

حيلة ذكية للتغلب  
على الشبخوخة

المتوكل يستبدل «المساعدين»  
بقسم «التمريض»

الدكتور طه الميموني :  
ثقة المريض بالطبيب  
اليمني في تطور

في اليوم العالمي للميدلة :  
تدشين تحديث معايير  
التصنيع الجيد  
و  
تكريم 40 صيدلياً ملتزماً  
بالمعايير

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | سبتمبر 2019م | العدد (21)



في مواجهة..

العصا الغليظة



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 تعز، الجبيلات - خلف الشركة اليمنية لاجنوية ايدكو  
00967 4 424185 فرع اب، شارع تعز - أمام مستشفى النصر

00967 1 454999 فرع صنعاء - مبنى شركة ديوال فارما  
00967 6 421112 فرع صنعاء، شارع رداع  
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



30  
توعية

- قشر الموز.. لتفتيح البشرة
- هذه الكرة تخفف التوتر
- وتهدئ الأعصاب

34  
دراسة

- طريقة جديدة لوقف
- التقدم في العمر

38  
فن الحياة

- 6 طرق تحافظ على
- الرومانسية

39  
نقاهاة

- أول فندق فضائي
- في العالم

19  
تحقيق

- المستشفيات الخاصة
- في مواجهة العوا الغليظة

24  
جديد الطب

- اكتشاف جديد يعالج ضغط
- الدم الشرياني
- أول علاج لحساسية
- الفول السوداني
- عقار جديد لعلاج نوبات
- مرض باركنسون

28  
بيئة و مناخ

- الأمم المتحدة: تغير
- المناخ يزيد من الجوع

7  
فلك الطب

- وفاة 50 وإصابة أكثر من
- 9 آلاف بعضات الكلاب
- بنك الدواء وشفاكو
- يدربون الرواد

10  
تقرير

- وزير الصحة: الدواء
- اليمني ينافس الشركات
- العالمية

16  
طبيب العدد

- الدكتور طه الميموني :
- مستوى طب القلب في اليمن
- يتطور نحو الأفضل

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 المحويطي

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 الجرهمزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع ( 250 )

سعر الاشتراك للفرد ( 300 )

سعر الاشتراك للجهات الرسمية  
والخاصة ( 500 )



## جرعة أولى

“

لقد تحولت  
بعض  
المستشفيات  
الى ورشة عمل  
.. هنا تكسير  
وهناك توسعة  
والمشتريات  
تدرس عروض  
أسعار لشراء  
أدوات والموارد  
البشرية تبحث  
عن متخصصين  
وفنيين.

## صحة صميل

ليس من الجيد إطلاقا الحديث عن فئة من المجتمع اليمني يمثل هذه اللغة التي تحمل الكثير من التشفي، لكن عندما تقبل ان تضع نفسها في مكان الذي يوجب ذلك فليس أمام المجتمع إلا التعامل معها وفق ما اختارته هي.

أعني هنا أرباب المستشفيات الخاصة ممن طالتهم الإجراءات الأخيرة التي قام بها وزير الصحة الدكتور طه المتوكل.

لقد تحولت بعض المستشفيات الى ورشة عمل .. هنا تكسير وهناك توسعة والمشتريات تدرس عروض أسعار لشراء أدوات والموارد البشرية تبحث عن متخصصين وفنيين.

كل هذا شيء جيد وكان يجب ان يحدث منذ التأسيس لو ان أحدكم كان يمتلك ضميرا حيا يراعي حقوق الناس ويعمل على صيانتها، أما الآن فلا يمكن أبدا ان نقول بأن هناك صحة ضمير متاخرة.

انها باختصار صحة صميل اجبرتكم على احترام ذواتكم في الأول ومن ثم احترام مهنتكم المقدسة ثم احترام حقوق المرضى والتزامكم بالمعايير التي اعتمدها وزارة الصحة وسبق أن عممتها على جميع المستشفيات.

الصحة التي أظهرتها وزارة الصحة يجب أن تستمر وأن تظل جميع المنشآت الصحية وذات العلاقة، حتى لا تعود حليلة الى عاداتها القديمة التي اعتادت عليها، يجب ان يدرك القائمون على وزارة الصحة ان حليلة اذا عادت الى وزارة الصحة فإنها سرعان ما تعود الى عاداتها في جميع المستشفيات والمراكز الصحية.

