجانبية، تنتج عن التخدير نفسه، وليس عن الصدمة الكهربائية، ويصاب المريض بفقد في الذاكرة قصيرة المدى، أي المتعلقة بالساعات القليلة قبل الجلسة، لكن لا تتأثر ذاكرة المريض بأي صورة أخرى، ويمكنه أن يتذكر كل ما قبل الجلسة وما بعدها.

### طريقة العلاج

قبل بدء العلاج بالصدمة الكهربائية يُجرى للمريض فحص باطني، وقلب للتأكد من سلامته بنسبة 100 %، ولا بد من موافقة استشاري القلب والباطنية لإجراء هذا العلاج، ويتم إعطاء جلسات الكهرباء داخل غرف العمليات ويتم تخدير المريض بشكل كلي، وتستغرق الجلسة عادة 3 ثوانٍ فقط.

العلاج بالصدمة الكهربائية أحد العلاجات للاضطرابات النفسية خاصة الحادة منها، رغم وجود صورة ذهنية سيئة له عند بعض الناس، نتيجة للانطباع الخاطئ الذي خلفته الدراما والأفلام السينمائية.

يفيد العلاج بالصدمة الكهربائية في علاج حالات الاكتئاب السوداوي، الفصام، وحالات الهوس.

ويعتبر الدكتور جمال فرويز، استشاري الطب النفسي، أن هذا النوع من العلاج آمن كثيراً من استخدام العقاقير، وتقل أعراضه الجانبية عن مثيلتها في الأدوية.

يضيف فرويز، أن هناك حالات لا يصلح فيها استخدام الأدوية في العلاج، كمرضى الفصام

الكتاتوني، الذين قد يتعرضون

للموت إذا لم يعالجوا بهذه

الطريقة، أو مرضى الاكتئاب

ذوي الميول الانتحارية الشديدة،

إضافة إلى مرضى الهوس الذين

قد تستغرق أجسامهم حوالي

أسبوع للاستجابة مع العلاج

الدوائي، بينما يستجيبون للعلاج

بالصدمة الكهربائية من الجلسة

الأولى، وبالوصول إلى الجلسة الثالثة

يكونون قد وصلوا لنسبة 80 % من

الشفاء تقريباً.

يؤكد الدكتور محمد الشامي،

استشاري الطب النفسي،

ومؤلف «كتاب الكلب الأسود..

رحلة التعايش من الاكتئاب»

الذي تضمن فصلاً عن العلاج

بالصدمة الكهربائية، أن هذا

النوع من العلاج هو من أفضل

الطرق المستخدمة في الطب بوجه





توعية



## لا تسمح لطفلك بالجلوس على شكل حرف « W »

وقالوا إن الأمر الذي قد يؤثر على قدرتهم على القفز والركض، فضلا عن مشكلة خلع الورك. وأوضحت اختصاصية تقويم العظام، أفني تريفدي، أن جلوس الأطفال على شكل حرف W، قد يتسبب في الكثير من المشكلات للأطفال، وربما تظل مدى الحياة، مضيقة أن الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى ضغط كبير على الرقبة والكتفين ومنطقة أعلى الظهر. ولذلك، ينصح الآباء بتصويب جلسة أطفالهم، وذلك عبر دعوتهم لوضع أقدامهم فوق بعضها البعض، أو وضعها في اتجاه الأمام.

حذر خبراء صحة من جلوس الأطفال بوضعية حرف «W» ولفترات طويلة خاصة وهم يجلسون أمام التلفزيون أو أثناء المذاكرة تجنباً لمشاكل صحية قد تصيبهم في الصغر وتستمر معهم عند الكبر. وبحسب صحيفة «ذا صن» البريطانية، فإن خبراء وجدوا أن طريقة الجلوس هكذا شائعة بين الأطفال تأخذ شكل حرف «W» وهي عبارة عن توازي الركبتين مع أسفل الجسم والقدمين. وُنقلت الصحيفة عن مركز علاج الأطفال، أن حدوث الأمر للأطفال في عمر العامين، ربما يوقف تطور الثبات الواسطي والتوازن الجسمي.

