

■ المرأة « التفاحة »
في خطر

من أجهزة المستشفيات
الحكومية خارج الخدمة
95%

■ « الصحة » تحدد معايير
المنشآت الطبية الخاصة والميدلانية



الاستثمار
في
الصحة..
استثمار
للحياة

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يوليو 2019 م | العدد (19)



■ طبيب نفسي لكل
(600) ألف يماني

■ قلبُ الهندية أحنّ

الموت القـادم
من رفوف الصيدليات



Glovit

الصحة والحيوية



globalpharma
A SANOFI COMPANY

• يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي .

شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

• 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
Reg. of Reman - Sand'a Road 31
Close to Sheikh El Imam To City Mar

+967 1 454 999 / 454 998
+967 777 101 733 / 771 030 999
+967 1 454 997
Remanpharma@reman-pharma.net.ye

Pain reliefer

Analgesic & anti-inflammatory

COMPOSITION:

One capsule:

Diclofenac sodium	50 mg
Vit B1	50 mg
Vit B6	50 mg
Vit B12	0.25mg

دواعي الاستعمال :

إلتهاب الاعصاب والام الاعصاب وعرق النسا والصداع
والام الروماتيزم المختلفة .

إلتهاب مفاصل الفقرات الحاد المزمن .

إلتهاب مفاصل الفقرات الحاد المزمن .

إلتهاب الفقرات .

نوبات النقرس الحاده .

الروماتيزم الغير مفصلي .



Egypt

الجرعة :

كبسولة ثلاث مرات في اليوم

Royal Pharma

00967 5 309831 فرع مكة - المملكة العربية السعودية
00967 4 250644 فرع الرياض - شارع الملك سعود
00967 4 250644 فرع جدة - شارع الملك عبدالعزيز
00967 4 424165 فرع القاهرة - شارع محمد علي

00967 1 454999 فرع صنعاء - مبنى شركة رويال فارما
00967 6 421112 فرع صنعاء - شارع ربيع
00967 3 306999 فرع صنعاء - شارع الجمهورية
00967 3 225995 فرع صنعاء - شارع المواصلات

00967-1-454999 فرع صنعاء - شارع ربيع
00967-1-454998 فرع صنعاء - شارع الجمهورية
00967-1-454997 فرع صنعاء - شارع المواصلات



34
توعية

- 5 أطعمة يجب على كل
مرضة تناولها
- 4 طرق للتخلص من الاكتئاب

40
دراسة

- العدس والفاصوليا والشيكلاتة
بدائل للحوم الحمراء

42

فن الحياة

- الحيوانات المنوية تحب
النوم باكراً

44

فن الحياة

- امرأة تلد من رحم
متبرعة متوفية

19
تحقيق

- المستشفيات الحكومية ..
تفقد أجهزتها الطبية

24
بيئة و مناخ

- المدن المزدحمة..
تسرق 7 أشهر من عمر الأطفال

28

جديد الطب

- الفيتامينات.. ترفع مخاطر
الإصابة بالسكتة الدماغية
- علماء يحذرون من بعض النماذج
- المرأة « التفاحة » في خطر
- عقار جديد لمعالجة العداة النصفي

7
فلك الطب

- بنك الدواء ينفذ ستة
برامج رئيسية
- الصحة تحدد معايير المنشآت
الطبية الخاصة والصيدلانية
- الدفتيريا .. يعود من
جديد للفتك باليمنيين

12
تقرير

- الأدوية المهربة
والمزورة..
الموت القادم

16
لقاء

- الدكتور عبدالقدوس حرمل:
طبيب نفسي واحد لكل
600 ألف مواطن

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
مدير التحرير
هاني الحويطي

المستشار القانوني
محمد عبدالمؤمن الشامي

هيئة التحرير
معين حنش
غيداء العديني
عاصم السادة
هاني يحيى

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للفرد (300)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (500)



جرعة
أولى

الاستثمار في الصحة .. استثمار للحياة

محطات للتأمل

■ يمن بلا كوليرا.. أم كوليرا بلا يمن

إن ما أشرنا اليه في الأسطر السابقة ينطبق كلياً مع مشكلة الكوليرا التي تستدعي وقاية من الإصابة، ثم وقاية أهم عبر تدخلات مهمة جداً للحد من المضاعفات .

■ (المجلة الطبية).. استثمار في الفكر الصحي

في مثل الشهر القادم كانت الانطلاقة الأولى للمجلة الطبية التي بدأت في اغسطس 2017 ومنذ ذلك الوقت حققت المجلة نجاحات كبيرة في ظروف استثنائية تستدعي الشاء والتقدير لطاقم المجلة

وخالص التهاني والتبريكات، فوضوح الرؤية، وتحديد الأهداف، ثم السير وفقاً للرسالة التي آمن بها الجميع من أجل تحقيق كل ذلك هو سر النجاح نحو التطور الدائم والمستمر، وعلى بركة الله يمضي الجميع .

■ (الرياحي وريهام) .. نموذجان يستحقان الإشادة

وأنا أطلع العدد الأخير من "المجلة الطبية" لفت انتباهي تجربتان تستحقان الإشادة أكثر من غيرهما، الأولى للقطاع الخاص حيث أعلنت شركة سبأ فارما عن قرب الكشف عن مفاجأة تسر مرضى أحد الأمراض المزمنة وتخفف معاناتهم، وأنها سعت خلال الفترة الماضية لاستثمار كثير من الوقت والجهد والمال في سبيل تحقيق هذه الغاية، ومثل هكذا تجارب نقف تقديراً واحتراماً، فشكراً لسبأ فارما، والتجربة الأخرى للشباب الطامح المثابر والمكافح والذي انعكس جلياً في الاختراع الرائع لشابة من شباب اليمن، أصرت إلا أن تستجيب لأنين المرضى الذين يعانون من الفشل الكلوي، فكانت سترة الغسيل هي النتاج والثمرة لجهدا وتعبها وسهرها، وكان التآلق عنواناً لاستثمار الفكرة، استثمار الحاجة في التميز والابتكار، وما زال الاختراع بحاجة إلى مزيد من العمل ليتحول إلى منتج يتم استخدامه، وعبر هذا المنبر أوجه دعوة إلى كل رواد الأعمال وشركات ومصانع الدواء في اليمن إلى تبني وتقديم الدعم المادي واستثمار هذه الفكرة الطموحة في خدمة الصحة والتخفيف من معاناة الكثير، فضلاً عن المردود من تسويق وبيع هذا المنتج محلياً أو تصديره للخارج ..خالص التهاني والتبريكات وكل الشكر والتقدير للمهندسة ريهام المختاري ولكل من وقف معها ومن سيقف معها في قادم الأيام!!



د /عبد الحميد الصيبي.

تتعدد أوجه الاستثمار وأهدافه، وتعد أهداف الاستثمار الصحي هي الأكثر نبلا، الأكثر أهمية، الأكثر رقياً لأنها تستثمر في إحياء الانفس وإنقاذ الأرواح، ومن أحياناً نفساً فكأنما أحيانا الناس جميعاً . وتختلف أوجه الاستثمار في المجال الصحي وتنوع تدخلاته، إلا أن من المهم الإشارة الى ان كلمة الاستثمار لا تعني بالضرورة ان يكون ذلك الاستثمار بالمال فقط .

فالاستثمار الفكري من أجل الصحة، والاستثمار بالوقت، والاستثمار بالجهد، كلها مجالات تخدم في نهاية المطاف المجتمع والوصول به إلى حالة من المعافاة البدنية والنفسية، وتحقق له الغايات التي ينشدها، وتمنحه حالة من السعادة لا يستطيع تعويضها ان فقدت ولو عرض من أجل ذلك كل ما يملك .

ومن البديهي الإشارة إلى أهمية الطب الوقائي في بلوغ الأهداف الصحية الشاملة، بما فيها الأهداف التي تقوم على آليات المعالجة الدوائية والتدخلات الجراحية الضرورية .

ومما لاشك فيه أن درهم وقاية خير من قنطار علاج، ولكن قنطار العلاج ذاته يتحول إلى دراهم وقايات تمنع المضاعفات التي قد تتجم عن التأخر في المعالجة والمماطلة والتسويف، ومن الغباء ان يظل البعض من الناس يندن على أوتار الوقاية ويرفض بدء العلاج

لحالات تجاوزت في مراحلها أي إمكانية لتطبيق استراتيجية الوقاية ما قبل المرض، بل أصبحت في مرحلة تستدعي وقاية من نوع آخر انها الوقاية من المضاعفات، الوقاية من الأعباء، الوقاية من التبعات . ومن هنا فإن على جميع الأطراف الفاعلة والمتفاعلة مع النظام الصحي إدراك هذه المسائل وإيلاءها كل الاهتمام، يجب علينا الاهتمام بالنظافة والتطعيم، ورفع الوعي الصحي، وفي نفس الوقت ينبغي علينا طلب العلاج عند الحاجة اليه والخضوع للتدخل الجراحي عندما يستدعي ذلك .

إن استثمارنا في الصحة يعني استثمارنا من أجل مجتمع قوي في اقتصاده، متمكن في علومه، ناجح في علاقاته، قادر على خدمة وطنه وحماية أمته، ومع كل لحظة من لحظات أعمارنا تزداد مسؤولياتنا وواجباتنا وتبرز علامات الاستثمار تجاه خطواتنا، ممارساتنا، اعتقاداتنا، هل تمضي في اتجاه الصحة، أم أنها تصبغ حياتنا بألوان المرض، وأمام هذه التساؤلات ينبغي علينا أن نحاسب أنفسنا فهل نحن مع أو ضد الحياة .

“

تختلف أوجه الاستثمار في المجال الصحي وتنوع تدخلاته، إلا أن من المهم الإشارة الى ان كلمة الاستثمار لا تعني بالضرورة ان يكون ذلك الاستثمار بالمال فقط . فالاستثمار الفكري من أجل الصحة، والاستثمار بالوقت، والاستثمار بالجهد، كلها مجالات تخدم في نهاية المطاف المجتمع والوصول به إلى حالة من المعافاة البدنية والنفسية،

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



بنك الدواء ينفذ ستة برامج رئيسية

“

الشهاري:
بنك الدواء تأسس
لتقديم الخدمات
العلاجية
للمرضى، خاصة
الفقراء الذين
تضاعفت حالتهم
في الظروف
الراهنة

تقديرًا للتفاعل الذي حظيت به الفعالية على مدى 45 يوماً، مؤكداً أن توعية المجتمع تستحق أن يشترك الجميع فيها سواءً عبر تقديم المال أو الدواء أو بذل الجهود أو طرح الأفكار والمبادرات العملية.

بدوره أشار المدير التنفيذي للبنك الدكتور وليد الشعيبي إلى أن البنك نفذ ستة برامج أساسية على مراحل، بدأت بالتمويل الدوائي بهدف توزيعها على الفقراء والمساكين والتوزيع الطارئ ومبادرة الأمراض المزمنة، والخدمات الطبية، والتوعية والتثقيف وبناء القدرات والبنية التحتية والبحوث والدراسات. إلى ذلك قام نائب رئيس مجلس الأمناء الأستاذ أحمد الشهاري وعضو مجلس الأمناء فايز ساري والمدير التنفيذي الدكتور وليد الشعيبي بتكريم الفائزين بمسابقة التوعية الذكية التي فاز بها في فئة المشاريع كل من "رواد الغد، أنا موجود، بشائر العطاء"، وفي فئة رسم الكاريكاتير "مروان التجار"، وفي فئة الفيديو "عبدالوهاب هاني".

كما تم تكريم مدير المركز الطبي لبنك الدواء الدكتور عبدالعزيز نجم الدين، تقديراً لجهوده الرائعة في إدارة المركز الطبي للبنك وسعيه الدائم في تطوير المركز وتوفير خدمات تلبي احتياجات المجتمع والفئات الفقيرة والأشد ضعفاً.

المجلة الطبية:

أكد الأستاذ أحمد الشهاري - النائب الأول لرئيس مجلس أمناء بنك الدواء، على ضرورة تعزيز الوعي بما يضمن تغيير السلوكيات والممارسات السلبية لدى المجتمع عن الأضرار الصحية والبيئية الناجمة عن وباء الكوليرا، مشدداً على ضرورة استمرار توعية المجتمعات المحلية بمخاطر الكوليرا وطرق الوقاية منه.

وأوضح الشهاري في تصريح خاص لـ (المجلة الطبية) أن بنك الدواء تأسس ليكون مرجعاً ليس فيما يتعلق بتوفير المعلومات عن المرض، وإنما لتقديم الخدمات العلاجية للمرضى خاصة الفقراء الذين تضاعفت حالتهم في الظروف الراهنة. جاء ذلك خلال حفل اختتام فعالية مشروع التوعية الذكية في 13 من يوليو الجاري التي نظّمها بنك الدواء على مدى 45 يوماً، حيث تضمن حفل الاختتام فعاليات توعوية ومبادرات شبابية ومسابقات ثقافية عن الكوليرا وطرق الوقاية منه وكيفية العلاج.

وفي السياق لفت نائب رئيس مجلس الأمناء الأستاذ محمد الأنسي إلى أن الجوائز المقدمة للفائزين بالمسابقة ليست ثمناً للأفكار والمشاريع التي قدمت، وإنما هي مبالغ رمزية

المجلة الطبية ومركز وطن ينفذان حملة توعوية تثقيفية حول الرضاعة الطبيعية

وفي المستشفيات والمراكز الصحية، وتحميل المسؤولية القانونية لمن يحاول إعادةتها مرة أخرى، مؤكدة على ضرورة إيجاد تشريعات وقوانين تساعد في تشجيع الرضاعة الطبيعية وحمايتها، مهيباً بجميع المنظمات والجمعيات الناشطة في هذا المجال إلى مناصرة قضايا حقوق الطفل بما فيها حقه في الرضاعة الطبيعية كجزء من حقه في الصحة العامة.

وأهابت الحملة بجميع التجار والمصنعين والمستوردين والموزعين والصيدليات والمحلات التجارية ذات الصلة والجهات المعنية الرسمية الالتزام بالقوانين والتشريعات المحلية الخاصة بحقوق الطفل وقرار مجلس الوزراء رقم " 18 " لسنة 2002م بشأن لائحة تشجيع وحماية الرضاعة الطبيعية، بالإضافة إلى التشريعات والقوانين الدولية المتمثلة في توصيات اجتماعات منظمة الصحة العالمية، والمدونة الدولية لتواعد تسويق بدائل لبن الأم.

وصغار الأطفال وفقاً للمدونة العالمية، بالإضافة إلى التسويق غير اللائق لبدائل لبن الأم من قبل العديد من الشركات والتجار والصيدليات من خلال الإعلانات الترويجية لمنتجات حليب الأطفال الصناعي، وعرض تلك المنتجات على واجهة الصيدليات وعلى لوحات الصيدليات التعريفية و على موقع التواصل الاجتماعي كذلك الترويج في المستشفيات والمراكز الصحية. ودعت إدارة الحملة الجهات الحكومية والمنظمات الدولية والمحلية المعنية إلى التعاون معها في سبيل إنجاح هذه الفعالية التوعوية، مشددة على دور السلطات التنفيذية في اتخاذ خطوات فعلية وحقيقية من خلال إزالة جميع المصقات الجدارية والدعايات الإعلانية المروجة للحليب الصناعي، والموضوعة في واجهات الأسواق والمحلات التجارية والعمارات السكنية والشوارع والطرق والصيدليات الأهلية

المجلة الطبية:

تزامناً مع الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية الذي يصادف 1 - 7 أغسطس من كل عام، تنفذ المجلة الطبية ومركز وطن للدراسات والاستشارات والتطوير المؤسسي حملة توعية تثقيفية حول الرضاعة الطبيعية مطلع أغسطس القادم.

ويأتي تنفيذ الحملة عقب التوقيع على اتفاقية تعاون بين المجلة ومركز وطن أسفر عنها تشكيل فريق من الإعلاميين والحقوقيين اليمنيين لمناصرة قضايا الطفولة والحد من الانتهاكات الصارخة للرضاعة الطبيعية، وذلك من خلال النشر وإقامة الفعاليات والورش التدريبية التوعوية.

وتهدف الحملة إلى تعريف المجتمع بمخاطر تغذية الرضع السيئة التي تؤثر تأثيراً سلبياً في نمو الطفل وصحته وتطوره وتعد سبباً رئيسياً لوفيات الرضع

الصحة تحدد معايير المنشآت الطبية الخاصة والصيدلانية



فك الطبية



الصحي، خطوة متقدمة على المستوى الإقليمي والوطن العربي، مشددا على ضرورة الانتقال إلى طور التطبيق العملي والبناء والتحديث. ولفت الدكتور المتوكل إلى أن الأدلة والمعايير ستضع القاعدة الأساسية التي بموجبها سيتم تحديد تسعيرات الخدمات والإجراءات الطبية بالمستشفيات والمراكز الطبية والتشخيصية الخاصة بما يتلاءم وتصنيف المنشأة ويتمشى مع الوضع الاقتصادي العام، مؤكدا على أهمية تعزيز القيم الإنسانية لمهنة الطب من خلال التعامل مع المرضى وتسهيل تقديم الخدمات الطبية لهم، مشيرا إلى ضرورة اضطلاع الجميع بدورهم في تحسين الخدمات الصحية ليلبسها المواطن، سيما في ظل الأوضاع الراهنة، منوها بدور وكلاء الوزارة ومدراء العموم وكل من ساهم في إنجاح المشروع الوطني وإخراجه إلى حيز الوجود. وكانت جلسة العمل الختامية التي حضرها وزراء الصحة ورؤساء الهيئات ومدراء المستشفيات ومكاتب الصحة في المحافظات والمديريات، ناقشت ثلاث ورقة عمل، الورقة الأولى المقدمة من وكيل الوزارة المساعد الدكتور نجيب القباطي، تناولت الدليل النمطي لمستشفيات الأمومة والطفولة ومستويات تقديم الخدمات في القطاع الصحي والتوجهات الإستراتيجية للنظام الصحي وخدمات الأمومة والطفولة وتصنيفها، كما ناقشت ورقة العمل الثانية المقدمة من مدير التعاون الفني الدكتور عدنان الحاج دليل التنسيق مع شركاء التنمية، في حين تطرقت الورقة الثالثة التي قدمها الدكتور نجيب شرف الدين، إلى أهمية الربط الشبكي للنظام الصحي. وفي الختام تم تكريم وزير الصحة العامة والسكان بدرع من قبل المشاركين، وكذا تكريم مدراء مكاتب الصحة ورؤساء الهيئة والمستشفيات الحكومية والتعليمية. وفي إطار مواكبة المجلة الطبية وبشكل يومي لهذا اللقاء الموسع الهام الذي من شأنه إحداث ثورة حقيقية في مجال الطب، فإنها بصدد تسليط الضوء وبشكل موسع حول إنجاز معايير تطوير القطاع الصحي في عهدها القادم بإذن الله.



المجلة الطبية:

اختتمت بصنعاء الأربعاء 24 يوليو فعاليات اللقاء التشاوري الموسع لقيادات القطاع الصحي، الذي نظمته وزارة الصحة العامة والسكان على مدى خمسة أيام، بمشاركة 2000 مشارك من مختلف المستويات المركزي والوسطي والطرفي، حيث هدف الاجتماع إلى توحيد المفاهيم الصحية على جميع مستويات النظام الصحي الوطني، وتطوير قدرات القيادات الصحية عمليا من استخدام الأدلة والأنماط والمعايير مع إلزامية العمل بها وتحمل المسؤولية الإدارية والقانونية في حال مخالفتها. وناقش اللقاء الموسع الذي يعد الأول من نوعه الأدلة والمعايير والأنماط الوطنية للخدمات الصحية لمختلف المرافق الصحية "وحدة، مركز صحي، مستشفى ريفي، مستشفى محوري، مستشفى عام، مستشفى تخصصي ومستشفى مرجعي"، ومعايير المنشآت الطبية الخاصة والصيدلانية. وفي الاحتتام عبر الدكتور طه المتوكل - وزير الصحة العامة والسكان، عن تقديره للجهود المبذولة لإنجاز معايير تطوير القطاع الصحي والمتمثلة بـ 60 معيارا بجهود ذاتية وكوادر يمنية بهدف تطوير النظام الصحي وتفعيل العمل المؤسسي، مبينا أن إنجاز المعايير المنظمة للعمل

ناقش اللقاء الموسع الذي يعد الأول من نوعه الأدلة والمعايير والأنماط الوطنية للخدمات الصحية لمختلف المرافق الصحية للوحدة، مركز صحي، مستشفى ريفي، مستشفى محوري، مستشفى عام، مستشفى تخصصي ومستشفى مرجعي، ومعايير المنشآت الطبية الخاصة والصيدلانية.