حينها سيخرج لنا القائمون عليها ألسنتهم ويعودون الى عبثهم بارواحنا التي نسلّمها لهم مجبرين ونحن نعلم بأنهم غير أمينين عليها، لكننا ابناء الغلابة لا نمتلك خيارا آخر.

أصلحوا مستشفياتكم والتزموا بالمعايير انتصارا لأنفسكم ولمهنتكم ولمجتمعكم وحتى لا يأتي يوم الحساب الديني وهي على حالها فيكون حسابكم عسيرا.

ثقوا ان الأعمال واللامبالاة وعدم المحاسبة على التقصير مهما طالته دولته إلا انها لا تدوم وسريعا يأتي يوم يعيد الأمور الى نصابها واعتقد ان القرارات الأخيرة ليست إلا فاتحة الكتاب.



معين النجري



Pharmacare  
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

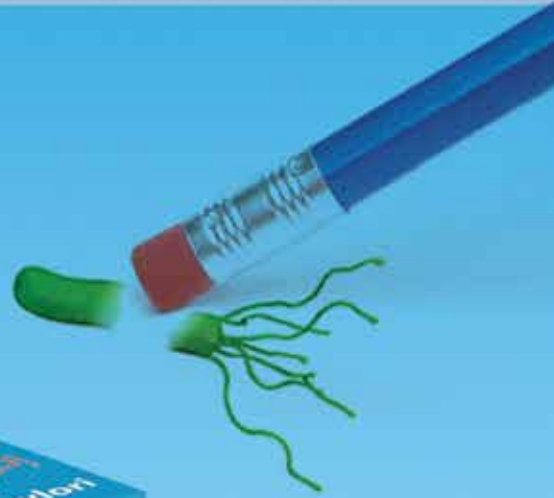


THE SIMPLEST WAY TO ERASE *H.PYLORI*

**eX**pylori

Triple Therapy

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



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



فك الطبية

“

كشف تقرير نشره موقع قناة DW الألمانية، أن داء الكلب في اليمن يتفشى سريعا محققا أرقاما قياسية مقارنة بأعوام سابقة، مع تفاقم الوضع لأسباب أبرزها النقص الحاد في الأدوية الخاصة بمعالجة الداء



ضحايا الكلاب خلال 7 اشهر

وفاة 50 وإصابة أكثر من 9 آلاف

المجلة الطبية/ خاص :

كشف تقرير نشره موقع قناة DW الألمانية، الأحد 15 سبتمبر، أن داء الكلب في اليمن يتفشى سريعا محققاً أرقاماً قياسية مقارنة بأعوام سابقة، مع تفاقم الوضع لأسباب أبرزها النقص الحاد في الأدوية الخاصة بمعالجة الداء الذي ينتشر أيضاً في 18 دولة عربية، ولكن بدرجات أقل.

في الوقت الذي تكافح فيه الحكومات، للقضاء على داء الكلب المنتشر في نحو 150 بلداً حول العالم بنسبة خطيرة متفاوتة، يتفشى الوباء في اليمن بشكل غير مسبوق، حيث دقت وزارة الصحة بصنعاء ناقوس الخطر مؤخراً، بالكشف عن تسجيل 50 حالة وفاة نتيجة داء الكلب وتسعة آلاف و498 حالة إصابة بعضات الكلاب خلال سبعة أشهر في العام 2019، وهي مجمل الحالات التي وصلت إلى المرافق الصحية، مسجلة ارتفاعاً مخيفاً مقارنة بالعالم الماضي حيث تم تسجيل 18 حالة وفاة ونحو سبعة آلاف إصابة في العام 2018، بينما وصلت الوفيات في الأشهر السبعة الأولى من العام الجاري 2019 إلى نحو ضعفي هذا العدد، مع تكرار شكاوى السكان، من انتشار الكلاب «الضالة» في العديد من المدن والأرياف ذات الكثافة السكانية بما فيها صنعاء، في حين تقدر الوزارة في تقرير حديث لها، العدد الفعلي للضحايا، بأنه يفوق ذلك بأربعة أضعاف.

