

■ أمام باب
«الإنعاش»

■ طلاء الأظافر يسبب
فيروس الكبد

■ بلوغ الفتيات المبكر
يعرضهن للخطر

■ مرضى الصرع
يشتكون غياب الأدوية
ونظرة المجتمع

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | أغسطس 2019م | العدد (20)

■ الصحة العالمية
تدعم مرضى الفشل
الكلي بـ 118 جهاز غسيل

السرطان وعلاجه
يفتكان بضحاياهما في اليمن



احتياجك في صميم جودتنا

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠



ابتسم.. للألم

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



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

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANOFI COMPANY

* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666

MONDES

Desloratadine / Montelukast sodium

LET'S YOU TAKE A BREATH!

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

مفعول ثنائي لعلاج
التهابات الانف
التحسسية والربو



Reman
PHARMA

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

+967 1 454 999 / 454 998
+967 777 101 725 / 771 030 999
+967 1 454 997
Remanpharmali@yemen.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 وآلام الاعصاب وعرق النسا والصداع
وآلام 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، الدمام - أمم المتحدة الجوازات
00967 4 256644 فرع مارب، شارع سبأ للتقاع الأيمن - أمام عمارة القضاء
00967 4 256644 فرع تعمر، الجبيلات - خلف الشركة اليمنية لاجنوية ايدكو
00967 4 424185 فرع اب، شارع تعمر - أمام مستشفى النصر

00967 1 454999 فرع صنعاء - مبنى شركة دويال فارما
00967 6 421112 فرع صنعاء، شارع رداغ
00967 3 398999 فرع صنعاء، شارع القاهرة - سوق الادوية
00967 3 225995 فرع الحديدة، شارع المواصلات

00967-1-454999 ش الستين جوار سيتي ماكس
00967-1-454998
00967-1-454997



31
توعية

■ 70٪ من الأغذية المعبأة
تقود إلى السمنة
■ خطوات محيية لإزالة النقش والحنة

34
دراسة

■ الرجال البدناء أكثر خجلاً

39
لمحك

■ تناول اللوز والبندق يعزز
الرغبة الجنسية

40
نقاهاة

■ "بدينات مصر" يتسببن
بإيقاف مذيعة عن العمل

19
تحقيق

■ السرطان وعلاجه.. يفتكان
بضايهاهما في اليمن

25
بيئة و مناخ

■ الأشجار الموجودة
على جوانب الطرق تسبب
السعادة

26
جديد الطب

■ بلوغ الفتيات المبكر يعرضهن
لخطر الإصابة بمرض السكر
■ عظام القرش لعلاج
العمود الفقري
■ الرضاعة الطبيعية وقاية
للأم والطفل

7
فلك الطب

■ وزير الصحة يطالب الأمم
المتحدة بتقديم المزيد
الخدمات

■ «شفاكو» ترعى اتفاقاً
بين مؤسسة التواصل وبنك
الدواء

10
تقرير

■ 17 عملية جراحية
تجرى يومياً منها زراعة
المفاصل والتجميل

16
طبيب العدد

■ الدكتور محمد هطيف :
لو لم أكن طبيباً لكنت جراحاً

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 المحويتي

المستشار القانوني
محمد عبد المؤمن الشامي

هيئة التحرير
محمد غبسي
غيداء العديني

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايطي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للفرد (300)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (500)



جرعة أولى



كثير من التساؤلات تطرح في موضوع موانع الحمل منها طبية وقانونية ودينية واجتماعية وأخلاقية، إذ أن الأصل في العلاقات الشرعية المتعلقة بالاتصال الجنسي هو تكوين أسرة من خلال الإنجاب، لذا من الناحية الأخلاقية كما يقرر ميثاق حقوق المريض اليميني على تراضي الزوجين على إيقاف هذا الحق الأصيل فلا يجوز منع الإنجاب إلا من خلال اتفاق الطرفين،

موانع الحمل .. الأهداف والمحاذير

والرحم وتعرّز من كثافة العظام وتقلل من هشاشتها بالإضافة للتخفيف من اعتلالات التهابات الحوض وتكيسات المبايض والمطمث أحيانا، إلا أنها تؤدي لتزيف غير مبرر واعتلالات كبدية وأحيانا بعض الضيق والاكئاب بالإضافة إلى أنها عامل خطر في سرطانات الثدي، في المقابل فلا بد من عمل تحاليل مستمرة .. موانع استخدام حبوب منع الحمل الهرمونية تتلخص في الآتي: تضخم الكبد، اضطرابات التخثر الوعائي أو الوريدي مشاكل القلب أو امراض الشريان التاجي .

بعض الأعراض المؤثرة للخطر مع استخدام موانع الحمل مثل: ألم في البطن، ألم في الصدر مع ضيق تنفس وكحة مصحوبة بالدم، صداع شديد، غزلة في العين أو عدم إبطار وألم في الساق أو الفخذ كل هذه مؤشرات لعمل تحاليل واستشارة المختص .

محاذير عامة:

النساء فوق عمر 35 سنة يجب ان تستخدم موانع حمل يكون الاستروجين فيها أقل، تجنباً لاعتلالات احتشاء العضلة القلبية .

النساء اللاتي يدخن معدل أكثر من 20 سيجارة يوميا يفترض ان يمتنع عن مركبات الاستروجين ومادون ذلك يستخدم مركبات تحتوي استروجين بجرعات 20 مايكروجرام لتجنب التفاعل مع عوامل التجلط ولأن النساء المدخنات بهذا العمر ستزيد مركبات الاستروجين من نسب الحمل . النساء المصابات بضغط الدم : يلائمن جرعات موانع الحمل المنخفضة، واللاتي يعانين من مشاكل في الأوعية الدموية والقلب يفترض بهن اجتناب موانع الحمل المركبة ، ومركبات إدرار البول، وأدوية الضغط تتداخل مع موانع الحمل خصوصا الياسمين فيزيد تركيز البوتاسيوم في الدم .

النساء اللاتي يعانين من السكري: مركبات البروجستيرون لها أثر على أيض الكربوهيدرات والدهون ماعدا التراكييز المنخفضة من مركبات الؤفينجسترون فلا تؤثر على مستويات السكر وعملية أيض الكربوهيدرات .

النساء اللاتي يعانين من ارتفاع مستوى الدهون في الدم: مركبات البروجستيرون المختلفة ترفع من الدهون الضارة على خلاف مركبات الاستروجين فلها آثار إيجابية على الدهون النافعة، ويتوجب التنوية لعمل فحوصات مستمرة لما لموانع الحمل من خطورة في تكون الخثرات الدموية، وتشكل عامل خطر إضافي في أمراض الشريان التاجي والسكري وارتفاع ضغط الدم .

النساء المعرضات للخثرات الجلطات: مركبات الاستروجين تلعب دورا ذا علاقة مع الجرعة في تكون الخثرات الوريدية، يجب ان يتم استبعاد الأمراض الوعائية لتلافي الجلطات الدماغية أيضا

مريضات الاحتشاء القلبي يفضل استخدامهن موانع البروجستيرون لوحدها، أو موانع الحمل غير الهرمونية،

ومن كل ما تم تلخص: ان منع الحمل له ضوابط طبية وأخلاقية واقتصادية واجتماعية مع تقرير اصل الاتصال الشرعي هو الإنجاب وخلافة يحتاج للتراضي الزوجي أو تفادي خطر صحي محدد بالأمر ، وموضوع أدوية منع الحمل الهرمونية والجراحية يجب الرجوع لطبيب مختص لتقرير الواجب عمله وفق تقضيلات الزوجة وحالتها الصحية .

تشير الإحصائيات الطبية الى أن ما يقارب 14 ٪ من النساء يستخدمن موانع الحمل الهرمونية و 76 ٪ منهن يشتكين من حصول حمل نتيجة سوء الاستخدام .

كثير من التساؤلات تطرح في موضوع موانع الحمل منها طبية وقانونية ودينية واجتماعية وأخلاقية ، إذ أن الأصل في العلاقات الشرعية المتعلقة بالاتصال الجنسي هو تكوين أسرة من خلال الإنجاب، لذا من الناحية الأخلاقية كما يقرر ميثاق حقوق المريض اليميني هو تراضي الزوجين على إيقاف هذا الحق الأصيل فلا يجوز منع الإنجاب إلا من خلال اتفاق الطرفين ، كما أن الدول يكون لها رأي متعلق بالإنجاب من عدمه من خلال وجهة نظر سياسية متعلقة بالظروف الديمغرافية للبلد ومدى احتياجها لنمط معين من الفئات العمرية أو التخطيط التنموي أو ضرورات اقتصادية ، ورغم تدخل الدين إيجابا وسلبا في مسألة منع الحمل، فقد أجاز الفقهاء العزل وروج بعضهم من الحداثيين لاستخدام موانع الحمل لأغراض الصيام والحج أو التبتل وعارض ذلك الكثير أيضا ، إلا ان التراضي الزوجي هو المحك إلا في ظروف صحية يكون فيها منع الحمل والانجاب ضرورة صحية تعتبر رفع لضرر قائم، هنا تكون العملية ملزمة للزوجين بحفظ نفس الأم من الضرر ولو اعترض الطرف الآخر.



د محمد الزليدي

مدرس الاقتصاد الدوائي والصيدلة الإدارية

وكثير قد يتساءل ماهي الأهداف الفعلية التي يطلب من أجلها منع الحمل في المجتمع اليميني ؟ .. نلخصها بالآتي :أسباب صحية كما أسلفنا، وأسباب اقتصادية مثل محدودية الدخل تحتم تنظيم الأسرة، وأسباب أسرية تتعلق بالتخطيط الأسري ورعاية الأسرة، وأسباب شخصية قد تكون مرتبطة بسفر أحد الأزواج أو عودته تحتم استخدام موانع حمل طارئة لما بعد الاتصال الجنسي المفاجئ أو غير المخطط، والبعض لديهم رغبة في عدم انقضاء مواسم العبادة كالحج والصوم .. ونلاحظ 5 حالات تتطلب مانع حمل من إجمالي 100 حالة تزور الصيدلية تقريبا .

بالطبع لا يقتصر منع الحمل على النساء فالرجال يستخدمون موانع أيضا لذا سنستعرض جميع وسائل منع الحمل والتي تستهدف عدم التبويض أو عدم تكوين للحيوانات المنوية أو عدم التمكن من الاخصاب داخل وخارج بيئة الرحم، وتلعب الهرمونات جانبا مهما في ذلك منها هرموني الاستروجين والبروجستيرون والهرمونات المنشطة للتبويض قبل وبعد الخ من الوسائل المعروفة لمنع الحمل والإنجاب تقسمها كالتالي: دوائية وغير دوائية، فمثلا غير الدوائية تقسم إلى ميكانيكية مثل العوازل والرغويات التي تمنع التخصيب وتقتل الحيوانات المنوية، واللوازل التي تمنع الرحم من استقبال البيضة المخصبة من خلال عمل التهابات تمنع الرحم من كونه بيئة ملائمة ، وجراحية من خلال ربط المبايض أو إزالة الرحم أو عمليات البربخ، والدوائية مثل أدوية قتل الحيوانات أو تثبيط تكوينها عند الرجال والهرمونات التي تنقسم إلى مركبات مفردة أو مركبات تحوي نوعين من الهرمونات الاستروجين والبروجستيرون، والطبيب المختص بعد قياس ضغط الدم وعمل فحص طبي شامل يقرر النوع المناسب للمريض وفق عمره وعاداته والأمراض الوراثية والأمراض المحتملة، أما المرضعات فيأخذن المركبات المفردة خوفا من التأثير على إدرار الحليب .

بالرغم ان دراسات تقييم المخاطر -المنافع تقرر فائدة موانع الحمل الهرمونية في تخفيض نسب السرطانات التي تصيب المبايض

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

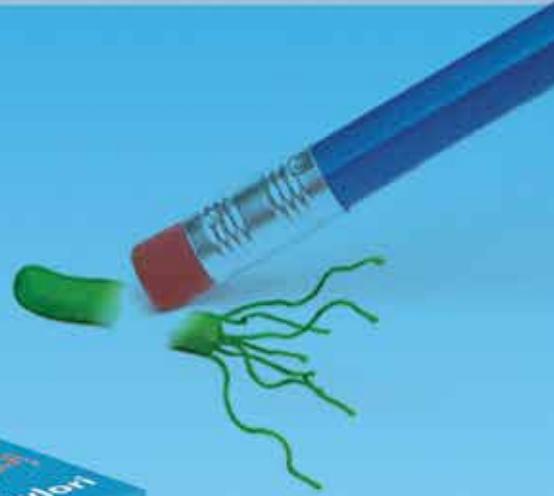


THE SIMPLEST WAY TO ERASE *H.PYLORI*

eXpylori

Triple Therapy

- ✓ High Efficacy
- ✓ Good Tolerability
- ✓ Ensured Compliance
- ✓ Cost - saving therapy



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



الدكتور المتوكل يطالب الامم المتحدة بالمزيد من الخدمات



المجلة الطبية:
أشار الدكتور طه المتوكل - وزير الصحة العامة والسكان في حكومة الإنقاذ بصنعاء، إلى وجود أكثر من 350 ألف مريض يحتاجون السفر للخارج لتلقي العلاج مصابين بأمراض عدة أهمها الأورام السرطانية والفشل الكلوي والقلب والثلاسيميا وغيرها من الأمراض، بالإضافة إلى جرحى الأطفال والنساء والرجال الذين أصيبوا جراء غارات التحالف خلال 53 شهراً. جاء ذلك خلال لقائه يوم الثلاثاء 20 أغسطس الجاري بالعاصمة صنعاء الممثل المقيم للأمم المتحدة منسقة الشؤون الإنسانية في اليمن ليز غراندي، لمناقشة الوضع الصحي والإنساني في اليمن واحتياجاتهما في ظل استمرار الحرب والحصار. وفي اللقاء نوه وزير الصحة في حكومة صنعاء بجهود منسقة

الشؤون الإنسانية في اليمن، مجدداً التأكيد على ضرورة فتح مطار صنعاء الدولي، خاصة ما يتعلق بالحالات المرضية بما يمكنها من السفر للعلاج في الخارج، داعياً منسقة الشؤون الإنسانية لمساندة جهود الوزارة في رفع قدرات القطاع الصحي وتأهيله لتقديم خدمات طبية وعلاجية للمرضى بشكل أفضل.

«شفاكو» ترعى اتفاقاً بين مؤسسة التواصل وبنك الدواء



“

الشهاري :

المشروع سيمثل
تدخلاً متكاملاً
وطارئاً في كل من
محافظة صنعاء
وذمار ومديرتي
بلاد الروس
ووصاب العالي.

التغذية.

المجلة الطبية:
احتضن مصنع شفاكو للأدوية بالعاصمة صنعاء يوم الخميس 22 أغسطس مراسم التوقيع على اتفاقية الشراكة في تنفيذ المشروع المتعدد القطاعات (تغذية، صحية، مياه، إصحاح بيئي، سبل معيشة) بين كل من بنك الدواء اليمني ومؤسسة التواصل للتنمية الإنسانية. وقال الأستاذ أحمد الشهاري رئيس مجلس إدارة شفاكو للصناعات الدوائية - النائب الأول لرئيس مجلس الأمناء ببنك الدواء في تصريح خاص له للمجلة الطبية، إن المشروع سيمثل تدخلاً متكاملاً وطارئاً في كل من محافظتي صنعاء وذمار ومديرتي بلاد الروس ووصاب العالي. وأضاف المصدر أن المشروع الذي سيستمر 12 شهراً سيتضمن الأنشطة التالية:
- مسح حالات سوء التغذية الحاد الوخيمة والمتوسط.
- إحالة ومعالجة تلك الحالات إلى المرافق الصحية لتلقي التغذية المناسبة.
- إحالة الحالات التي تعاني من مضاعفات لمراكز التغذية العلاجية المتخصصة.
- توزيع السلالات الغذائية على أسر الحالات التي تعاني من سوء

التغذية.