اتفاق تعاون بين جامعة صنعاء وهيئة الأدوية وممثلي الصناعة الوطنية

المجلة الطبية: خاص

احتضنت كلية الصيدلة بجامعة صنعاء الأحد 21 يوليو الجاري اللقاء التشاوري الأول لتعزيز الشراكة بين عمادة كلية الصيدلة والهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية وممثلي مصانع الأدوية الوطنية، وذلك بحضور الدكتور طه المتوكل وزير الصحة العامة والسكان، والدكتور القاسم عباس رئيس جامعة صنعاء، والدكتور محمد المداني رئيس الهيئة العليا للأدوية، وعدد من ممثلي شركات الأدوية والأكاديميين بكلية الصيدلة. وأشاد المشاركون بهذا اللقاء التاريخي الذي يعقد لأول مرة في تاريخ جامعة صنعاء ويضم ويضم الجهات الحكومية والقطاع الخاص ومؤسسات أكاديمية مرتبطة ارتباطا مباشرا بالدواء، لافتين إلى أن اجتماع عمادة كلية الصيدلة ورئاسة الجامعة والهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية ومصانع الأدوية الوطنية وأكاديميين وصيدلة ومتخصصين وأساتذة كلية الصيدلة ومستشاري الهيئة العليا للأدوية، تحت سقف واحد لتوقيع بنود خطة الشراكة يؤكد أن الصناعات الدوائية الوطنية هي ضرورة ومن باب الأولى الاهتمام بها والعمل على تطويرها من أجل تعزيز الأمن الدوائي والاهتمام بتحسين جودة التعليم الصيدلاني. وأوضح المشاركون أن هذا اللقاء التشاوري يأتي انطلاقا من الرؤية

المشتركة للهيئة العليا للأدوية وعمادة كلية الصيدلة وثقة الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية بأهمية الشراكة بين قطاع الصناعة الدوائية الوطنية وقطاع التعليم الأكاديمي الصيدلاني وأهمية التواصل المستمر بين القطاعين لتعزيز ودعم تحسين جودة التعليم الصيدلاني المناسب للصيدلة في المستقبل والتدريب للصيدلة في مصانع الأدوية وفق خطة يتم إعدادها في كلية الصيدلة تم تشكيل لجنة دائمة لتنفيذ الاتفاق. لافتين إلى رؤية الاتحاد اليمني لمنتجي الدواء تحقيق الاكتفاء الذاتي من الأدوية من خلال رهد السوق بالدواء الآمن والفعال والإسهام في توطين المعارف العلمية والتقنية للارتقاء بالصناعات الدوائية الوطنية إلى أعلى مستويات الجودة وتحقيق الأمن الدوائي ويسمى الاتحاد بأن يصبح متميزا في تطوير نظام الخدمة الدوائية والعلاجية. وأكد اللقاء أن الارتقاء بمهنة الصيدلة واجب مهني وأخلاقي على كل الصيدلة وواجب على كل المؤسسات الطبية والصيدلانية ومن له علاقة بالمجال الطبي المهني عليه المساهمة في الرعاية الصحية للمجتمع ومن أساس المساهمة في الرعاية الصحية للمجتمع توفير دواء آمن وفعال وسعر مناسب وتأهيل وتدريب كادر صيدلاني ذي كفاءة ومهنية يمارس مهنة الصيدلة بأخلاق مهنية.



أشاد المشاركون بهذا اللقاء التاريخي الذي يعقد لأول مرة في تاريخ جامعة صنعاء ويضم الجهات الحكومية والقطاع الخاص ومؤسسات أكاديمية مرتبطة ارتباطا مباشرا بالدواء.



الدفتيريا ..

وباء قاتل يتربص باليمنيين

المجلة الطبية

مجري التنفس والمريء.
- التغيرات في الرؤية: نتيجة انتقال العدوى إلى الجهاز العصبي وإصابة الأعصاب المسؤولة عن الرؤية.
- الكلام غير الواضح: نتيجة تورم الغدد الذي يضغط على الأحبال الصوتية.
- علامات انتشار العدوى في الجسم مثل: الجلد البارد الشاحب والتعرق وسرعة ضربات القلب.

أسباب مرض الدفتيريا

السبب الرئيس لمرض الدفتيريا هو بكتيريا الخناق الودية والتي تعمل على إصابة الأغشية المخاطية للأنف والحلق، كما تؤدي إلى مشاكل في الكلى والقلب والجهاز العصبي عند تطور المرض، ويمكن أن تنتقل هذه البكتيريا بعدة طرق منها ما يأتي:

- الانتشار عن طريق الرذاذ المنبعث عند العطس: تزداد نسبة الإصابة في المناطق العامة التي يكثر فيها الازدحام، وتنتقل العدوى عن طريق استنشاق الرذاذ المنبعث من المصاب.
- الانتشار عن طريق استخدام الأدوات الخاصة بالمريض: يؤدي استخدام الأدوات الخاصة بالشخص المصاب مثل أدوات الطعام أو زجاجات الماء إلى انتقال العدوى من شخص إلى آخر.
- الانتشار عن طريق أدوات المنزل: في بعض الأحيان قد ينتشر المرض عن طريق استخدام المناشف أو ألعاب الشخص المصاب.

- الانتشار عن طريق لمس جلد المصاب: قد تنتقل العدوى عن طريق لمس جلد المريض المصاب في حالة وجود المرض في تلك المنطقة.

علاج مرض الدفتيريا

يكون العلاج أكثر فعالية في مرض الدفتيريا عندما يتم إعطاؤه مبكراً، لذلك فإن التشخيص السريع للمرض قبل ظهور المضاعفات يعتبر مهماً للغاية، كما يجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن للدواء القضاء على المرض في حال تطوره وحدوث ارتباط للمرض مع الأنسجة، وفي ما يأتي أبرز الطرق العلاجية لمرض الدفتيريا:

- مصل مكافحة الخناق: يعمل على إبطال مفعول السموم التي تنتجها البكتيريا.
- المضادات الحيوية: مثل الاريثروميسين أو البنسلين للقضاء على البكتيريا ومنعها من الانتشار.
وفي بعض الحالات التي يكون فيها المرض قد انتشر إلى الجهاز التنفسي سيقوم الأطباء بإدخال المريض إلى وحدة العناية المركزة وعزله لمنع انتشار العدوى، ويستمر المريض في تلقي العلاج في المستشفى إلى حين ظهور الفحوصات التي تخلو من علامات الإصابة بالمرض.

الوقاية من مرض الدفتيريا

قبل أن تتوفر المضادات الحيوية كان مرض الدفتيريا من الأمراض الشائعة في الأطفال الصغار، ومع تطور العلم اليوم أصبح من الممكن الوقاية منه باستخدام اللقاح، وفي العادة يتم الجمع بين لقاح الدفتيريا مع لقاحات الكزاز والسعال الديكي، ويعرف باللقاح الثلاثي، ويعتبر من أحد التطعيمات التي يوصي بها الأطباء حول العالم خلال مرحلة الطفولة، ويتكون التطعيم من سلسلة من خمس جرعات يتم أخذها في فترات مختلفة من عمر الطفل، ويتم أخذ المطعوم في عمر الشهرين وأربعة أشهر وستة أشهر بالإضافة إلى العمر من خمسة عشر شهراً إلى ثمانية عشر شهراً ومن أربع سنوات من عمر الطفل إلى ست سنوات.

تواصل الأوبئة الموسمية الفتك بأرواح اليمنيين لا سيما تلك الأمراض التي عاودت بقوة بعد عقود من الزمن على انقراضها على مستوى العالم، إلا أن الحرب والظروف المعيشية والصحية المتردية أحييت تلك الأمراض من جديد لتشكل خطراً حقيقياً على أرواح السكان لا يقل عن خطر الحروب العسكرية كالكوليرا والدفتيريا وحمى التيفوئيد والملاريا والسل وغيرها.

والى جانب جائحة الكوليرا التي لا زالت تحصد المواطنين في اليمن، ظهر وباء الدفتيريا في كثير من المحافظات والمناطق في البلد، فمُنذ تسجيل أول حالة في أكتوبر 2017، انتشر الدفتيريا بشكل سريع في أرجاء اليمن، حيث أصاب 1360 شخصاً وأودى بحياة أكثر من 75، ويشكل الأطفال والبالغون ما دون سن 25د حوالي 80٪ من إجمالي الحالات.

وقد ظهر وباء «الدفتيريا» مرة ثانية في العاصمة صنعاء خلال أكتوبر 2018، حيث بلغ عدد المصابين بالوباء 65 حالة في مستشفى «السبعين للأومومة والطفولة»، وينتقل هذا المرض عبر جرثومة، تدعى «الودية الخناقية»، ويصيب بشكل أساسي الفم والعينين والأنف، وأحياناً الجلد، وتمتد فترة حضانة المرض من يومين إلى ستة أيام.
ولا تزال مواجهة وباء الدفتيريا من قبل الجهات الرسمية ضعيفة للغاية بسبب استمرار الحرب وانهيار المنظومة الصحية وانعدام الأجهزة والمعدات الطبية في كثير من المرافق والمستشفيات الحكومية في اليمن التي تعتبر واحدة من أفقر دول العالم.

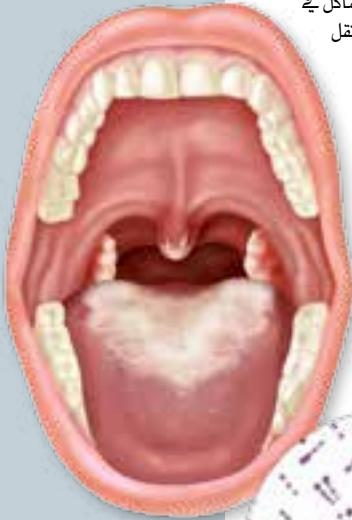
ما هو مرض الدفتيريا؟

يعتبر مرض الدفتيريا أو ما يعرف بالخناق مرضاً معدياً يحدث بسبب عدوى بكتيرية خطيرة تؤثر على الأغشية المخاطية للحلق والأنف، وعلى الرغم من أنه ينتشر بسهولة من شخص إلى آخر إلى أنه يمكن منع انتشار العدوى من خلال استخدام اللقاحات، ويجدر بالذكر أن مرض الدفتيريا قد يسبب أضراراً بالغة في الكلى والجهاز العصبي والقلب في حالة عدم علاجه، ويعتبر من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي إلى الموت في ثلاثة بالمئة من المصابين به خاصةً عند الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمسة عشر عاماً، وتشابه أعراض المرض بأعراض الزكام من ارتفاع درجة الحرارة والاحتقان، ويستعرض هذا المقال أهم أسباب مرض الدفتيريا وطرق العلاج والوقاية منه.

أعراض مرض الدفتيريا

تظهر علامات مرض الدفتيريا في غضون يومين إلى خمسة أيام من حدوث العدوى، كما لا يعاني بعض الأشخاص المصابين من أي أعراض، في حين يعاني آخرون من أعراض خفيفة تشبه أعراض نزلات البرد، ومن الأعراض الأكثر وضوحاً لمرض الدفتيريا هو الغطاء ذات اللون الرمادي الكثيف على الحلق واللوزتين، وفي ما يأتي أبرز أعراض مرض الدفتيريا:

- ارتفاع درجة الحرارة: نظراً لطبيعة المرض البكتيرية فإن درجة حرارة الجسم سوف ترتفع.
- الشعور بالوخز: تظهر الشعور بالوخز كردة فعل للجسم نتيجة الالتهاب، فيعمل الجسم على رفع درجة الحرارة الداخلية مما يؤدي إلى البرودة في الجلد، وتستمر هذه الحالة إلى أن يصل الجسم لدرجة الحرارة المطلوبة.
- تورم الغدد في الرقبة: ينتج التورم عن طريق التهاب الغدد اللمفاوية في الرقبة.
- السعال القوي: يؤدي انتقال الالتهاب إلى الرئة إلى ظهور أعراض السعال.
- زيادة اللعاب: نتيجة الالتهاب الحاصل للمنطقة فإن الغدد اللعابية تزيد من إفراز اللعاب في الفم.
- الشعور العام بعدم الارتياح أو الانزعاج: ويحدث ذلك في أغلب الأمراض نتيجة المواد التي يتم إفرازها في حالات الالتهاب كالمستوياتوكاين والبروستاجلاندينز.
وفي حالة عدم العلاج أو إهمال المريض للحالة الصحية له فإن أعراض المرض سوف تتفاقم، لتشمل الأعراض ما يأتي:
- صعوبة في التنفس أو البلع: نتيجة الانتفاخ الحاصل الذي يعمل على سد



لا تزال مواجهة وباء الدفتيريا من قبل الجهات الرسمية ضعيفة للغاية بسبب استمرار الحرب والصحية وانعدام الأجهزة والمعدات الطبية في كثير من المرافق والمستشفيات الحكومية في اليمن التي تعتبر واحدة من أفقر دول العالم.



من الواقع

قَبْلُ الهندية أحن

معين النجري

الطوارئ وحين سمعت الطبيب يقول للأب قبل ان يخرج من الطوارئ «ابنك سيموت اذا لم تدخله العناية خلال ساعة من الآن» قررت الاكتفاء بذلك المقدار من الوقوف في رصيف المتفرج المحايد .

استغلت خروج سمير من صالة الطوارئ لإجراء مكالمة .. امسكت بيده وطلبت منه أن يلحقها الى غرفة بالجوار لم يكن بها أحد، كان سمير يشعر بأنها ستساعده لكنه لا يعرف نوع المساعدة، لحقها دون أن يترك لنفسه المزيد من الهواجس .

أغلقت الممرضة باب الغرفة :انت تعلم ان ابنك يعاني من شحنة . رد سمير : نعم .

قالت الممرضة بحزم : حسنا لقد حصل في الطوارئ على الدعم الكافي لتجاوز النوبة العصبية وسيتمثال للشفاء خلال ساعات او يوم او يوم ونصف بالكثير، هذه الحالات تتكرر باستمرار .. ثم أضافت :خذ طفلك الى منزلك، لا يحتاج الى عناية مركزة .

ستدفع الكثير من الأموال الى الصندوق دون مقابل حقيقي، انا لست مستفيدة من أن تعود به الى المنزل، لكن ضميري الإنساني يجبرني على إخبارك بما أعرفه، هؤلاء يريدون سلب مالك فقط ويبدو انك لا تمتلك الكثير منه او ربما القليل، لا تستدين أي مبلغ سوى قيمة ما كتبه الطبيب من أدوية أما ابنك فلم يعد بحاجة الى عناية مركزة .

ثم قالت له : الآن ارجوك اترك هذه الغرفة ولا تخبر أحدا ما قلته لك، فقد أخسر عملي وانا أعيل أسرة كبيرة في الهند .

يقول سمير لا ادري لماذا شعرت بيقين وصدق ما قالتها، كأن برميل من الطمأنينة انسكب في روحي، خرجت من الغرفة اتفقد لؤي وقد كان يتحسن بسرعة لابأس بها، وعندها اخبرت الطبيب المناوب بأنني سأصطحب ابني الى البيت، فحملني مسؤولي حياة ابني، وقال بأنني سأساهم في قتله .

اخبرت زوجتي بالقصة ولم تكن مقتنعة في بداية الأمر لكنني اقتنعتها، عدنا بلؤي الى منزلنا، وكان الوقت يمر ولؤي يتحسن حتى استعاد عافيته تماما قبل ان تمر 24 ساعة على خروجنا من المستشفى .

لقد انتصرت إنسانية الممرضة الهندية على جشع الأطباء اليمينيين، مثل هذه القصة تتكرر باستمرار لكن لا يكون هناك بالجوار ممرضة هندية بقلب حنون .

● القصة حقيقية وقد تجنبنا ذكر اسم الممرضة والأسماء الحقيقية حفاظا على مصلحتها كما طلب صاحب القصة

كان طوارئ مستشفى العلوم والتكنولوجيا مزدحما بالمرضى لحظة وصول المواطن سمير القدح يحمل ابنه بين ذراعيه فاقتدا للوعي تماما، شعر المرضى في قسم الطوارئ بصعوبة وضع الطفل لؤي القدح 6 أعوام فتنازلوا عن احتياجاتهم للإسعافات الطارئة حتى يتفرغ الأطباء لإنقاذ حياة الطفل .

يقول والد الطفل :كانت زوجتي في حالة يرثى لها بينما أحاول ان أكون أكثر تماسكا، ويضيف لـ«المجلة الطبية» :كنت اعرف ان ابني يعاني من شحنة في رأسه وتلك ليست المرة الأولى التي تهاجمه حالة غيبوبة وتشنج، ولكنها الأطول .. اجتمع الأطباء ومن بينهم ممرضة هندية لها خبرة طويلة في طب الطوارئ، وقدموا الإسعافات الأولية التي يحتاجها لؤي، كانت اعراض الشحنة الدماغية واضحة، من السهل اكتشاف ذلك، يقول الدكتور عبدالعزيز عمر: يمكن لطبيب عام عادي تشخيص الحالة التي تسببها الشحنة الكهربائية من اول نظرة، الأمر لا يحتاج الى خبرة طويلة .

لكن الأطباء في قسم الطوارئ بمستشفى العلوم اخبروا والد الطفل بضرورة إدخاله غرفة العناية المركزة، يقول القدح: لم اكن املك نقود كافية، لقد طلبوا 250 ألف كتأمين مبدئي، وبدأت افكر في المصادر التي قد استدين منها «لقد بعث كل ما املك في هذه الأزمة حتى مجوهرات زوجتي» .

كان سمير يفرق في بحر من القلق والخوف والحيرة .. من سيقرضه هذا المبلغ في ظل ظروف أدخلت معظم الأصدقاء والزملاء في مريع الحاجة، كان عقله الباطن يقوم بعصف ذهني وجرّد لقائمة الأصدقاء ... يبدو ان لا احد يمكن التعويل عليه .

وبينما تشتد الدوامة التي وجد سمير نفسه فجأة في قلبها، كانت حالة لؤي تتحسن وبدأ يستعيد وعيه، وتتجاوب اطرافه للحركة واللبن، كانت والدة الطفل مستمرة في تدليك يديه بحنان لا يمتلكه أي كائن في الأرض إلا الأم، لسانها لم يتوقف من الدعاء وعينيها تحولت الى نبعين دافئين .

الأطباء يستعملون في نقل لؤي الى غرفة العناية المركزة فيتضاعف الضغط على سمير القدح وتتسارع حركة الدوامة .. وعلى مقربة كانت الممرضة الهندية تراقب بصمت ولسان حالها يقول ما كل هذا البشع في قلوب ملائكة الرحمة .. لقد تحولوا الى تجار جشعين بالفعل .

كان معيار الإنسانية في قلب وروح الممرضة الهندية يرتفع كلما انخفض معيار الأخلاق عند أطباء



كان سمير يفرق في بحر من القلق والخوف والحيرة .. من سيقرضه هذا المبلغ في ظل ظروف أدخلت معظم الأصدقاء والزملاء في مريع الحاجة، كان عقله الباطن يقوم بعصف ذهني وجرّد لقائمة الأصدقاء ... يبدو ان لا احد يمكن التعويل عليه .

دي تي (م)

زئين

أقراص تذوب في الفم - سريعة المفعول



لن تنتظر

كثيراً..



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

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ltd.

هيئة الادوية تكشف عن استراتيجية جديدة لمحاربتها..

الأدوية المهربة والمزورة..

الموت القادم من رفوف الصيدليات



المستخدمين نتيجة الغش والتزوير أو طرق النقل والتخزين في عملية التهريب مما يؤثر على سلامة ومأمونية الدواء، داعية جميع المواطنين إلى عدم التعامل مع هذه الأدوية المغشوشة وغير الصالحة.

ويلاحظ المواطن خلال زيارته الميدانية للأسواق انتشار كثير من الأدوية المهربة والمغشوشة وامتلات الكثير من رفوف الصيدليات بهذه الاصناف بدلاً عن الأدوية التي تصنع محلياً في مصانع الأدوية الوطنية أو تستورد عبر الوكلاء، أو تلك الأدوية التي توقف استيرادها بسبب الحرب والحصار على اليمن منذ أربع سنوات، غير أن ما لا يدركه ذلك المواطن أن هذه الأدوية المهربة غير فعالة رغم أن تاريخ الصنع ما يزال سارياً.

أصناف عديدة من الأدوية الخاصة بأمراض القلب أو السكر أو الأمراض المزمنة وغيرها مهربة ومزورة تملأ الأسواق في ظل انعدام الدور الرقابي لوزارة الصحة وأجهزتها المختصة المتمثلة بالهيئة العليا للأدوية التي بات دورها شبه غائب ويقتصر فقط على جني الإيرادات المالية من تجار الأدوية كرسوم وتسجيل وتجديد وغيرها، فيما الضحية هو المواطن الذي يشتري هذه الأدوية لعدم توفر البديل أو لرخس أسعارها، بالإضافة إلى أن الرقابة الصحية على الصيدليات ومخازن الأدوية غير موجودة دون مبرر لترك هذا القطاع الهام والمعني بصحة وسلامة الملايين من السكان رهن لتجار الموت. 30% من الأدوية المهربة والمزورة تسيطر على السوق المحلية

هاني المحويتي؛

كادت المريضة -فاطمة محمد مهدي- البالغة من العمر 55 عاماً أن تفقد حياتها بعد أن دخلت في حالة إغماء طويلة جراء ارتفاع نسبة السكر إلى أكثر من 600 رغم استخدامهما للدواء المقرر لها من الطبيب المعالج الدكتور مطهر درويش - أخصائي الغدد في المستشفى العسكري العام والمستشفى السعودي الألماني بالعاصمة صنعاء، إلا أنها وخلال إسعافها إلى المستشفى ومراجعة الدكتور للمرة الخامسة كانت الطامة الكبرى، حيث اكتشف أبنائها وإلى جانبهم طبيب والدتهم بأن الدواء الذي كانت تستخدمه على مدى أربعة أشهر لم يكن فعالاً والسبب أنه دواء مزور ويدخل اليمن عن طريق التهريب، الأمر الذي دفع الطبيب إلى تغيير نوعية الدواء للمريضة بالسكري بفاعلية وتركيب مختلفة.