ونقلت « DW » في التقرير الذي أعدته صافية مهدي عن

علي عبده هزاع - مسؤول مركز داء الكلب في المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء، أن المركز المتخصص الذي يعد الوحيد في المدينة ومحيطها، يستقبل يوميا ما بين 20 إلى 30 حالة إصابة، ويرجع السبب في زيادة الحالات، إلى تراجع عمليات «مكافحة الكلاب الضارة»، وعدم قدرة الجهات الصحية المختصة على توفير الكميات الكافية من اللقاح بفعل الحرب والحصار.

وأكد الدكتور يوسف الحاضري - المتحدث باسم وزارة الصحة لذات الموقع أن داء الكلب يؤدي للوفاة خاصة في مجتمع يعاني من مشاكل كثيرة على رأسها الأمية الصحية والوضع المادي» نتيجة ما يصفه بـ«الحصار والحرب». ويضيف «هذان عاملان يعيقان سرعة الاسعاف والتأخر يؤدي للوفاة، كما ان سعر مصل لقاح الداء مرتفع في السوق ولا يتوفر في الوزارة بسبب الحصار ونقل البنك من صنعاء الى عدن وهذا يشكل ثقلًا اقتصادياً على المرضى».

وفي سياق متصل اشارت إحصائية حديثة للمنظمة الدولية لصحة الحيوان (OIE) الى إن شخصاً يموت كل عشر دقائق، فيما يموت نحو 60 ألف شخص سنوياً، في جميع أنحاء العالم، بسبب الفيروس الناتج عن عضات الكلاب المشردة، موضحة أن الوباء الذي نجحت بعض الدول من خلال التدابير الصارمة بالقضاء عليه، يؤثر بشكل خاص على الأطفال في البلدان النامية والمناطق الريفية، وتعد قارتا آسيا وأفريقيا الأكثر تضرراً بالوباء.



## المتوكل يستبدل «المساعدين» ب«قسم التمريض»

المجلة الطبية/خاص:

وأشار الدكتور المتوكل إلى ضرورة إعادة تقييم وضع التعليم الطبي من أجل إصلاح الوضع الصحي في البلد، لافتاً إلى أهمية بناء القدرات خاصة في ظل احتياج البلد للكوادر الطبية المؤهلة، مشدداً على ضرورة تجويد مخرجات المعاهد الخاصة باعتبار ذلك الخطوة الأولى لتطوير الأداء وتحسين مستوى الخدمات الصحية في مختلف المجالات، لافتاً إلى أهمية تقييم أداء مخرجات المعاهد الصحية لما من شأنها تنظيم العملية التعليمية لتلبية الاحتياجات في المجتمع .

من جانبها أشار وكيل الوزارة لقطاع التخطيط الدكتور عبد الملك الصنعاني ومدير عام تنمية الموارد البشرية الدكتور محمد مشي، إلى أهمية اللقاء في تقييم عمل المعاهد الصحية الخاصة ومناقشة الصعوبات التي تواجه سير العمل لإخراج كوادر صحية مؤهلة تساهم في تجويد تقديم الخدمات الصحية .

بدوره استعرض الدكتور طارق النهمي في كلمة المعاهد الصحية الخاصة الصعوبات التي تواجه المعاهد الخاصة، مشيداً بجهود وزارة الصحة في عملية الإشراف والمتابعة للمعاهد الصحية الخاصة وتحسين وتجويد مخرجات التأهيل والتدريب.

أكد الدكتور طه المتوكل وزير الصحة العامة والسكان، على أهمية إعادة النظر في المناهج الدراسية بالمعاهد والكليات الصحية، داعياً إلى أن تكون الامتحانات النهائية في المعاهد الخاصة موحدة في مختلف المحافظات، وأن تكون عبر الوزارة والمعهد العالي للعلوم الصحية، مشيراً إلى ضرورة الالتزام بالمعايير والأدلة الخاصة بالمعاهد الصادرة عن وزارة الصحة .

جاء ذلك في اللقاء التشاوري الذي عقد الاثنين 16 سبتمبر بين وزارة الصحة وعمداء المعاهد الصحية الخاصة بصنعاء، بمشاركة 70 مشاركاً من اللجنة العلمية للمعاهد ومديري المعاهد والأكاديميين، لمناقشة الصعوبات التي تواجهها المعاهد الصحية الخاصة.