- تنفيذ حدائق منزلية للأسر الفقيرة والأشد ضعفاً.
- توزيع حقائب النظافة على الفئات المستهدفة.
- بناء قدرات العاملين الصحيين وفريق المتطوعات.
- تنفيذ العديد من جلسات التوعية والمشورة الصحية والتغذية. هذا وقد مثل الطرفان كل من الأستاذ حسن الكبوس - رئيس مجلس أمناء البنك، والأستاذ كمال السنحاني - مدير مكتب مؤسسة التواصل بمكتب صنعاء، كما حضر مراسم التوقيع الدكتور وليد الشعبيبي - المدير التنفيذي للبنك، والأستاذ أحمد الشهاري - النائب الأول لرئيس مجلس الأمناء، ود. محمد الأنسي - النائب الثاني لرئيس مجلس الأمناء، ود. طارق النهي - أمين عام مجلس الأمناء، وعبد القادر بجاش - مدير المشاريع لمؤسسة التواصل للتنمية الإنسانية، ود. علي جحاف - منسق الشراكات والتمويل بالبنك، ود. فارس مهدي منسق برنامج التغذية الصحية بالبنك، والمهندس غمدان الأنسي - عضو مجلس الأمناء، وعمر العززي - عضو مجلس الأمناء، وإبراهيم الهاملي - عضو مجلس الأمناء، وعلي الدعيس - عضو مجلس الأمناء، ونبيل راجح - عضو مجلس الأمناء.

الدكتور المداني يكشف عن رفض التحالف إدخال 120 صنفاً للأمراض المزمنة



فلك الطبية

المجلة الطبية:

كشف الدكتور محمد المداني رئيس الهيئة العامة للأدوية والمستلزمات الطبية، عن رفض التحالف إدخال 120 صنفاً من الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة وأمراض السرطان.

وأوضح الدكتور المداني، أن نقل البنك المركزي من العاصمة صنعاء إلى محافظة عدن أثر وبشكل كبير على توفر الأدوية التي يحتاجها القطاع العام والتي كانت توفرها وزارة الصحة لأكثر من 800 ألف مريض مصاب بأمراض مزمنة مختلفة كزراعة الكلى والسكر والقلب والسرطان والثلاسيميا.

وأشار إلى أن إغلاق مطار صنعاء أدى إلى اختفاء عدد كبير من الأدوية المهمة المنقذة للحياة (362 اسماً تجارياً) من مخازن الوزارة والسوق التجارية والتي تحتاج لظروف خاصة جداً للنقل والتبريد وسرعة التوصيل التي لا تتسنى إلا عبر مطار صنعاء ومنها أدوية مشتقات الدم والأدوية الهرمونية والمناعية والأمصال ومخثرات الدم ومانع مخثرات الدم وأدوية الإنعاش والتخدير وبعض المحاليل المخبرية والتشخيصية. وقال رئيس هيئة الأدوية إن تحالف الحرب على اليمن تسبب في حظر دخول بعض المواد الطبية اللازمة للصناعات الدوائية من مختلف المنافذ والموانئ اليمنية وعرقل وصول الشحنات المحملة بالأدوية والمستلزمات الطبية التي تم منحها الموافقة على استيرادها إلى جانب فرض إجراءات تعسفية لدخول السفن والبواخر المحملة بالأدوية ما تسبب في اتلاف محتوياتها، مشيراً إلى استهداف التحالف لمصنع دواء وتدمير مصنعين لإنتاج الأوكسجين يقدمان خدماتهما لمختلف المستشفيات والمراكز والمرافق الصحية، إلى جانب انخفاض نسبة استيراد الأدوية حسب الأسماء التجارية وعدد المستوردين إلى ما يقارب 60 في المائة من متوسط الاستيراد خلال سنوات ما قبل العدوان.

“

الدكتور المداني، أن نقل البنك المركزي من العاصمة صنعاء إلى محافظة عدن أثر وبشكل كبير على توفر الأدوية التي يحتاجها القطاع العام والتي كانت توفرها وزارة الصحة لأكثر من 800 ألف مريض مصاب بأمراض مزمنة مختلفة كزراعة الكلى والسكر والقلب والسرطان والثلاسيميا.



ولفت الدكتور المداني إلى أن زيادة الكلفة في أجور الشحن وارتفاع سعر الصرف انعكس سلباً على سعر الدواء وفاقم معاناة المرضى خصوصاً الأمراض المزمنة، كما ساهم في اتساع ظاهرة التهريب بسبب سيطرة وإدارة دول تحالف العدوان ومرترقتها لمنافذ وموانئ اليمن، مضيفاً أن إغلاق ميناء الحديدة ومطار صنعاء فاقم الصعاب أمام وصول الشحنات الدوائية والطبية كما ساهم في انتشار الأوبئة بارتفاع نسب الاحتياج للأدوية والمستلزمات الطبية إلى مستويات عالية يصعب توفيرها في ظل الحرب والحصار، فضلاً عن حرمان مرضى السرطان من المواد المشعة المعالجة بعد استكمال الجرع الكيميائية وذلك بمنع دخولها.

وطالب رئيس هيئة الأدوية الأمم المتحدة بسرعة التحرك لرفع الحظر المفروض على مطار صنعاء والموانئ اليمنية والسماح بدخول الأدوية والمستلزمات الطبية خاصة المنقذة للحياة.

منع دخول 35 ألف طن من المحاليل

المجلة الطبية:

أوقفت الأجهزة المختصة في جمرک مطار صنعاء الدولي السبت 24 أغسطس دخول شحنة أدوية منتهية الصلاحية وغير صالحة للاستخدام.

ووفقاً لمصدر مسئول في الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية بالعاصمة صنعاء، فإن شحنة الأدوية التي وصلت لمطار صنعاء في الـ 22 من أغسطس الجاري ثبت أنها منتهية الصلاحية نتيجة لتأخرها في جيبوتي وتعرضها لأشعة الشمس.

“

إن الشحنة منتهية الصلاحية التي تم رفضها والتوقيع على إعادة قدرتها بـ 35 ألف طن من المحاليل الوريدية.





الصحة العالمية تدعم مرضى الفشل الكلوي بـ 118 جهاز غسيل

المجلة الطبية:

أعلنت منظمة الصحة العالمية مطلع أغسطس الجاري تقديم 118 جهازاً لغسيل الكلى في اليمن، تساعد على إنقاذ حياة آلاف المرضى.

وقالت المنظمة في تغريدتها عبر حساب مكتبها في اليمن، إن هذه الأجهزة ستخصص لـ 12 مركزاً للغسيل الكلوي في البلاد.

وأضافت أن هذه المساعدات الطبية تأتي في إطار سعي منظمة الصحة العالمية لتجنب إغلاق مراكز غسيل الكلى في اليمن، لافتة إلى هذه الأجهزة تساعد على إنقاذ حياة 5200 حالة من مرضى الفشل الكلوي.

وتقول تقديرات سابقة للمنظمة العالمية، إن هناك سبعة آلاف مريض بالفشل الكلوي في اليمن، يعيش العديد منهم ظروفًا صعبة، كما يعاني القطاع الصحي في اليمن تدهوراً حاداً جراء الصراع المتفاقم، الذي أدى إلى تفتت الأوبئة والأمراض وإغلاق عدد كبير من المرافق الصحية.

وأدى الحرب في اليمن إلى مقتل 70 ألف شخص منذ بداية العام 2016، حسب تقديرات لمارك لوكوك، وكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية، خلال إحاطة له أمام مجلس الأمن في 17 يونيو 2019.



المجلة الطبية تنشر أسماء المستشفيات ..

الصحة تغلق 8 مستشفيات و 25 غرفة عمليات

المجلة الطبية:

أغلقت وزارة الصحة العامة والسكان 8 مستشفيات خاصة في العاصمة صنعاء لعدم مطابقتها للمعايير ورفع جميع اللوحات الخاصة بها من جميع الجهات.

وأصدر الدكتور طه المتوكل - وزير الصحة، الأربعاء 28 أغسطس الجاري قراراً وزارياً رقم 168 لعام 2019م بشأن سحب تراخيص منشآت طبية وصحية في العاصمة صنعاء، وأسماء المستشفيات التي تم سحب التراخيص منها وإزالة جميع اللوحات الخاصة بها وذلك كالتالي :

1. مستشفى سعوان
2. مستشفى الهلال الأبيض
3. مستشفى الخزان
4. مستشفى السلام التخصصي
5. مستشفى مجلي
6. مستشفى العظام
7. مستشفى حدة
8. مستشفى الذهبي

كما وجه وزير الصحة بإغلاق غرف العمليات والعناية في 25 مستشفى خاص في العاصمة صنعاء وإعطائهم فترة 3 أشهر لتطبيق الأنظمة والأدلة.

وأصدر الدكتور المتوكل قراراً وزارياً رقم 169 لعام 2019م بشأن سحب تراخيص منشآت طبية وصحية في العاصمة صنعاء، وأسماء المستشفيات التي تم إغلاق قسيمي العمليات والعناية فيها كالتالي :

1. مستشفى الحرمين
2. مستشفى القاهرة
3. مستشفى الملك
4. مستشفى سلامتك

5. مستشفى الزماني
6. مستشفى اليمني الأردني
7. مستشفى دار الرحمة
8. مستشفى ابن حبان
9. مستشفى تونس
10. مستشفى القهالي
11. مستشفى آية
12. مستشفى الزبيدي
13. مستشفى الأنف والعين
14. مستشفى البحيري
15. مستشفى ناصر
16. مستشفى الروماني
17. مستشفى الملك الحديث
18. مستشفى الأمل
19. مستشفى السلام الدولي
20. مستشفى المنار
21. مستشفى الرأفة
22. مستشفى نشوان
23. مستشفى مأرب
24. مستشفى برج القاهرة
25. مستشفى الأمانة

وأعطت وزارة الصحة مهلة 3 أشهر لتحسين وضعها لترتقي إلى مستشفى وإلا سيتم تزييلها إلى مركز طبي في حدود إمكانياتها.





«

« أكثر من
170 عملية
جراحية في
تركيب وزراعة
المفاصل خلال
شهرين »

تقرير إلهاني أحمد علي

«نعمل بإمكانات بسيطة ومتواضعة جداً وفي ظروف صعبة ومعقدة يشهدها البلد بشكل عام والمستشفى الذي يستقبل يومياً عشرات الحالات بشكل خاص وبالرغم من أننا أصبحنا نجري ما يقارب 17 عملية جراحية مختلفة بشكل يومي، إلا أننا نفتقر إلى أبسط مقومات الاستمرار والبقاء من أجهزة ومعدات ضرورية، لا سيما المناظير التشخيصية التي نقوم باستعارتها من المستشفى السعودي الألماني عند القيام بإجراء عمليات جراحية كبرى، ناهيك عن رفض المنظمات الدولية تقديم أي شكل من أشكال التعاون معنا من أجل تقديم خدماتنا الطبية والصحية للمواطنين ومرطادي المستشفى من جميع المحافظات».

كلمات بسيطة أوجز من خلالها الدكتور محمد جحاف - مدير عام مستشفى الشرطة النموذجي بالعاصمة صنعاء، الوضع القائم داخل أحد أكبر المستشفيات الحكومية في اليمن والذي يقع مباشرة تحت إشراف وزارة الداخلية، فالى جانب تقديم خدماته لمتسبي رجال الأمن، فإن العشرات من المرضى المدنيين رجالاً ونساءً وأطفالاً يتوافدون إليه يومياً.

مساءً حثيئة لتخطي الصعاب والعواقب

وفي هذا الإطار قال الدكتور جحاف - في تصريح خاص لـ «لمجلة الطبية»، أن مستشفى الشرطة النموذجي يعمل بجد في سبيل تخطي كل الصعاب والعواقب التي تعترض عملهم وأداءهم، بدءاً من شحة الموارد والإمكانات مروراً بنفور الكثير من العاملين والأطباء نتيجة انقطاع المرتبات منذ ما يقارب 3 أعوام وتوجههم إلى مستشفيات خاصة للعمل فيها وانتهاء بانعدام الأجهزة والمعدات الطبية الضرورية.

وأشار مدير مستشفى الشرطة هو أحد الأطباء المتخصصين في مجال طب العظام، إلى الانجازات الطبية التي حققها المستشفى خلال فترة قال إنها قياسية، موضحاً أن المستشفى تمكن خلال الشهرين الماضيين من إجراء أكثر من 170 عملية جراحية في تركيب وزراعة المفاصل، وكذا العمليات التجميلية الكبرى لحالات مشوهة كانت تستدعي حالتهم العلاج في الخارج كونها صعبة ومعقدة جداً، وقد شارك المستشفى في إجراء تلك العمليات الجراحية.

مدير عام مستشفى الشرطة النموذجي في تصريح لـ «المجلة الطبية» : 17 عملية جراحية تجرى يومياً

خدمات حاضرة ومساعدات غائبة

وأضاف الدكتور جحاف أن المستشفى يقوم بإجراء عمليات جراحية مختلفة بشكل يومي تصل إلى أكثر من 17 عملية رغم الإمكانات البسيطة التي يمتلكها وعدم توفر كثير من الأجهزة والمعدات الطبية التي يتم الاستعانة بها من بعض المستشفيات الخاصة، بالإضافة إلى الاستعانة بكبار الأطباء والاستشاريين من خارج المستشفى لإجراء بعض العمليات المعقدة التي تستمر لساعات، مبيناً أن مستشفى الشرطة لا يتلقى أي دعم أو مساعدات من قبل المنظمات الدولية المعنية بالصحة أسوة ببقية المستشفيات الحكومية الأخرى، رغم تقديم المستشفى خدماته للمواطنين بأسعار رمزية جداً، مؤكداً أن رسوم إجراء عملية زراعة المفصل داخل المستشفى لا تتعدى 200 ألف ريال فقط، بينما تصل رسوم العملية نفسها بأي مستشفى آخر إلى أكثر من مليون ريال، وهذا ما يعزز ثقة الناس بالمستشفى، لا سيما في الظروف المعيشية والاقتصادية التي يعيشونها حالياً جراء الحرب.

ولفت مدير مستشفى الشرطة في حديثه لـ «لمجلة الطبية»، إلى أن التجهيزات التي تتم الآن هي من أجل التوسع في استقبال المزيد من الحالات المرضية والرقود، والحرص على راحة المرضى النزلاء في جميع الجوانب مثل الملبس والأكل والشرب والمتابعة المستمرة في عملية الجراحة والتطبيب من قبل المرضين، منوهاً بأن المستشفى يعمل وبصورة دائمة على تدريب المئات من الطلاب الخريجين من الجامعات والمعاهد الصحية بمختلف تخصصاتهم، داعياً الجهات الحكومية والمنظمات الدولية الإنسانية إلى سرعة توفير الكثير من الأجهزة والمعدات الطبية الضرورية التي يفتقر إليها المستشفى كالمناظير التشخيصية وغيرها من أجل الاستمرار في أداء واجبه على أكمل وجه، خصوصاً وأن كثيراً من الحالات الصعبة والمعقدة أصبحت تصل إلى مستشفى الشرطة يتم إرسالها من مستشفيات أخرى والتي تحتاج إلى زراعة مفاصل وعمليات تجميلية كبرى بعد النجاحات التي تحققت في هذا المجال.

وعبر الدكتور جحاف عن شكره وتقديره للدور الكبير الذي تلعبه (المجلة الطبية) في مجال التوعية والتثقيف الصحي، وأهتامها بالقضايا العامة التي تلامس هموم وتطلعات المجتمع، متمنياً لها ولأسرة تحريرها والعاملين فيها الاستمرار في العطاء والمزيد من النجاحات في أداء رسالتها الإعلامية الهامة.

دي تي (م)

زين

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



Shephero
Pharmaceutical Ind.



مرضى الصرع يشتكون غياب الأدوية ونظرة المجتمع

خاص / المجلة الطبية
لم تعد المنظمات والجمعيات الخيرية قادرة على توفير الكثير أو الكافي من الأدوية الخاصة بعلاج مرض الصرع بسبب ضعف الدعم وعدم الاهتمام وهذا ما دفع مسعد الحطامي إلى الانتقال من محافظة عمران إلى العاصمة صنعاء لعلاج ابنه -فارس 12 عاما- من مرض الصرع .