أدوية مهربة غير فعالة تملأ الأسواق

حكاية المريضة -فاطمة مهدي- هي واحدة من الحكايات المتساوية التي تتكرر بشكل يومي في اليمن بسبب إغراق السوق المحلية بالمنتجات من أصناف الأدوية المهربة والمغشوشة وغير الصالحة للاستخدام القادمة من كثير من البلدان أبرزها تركيا، والتي يتداولها المواطنون بشكل كبير ما تؤثر سلباً على حياتهم الصحية، الأمر الذي دفع الجمعية اليمنية لحماية المستهلك في وقت سابق إلى التحذير من تلك الأدوية المهربة والمزورة بعد أن أصبحت هي المتداولة في السوق رغم خطورتها على صحة وسلامة

“

أصناف عديدة من الأدوية الخاصة بأمراض القلب أو السكر أو الأمراض المزمنة وغيرها مهربة ومزورة تملأ الأسواق في ظل انعدام الدور الرقابي لوزارة الصحة وأجهزتها المختصة



تقرير

الدور الحكومي في مواجهة الأدوية المهربة

إلى ذلك أكد الدكتور علي محمد عباس - نائب رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية، تنفيذ الهيئة حملات ميدانية بصورة مستمرة لتفتيش الصيدليات والمخازن وشركات الأدوية والتأكد من خلوها من الأدوية المهربة مجهولة المصدر.

وأشار الدكتور عباس في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» الى التنسيق الدائم بين الهيئة العليا للأدوية والأجهزة الأمنية في النقاط عبر غرفة عمليات مشتركة للتبليغ عن أي أدوية داخلية أو خارجة من العاصمة ومعرفة ما إذا كانت أدوية قانونية تحمل تصريحاً من الهيئة أو أنها أدوية مهربة ومزورة وصلت بطريقة غير قانونية.

وأوضح نائب رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية أن استخدام الأدوية المهربة والمزورة يشكل خطراً على حياة المواطن نتيجة سوء تخزينها وقلة فعاليتها، كما أن غزو السوق بهذه الأدوية الضارة تؤثر وبصورة كبيرة على سوق الدواء المحلي كونها تباع بأسعار رخيصة للمستهلك دون النظر إلى ما قد يترتب عليه استخدام تلك الأدوية المهربة والمقلدة مجهولة المصدر على حياة الناس.

وكشف الدكتور عباس عن توجه جديد للهيئة العليا للأدوية خلال الأيام القادمة وذلك من خلال إلزام جميع مصانع وشركات الأدوية المحلية والتجار الوكلاء المعتمدين رسمياً لدى الهيئة، وضع لاصق على شكل ختم فوق الصنف يظهر عليه رقم الصنف واسم الوكيل، بحيث يستطيع المواطن المستهلك التمييز بين الدواء الرسمي والدواء المهرب والمقلد غير القانوني، داعياً جميع المواطنين التعاون مع الهيئة العليا للأدوية في محاربة تلك الأدوية السامة والقاتلة التي تغزو السوق المحلي عن طريق الابتعاد عنها وعدم شرائها واستهلاكها تجنباً لأي مخاطر صحية.

وأرجع نائب رئيس الهيئة استمرار تدفق الأدوية المهربة والمزورة إلى اليمن بسبب سيطرة القوى الخارجية على كل المنافذ البرية والبحرية والجوية وبالتالي فإنهم يقومون بالتواطؤ مع المهربين والسماح لهم بالمرور، إلا أن يقظة الأجهزة الأمنية التابعة لحكومة صنعاء كان لها الفضل الكبير بعد الله عز وجل في ضبط الكثير من الأدوية المهربة والمغشوشة قبل وصولها إلى العاصمة صنعاء.

وكان مركز الدراسات والإعلام الصحي التابع لـ «المجلة الطبية» قد كشف في دراسة ميدانية نفذها خلال شهر مارس المنصرم بأن الأدوية المهربة والمزورة تسيطر على 30٪ من السوق المحلية، كما أن 95٪ من الأدوية المهربة والمزورة المتداولة في السوق اليمنية هي أصناف خاصة بعلاج الأمراض المزمنة.

وأشارت الدراسة التي اعتمدت على استبيان تم توزيعه على عينة مكونة من 50 صيدلية ومخزن أدوية في أمانة العاصمة إلى أن 35٪ من الصيادلة يبيعون الأدوية المزورة والمهربة رغم معرفتهم أنها مهربة ومزورة، مؤكدة أن 30٪ من الأدوية المتداولة في السوق الدوائية اليمنية دخلت اليمن بطرق غير شرعية أو أدوية مزورة.

ورغم أن 45٪ من المواطنين اليمنيين حريصون على السؤال عن مصدر الأدوية عند شرائها وما إذا كانت أصنافاً مهربة أو مزورة، إلا أن الدراسة أثبتت أن 78٪ ممن يسألون عن مصدر الأدوية ومكان صنعها يقبلون «على مضمض» التعامل مع هذه الأدوية، وهذا يدل على أن نسبة الوعي عند المواطن اليمني عن أخطار هذه الأدوية على صحتهم مرتفعة وهم بحاجة إلى أن تقوم الجهات ذات الاختصاص كوزارة الصحة ومؤسساتها بالإضافة إلى مصانع وشركات ووكالات الأدوية بتبني المزيد من حملات التوعية بمخاطر وأضرار الأدوية المزورة والمهربة على صحة المواطنين.

الأدوية المهربة تسيطر على 30٪ من السوق المحلية و95٪ منها خاصة بالأمراض المزمنة



ولفتت الدراسة إلى أن تهريب وتزوير الأدوية أصبحت تجارة رائجة تحقق لأصحابها أرباحاً خيالية وهذا ما دفع بالكثير من أصحاب رؤوس الأموال إلى تغيير نشاطهم التجاري السابق والاتحاق بقطاع الأدوية والمستلزمات الطبية وبالمناجحة بهذه السلع بطرق غير شرعية لإغراق السوق الدوائية المحلية بكميات هائلة من الأدوية المزورة والمهربة. ويقول 7 من كل 10 استهدفهم الاستبيان أن الأدوية المهربة والمزورة تصل إلى الصيدليات عبر تجار الجملة والموزعين، بينما يقول 3 من كل 10 أنهم يحصلون على الأدوية المهربة والمزورة من وكالات ومكاتب تجارية وهمية وغير وهمية، وهذا يدل على أن العبث يتحكم بالسوق الدوائي اليمني الذي أصبح جزء كبير منه دواءً غير آمن وقد يعرض حياة الملايين من المواطنين إلى الخطر، خاصة ومعظم الأدوية المهربة والمزورة تستهدف شريحة كبيرة ممن يعانون من أمراض مزمنة مثل ارتفاع الضغط والسكر وأمراض القلب والكلى.

“

أشارت الدراسة التي اعتمدت على استبيان تم توزيعه على عينة مكونة من 50 صيدلية ومخزن أدوية في أمانة العاصمة إلى أن 35٪ من الصيادلة يبيعون الأدوية المزورة والمهربة رغم معرفتهم أنها مهربة ومزورة،

السرطان.. الوقاية والكشف المبكر



مقال



د. عفيف النابهي

رئيس المركز الوطني للأورام سابقاً

يعتبر السرطان مشكلة متزايدة في اليمن و في العالم العربي ويمثل السبب الرابع للموت في المنطقة وهو أحد الأسباب الرئيسية للوفيات في العالم كله وخاصة في الدول النامية.

وبالرغم أن معدل الإصابة السرطانية في اليمن والوطن العربي مازال أقل منه في الدول المتقدمة بسبب عدم رصد جميع حالات الإصابة لأسباب عديدة إضافة الى عدم توفر السجلات السرطانية الوطنية ولكنه يتوقع أن يأخذ أعلى زيادة متوقعة في هذه المنطقة في العامين القادمين مقارنة ببقية الدول حسب التسميات لمنظمة الصحة العالمية. وطبقاً لتقييم منظمة الصحة العالمية يمثل السرطان رابع سبب للموت في الأقطار العربية بعد أمراض القلب والشرى والأمراض المعدية والحوادث. ويقدر أن السرطان يقتل سنويا حوالي 272,000 شخص سنويا في هذه الأقطار.

السرطان يعتبر مشكلة صحية رئيسية وسوف تزيد هذه المشكلة نظرا لتزايد الإصابات والوفيات الناتجة عنه حيث وأن التعداد السكاني والتقدم في الأعمار تزداد، إضافة إلى أن العوامل المسرطنة مستمرة في التزايد كما وكيفا (مثل التدخين والتلوث البيئي والتغير في أساليب وأنماط الحياة مع قلة الحركة والنشاط وتغير أنماط التغذية).

في الواقع أن برامج مكافحة السرطان في اليمن وكل المنطقة ليست فقط غير كافية بل إنها ليست متوجهة أساسا نحو العلاج.

إن عدم توفر برامج الوقاية الأولية يؤدي إلى زيادة الإصابات السرطانية وعدم توفر الاكتشاف المبكر يؤدي إلى تدهور النتائج العلاجية كما أن العلاج الشفائي للأورام يتعلق مباشرة بالمرحلة التي يتم تشخيص المرض فيها وفي معظم هذه الأقطار يتم تشخيص الحالات عامة وهي في مراحل متأخرة.

وطبقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية التي توضح أن 40% من الإصابات السرطانية يمكن تجنبها بالوقاية الأولية و 40% أخرى يمكن علاجها شفاثياً إذا ما اكتشفت مبكراً أما بقية الحالات فيمكن علاجها بالعلاج التلطيفي.

كما إن حوالي 50% من الأورام السرطانية في اليمن والدول العربية تظهر قبل سن الـ 55 سنة والتي هي أقل من الأعمار التي تحدث فيها الإصابات في الدول المتقدمة بمعدل 10 - 20 سنة ومعدل الوفيات من الإصابات بالسرطان في هذه الأقطار تساوي 70% والتي تعتبر مرتفعة مقارنة بأمريكا وأوروبا (40%، 55% بالترتيب) وهذا يوضح تدني معدل الحياة بعد تشخيص السرطان بسبب عدم توفر الامكانيات والوسائل المختلفة للتشخيص الدقيق والعلاج بطرق والوسائل العلمية الحديثة.

إن التسجيل السرطاني المعتمد على التعداد السكاني (Popula-tion-based cancer registration) الذي يشمل التجميع المستمر، والمقارنة والتخزين والتحليل ثم إصدار التقارير عن الحالات السرطانية الجديدة المصابة على مستوى المديرية والمحافظه والوطن بشكل عام لكل ورم على حدة ولجميع الأورام.

أن دقة المعلومات في هذا الجانب مهمة جدا والتي من خلالها يتم تحديد الأولويات في مكافحة السرطان وأيضا التوجهات الملائمة من حيث ازدياد أو نقصان الحالات السرطانية لتساعد في تقييم وفعالية التدخلات. ومن هذا المنطلق فإن جميع البيانات المتعلقة بحياة المرضى بعد التشخيص والعلاج، بالرغم من صعوبتها، يجب أن يتم تنفيذها حيثما أمكن. بالرغم من ذلك فإن البيانات عن الإصابات السرطانية المأخوذة من بيانات المراكز هي كافية من منظور إعطاء المعلومات المطلوبة لتحديد الأولويات لمكافحة السرطان. أما البيانات التي تحدد مرحلة المرض عند التشخيص ومعدل الوفيات بسبب السرطان وكذلك فترة الحياة والبقاء بعد التشخيص فإنها ناقصة لعدم وجود تسجيل سرطاني مبني على التعداد السكاني في اليمن.

الوقاية: وتعني مكافحة مسببات السرطان وهي الطريقة المثلى لمكافحة السرطان من حيث فعالية التكلفة على المدى البعيد.

التبغ يعتبر من أخطر العوامل المسببة للسرطان عالميا. لذا يجب ان تكون مكافحة التبغ في أعلى الأولويات. وتشير التقديرات العالمية أن أكثر من 50% خمسين في المائة من السرطان في العالم مرتبطة بثلاثة عوامل أساسية التبغ، الأمراض المعدية والسلوكيات غير الصحية (طريق الحياة غير الصحية) (التغذية، البدانة، فقدان الحركة والنشاط). إلا أن وباء التبغ في اليمن وخاصة استخدام «الشمة» من قبل جميع فئات المجتمع وفي بعض المحافظات بالتحديد يعتبر من أكبر التحديات الصحية نظرا لوجود بيئة خصبة للشركات التي تسوق وتروج للتبغ وتهريبه وعدم وجود برامج مكافحة

بهذا الجانب.

كما ان العوامل الغذائية (التغذية غير الصحية) تلعب دورا أساسيا في نشوء السرطان. والعدوى لها علاقة قوية بعبء السرطان في العالم الثالث (26%) مقارنة بالعالم المتقدم (8%). وفي بعض البلدان قد ترتقي العدوى إلى مرتبة التبغ في خطورتها مما يتسبب في فوارق ملفتة في أنماط السرطان وعلى سبيل المثال إرتفاع معدل الإصابات بسرطان الكبد والمفوما وسرطان البلعوم الأنفي في اليمن والمثانة البولية والكبد في مصر. ومن هذا المنطلق فإن مكافحة العدوى تساهم في التخفيض من الإصابات وتبعاً لذلك الوفيات من السرطان.

التبغ:

التبغ يعتبر مسئولا عن 30% من أعباء السرطان في بعض الأقطار المتقدمة، وقد ثبت أن التبغ يعتبر سببا رئيسيا في زيادة الإصابة بسرطان الرئة، القصبه الهوائية، الشعب الهوائية، التجويف الفمي، عنق الرحم، البلعوم، المريء، الحنجرة المثانة البولية وحوض الكلى، والبنكرياس، والكلى كما ان «الشمة» تعتبر عاملا رئيسا في نشوء سرطان الفم في اليمن. وبالتالي يصبح مكافحة التبغ جزءا مهما من إستراتيجية مكافحة السرطان وأضراره.

اتخاذ إجراءات تنفيذية بناء على الإطارات المتفق عليه في مؤتمر منظمة الصحة العالمية لمكافحة التبغ والذي قد يساهم مساهمة فعالة في انخفاض مستوى الأمراض المتعلقة بالتدخين وخاصة أمراض السرطان.

العدوى (الإنتان):

تعتبر بعض العدوى الالتهابات المزمنة أحد الأسباب لنشوء السرطان. ويقدر ان عبء السرطان الناتج من العدوى يشكل 11% من في شمال أفريقيا و 16% في غرب آسيا وقد ترتفع هذه النسبة في بلدان محددة. فيروس HPV هو السبب الرئيسي في سرطان عنق الرحم. وأيضا قد يكون عامل خطورة في سرطانات أخرى.

فيروس الكبد الوبائي البائي والسيني (B' C) قد ينشأ سرطان الكبد بعد سنوات من الإصابة بالفيروسات الكبدية المحددة.

HTLV-1 العدوى بهذا الفيروس تزيد خطورة الإصابة بسرطان الدم والغدد الليمفاوية.

HIV الإصابة بفيروس فقدان المناعة الذي يسبب الإيدز (AIDS). الأشخاص المصابين بهذا الفيروس يصبحون في محل خطر بالإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية وأيضا مايسمى بسرطان كابوسي.

EBV الإصابة بفيروس إيبشتاين بار (EBV) يرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية والبلعوم الأنفي.

فيروس الهيريس البشري 8 (HHV8) يعتبر عامل خطورة بالإصابة بسرطان كابوسي.

Helicobacter pylori هذه البكتيريا يمكن ان تسبب قرحا بالمعدة. وأيضا سرطان المعدة والسرطان الليمفاوي بالمعدة.

أساليب مكافحة غير الصحية:

التغذية غير الصحية والسمنة هما عاملا خطر مهمان يؤديان إلى نشوء السرطان ويمثلان من 20% - 30% من عبء السرطان في العالم. العديد من الأورام الخبيثة لها علاقة بالسمنة وبالتحديد سرطان القولون والمستقيم، سرطان الثدي بعد سن اليأس، وسرطان الرحم.

العوامل الكيماوية والفيزيائية:

من ضمن العوامل الفيزيائية المهمة المعروفة التي تؤدي إلى نشوء السرطان هو التعرض المباشر لأشعة الشمس والذي يعتبر عاملا مهما لنشوء سرطان الجلد. وكذلك التعرض للمسرطنات الكيماوية بما في ذلك الكيماويات الزراعية. ولا تتوفر أدلة كافية حول المبيدات والأسمدة التي تستخدم للإنتاج الزراعي وتنظيم المواد الحافظة مثل النترات في اليمن.

الاكتشاف المبكر:

معظم السرطانات يتم اكتشافها في البلدان النامية و من ضمنها اليمن وهي في مراحلها المتأخرة عندما يكون العلاج الشفائي والناجع لها غير ممكن حتى عند توفر أحسن الطرق العلاجية. وثبت أنه من أهم العوامل التي تحسن معدل فترة الحياة في الكثير من السرطانات في أمريكا وأوروبا يعود إلى الاكتشاف المبكر للسرطان (اذ يخفض من نسبة الوفيات بمعدل 30%) عندما يكون في مراحله الأولى (عند التشخيص) من خلال التوعية والتثقيف الصحي للمجتمع. وفي بعض الحالات المسحوحات الميدانية.



التغذية غير الصحية والسمنة هما عاملا خطر مهمان يؤديان إلى نشوء السرطان ويمثلان من 20% - 30% من عبء السرطان في العالم. العديد من الأورام الخبيثة لها علاقة بالسمنة وبالتحديد سرطان القولون والمستقيم، سرطان الثدي بعد سن اليأس، وسرطان الرحم.

اسبرين سيبا

ASPIRIN® Shiba



أقراص قابلة للمضغ



مميع للدم



يقلل من لزوجة الدم
ويحسن من أداء القلب

حماية فائقة



للقاية من الجلطات
وأعراض القلب
والأوعية الدموية

سريع التأثير



أقراص قابلة للمضغ
سريعة الذوبانية
والإمتصاص

مهموسة أقل



أقل تأثيراً على
الجهاز الهضمي



الأول
في اليمن



بطعم
البرتقال



- يستخدم للحوامل اللواتي تكون أكثر
عرضه للتسمم الحلمي.
- 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

الدكتور عبدالقدوس حرمل: طبيب نفسي واحد لكل (600) ألف مواطن

195 من كل 1000 يمني يعانون من اضطرابات نفسية، وبحسب الدكتور عبدالقدوس حرمل، فإن هذا التناسب مرشح للارتفاع خاصة إذا ما استمرت الأوضاع الأمنية والاقتصادية في تدهور مستمر. وأكد الدكتور حرمل، المدير التنفيذي لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، في هذا حوار خاص مع المجلة الطبية ان معظم المصابين بالاضطرابات والامراض النفسية من فئة الشباب، موضحاً ان تردي الأوضاع الاقتصادية والمعيشية وانعدام فرص العمل وتفشي البطالة أهم أسباب عدم الاستقرار النفسي ومن ثم الإصابة بالحالات المرضية المتطورة عند الشباب. وبلغ عدد المصابين بالاضطرابات النفسية والعقلية، بحسب دراسة ميدانية محلية خلال الفترة (مارس 2015 - يونيو 2017) حوالي (5,455,348) شخصاً، جميعهم بحاجة ماسة إلى رعاية صحية نفسية متخصصة، ووفقاً لذات الدراسة التي نفذتها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري فقد بلغت نسبة انتشار المرضى النفسيين بأوساط اليمنيين حوالي 19.5% .