## تحذير.. ضوء الهاتف الأزرق يسبب شيخوخة الجلد

يتسبب ضوء شاشات الهواتف الذكية في إلحاق ضرر بالغ بالجلد، بحسب دراسة نشرت مؤخرا، وفقا لوكالة أنباء «سبوتنيك» الروسية. وذكر موقع «hackesh» أن ضوء شاشات الهواتف الذكية يخترق طبقات الجلد ويسبب شيخوخة الجلد، ما دفع الخبراء للمطالبة بالتخلي عن التقاط صور «سيلفي» وعدم قضاء وقت طويل في التحديق بشاشة الهاتف الذكي. وتقول الخبيرة سوزان مايو، «الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف الذكية يسبب شيخوخة الجلد أسرع مما كان يعتقد سابقا». وأوضحت مايو أن الضوء الأزرق يؤدي للجلد ويسبب نشوء حمض الهيالورونيك، وكذلك بروتينات الكولاجين وإيلاستين، التي تعتمد نعومة ومرونة البشرة على تركيبها. فتحت تأثير الضوء تضطرب عملية تركيب هذه المواد، لأن طبقة الجلد «الأدمة» تصبح رقيقة وهشة. يذكر أن الخبراء أفادوا بأن ما يقارب من 25% من الناس في عمر 18 - 34 عاما يستخدمون الهواتف الذكية سبع ساعات في اليوم. وهذا وفقا لهم يتطلب اتخاذ تدابير إضافية لحماية الجلد من الشيخوخة المبكرة. وقبل كل شيء يعتقدون بضرورة الحفاظ على مستوى جدي لفيتامين ، الذي يتميز بكونه مضادا قويا للأكسدة، وقادرا على تحييد جميع المكونات الضارة للجلد.



“

ذكر موقع «hackesh» أن ضوء شاشات الهواتف الذكية يخترق طبقات الجلد ويسبب شيخوخة الجلد، ما دفع الخبراء للمطالبة بالتخلي عن التقاط صور «سيلفي» وعدم قضاء وقت طويل في التحديق بشاشة الهاتف الذكي.

## رقبتك تكشف الكثير عن صحتك

يكشف محيط الخصر أو الوزن الكثير من أسرار الصحة وخصوصاً تلك المتعلقة بعملية الأيض. إلا أن باحثين من الفلبين وجدوا أن محيط الرقبة يعني الكثير أيضاً فيما يتعلق بالأمراض التي يعاني منها الأشخاص. وتناولت الدراسة التي قام بها هؤلاء 160 شخصاً راشداً وتبين أن الأشخاص الذين يمتلكون رقبة عريضة هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والكوليسترول. كما وجد الباحثون أن محيط الرقبة وصل في المتوسط لديهم إلى 40 سنتيمتراً عند الرجال و36 سنتيمتراً لدى النساء. وتوصل الباحثون إلى أن «محيط الرقبة عامل مهم في تحديد احتمال الإصابة بأمراض الأيض أيضاً وأنه أكثر دقة من محيط الخصر». وجاء في خلاصة البحث أن قياس محيط الرقبة قد يساعد على اكتشاف الأمراض وحث الأشخاص على تغيير نمط حياتهم منعاً لتفاقم حالتهم وكي لا يبلغوا مرحلة صعبة مثل الأزمات القلبية والجلطات الدماغية».



توعية

## أفضل 8 بروتينات لفقدان الوزن

الضروري لعضلات الجسم وامتداد الخلايا بالطاقة والفيتامينات ، وينصح بنزع الجلد قبل تناول لحم الدواجن حيث ترتفع نسبة الدهون في الجلد كما تتركز فيه بعض المواد الضارة .

### البيض

تناول البيض المسلوق يومياً يقي الجسم من أضرار نقص البروتين ونقص العناصر الغذائية بسبب الحمية ، حيث يحتوي البيض على نسبة عالية من البروتين الحيواني والفيتامينات وحمض الفوليك والكالسيوم والحديد ، والبيض يحتوي على سعرات حرارية قليلة كما ويساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم .

### الحمص

يعتبر الحمص من الأغذية الغنية بالبروتين ، التي تساعد في حرق السعرات الحرارية وامتداد الجسم بما يحتاجه من دهون وعناصر غذائية تعوضه عن نقص كميات الطعام بسبب الريجيم ، كما أن الحمص يعطي شعوراً بالامتلاء والشبع ، والحمص غني بالكالسيوم والمغنسيوم اللازم لبناء عضلات وأنسجة الجسم .

### البروكلي

يعتبر البروكلي من الخضراوات الغنية بالبروتين كما أنه يحتوي على مضادات للأوكسدة ويحتوي أيضاً على الكثير من المعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والحديد والتي تساعد في بناء عضلات وأنسجة الجسم وتعويضه عن النقص في هذه العناصر ، وتناول البروكلي لا يسبب زيادة الوزن ويعمل على ملئ المعدة وعدم الشعور بالجوع مما لا يسبب المعاناة لصاحب برامج الحمية وانقاص الوزن

الغذاء الغني بالبروتين يعطي شعوراً بالامتلاء والشبع ، كما أن تناول كميات زائدة منه لا يسبب زيادة الوزن ، ويساعد تناول البروتين على سرعة حرق السعرات الحرارية كما أن البروتين يعوض الجسم عن العناصر الغذائية التي يفقدها بسبب إتباع نظام للحمية .