أنثى حيث يدخل حينها المرض في إطار العيب الذي يجب الإخفاء والتستر وهذا ما جعل -هيفاء- ذات الـ 19 عاما على وشك أن تفقد حياتها بعد إخفاء عائلتها مرضها على الجميع ولم يتم معالجتها لمدة عام.

تقول هيفاء ناصر «كدت أفقد حياتي وأنا أعاني المرض على مدى عام قبل ان يسمح أهلي بعرض حالتني على طبيب مختص، لكنهم الآن أصبحوا مقتنعين بعد ان تحسنت حالتني خلال شهر من تلقي العلاج، وحالتني الآن تتحسن بشكل ملحوظ رغم الآثار الأخرى التي تركها علي المرض مثل الخوف والعزلة وتجنب الاختلاط مع الآخرين وحضور المناسبات.

وفي هذه النقطة يقول الدكتور عادل عبادي اختصاصي نفسي إن «هناك من يحاول إخفاء إصابة أبنائهم بمرض الصرع، خوفاً من الوصمة المجتمعية» مؤكداً ان كثيرين من المواطنين يحملون مفاهيم خاطئة حول مرض الصرع»، ويعتقدون المصاب به واقعا تحت تأثير السحر والشعوذة أو

يقول مسعد «كان هناك جمعيات خيرية كانت توفر الأدوية وكنا نحصل منها على الدواء، لكنها توقفت عن ذلك قبل عامين بشكل مفاجئ» وهكذا تتضاعف معاناة مرضى الصرع في المناطق الريفية والناحية باليمن، نتيجة عدم توفر مراكز وعيادات متخصصة لعلاج الأمراض العصبية هناك، الأمر الذي يدفعهم إلى الانتقال إلى صنعاء ، ويضيف الحطامي في حديثه لـ «المجلة الطبية» : «نتقل إلى صنعاء بين الحين والآخر لنعالج ابننا في إحدى العيادات الخاصة، على الرغم من الأوضاع الاقتصادية السيئة التي نمرّ بها، نتيجة تردي الأوضاع الاقتصادية بشكل عام وانقطاع المرتبات منذ أكثر من أربعة أعوام». لقد لجأ الحطامي إلى الطب رغم أن الكثيرين نصحوه باللجوء إلى العلاج بالقران أو السحر والشعوذة إلا انه فضل اللجوء إلى الطب.

وجع الأنثى يتضاعف

يصبح مرض الصرع أكثر تعقيدا عندما تكون الضحية

“

تقول هيفاء ناصر «كدت أفقد حياتي وأنا أعاني المرض على مدى عام قبل ان يسمح أهلي بعرض حالتني على طبيب مختص، لكنهم الآن أصبحوا مقتنعين بعد ان تحسنت حالتني خلال شهر من تلقي العلاج.



تقرير

في الوقت الراهن بسبب الحرب والأوضاع الاقتصادية.

وبين الدكتور اللوزي أن الأدوية الخاصة بمرضى الصرع تكاد تكون شبه معدومة، حيث كانت هذه الشريحة إلى وقت سابق تصنف ضمن المعاقين وكان صندوق المعاقين يتكفل بتوفير الأدوية الخاصة لهم، إلا أن الصندوق اعتذر لهم مؤخراً عن صرف الأدوية الخاصة بهم متذرعاً بعدم وجود الإمكانيات المالية الكافية.

خذلان المنظمات

قال مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية إن المنظمات الدولية العاملة في مجال الصحة هي الأخرى ترفض التجاوب مع مناشدات مرضى الصرع في اليمن، منوهاً بأن منظمة الصحة العالمية طلبت من وزارة الصحة نهاية العام المنصرم 2018 قائمة بالأدوية الضرورية لمرضى الصرع من أجل توفيرها، وقد تم تسليمها قائمة تتضمن 18 صنفاً من الأدوية الضرورية للصرع، إلا أنها وحتى اللحظة لم تقم بتوفير أي صنف من تلك الأصناف المطلوبة باستثناء صنف فلوكسيتين (Fluoxetine) التي قامت بتوفيره مؤخراً وهو دواء مخصص لمرضى الاكتئاب وليس له علاقة بمرض الصرع، مضيفاً أن منظمة الصحة كانت في السابق تدعم مرضى الصرع بدواء اسمه كاربامازيبين (Carbamazepine) بتركيز 100 ملغ ولكنه لم يكن يفي بالفرص كون أغلب المرضى يحتاجون إلى تركيز 200 ملغ.

ودعا الدكتور اللوزي عبر «المجلة الطبية» المنظمات الدولية إلى النظر بعين الإنسانية نحو مرضى الصرع في اليمن لما تعانيه هذه الشريحة بسبب انعدام الأدوية الخاصة بهم وعدم قدرة الجهات الحكومية المعنية في البلد على صرفها مجاناً كما كان في السابق وارتفاع أسعارها إن وجدت في الصيدليات، كما دعا المجتمع اليمني إلى مد يد العون لمرضى الصرع والتعامل معهم بشكل لائق بدءاً من المنزل وانتهاءً بالشارع والعمل على إنقاذهم في أي مكان بحالة تعرضهم لنوبات الصرع والتشنجات المفاجئة.

مرضى نفسياً، وهذا ما يزيد من معاناة المرضى ويقلل من فرص نجاح علاجاتهم».

وطالب عبادي وزارة الصحة بإنشاء مراكز متخصصة لعلاج مرضى الصرع، والعمل على دمجهم في المجتمع، بالإضافة إلى تنفيذ حملات إعلامية لتوعية المجتمع حول طبيعة المرض وكيفية التعامل مع نوبات الصرع المفاجئة التي قد تحدث في أي وقت ومكان، منوهاً بأن «أوضاع مرضى الصرع في اليمن زادت سوءاً في خلال الأعوام الماضية من جراء الحرب».

لكن لم يكن الخوف من المجتمع وإخفاء مرض هيفاء هو الخطر الوحيد الذي يترصدها، إذ بعد أن تمكنت من تجاوز هذه المعضلة حتى قابلتها مشكلة أخرى تمثلت بفقدان الأدوية الخاصة بالصرع وارتفاع أسعارها في حال توفرت، على خلفية الحرب.

الصرع أنواع

وفي السياق أشار الدكتور جمال اللوزي - مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية بوزارة الصحة، إلى ما يعانيه مرضى الصرع في اليمن من أوضاع إنسانية صعبة تزداد سوءاً يوماً بعد آخر، مبيناً أن الأشخاص المصابين بالصرع يختلفون كثيراً عن المرضى النفسيين المليئين بالأوهام والاكتئاب.

وأوضح الدكتور اللوزي في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية» أن مرض الصرع (Epilepsy) يصيب الإنسان بخلل في الدماغ ناتج عن زيادة شحنات، وهو خلل في نقل الشارات الكهربائية في داخل الدماغ، وبالرغم من أن الاعتقاد الشائع هو إن مرض الصرع يسبب دائماً نوبة من الحركة اللا إرادية وفقدان الوعي، إلا إن مرض الصرع، في الحقيقة، يظهر بصور متنوعة، وأحياناً تأتي نوبة الصرع بدون تشنجات.

ولفت مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية بوزارة الصحة إلى انعدام الثقافة الصحية لدى المجتمع حول كيفية التعامل مع مريض الصرع عندما يصاب بنوبة مفاجئة في الشارع أو في المنزل انطلاقاً من الجانب الإنساني والأخلاقي، موضحاً أن نظرة الناس لهذا المريض تختلف من فئة إلى أخرى ومن منزل إلى آخر، مؤكداً على أهمية تكاتف الجميع مع مرضى الصرع كون الرعاية الصحية والاهتمام يعد عاملاً مساعداً للتخفيف عن هذه الشريحة التي تعتبر من أكثر الفئات تضرراً



العلاج العاطفي



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصيبي.

نزولاً عند دعوة العزيز الأستاذ وائل شرحة كانت موافقتي على تحمل مسؤولية الكتابة لعمود شهري في مجلة متميزة تخاطب جمهورها المتميز!! وتساءلت قليلاً.. ما الإضافة التي ستضيفها حروفي إلى صفحات المجلة التي تزخر أعدادها بالمفيد والنافع والممتع والرائع في علوم الطب ومشتقاته.. وما يستجد من أبحاثه.. ودراساته.. أجهزته وتقنياته.

ووجدت نفسي وبصورة لا إرادية اتجه صوب واحدة من الجزئيات التي كانت ولا تزال محوراً لاهتمامي وأتساءل دوماً عن الأسباب التي جعلت منها في أدنى سلم الاهتمام في أوساط الأغلبية العظمى من جنود الصحة!

إنها الأسلحة التي نمتلكها ولا نستخدمها حتى أصابها الصمت وربما الصدا.. إنها الحروف!! حروفنا الحيوية هي الأفضل في القضاء على وهم المرض وهي الدواء المعزز للأدوية والعقاقير وبدونها يفقد الدواء تأثيره حيث لا يجد مكانه في قلب وعقل المريض ولا تؤمن وتعتقد بفعاليتها وجدواه جوارح المريض، خلاياه، انسجته، وأعضاؤه . حروف حيوية سيركز على الجانب التثقيفي والإرشادي التوعوي سواء للغرض الوقائي أو للاسناد والدعم العلاجي.

العلاج العاطفي

طالما والإنسان بفطرته يخاف فإنه في أسس الحاجة للتطمين.. للدعم كلما واجهته مشاعر الخوف . ولا اعتقد أن هناك ما يضاهي مشاعر الخوف من المرض... مشاعر القلق من آثاره كإعاقة والموت . ومالم يتم تبديد تلك المخاوف أو التخفيف من آثارها من خلال إيضاح حقيقتها فضلاً عن النصائح بالأسلوب الأمثل للتعامل معها وإدارتها فإنها تتحول إلى أكبر وأخطر وأشد وسائل الهدم والتدمير للإنسان وصحته .

العلاج العاطفي، الإرشاد النفسي، الدعم والمساندة، وغيرها أسماء ومصطلحات تتمحور أهميتها في التركيز على العامل النفسي في تحسين قدرة الجسم على الاستجابة للعلاج مما يزيد من معدلات الشفاء ويقلل من الأعباء الوخيمة للمرض.

لا تقتصر ويجب أن لا تقتصر مسائل الإرشاد والدعم على أمراض بعينها، كالتركيز على أمراض السرطان والإيدز وغيرها بل هي

ضرورية لكل الأمراض، لأن التماثل الكامل للشفاء من المرض لا يتحقق ما لم ترافقه اساليب التوعية والتثقيف المناسبة، وهو السبيل لمنع تطور مثل تلك الأمراض البسيطة إلى أمراض أكثر فتكاً وخطورة على الفرد والمجتمع .

العلاج العاطفي سيبقى محور الكتابة في الأعداد القادمة، والمزيد من الأمثلة والقصص والتجارب سيتم عرضها، ويمكن للقراء الكرام التفاعل والمشاركة لتجارب وقصص عايشوها في حياتهم أو وصلت إليهم من الأهل والأصدقاء . وقد يكون لها الأثر الكبير في إيصال الرسالة بشكل أكثر وضوحاً واقناعاً .

وبكم ومعكم يتجدد اللقاء . فإلى اللقاء

لفتة:

خارج النص «تحذير»

نتجاوز في هذا التحذير مسألة التنبه إلى مرض يصيب أحد أعضاء الإنسان، ويؤثر على حياته وربما يخيم بظلاله على عدد من أفراد أسرته وأصدقائه إلى التحذير من حالة طفولية مرضية تصر على استغلال التعاطف الذي يبديه المجتمع في الاحتيال والخداع، فتصيب المجتمع وتقتل الأمل الذي نعيش به ويحلم به الجميع من أجل مستقبل أفضل .

إنه مرض خبيث ينتقل به أحد الأطفال في شوارع أمانة العاصمة، فيقذف بعدد من البيض في الشارع، ثم يضع يده على خده ودموع عينيه الكاذبة على ما انكسر من البيض، فتجد التعاطف من كثير من المواطنين، ويتكرر المشهد في يوم جديد وفي مكان آخر .

قد يكون الطفل محتاجاً، فقيراً، يتيماً، وينبغي علينا ان نمد إليه يد العون والمساعدة،

والمساعدة الأهم هي ان نمنعه من الاستمرار في مثل هذا السلوك المرضي الخبيث الذي يفقد معه هذا الطفل وغيره من الأطفال براءتهم ويتسبب في فقدان الناس للمصداقية فيتم الإهمال لحالات احتياج فعلية، معاناتها حقيقية وأساليبها بسيطة لا تكسب تعاطفاً فتضيع المروءة وينتهي المعروف بين الناس!!
والله المستعان،،





اسبرين سيبا

ASPIRIN® Shiba

أقراص قابلة للمضغ



مميع للدم



يقلل من لزوجة الدم ويحسن من أداء القلب

حماية فائقة



للقاية من الجلطات وأمراض القلب والأوعية الدموية

سريع التأثير



أقراص قابلة للمضغ سريعة الذوبانية والإمتصاص

حموضة أقل



أقل تأثيراً على الجهاز الهضمي



الأول في اليمن



بطعم البرتقال



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



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





استشاري المفاصل الصناعية الدكتور محمد هفيف لـ «الطبية» : «لو لم أكن طبيباً لكنت جراحاً»

لقاء / معين النجري

«ساصير يوماً ما أريد» لم يكن الشاعر العربي محمود درويش قد كتب قصيدته الشهيرة عندما آمن بها طفل في أعالي المدان بمحافظة عمران اليمنية، متحدياً سخريه طبيب مصري من أحلام طفل في الصف السادس الابتدائي أراد ان يكون جراحاً. لم يدرك الطبيب المصري الذي كان يعمل هناك في ثمانينيات القرن الماضي، أن الأحلام الصغيرة الطموحة دائماً ما تهزم السخرية مهما كان جبروت أصحابها.

القدامى مع الأجيال اللاحقة ليتحقق التراكم المعرفي كما يجب. يقول الدكتور محمد «جمعية جراحي العظام تقوم بالواجب حيث نلتقي اسبوعياً بالأطباء الجدد ونتابع أبحاثهم ونطلع على نشاطهم ونعمل على تدريبهم».

تطور في الزمن الصعب

«لم يصح طب العظام تخصصاً بذاته بل تطور إلى تخصصات فرعية، والأطباء يطورون أنفسهم في كل فروع تخصصات العظام وهذه نقلة نوعية في ظل وضعنا الراهن».

هكذا علق الدكتور هفيف عن تفاصيل التخصص وأضاف «ان تزايد عدد الأخصائيين والاستشاريين في جراحة العظام يصاحبه تطور حقيقي على مستوى المهارات والخدمات والإمكانيات للكادر في التعامل مع تخصصاته الدقيقة جداً في المفاصل الصناعية والمناظير والحوض والأطفال والكسور».

أصبح بإمكاننا نصح المريض بعدم السفر للخارج إلا بعد أن يتم تحويله من قبل استشاري لأنه قد يذهب للخارج ويأتي بمضاعفات لا يتحملها الطبيب هنا ولا يستطيع أيضاً ان يحصل على شيء من تحميل المستشفى في الهند أو الأردن مثلاً ما حدث لذا بحسب الدكتور يفترض ان تتغير عقيدة المريض بفكرة العلاج في الخارج الا بعد ان يكون الطبيب هنا قد قرر السفر ومع هذا فإن مستشفيات قليلة بعدد الأصابع هي المؤهلة للقيام بالعمليات الكبرى، فلا بد أن تكون المستشفيات وغرف العمليات مؤهلة بشكل كبير جداً حتى لا يتعرض

يجلس استشاري المفاصل الصناعية بالمستشفى السعودي الألماني الدكتور محمد هفيف خلف مكتبه بوقار أصحاب المهنة، لقد مرت ثلاثة عقود بالفعل لكنها لم تتسه بعض القصص والمواقف التي ساندت مسيرته ابتداءً من حصوله على المركز الأول في الثانوية العامة على محافظة صعدة 1996م حتى حصوله على البورد العربي من الجامعة الأمريكية في لبنان عام 2015م، مروراً بالعراق وصنعاء والأردن.