حاوره / منصور البكالي

المبول أو المستوى التعليمي، أو أي جانب آخر من جوانب الهوية الثقافية، ويمكن أن تحدث في أي سن، غير ان 75% من الاضطرابات النفسية تبدأ من سن 24، وكثير من الاضطرابات النفسية تستجيب بالرعاية المناسبة والعلاج للتعافي والشفاء بإذن الله، وفي عصرنا هذا تنتشر الاضطرابات النفسية على نطاق واسع فيما يقارب ثلث سكان العالم مصابون بالقلق، و7% منهم مصابون بالاكتئاب النفسي و1% بالفصام و3% بالوسواس القهري. ويقدر عدد الأفراد الذين يعانون شكلاً من أشكال الاضطرابات النفسية والعقلية بحوالي 450 مليون نسمة على مستوى العالم، وأن عائلة من كل أربع عائلات بها فرد واحد على الأقل مصاب باضطراب نفسي، وأن واحداً من كل أربعة أفراد معرض للإصابة باضطراب نفسي في مرحلة ما من مراحل حياته. ذلك وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، ويقدر معدل انتشار الاضطرابات النفسية

■ برايكم ما هي الأسباب التي تقف وراء انتشار الاضطرابات النفسية بأوساط الشباب في اليمن؟

بحسب الاستنتاجات التي توصلنا إليها في المؤسسة فإن معدل انتشار الاضطرابات النفسية في اليمن من أعلى النسب والمعدلات عالمياً، جراء الضغوط اليومية وتوسع البطالة وزيادة الفقر التي ضاعفها الحرب والمعيشة الصعبة والأحداث المؤلمة والمشاهد الصادمة الناتجة عن هذه الحرب.

■ من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية؟

الاضطرابات النفسية تصيب أي شخص بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الدخل أو الوضع الاجتماعي أو العرق / أو الدين/ التدين أو

الأطباء
النفسيون
لا يتجاوز
عددهم 46
طبيباً في
اليمن



لقاء



أكثر من
5 مليون
مريض
نفسية،
و 19% من
إجمالي
عدد السكان
يعانون من
اضطرابات

طبيب نفسي واحد لكل (600) ألف شخص تقريباً، وعدد المعالجين والأخصائيين النفسيين 130 معالجا نفسياً، والمريض النفسي لا يتجاوز 25 مريضاً نفسياً، كما تعاني اليمن من نقص حاد في المنشآت التي هي عبارة عن أقسام في مستشفيات عامة وخاصة وريفية في 13 منشأة والباقي عبارة عن عيادات خاصة لا يتجاوز عددها 35 عيادة تتركز معظمها في العاصمة صنعاء، كما تعاني اليمن من نقص في التجهيزات والأدوية والمستلزمات المتعلقة بتقديم خدمات الصحة النفسية المتخصصة.

ومما لا شك فيه أن الحرب الدائرة في اليمن والمنتشرة على رقعة جغرافية تكاد تشمل كل الأراضي اليمنية زادت الأمر سوءاً فلا يكاد يخلو تقرير عالمي خاص بالصحة النفسية من توصية بزيادة الوضع الصحي النفسي وبضرورة الاستجابة للصحة النفسية والاجتماعية وتقديم خدمات الصحة النفسية الإسعافية والمتخصصة للملايين المتضررين من اليمنيين، وعلى الرغم من أن الإحصائيات الرسمية وغير الرسمية حول انتشار الاضطرابات النفسية في اليمن غير

متاحة بدرجة تعكس طبيعة ما يقاسيه اليمنيون اليوم، إلا أن هذه الأرقام المخيفة عن الوضع الإنساني والصحي تحمل بين طياتها الكثير، فطبقاً لإحصائيات المنظمات المحلية والعالمية فإن 81% من سكان اليمن في الوقت الراهن يقعون تحت خط الفقر وذلك ما يساوي 21 مليون شخص هم بحاجة إلى مساعدات طارئة في مجال الغذاء والسكن والملبس.

وكمحصلة للحرب الدائرة اليوم في اليمن أصبح واحد من كل عشرة أفراد في اليمن نازحاً من بيته وهذا يعني أن عدد النازحين من بيوتهم اليوم يفوق 2.4 مليون شخص طبقاً لهذه المصادر وتلك هؤلاء النازحين من النساء، كما تفاقمت معدلات البطالة بين السكان من 35% في نهاية عام 2010 لترتفع إلى أكثر من 65% اليوم وخاصة بين فئة الشباب، ويوجد اليوم نحو 3.4 مليون طفل في سن المدرسة خارج المدرسة أو ما يعادل 47% من الأطفال في سن المدرسة - فالأطفال هم الضحايا الأكثر للصراعات والحروب وغياب الأمن - وتشير التقارير الدولية أن 60% من أطفال اليمن تحت سن الخامسة يعانون من سوء التغذية المزمن، ونحو أكثر من ربع مليون يعانون من سوء التغذية الحادة التي تؤدي إلى الوفاة، وتلك المعاناة لا شك ستعكس بشكل مباشر وغير مباشر وتتحوّل إلى ضغوط واضطرابات نفسية.

كلمة أخيرة؟

يجب على العالم التفرقة بين الجروح الجسدية والجروح النفسية، فالجروح النفسية أشد خطورة من الجروح الجسدية وتحتاج إلى عناية وتأهيل أطول، لذا لا بد من تدارك الأمر قبل فوات الأوان، وأدعو الجهات المختصة إلى الاهتمام بكوادر الطب النفسي وتشجيع طلاب الطب لدخول تخصص البورد وإعطائهم حوافر مشجعة للاستمرار في ذلك.

كما نحذر من حجم الكارثة إن وصلنا التعاطي مع هذه النسب كأرقام فقط لا تدفعنا إلى المبادرة واستشعار المسؤولية والقيام بها تجاه هذه الشريحة التي تشهد توسعاً وازدياداً يومياً بشكل مهول.

أكثر من 5
مليون يماني
بحاجة لرعاية
صحية نفسية

على الصعيد العالمي فيما بين 12% و 47.4% في المائة هذا وتختلف نسب ومعدلات الانتشار من بلد إلى آخر وتختلف من دراسة إلى أخرى وتختلف من اضطراب إلى آخر كما وتتأثر بمجموعة من العوامل منها الأدوات والمقاييس والعيّنات المستخدمة في دراسات التقدير والأوقات التي تجرى فيها كما هو الحال عليه في حالة ما قبل الطوارئ وما بعدها خصوصاً في الاضطرابات النفسية الخفيفة والمتوسطة كالقلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة ترتفع في حالة ما قبل الطوارئ من 10% إلى 20% بعد حالة الطوارئ.

ما هي نسبة انتشار المرض النفسي في اليمن؟

إن نسبة المرضى النفسيين جراء الحرب والأوضاع الصعبة في اليمن وفقاً لدراسة قامت بها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري خلال الفترة (مارس 2015 - يونيو 2017) بلغ حوالي (5,455,348) جميعهم بحاجة ماسة إلى رعاية صحية نفسية متخصصة، وفقاً لذات الدراسة فقد بلغت نسبة انتشار الاضطرابات النفسية في أوساط اليمنيين المتضررين من الحرب بحوالي 19.5% ومعدل الانتشار 195 في كل 1000 حالة، وهي أعداد ونسب ومعدلات فوق الطبيعية بأضعاف وينذر بكارثة، وماتزال هذه النسبة مرشحة للزيادة والأمراض في توسع مستمر.

بماذا تعلق زيادة انتشار الاضطرابات النفسية؟

الزيادة في نسب ومعدلات انتشار الاضطرابات النفسية لأسباب عدة أبرزها، الصراعات والحروب وانقطاع المرتبات وغلاء المعيشة والفقر والجوع والمرض والحرمان، إضافة إلى ارتفاع معدلات النزوح إلى المدن وما ينجم عنها من انتشار العشوائيات والتشرد والأزدحام والفقر وازدياد العنف، وكذا التدهور والقصور في خدمات الصحة النفسية وزيادة النمو المرتفع في معدلات النمو السكاني، وكلها عوامل تزيد من احتمالات حدوث الاضطرابات النفسية، خاصة وأن هذه الظواهر يصاحبها في المادة تمزق في النسيج الاجتماعي التقليدي ونهيار لنظم الدعم الاجتماعية والأسرية التقليدية المساندة للفرد.

ما هي الآثار المترتبة على زيادة انتشار الاضطرابات النفسية؟

من أهم تلك الآثار هي الإعاقات النفسية على مدى الحياة وهو الأمر الذي ستكون له تبعات مباشرة من قبيل ائفال كاهل الاقتصاد أو الدخل بتحمل تكاليف معالجة الآثار النفسية المباشرة لما يقارب من خمسه ملايين متضرر نفسياً من اليمنيين والتي تقدر التكلفة المباشرة للتخفيف والحد من تلك الآثار لدى المتضررين وإعادة تأهيلهم ما يزيد على 5 مليارات دولار، وهناك تبعات غير مباشرة تتمثل في التعويضات عن الأضرار والإعاقات النفسية مدى الحياة للمتضررين نفسياً من الحرب فقد تصل تكاليف تعويضاتها إلى عشرات المليارات من الدولارات إن لم تكن مئات، هكذا هو واقع الحال حرب وحصار ودمار جعل من الكثير تحت طائلة ووطأة فئات الاضطرابات والضعوف النفسية.

كيف تنظر إلى إمكانية ومقدورات اليمن في مجال الصحة النفسية؟

تعاني اليمن من نقص حاد في موارد واحتياجات وخدمات الصحة النفسية المتخصصة، فالعاملين في مجال الصحة النفسية من الأطباء النفسيين لا يتجاوز عددهم 46 طبيباً وهو ما يعني



سليب - فاين® Sleep-Fine



هل تعاني من أرق في النوم؟

- سليب - فاين "ز اليبلون" هو دواء لعلاج الأرق وصعوبة النوم، لا ينتمي إلى مجموعة البنزوديازيبين، سريع التأثير وقصير المفعول وهذه الميزة للز اليبلون تعطيه أفضليه على بقية الأدوية المتوفرة والمستخدمه كمنومات.

- هناك نتائج من تجارب سريرية حديثة تشير إلى أن الز اليبلون آمن وفعال ويمكن تحمله عند استخدامه لفترة طويلة (حتى ١٢ شهر) لعلاج الأرق من دون أن يسبب أعراض الانسحاب عند إيقاف تناول العلاج ومن دون أن يفقد فعاليته وبالتالي يعتبر الز اليبلون الاختيار الأفضل للأشخاص المصابين بحالات الأرق.

- من الممكن تحمل الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام ز اليبلون وكذا الآثار الناتجة عن استخدامه في اليوم التالي مثل النعاس حيث تعتبر أقل حدة مقارنة بالمنومات الأخرى.



تحقيق

المستشفيات الحكومية تفقد أجهزتها الطبية وأرواح المرضى

الطبية: هاني المحويتي

«لو وصل إلينا مريضان اثنان في وقت واحد يحتاجان لعملية الإنعاش بالكهرباء فلن نستطيع سوى إنقاذ أحدهما ويموت الآخر» لم يعد يمتلك المستشفى سوى جهاز إنعاش واحد صالح للاستخدام.

بهذه الكلمات لخص الدكتور يحيى القاسمي، مشرف الطوارئ بمستشفى الكويت أحد كبريات المستشفيات الحكومية بالعاصمة صنعاء، الوضع الكارثي والمأساوي الذي يعيشه القطاع الصحي في اليمن منذ بدء الحرب على اليمن في مارس 2015 بعد أن أصبحت معظم تلك المستشفيات الحكومية غير قادرة على استقبال الكثير من الحالات المرضية وياتت عاجزة عن توفير الرعاية الصحية المطلوبة للمرضى نتيجة النقص الحاد في الأجهزة والمعدات الطبية وتعطل ما يقارب 50% منها وخروجها عن العمل.





تحقيق



هي الأخرى بعد تكديس العشرات من الأجهزة الطبية المعطلة في ممرات العناية وعند مدخل البوابة يُخيل للمشاهد لها أول مرة بأن كارثة حقيقية حلت بهذا المستشفى الحكومي الذي يقدم خدماته للآلاف من المواطنين يومياً.

وبالرغم من رفض مشرفة العناية المركزة «حياة» الإفصاح عن عدد الأجهزة المعطلة في وحدة العناية، إلا أن موظفين أكدوا له «المجلة الطبية» بأن وحدة العناية المركزة تعمل اليوم بنصف طاقتها ومن خلال الأجهزة المقدمة من المنظمات الدولية كأطباء بلا حدود والصحة العالمية وغيرها، موضعين بأن المخازن التابعة لوحدة العناية تكتظ بالأجهزة والمعدات الطبية المعطلة منها ما هو بسبب الحصار وانعدام قطع الغيار لها ومنها ما هو بسبب الإهمال وعدم الصيانة من قبل مسؤولي المستشفى الذين أصبحوا يعولون فقط على ما تقدمه المنظمات كهبات ومساعدات.

(الثورة) بلا أشعة مغناطيسية وقسطرة القلبية

تتكرر الصورة المحزنة في باقي المستشفيات الحكومية الأخرى في العاصمة صنعاء، حيث يؤكد الدكتور عبد اللطيف أبو طالب - رئيس هيئة مستشفى الثورة العام بالعاصمة صنعاء، أن معظم الأجهزة الطبية في القطاع الصحي بشكل عام قد تعدي عمرها الافتراضي، موضحاً في

تصريح له «المجلة الطبية»، إن إدارة المستشفى تعمل على قدم وساق لصيانة الأجهزة لديها عن طريق فريق هندسي يعمل على الصيانة الدورية للأجهزة الطبية بشكل عام للمحافظة على استهلاكها، ومبيناً أن هناك أجهزة معطلة ومتوقفة عن العمل بسبب الحرب والحصار مثل جهاز الأشعة

أجهزة معطلة بسبب الحرب والإهمال

وفي تصريح خاص له «المجلة الطبية»، أكد الدكتور يحيى القاسمي - مشرف الطوارئ ومسئول المخازن في مستشفى الكويت، أن هناك الكثير من الأجهزة والمعدات الطبية لم تعد تعمل إما بسبب العجز عن الصيانة وعدم القدرة على توفير قطع الغيار بسبب الحرب والحصار أو أنها وصلت الى هذا المصير بفعل الإهمال واللامبالاة من قبل إدارة المستشفى، كون بعض الأجهزة المعطلة كجهاز الإنعاش يحتاج إلى بطارية وبرمجة الشاشة والكثير من أجهزة تخطيط القلب تحتاج إما إلى بطارية أو توصيلة شحن حتى تعود للعمل مرة أخرى.

ولفت مشرف الطوارئ إلى أنه تقدم بقائمة طويلة من الأجهزة والمعدات الطبية والاحتياجات الضرورية للمركز الذي يستقبل يومياً المئات من المرضى من مختلف الأعمار إلى منظمة أطباء بلا حدود، والتي بدورها قامت بتوفير عدد من أجهزة تخطيط القلب والأوكسجين وجهاز شفط السوائل ومجموعة من النقلات، مبيناً أن المركز بات اليوم يفتقر إلى أبسط مقومات البقاء والاستمرار ابتداء من النظافة والتعقيم وإصلاح منظومة الكهرباء التي تشكل خطراً على المرضى ومنظومة المياه وإصلاح بلاط وأرضيات المركز المكسرة مروراً بالعربات والنقلات وانتهاء بأجهزة الإنعاش وتخطيط القلب ومراقبة المريض وغيرها من المعدات الهامة في الطوارئ.

وأوضح الدكتور القاسمي بأن مركز الطوارئ الذي لا يتجاوز عدد الأسرة فيه 20 سريراً ويفتقر إلى الستائر الفاصلة بين المريض والأخر، يعيش حالة من الاحتضار جراء تعطل الكثير من أجهزته ومعداته الطبية وخروجها عن الخدمة بينما يحتاج معظمهما إلى إصلاح بسيط وقطع غيار موجودة في السوق.

وحدة العناية المركزة تحتضر

تعيش وحدة العناية المركزة في مستشفى الكويت حالة احتضار

“

تعيش وحدة العناية المركزة في مستشفى الكويت حالة احتضار هي الأخرى بعد تكديس العشرات من الأجهزة الطبية المعطلة في ممرات العناية وعند مدخل البوابة يُخيل للمشاهد لها أول مرة بأن كارثة حقيقية حلت بهذا المستشفى الحكومي الذي يقدم خدماته للآلاف من المواطنين يومياً.



أكبر
مستشفى في
اليمن بلا
جهاز رنين
مغناطيسي



تحقيق



تتكرر الصورة
المحزنة في باقي
المستشفيات
الحكومية الأخرى
في العاصمة صنعاء،
حيث يؤكد الدكتور
عبد اللطيف أبو
طالب - رئيس هيئة
مستشفى الثورة
العام بالعاصمة
صنعاء، أن معظم
الأجهزة الطبية
في القطاع الصحي
بشكل عام قد
تعدت عمرها
الاقتراضي،



المغناطيسية «الريزن المغناطيسي» الذي يتطلب غاز الهيليوم المدموم بسبب منع تحالف الحرب على اليمن دخول الغاز للوكيل والشركة المصنعة له، الأمر الذي أدى إلى توقف الجهاز منذ بدء الحرب وحتى اليوم.

وأشار رئيس هيئة مستشفى الثورة العام إلى أن جهاز القسطرة القلبية عمره الآن خمسة عشر عام أي قد تعدى عمره الافتراضي ويحتاج إلى تغيير لأنه لم يعد يعمل وأصبح غير صالح، ولذا حاول الفريق الهندسي أكثر من مرة إصلاحه إلا أن هناك قطعة غيار اسمها «التيوب الإشعاعي» هو الذي يشغل هذا الجهاز ولكنه خرج عن الخدمة في السنوات الأخيرة مرتين، تم إصلاحه في المرة الأولى من خلال استيراد قطع غيار جديدة بعد عناء وتعب وعبر بريد DHL الدولي، وقد عمل الجهاز حوالي فترة بسيطة ثم حرق مرة ثانية.

التيار الكهربائي يحرق المعدات الطبية

ونوه الدكتور أبو طالب بمشكلة عدم وجود الكهرباء ما يضطر المستشفى إلى توليد الطاقة عن طريق المولدات والتي لا تعمل على مدار 24 الساعة ما يضطر على التنقل بين مولد وآخر وهذا يؤدي إلى أضرار كبيرة في الأجهزة الطبية منها جهاز القسطرة الطبية وأيضاً يسبب ماساً كهربائياً وإحراق للمبات وأشياء كثيرة، مؤكداً على وجود نقص كبير في الأداء التشخيصي بسبب توقف وتعطل الأجهزة، حيث تصل إلى المستشفى حالات مرضية بحاجة إلى الريزن المغناطيسي والتنفس الصناعي، ما يضطرهم إلى نقلها لمستشفيات أخرى، وهنا تأتي المخاطر فربما يموت المريض في فترة التنقل من مستشفى إلى آخر بسبب عدم توفر الأجهزة، حد قول ابوطالب. وأضاف رئيس هيئة مستشفى الثورة أن هناك أجهزة تحتاج إلى صيانة من بعض الشركات التي تحتاج إلى الدفع نقداً من أجل الصيانة، ونحن لا نستطيع الدفع مباشرة بسبب أن موازنة هيئة مستشفى الثورة حيث كانت 14 مليار ريال والآن أصبحت في عام 2018 مليار وثمانمائة مليون، ناهيك عن خروج معظم الأجهزة الطبية عن العمل منها المناظير وجهاز الأشعة المقطعية الذي تجاوز عمره 12 سنة والأشعة السينية والأشعة التلفزيونية التي عمرها أكثر من 15 سنة ولم تتغير، مبيناً أن البعض منها يحتاج إلى صيانة من وقت لآخر.

خروج 92 إلى 95% من الأجهزة والمعدات الطبية عن الخدمة

إلى ذلك أكد الدكتور يوسف الحاضري - الناطق الرسمي باسم وزارة الصحة العامة والسكان خروج ما بين 92 إلى 95% من الأجهزة والمعدات الطبية في المستشفيات والمراكز الحكومية باليمن عن عمرها الافتراضي أو تعطلها وذلك بحسب المسح الميداني الذي أجرته الوزارة حتى نهاية العام المنصرم 2018.

وأشار الدكتور الحاضري في تصريح خاص له المجلة الطبية» إلى كارثية الوضع الصحي في اليمن خاصة في ما يخص الأجهزة والمعدات الطبية وانعدام الأدوية الأساسية والمنقذة للحياة، موضحاً أن كثيراً من المواطنين يفقدون حياتهم نتيجة العجز الكبير في الأجهزة والمعدات والمستلزمات والأدوية بالمستشفيات الحكومية وكذلك نتيجة لتسرب الكوادر من المستشفيات الحكومية نظراً لتأخر دفع الحوافز للعاملين، بالإضافة إلى العجز عن تغطية كل الكوادر بالحوافز الشهرية، وبحسب الحاضري، يفقد كثير من الضحايا حياتهم في حين كان يمكن أن نقتدهم لو كانت هذه الأجهزة الطبية متوفرة.

ولفت ناطق الصحة إلى أن وزارته أعدت خطة الاحتياج من الأجهزة والمعدات الطبية بما يمكن القطاع الصحي من تقديم الحد الأدنى من الخدمات الصحية وقد تم تقديمها إلى المنظمات الدولية، كما تم تقديم نسخة إلى الدكتور أحمد المنظري مسئول منظمة الصحة العالمية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في زيارته الأخيرة لليمن، بالإضافة إلى تقديمها لبقية المنظمات الأممية والدولية العاملة في اليمن كاليونسيف وصندوق الأمم المتحدة للسكان والصليب الأحمر وغيرها، موضحاً أن وزارة الصحة تنتظر حتى اللحظة استجابة فعلية لتلك الاحتياجات الضرورية أبرزها (التجهيزات الطبية - الأدوية الأساسية والمنقذة للحياة - المحاليل المخبرية) كي تستطيع الوزارة تقديم خدماتها الصحية للمرضى والمحتاجين.