وناقش اللقاء توجه وزارة الصحة بإيقاف قسم المساعدين الطبيين وإحلال قسم التمريض بدلا عنه وفتح مساقات دراسية جديدة «فني تخدير وفني علاج طبيعي وفني تمريض وفني تغذية»، بالإضافة إلى مناقشة الصعوبات التي تواجه الإدارة العامة لتنمية الموارد البشرية بالوزارة في عملية الإشراف على المعاهد الخاصة .



## تكريم 40 صيدلية وصيدلياً بأمانة العاصمة في اليوم العالمي للصيدلة

“

المجلة الطبية:

موزعة في أمانة العاصمة من أجل تكريم الصيادلة العاملين فيها .

ونوه الدكتور صبرة في تصريح له «المجلة الطبية» بدور الصيدليات المكرمة في مواجهة الأدوية المهربة والمزورة والمقلدة، وتعاملها بشكل مباشر من الوكلاء، محذراً من دخول المهنة الذين يسيئون إلى مجال الصيدلة والعمل فيها بدون أي ضوابط أو لوائح وقوانين.

بدوره أكد الدكتور مطهر الفيل - أمين عام نقابة، أن تكريم الصيدليات والصيادلة اليوم تم طبقاً للمعايير المهنية المتمثلة في حصول تلك الصيدليات على الترخيص وتصاريح مزاوله المهنة للعاملين فيها من المجلس الطبي الأعلى والتزامهم بالمظهر اللائق أثناء العمل

وفي رده على سؤال «المجلة الطبية» حول إعلان وزير الصحة العامة والسكان بإنشاء سلسلة نقاط بيع للأدوية بهدف خلق منافسة في السوق الدوائي، بين الدكتور الفيل أن هذه المشروع لن يكتب له النجاح، لافتاً إلى مشروع سابق مماثل لوزارة الصحة كان يسمى «صندوق الدواء» وقد انتهى بالفشل ولا تزال الكثير من تجار الأدوية يبحثون عن مستحقاتهم المالية إلى اليوم.

حضر الفعالية مدير عام النقابات في وزارة الشؤون الاجتماعية الأستاذ فؤاد ناجي شرف الدين ورئيس قطاع المنشآت بالنقابة الدكتور عبد الماجد الفرح والمسؤول المالي بالنقابة الدكتور عبد السلام السنبل.

بمناسبة اليوم العالمي للصيدلية الـ 25 من سبتمبر كرمت نقابة ملاك صيدليات المجتمع وعضو الاتحاد الدولي الفيدرالي للصيدلية، عدداً من الصيدليات والصيادلة العاملين في 40 صيدلية بمختلف مديريات أمانة العاصمة، تقديراً لدورهم المتميز في تقديم خدمات الرعاية الصيدلانية للمجتمع.

وخلال النزول الميداني لقيادة نقابة ملاك صيدليات المجتمع، دُشنت الفعالية بتكريم صيدلتي حياتي وابن حيان 5 وصيدلية حدة النموذجية بمديرية السبعين، حيث تمثل التكريم بحصول تلك الصيدليات على شهادات تقديرية ومجموعة من الهدايا الرمزية للأخوة الدكاترة من الصيادلة العاملين.

وفي الفعالية أكد الدكتور محمد النزلي - رئيس مجلس الحكماء بنقابة ملاك صيدليات المجتمع، إن التكريم يأتي بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة وانضمام اليمن إلى الاتحاد الدولي الفيدرالي.

وأشار الدكتور النزلي في تصريح خاص له «المجلة الطبية» إلى أن تكريم الصيدليات المتميزة والملتزمة بمعايير وأخلاقيات المهنة والقوانين الصيدلانية يهدف إلى تحفيز العاملين في هذا المجال من أجل تقديم رعاية صحية متكاملة وغير منقوصة .

من جانبه أوضح الدكتور أكرم صبرة - عضو مجلس الحكماء بنقابة ملاك صيدليات المجتمع، إن الزيارة الميدانية تتضمن زيارة 40 صيدلية نموذجية

الدكتور مطهر الفيل،  
تكريم الصيدليات  
والصيادلة اليوم تم  
طبقاً للمعايير المهنية  
المتتمثلة في حصول  
تلك الصيدليات على  
الترخيص وتصاريح  
مزاوله المهنة للعاملين  
فيها من المجلس الطبي  
الأعلى والتزامهم  
بالمظهر اللائق أثناء  
العمل





## بنك الدواء وشفاكو يدربان الرواد

المجلة الطبية - خاص:

نفذ بنك الدواء اليمني الدورة التدريبية لرواد الأعمال حول التخطيط الاستراتيجي وفقا لبطاقة الأداء المتوازن بدعم شركة شفاكو للصناعات الدوائية، وبرعاية وحضور الدكتور القاسم عباس - رئيس جامعة صنعاء، والأستاذ أحمد الشهاري - النائب الأول لرئيس مجلس الأمناء في بنك الدواء اليمني - رئيس مجلس إدارة شركة شفاكو للصناعات الدوائية، وعميد كلية الصيدلية بجامعة صنعاء الدكتور محمد حميد الدين، وممثلي الوكالة الألمانية GIZ ووكالة أكسفام البريطانية، ومؤسسة كمران للتنمية ومنظمة سول.

وفي الفعالية التدريبية التي شارك فيها 65 مشاركاً من مدراء المصانع والشركات الدوائية والمستشفيات الحكومية والخاصة وكذا مدراء عدد من المنظمات الدولية والمحلية والمختبرات والصيدليات، ألقى الدكتور القاسم عباس رئيس جامعة صنعاء كلمة عبر فيها عن سعادته لما تقوم به بعض المنظمات مثل بنك الدواء اليمني من تأهيل علمي وعملي يساهم في النهوض بالبلد على أسس علمية وخطط استراتيجية.. مشيداً بدور شركة شفاكو في دعمها واستضافتها لمثل هذه الفعاليات التي تصب في مصلحة الوطن.

في السياق ذاته أكد الأستاذ أحمد الشهاري - النائب الأول لرئيس مجلس الأمناء في بنك الدواء اليمني - رئيس مجلس إدارة شركة شفاكو للصناعات الدوائية، أن الفعالية تأتي ضمن أهداف بنك الدواء اليمني في بناء قدرات وتنمية مهارات منتسبي قطاع الصحة في المؤسسات والمواقع الصحية والمصانع والشركات ومنظمات ومؤسسات المجتمع المدني، وكل من لهم علاقة بالمجال الصحي.. لافتاً إلى

أن بنك الدواء يؤمن بأهمية التأهيل في تجويد تقديم الخدمات ويؤكد استمرار برامجه التأهيلية التي تنفذها وحدة بناء القدرات وتنمية المهارات في البنك.

من جانبه قال الدكتور وليد الشعبي - المدير التنفيذي لبنك الدواء اليمني، إن الدورة التدريبية هدفت إلى إكساب رواد الأعمال في القطاع الصحي المعارف والمهارات التي تمكنهم من إعداد الخطط الاستراتيجية بكل جدارة وكفاءة ووفق مفاهيم عملية وأساسية حديثة.

وأوضح الدكتور الشعبي في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» أن نجاح رواد الأعمال في إعداد الخطط الاستراتيجية في وقت قياسي بأقل التكاليف وبما يتناسب مع المواد المتاحة وبحسب أبعاد بطاقة الأداء المتوازن الأربعة «البعد المالي - بعد العمليات - بعد البحث والتطوير - بعد العملاء والمستفيدين»، يمكنهم من تقديم خدمات صحية راقية للمجتمع.

وأشار المدير التنفيذي لبنك الدواء اليمني إلى أن الدورة التدريبية للعاملين في القطاع الصحي الحكومي والخاص والمنظمات الدولية والمحلية تطرقت إلى البرامج والأنشطة والأهداف الخاصة لبنك الدواء اليمني ومشاريعه المستقبلية، والتسيق والشراكة بين البنك والقطاع الخاص ومنظمات المجتمع المدني بما يساهم في التخفيف من آلام المريض المحتاج والأشد ضعفاً.

وشهدت الفعالية بقيادة المدرب الدولي الدكتور بندر النبوص حضور الدكتور عبدالعزيز نجم الدين، رئيس اللجنة الطبية في البنك وعضو مجلس الأمناء والأستاذ ابراهيم الهاملي، عضو مجلس الأمناء في البنك.. تخلل الفعالية التدريبية مأدبة غداء أقامتها شفاكو للصناعات الدوائية على شرف المشاركين في الدورة.