يزدحم وقت الجراح الذي يقف على ناصية الأربعين من العمر ليشعر بأن الكثير من الأشياء العائلية تفوته يقول في حديثه لـ (المجلة الطبية) «لا استطيع حضور المناسبات لدى الأهل والأصدقاء... لقد كانت آخر مناسبة حضرتها لأخي لمدة ساعتين وجاءت حالة طارئة... لكن مع ذلك أنا صديق لجميع أفراد أسرتي».

يعمل ستة أيام في الأسبوع حيث يجري «من خمس إلى ست عمليات اسبوعياً» وفي يوم إجازته عليه ان يحضر الجلسة الاسبوعية لأطباء وجراحي العظام، فمنذ عشر سنوات تعقد جمعية أطباء وجراحي العظام في اليمن جلساتها دون انقطاع، ويعود لها الفضل «بنسبة كبيرة» في التطور الملحوظ الذي يشهده تخصص طب العظام في بلد يعاني من تدني مستوى الخدمات الطبية لعدة أسباب.

يؤمن بدور هذه الجمعية في تطوير قدرات زملائه الـ300 في جراحة العظام بدرجاتهم العلمية المختلفة، وبحسب هفيف فان حضور جلساتها «عملاً مقدساً» بالنسبة له، هناك يتبادل الجراحون خبراتهم ويستعرضون تجاربهم ويحصلون على الجديد في عالم مهنتهم، لقد جعلت جراحة العظام سلسلة مترابطة حيث يجلس الأطباء والجراحون

“

أنا صديق
جميع أفراد
أسرتي والمهنة
«فوتت» علي
الكثير من
المناسبات
العائلية



لقاء

66

حضور
الجلسات
النقاشية
الأسبوعية
للجمعية
عملاً مقدساً

الفيزا لم تخرج إلا بعد انعقاد المؤتمر. لقد خسر المشاركة في المؤتمر الذي كان يعتقد انه سيمثل له «نقله نوعية على المستوى الشخصي وينعكس إيجاباً على تطور التخصص في اليمن» خاصة بعد ان كان قد أعد ورقتين علميتين، الأولى تضمنت خبرته في معالجة كسور عظمة الفخذ خلال الحرب في اليمن وآلية التعامل معها واستخدام أحدث التقنيات، والأخرى معالجة رأس عظمة الفخذ لدى الأطفال خاصة لأن أدوات وآليات وطرق علاجها مختلفة عن الكبار، حد قول الكنتور هطيف الذي يتمنى ان لا يخسر المشاركة في مؤتمرات علمية قادمة في ولاية تكساس بأمريكا في أكتوبر وفي باكستان شهر نوفمبر.

ومع هذا ينصح استشاري المفاصل الصناعية بالمستشفى السعودي الألماني الجامع بمتابعة العلم والبحوث العلمية وكل جديد «نحن في عصر النت يمكن متابعة المؤتمرات العلمية عبر الانترنت وتطوير النفس فلا يمكن أن تبقى على ذات المستوى بل لا بد أن تطور نفسك في التخصص الدقيق الذي اخترته» .

مؤتمرات وطنية مهمة

وكما للمؤتمرات العربية والعالمية أهمية في تطوير قدرات الأطباء، أيضا للمؤتمرات المحلية أهمية قد لا تقل عن تلك، انه يفخر بكل ما قدمه المؤتمر العلمي السادس لجراحة العظام ويقول عنه «نفخر بأننا أقمنا مؤتمرا على هذا المستوى ينافس المؤتمرات العالمية في الجمهورية اليمنية». ويجري الإعداد الآن من أجل إقامة المؤتمر السابع في شهر أكتوبر رغم الصعوبات التي يصفها بأنها «صعوبات مادية تمثل المعوق الكبير نظرا لصعوبة الحصول على مجالات دعم في الوقت الراهن ونحن أصبحنا في تنافس لإقامة مؤتمر بذات الحجم بل أكبر من المؤتمر السادس» .

لكن وسط هذا كله أين تقف وزارة الصحة؟ ماهو الدور أسئلة كثيرة تضع نفسها في الذي يجب ان تلعبه؟ كل زاوية، الدكتور محمد هطيف تحدث باختصار عن دورها، ربما في مثل هذه الظروف التي نعيشها في اليمن يجب القول ان «الوزارة تقوم بالدور الإشرافي ومتابعة تطوير الأطباء لأنفسهم ومتابعتهم للعلم.. وفي جميع دول العالم توجد تقييمات دورية فمثلا لا يعطى شهادة مزاوله ترخيص المهنة أو تكرار إعطائها أو ترقيته من طبيب إلى أخصائي إلى استشاري ومن ثم إلى استشاري أول إلا بعدد الساعات التعليمية التي حضرها فقي كل مؤتمر او دورة علمية أو بحث يعطى نقاط محددة وعلى ضوئها يتم ترقيته شهادته أما أن يأخذ شهادته من الجامعة ويتطور ذاتيا فهذا أمر مرفوض» .

لأي التهاب فالإلتهابات تتهي عمل المفصل نهائيا وتسبب فشلا ذريعا، حد تعبيره.

قلق المفصل الصناعي

وحول المفاصل الصناعية وإلى أي مستوى يجب أن نثق بها فكانت الاجابة صريحة و واضحة كالتالي « المفاصل الصناعية تكون المرحلة الأخيرة من العلاج بعد استفاد كل الوسائل التقليدية وبعد أن نتأكد أنه لا يوجد حل للحفاظ على المفصل الذي خلقه الله تعالى ونجاحها يعتمد على عدة أسباب تسلسلية من آلية اختيار المريض الذي يحتاج لمفصل صناعي الى كادر متكامل ومتخصص إلى الأدوات وتركيبها فتمن الطاقم الواحد يصل إلى مئات الآلاف من الدولارات» .

الاطلاع والمؤتمرات ليظل الطبيب حيا

انه يعي ما عليه عمله للحفاظ على المكانة العلمية التي بلغها ويستمر في حصد المزيد من المعرفة والاطلاع على كل جديد في هذا التخصص، يحدث ذلك منذ ان آمن برغبته حتى أجرى أول عملية جراحية في العام ٢٠٠٤م لمريض تسبب أخو الدكتور في كسر له نتيجة حادث مروري حتى أصبح في هذا المكان الذي ضاعف من مسؤولياته.

وهذا ما يجعله حريصا جدا على المشاركة في معظم المؤتمرات الطبية خاصة تلك التي تخص ما يتعلق بالعظام يقول الدكتور «المشاركة في المؤتمرات الطبية مهمة جدا للطبيب ليظل على اطلاع دائم بالجديد ويتم الاحتكاك بالأطباء والجراحين وتبادل الخبرات». لقد كان من ثمار اخر مؤتمر شارك فيه والذي اقيم في الامارات العربية تحت اسم «المؤتمر العلمي السابع للمفاصل الصناعية» أجرى عمليات كبرى ومعقدة كان يتم في السابق تحويلها الى الخارج، وبعد المشاركة في المؤتمر يتمويل شخصي كامل « أجرينا عدة عمليات كبرى تكلفت جميعها بالنجاح على مستوى مفصلي الورك والركبة ولم تحصل لها أي مضاعفات». وأمام خبرات علمية قدم ورقة علمية عن المفاصل الصناعية بعد فشل عمليات التثبيت الداخلي والتي تم الإشادة بها من الكثير من الأطباء والبرفسورات في مجال طب العظام عالميا.

فشل المؤتمر

كان يتحدث بحماس عن ضرورة المشاركة في المؤتمرات لكن نبهة صوتها تغيرت وبتد أكثر حزنا وهو بأسف عن فشله في المشاركة بالمؤتمر العالمي بروسيا نهاية يونيو المنصرم ، لقد كان السبب الرئيسي عدم الحصول على الفيزا في وقتها نظرا لعدم وجود سفارة في صنعاء رغم محاولات الحصول عليها من خلال التقديم من بعض الدول، لكن

أحرص على المشاركة في المؤتمرات العلمية ولو على حسابي الخاص

سليبي - فاين® Sleep-Fine®



هل تعاني من أرق في النوم؟

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



تحقيق

“

يؤثر السرطان
على جميع
الفئات العمرية
في البلاد
بنسبة 60
% ممن تبلغ
أعمارهم ما بين
30 إلى 60
عاما.

السرطان وعلاجه

يفتكان بضحاياهما في اليمن

المجلة الطبية / هاني المحويتي

أكثر من 12 ساعة قضاها الشاب الثلاثيني-نشوان محسن الأهجري- مطع شهر يوليو المنصرم لينقل خالته ذات الـ60 عاما قبول حمزة من مدينة الحديدية إلى العاصمة صنعاء عبر مدينة المحويت، من أجل التوجه بها صباح اليوم التالي إلى المركز الوطني للأورام السرطانية الواقع في حرم المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء، بحسب توصيات الكثير من الأطباء وبموجب تقارير الفحوصات والتحليل وأشعة الرنين المغناطيسي بعد ظهور ورم في عمودها الكبير أقعدها عن الحركة.

وصل نشوان صباح اليوم التالي برفقة خالته إلى مركز الأورام المكتظ بالمرضى وأخذ دوره للدخول لدى الدكتور عفيف النابهي - أحد الأطباء المتخصصين في مجال الأورام بالمركز الذين لا يتعدون عدد أصابع اليد، وبعد أن عرض عليه التقارير الطبية والفحوصات والأوليات المرفقة وجه الطبيب المعالج بسرعة أخذ العلاج الإشعاعي مباشرة ولمدة 10 أيام لوصول المرض حالة متقدمة وخوفا من تعرضها للشلل في حال تأخر العلاج.



تحقيق



المرض وحيدين بعد تخلي الجميع عنهم في هذا البلد، وبات كل منهم قصة إنسانية يحتاج قراءتها سنوات طويلة، كما أنها ستظل شاهدة على قبح الزمن وبشاعة البشر. وفي محافظة اب جنوبي العاصمة صنعاء يعاني محمد أحمد البالغ من العمر ثلاثة أعوام ونصف من سرطان الكلى. وبإبتهامته التي تأسر القلوب، يرجو محمد الطبيب بالسماح له بالعودة للمنزل. تلقى محمد حتى الآن ست جرعات من العلاج الكيماوي على مدى ثمانية أشهر، إلى جانب جرعتين إضافيتين له في الأشهر المقبلة. تحاول عائلة محمد الانتقال من إب إلى صنعاء لتوفير تكاليف التنقل. تقول والدة محمد: «يكلف السفر لكل جلسة علاج ما يقارب من 50000 ريال يمني (أقل من 100 دولار أمريكي) لتغطية تكاليف المواصلات فقط. الجرعة الواحدة من العلاج تكلفنا الكثير، ونضطر لاقتراض المال لدفع تكاليف جرعات العلاج. يعمل زوجي كمدرس وقد توقفت الحكومة عن دفع رواتب موظفيها ولم يعد لدينا أي شيء نملكه».

وبحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية، يعاني حوالي 35000 مريض بالسرطان في اليمن، من بينهم نشوان ومحمد اللذان يعدان من بين أكثر من 1000 طفل يعانون من السرطان- أي ما يقارب 12% من 11000 حالة جديدة يتم تشخيصها كل عام في البلاد.

مركز الأورام يدين ناقوس الخطر

تأتي وفاة المرأة المسنة «قبول» 60 عاماً متأثرة بمرض السرطان، تزامناً مع تحذيرات المركز الوطني للأورام السرطانية من الوضع الصعب والمزري للمركز والمرضى معاً نتيجة استمرار الحرب. وقال الدكتور عبدالله دحان ثوابة - مدير عام المركز الوطني للأورام السرطانية، في تصريح مطلع أغسطس الجاري، إن قسم الإشعاع في المركز قد يفلق في حال لم تتدخل منظمات المجتمع الدولي، مبيئاً أن المريض اليمني قد يحرم من العلاج الإشعاعي للسرطان، لافتاً إلى أن مادة اليود المشع

وصف الطبيب المعالج عدداً من الأدوية المهدئة للمريضة قبول، وبعد أن تم اعتمادها رسمياً في المركز بموجب قطع الملف ومنحها البطاقة، وصل نشوان إلى صيدلية المركز لاستلام الأدوية المهدئة المقررة من الطبيب الناهبي وعند وصوله إلى نافذة الصيدلية وتسليم الروشته للموظفة أخبرته على الفور بعدم وجود هذه الأدوية التي هي عبارة عن مهدآت بسيطة، ليصدم الشاب القادم من تهامة بالخبر ويضطر بعدها شراء الأدوية من خارج المستشفى والدهشة ظاهرة على وجهه كيف وصل الحال بمرضى السرطان داخل هذا البلد والذي يشكل غالبيتهم العظمى من شريحة الفقراء والمعدمين والعاجزين عن شراء إبرة ترامادول أو مسكنات قد تجدها في معظم الصيدليات المنزلية.

مرضى السرطان يصارعون الموت وحيدين

بعد أقل من شهر فقط من زيارة «قبول» لمركز الأورام والحصول على العلاج الإشعاعي خلال 10 أيام، وقف وضعها المادي الصعب حائلاً أمام الاستمرار في استخدام الأدوية باهضة الثمن، ولأن أولادها وبناتها الساكنين في الحديدة المتشوقين لسماع خبر شفاء والدتهم عاجزون أيضاً عن مد يد العون لها لقلّة حيلتهم وصعوبة وضعهم المادي، لم تستطع والدتهم المريضة أن تزيد من أعبائهم وتحميلهم فوق طاقتهم وظلت تلتزم الصمت في منزل أقرباء لها بالعاصمة صنعاء دون علاج تنتظر قضاءها المحتوم. ماتت «قبول» يوم الاثنين 5 أغسطس الجاري متأثرة بمرض السرطان، ودفنت في مسقط رأسها اليوم التالي ومعها كل آمال وطموحات المرضى الآخرين الذين لا يزالون يصارعون

“

ماتت «قبول» وبقت قصتها شاهدة على قبح البشر





تحقيق

“

مدير عام
المركز الوطني
للأورام
السرطانية:
قسم الإشعاع
في المركز قد
يُخلق في حال
لم تتدخل
منظمات
المجتمع الدولي
لانقاده

ارقام مخيفة

أعلن وزير الصحة طه المتوكل في وقت سابق من هذا العام عن تسجيل 40 ألف إصابة سنوياً بأمراض السرطان، يموت منهم 20 ألف شخص كل عام، أي أن هناك 80 ألف انسان لاقوا حتفهم بسبب تقشي السرطان منذ أن بداية الحرب، ويتوقع المتوكل أن تسجل أعداد مرضى السرطان زيادة أكبر مع مرور الوقت في ظل الحصار.

وقد زادت معاناة المرضى، بسبب انعدام الأدوية الناجم عن الحصار، و إصرار دول التحالف على منع إدخال القطع اللازمة لصيانة الأجهزة في المركز الوطني لعلاج السرطان في صنعاء، وبحسب الاحصائيات الصادرة عن مركز الأمل التابع لمؤسسة مكافحة السرطان، يتردد على المركز يومياً ما بين 40 و50 حالة، مشيرة الى أن 80 ٪ من أصناف أدوية السرطان غير متوفرة لدى المؤسسة، وغير قادرة على توفيرها.

وفي السياق ذاته تقول ممثلة منظمة الصحة العالمية في اليمن ألفتاف موساني: «تعد الأمراض المزمنة مسؤولة عن 57 ٪ من إجمالي الوفيات في اليمن. ويؤثر السرطان على جميع الفئات العمرية في البلاد بنسبة 60 ٪ ممن تبلغ أعمارهم ما بين 30 إلى 60 عاماً. تعد الوقاية من السرطان أمراً أساسياً، وتعمل منظمة الصحة العالمية واليونيسف بالتعاون مع السلطات الصحية المحلية والشركاء على ضمان إعطاء الأولوية للوقاية، مما يتيح الاستجابة لهذه التكلفة الخفية للحرب». وقالت المنظمة في موقها على الانترنت انه لا ينبغي أن يعد السرطان بمثابة عقوبة إعدام لكنه في اليمن أصبح كذلك. الكثير من اليمنيين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج ويضطرون للبقاء في منازلهم دون علاج في انتظار الموت الذي قد يوقف ألامهم.