### بروتين الفاصوليا

يعتبر بروتين الفاصوليا من البروتينات النباتية الغنية بالأحماض الأمينية التي تساعد الجسم في بناء العضلات وإعطاء شعور بالامتلاء وقلة الرغبة في تناول الطعام . ويمكن الحصول على هذا البروتين عن طريق الغذاء وتناول الفاصوليا أو عن طريق تناول المكملات الغذائية المحتوية عليه .

### الحليب

حيث يعد اللبن من الأطعمة الغنية بالبروتين والذي يسبب تناوله حالة من الشبع والشعور بالامتلاء وعدم الرغبة في تناول كميات كبيرة من الطعام ، كما ان الحليب سهل الامتصاص في الأمعاء مما يساعد الجسم في الاستفادة منه .

### بروتين البازلاء

حيث أن مسحوق بروتين البازلاء من البروتينات الهامة في أنظمة الحمية وانقاص الوزن حيث يمد الجسم بما يحتاجه من بروتين ويسبب الشعور بالشبع ويساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة

### الأسماك

تعتبر من البروتينات الغنية بالدهون غير الضارة والتي لا تسبب السمنة ، كما أنها غنية بمضادات الأوكسدة المفيدة للجسم ، ومن أمثلة الأسماك التي يمكن تناولها ولا نقلق من زيادة الوزن حتى لو تناولناها بكميات كبيرة أسماك التونة والسالمون والماكريل .

### اللحوم البيضاء

تعتبر لحوم الدواجن والطيور من اللحوم الغنية بالبروتين





# 9 نصائح ليلية لضبط معدل السكر في الدم



ينصح الخبراء باتباع نظام صحي متوازن خلال اليوم، والتركيز على بعض العادات الليلية التي ستفيد في ضبط معدل السكر في دم المريض خلال اليوم التالي وفقاً لموقع «Everyday health»، ومن بينها:

## 1- وجبة عشاء مغذية

يفضل تناول وجبة عشاء متوازنة العناصر الغذائية، للمساهمة في ضبط السكر في الدم خلال اليوم التالي، كما أنه يجب الحرص على تناول الفاكهة والخضروات والفول والألبان قليلة الدسم.

## 2- مارس نشاطاً خفيفاً

بعد تناول العشاء، يمكن المشي قليلاً أو ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة وهذا سيفيد المريض في النوم بشكل أفضل.

## 3- وجبة صحية لليوم التالي

يجب الحرص على تجهيز وجبة صحية لتناولها في العمل خلال اليوم التالي، بدلاً من الأكلات السريعة والجاهزة.

## 4- تجهيز الأدوية

من المفيد أيضاً أن يجهز المريض الأدوية من الليل، حتى يتذكرها في اليوم التالي، والحرص على عدم التأخر في مواعيد تناول الدواء.

## 5- تنظيف الأسنان

استخدام الفرشاة، والمعجون، والخيط لتنظيف الأسنان ضروري قبل النوم لأن لعاب مريض السكري يكون «محلى» عن لعاب الشخص الطبيعي، وهذا يعرض المريض لمشكلات تسوس الأسنان، واللثة.

## 6- علاج جروح وبثور القدمين

يجب فحص القدمين كل ليلة، وعلاج الإصابات والجروح والبثور، لأنها يمكن أن تتطور وتسبب مشكلات صحية.

## 7- قس معدل السكر

من المفيد أن يقيس مريض السكري معدل السكر في الدم ليلاً، وهذا سيساعدك على ضبط سكر الدم، ويمكنك الاستعانة بتطبيق التذكير على الهاتف المحمول.

## 8- تخلص من التوتر

التوتر والإجهاد يعملان على إطلاق هرمونات تؤثر على مستويات سكر الدم، لذا ينصح الخبراء بالقيام بتمارين الاسترخاء والتنفس، والقيام بالنشاطات التي تشعر المريض بالراحة كقراءة الكتب مثلاً.

## 9- نصائح لنوم جيد

ينصح أطباء موقع Diabetes.co.UK وهو أحد أكبر المواقع الطبية البريطانية المتخصصة في مرض السكري، باتباع عدد من الخطوات للحصول على نوم هادئ ليلاً، ومن بينها:

- الذهاب للفرش في نفس الوقت كل ليلة.
- الحفاظ على غرفة النوم هادئة ومظلمة، ومناسبة من حيث درجة الحرارة.
- الابتعاد عن الكافيين والتدخين، والأجهزة الإلكترونية كالمحمول ليلاً.
- إخبار طبيبك إذا كنت تعاني من تكرار مرات التبول خلال الليل.



توعية

“

بعد تناول العشاء، يمكن المشي قليلاً أو ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة وهذا سيفيد المريض في النوم بشكل أفضل.