كسور الورك لدى كبار السن وثورة المفاصل الصناعية



مقال



أ.د. محمد هطيف

استشاري جراحة العظام
بالمستشفى السعودي الألماني

“

يُمكن أن تُساعد
تمارين تحمل
الوزن، مثل المشي،
في الحفاظ على
أقصى كثافة للعظام
لسنوات أكثر.

“

قد يكون الشعور
بالضعف والدوار
أحد الآثار الجانبية
الاحتمالية للعديد من
الأدوية، التي يمكن
أن تزيد من خطر
السقوط.

منح التطور العلمي وثورة تكنولوجيا الطب العلمية الأمل للمرضى بالعودة لممارسة حياتهم ومزاولة نشاطهم اليومي بعد أن كان في السابق وقبل سنوات يصعب لحالات مرضية مختلفة علاجها بشكل كامل ولا نستثني هنا مجال جراحة العظام وكسورها المتنوعة .

ويعد كسر الورك واحدا من الإصابات الخطيرة مع مضاعفاته التي يمكن لها أن تهدد الحياة لدى المريض وارتفاع نسبة الإصابة بكسور الورك مع التقدم في السن .

وتعد نسب الإصابة لدى كبار السن من الرجال والنساء بسبب التقدم في العمر مرتفعة وخطر حدوثها وتعرضهم لكسور الورك أكبر لأن العظام تميل إلى الضعف مع التقدم في السن وهو ما يعرف (بهشاشة العظام) .

وأثبتت الدراسات العلمية والبحوثية في مجال كسور الورك لدى كبار السن أن حدوثها أكبر لدى السيدات وبنسبة تصل إلى 70 ٪ عن الرجال ويعود ذلك إلى انخفاض هرمون الاستروجين الذي يحدث عند النساء عقب انقطاع الطمث (الدورة الشهرية). وفي المقابل قد يتعرض الرجال لنقص خطير في معدلات كثافة العظام في الحالات الطبية المزمنة فعلى سبيل المثال اضطرابات الغدد الصماء لدى بعض الرجال مثل فرط نشاط الغدة الدرقية قد يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام .

وكذلك فإن الإضطرابات التي تحدث في الأمعاء التي قد تقلل في امتصاص فيتامين (D) والكالسيوم إلى ضعف في العظام لدى الرجال وبالتالي يصبح عرضة وبنسبة كبيرة للإصابة بكسور الورك .

أنواعه

في الأغلب فإن كسور الورك تحدث في واحد من موضعين في العظمة الطويلة الممتدة من الحوض لركبة الفخذ .
العنق الفخذي وتقع هذه المنطقة من عظمة الفخذ مباشرة تحت الجزء المستدير رأس الفخذ في مفصل الكرة والتجويف .
منطقة ما بين المدورين وتبعد هذه المنطقة قليلا عن مفصل الحوض في المكان الذي ينحني فيه عظمة الفخذ للخارج .
أما ثالث أنواع كسور الفخذ وهو الكسر غير النمطي ويحدث للأشخاص الذين يتلقون علاجاً طويلاً بالأدوية تزيد من كثافة العظام (بايسفوسفونيت) .

الأعراض

ويمكن لنا إجمال علامات وأعراض كسور الورك في ما يلي :-

- عدم قدرة المصاب على الحركة بعد السقوط مصاحب بالألم شديد في الورك أو ما تعرف طبيا بالأربية .
- عدم قدرة المصاب على وضع وزن زائد على ساقه على جانب الأربية المصابة .
- ظهور علامات التصلب والكدمات والتورم في منطقة الأربية وحولها .
- ساق قصيرة على جانب الأربية المصابة وانحاء الساق للخارج على جانب الأربية المصابة .

لتجنب السقوط والحفاظ على صحة العظم يجب الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين D . يحتاج الرجال والنساء، كقاعدة عامة، الذين تتراوح أعمارهم بين 50 وأكثر 1,200 ملليغرام من الكالسيوم، و 600 وحدات دولية من فيتامين D يومياً .

ممارسة التمارين لتقوية العظام وتحسين التوازن. ويمكن أن تُساعد تمارين تحمل الوزن، مثل المشي، في الحفاظ على أقصى كثافة للعظام لسنوات أكثر. كما أن التمارين الرياضية تزيد من قوتك الإجمالية، مما يجعلك أقل عرضة للسقوط. يعد تدريب التوازن أيضاً مهماً للحد من خطر السقوط؛ لأن القدرة على التوازن تتدهور مع التقدم في العمر .

تجنب التدخين أو الإفراط في تناول الكحوليات. يُمكن أن يقلل تناول التبغ والكحول من كثافة العظام ويمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الكحوليات في ضعف التوازن أو يجعلك أكثر عرضة للسقوط .

أمن منزلك من المخاطر. إزالة قطع السجاد الصغيرة، وتثبيت الأسلاك الكهربائية على جدار الحائط، والتخلص من قطع الأثاث الزائد وأي شيء آخر يمكن أن يعرقلك. تأكد من إضاءة كل غرفة وممر بشكل جيد .

افحص عينيك. افحص العين كل سنة أو أكثر، إذا كان لديك مرض السكري أو مرض في العين .

راقب الآثار الجانبية للدواء الذي تتناوله. قد يكون الشعور بالضعف والدوار أحد الآثار الجانبية المحتملة للعديد من الأدوية، التي يمكن أن تزيد من خطر السقوط. تحدث إلى طبيبك عن الآثار الجانبية للدواء الذي تتناوله .

قف ببطء. يمكن أن يؤدي القيام بسرعة كبيرة إلى انخفاض ضغط الدم وجعلك تشعر بالتربح. استخدم عصا المشي أو الكراكرز. إذا كنت لا تشعر بالثبات عند المشي، اسأل طبيبك أو اختصاصي العلاج المهني ما إذا كانت مساعدات المشي هذه مفيدة .

المفصل الصناعي

وسجلت الثورة العلمية في تكنولوجيا جراحة العظام ملاذاً آمناً لكبار السن في العودة إلى مزاولة حياتهم من خلال التدخل الجراحي الذي يقوم به استشاري وأخصائي جراحة

العظام من خلال العمل على زراعة مفصل صناعي للورك في حال تدهوره جراء التعرض لحادث خطير كحوادث التصادم المروري للمركبات والتي يكون فيها كبار السن خصوصاً من يعانون من هشاشة في العظام عرضة لذلك .

ويقرر ذلك الطبيب الأخصائي بأن المريض بحاجة إلى زراعة مفصل صناعي يمكنه من العودة لبارقة الأمل في الحياة ومزاولة حياته الطبيعية من عدمه .



Vitamin D3

Cholecalciferol

Bio-Tech was the first company that market With a Vitamin D3 50,000 I.U Capsules in water soluble formulation It is available since yr. (2000). Many research studies use weekly, high-level dosing and in the past, were forced to use prescription Vitamin D2 50,000 IU . However, in year 2000, Bio-Tech changed the playing field by offering a hypo-allergenic, bioavailable D3 50,000 IU capsule .(The original) all strengths of Bio-Tech's D3 (D3-50,000 IU, D3-5000 IU, D3-1,000 IU)are available in a water soluble delivery form. Biotech is the nutraceutical leader in supporting research, having supplied supplements to over 100 institutions/organizations nationwide.

Biotech D3 recommended by the academic research organizations like

- Vitamin D Wiki
- Vitamin D Council
- Grass Roots Health
- Green Vits
- Vitamin D Association

Biotech Products are Manufactured Under FDA/ GMP Regulations



LONG-LASTING ACTION



BIO-RIV@LUMETRIA

HYALURONIC ACID-BASED TREATMENT OF DEGENERATIVE AND TRAUMA-CAUSED DISORDERS IN ALL JOINTS

VISCO-SUPPLEMENTAL

NEW SINGLE INJECTION ACTION

ACTION AGAINST PAIN

SLOW RELEASE ACTION AGAINST PAIN AND INFLAMMATION AND LONGER LASTING VISCO-SUPPLEMENTATION

REPAIRS

DAMAGES CAUSED BY NSAID AND CORTISONE PREPARATIONS

IT IS RECOMMENDED TO USE ONLY BIO-PLUS AFTER AN EXTENDED USE OF NSAID AND CORTISONE PREPARATIONS

HYALURONIC ACID

CONCENTRATION HA 1 - %2.5 vial 3ml

CROSS-LINKED HA (3 MOLECULAR WEIGHTS)

+ LINEAR INTERCALATED HA



PREVENTION AND THERAPY

COMBINED USE OF STARTER AND BIO-PLUS IS RECOMMENDED

Liv.52®

(شراب)
(أقراص)
العلاج الأفضل لتحسين الشهية



يحسن الهضم¹

يحسن الامتصاص²

يحسن عملية التمثيل الغذائي في الكبد

يزيد مستوى البروتينات في الدم³

يساعد في اكتساب الوزن المثالي

آمن تماماً لكل الأعمار والحوامل⁴

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.

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.



Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة
الجسم

يعالج
نزلات البرد
والحساسية

يعالج
التهابات
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة
بالتهابات
والعدوى
المتكررة



مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

الإستخدام:

الرضع: شراب: ٢.٥ مل كل ٨ ساعات يومياً

الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

شارع نواكشوط، بجانب شركة كندا دراى صنعا، اليمن . ص.ب. ٢٠٠٣١ - ١٥٧٣٧.

تلفون: ٣٢ / ٥٣٢٨٣١ / ٩٦٧١ + فاكس: ٤٣ / ٥٣٢٨٤٥ / ٩٦٧١ + البريد الإلكتروني: yemen@aljabalgroup.net, aljabal@yemen.net.ye

الفروع: صنعاء - ت: ٢٧٢٣٦٢ - ٢٧٢٣٦٢، تعز - ت: ٢٨٠٢٤٦ - ٢٨٠٢٤٦، عدن - ت: ٢٨٠٦٨٢، الحديدة - ت: ٢٠٨٨٦١، إب - ت: ٤١٤٤٦٣، المكلا - ت: ٣٠٥٣٥١، ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





المدن المزدحمة.. تسرق 7 أشهر من عمر الأطفال

المجلة الطبية:

أشارت دراسة بريطانية جديدة إلى أن استنشاق الهواء الملوث يمكن أن يقصر حياة الأطفال الذين يعيشون في المدن المكتظة، لحوالي 7 أشهر، وفق ما ورد في صحيفة «صن البريطانية». ونظرت الدراسة في سببين رئيسيين في ضعف الصحة الناجم عن تلوث الهواء، وهما ثاني أكسيد النيتروجين وجسيمات الهواء، (مزيغ من الجزيئات الصغيرة للغاية وقطرات سائلة معلقة في الهواء)،

وتأثيرهما على معدلات الوفيات، وانخفاض العمر المتوقع في واحدة من أكبر مدن المملكة المتحدة، وهي مدينة برمنغهام. ووجد الباحثون من جامعة كينغز كوليدج لندن، أن طفلة تبلغ من العمر ثمان سنوات، ولدت في عام 2011، قد تموت في وقت أبكر ما بين شهرين إلى 7 أشهر بناء على تركيزات التلوث المتوقعة للمدينة. وكان تأثير الهواء السام أسوأ في بعض المدن الرئيسية في المملكة المتحدة، حيث وجدت النتائج خسارة أعلى في متوسط العمر المتوقع في برمنغهام من مانشستر. كما توصلت الدراسة إلى أن تلوث الهواء سيزيد رقما يتراوح بين 190 مليون جنيه إسترليني إلى 470 مليوناً في فاتورة الصحة السنوية لدعم سياسات الحد من تلوث الهواء في برمنغهام، بحسب فريق البحث. علماً أن الدراسة لم تشمل حالات مثل الربو، وأشار فريق البحث إلى أن هذه النتائج ناقوس للاستيقاظ لمعالجة «هذا القاتل الخفي الذي يودي بحياة الأطفال ويسبب البؤس الصحي لآلاف البالغين»، ليس فقط في برمنغهام، ولكن في جميع أنحاء البلاد. بحسب بولي بيلينغتون، مدير شبكة UK100، التي أشرفت على الدراسة.

“

وجد الباحثون من جامعة كينغز كوليدج لندن، أن طفلة تبلغ من العمر ثمان سنوات، ولدت في عام 2011، قد تموت في وقت أبكر ما بين شهرين إلى 7 أشهر بناء على تركيزات التلوث المتوقعة للمدينة.



Rest is

ESOREST

Esomeprazole 40 mg



PRICE CUT

BEST QUALITY

RFA Pharmaceutical Ind.
Seyun - Hadramout - Yemen

www.rfa-pharma.com

رفا للصناعات الدوائية

RFA Pharmaceutical

رفاهية الصلابة الدوائية .. بجميع المواصفات العالمية

cut - price

Best quality

تم الترخيص من قبل وزارة الصحة
بمحافظة صنعاء رقم ترخيص
2007 / 6 / 1

مصدر المواد الخام للأدوية
بمحافظة صنعاء رقم ترخيص
COS 2007 / 6 / 1

يتركب من النواتج الصالحة طبياً
والدوائية الجيدة من حيث الجودة
والرعاية الطبية العالمية

مصدر المواد الخام للأدوية
بمحافظة صنعاء رقم ترخيص
COS 2007 / 6 / 1



يعمل مصنع رفا فارما وفقاً لشروط منظمة الصحة العالمية WHO
والحائز على شهادة CGMP

www.rfa-pharma.com

الرياض: 01-4088999 - جدة: 02-4088999 - صنعاء: 02-227742
الدمشق: 011-4222222 - القاهرة: 02-227742
المنامة: 011-4222222 - الرياض: 011-4222222
الكويت: 00965-2222222 - دبي: 04-2222222
البحرين: 00973-2222222 - عمان: 00968-2222222
القاهرة: 02-227742 - صنعاء: 02-227742 - جدة: 02-4088999
الرياض: 011-4222222 - المنامة: 011-4222222 - الكويت: 00965-2222222
دبي: 04-2222222 - البحرين: 00973-2222222 - عمان: 00968-2222222

RFADAXIT

**Antidepressant
and
Antipsychotic**



Best Quality

Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg

For the anxiety rather than the IBS
(Irritable Bowel Syndromes)



رفا للصناعات الدوائية
صنعاء - حضرموت - اليمن

CUT price

RFA Pharmaceutical Ind.
Seyun - Hadramout - Yemen

www.rfa-pharma.com

COMETHER

Artemether & Lumefantrine

Tablets

1 + 1 =

2 Against Malaria



الإدارة العامة / ت: 052-08989 / الفاكس: 052-08990

الضروع : صنعاء / ت: 052-01898 / المكلا : 052-05810 / صنعاء 0288216

عدن : 0228-0228 / تعز : 04258-087 / الحديدة 0220-0686

www.rfa-pharma.com



الصحة العالمية تحذر من السكر في حليب الأطفال

حذرت منظمة الصحة العالمية من أن نسبة عالية من أغذية الأطفال المتوفرة في الأسواق لمن هم دون الستة أشهر، تحتوي على مستويات عالية من السكر غير ملائمة.

وأظهرت دراستان جديدتان أصدرتهما منظمة الصحة العالمية في أوروبا، أن نسبة عالية من أغذية الأطفال يتم تسويقها بشكل غير صحيح على أنها مناسبة للأطفال دون سن 6 أشهر، في حين أن العديد من هذه الأطعمة تحتوي على مستويات عالية من السكر.

وأوصت المنظمة في تقرير صدر مؤخراً، في الإعلان عن نتائج الدراستين، بضرورة إرضاع الأطفال في الأشهر الستة الأولى حصراً. وذكرت بإرشاداتها التي أعلنت عنها منذ عام 2016 بضرورة إنهاء الترويح غير المناسب لأغذية للرضع والأطفال الصغار بشكل صريح، معتبرة أنه لا ينبغي الإعلان عن الأطعمة التكميلية التجارية للأطفال دون سن 6 أشهر.

وأكدت المديرية الإقليمية لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا، الدكتورة زوسانا جاكاب «أن التغذية الجيدة في الطفولة المبكرة لا تزال أساسية لضمان النمو والتطور الأمثل للطفل، وتحقيق نتائج صحية أفضل في وقت لاحق من الحياة - بما في ذلك الوقاية من فرط الوزن والسمنة والأمراض غير السارية المرتبطة بالنظام الغذائي»، ما يساعد في تحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة وهو ضمان حياة صحية وتعزيز الرفاهية

للجميع
في جميع
الأعمار.
وأشارت
المنظمة في
أوروبا إلى أنها
طورت مسودة نموذج

لخصائص المغذيات (NPM) للأطفال من سن 6 إلى 36 شهراً لتوجيه القرارات المتعلقة بالأطعمة غير المناسبة للترويح لهذه الفئة العمرية، وقدمتها للدول الأعضاء وأصحاب المصلحة للنظر فيه وطرحه للمزيد من المناقشة.

كما طورت منهجية لتحديد أغذية الأطفال التجارية المتاحة في بيئات البيع بالتجزئة، وجمع بيانات المحتوى الغذائي على المصنقات، وغير ذلك من المعلومات من التعبئة والتغليف ووضع العلامات والترويج.

ضبط ضغط الدم بدون أدوية أو طعام

ويقول اختصاصي طب الشيخوخة، رونان فاكتورا، إن مثل هذه الدراسات جيدة للغاية، خصوصاً بالنسبة للمرضى الأكبر سناً، خاصة مع ملاحظتنا صراع البعض منهم مع مرض فقدان الذاكرة (الزهايمر) ومعاناتهم من ضعف في الإدراك، مشيراً إلى أن هذه الدراسات تشكل حافزاً قوياً للعمل نحو جعل ضغط دم المرضى لا يعلو عن 120.

ولكن استبعد معدو دراسة «SPRINT MIND»، المرضى الذين يعانون من أمراض، كالسكري وأمراض الكلى وعدد من الحالات الأخرى، وذلك للتأكد على أنه لا يؤخذ في الاعتبار العديد من سيناريوهات الحياة الواقعية، المتعلقة بإدارة ارتفاع ضغط الدم.

وفي هذا الصدد، نوه «فاكتورا» بأنه «يجب أن نتأكد من أن إرشادات دراسة «SPRINT MIND» مناسبة لكل مريض، مع مراعاة الظروف الطبية لكل المرضى، والأدوية التي يتناولونها»، لافتاً إلى أنه هناك مرضى كبار قد يتعرضون للدوار أو دوار عند وقوفهم، في حال انخفاض ضغط دمهم أكثر من اللازم

دراسة حديثة تثبت أن ضبط ضغط الدم المرتفع مرتبط بتقوية الدماغ وتحسين الذاكرة.

وينصح الأطباء بأن ضغط الدم المثالي هو 120 على 80، إذ أن الرقم الأول يشير إلى الضغط على جدران الشرايين أثناء نبض القلب، وهو الرقم الذي يوليه الأطباء اهتماماً أكبر، لأنه مرتبط بمخاطر الإصابة بأمراض القلب، خاصة مع التقدم في العمر.

وقامت الدراسة التي تحمل اسم «SPRINT MIND»، ونشرتها عيادة «كليفلاند» الأمريكية، بتحليل بيانات ما يقرب من 700 مريض، ممن تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، وتم ضبط ضغط دمهم على 120 أو أقل، مقابل مجموعة أخرى اجتازت 140.

وتلقى المرضى فحوصات لأدمغتهم مرتان، الأولى مع بداية التجربة، أما المرة الأخرى فكانت بعد 4 سنوات، ووجد الباحثون أن أولئك الذين لديهم ضغط دم 120 كانوا يملكون مادة بيضاء قليلة، وهو ما

يعني فرصة أقل بالإصابة بضعف الإدراك، ولم يظهروا أداءً منخفضاً في المهمات التنفيذية، وسرعة المعالجة، والذاكرة، وكذلك المهمات المتعلقة بالتعليم.

“

ينصح الأطباء بأن ضغط الدم المثالي هو 120 على 80، إذ أن الرقم الأول يشير إلى الضغط على جدران الشرايين أثناء نبض القلب، وهو الرقم الذي يوليه الأطباء اهتماماً أكبر، لأنه مرتبط بمخاطر الإصابة بأمراض القلب، خاصة مع التقدم في العمر.



الإصابة بالربو ترفع خطر السكتة الدماغية

أثبتت دراسة علمية حديثة، أن الربو الذي يصيب الملايين من الأشخاص حول العالم يجعلهم أيضاً أكثر عرضة للسكتة الدماغية.

ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، حلل الباحثون بيانات أكثر من 1300 مريض بالربو من البالغين، وكان متوسط أعمارهم 47 عاماً، لم يصب أي منهم بأمراض القلب في بداية الدراسة.

ووجد الباحثون خلال الدراسة أن الأشخاص المصابين بالربو كانوا أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وقصور القلب، والذبحة الصدرية بمعدل 57%.