مادة بسيطة غير مكلفة وتتدخل في إطار علاج المريض إلا أن التحالف يمنع دخولها إلى اليمن ما يسبب كارثة صحية حقيقية.

وأوضح مدير مركز الأورام أن العلاج الكيميائي للسرطان انه لم يعد ممكناً دخوله إلى اليمن كون نقله جواً عبر الطائرات وهذا غير ممكن بسبب إغلاق مطار صنعاء، مشيراً إلى أن الجانب الجراحي في علاج مرضى السرطان متوفر بشكل جزئي لأن بعض هذه الحالات تستدعي السفر إلى خارج اليمن، مضيفاً: المريض اليمني يعاني ونحن نعاني معه ونتألم معه والمجتمع الدولي متغيب تماماً عن هذه المشكلة.

ويبين الدكتور ثوابة أن المركز يعالج جميع المرضى بحسب الإمكانيات الموجودة في الخطة العلاجية واليوم معظم هذه الإمكانيات ليست موجودة، داعياً المجتمع الدولي بتحمل مسؤولياته في فتح مطار صنعاء وتوفير الخدمات لمرضى السرطان.

و يتلقى معظم مرضى السرطان العلاج في المركز الوطني لعلاج الأورام في صنعاء الذي يستقبل أكثر من 600 مريض في الشهر. يقول الدكتور عبدالله ضبعان، مدير العلاقات العامة في المركز: «نستقبل كل يوم على الأقل 25 حالة جديدة. يغادر الكثير من المرضى المركز دون أي أمل بالعودة لتلقي العلاج بسبب عدم قدرتهم على تحمل هذه التكاليف، وأشعر بالألم الكبير لعجزنا عن تقديم المساعدة لهم».

ويضيف ضبعان «حتى أولئك المرضى الذين تمكنوا من الذهاب إلى المركز للعلاج أصبحوا الآن في خطر، لأننا نفتقر للتمويل بشكل كبير ولا نملك حتى المصاريف التشغيلية. الاحتياج كبير ولدينا نقص حاد في أدوية علاج السرطان مما سيؤدي إلى انخفاض عدد المرضى الذين يتلقون العلاج. وإذا اضطررنا لإغلاق أبوابنا أمام المرضى فسيواجهون الموت الوشيك».

الصحة
العالمية:
11000 حالة جديدة
يتم تشخيصها
كل عام في
البلاد



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

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

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

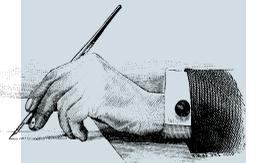
شارع نواكشوط، بجانب شركة كندا دراى صنعا، اليمن . ص.ب. ٢٠٠٣١ - ١٥٧٣٧.

تلفون: ٣٢/ ٥٣٢٨٣١ +٩٦٧ فاكس: ٤٣/ ٥٣٢٨٤٥ +٩٦٧ البريد الإلكتروني: aljabal@yemen.net.ye, yemen@aljabalgroup.net

الفروع: صنعا - ت: ٢٧٢٣٦٢ - ٢٧٢٣٦٢، تعز - ت: ٢٨٠٢٤٦ - ٢٨٠٤٢٨، عدن - ت: ٢٨٠٦٨٢، الحديدة - ت: ٢٠٨٨٦١، إب - ت: ٤١٤٤٦٣، المكلا - ت: ٣٠٥٣٥١، ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





من الواقع

أمام باب «الإنعاش»

معين النجري

كنا على موعد لاستكمال مقابلة معها حول وضع النازحين من محافظة الحديدة إلى صنعاء، لقد قمنا بالفعل بإجراء المقابلة لكن بعض الاستفسارات طرأت أثناء كتابة القصة ما استوجب العودة إليها ... لكن بعد فوات الأوان.

قالت ((سعدة)) 41- عاماً- أن والدتها أصيبت بجلطة وتم إسعافها إلى المستشفى وبعد أن تم تشخيص المرض أخبرها الأطباء بإصابة والدتها بجلطة ولكنها ليست مميتة ويمكن تلافيها في حال خضعت فاطمة إلى عناية مركزة وحصلت على الأدوية اللازمة.

(سعدة) وعائلتها المكونة من 16 فرداً معظمهم أطفال مجرد نازحين يبحثون عن مأوى يقبهم حر الصيف وبرد الشتاء، هذه العائلة تقفان مما يتركهن زبائن المطاعم وعلى ما يحصل عليه أطفالهم من بيع علب البلاستيك الفارغة. كانت الدموع تقطع حديث (سعدة) ونضطر لإيقاف التصوير معها حتى تستعيد نفسها، لقد عرضنا عليها إلغاء المقابلة بالفعل لكنها أصرت على التسجيل لإيصال صوتها إلى المعنيين وأهل الخير، بحسب اعتقادها..

قالت رفضت إدارة المستشفى إدخال والدتي إلى غرفة «الإنعاش» العناية المركزة لأننا فقراء ولا نملك التكاليف. هنا كان يجب أن نتوقف عن التصوير فقد دخلت (سعدة) في نوبة بكاء تحوّل إلى نسيج مرتفع، حينها لم يستطع أحد أن يمنع دموعه، ليس أكثر ألماً وحرقة من أن يشعر المرء انه عاجز عن إنقاذ حياة والدته.

عادت (سعدة) للحديث «طلبوا منا تقديم رهن ذهب أو مفتاح سيارة أو ما شابه ذلك ليسمحوا لها بدخول العناية المركزة حتى نتمكن من جمع رسوم الغرفة وقيمة العلاج، لكننا أنا وأخي وزوجي لا نملك قوت يومنا ولا قوت أطفالنا فمن أين يمكن أن نجمع المبلغ»

لقد أخبروهم أنهم غير قادرين على تقديم أي نوع من الرهن أو تديير المبلغ، قالوا لإدارة المستشفى «نحن نازحون فقراء ولا نملك شيئاً نقدمه» فأتى الرد «ونحن لا نستطيع قبول المريضة في غرفة العناية ولا معالجتها» كانت (سعدة) في حالة رجاء ودموع تسفحها عند المختصين في الشؤون المالية عليهم يجدون وسيلة لقبول والدتها التي مضى على بقائها في غرفة الطوارئ ثلاث ساعات منذ وصولها، وكانت قد أصيبت بالجلطة قبل وصولها بساعة ونصف بحسب تشخيص الأطباء.

عند الساعة الثانية عصراً تقريبا شعرت (سعدة) بيد أحدهم تحط على كتفها برفق، لم تكن سوى يد زوجها منصور تحمل الخبر الذي لا تريد (سعدة) سماعه، لكن كان لابد من أن تصغي لصوت الهزيمة المرة.

لا داعي لأن تترجي أحداً يا عزيزتي لقد رفضت والدتك المزيد من الإدلال واختصرت

عليهم وعلينا الطريق، «تحمديه وتشكره والبقية بحياتك».

قالت (سعدة) بصوت مليء بالحسرة والنقمة «لو كان لي قدرة لهديت المستشفى على رؤوس من فيه» موجة كره عمياء اجتاحت الابنة التي عجزت عن إنقاذ حياة والدتها، كره لكل شيء في الحياة.

«في تلك اللحظة كرهت الأطباء والمستشفى والموظفين والدولة والمرضى وحتى زوجي الذي أخبرني بوفاة أمي .. كرهت حتى نفسي»

لقد عانت (سعدة) ويلات الحرب والنزوح والفقر والحاجة لكنها لم تشعر أبداً أنها ليست في أمان مثلما شعرت بعد فقدان والدتها بتلك الطريقة وبسبب فقرها، تقول «قبل موت والدتي لم أكن أشعر أبداً أن الفقر شيء يستحق الخوف منه، دائماً ما نجد ما نأكله لكننا الآن فقدنا الأمان الحقيقي، فقد يفقد أحداً حياته لأنه لا يجد قيمة الدواء أو مصاريف المستشفى».

ليست (سعدة) الوحيدة التي فقدت الأمان بسبب عدم امتلاكها مصاريف علاج والدتها فهناك الكثير من المرضى يعودون يوميا من أمام بوابة غرفة العناية المركزة في جميع المستشفيات الخاصة بصنعاء لأنهم لا يستطيعون دفع تكاليفها.

أنهم يفضلون الموت على البقاء في مربع الذل بانتظار ما لن يأتي من إدارات المستشفيات الخاصة التي أصبحت ترى إلى المريض على انه مجرد شيك مفتوح.

الكثير من المرضى اليمنيين يعيشون موقف (سعدة) وأمها فاطمة بشكل يومي لا يكون هناك صحفي يبحث عن قصة فيجري معهم مقابلة لينقل معاناتهم إلى المتلقي.

ماتت فاطمة 66- عاماً- وتموت يوميا الكثير من الأمهات والآباء والأبناء والإخوة بسبب عدم امتلاكهم ثمن الأدوية أو مصاريف التداوي والرقود في المستشفيات الخاصة وحتى العامة وسنظل نحن ننقل قصص من صادفناهم أثناء رحلة المعاناة دون أن نجد لهم حلا.

فالحكومة لا تفكر كثيرا بأمر هؤلاء البسطاء ومستثمرو الطب لا يعتقدون أن المجتمع بحاجة إلى المزيد من المرضى المعدمين.



“

ليست (سعدة) الوحيدة التي فقدت الأمان بسبب عدم امتلاكها مصاريف علاج والدتها فهناك الكثير من المرضى يعودون يوميا من أمام بوابة غرفة العناية المركزة في جميع المستشفيات الخاصة بصنعاء لأنهم لا يستطيعون دفع تكاليفها.



بيئة و مناخ



إن الأشخاص في الأحياء التي بها مناطق عشبية أكثر صحة في الواقع من الأشخاص الذين يعيشون في مكان محاط بحائط خرساني.

الأشجار الموجودة على جوانب الطرق تسبب السعادة

، أو يتمتعون بحماية ضد الضوضاء والتلوث المروري ، على سبيل المثال .
وقالت الدكتورة "كاثلين وولف"، عالمة اجتماعية بحثية في كلية البيئة بجامعة واشنطن ، في سياتل، أن خلاصة القول، يبدو أن الأشجار مهمة لرفاهيتنا .
ووجدت دراسة سابقة أن الأشخاص الذين أمضوا ساعتين أسبوعياً في الهواء الطلق أعطوا درجات أعلى لصحتهم الجسدية والعقلية من أولئك الذين فضلوا الجلوس في الداخل .



المجلة الطبية:
تشير دراسة جديدة إلى أن سكان المدن الذين يعيشون في شوارع تصطف على جانبيها الأشجار ربما يكونون أكثر سعادة وصحة .
ووفقاً لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وجدت الدراسة ، التي شملت حوالي 47 ألفاً من سكان المدن، أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق مظلة بالأشجار أبلغوا عن تعرضهم لضغوط نفسية أقل وصحة عامة أفضل على مدى 6 سنوات .
ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص في الأحياء التي بها مناطق عشبية أكثر صحة في الواقع من الأشخاص الذين يعيشون في مكان محاط بحائط خرساني .
وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أنه قد يكون هناك شيء ما يعزز الصحة بشكل خاص حول الأشجار، لافتين إلى أنه ربما يتمتع الأشخاص بفرص أكثر للمشي والترفيه



هواء البحر يعمل على تحسين صحة الجهاز التنفسي وتنظيف الرئتين وطرده السموم من الجسم .



تعرف على فوائد السفر

3 : يعمل هواء البحر على علاج المشاكل الجلدية مثل الالتهابات والجروح، حيث يحتوي على بعض الخصائص والمواد التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتعزيز صحة ونضارة البشرة .

4 : تحتوي الشمس على فيتامين د الذي يعزز صحة العضلات والمفاصل ويحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية، كما أنه يحافظ على صحة البشرة ويحميها من التجاعيد وعلامات التقدم في العمر .

5 : هواء البحر يعمل على تحسين صحة الجهاز التنفسي وتنظيف الرئتين وطرده السموم من الجسم .

المجلة الطبية:
«بحر وشمس وهواء» جميعها عناصر تستطيع أن تحسن حالتك النفسية والجسدية، فأثبتت الدراسات والأبحاث أن الذهاب لرحلات الصيف والجلوس على شاطئ البحر له دور فعال في تعزيز الحالة الصحية .
وحسب ما ذكره موقع thefactsite فإن فوائد السفر للمصيف هي:

1 : استنشاق هواء البحر والتعرض للشمس يمد الجسم بالنشاط والحيوية ويعزز صحة الجهاز المناعي .

2 : يعمل على تعديل المزاج وتهدئة الأعصاب والحد من التوتر والقلق، حيث يحتوي البحر على أيونات سالبة تزيد من الشعور بالسعادة والاسترخاء .



بلوغ الفتيات المبكر يعرضهن لخطر الإصابة بمرض السكر

المجلة الطبية:

مرض السكر هو أحد الشواغل الصحية العالمية التي من المتوقع أن تؤثر على 693 مليون شخص في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2045.

ووفقاً للموقع الطبي الأمريكي «HealthDayNews»، فقد وجد الباحثون أن النظام الغذائي وممارسة الرياضة يؤثران على خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكرى: ومع ذلك تشير الدراسة الجديدة إلى أن الحيض المبكر يرتبط أيضاً بمخاطر أعلى للإصابة.

وأصبح داء السكرى من النوع الثاني أحد أكثر الأمراض شيوعاً في جميع أنحاء العالم، وفي عام 2015، أثر على ما يقرب من 8.8% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 79 عاماً على مستوى العالم، وبحلول عام 2040، من المتوقع أن يؤثر على 10.4%.

ونظراً لوجود عدد كبير من الأشخاص المصابين، فليس من المستغرب مقدار البحث الذي تم تخصيصه لتحديد محددات المرض من أجل منع تطوره، وتم بالفعل تأكيد العديد من أنماط الحياة والعوامل البيئية، ولكن هناك أيضاً أدلة متزايدة تشير إلى بعض العوامل الفسيولوجية.

ولتأكيد النتائج، حلت الدراسة الجديدة أكثر من 15 ألف امرأة بعد انقطاع الطمث في الصين أن النساء اللاتي يبدأن الحيض في سن مبكرة أكثر عرضة للإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر، وبشكل أكثر تحديداً، يرتبط كل عام من التأخير في سن الحيض بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكرى بنسبة 6%.

وعلى الرغم من أن هذه ليست الدراسة الأولى التي تشير إلى وجود علاقة بين الحيض والسكرى، إلا أنها توفر أدلة إضافية فيما يتعلق بزيادة المخاطر.



جديد
الطب

طلاء الأظافر يسبب فيروس الكبد

المجلة الطبية:

حذرت منظمة الصحة العالمية، من استخدام طلاء الأظافر «المانيكير»، المستخدم من سيدة أخرى في الكوافير، لأنه ينقل العدوى بالفيروسات الكبدية، مضيفاً أن طلاء الأظافر يستخدم في تجميل الأظافر، وقد يحمل خطر الإصابة بالتهاب الكبد، موضحة أنه يمكن أن يستمر فيروس «B»، في طلاء الأظافر، ويصيبك بالعدوى في الجلد المتشق.

وأشارت منظمة الصحة العالمية، إلى أن التهاب الكبد B هو عدوى فيروسية تصيب الكبد، ويمكن أن تتسبب في أمراض حادة ومزمنة على حد سواء.

وأكثر طرق انتقال الفيروس شيوعاً تكون من الأم إلى الطفل أثناء الولادة، والوضع، فضلاً عن انتقاله من خلال ملامسة دم الشخص المصاب أو سوائل جسمه الأخرى. وأشارت تقديرات المنظمة في عام 2015 إلى أن 257 مليون شخص متعايشون مع التهاب الكبد B المزمن.