“

يجب فحص القدمين كل ليلة، وعلاج الإصابات والجروح والبثور، لأنها يمكن أن تتطور وتسبب مشكلات صحية.

## الموسيقى علاج فعال لتخفيف آلام السرطان

توصلت نتائج دراسة أجريت مؤخرا في تايوان إلى فائدة الموسيقى لمرضى السرطان. حيث تقوم الموسيقى بتخفيف آلام مرضى السرطان وشعورهم بالإعياء، كما يقلل من فقدان الشهية وصعوبة التركيز. وبحسب سكاى نيوز أشار الباحثون إلى قيام تلك الوسيلة بتخفيف الأعراض الجانبية لدى مرضى السرطان.

وأظهرت نتائج الدراسة تخفيف الآلام لدى مريضات سرطان الثدي وتحسين حالتهن الجسدية والنفسية نتيجة لسمع الموسيقى لمدة 30 دقيقة 5 مرات أسبوعيا على مدى 24 أسبوعا.

وأوضحت كوى رو تشو، الباحثة المشاركة في الدراسة من جامعة تايبيه الطبية، أن العلاج بالموسيقى مريح ولا ينطوي على إجراءات مزعجة ويمكن للناس استخدامه وسط وسائل الراحة في منازلهم. ولكن حذر الباحثون من عدم قدرة العلاج بالموسيقى على تخفيف الإعياء الجسماني والعقلي على المدى الطويل.



دراسة



## دراسة تحدد علاقة الطبيعة براحة الأعصاب

وتفيد دراسات وتقارير طبية بأنه كلما زاد الوقت الذي يمضيه الإنسان وسط الطبيعة كلما طال عمره وقلت المخاطر الصحية التي تهدده. وقد سعت دراسة بريطانية حديثة لتحديد الوقت اللازم للإنسان وسط الطبيعة لتحقيق الفوائد الصحية. وتوصلت الدراسة التي نشرت نتائجها دورية «منتال هيلث» إلى حاجة الإنسان إلى ساعتين كل أسبوع يقضيها في أماكن طبيعية مفتوحة مثل الحدائق أو بالمشي والجلوس على الشواطئ.

قالت دراسة جديدة إن الإنسان يحتاج إلى ساعتين في الأسبوع على الأقل وسط الحدائق والمتزهات أو على الشواطئ لتخفيف التوتر والضغط. وتحت توصيات صحية عديدة على علاج الإجهاد عن طريق تمشية وقت وسط الطبيعة، خاصة بعد تضيخ المدن، وزيادة الأوقات التي يقضيها الإنسان في العمل والسيارات والبيت. يحتاج الإنسان إلى ساعتين كل أسبوع يقضيها في أماكن طبيعية مفتوحة مثل الحدائق أو بالمشي والجلوس على الشواطئ

“

يحتاج الإنسان إلى ساعتين كل أسبوع يقضيها في أماكن طبيعية مفتوحة مثل الحدائق أو بالمشي والجلوس على الشواطئ



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



شفاكو  
للصناعات الدوائية

الصحة والحياة

# أيبو فلام<sup>®</sup>

أيبوبروفين ١٠٠ ملغم

خافض للحرارة مسكن للألام  
مضاد للالتهابات

طفلك ينعم بالصحة  
وأنتي تنعمين بالهدوء



www.shaphaco.com

## فوائد الصبار للبشرة



يمكن استخدام الصبار كغسول للبشرة، لما يحتوي من مضادات ضد الجراثيم، فهو يمنحك بشرة صافية خالية من الشوائب نقية كنعاء بشرة الأطفال.  
يساعد الصبار على مقاومة علامات تقدم السن مثل التجاعيد ويقلل من ظهورها، كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة.  
يمكن استخدام الصبار كمستحضر طبيعي مزيل للمكياج.  
ويمكن إضافته في خلطات إزالة الشعر الزائد، ليمنح البشرة ترطيباً لا يضرها ولا يعمل على تهدئتها من التهيج الذي تسببه مستحضرات إزالة الشعر الزائد كما يساعد هلام الصبار على علاج مشكلة تقشف بشرة القدمين وجفافه، حيث أنه مثالي في ترطيب البشرة وتبديل الجلد الميت بجلد فائق النعومة.



طب بديل

## 6 فوائد بسيطة ومدهشة للعلاج بالبخار

البخار من الدورة الدموية لإرخاء عضلاتك.

### 4- طرد السموم:

يمكن أن يؤثر تراكم السموم والشوائب في الجسم على مناعتك، ويؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة. ومع ذلك، من خلال الاستمتاع بحمام بخار من وقت لآخر، يمكنك التخلص من السموم، ومنتجات النفايات التي تراكمت في الجسم بسبب الإجهاد، وعادات الأكل السيئة، وسوء الهضم، وعوامل خارجية أخرى.