وأوضح الدكتور «تاترسال» أستاذ مساعد في الطب بجامعة ويسكونسن الأميركية، أن الربو المزمن يميل إلى أن يكون أكثر حدة وأكثر صعوبة للسيطرة عليه بالأدوية من الربو الذي يبدأ في مرحلة الطفولة.

وأضاف الدكتور لين هوروفيتز المتخصص الرئوي في مستشفى لينوكس هيل في مدينة نيويورك، أنه يعتقد أن عوامل الخطر المشتركة قد تربط بين صحة الرئتين والقلب



عقار جديد لمعالجة الصداع النصفي

إلى 14% من سكان العالم، عانوا من الصداع النصفي في عام 2016، وشددوا على أن الصداع النصفي مسؤول عن فقدان سنوات عديدة بسبب الإعاقة التي يسببها للمرضى بسبب طبيعته الشديدة، ومن بين مرضى الصداع النصفي سيعاني 75% منهم من نوبة صداع على الأقل في الشهر، تصل إلى نوبة شديدة الحدة بين 50% منهم، والتي قد تستمر ما بين 4 إلى 72 ساعة.

وأجريت التجارب السريرية الأولية على عقار «ريمجيبانت» بين البالغين الذين يعانون من نوبات الصداع النصفي الحاد، في 49 مركزاً تجريبياً في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وقام الباحثون بشكل عشوائي بتعيين أكثر من 1000 رجل وسيدة من مرضى الصداع النصفي لتلقي عقار «ريمجيبانت»، أو أقرص وهمية، وطلبوا من المشاركين تناول قرص عندما أصبحوا نوبة الصداع النصفي، وأصبح

الألم معتدلاً أو شديداً.. كما طلبوا منهم إكمال الاستبيانات الإلكترونية عن آلامهم وأعراضهم قبل تناولهم للقرص ولمدة 48 ساعة التالية.. كذلك، طلب الاستبيان من المشاركين تحديد الأعراض التي تزعجهم.

وأظهرت النتائج أن 19.6% من الذين تناولوا أقرص «ريمجيبانت» لم يكن لديهم ألم بعد ساعتين مقارنة مع 12.0% فقط من أولئك الذين تناولوا أقرصاً وهمية، ولاحظ الباحثون أن هذا الاختلاف ذو دلالة إحصائية، وهو ما يعني أنه من غير المرجح أن يكون بسبب الصدفة.

كشفت نتائج سريرية لعقار جديد أنه قادر على القضاء على آلام الرأس وتقليل أعراض الصداع النصفي، ويعتمد الكثير من مرضى الصداع النصفي الحاد على أدوية تنتمي إلى فئة «التريبتان»، وهي فئة دوائية كانت مستخدمة منذ السبعينيات، ومع ذلك فإنها لا تساعد جميع المرضى بشكل متساو، ولا يمكن لبعض المرضى أخذها لآثارها الجانبية الضارة على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، الأوعية الدموية، أو معرضين لمخاطر الإصابة بها.

ويتمي العقار التجريبي الجديد، الذي أطلق عليه اسم «ريمجيبانت»، إلى جيل جديد من العقاقير الطبية يسمى «جيبانت»، والتي تعمل بطريقة مختلفة عن العقاقير المنتمة لفئة «التريبتان»، ويعمل العقار التجريبي الجديد على ألم الرأس عن طريق منع مستقبلات «البيتيد» المرتبطة بجينات بروتين (CGRP)، وهو بروتين صغير يطلقه الجسم أثناء نوبات الصداع النصفي.

وتصف الدراسة، التي نشرت في عدد يوليو من مجلة «نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين»، تجربة المرحلة الثالثة على عقار «ريمجيبانت» التجريبي لعلاج الصداع النصفي، الذي أثبت أنه أفضل بكثير من العقاقير البديلة في علاج الصداع النصفي الحاد.

وقال الدكتور «ريتشارد ليتون»، نائب رئيس قسم الأعصاب في كلية «ألبرت أينشتاين» للطب في نيويورك «لأول مرة منذ ما يقرب من ثلاثة عقود، قد يصاب الأشخاص مرضى الصداع النصفي ولا يتداولون بالعقاقير التقليدية المتداولة لعلاج مثل هذه النوبات المؤلمة.. يعاني مرضى الصداع النصفي من نوبات متكررة من آلام الرأس، ويمكن أن تحدث أيضاً أعراض أخرى، مثل الغثيان، الحساسية المفرطة للضوء والوضوء.

وبناءً على نتائج دراسة أجريت عام 2018، قدر الباحثون في الدراسة الحالية أن أكثر من مليار شخص أو بمعدل ما بين 12



الفيتامينات..

ترفع مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية

المجلة الطبية:

خلصت دراسة جديدة إلى وجود روابط بين أنواع معينة من الأقراس اليومية التي تجمع بين الكالسيوم وفيتامين (د) وبين زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويعتقد العلماء في الولايات المتحدة أن المزيج المذكور قد يكون مسؤولاً عن تصلب الشرايين، وهو المرض المعني بتراكم البلاك داخل الشرايين، حسبما ذكرت صحيفة «دايلي تلغراف» البريطانية. وغالباً ما يتم تسويق هذه الحبوب على أنها ضرورية للحفاظ على قوة العظام في حملات إعلانية تستهدف البالغين من منتصف العمر وكبار السن، والذين تكون مخاطر إصابتهم بالسكتة الدماغية عالية بالفعل. وبصفة عامة، يُقدر أن نحو 45٪ من البالغين في المملكة المتحدة يتناولون شكلاً من أشكال مكملات الفيتامينات بصفة يومية، ويدعمون بذلك صناعة تبلغ قيمتها نحو 430 مليون جنيه إسترليني سنوياً.

وتشكل البيانات الجديدة، المنشورة في دوريات الطب الباطني، جزءاً من مجموعة أوسع من النتائج التي تشير إلى أن تناول القليل من المكملات الغذائية الصناعية يؤدي إلى الحماية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أو الوفاة.

وبناءً على مراجعة نحو 227 تجربة عشوائية منضبطة تتألف من أكثر من مليون شخص، طرحت الدراسة التساؤلات بشأن فعالية اتباع نظام غذائي معين من شاكلة نظام البحر الأبيض المتوسط، بهدف تحسين القدرة على

مواجهة أمراض القلب.

وقال الدكتور صفي خان، الذي ترأس الأبحاث في جامعة ويست فيرجينيا: «كان المزيج بين الكالسيوم وفيتامين (د) مرتبطاً بزيادة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية».

وأضاف قائلاً: «لا يبدو أن المكملات الأخرى لها تأثير كبير على الوفيات أو نتائج الإصابة بأمراض الأوعية الدموية».



جديد
الطب

جامعة صينية تطور الدماغ

المجلة الطبية:

وقعت جامعة صينية اتفاقية مع فريق مشروع الدماغ الأزرق، وهي محاولة قام بها علماء سويسريون لإنشاء أدمغة اصطناعية، لإجراء أبحاث علمية في الدماغ. وستعاون جامعة دونغنان في مدينة نانجينغ حاضرة مقاطعة جيانغسو شرقي الصين والفريق الأوروبي المذكور، في بناء قاعدة بيانات للأعصاب الفحفية التي يمكن لعلماء الدماغ العالميين الوصول إليها من أجل إجراء أبحاث حول الخلايا العصبية في الدماغ وتطوير الأدوية ذات الصلة، وفقاً للاتفاقية التي وقعها يوم الاثنين. وقال شون هيل، عضو مشروع الدماغ الأزرق،

إن جامعة دونغنان باعتبارها أول معهد أكاديمي تعاون معه في الصين، مجهزة تجهيزاً جيداً بتقنية إعادة الإعمار العصبية الشكلية التي نحتاجها.

وذكر بنغ هان تشوان الباحث في جامعة دونغنان أن الباحثين من كلا الجانبين سيحاولون تحقيق إعادة بناء واسعة النطاق للخلايا العصبية في الدماغ

من خلال تقنيات مثل رؤية الآلات والواقع الافتراضي في محاولة لاستكشاف الدماغ والذكاء الشبيه بالدماغ.

وتأسس مشروع الدماغ الأزرق عام 2005، وهو مبادرة بحثية في الدماغ تهدف إلى إنشاء إعادة بناء رقمية للقوارض والعقول البشرية في نهاية المطاف.



“

تأسس مشروع الدماغ الأزرق عام 2005، وهو مبادرة بحثية في الدماغ تهدف إلى إنشاء إعادة بناء رقمية للقوارض والعقول البشرية في نهاية المطاف.

تحتوي
أغذية البيض
والشوكولاتة
الداكنة واللحوم
والجبن، على نسبة
عالية من الدهون
ولكنها تحتوي أيضا
على الكثير من
العناصر الغذائية
والفيتامينات
الحيوية.



علماء يحذرون من بعض النصائح



المجلة الطبية:
حذر خبراء من أن إشاعة عدم تناول الدهون المشبعة على الدوام بين الناس، قد تكون نصيحة سيئة وتضر أكثر مما تنفع.
ويمكن أن يؤدي تجنب استهلاك الدهون المشبعة كليا، بدلا من التفكير في التأثير الصحي العام للأطعمة، إلى عدم توفير المغذيات الضرورية للجسم.
وعلى سبيل المثال، تحتوي أغذية: البيض والشوكولاتة الداكنة واللحوم والجبن، على نسبة عالية من الدهون ولكنها تحتوي أيضا على الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات الحيوية.
وانتقد الباحثون منظمة الصحة العالمية لتوصيتها بخفض استهلاك الدهون المشبعة، بدلا من تحديد نصائح حول استهلاكها.
ونشر أكثر من 10 علماء من أوروبا والولايات المتحدة، ورقة بحثية تدعو إلى عدم تشويه فكرة استهلاك الدهون المشبعة، الموجودة في الحليب والجبن واللحوم والزبدة والمعجنات والشوكولاتة.
وعلى الرغم من ارتباطها بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، فإن العديد من الأطعمة التي تحتوي عليها لها فوائد صحية أيضا.
وقال العلماء، بقيادة آرني استروب، رئيس قسم التغذية في جامعة كوبنهاغن: «إن التوصية بتقليل استهلاك الدهون المشبعة الكلية.. قد

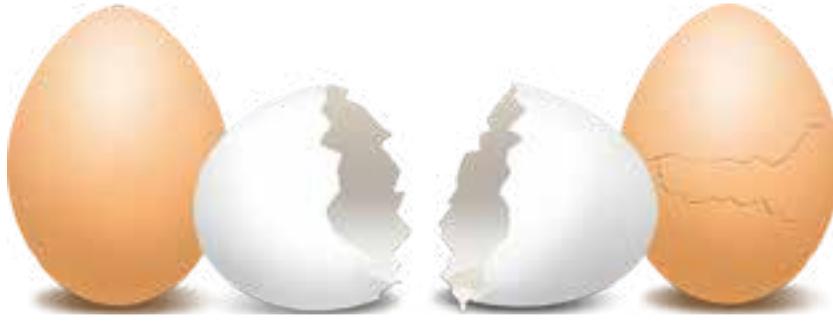
تسبب انخفاضا في تناول الأطعمة المغذية». وأوضحوا أن تلك الأطعمة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري النوع الثاني، والأمراض غير المعدية مثل السرطان.
وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يحصل الأفراد على أقل من 10٪ من السعرات الحرارية اليومية (250-150 سعرة حرارية) من الدهون المشبعة، والتعويض عنها بغير المشبعة.
وناقش العلماء مخاطر وفوائد الدهون لسنوات، لأن تناول الكثير منها يمكن أن يرفع نسبة الكوليسترول في الدم، ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.
ولكن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، توفر أيضا مركبات حيوية مثل الفيتامينات والمعادن والبروتين والألياف والحديد والزنك.
وكشفت الدراسات أن الدهون المشبعة هي ببساطة مصطلح شمولي، وما يتضمنه بالفعل أكثر تعقيدا وتنوعا.
ومع ذلك، قال الخبراء العاملون في هذا المجال، إنه يجب على الباحثين كبح انتقاد المبادئ التوجيهية التي لم تتشرها منظمة الصحة العالمية بالكامل حتى الآن.

المرأة « التفاحة » في خطر

المجلة الطبية:
كشفت دراسة كبيرة أن النساء اللاتي يعانين من تراكم الدهون في منطقة البطن، ذوات «جسم التفاحة»، يواجهن خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.
وقال علماء كلية «ألبرت أينشتاين» للطب في نيويورك، إن السبب يعود إلى تخزين الدهون حول أعضاء رئيسية، مثل الكبد والبنكرياس، حيث تطلق مواد كيميائية ضارة في الدم يمكن أن تسبب أمراض القلب.
وتتبع الدراسة، التي نُشرت في المجلة الأوروبية للقلب، حالة 2683 امرأة بعد انقطاع الطمث لديهن، ممن تمتعن بوزن صحي على مدار 18 عاما، وحلل العلماء توزيع الدهون في أجسامهن.
وقاموا بترتيب النساء حسب شكل أجسامهن: شكل التفاحة أو الأجاصة، وتبين أن النسبة الأكبر من ذوات أجسام «التفاحة» أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، من النساء اللواتي لديهن دهون أقل حول وسطهن.
وقال العلماء إن وجود نسبة أعلى من الدهون في الساقين يمكن أن يحمي النساء من أمراض القلب، لأن ذلك يعني أن الدهون لا يمكن أن تسبب مشكلات في أماكن أخرى من الجسم.
وعندما تصل النساء إلى سن انقطاع الطمث (سن اليأس)، فإن التغيرات في شكل الجسم والتمثيل الغذائي يمكن أن يتسبب في تخزين المزيد من الدهون حول الأعضاء في الجسم، وليس تحت الجلد.
وأوضح العلماء أن توزيع الدهون في جسم فرد ما، هو مؤشر أكثر أهمية لمشكلات القلب مقارنة مع قياس الوزن. لذا حثوا الأطباء على قياس محيط الخصر لدى المرضى، لتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب.

المجلة الطبية:
المجلة
الأوروبية للقلب، حالة 2683 امرأة بعد انقطاع الطمث لديهن، ممن تمتعن بوزن صحي على مدار 18 عاما، وحلل العلماء توزيع الدهون في أجسامهن.
وقاموا بترتيب النساء حسب شكل أجسامهن: شكل التفاحة أو الأجاصة، وتبين أن النسبة الأكبر من ذوات أجسام «التفاحة» أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.





قشر البيض يحافظ على العظام

المجلة الطبية:

تجديد العظام بعد تعرضها لأضرار. وفي دراستهم التي تظهر الآن نتائجها في مجلة Biomaterial Sciences استخدم الأستاذ المساعد جولدن كامسي أوال عملية مبتكرة لإنشاء وسيلة يمكن أن تساعد العلماء على تطوير أنسجة عظام جديدة باستخدام قشر البيض، وتتطلب تلك العملية الابتكارية من الباحثين إضافة قشر البيض المطحون جيداً من بيض الدجاج إلى مزيج هيدروجيل وهذا يسمح لهم بتكوين إطار يمكن أن يتشكل فيه عظم جديد من خلايا العظام، لأن قشر البيض يتكون من الكالسيوم مما يسمح للخلايا العظمية بالتطور إلى نسيج عظمي وتصلب أسرع. وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى تسريع عملية الشفاء في سياق عملية ترقيع العظام، وهو نوع من الجراحة يقوم فيها المختصون بزراعة أنسجة عظمية جديدة في موقع العظم التالف للسماح لها بالشفاء.

كشفت دراسة جديدة لباحثين من جامعة ماساتشوستس لويل عن كيفية أن يكون لقشر البيض المكسور دور في إصلاح تلف العظام، حيث وجد الباحثون طريقة مبتكرة لاستخدام قشر البيض لدعم نمو أنسجة العظام الجديدة. وأكدت الدراسة أن قشرة البيض مصنوعة بالكامل من كربونات الكالسيوم وهي مادة ضرورية للحفاظ على صحة العظام، وهناك الكثيرون يصنعون من قشر البيض مسحوقاً ناعماً يستخدمونه كمكمل طبيعي للكالسيوم لصحة عظامهم. وبالرغم من فوائده ظلت إمكانات قشر البيض للصحة غير مستغلة حتى الآن، واستخدم الباحثون من جامعة ماساتشوستس (UMass Lowell) قشر البيض المطحون جيداً لإنشاء مادة حيوية تساعد على



تغذية



جوز الهند وخل التفاح يقضي على الدبوسية

“

المجلة الطبية:

الخصائص المقاومة للجراثيم والبكتيريا، وذلك عن طريق 2 معلقة من خل التفاح مع إضافة معلقة من العسل الأبيض وكوب مياه، واخلط المكونات وتناول الخليط مرتين في اليوم.

- زيت جوز الهند: ويعتبر زيت جوز الهند من أكثر الزيوت الطبيعية المقاومة للبكتيريا والفطريات، حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والفيتامينات الأخرى التي تعزز صحة الجسم، ويكون ذلك عن طريق وضع زيت جوز الهند على الأكلات الخاصة بك. **- الثوم:** ويحتوي الثوم على كمية عالية من المواد التي تطرد الفطريات والجراثيم من الجسم، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من المضادات الحيوية المقاومة للبكتيريا، لذلك ينصح بتناول فصوص الثوم كل يوم صباحاً.

الديدان الدبوسية من أكثر أنواع الديدان انتشاراً خصوصاً بين الأطفال، حيث إنها تنتقل من شخص لآخر، أو عن طريق تناول الخضراوات والفاواكه الملوثة، مما يسبب ألماً شديداً في البطن والشعور بالدوخة والتعب المستمر، مع الحكة الشديدة في فتحة الشرج.

وحسب ما ذكره موقع stylecraze فإن هناك بعض الطرق الطبيعية لعلاج الديدان الدبوسية في المنزل وهي: **- خل التفاح:** حيث يحتوي خل التفاح على بعض



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 ».



5 أطعمة يجب على كل مرضعة تناولها



توعية

المجلة الطبية:

الرضاعة الطبيعية من أفضل الأشياء الهامة للنمو الصحي للأطفال، ويحتوي حليب الأم على العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الطفل في الأشهر الستة الأولى من حياته، وبالتالي، ينبغي أن تكون الأم حذرة بشأن نظامها الغذائي والأطعمة التي تتناولها، في هذا التقرير نتعرف على 5 أطعمة يجب على كل أم تناولها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية وهي:

1- الموز



الموز من الأطعمة التي تساعد على الهضم، حيث إنه غني بالبوتاسيوم والألياف أيضاً، ويعد تضمين الفواكه الغنية بالألياف في نظامك الغذائي أمراً مهماً أثناء الرضاعة الطبيعية، لأنه يمكن أن يساعد في منع الإمساك، كما أن من فوائد هذه الفاكهة أثناء الرضاعة هو محتواها من البوتاسيوم، الذي يعتبر مهماً أثناء الحمل وما بعد الحمل أيضاً، وستحتاجين إلى المزيد منها أثناء الرضاعة الطبيعية للحفاظ على توازن السوائل في الجسم.

2- الأفوكادو



الأفوكادو من أكثر الفواكه المفيدة لصحة الأم والطفل، إذا كنت ترضعين طفلك الصغير، يجب عليك أن تدرجي الأفوكادو في نظامك الغذائي، كما أن الأفوكادو أيضاً غني بالبوتاسيوم الذي يساعد على تطوير نظر طفلك وجودة شعره وصحة القلب والهضم.

3- الشمام



الشمام غني بفيتامين K وفيتامين ب والألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنياسين والثيامين وحمض الفوليك، كما أنه غني بفيتامين C، كما يعتبر الشمام صحياً بشكل لا يصدق لك ولطفلك، خاصة أثناء الرضاعة الطبيعية.

4- التين



التين غني بالعديد من المعادن مثل المنجنيز والمغنيسيوم والنحاس والكالسيوم والبوتاسيوم، كما أنها مصدر كبير للألياف وفيتامين K وفيتامين B6، وهو مهم لصحتك وصحة طفلك.

5- البابايا الخضراء



البابايا مليئة بالألياف كما تحتوي على مواد طبيعية تعزز بشكل طبيعي إنتاج حليب الثدي، وبالتالي، يجب أن تدرجي البابايا في نظامك الغذائي إذا كنت ترضعين طفلك، كما أنه مصدر كبير لفيتامين C ويعمل كمسهل طبيعي، وبالتالي يمنع الإمساك ويعزز الهضم الصحي، كما أن تناول البابايا الخضراء سيحافظ على رطوبة الجسم - وهو أمر مهم أثناء الرضاعة الطبيعية.



الموز من الأطعمة التي تساعد على الهضم، حيث إنه غني بالبوتاسيوم والألياف أيضاً، ويعد تضمين الفواكه الغنية بالألياف في نظامك الغذائي أمراً مهماً أثناء الرضاعة الطبيعية، لأنه يمكن أن يساعد في منع الإمساك، كما أن من فوائد هذه الفاكهة أثناء الرضاعة هو محتواها من البوتاسيوم، الذي يعتبر مهماً أثناء الحمل وما بعد الحمل أيضاً، وستحتاجين إلى المزيد منها أثناء الرضاعة الطبيعية للحفاظ على توازن السوائل في الجسم.