“

قال الأستاذ  
أحمد الشهاري،  
أن الفعالية تأتي  
ضمن أهداف  
بنك الدواء  
اليمني في بناء  
قدرات وتنمية  
مهارات منتسبي  
قطاع الصحة  
في المؤسسات  
والمواقع الصحية  
والمصانع والشركات  
ومنظمات  
ومؤسسات المجتمع  
المدني



تقرير

# خلال الاحتفال باليوم العالمي للصيدلة وزير الصحة: الدواء اليمني ينافس الشركات العالمية



عقاير طبية وفقاً لمعايير علمية في طريق دعم وتشجيع المنتج المحلي، مشدداً على ضرورة تعزيز الشراكة بين الجامعات الحكومية والأهلية لإنشاء مركز للتدريب في مجال الصيدلة والأمن الدوائي الوطني وتعزيز مفاهيم الأمن الدوائي والمساهمة في تأهيل وتدريب طلاب الصيدلة لتمكينهم من إنتاج وصناعة الدواء.

وفي السياق اعتبر الدكتور محمد المداني - رئيس الهيئة العليا للأدوية، صناعة الأدوية والمستحضرات الصيدلانية أحد القطاعات الصناعية التحويلية المهمة التي يحتاج اليمن إلى التوسع فيها خلال الفترة المقبلة، مؤكداً أن الصناعة الدوائية الوطنية يجب أن تكون دعامة أساسية في تكوين البعد الاقتصادي الاستراتيجي لليمن وذلك لارتباطها المباشر بتأمين صحة المواطن، إضافة إلى أهميتها الاقتصادية وارتباطها الوثيق بالقطاع الصحي، لافتاً إلى تبني الدولة إستراتيجية وطنية لتشجيع وتطوير الصناعة الدوائية المحلية والمضي نحو تحقيق الاكتفاء الذاتي. وفي تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» أكد الأستاذ أحمد الشهاري نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية في اليمن، على أهمية القطاع الصناعي الدوائي الوطني ودوره في تحسين وضع منظومة الصحة العامة وذلك من خلال إسهامه في الارتقاء بالخدمة الدوائية بصورة عامة وتحقيق الأمن الدوائي بصورة خاصة.

وقال الدكتور الشهاري أن الأصناف الدوائية المنتجة محلياً وفقاً لمعايير عالمية باتت قادرة على المنافسة في السوق العربية والإقليمية وأصبحت ذات جودة عالية تقوq نظيراتها في الأسواق الأخرى وأصبحت قادرة على تلبية احتياج السوق المحلي، مشدداً على أهمية تفعيل الشراكة في مجال الصناعات الدوائية وفتح تعاون حقيقي بين وزارة الصحة ممثلة بالهيئة العليا للأدوية من جهة وبين اتحاد منتجي الأدوية من جهة أخرى لما من شأنه تقديم خدمات دوائية راقية لمختلف شرائح المجتمع اليمني. وحول تدشين تحديث معايير التصنيع الجيد في المصانع المحلية الدوائية نوه الشهاري بأنه يأتي ضمن أهداف الاستراتيجية الوطنية للصناعات الدوائية. لافتاً إلى أن ذلك سيحقق تطويراً لمستوى جودة التصنيع لجميع المصانع المحلية عبر مواكبة أحدث التطورات والدراسات في الجانب الصناعي.

وفي ختام الفعالية التي حضرها عدد من وكلاء الوزارات ورؤساء الجامعات الحكومية والأهلية ومصنعي ومنتجي الأدوية وجمع من الصيدلة اليمنيين، تم افتتاح معرض منتجات الأدوية المحلية، وتكريم المشاركين بالدروع التذكارية تقديراً للجهود التي بذلوها في دعم وتشجيع الصناعات الدوائية الوطنية بشكل خاص والقطاع الدوائي والصحي بشكل عام.

وكان أبرز المكرمين وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل ووزير الصناعة والتجارة اللواء عبدالوهاب يحيى الدرة ونائب وزير التربية د. علي شرف الدين، ورئيس جامعة صنعاء أ. د. القاسم محمد عباس ورئيس الهيئة العليا للأدوية د. محمد المداني ونائب رئيس الهيئة العامة للاستثمار م. خالد شرف الدين.

المجلة الطبية:

أكد الدكتور طه المتوكل - وزير الصحة العامة والسكان، أن منتجات الصناعة الدوائية اليمنية استطاعت أن تنافس كبريات الشركات العالمية من خلال الالتزام بالجودة وفعالية الدواء والأمان، مشيراً إلى أنه تم الانفاق مع منظمة الصحة العالمية على تشكيل فريق مشترك للوصول إلى مصانع الإنتاج الدوائي باليمن وتقييمها للوصول إلى مستوى التصنيع الجيد والأمن «جي أم بي»، على أن تقوم الصحة العالمية بتسويق المنتجات الدوائية اليمنية.