### 5- يخفف من تصلب العضلات:

تتراكم النفايات الأيضية في عضلاتك أثناء التمارين الرياضية، ويساعد دفء حمام البخار جسمك على التخلص من هذه النفايات، مما يساهم بدوره في تقليل تصلب العضلات والألم.  
ويوسع حمام البخار الأوعية الدموية، ويحسن من الدورة الدموية، ويزيد من تدفق الدم إلى المناطق التي تحتاج إلى التعاليم.  
والمواد المغذية للوصول إلى المناطق التي تحتاج إلى التعاليم.

### 6- صحة البشرة والشعر:

يفتح البخار مسام الجلد ويحسّن على التعرق، للتخلص من خلايا الجلد الميتة والبكتيريا والأوساخ التي تتراكم في مسام الجلد. وبالتالي يقلل هذا من خطر الإصابة بحب الشباب والرؤوس السوداء وغيرها من عيوب البشرة.

كما أن العلاج بالبخار يعزز أيضاً صحة

الشعر وفروة الرأس،

عن طريق زيادة

تدفق الدم إلى

فروة الرأس،

وتحسين مرونة

الشعر.

يوصي الخبراء بالعلاج بالبخار للعديد من المشكلات الصحية، خاصة تلك المتعلقة بالجهاز التنفسي. وفي

ما يلي مجموعة من الفوائد المدهشة للعلاج بالبخار،

بحسب موقع توب 10 هوم ريميديز:

### 1- تسهيل عملية التنفس:

إذا كنت تعاني من احتقان الجيوب الأنفية، أو نزلات البرد الشائعة، أو الأنفلونزا أو التهاب الشعب الهوائية، أو التهاب الجيوب الأنفية، أو الربو أو الحساسية، أو التهاب الجهاز التنفسي من أي نوع، فالعلاج بالبخار مفيد للغاية.

ويتضمن استنشاق البخار، إدخال هواء دافئ ورطب في الرئتين عن طريق الأنف والحنجرة، مما يساعد بدوره على فتح الجيوب الأنفية لجعل التنفس أكثر سهولة.

### 2- علاج الصداع:

يساعد استنشاق البخار على إطلاق الضغط المتراكم في الجيوب الأنفية. كما أنه يهدئ الأغشية المخاطية، ويساعد في إزالة الاحتقان في الأنف، وهذا بدوره يساعد في تخفيف الصداع وآلام الرأس. كما أن استنشاق البخار يضيف الرطوبة إلى الممرات الأنفية، مما يمنع انسداد الأنف.

### 3- تخفيف التوتر:

تحفز الحرارة الدافئة الجسم على إطلاق

الأندورفين، وهي مادة كيميائية

تساعد كثيراً في

تقليل آثار الإجهاد.

كما أن الأندورفين

يساعد على

الاستمتاع بنوم

عميق. علاوة

على ذلك،

يعزز دفء

“

يتضمن استنشاق البخار، إدخال هواء دافئ ورطب في الرئتين عن طريق الأنف والحنجرة، مما يساعد بدوره على فتح الجيوب الأنفية لجعل التنفس أكثر سهولة.





## أسناني حياتي



يجب الاعتناء  
على تفريش  
الأسنان بالفرشاة  
والمعجون الغني  
بالفلوريد يوميا،  
لإزالة البكتيريا  
الضارة بالفم، فضلاً  
عن بقايا الطعام  
الموجودة بداخله،  
ما يقلل من فرص  
الإصابة بتسوس  
الأسنان والتهابات  
اللثة.



يوصي الأطباء  
بتقليل المشروبات  
والكربوهيدرات،  
مثل الخبز،  
والبطاطس، والأرز،  
لأنها تتسبب  
في زيادة نسبة  
السكريات في الفم،  
ما يؤدي إلى تسوس  
الأسنان، وتعرضها  
للتآكل والكسور.



# 8 نصائح لتقوية الأسنان الضعيفة

## 5 - الاعتدال في تناول الخضروات والفواكه

أكدت العديد من الدراسات أن الخضروات تحتوي على العديد من الأحماض، التي تتسبب في فقدان الكالسيوم الموجود بالأسنان، كما أن الفواكه الغنية بالسكريات تؤثر على حموضة الفم، ما يهدد الأسنان بالتسوس، لذلك يجب الاعتدال في تناولهما، للوقاية من أمراض الأسنان واللثة.

## 6 - تناول المياه

يجب تناول كميات وفيرة من المياه، للحفاظ على ترطيب الفم، وتحفيز الغدد اللعابية على إنتاج المزيد من اللعاب، الذي يحتوي على العديد من المعادن، مثل الكالسيوم والفوسفات، ما يحافظ على صحة الأسنان من التسوس.