توعية



ممارسة الرياضة
يومية تساهم
بشكل كبير
في التخلص
من الاكتئاب
والتوتر، وتساهم
في القضاء
علي جميع
المشاعر
السلبية
السيئة.



4 طرق للتخلص من الاكتئاب

المجلة الطبية:

هل تعاني من التوتر والقلق والاكتئاب؟ عليك قراءة الأسطر القادمة لأنها ستساهم في مساعدتك على التخلص من هذه المشاعر السلبية الشديدة، وفقا لموقع «HEALTHLINE» الطبي.

فالعديد من الدراسات الطبية الحديثة أكدت أن ممارسة الرياضة يوميا تساهم بشكل كبير في التخلص من الاكتئاب والتوتر، وتعمل على الشعور بالاسترخاء والقضاء على جميع المشاعر السلبية السيئة، وتعمل أيضا على الشعور بالسعادة وتجديد طاقة الجسم.

كما نصحت العديد من الدراسات الطبية بضرورة تناول الشيكولاتة الداكنة، لأنها تساهم بشكل كبير في الحد من الشعور بالتوتر والقلق وتقلل نسبة الإصابة بالاكتئاب، ولذا عليك تناولها دون الإسراف في تناولها تجنباً للإصابة بزيادة الوزن، ولكن احرص على تناولها لأنها تساعد على الاسترخاء، ويمكنك تناولها قبل النوم مباشرة.

أيضا من أفضل النصائح التي يجب عليك القيام يوميا قبل النوم، وتساهم بشكل كبير في الحصول على قسط جيد من النوم وتجنبك الإصابة بالتوتر والقلق والاكتئاب هي القراءة، فلها دور كبير في الاسترخاء، ولذا لا تتردد في هذا الأمر وإقراء القصص الجيدة.

وأخيرا عليك تناول كوب من الحليب الدافئ يوميا قبل النوم، لأنها تساهم بشكل كبير في التخلص من المشاعر السلبية وأيضا تساهم في النوم الجيد، ولذا لا تتردد في هذا الأمر، تناول كوبا منه ليلا قبل النوم بساعة وستلاحظ الفرق.



توعية



تناول البيض
المسلوق يوميا يقوي
الجسم من أضرار
نقص البروتين
ونقص العناصر
الغذائية بسبب
الحمية، حيث
يحتوي البيض على
نسبة عالية من
البروتين الحيواني
والفيتامينات
وحض الفوليك
والكالمسيوم
والحديد

8 تمارين لتقوية الذاكرة

للحصول على ذاكرة أقوى.

4 - العمليات الحسابية: يعد تنفيذ العمليات الحسابية البسيطة بمخك دون استخدام الآلة الحاسبة من أكثر الوسائل الفعالة في تقوية الذاكرة، لاسيما إذا قمت بذلك أثناء المشي، فهو يقوي الذاكرة العاملة.

5 - كرر لتتذكر: درب نفسك كيف تركز على ما يقوله الناس وهم يتحدثون إليك، كل ما عليك هو الإنصات للشخص مع تكرار كلماته في ذهنك أثناء المحادثة. فأنت بذلك تدرب عقلك على التذكر دون أن تشعر.

6 - التخيل أو التصور: يمكنك تدريب عقلك عن طريق إنشاء صور خيالية في مخك تساعدك على تذكر الأحداث بتفاصيلها الدقيقة، أي الانتباه إلى الموقع والشخص والأشياء المماثلة التي ينطوي عليها المشهد، سواء أكان ذلك فيلما أو محادثة مع شخص أو غير ذلك.

7 - تعلم لغات جديدة: يتطلب تعلم التحدث وقراءة لغة جديدة أن يتذكر عقلك المعلومات التي يتلقاها بملاحظة ثابتة، الأمر الذي يساعد على زيادة التركيز والذاكرة.

8 - رسم الخرائط الذهنية: يساعد هذا النوع من تمارين المخ على تحسين القدرة على التخيل والإبداع، وبالتالي يكون له تأثير مباشر على تحسين الذاكرة، حيث تتطلب الخريطة الذهنية تخيل الأحداث وتذكرها مما يساعد عقلك على العمل بفعالية وتحسين الذاكرة.

المجلة الطبية:

يعتبر النسيان سمة من سمات عصرنا الحاضر، ولم يعد مرتبطا فقط بتقدم العمر، وإنما تعدى هذا السبب ليطال الشباب أيضا، وذلك لأسباب كثيرة، بينها ضغوط الحياة ومتطلباتها المتزايدة. ولتجنب هذه المشكلة الشائعة، يجب تعزيز قدراتنا العقلية وحماية ذاكرتنا من خلال بعض تمارين التركيز والذاكرة لتعزيز صحة المخ، وإليك في ما يلي 8 تمارين يمكن ممارستها بشكل يومي للحصول على أفضل النتائج، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعني بالصحة:

1 - تمارين تقوية الملاحظة: ويتطلب هذا التمرين التركيز يوميا على 4 تفاصيل تتعلق بشخص ما أو مكان أو سيارة أو فيلم أو مسلسل ثم محاولة استدعائها جميعا في وقت لاحق من الذاكرة، الأمر الذي من شأنه بالتكرار تحسين مستوى ذاكرتك.

2 - قصر الذاكرة: على طريقة المخبر السري الشهير شيرلوك هولمز، يمكنك تقوية ذاكرتك باستخدام تمرين «قصر الذاكرة» وهو أسلوب تذكر مكاني ينطوي على نظام يربط بين العناصر التي نريد أن نتذكرها مع المواقع المادية المحددة، بمعنى يعتمد على العلاقات المكانية وحفظ الأماكن بالترتيب لتذكر المحتوى المراد حفظه.

3 - التكرار المتباعد: تركز هذه الطريقة على التذكر في الوقت المناسب، ويمكن تطبيقها باستخدام البطاقات التعليمية، قم بتنظيم البطاقات التعليمية في ثلاث مجموعات واختبر ذاكرتك عن طريق التحقق من صحة المعلومات التي تذكرتها. ابدأ بفاصل زمنية صغيرة، ثم قم بزيادة الفجوة الزمنية





توعية

وإلى جانب حمل
الأكسجين حول الجسم،
يساعد الهيموجلوبين
وفقاً لتقرير موقع «
hematology»

في إزالة ثاني أكسيد الكربون من الجسم، يُعرف الفرق
في اللون بين الدم الوريدي والدم الشرياني باسم فرق
الأكسجين الشرياني الوريدي، الذي يحدث بسبب
انخفاض نسبة الأكسجين ودرجة الحموضة.
ويشير الاعتقاد الخاطئ الشائع والمستمر إلى أن الدم
غير المؤكسج أزرق اللون لأن الأوردة قد تبدو زرقاء بسبب
الطريقة التي ينتشر بها الضوء، وقد يكون للجلد أيضاً لون
مزرق، يُعرف باسم الزرققة، وأحياناً نتيجة لبعض الحالات
الطبية، ولكن لا يكون دم الإنسان



الأكسجين يغير لون الدم داخل الجسم

المجلة الطبية:

غالباً ما يتم ملاحظة لون الدم الغامق في المرضى
المصابين بأمراض خطيرة بشكل عام بسبب انخفاض
تشبع الأكسجين، ولكن لا يعرف الكثير عن العوامل الأخرى
المستتولة عن شدة اللون، حيث يتم ضخ الدم الذي يترك
القلب ويسمى الدم الشرياني، من الرئتين إلى القلب
عن طريق الشريان الرئوي، ويحتوي على كمية كبيرة
من الأكسجين للتسليم في جميع أنحاء الجسم، هذا الدم
الشرياني يبدو أحمر أكثر إشراقاً من الدم الوريدي غير
المؤكسج.
ويحصل الدم على لونه من خلايا الدم الحمراء التي تسمى
الهيموجلوبين، والتي يرتبط الأكسجين بها، يتم إجراء
97% من الأكسجين المنقول بواسطة الدم من الرئتين عن
طريق الهيموجلوبين.

“

نصحت نتائج
الدراسة النساء
بعدم تفادي
التمارين،
وممارستها
على جهاز المشي،
أو بالمشي في أروقة
المراكز التجارية
وعلى
الشواطئ وفي
المتنزهات
لتقليل آلام
الدورة الشهرية.

التمارين تخفف آلام الدورة الشهرية

المجلة الطبية:

توصلت نتائج دراسة جديدة إلى أن ممارسة التمارين بانتظام
لبضعة أشهر على جهاز المشي تخفف آلام الدورة الشهرية
بنسبة 22 بالمائة. وأفادت النساء المشاركات في التجربة
بانخفاض شدة الأوجاع بعد 4 أسابيع من البدء في التمارين
بنسبة 6 بالمائة.
وأجريت الدراسة في جامعة أنجيلا روسكن البريطانية، وشارك
في التجربة 70 امرأة تراوحت أعمارهن بين 18 و43 عاماً،
وطلب منهن ممارسة التمارين على جهاز المشي 3 مرات
في الأسبوع.
وعادة ما تتفادي النساء اللاتي يشتكين من آلام شديدة
خلال الدورة الشهرية التمارين والأنشطة البدنية خلال
هذه الفترة.
ونصحت نتائج الدراسة النساء بعدم تفادي التمارين،
وممارستها على جهاز المشي، أو بالمشي في أروقة
المراكز التجارية وعلى الشواطئ وفي المتنزهات لتقليل
آلام الدورة الشهرية.
وبحسب دورية «كلينيكال ترايل» التي نشرت تقريراً
عن الدراسة، أفادت المشاركات في التجربة بأن
القدرة على أداء المهام تحسنت كثيراً بعد
ممارسة التمارين الرياضية على جهاز
الشي بانتظام لمدة 3 أيام في الأسبوع.





بدائل اللحوم الحمراء

إلى أن تتناول العدس بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بالسكري والسمنة والسرطان وأمراض القلب.

- الفاصوليا البيضاء

تحتوي الفاصوليا البيضاء على كميات عالية من الحديد وغنية بالبروتين والألياف وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- الشوكولاتة الداكنة

على الرغم من أن الشوكولاتة هي عادة حلوى إلا أن تناول 3 أوقية من الشوكولاتة الداكنة يوفر 7 مليجرام من الحديد، لأن الكاكاو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة الفلافونويدية، والتي قد توفر فوائد للقلب وحماية الأعصاب وتعزيز المناعة وتحسين الوظيفة الإدراكية والمزاج.

- البطاطس

تعد البطاطس من المواد الغذائية الأساسية في العديد من الثقافات ويمكن أن تزيد الصحة بطرق عديدة، فهي مصدر للكربوهيدرات والألياف الغذائية والنشا المقاوم وفيتامين C والبوتاسيوم.

المجلة الطبية:

الحديد معدن أساسي للصحة، وعلى الرغم من أن اللحوم الحمراء والماكولات البحرية تعد مصادر جيدة للحديد إلا أن العديد من الأطعمة النباتية تحتوي أيضًا على الكثير من هذا المعدن المهم للوقاية من الإصابة بالأنيميا وفقر الدم، وذلك بحسب دراسة نشرها موقع "medicalnewstoday".

وعن طريق اختيار الأطعمة المناسبة يمكن للأشخاص الذين يتناولون نظامًا غذائيًا نباتيًا تلبية احتياجاتهم اليومية من الحديد دون الحاجة إلى تناول المكملات الغذائية ومنها:

- العدس

العدس غني بالحديد والبروتين والألياف مما يجعله إضافة رائعة لنظام غذائي صحي، كل كوب من العدس المطبوخ يحتوي على 6.59 مليجرام من الحديد، و 17.86 جرام من البروتين.

يحتوي العدس أيضًا على العديد من العناصر الغذائية الأخرى بما في ذلك الفيتامينات B وB و المغنيسيوم والبوتاسيوم والزنك، وتشير الأبحاث



دراسة

“

اختيار الأطعمة المناسبة يمكن الأشخاص الذين يتناولون نظامًا غذائيًا نباتيًا تلبية احتياجاتهم اليومية من الحديد دون الحاجة إلى تناول المكملات الغذائية

5 أشياء تحدث لجسمك عند المشي

إحياء عملية التمثيل الغذائي عند المشي.

3 - تقوية الساقين

المشي يزيد قوة وتحمل عضلات الساقين وأوتار الركبة لأنه يزيد من تحريك هذه العضلات.

4 - يساعد على الهضم

المشي بعد تناول الطعام يساعد في الهضم، حيث إنه يحفز عملية الهضم مما يسهل هضم الطعام، وأظهرت دراسات مختلفتان أن المشي بعد تناول الوجبة يمكن أن يساعد في الهضم.

وأظهرت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2008 أن المشي يزيد من سرعة انتقال الطعام عبر المعدة، وأظهرت دراسات أخرى أن المشي يقلل أيضًا من نسبة السكر في الدم بعد الوجبات، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

5 - يقلل توتر العضلات

المشي يسخن عضلاتك عبر الحركة، كما إن المشي هو أفضل تمرين للمساعدة في تمدد وإطالة عضلاتك بلطف من خلال الحركة.

المجلة الطبية:

أكدت دراسة علمية نشرتها مراكز الأبحاث الأمريكية بأن هناك 5 أشياء تحدث للجسم عن ممارسة رياضة المشي وهي:

1 - حرق الدهون

الدهون الزائدة في الجسم تشكل خطراً على صحتك، لكن المشي يمكن أن يساعدك على حرق المزيد من الدهون، فهو يعزز عملية الأيض أو التمثيل الغذائي ومعدل ضربات القلب.

2 - يعزز عملية التمثيل الغذائي

المشي يزيد من الطاقة والنشاط والحيوية مما يؤدي إلى زيادة التمثيل الغذائي، حيث إن المشي السريع أو المشي المعتدل لفترة طويلة مدتها ساعة واحدة من الطرق التي يمكنك من خلالها



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

التأمل.. بدلاً من المسكنات

المجلة الطبية:

وجدت دراسة علمية حديثة نشرت في مجلة *Journal of Neuroscience* أن التأمل قد يكون وسيلة بديلة للقضاء على الألم والتخلص منه بدلاً من تناول مسكنات الألم.

وفقاً للدراسة، يعاني حوالي 100 مليون أمريكي من الألم المزمن، وهذا الألم يكلف الدولة ما يقارب الـ 600 مليار دولار أمريكي سنوياً.

ولكن رغم الباحثون في إيجاد طريقة أخرى غير الأدوية لتخفيف الألم، فقاموا بالتحقق من قدرة التأمل على إنتاج المواد الأفيونية - Opioids وبالتالي التقليل من الألم.

ومن أجل القيام بالدراسة استهدف الباحثون 78 شخصاً سليماً صحياً، وتم حقنهم بدواء نالوكسون (Naloxone) الذي يعمل على وقف عمل المواد الأفيونية التي تقتل الألم أو دواء الغفل *Placebo*، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات علاجية على مدار أربعة أيام كالتالي:

المجموعة الأولى قامت بالتأمل وتناول دواء *Naloxone* المجموعة الثانية تناولت دواء *Naloxone* فقط المجموعة الثالثة: قامت

بالتأمل وتناول دواء الغفل

المجموعة الرابعة: لم تقم بالتأمل وتناولت دواء الغفل. وتم تعريض جزء من جلد المشتركين إلى حرارة مرتفعة جداً ليشعروا بالألم، ووجدوا أن المشتركين في المجموعة الأولى، أي من قاموا بالتأمل وتناولوا دواء *Naloxone* قل الألم لديهم بحوالي 24%.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج مثيرة للاهتمام، فهي تعكس قدرة التأمل على تخفيف الألم بالرغم من عدم تناول مسكنات الألم، فهو قادر على ذلك من خلال استخدام ممرات وطرق مختلفة عن تلك المستخدمة في مسكنات الألم، بمعنى أن التأمل لا يعمل عن طريق نظام المواد الأفيونية في الجسم. ولاحظ الباحثون أن الألم انخفض لدى المجموعة الثالثة التي قامت بالتأمل وتناول دواء الغفل بنسبة وصلت إلى 21%، في حين أن المشتركين الذين لم يقوموا بالتأمل ارتفع لديهم الشعور بالألم.

لذا وبعد هذه النتائج المثيرة يأمل فريق الباحثين الآن العمل على تجربة أخرى بهدف التحقق من أثر التأمل على تخفيف الألم المزمن.

“

يعاني حوالي 100 مليون أمريكي من الألم المزمن، وهذا الألم يكلف الدولة ما يقارب الـ 600 مليار دولار أمريكي سنوياً.



أسناني حياتي

“

يحدث مرض اللثة عندما تصيب البكتيريا في اللويحات الأنسجة التي تدعم الأسنان، ويعتقد أن أجسام بعض الأشخاص تتفاعل بشكل مفرط مع هذه البكتيريا عن طريق التسبب في التهاب حاد.



بيركو بوسين، الباحث في قسم أمراض الفم والوجه والفكين. وفحص بوسين وزملاؤه، تقارير طب الأسنان التي أجريت على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم 6 و9 و12 سنة عام 1980، وتمت متابعتهم حتى عام 2007. وكشفت النتائج أن 68% و87% و82% من الشباب (على التوالي) أصيبوا بنزيف اللثة أو تسوس الأسنان أو أجروا حشوات للأسنان.

وعثر لدى 54% من الأطفال، وخاصة الذكور، على جيبية لثوية بسيطة، وهي الحالة التي ينخفض فيها العظم والأنسجة حول الأسنان إلى الأسفل. كما كشفت النتائج عن زيادة تسوس الأسنان وأمراض اللثة لخطر إصابة الطفل بسماكة خطرة داخل الشريان السباتي في مرحلة البلوغ. وشكلت التهابات الفم عامل خطر مستقل لتصلب الشرايين تحت الإكلينيكي، ولذلك يقول الباحثون إن «الوقاية من الالتهابات الفموية وعلاجها أمر مهم للغاية في مرحلة الطفولة».

رفض الأطفال تنظيف أسنانهم يعرضهم لخطر مؤجل

المجلة الطبية:

كشفت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يرفضون تنظيف أسنانهم قد يعرضون أنفسهم لمخاطر الإصابة بأمراض القلب في وقت لاحق من حياتهم.

ووجدت الدراسة التي أجريت على 775 طفلاً، أن الأشخاص الذين يعانون من تسوس الأسنان أو أمراض اللثة، كانوا أكثر عرضة لتراكم اللويحات في شرايينهم كالبالغين، والمعروف باسم «تصلب الشرايين».

ويجد تراكم اللويحات من كمية الدم الغني بالأوكسجين التي يمكن أن تصل إلى أعضاء الجسم، ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو حتى الموت المبكر.

ويحدث مرض اللثة عندما تصيب البكتيريا في اللويحات الأنسجة التي تدعم الأسنان، ويعتقد أن أجسام بعض الأشخاص تتفاعل بشكل مفرط مع هذه البكتيريا عن طريق التسبب في التهاب حاد.

ويؤدي هذا الالتهاب إلى تلف الأوعية الدموية، ما يسبب تصلب الشرايين، وبالتالي قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

وتعد العلاقة بين أمراض اللثة وأمراض القلب لدى البالغين معروفة جيداً، لكن صحة الفم في الطفولة وتأثيرها على الأشخاص في وقت لاحق من حياتهم غير مفهومة جيداً.

وأجريت الدراسة من قبل جامعة هلسنكي بقيادة الدكتور

الحيوانات المنوية تحب النوم باكراً

المجلة الطبية:

لزيادة الخصوبة لدى الرجل، يتوجب عليه أن يخلد إلى النوم باكراً في المساء، أي قبل الساعة العاشرة والنصف مساءً، وذلك وفقاً لدراسة دنماركية.

من شأن النوم مبكراً أن يحسّن مستوى الخصوبة، ويبدو أنّ ذلك يجدي ثماره وذلك وفقاً لباحثين من جامعة آرهوس Aarhus في الدنمارك. وفي الواقع أثبت الباحثون أنّ النوم باكراً يعطي فرصة للحصول على حيوانات منوية «من نوع جيد»، أكثر بأربع مرات مقارنة بأولئك الذين يذهبون إلى النوم في وقت متأخر. وقد تم تقديم نتائج أبحاثهم هذه، في المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية للتكاثر البشري وعلم الأجنة (ESHRE) الذي عقد من 23 إلى 26 يونيو في فيينا (النمسا). وقد أشارت إلى دراستهم هذه، الصحيفة البريطانية اليومية "ذا انديبنندنت" The Independent.

درس العلماء عادات النوم لـ 100 متطوع ذكر، ممن كانوا يترددون على العيادات الدنماركية للخصوبة. وفي المجموع كان 48 رجلاً يتمتعون ب«نوعية جيدة» من الحيوانات المنوية، بينما كان 56 رجلاً لديهم «نوعية سيئة» من الحيوانات المنوية. وتوصلوا إلى نتيجة مفادها أنّ الرجال الذين يذهبون إلى النوم قبل الساعة العاشرة والنصف مساءً، لديهم فرصة أكبر بأربع مرات للحصول على حيوانات منوية بصحة جيدة مقارنة بأولئك الذين يتأخرون في الذهاب إلى النوم.