وأضافت المنظمة، التهاب الكبد B تسبب في عام 2015 بنحو 887 ألف حالة وفاة، نجم معظمها عن تليف وسرطان الكبد، ففي عام 2017 أصيب 1.1مليون شخص بحالات عدوى جديدة.

وقالت المنظمة، أنه يمكن الوقاية من التهاب الكبد B بتلقي التطعيم الآمن والفعال متاح حالياً، مشيرة إلى أن التهاب الكبد B هو عدوى كبدية، يمكن أن تهدد حياة المصاب بها، وهي ناجمة عن فيروس هذا الالتهاب، وبشكل هذا الالتهاب مشكلة صحية عالمية بارزة، ويمكن أن يسبب عدوى مزمنة وأن يعرض الناس لخطر الوفاة بشدة بسبب تليف الكبد وسرطان الكبد.

“

أكثر طرق انتقال
الفيروس شيوعاً
تكون من الأم
إلى الطفل أثناء
الولادة، والوضع،
فضلاً عن انتقاله
من خلال ملامسة
دم الشخص المصاب
أو سوائل جسمه
الأخرى.



عظام القرش لعلاج العمود الفقري

في العظام، لأن التشخيص وطرق العلاج الحالية غير موجودة، ويأمل أن يلقي بحثه الضوء على وظيفة العظام والغضاريف البشرية. ووجد الباحثون أن كثرة الحركة لسماك القرش يحسن استجابة الكولاجين للعظام والمعادن للعظام، مما يعزز قوة الفقرات وصعوبة هشاشتها ومرونتها. ويستخدم «ستوك» التصوير بالأشعة السينية منذ أوائل العقد الأول من القرن العشرين وقال: «إن هناك مجالاً مفتوحاً للاكتشاف، وهو مجال قد يماثل الأبحاث في البشر». وأضاف «ستوك»: «في كل مرة نحصل على معرفة جديدة في هذا المجال، سيساعدنا ذلك في النهاية على تطوير أنسجة بديلة أفضل، مما يتيح المزيد من النجاح سريريا.»



المجلة الطبية:
أسماك القرش ليس لديها فك قوى فقط لكن لديها أيضاً عمود فقري قوي تشده باستمرار عند السباحة. وفي هذا السياق، وجد فريق من العلماء أن للجينات والمكونات التي توجد في العمود الفقري لسماك القرش، فوائد لعلاج مشاكل العظام البشرية التي تحمل نفس النوع من الانحناء لكنها تصبح أكثر هشاشة مع تقدم العمر. ووجد الدكتور «ستيوارت ستوك»، عالم الطب وأستاذ أبحاث في البيولوجيا التطورية والخلية في كلية الطب بجامعة نورث وسترن فاينبرج للطب، الجين المسئول عن تشكيل فقرات سمك القرش وقوتها ويسمى «FOBH». ويعتقد ستوك أن فقرات سمك القرش قد تكشف عن معلومات تساعد الأشخاص المصابين بأمراض تنكسية

“

تمتاز الأجنة الناتجة عن بويضة واحدة (المتماثلة) أنها تكون جميع الأجنة ذكورا أو إناثا فقط،

المنشطات من أهم أسباب الحمل بالتوائم

الدم لديهم مختلفة عن بعضهم البعض، وقد لا يشبهون بعضهم ويكونوا فقط أخوة لديهم نفس يوم الميلاد. ومن أهم أسباب حدوث الحمل في التوائم المتعد هو تناول السيدة لأدوية المنشطات التي تزيد من الخصوبة وتنشيط المبيضين أو إجراء عملية جراحية مثل أطفال الأنابيب والحقن المجرى وزرع الأجنة التي انتشرت بصورة كبيرة خلال السنوات الماضية، والتي تلجأ إليها الكثير من السيدات ممن لديهم مشاكل في الإنجاب أو حدوث بشكل طبيعي.



المجلة الطبية:
تعشق الكثير من السيدات أن يكون لها طفلان أو أكثر توأم وبالرغم من أنه أمر شاق في العناية بهما وتربيتهما إلا أنها تجربة فريدة من نوعها، وقد يحدث هذا الأمر طبيعياً دون أي تدخل طبي لكن ونتيجة لعمليات جراحية مثل الحقن المجري أو زرع الأجنة لدى السيدات اللاتي يعانين من مشاكل في حدوث الحمل بشكل طبيعي. الحمل متعدد الأجنة يعني الحمل بتوأم أو أكثر من الأجنة، الأجنة الناتجة عن هذا النوع من الحمل قد تكون قادمة من بويضة واحدة فقط، أو من عدة بويضات، حسبما ذكر موقع «webmd». وتمتاز الأجنة الناتجة عن بويضة واحدة (المتماثلة) أنها تكون جميع الأجنة ذكورا أو إناثا فقط، أي من جنس واحد، جميع الأجنة تملك نفس نوع وفضيلة الدم، وفي معظم الحالات تملك جميع الأجنة نفس شكل الجسم ولون البشرة والشعر والعيون، لكن كل جنين من هذه الأجنة بصمة خاصة به. أما حال التوائم الناتج من عدة بويضات، يحدث هذا الحمل عندما يتم تخصيب بويضتين أو أكثر في نفس الوقت، ويحدث لدى العديد من العائلات ويكون وراثيا، وله بعض السمات، قد تكون الأجنة ذكورا وإناثا معاً، أي لا يقتصر الحمل على جنس واحد فقط، من الممكن أن تكون فصيلة

الرضاعة تمنح
الطفل مناعة
من حليب الأم ،
ومصدرا نظيفا
للغذاء ، كما أنها
تساعد الأم على
الشفاء من عملية
الولادة ، وعودة
الرحم لمكانه
الطبيعي ، وتقي
الأم من سرطان
الثدي .



الرضاعة الطبيعية وقاية للأم والطفل

المجلة الطبية:

الرضاعة الطبيعية تفيد الأم والطفل معا، وهي علاقة متبادلة بينهما، الأم تعطي الحنان والحب والرضيع يأخذ هذا الحب ويشعر بالاطمئنان، حيث يثير ضعفه وصغر حجمه شفقة الأم وحنانها المتدفق.

الرضاعة تمنح الطفل مناعة من حليب الأم، ومصدرا نظيفا للغذاء، كما أنها تساعد الأم على الشفاء من عملية الولادة، وعودة الرحم لمكانه الطبيعي، وتقي الأم من سرطان الثدي. الرضاعة الطبيعية يمكنها أن تحمي المولود أيضا من الأمراض المعدية المنتشرة، بالإضافة إلى تقليل معدلات دخول الطفل إلى المستشفى لعلاج هذه الأمراض. حيث تعتبر الوسيلة الوحيدة الأكثر فاعلية للحماية ضد الموت المفاجئ عند الرضع، كما تلعب دورا كبيرا في صحة الطفل ونموه، بالإضافة إلى حماية صحة الأم.

وخلال العام الأول والثاني يبدأ تواصل الطفل مع الآخرين والغرباء، حيث يحملونه أو يقبلونه أو يطعمونه بعضا من طعام الفطام.

ثم تتطور قدرات الصغير ويبدأ في التعرف على ما حوله من أشياء من خلال لمس الأشياء ووضع أي شيء في فمه، مما يسرع عملية العدوى ونقل الميكروبات والجراثيم لضمه ثم لمعدته وأمعائه.

لا بد أن تدرك كل أم أن الأطفال الذين يتغذون على حليب الأم، إلى ما بعد عامهم الأول هم أقل عرضة للإصابة بالعدوى، كما أنهم يتعافون بشكل أسرع من الأطفال الذين لا يتغذون على حليب الأم، وذلك في حال إصابتهم بالأمراض المعدية، حيث تكون لدى أجسامهم مناعة دائمة ضد الأمراض المعدية نتيجة للرضاعة الطبيعية

Alendrotab

Alendronic acid

70mg

Alendrotab is a bisphosphonate.
اليندروتاب من مجموعة بيسفوسفونيت.

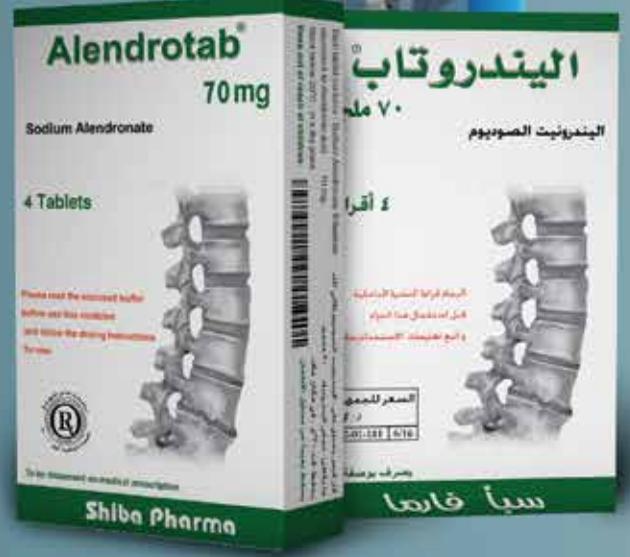


It inhibits osteoclastic bone reabsorption with no direct effect on bone formation so increase bone mass & density.

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



تغذية

احمي أطفالك من هشاشة العظام

المجلة الطبية:

هشاشة العظام من المشاكل التي تخشى النساء دائماً أن يصاب بها أطفالهن نظراً لخطورتها على المفاصل والعضلات والصحة عموماً، لذلك ينصح دائماً الأمهات بتشجيع أطفالهن على ممارسة التمارين الرياضية والتعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر نظراً لما تحتويه من فيتامين د المهم لصحة العظام.

ومن الأطعمة الغنية بالفيتامينات التي تحمي الأطفال من هشاشة العظام:

1: **البروكلي**، يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تساعد على قوة العضلات والمفاصل وحمايتها من الهشاشة والكسر.

2: **الكرنب**، واحد من أفضل الأطعمة التي تبني العضلات وتحافظ على صحة العظام وحمايتها من الالتهاب والهشاشة، لذلك يجب تشجيع الأطفال على تناولها بطرق مختلفة.

3: **السمك**، يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية ومنها الكالسيوم المهم لصحة وبناء العضلات ووقايتها من هشاشة العظام والكسور.

4: **الزبادي**، من الطرق الطبيعية التي تحدد من خطر الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل، حيث أنه يحتوي على مصدر كبير من البروتين والفيتامينات الأخرى المهمة لصحة وقوة العضلات.

5: **البيض**، يحتوي على فيتامين د وهـ أ، والعديد من الفيتامينات الأخرى التي تقوي العظام وتحميها من الهشاشة والكسر.

اليقطين لشباب دائم

المجلة الطبية:

القرع العسلي أو اليقطين من أهم النباتات التابعة للفصيلة القرعية، فهي نفس فصيلة الشمام والخيار والكوسا، وهو سهل الهضم ويعطي البشرة الشباب والحيوية الدائمة. وهناك أنواع متعددة من القرع، من أشهرها، القرع العسلي، والذي يستخدم في الكثير من الوصفات المألحة والحلويات، والقرع العسلي له العديد من الفوائد الصحية على الجسم، لأنه يحتوي على عدد من الفيتامينات والمعادن الرئيسية مثل الحديد والفسفور والنحاس.



5 أطعمة تعالج تساقط الشعر

المجلة الطبية:

تساقط الشعر وتلفه من المشاكل الصحية الشهيرة والتي يعاني منها عدد كبير من الناس ذكراً وإناثاً بسبب سوء التغذية أو التهابات فروة الرأس أو نتيجة استخدام مستحضرات العناية بالشعر، التي تحتوي على نسبة عالية من المواد الكيميائية.

وبعيداً عن العلاجات أو الطرق الطبيعية والزيوت فقد أثبتت بعض الدراسات والأبحاث أن هناك العديد من الأكلات التي تحتوي على فيتامينات وعناصر غذائية تعمل على تعزيز صحة ونمو الشعر وتعالج التساقط والتلف، وحسب ما ذكره موقع prevention فإن هذه الأكلات هي:

1- **المكسرات**؛ تحتوي على كمية كبيرة من الدهون الصحية والفيتامينات والأوميغا 3، التي تعمل على تعزيز صحة الشعر وحمايته من التساقط والتلف، كما أن لها دور فعال في نضارة وجمال البشرة وحماية الجسم من الأمراض.

2- **محار البحر**؛ من أنواع الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر، التي تعزز صحة الشعر وتعالج التساقط والتلف وتساعد على نموه بشكل صحي.

3- **السبانخ**؛ من أهم الخضراوات التي ينصح بتناولها دائماً نظراً لما تحتويه من فيتامينات وعناصر غذائية تحافظ على صحة الجسم وتعزز الجهاز المناعي، كما أنها تحتوي على بعض الخصائص التي تحافظ على صحة وقوة الشعر وحمايته من التساقط.

4- **البطاطا**؛ لها دور فعال في نمو الشعر وعلاج التساقط والتلف، كما أنها تحتوي على بعض الفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة ونضارة البشرة.

5- **البيض**؛ مصدر غني بالبروتين والأوميغا 3 والحديد والعديد من الفيتامينات الأخرى، التي تعمل على علاج تساقط الشعر وتعزيز فروة الرأس والالتهابات.



بعيدا عن العلاجات أو الطرق الطبيعية والزيوت فقد أثبتت بعض الدراسات والأبحاث أن هناك العديد من الأكلات التي تحتوي على فيتامينات وعناصر غذائية تعمل على تعزيز صحة ونمو الشعر وتعالج التساقط والتلف،



70% من الأغذية المعبأة تقود إلى السمنة

المجلة الطبية:

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأغذية المعبأة مثل التونة والخضراوات والبرجر واللانسون ومنتجات الألبان تقود إلى مشاكل السمنة. ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد الباحثون أن النظام الغذائي الغربي هو المحرك الرئيسي لوباء السمنة الأمريكي، وهذا النظام الغذائي غني بالأسماك والأطعمة المصنعة، حيث إن غالبية الوجبات الخفيفة والخبز والمشروبات التي تأتي في عبوات لا تتم معالجتها بطرق أولية فحسب بل تخضع لإجراءات معالجة فائقة قد تسبب مشاكل على الصحة، وفقاً لأبحاث جامعة نورث وسترن الجديدة.

وأوضح الباحثون أن أكثر من 70% من المنتجات التي تم تحليلها والتي يبلغ عددها 200 ألف منتج والتي تم تحليلها من قبل العلماء، تم تصنيعها غالباً في المختبر أو تم

استخلاصها من الأطعمة الكاملة أو تم تطويرها في المختبر - وإذا استمر الاتجاه الحالي، فسيظل هذا العدد يزدح إلى 100%.

وأشار الباحثون إلى أن المعالجة هي عبارة عن مصطلح جذاب لعدد من التقنيات لتعديل اللحوم والخضراوات والفواكه، بما في ذلك استخراج المكونات أو الزيوت إلى التجميد والتجفيف، وإزالة الجوانب السامة وإضافة المواد الكيميائية الحافظة، حتى تستمر الأطعمة لفترة أطول وأسرع وأسهل للتحضير للمستهلكين. ولكن هذه العملية تعني أيضاً أنه بحلول الوقت الذي تأكل فيه أو تشرب فيه طعاماً مغلفاً، يكون له قيمة غذائية أقل من مواده الأصلية، وقد تحتوي على مواد مضافة مثل السكريات والمواد الحافظة التي تجعل المنتج أقل صحة.



توعية

7 طرق للتخلص من الشخير

المجلة الطبية:

الشخير من المشاكل المزعجة التي يعاني منها الكثيرون وتسبب لهم القلق والتوتر، قد يكون الشخير نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو نتيجة النوم بطريقة خاطئة، لذلك ذكر موقع thefactsite بعض الطرق التي يجب اتباعها للتخلص من الشخير وهي:

1 : قد يكون زيادة الوزن من أسباب الشخير، لذلك ينصح بإنقاص الوزن من خلال تجنب الوجبات الدسمة والاهتمام بممارسة التمارين الرياضية باستمرار.