## 7 - تقليل المشروبات

يوصي الأطباء بتقليل المشروبات والكربوهيدرات، مثل الخبز، والبطاطس، والأرز، لأنها تتسبب في زيادة نسبة السكريات في الفم، ما يؤدي إلى تسوس الأسنان، وتعرضها للتآكل والكسور.

## 8 - المشروبات المنبهة بدون سكر

لا يشكل تناول الشاي أو القهوة خطراً على صحة الأسنان، ولكن يجب الحرص على عدم إضافة السكر عند تناولهما، لأن السكريات تهدد الأسنان بالتسوس والتآكل والكسور.

يعتمد بعض الأشخاص أن منتجات الألبان، خاصة الحليب، من الأطعمة التي تساهم في تقوية الأسنان، لاحتوائها على مستويات عالية من الكالسيوم، التي تحافظ عليها من التسوس. وهذا ما نفاه موقع Healthline، مؤكداً على وجود نصائح وإرشادات أخرى تساعد على تقوية الأسنان بخلاف تناول منتجات الألبان.

## 1 - عدم شرب الحليب

على الرغم من احتواء الحليب ومنتجات الألبان على الكالسيوم اللازم لصحة العظام، إلا أن اللاكتوز الذي يدخل في تركيبه هو أحد أنواع السكريات، التي تزيد من حموضة الفم، ما يؤدي إلى تسوس الأسنان.

## 2 - غسل الأسنان

يجب الاعتناء على تفريش الأسنان بالفرشاة والمعجون الغني بالفلوريد يوميا، لإزالة البكتيريا الضارة بالفم، فضلاً عن بقايا الطعام الموجودة بداخله، ما يقلل من فرص الإصابة بتسوس الأسنان والتهابات اللثة.

## 3 - تجنب السكريات

يحذر الأطباء من تناول السكريات، المتمثلة في الحلويات والعصائر المحلاة، لأنها تتفاعل مع بكتيريا الفم، ما يتسبب في تسوس الأسنان، والإصابة بالتهابات اللثة، فضلاً عن رائحة الفم الكريهة.

## 4 - مضغ اللبان الخالي من السكريات

أوضحت الكثير من الدراسات، أن مضغ اللبان الخالي من السكر يساعد على إزالة السكر والكربوهيدرات من الأسنان، ويحفز الغدة اللعابية على إنتاج اللعاب، ما يحافظ على ترطيب الفم، ووقاية اللثة من الالتهابات.





## إطلاق «دكتور ماريو وورلد» المخصصة للجوال

أعلنت شركة «نينتندو» عن لعبتها المقبلة على الجوال وهي «دكتور ماريو وورلد» المجانية التي ستتوافر في العاشر من تموز، في أحدث دخول للشركة في عالم جوال الألعاب على أنظمة التشغيل «أندرويد» و«آي أو إس».

وبدأت «نينتندو» في الدخول تدريجياً إلى عالم ألعاب الجوال، بعدما فضلت في البداية إطلاق ألعاب موجهة مباشرة إلى منصات الألعاب الخاصة بها.

وعلى الرغم من أن «دكتور ماريو وورلد» لعبة مجانية إلا أن «نينتندو» تخطط لجني المال من اللعبة - التي تستخدم كبسولات ملونة لقتل الفيروسات المقابلة - فمن خلال إنفاق أموال حقيقية يتمكن اللاعبون من الوصول إلى مستويات أكثر ومواصلة استكشاف عوالم جديدة.

ويمكن للمستخدمين التسجيل المسبق حالياً قبل وصول اللعبة على جوال «أندرويد» و«آي أو إس»، وستتوافر «دكتور ماريو وورلد» في حوالي 60 دولة بما يشمل اليابان والولايات المتحدة.



## فن الحياة

## أبل تطور تطبيق للمحافظة على صحة السمع

ويتم تعيين 90 ديسيبل كحد قياسي يطلق التطبيق تحذيراً عند تجاوزه، وفي حال تواجد المرء في نطاق صاحب لأكثر من 3 دقائق تطلق الساعة تحذيراً بأن هذا المستوى من الصوت يمكن أن يضر بالسمع. ويتيح التطبيق للمستخدم إمكانية تغيير الإعدادات.

وأشارت أبل إلى أن التطبيق (Noise) قد يقوم بإجراء قياسات غير دقيقة في بيئات وظروف معينة مثل هبوب الرياح وفي الماء. يشار إلى أن المركز الأميركي للوقاية ومكافحة الأمراض يحذر من أن التواجد في بيئة صاخبة حتى 105 ديسيبل مثلاً، قد يضر بحاسة السمع.

قد تؤدي الأصوات المرتفعة للغاية في الحفلات أو مدرجات الاستاد مثلاً إلى الإضرار بحاسة السمع، وهو ما دعا شركة أبل لتطوير تطبيق لمواجهة هذه المشكلة.