ولكن يبدو أنّ نقص النوم له تأثير أكثر ضرراً، فالرجل الذي ينام أقل من 7 ساعات في الليل، أكثر عرضة بحوالي 6 مرات، إلى خطر أن يكون لديه حيوانات منوية من "النوع السيئ". لأن الليل يلعب دوراً رئيسياً في إنتاج الهرمونات والتوتر المرتبط بالحرمان من النوم، قد يؤدي إلى الالتهابات وحدوث رد فعل من النظام المناعي، وبالتالي مهاجمة الحيوانات المنوية. وقد تكون الأسباب أيضاً "نفسية، لأن الرجل المحروم من النوم يعاني التوتر المرتبط بنمط العيش، والذي قد يكون له تأثير على الخصوبة"، كما أعلن البروفيسور هانز جاكوب أنجرسليف، المؤلف المشارك في الدراسة.

وإذا كانت هذه الدراسة الأخيرة لم تنشر بعد، إلا أنها يمكن أن تعطي بعض النصائح إلى الأفراد الذين يعانون صعوبة في التخصيب، كما يقدر الخبراء من صحيفة "ذا انديبنندنت" ممن حضروا المؤتمر. وعلى "مجتمع الرجال أن يعرفوا ما الذي يقيهم مستيقظين، ومحاولة تغيير عاداتهم سواء كان ذلك إيمانهم على مشاهدة تنقلكس أو إرسال الرسائل الإلكترونية في المساء"، وفقاً لما يقول د. راج ماثور مستشار أمراض النساء في جامعة مانشستر، التابع لصندوق مؤسسة خدمات الصحة الوطنية الذي قابلته صحيفة "ذا انديبنندنت". والذهاب باكراً إلى الفراش برفقة الشريك، قد يزيد كذلك فرص الأزواج لممارسة العلاقة الجنسية ويحسن فرصهم في الإنجاب.



فن الحياة



الرجل الذي ينام أقل من 7 ساعات في الليل، أكثر عرضة بحوالي 6 مرات، إلى خطر أن يكون لديه حيوانات منوية من "النوع السيئ".

مشاكل الكعب العالي

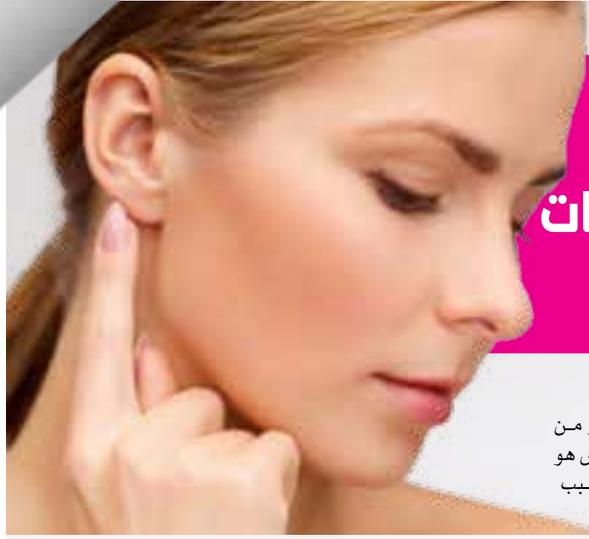
المجلة الطبية:

هناك العديد من الفتيات يفضلن ارتداء الكعب العالي طوال الوقت سواء في المناسبات أو في الأيام العادية، ولكن أثبتت الأبحاث أن الإفراط في ارتداء الكعب العالي يسبب بعض المشاكل الصحية عند السيدات، وأبرز هذه المشاكل هي:

- 1 ارتداء الكعب العالي يوميا يسبب ألماً شديداً أسفل الظهر، حيث إنه لا يعطي الدعم الكامل للقدمين ويسبب عدم توازن عند الحركة مما يؤثر على القدمين والظهر.
- 2 الإفراط في ارتداء الكعب العالي يسبب دوالي القدمين، وهي من أكثر المشاكل المزجة التي تتعرض لها السيدات ويؤثر على جمال القدمين.
- 3 يسبب ألماً شديداً في القدمين وأصابع القدم، وعدم القدرة على الحركة في اليوم التالي.
- 4 ارتداء الكعب العالي يسبب التواء في الكاحل، مما يؤدي لألم شديد وتورم واحمرار.
- 5 يسبب انحناء العمود الفقري وألماً شديداً في الظهر مع عدم القدرة على الحركة.
- 6 ارتداء الكعب العالي يسبب تضيقاً وكسراً في الأوعية الدموية.
- 7 يسبب ألماً في الركبة وفي الغالب يسبب هشاشة العظام.



فن الحياة



الرائحة الكريهة خلف الأذن من علامات الالتهابات الجلدية

المجلة الطبية:

معظم الأشخاص لا يعطون المنطقة وراء آذانهم الكثير من الاهتمام، ما ينتج عنه انبعاث رائحة كريهة، وسوء النظافة ليس هو السبب الوحيد وراء ذلك لكن الإصابات الطفيفية هي أيضاً سبب شائع مثل التهاب الجلد الدهني أو نوع من الأكزيما. ومن أسباب الرائحة الكريهة خلف الأذن:

- التهاب الجلد الدهني وهو نوع من الأكزيما:

فالتهاب الجلد الدهني أو الأكزيما أو التهاب الجلد أو الطفح الجلدي خلف الأذنين والرقبة هو أحد أنواع التهابات الجلد التي تسبب الجلد المتقشر يمكن أن تؤثر على أي منطقة من الجسم بما في ذلك الجزء الخلفي من الأذنين، وعادة لا تسبب رائحة كريهة ولكن القشور الزيتية المتقشرة التي تنتجها يمكن أن تحبس العرق والرائحة.

- سوء النظافة: يمكن لمنطقة الجلد مباشرة خلف الأذنين أن تحبس العرق والزيت بسهولة شديدة، الجزء

الخلفي من الأذن يمكن أن يصيد بقايا منتجات العناية بالبشرة والشعر، من المستحيل أيضاً رؤية المنطقة خلف الأذنين بدون مرآة لذلك لا يهتم بها معظم الأشخاص قد لا يغسلون المنطقة كثيراً أو يولون عناية كافية عند غسلها.

- مرض أنتوني: تصاب الكثير من السيدات بفطريات تسمى عدوى الخميرة، والتي تميل إلى النمو في المناطق الدافئة والرطبة نتيجة لذلك، فإن الأشخاص الذين يتعرفون كثيراً أو الذين لا يقومون بتنظيف المنطقة بانتظام خلف آذانهم قد يصابون بعدوى الخميرة مما يصاحبها شعور بالحكة ورائحة كريهة.



عدم توافق الدم بين الزوجين يسبب مشاكل صحية

المجلة الطبية:

معرفة فصائل الدم من الاختبارات المهمة قبل الزواج، فكثيراً ما يكون هناك بعض المخاوف بشأن توافق فصيلة الدم لإنجاب أطفال أصحاء خالين من المشاكل الصحية، حسب ما ذكر موقع «healthline».

وكل شخص لديه فصيلة دم فهناك أربع مجموعات دم رئيسية هي A-B-AB-O، وتختلف هذه المجموعات في المقام الأول عن وجود أو عدم وجود مولدات المضادات التي يمكن أن تحفز استجابة مناعية.

بالإضافة إلى هذه المجموعات الأربع يوجد بروتين يسمى عامل Rh الذي قد يكون موجوداً (+) أو غائباً (-) داخل كل مجموعة هذا يحدد فصائل الدم إلى ثمانية أنواع، فصيلة الدم شيء تراثه لذلك يتم تحديده مسبقاً عند الولادة.

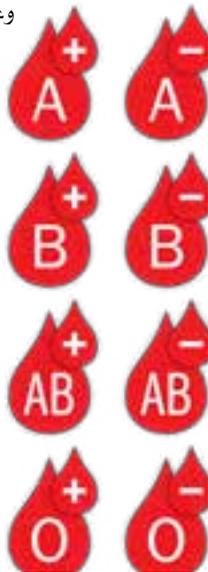
كيف يؤثر توافق الدم على الحمل؟ عامل Rh عبارة عن بروتين وراثي لذلك يتم تحديد قيمة Rh سلبية (-) أو Rh إيجابية (+) من قبل والديك، النوع الأكثر شيوعاً هو Rh الإيجابي، فكونك إيجابياً أو سلبياً لا يؤثر عادة على صحتك ولكنه قد يؤثر على حملك.

كما أن عامل Rh يمكن أن يكون مصدر قلق إذا كانت الأم البيولوجية هي Rh- والطفل هو Rh+. قد تثير خلايا الدم من طفل Rh+ عبور مجرى الدم ل Rh- استجابة مناعية، قد يشكل جسم الأم أجساماً مضادة لمهاجمة خلايا الدم الحمراء عند الطفل.

وعلى الرغم من أن دم الأم ودم الطفل لا يختلطان عادة أثناء الحمل إلا أن كمية بسيطة من دم الطفل ودم الأم يمكن أن تتلامس مع بعضهما البعض أثناء الولادة، إذا كان هناك عدم توافق في Rh وهذا يحدث فقد ينتج جسم الأم أجساماً مضادة ل Rh ضد عامل Rh.

هذه الأجسام المضادة لن تسبب مشاكل لطفل الرضيع أو أثناء الحمل الأول ولكن يمكن أن يسبب مشاكل إذا حملت الأم مرة أخرى.

وإذا كان هناك عدم توافق في Rh أثناء الحمل الأول، وكان هناك عدم توافق في Rh أثناء الحمل الثاني والحمل في المستقبل، فإن هذه الأجسام المضادة للأب يمكن أن تلحق الضرر بخلايا الدم الحمراء للطفل. إذا حدث ذلك، فقد يحتاج الطفل إلى نقل خلايا الدم الحمراء إما أثناء الحمل أو مباشرة بعد الولادة.



“

كل شخص لديه فصيلة دم فهناك أربع مجموعات دم رئيسية هي A-B-AB-O، وتختلف هذه المجموعات في المقام الأول عن وجود أو عدم وجود مولدات المضادات التي يمكن أن تحفز استجابة مناعية.



امرأة تلد من رحم متبرعة متوفية

المجلة الطبية:

سلطت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية الضوء على أول طفل أمريكي تتم ولادته في أمريكا من عملية زرع رحم من متبرعة متوفية في كيلفلاند كلينك.

ومكنت عمليات زرع الرحم أكثر من 12 امرأة من الولادة - بعضهن في الولايات المتحدة - عادة ما يتم التبرع بها من متبرع حي مثل صديق أو قريب لم يعد بإمكانهن أو يرغبن في إنجاب أطفال.

لكن هذه الفتاة الصغيرة التي ولدت في يونيو، فريدة من نوعها، حيث تلقت والدتها عملية زرع من متبرعة متوفية - وهو عمل من شأنه أن يجعل هذه العملية رائدة لمزيد من النساء المصابات بعقم بسبب «الرحم».

وكانت الأم في منتصف الثلاثينيات من عمرها، هي جزء من تجربة بحثية في مستشفى أوهايو، وتضم أيضاً 10 نساء في العشرينيات والثلاثينيات من العمر ولدن بدون رحم، ونحو واحد من كل 500 امرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم يعانون من العقم بسبب مضاعفات الرحم.

وتم زرع الرحم في أواخر عام 2017، وفي أواخر عام 2018، أصبحت الأم حاملاً عن طريق الإخصاب داخل المختبر، وكل شيء سار بشكل رائع مع الولادة؛ وقالت أوما بيرني، دكتوراه في الطب، أخصائية طب الجنين في كيلفلاند كلينك: «من المهم أن نتذكر أن هذا لا يزال بحثاً، حيث إن مجال زراعة الرحم يتطور بسرعة، ومن المثير أن نرى ما هي الخيارات المتاحة للنساء في المستقبل».



نقاهة

هزات أنجيلا ميركل تتكرر

المجلة الطبية:

بعد تعرض المستشارة الألمانية أنجيلا ميركل لنوبات من الهزات بجسمها للمرة الثالثة في المناسبات العامة، نعرض في التقرير التالي تعريف الاهتزاز الذي يصيب الجسم وبسبب رعشة باليدين والتقدمين. وفقاً لموقع «NHS» فإن الهزة تحدث عندما لا تكون قادراً على التحكم في الاهتزاز أو الارتعاش في جزء من جسمك، ومن الطبيعي أن يكون لديك هزة طفيفة، عندما تمسك بيدك أو ذراعيك أمامك، ولكن لا يمكن أن يظل الأمر كذلك.

في بعض الأحيان تصبح الهزة أكثر وضوحاً مع التقدم في السن، عندما تشعر بالإجهاد أو التعب أو القلق أو الغضب، أو بعد شرب الكافيين أو التدخين، أو عند الشعور الشديد بالحرارة أو البرودة، أيضاً بعض الأدوية والظروف الصحية يمكن أيضاً أن تسبب هزة بالجسم.

الهزة الخفيفة التي لا تسببها حالة أخرى لا تحتاج عادةً إلى أي علاج وفقاً لتقرير الموقع، ولكن قد يتم إجراء مزيد من الاختبارات لمعرفة ما إذا كان يمكن أن يكون أحد أعراض حالة مثل مرض باركنسون أو مرض التصلب المتعدد أم لا.

أما الهزات الشديدة، فتحتاج إلى أدوية للمساعدة في تقليل الأعراض، فإذا كانت الهزة تؤثر على حركة الرأس أو الصوت، فقد يتم اللجوء إلى الحقن لتهدئة الأعصاب والاسترخاء، في حالات نادرة قد تكون جراحة المخ خياراً لعلاج الهزة الشديدة التي لا يساعدها الدواء.



محاكمة ديك فرنسي

المجلة الطبية:

الديك «موريس» وجد نفسه عالقاً في دعوى قضائية غير مألوفة، فيما تأمل مالكة الديك التوصل إلى حل في هذه القضية، التي التي تشغل بال الفرنسيين.

رغم أن عمل المحاكم، يتطلب غالباً الكثير من الوقت من أجل إصدار البت في قضايا المواطنين، إلا أن محكمة فرنسية وجدت ربما ما يكفي من الوقت، للتعامل مع قضية «غريبة» تشغل بال الرأي العام الفرنسي منذ مدة طويلة.

فأصابع الاتهام لا توجه هذه المرة إلى شخص قام بفعل، يُعاقب عليه القانون بل إن المتهم ديك يقوم بعبادة يومية أثارت على ما يبدو امتعاض جيرانه، وقرروا إثر ذلك التوجه إلى المحكمة.

وفي هذا الشأن، أورد موقع صحيفة فرانكفورتر أنغيمانه تسايتونج الألمانية أن محكمة فرنسية، بدأت الخميس (الرابع من يوليو 2019) محاكمة الديك «موريس»، بتهمة إزعاج الجيران بسبب صياحه المتكرر في ساعات الصباح الأولى.

وجاء النظر في هذه القضية، عقب شكوى تقدم بها زوجان متقاعدان في جزيرة «أولبرون» جنوب غرب فرنسا، حيث يرى الزوجان أن الديك «المرزعج» يصدر أصواتاً غير عادية كل يوم الساعة السادسة والنصف صباحاً، وهو ما يزعجهم في المنزل.



الديك «موريس» وجد نفسه عالقاً في دعوى قضائية غير مألوفة، فيما تأمل مالكة الديك التوصل إلى حل في هذه القضية، التي تشغل بال الفرنسيين.





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 الأوروبي
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



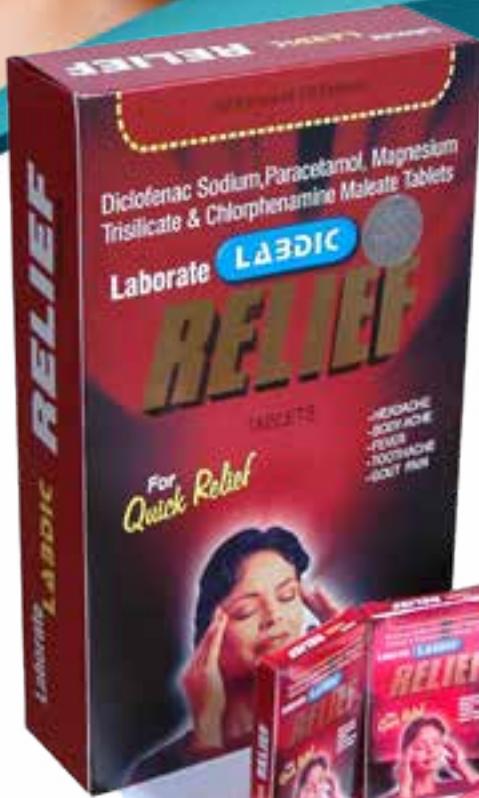
رقم الطوارئ

01/531885





مؤسسة إخوان بعوم
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
BAUAM BROTHERS TRADING EST.
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



لسرعة الإنتعاش

يستخدم (لابدك رليف) اقراص
لعلاج الأعراض التالية :

- لالام كل الجسم
- لالام الصداع
- لالام اللثة والاضراس
- ارتفاع درجة الحرارة
- لالام النقرس

يستخدم (لابدك رليف) جل 30
جرام في الوقاية و العلاج
والتحكم بالأعراض التالية:-

- يؤخر من ظهور القرح الجلدية
- العضال (العضلي)
- أوجاع الظهر
- يحد من شدة الألم
- آلام العضلات
- الروماتزم في الركبة
- أوجاع العضلات الحادة والمزمنة
- و يستخدم لأغراض أخرى عديدة

Manufactured by:



LABORATE
PHARMACEUTICALS INDIA LTD



LABDIC

RELIEF



www.bauam.com
email: info@bauam.com



ج.ي - صنعاء شميلة - خلف عمارة الزنداني



تلفون : 01/607402 فاكس : 01/607403

برصيد تراكمي

باقتك
بمزاجك

150 MB
500 ريال

300 MB
900 ريال

450 MB
1300 ريال

الباقعة الأكبر .. بسعر أقل

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



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



yemenmobileye1



PHARCO
PHARMACEUTICALS

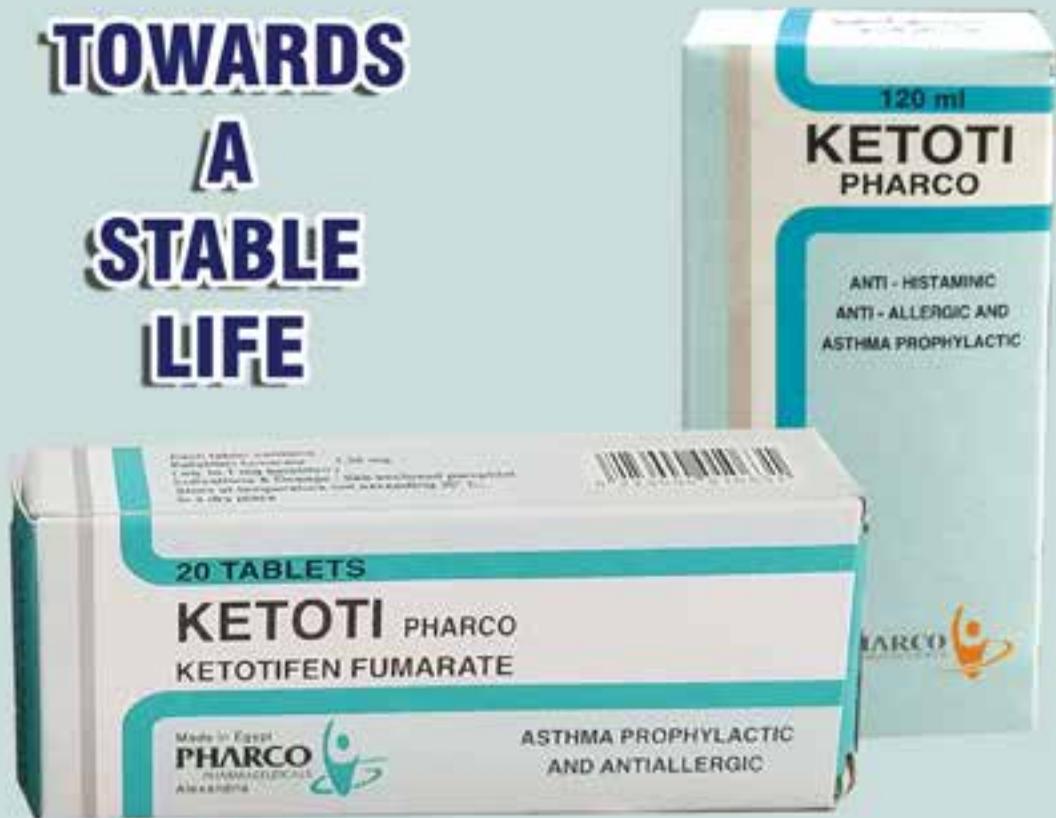


KETOTI

Ketotifen

Syrup / Tablets

**TOWARDS
A
STABLE
LIFE**



KETOTI PHARCO
Work for all types of allergy ..



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية
مجموعة شركات الفتح للأدوية