2 : في بعض الأحيان قد يكون النوم على الظهر من أسباب الشخير لذلك ينصح بالنوم على إحدى الجانبين.

3 : ينصح بتجنب التدخين فهو من العوامل التي تزيد من الشخير أثناء النوم.

4 : إذا كان سبب الشخير هو الإصابة ببعض أمراض الحساسية فيجب المتابعة مع الطبيب لوصف العلاج المناسب للحالة.

5 : ينصح بعدم تناول أي أدوية إلا تحت إشراف الطبيب فقد تسبب

الأدوية المهدئة الشخير.

6 : الحصول على وسادة صحية والاهتمام بغسلها باستمرار مع تغيير الوسادة كل 6 شهور.

7 : تجنب نوم الحيوانات الأليفة معك في الغرفة حتى لا تسبب الحساسية وضيق التنفس والشخير أثناء الليل.



“

الشخير من المشاكل المزعجة التي يعاني منها الكثيرون وتسبب لهم القلق والتوتر، قد يكون الشخير نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو نتيجة النوم بطريقة خاطئة.

النصائح للتعامل مع طفل التوحد

المجلة الطبية:

التوحد من أشهر الاضطرابات التي يعاني عدد كبير من الأطفال وهو من الاضطرابات العصبية التي تؤثر على أداء الطفل وقدرته على التواصل والتفاعل مع الآخرين، وحسب ما ذكره موقع theguardian فإن هناك بعض العلامات التي تظهر على الطفل وتدل على إصابته بالتوحد وهي قلة التواصل بالعين، والانطوائية والعزلة وتكرار الكلمات والعبارات.

وهناك بعض النصائح للتعامل مع طفل التوحد وهي:

- 1 - يجب الحرص على التعامل مع الطفل بصريا ولفظيا وتشجيعه على الكلام وأخذ رأيه في بعض الأمور حتى تعزز ثقته في نفسه.
- 2 - حفّز طفلك وقدم له الهدايا البسيطة عندما يقوم بفعل شيء إيجابي، وابتعد عن أسلوب الصراخ والصوت العالي.
- 3 - نم مواهب طفلك سواء في الرسم أو التلوين وغيرها من المواهب التي يفضلها.
- 4 - علم طفل التوحد عن طريق الحروف والكلمات والتواصل البصري ويجب أن يكون نظام التدريب والتعليم في المدرسة والمنزل واحدا، حتى لا تشتت ذهن الطفل.
- 5 - علم طفلك التغيير وعدم اتباع روتين معين والتعامل مع العالم المحيط به بشكل إيجابي.



توعية

الموبايل يرفع خطر السمّنة بنسبة 43 %

المجلة الطبية:

كشفت دراسة جديدة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن قضاء 5 ساعات كل يوم في الالتصاق بالهاتف الذكي قد يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالسمّنة. ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية فوجد الباحثون أن طلاب الجامعات الذين أمضوا خمس ساعات أو أكثر على هواتفهم المحمولة كانوا أكثر عرضة للسمّنة بنسبة 43% من أقرانهم الذين يقضون وقتاً أقل.

وذلك لأن الطلاب المدمنين على الهاتف كانوا أكثر عرضة

مرتين لشرب المشروبات السكرية وتناول الوجبات السريعة والحلوى، وأقل مرتين في ممارسة الرياضة. والدراسة، التي أجرتها جامعة سيمون بوليفار في

بارانكويلا، كولومبيا، هي الأحدث في مجال الأبحاث التي تشير إلى أن استخدام الهاتف يمكن أن يعطل عملية الأيض في الليل، ويسبب الحرمان من النوم ويؤثر على ضبط النفس، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى السمّنة. ووفقاً للمؤلف الرئيسي البروفيسور ميراري مانتيلا-مورون فتوفر الدراسة أدلة كافية للأطباء لرؤية الهواتف المحمولة كعامل خطير عند تقييم صحة المريض.

وقال البروفيسور مانتيلا مورون، أخصائي إعادة التأهيل القلبي الرئوي والأوعية الدموية بجامعة سيمون بوليفار:

«تسمح لنا نتائج هذه

الدراسة بتسليط

الضوء على أحد

الأسباب الرئيسية

للسمّنة الجسدية،

وهي عامل

خطر للإصابة

بأمراض القلب

والأوعية

الدموية».



“

«تسمح لنا نتائج هذه الدراسة بتسليط الضوء على أحد الأسباب الرئيسية للسمّنة الجسدية، وهي عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية»



توعية



الشعر الأبيض

ليس دليلاً على الشيخوخة

المجلة الطبية:

يعاني بعض الشباب من ظهور الشعر الأبيض في سن صغيرة ما يثير القلق والتوتر بينهم، فظهور الشعر الأبيض ليس دليلاً على العجز أو الوصول لسن الشيخوخة ولكن هناك عوامل عديدة للإصابة به قد تكون عوامل وراثية أو نفسية أو الإصابة ببعض الأمراض.

ووفقاً لما ذكره موقع mentalfloss فإن أبرز أسباب ظهور الشعر الأبيض في سن الشباب هو:

- 1: قد يكون ظهور الشعر الأبيض نتيجة **العوامل الوراثية** وذلك إذا كان أحد الأبوين مصاب بالشيب المبكر.
- 2: قد يكون الشعر الأبيض عند الشباب نتيجة **نقص الميلانين**.
- 3: **عدم توازن الهرمونات** يسبب تغيير لون الشعر للون الأبيض ما يؤثر على الشعر.
- 4: **نقص فيتامين ب** ومشاكل الغدة الدرقية والنخامية يسبب ظهور الشعر الأبيض وتغيير لون الشعر.
- 5: أثبتت بعض الدراسات أن **الإجهاد والتوتر** قد يزيد من خطر الإصابة بالشيب المبكر.
- 6: **الإكثار من تناول المشروبات الكحولية والتدخين** يزيد من خطر الإصابة بالشيب المبكر.

خطوات صحية لإزالة النقش والحنة

المجلة الطبية:

رسم النقش والحنة والوشم من العادات التي تتبعها السيدات دائماً وخصوصاً في حفلات الزفاف والعديد من المناسبات الأخرى، البعض منهن يتعرض للحساسية الشديدة والبعض الآخر لا تؤثر عليهن.

وقد ترغب بعض السيدات في التخلص من الحنة ولكن دون وجود أي آثار أو التهابات، لذلك توجد طرق صحية وطبيعية للتخلص من الحنة وفقاً لما ذكره موقع medical-newstoday وهي:

1: الصابون والمياه الدافئة

يحتوي الصابون على بعض الخصائص التي تعمل على إزالة الحنة وذلك عن طريق فرك اليدين باستخدام أسفنج ناعمة ثم غسلها بالمياه الدافئة.

2: عصير الليمون

يحتوي الليمون على بعض الخصائص الطبيعية

التي تساعد على تفتيح اليدين وإزالة البقع الداكنة والوشم والحنة، وذلك عن طريق فرك اليدين بنصف ليمونة، ثم غسلهم بالمياه الفاترة.

3: صودا الخبز

يمكن استخدام صودا الخبز مع قليل من المياه وتطبيقها على الحنة لإزالتها، حيث إنها تحتوي على بعض الخصائص التي تزيل الحنة والبقع الداكنة على الجلد.

4: زيت الزيتون والملح

يحتوي زيت الزيتون على كمية كبيرة من الخصائص والمواد التي تساعد على إزالة البقع الداكنة والحنة، وذلك عن طريق خلط زيت الزيتون مع الملح وتطبيقه على الرسمة وتدليكه جيداً.

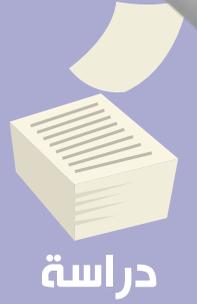


رسم النقش والحنة والوشم من العادات التي تتبعها السيدات دائماً وخصوصاً في حفلات الزفاف والعديد من المناسبات الأخرى، البعض منهن يتعرض للحساسية الشديدة والبعض الآخر لا تؤثر عليهن.

الرجال البدناء أكثر خجلاً



المجلة الطبية:
لا تعاني النساء فقط من الشعور بالخجل وعدم الرضا عن مظهرهن، بل يعاني الرجال من نفس المشاعر السلبية التي تسبب لهم ألماً جسدياً وعاطفياً، وفقاً لدراسة جديدة أجريت في الولايات المتحدة.
وقالت الدكتورة ماري هيميلستين، الأستاذة في كلية الطب جامعة «هارفارد» في الولايات المتحدة: «غالباً ما يفترض أن تكون المحادثات حول فقدان الوزن وضعف صورة الجسم والنظام الغذائي أكثر وضوحاً بالنسبة للنساء، ويتم تجاهلها بين الرجال بشكل متكرر، لكن هذا لا يعني بالضرورة أن الرجال أقل تأثراً بوصمة الوزن أو أقل احتمالاً لاستيعاب التحيزات السلبية».
ووفقاً للباحثين يشعر ما يصل إلى 40٪ من الرجال البدناء بمشاعر الخزي بسبب أوزانهم المرتفعة، وهو ما يعني أنهم يتعرضون للتمييز أو التمييز بسبب أحجامهم.. لكن، هناك القليل من الأبحاث أجريت حول كيفية تأثيرها على صحتهم، مقارنة بالمرأة.
وقام الباحثون باستطلاع آراء أكثر من 1750 رجلاً في جميع أنحاء الولايات المتحدة، ووجدوا أن وصمة العار المرتبطة بالوزن (سواء داخلياً أو من أشخاص آخرين) ارتبطت بارتفاع معدلات أعراض الاكتئاب والنظام الغذائي.
وتشير الدراسة إلى أن وصمة العار في الوزن ليست مشكلة تتعلق بنوع الجنس.. وأنها يمكن أن تؤثر على صحة الرجل بالطرق الضارة نفسها التي تضر بصحة المرأة، وإهمال هذه المشكلات لدى الرجال، سواء في الأبحاث أو في الممارسة السريرية، قد يضعهم في وضع خطير غير مؤاتٍ في العلاج.
وخلصت إلى أن التدخلات الداعمة يجب أن تكون متاحة للرجال والنساء لمساعدتهم على التغلب على وصمة العار في الوزن بطرق أقل ضرراً.



دراسة

وصفة طبيعية للتخلص من الكرش

وثبت أن هذه الفاكهة فعالة في الحد من دهون البطن وخصوصاً عندما يقترن ببعض من الأغذية الصحية الأخرى مثل الكتان والسبانخ، لافتين إلى أن تحضير هذا المشروب المكون من الموز هو أمر بسيط ونتائجه مذهلة.

المكونات:-

- 1 - ثمرة موز
- 2 - برتقالة واحدة
- 3 - 1/2 كوب من الزبادي قليل الدسم
- 4 - ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 5 - قليل من الزنجبيل
- 6 - 2 ملعقة طعام من بذور الكتان
- 7 - 2 ملعقة طعام من اللبن المجفف

طريقة الإعداد:

مزج جميع المكونات ثم شرب المشروب على الفور بعد تحضيره، وينصح بشرب هذا المزيج يومياً لمدة 10 أيام للحصول على نتائج مرضية.



المجلة الطبية:
الكرش من أكثر الأشياء التي تؤرق العديد من الأشخاص، ويريد الجميع خاصة السيدات الحصول على مظهر مشدود وممشوق للبطن، ولكن أسلوب الحياة العصرية مع تناول وجبات الطعام بطريقة غير منتظمة وقلّة النشاط البدني، تؤدي إلى مشاكل مثل تراكم الدهون والوزن الزائد.
ووفقاً للموقع الإخباري الأمريكي «Fox-News»، أوضح فريق من الخبراء أن كثيراً من الناس يحاولون حل هذه المشاكل، لكن لا يقدرّون على ذلك إذا كانوا من الأشخاص الذين يتجنبون ممارسة الرياضة.
وأشار الخبراء إلى أن هناك مشروباً طبيعياً سوف يساعد على حل هذه المشكلة بعد 10 أيام فقط، ويعتمد في تكوينه على الموز الذي يساعد في إزالة السموم.



“

أشار الخبراء إلى أن هناك مشروباً طبيعياً سوف يساعد على حل هذه المشكلة بعد 10 أيام فقط، ويعتمد في تكوينه على الموز الذي يساعد في إزالة السموم.

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

التدليك..

يقوي جهاز المناعة ويحسن الدورة الدموية

إضافة إلى ذلك، فإن هذا النوع من العلاج يطلق أيضاً الإندورفين (هرمونات مسكنة للألم)، وهو ما يعزز مستويات الدوبامين والسيروتونين في الجسم.

وتساعد هذه الهرمونات الجسم بعدة طرق، بديناً وعاطفياً. ومن الأمثلة على ذلك أنها تعزز الشفاء، وإدارة الألم، ومشاعر النشوة، وكذلك تساعد على تهدئة الأعصاب.

تحسين الدورة الدموية: لا ينبغي التقليل من الفوائد الطويلة الأجل للعلاج بالتدليك.

تحسين الدورة الدموية جزء من تأثير كرة الثلج الذي يحدث في الجسم نتيجة تلقي العلاج بالتدليك بانتظام على أساس ثابت، وذلك لأن الدورة الدموية المناسبة تمد العضلات التالفة والصلبة والمتوترة بإمدادات الدم الغنية التي تحتاجها لتعزيز الشفاء.

تحسين وضعية الجسم: يعاني العديد من الأشخاص آلاماً في الظهر والرقبة والعضلات من مجموعة متنوعة من المصادر.

ومع ذلك، فإن السبب الرئيسي لهذا الألم ينتج عن سوء الموقف. في الواقع، غالباً ما يكون ألم الظهر المزمن، وهو السبب الأول لأيام العمل الطويلة والثاني الأكثر شيوعاً للإعاقة، نتيجة لوضعية غير صحيحة أو سيئة في أثناء الوقوف و/أو الجلوس.

يمكن أن يساعد العلاج بالتدليك على إعادة الجسم إلى وضعه الصحيح.

تقوية جهاز المناعة:

إنها حقيقة معروفة أن الأفراد الذين يعانون مستويات عالية من التوتر أكثر عرضة للأمراض والإصابات.

عندما يتم الجمع بين الإجهاد واضطرابات النوم وسوء التغذية، فإن التأثير يكون موجهاً إلى الجهاز المناعي للجسم.

وأشارت دراسات إلى أن جلسات التدليك المنتظمة لا تساعد فقط في تقليل التوتر، ولكن يمكنها أيضاً تعزيز قدرة الجهاز المناعي السامة للخلايا (مستوى نشاط «الخلايا القاتلة الطبيعية» في الجسم) وتعزيز قدرة الجسم على توفير التغذية.

المجلة الطبية:

يمتاز العلاج بالتدليك «المساج» بالعديد من الفوائد أبرزها:

- **يقلل من الإجهاد:** لا يساعد التدليك في تخفيف التوتر وحسب، بل إن جلسات التدليك المنتظمة على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن تعزز مستويات الطاقة، وتقلل من الألم، وتحفز الأفراد على المستويات الجسدية والعاطفية.

- **خفض ضغط الدم:** تساعد جلسات المساج على خفض مستويات ضغط الدم.

وأظهرت بعض الدراسات طويلة الأجل أن برنامج تدليك ثابتاً يمكن أن يقلل من ضغط الدم الانقباضي (العدد العلوي) والضغط الانبساطي (العدد الأدنى).

علاوة على ذلك، يمكن أن يقلل أيضاً مستويات الكورتيزول داخل الجسم. وبإمكان جلسات التدليك المتسقة أيضاً أن تقلل من مصادر القلق والتوتر والاكتئاب.

من الجدير ذكره أن خفض مستويات ضغط الدم يقلل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية و/أو الفشل الكلوي، بالإضافة إلى العديد من المشكلات الصحية الأخرى.

- **يشجع على استرخاء العضلات:** الغرض من العلاج بالتدليك هو استهداف مصدر آلام الجسم عن طريق القضاء على العضلات المتوترة، وزيادة المرونة، وتوفير الاسترخاء للعضلات المتأثرة وكذلك الجسم ككل.