واعتباراً من فصل الخريف المقبل تقدم شركة أبل التطبيق (Noise) الجديد على ساعتها الذكية (Watch 4) بشكل حصري للتحذير من التواجد في بيئة تعج بأصوات عالية يمكن أن تلحق الضرر بالسمع.



## النوم في هذا الوقت.. يجعلك جذاباً

وأظهرت الدراسة أن أفضل وقت للذهاب إلى الفراش هو الساعة 9:45 مساءً، على أن يكون وقت الاستيقاظ عند الساعة 6:55 صباحاً.

وعلى الرغم من أن وقت النوم المقترح قد يكون أبكر قليلاً (أو كثيراً) مما اعتاده معظم البالغين، فقد أكد خبير النوم نيل روبنسون على أهمية «نوم الجمال»، قائلاً: «يسعى الكثير منا إلى الظهور والشعور بالرضا وإنفاق مبلغ كبير من المال في محاولة القيام بذلك، ومع هذا، يبدو أننا ننسى أن تحقيق ليلة نوم أفضل يمكن أن يؤثر إيجاباً على مظهرنا العام».

وتابع: «مع وضع الأمر في الاعتبار، من المهم مراعاة نوعية النوم الذي تحصل عليه والقيام بكل ما هو ممكن لخلق بيئة تجعل النوم الجيد أكثر احتمالاً».



أظهرت جميع الدراسات أن عدم الحصول على نوم كاف يمكن أن يؤثر على مزاج الشخص وإنتاجيته وحتى مظهره العام طوال اليوم.

ويمكن ليلة نوم سيئة أن تغير لون الجلد وحيوية العيون بالإضافة إلى إمكانية ظهور المزيد من التجاعيد التي لم تكن موجودة من قبل.

ووجد عدد من الخبراء أن النوم الجيد يمكن أن ينعكس بشكل إيجابي على الفرد ما خلق مفهومًا يعرف باسم «نوم الجمال».

وفي حال كنت ترغب في الظهور بشكل أكثر جاذبية، فإن هناك وقتاً مثالياً يجب التوجه عنده إلى الفراش للحصول على نوم كاف.

ويحسب دراسة أجرتها العلامة التجارية الرائدة في مجال الأسرة Sealy البريطانية، فإن الذين يحصلون على معدل نوم بين 9 إلى 10 ساعات في الليلة هم الأكثر تألقاً في مظهرهم البدني.

وتشمل هذه التحسينات بشرة أكثر نضارة وعيوناً أكثر إشراقاً ومظهراً أفضل بشكل عام.



يمكن ليلة نوم سيئة أن تغير لون الجلد وحيوية العيون بالإضافة إلى إمكانية ظهور المزيد من التجاعيد التي لم تكن موجودة من قبل.



إنفوGRAفيك

## الطوارئ الصحية توقف مسيرة عدد من لاعبي كرة القدم المحترفين



توقع الكثيرون مستقبلا باهرا للدولي الإسباني -**روبن دي لا ريد**، ولكن مشواره انتهى مبكرا بعد إصابته بمرض قلب «نادر».



نجم بولتون السابق - **باتريس مومبا** - توقف قلبه على أرض الملعب، ولكنه نجا بأعجوبة، ليصبح أيقونة في النادي الذي احتضنه بعد الحادثة.

6  
«القديس»  
إيكر كاسياس



من أكثر القصص الكروية المحزنة قصة النجم الواعد - **عبد الحق نوري** - ، الذي تعرض لأزمة قلبية في مباراة ودية عام 2017 ودخل بغيوبة لم يخرج منها حتى الآن. غياب نوري عن الملاعب أثر كثيرا على جماهير فريقه أياكس.



أسطورة أستون فيلا - **ستيليان بيتروف** - أصيب بسرطان الدم، وانتهت مسيرته في الملاعب الإنجليزية، ولكنه بقي نجما محبوبا بين جماهير النادي الكبيرة.

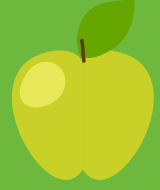


التحام هوائي غير متوقع أنهى مسيرة الدولي الإنجليزي - **رايان مايسون** - في كرة القدم. لاعب توتنهام وهال سيتي السابق تعرض لارتجاج في المخ أنهى مشواره مبكرا جدا.

«القديس»  
- **إيكر كاسياس** - تعرض لأزمة قلبية خلال تدريبات فريقه بورتو، لينتهي مشواره الكروي الحافل بالألقاب مع منتخب إسبانيا ونادي ريال مدريد.

“

ويعتقد بأن مسيرة الحارس الإسباني «العملاق» إيكر كاسياس - قد انتهت بشكل مفاجئ، بعد تعرض حارس بورتو البرتغالي لأزمة قلبية، لينضم لقائمة من اللاعبين المحترفين الذين فرضت عليهم المشاكل الصحية الخطيرة لإنهاء مشاويرهم في عالم كرة القدم



نقاهاة

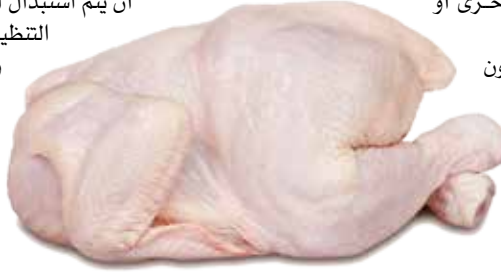
“

نقل موقع مجلة «نيوزويك» الأميركية، أن تناول الدجاج غير المطهو بشكل جيد أو عصارته قد يؤدي إلى التسمم الغذائي.

## مركز أمريكي ينصح بعدم غسل الدجاج قبل طهوه

تداول الدجاج غير المطهو بشكل جيد أو عصارته قد يؤدي إلى التسمم الغذائي. وأشعلت التغريدة نقاشا مكثفا على مواقع التواصل الاجتماعي، فبينما وافق فريق من رواد تلك المواقع على نصيحة المركز، اعتبرها آخرون خاطئة، وقالوا إنهم لن يتوقفوا عن غسل الدجاج قبل تحضيره، كما اقترح البعض أن يتم استبدال الماء بالخل والليمون في عملية التنظيف.

وردا على تلك التعليقات، نشر المركز لاحقا تغريدة أشار فيها: «يمكن قتل الجراثيم بالطهي الجيد وليس بغسل الدجاج. لا تتهاونوا بمسائل السلامة الغذائية».



وجه مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، نصيحة مهمة لتحضير الدجاج بشكل صحي، إلا أن نصيحته أثارت جدلا واسعا بين رواد مواقع التواصل الاجتماعي. ووفق تغريدة نشرها الحساب الرسمي للمركز على «تويتر»، نصح الخبراء بالألا يغسل الدجاج قبل طهوه. وأوضحوا: «لا تغسلوا الدجاج النيئ، لأن ذلك قد ينشر الجراثيم منها للأغذية الأخرى أو الأواني في المطبخ».

ورغم فوائده الغذائية، فغالبا ما يكون لحم الدجاج النيئ ملوثا ببكتيريا ضارة مثل العطيفة أو المنتشية، بالإضافة إلى السالمونيلا والكلوستريديوم أو المغزلية. ونقل موقع مجلة «نيوزويك» الأميركية عن المركز الأمريكي، أن

## 123 مليون جنيه تبحث عن صاحبها في بريطانيا



حتى هذه اللحظة لم يتقدم صاحب الحظ السعيد، ممن اشترى بطاقة اليانصيب الأوروبي «يورو مليونز» التي فازت بجائزة تبلغ قيمتها 123 مليون جنيه إسترليني. وحصلت بطاقة اليانصيب، والتي يبلغ ثمنها جنيهان ونصف، على ما قيمته 123,458,008 جنيه إسترليني - وهو ثالث أكبر قيمة للجائزة في تاريخ السحب، وهو ثالث أكبر قيمة للجائزة في تاريخ السحب. لكن هناك مخاوف من أن الفائز المحظوظ، الذي يمكن أن يكون شخصا واحدا أو جماعة، قد لا يدرك بعد أن بطاقته فازت بهذا المبلغ من المال.

“

حصلت بطاقة اليانصيب، والتي يبلغ ثمنها جنيهان ونصف، على ما قيمته 123,458,008 جنيه إسترليني وهو ثالث أكبر قيمة للجائزة في تاريخ السحب.





# 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

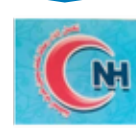


رقم الطوارئ

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

1500 MB  
3,300 ريال

3 GB  
4,500 ريال

700 MB  
1,800 ريال

# الباقة الأكبر .. بسعر أقل

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



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



YEMEN FREE FROM HEPATITIS C

# Gratisovir

Sofosbuvir 400 mg

**WHEN HOPE BECOMES REAL**

**Gratisovir** ...The treatment of choice for chronic HCV infection genotypes 1 - 6 in adults over 18 years due to:

- Superior Documented Cure Rates Specially in Genotype 4.
- High Barrier to Resistance Among All DAAs.
- Maximum Convenience With Shortened Treatment Duration.
- Excellent Tolerability and Safety Profile.



PIHARCO  
PHARMACEUTICALS



الوكيل الحصري لشركة فاركو في الجمهورية اليمنية

شركة الفتح التجارية

خدمة العملاء ت: (01/577884) ف: (01/40227) ف: (01/405282)