- يمتاز التدليك أيضاً بالدورة الدموية للعضلات المتأثرة أو المصابة، وهو ما يزيد من العناصر الغذائية والأكسجين إلى الأنسجة التالفة.

لذا فإن هذا النشاط المتزايد للمواقع المتأثرة يقلل من تصلب وتورم عضلات والمفاصل، وكذلك يزيد من المرونة للمساعدة في تخفيف الألم.



علامات ظهور ضرس العقل

المجلة الطبية:

ضرس العقل من الضروس التي تظهر في سن متأخرة، أي بعد البلوغ بفترة، فالبعض يظهر عنده في سن 18 عاما، فقد تظهر بعض العلامات التي تدل على ظهور ضرس العقل ولكن يجهلها الكثيرون ويعتقدون أن ذلك نتيجة ألم في الضروس أو التهاب اللثة. وحسب ما ذكره موقع stjohnhealth فإن أبرز العلامات التي تدل على ظهور ضرس العقل هي:

- 1: ارتفاع في درجة حرارة الجسم مع الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
- 2: تورم شديد في اللثة وخصوصا المكان الذي يظهر فيه الضرس.
- 3: ألم شديد في اللثة وعدم القدرة على مضغ الطعام وصعوبة في فتح الفم أو إغلاقه.
- 4: ظهور رائحة كريهة في الفم وذلك نتيجة الالتهاب الشديد.
- 5: ألم في الفم يخفني ويظهر كل فترة وذلك نتيجة طلوع الضرس.

قد يظهر ضرس العقل بطريقة خاطئة مما يؤثر على صحة الأسنان واللثة ويسبب التورم الشديد والألم المستمر، وفي هذه الحالة ينصح بزيارة الطبيب لإجراء الفحوصات وعمل الأشعة التي توضح ظهور الضرس بطريقة صحيحة أم لا فقد يحتاج البعض لإزالة الضرس بسبب اعوجاجه أو كسره.



أسناني
حياتي



يجب الاهتمام
بغسل الأسنان
يوميًا باستخدام
فرشاة بأسنان
ناعمة ومعجون
يحتوي على
الفلورايد الذي
يحافظ على
صحة الأسنان
واللثة ويحميها من
الالتهاب.

حافظ على صحة اللثة من الالتهابات

المجلة الطبية:

قد تتعرض اللثة للالتهابات الشديدة نتيجة العدوى والفيروسات أو التغيرات الهرمونية وسوء التغذية مما يسبب ألما شديدا وتورما في اللثة مع الاحمرار والالتهاب، لذلك إليكم بعض الخطوات التي يجب اتباعها للوقاية من التهاب اللثة:

- 1: يجب الاهتمام بغسل الأسنان يوميا باستخدام فرشاة بأسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد الذي يحافظ على صحة الأسنان واللثة ويحميها من الالتهاب.
 - 2: احرص على استخدام الخيط الطبي للتخلص من الترسبات والطعام الموجود بين الأسنان.
 - 3: الاهتمام بتبييض الأسنان والتخلص من الجير والبلاك الذي يصعب التخلص منه بالفرشاة والمعجون.
 - 4: تجنب التدخين والمشروبات الكحولية التي تسبب تراكم الجير والتهابات اللثة.
 - 5: ينصح بالإكثار من شرب المياه والعصائر الطبيعية التي تحتوي على فيتامينات وعناصر غذائية تحافظ على صحة الأسنان واللثة وتحميها من الالتهابات.
- وفي حالة التهاب اللثة ينصح باتباع بعض الطرق الطبيعية لتخفيف الالتهاب والألم ومنها:
- 1: غرغرة بالمياه الدافئة والملح، حيث يحتوي الملح على بعض المواد التي تعمل على مقاومة الجراثيم والفيروسات والحد من الالتهاب والاحمرار.
 - 2: من الممكن استخدام زيت القرنفل على المنطقة المصابة، وذلك لتخفيف الألم والالتهاب.
 - 3: عصير الليمون، يحتوي الليمون على خصائص مضادة للالتهاب والاحمرار لمقاومة التهابات اللثة.



Rest is

ESOREST

Esomeprazole 40 mg



RFA Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadramout - Yemen

www.rfa-pharma.com

رفا للصناعات الدوائية RFA Pharmaceutical

رفاهية الصناعة الدوائية .. بجميع المواصفات العالمية

cut - price

Best quality

تم اختيار منتج رفا فارما كأفضل مشروع استثماري من قبل هيئة الاستثمار .

يبلغ المبلغ في حيازة مليون
بمحاكاة 21000 متر مربع
تأسس المنتج في 6 / 1 / 2007 م

يشارك في إنتاج المنتج قريبا وفيها خبراء وكوادر اجنبية تمتلك شهادات خبرة FDA الأمريكية البريطانية

صنعت الدواء للأغذية
رفا فارما كإحدى
شركات COS



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

www.rfa-pharm.com

الإدارة العامة / تلخين - 05 408999 - فاكس: 05 408990
المكتب العام - SUPERVISOR - جوال: 777227742
مدير المبيعات / جوال: 777424378 / مرافق الطرود: 773790034
المركز الرئيسي: سيئون - تلخين: 05 405189 - فرع المكلا: 05 301452 - فرع صنعاء: تلخين: 01288216
فرع عدن - تلخين: 02380224 - فرع تعز: تلخين: 04258087 - فرع اب: تلخين: 04 427457 - فرع العيينة: تلخين: 03200686

RFADAXIT[®]

Antidepressant
and
Antipsychotic



Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg

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



رفا للصناعات الدوائية
سيئون - حضرموت - اليمن



RFA Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadramout - Yemen

www.rfa-pharma.com

COMETHER

Artemether & Lumefantrine

Tablets

1 + 1 = 2



Against
Malaria

الإدارة العامة / ت ٠٥٤٠٨٩٨٩ / الفاكس ٠٥٤٠٨٩٩٠

الفرع: سيئون / ت: ٠٥٤٠٥١٨٩ / المكلا: ٠٥٣٠٥١٠٠ / صنعاء: ٠١٢٨٨٢١٦

عدن: ٠٢٢٨٠٢٢٤ / تعز: ٠٤٢٥٨٠٨٧ / الحديدة: ٠٢٢٠٠٦٨٦

www.rfa-pharma.com



لمحتك



للرجال .. احذروا وضع الموبايل في جيب البنطلون

ولتأكيد نتائج الدراسة، قام الباحثون باستعراض 21 بحثاً عن الإشعاع الصادر من الهواتف ووضعه بالقرب من الأعضاء التناسلية للرجل لفترة طويلة من الزمن، ووجدوا أنه يخفض عدد الحيوانات المنوية، وإذا كانت على قيد الحياة يتلف الـ DNA، الخاص بها. وتعتبر هذه الظاهرة البيولوجية حالياً قيد مناقشة شرسة من العلماء، لكنهم ليس لديهم وسيلة لشرح كيفية الإشعاع غير المؤين الصادر عن الهاتف المحمول يؤثر على الجسم، ووجد الباحثون مجموعة متزايدة من الأدلة تشير إلى دور محتمل للترددات الراديوية الناتجة عن الإشعاع الكهرومغناطيسي الناجم من الهاتف المحمول وضعف الخصوبة عند الرجال.

المجلة الطبية:
أثبتت العديد من الدراسات الطبية أن هناك أضراراً يصاب بها الرجل نتيجة وضعه للموبايل في البنطلون، وهذا يؤثر على المخ، وعلى الرغم من كل المخاوف بشأن الهواتف المحمولة والإشعاع، لكن معظمنا لا يزال يضع الهاتف المحمول في جيوب البنطلون، لأنه سهل ومريح، لكن له آثار سيئة من المستحيل أن نراها. ووفقاً للموقع الطبي الأمريكي «Health Day News»، حذرت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون من وضع الهاتف المحمول في جيب البنطلون الأمامي، مؤكدة أنه يدمر الحيوانات المنوية ويؤثر على نموها وحركتها الطبيعية.

تناول اللوز والبندق يعزز الرغبة الجنسية

الإشارات إلى القضب مما يعزز الحساسية والأداء. كما أن المواد المضادة للأكسدة - وفيرة في المكسرات - تفيد أيضاً نظام القلب والأوعية الدموية، ويرتبط الدورة الدموية السليمة بزيادة الرغبة الجنسية. ومع ذلك، قال الباحثون إن هذه مجرد تكهنات والأسباب الحقيقية وراء الارتباط تحتاج إلى التحقيق. وقد وجد الباحثون أن تناول المكسرات بانتظام يحسن من جودة الحيوانات المنوية، حيث أن المكسرات غنية بالمواد الغذائية، مع مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل حمض الفوليك، وكذلك المعادن بما في ذلك الكالسيوم والبوليتاسيوم.

المجلة الطبية:
كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أسبان أن تناول 60 جراماً من الجوز والبندق واللوز كل يوم يؤدي إلى زيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال ومنحهم هزات الجماع بشكل أفضل. ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، يدعي باحثون أسبان أن الرجال أبلغوا عن وجود حياة جنسية أفضل مع إضافة حفنتين كبيرتين من المكسرات يومياً. ويعتقد العلماء أن العناصر الغذائية الموجودة في المكسرات تساعد في نقل



وفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، يدعي باحثون أسبان أن الرجال أبلغوا عن وجود حياة جنسية أفضل مع إضافة حفنتين كبيرتين من المكسرات يومياً.

"بديئات مصر" يتسببن بإيقاف مذيعة عن العمل لمدة عام

قرر المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام في مصر الأربعاء، إيقاف مقدمة البرامج التلفزيونية، ريهام سعيد، عن العمل لمدة عام لتوجيهها «إهانات» للنساء البديئات خلال برنامجها الأسبوعي «صبايا» الذي تقدمه على قناة «الحياة» الفضائية الخاصة.

وقالت ريهام سعيد في حلقة من برنامجها خصصتها الأسبوع الماضي لقضية السمنة في مصر، إن السيدات السمينات «أموات» و«عبء على أهلهم وعلى المجتمع وعلى الدولة».

وذكرت وسائل إعلام مصرية، أن المجلس قرر منع ريهام سعيد من الظهور في أي وسيلة إعلامية لمدة عام «لارتكابها جريمة إعلامية بالإساءة إلى سيدات مصر»، معتبراً أنها «خلطت بين رأيها الشخصي وواجبها الإعلامي وخالفت المعايير المهنية باستخدام عبارات وألفاظ وأوصاف تمثل إهانة واضحة وصريحة وبشكل عام لسيدات مصر»، وفق نص القرار.

وكان المجلس، المسؤول عن تنظيم شؤون الإعلام في مصر، أجرى تحقيقاً مع ريهام سعيد بعد تلقيه شكوى من المجلس الأعلى للمرأة تتهم مقدمة البرنامج بتوجيه «إهانات بالغة لقطاع كبير من المصريات واستخدام عبارات وأوصاف لا تليق أدت إلى حالة استياء بالغة بين سيدات مصر».



نقاها

البكاء يهدئ النفس وينظم معدل ضربات القلب

المجلة الطبية:

جميعنا نعرف أنه لا فائدة من البكاء على اللبن المسكوب، لكن الأبحاث تشير إلى أن التخلص من بعض الدموع قد يكون مفيداً لك.

ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، نظرت دراسة استرالية إلى ما يقرب من 200 من المتطوعين الذين شاهدوا شريط فيديو حزياً أو قبل غمر أيديهم في المياه الجليدية «اختبار التحمل». وكان باستطاعة أولئك الذين بكوا أثناء الكليب أن يحافظوا على معدل تنفس ثابت أثناء اختبار القدرة على التحمل، في حين أن تنفس المشاركين أصحاب العيون الجافة أصبح أكثر توتراً.

ويعتقد باحثون من أستراليا أن البكاء قد يساعد الناس على «تهدئة أنفسهم»، وفي الوقت نفسه «تنظيم معدل ضربات القلب». ويعتقد أن هذا يحدث بسبب «التغيرات النفسية» التي تحدث عندما تذرف الدموع.

وقال الباحثون إن أحد الطرق الرئيسية للتفكير في البكاء هي التخلص من السموم أو إحداث نوع من التغيير البيولوجي الذي يساعدنا على التعامل مع المواقف العصبية أو المؤلمة.

وتم إجراء البحث من قبل جامعة كوينزلاند بقيادة ليا شارمان من كلية علم النفس.



يعتقد باحثون من أستراليا أن البكاء قد يساعد الناس على «تهدئة أنفسهم»، وفي الوقت نفسه «تنظيم معدل ضربات القلب».



اقتلاع 526 سنناً وضرساً من فم طفل هندي

المجلة الطبية:

تمكن أطباء هنود يوم الأربعاء 31 يوليو المنصرم من اقتلاع نحو 526 سنناً وضرساً وناباً من فم طفل عمره 7 سنوات، يعاني من حالة طبية غير عادية.

ويعاني الطفل من ورم في الجانب الأيمن من الفك السفلي له منذ كان عمره ثلاث سنوات. وأظهر فحص طبي أجراه جراحون وجود نمو كبير يحتوي على هيكل صلبة متعددة في الفك. وقال الأطباء إن هذه حالة طبية فريدة من نوعها، ووصفت الحالة النادرة بأنها «ورم مركب بالأسنان».

وفي 2014 اقتلعت 232 سنناً من فم مراهق في مومباي بالهند أيضاً.





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى
الدكتور عز الدين الشيباني



رقم الطوارئ

1/201080 - 773633433



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الاوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

773546444



مستشفى السلام الدولي



رقم الطوارئ

777933951



مستشفى الأهلي الحديث

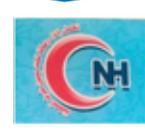


رقم الطوارئ

01444936/7-01444484



مستشفى نشوان التخصصي



رقم الطوارئ

01/600804



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



Duoclav»

مضاد حيوي



مؤسسة إخوان بعوم
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

BAUAM BROTHERS TRADING EST.
For Pharmaceuticals & Medical Appliances

المضاد الحيوي دوكلاف عبارة عن ..

- اموكسيسيلين 250 مل + كلافولينك أسيد 62.5 مل شراب قموي معلق عبوة 100 مل.
- اموكسيسيلين 125 مل + كلافولينك أسيد 31.5 مل شراب قموي معلق عبوة 75 مل.
- اموكسيسيلين + كلافولينك أسيد 62 مل قطر قموي معلق عبوة 20 مل.
- اموكسيسيلين 500 مل + كلافولينك أسيد 125 مل. اقراص .
- اموكسيسيلين 875 مل + كلافولينك أسيد 125 مل اقراص .



- مضاد حيوي يعطي معدل عالي الفعالية لالتهاب الرئتين بنسبة 94 %.
- ولالتهاب اللوزتين بنسبة 89 %.
- والجيوب الأنفية بنسبة 92 %.
- ولالتهاب الأذن الوسطى بنسبة 97 %.

- مضاد حيوي قوي لالتهاب المسالك البولية مقارنة بالمضادات الحيوية الأخرى سيفاكلور وسيفوروكيم وسيفالكوين.
- مضاد حيوي ممتاز جدا لالتهاب الجلد ضد بكتيريا سبترتوكوكاس والسيتافيلوكوكاس.
- مضاد حيوي للوقاية من الالتهابات بعد العمليات الجراحية...





توفر لك الكثير اتصال ونت ورسائل

100 دقيقة داخل الشبكة - 90 ميغا انترنت
30 رسالة SMS لجميع الشبكات المحلية

الباقية لمشتركي الدفع المسبق

للإشتراك في الباقية ارسل (ع) إلى الرقم 400
لتزيد من المعلومات ارسل : مزايا الاسبوعية إلى 123 مجاناً



معنا .. إتصالك أسهل



YEMEN FREE FROM HEPATITIS C

Gratisovir

Sofosbuvir 400 mg

WHEN HOPE BECOMES REAL

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

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



الوكيل الحصري لشركة فاركو في الجمهورية اليمنية

شركة الفتح التجارية

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

PIARCO
PHARMACEUTICALS