ولفت الدكتور المتوكل خلال مشاركته في الاحتفال الذي نظمته كلية الصيدلة بجامعة صنعاء، بالتعاون مع الهيئة العليا للأدوية، والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة، إلى أنه سيتم خلال الشهرين القادمين استكمال النزول إلى كافة المصانع الوطنية لتقييمها والمساهمة في فتح سوق كبيرة للمنتجات الدوائية اليمنية التي لا تقل في جودتها عن بقية المصانع الإقليمية والعربية والعالمية لتمكينها من المنافسة داخليا وخارجيا، مشدداً على ضرورة الوقوف مع الصيدلة في يومهم العالي وحثهم على مزيد من التدريب والتأهيل في شركات ومصانع الأدوية المحلية لتمكينهم من القدرة على إنتاج وصناعة الدواء المحلي للمساهمة في بناء ونهضة الوطن.

وتمن وزير الصحة الجهود المبذولة في الارتقاء بالتصنيع الدوائي باليمن رغم العدوان والحصار، مشدداً على أهمية تطوير المعايير المتعلقة بالتصنيع الدوائي في اليمن للانطلاق نحو التصنيع الجيد للدواء والوصول إلى الاكتفاء، كاشفاً عن اعتزام الوزارة إنشاء الصيدلية الوطنية لبيع الدواء بسعر التكلفة بما يضمن الحفاظ على جودة المنتج والفاعلية في الأداء.

من جانبه أشاد عبدالوهاب الدرة - وزير الصناعة والتجارة، بجهود منتجي ومصنعي الأدوية واتحاد منتجي الأدوية في تطوير وتوسيع الصناعات الدوائية.

وأضاف: خلال زيارتي لمصانع الأدوية وجدت طلاب كليات الصيدلة في المصانع ومراكز البحث يتدربون على آلية الإنتاج في المصانع الوطنية التي تلتزم بالمعايير العالمية، مشيراً إلى أنه تم إنشاء مصانع جديدة للصناعات الدوائية في مختلف المحافظات رغم العدوان والحصار، داعياً المبدعين من مختلف المحافظات إلى المشاركة بالمسابقة الوطنية للابتكارات في نسختها الثانية.

إلى ذلك أكد الدكتور علي يحيى شرف الدين - نائب وزير التعليم العالي والبحث العلمي، على أهمية دور الصيدلة في تحقيق الأمن الدوائي الوطني، موضحاً أنه تم تشكيل لجنة إشرافية علياً لتحديث وتطوير المناهج الجامعية وفقاً لمتطلبات السوق والمتغيرات العالمية، مبيناً أنه تم انجاز المعايير الوطنية لكليات الصيدلة والكليات الطبية والهندسية في الجامعات الحكومية.

ودعا شرف الدين الأطباء الصيدلة والباحثين إلى الاستفادة من الأعشاب والأزهار والنباتات النادرة التي تزخر بها اليمن وتحويلها إلى

“

ثمن وزير  
الصحة الجهود  
المبذولة في  
الارتقاء  
بالتصنيع  
الدوائي باليمن  
رغم العدوان  
والحصار،  
مشدداً على  
أهمية تطوير  
المعايير المتعلقة  
بالتصنيع  
الدوائي في اليمن  
للانطلاق نحو  
التصنيع الجيد  
للدواء والوصول  
إلى الاكتفاء



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



شفاكو  
للصناعات الدوائية

# ESOPrazol

Esomeprazol

## The effective PPI & the right relief



الجمهورية اليمنية - صنعاء - عطان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٢  
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٢ - ١ - ٠٠٩٦٧

[www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com)





## الصحة تحدت الأهداف الأربعة لمكافحة الملاريا

العام الماضي 2018م 192 ألفا و894 حالة مصابة بالملاريا منها 154 ألفا و141 حالة إيجابية و38753 حالة سريرية. وكشف تقرير صادر عن البرنامج عن أن عدد الحالات المفحوصة بالمجهر أي الفحص السريع، قد بلغت نحو 908 آلاف و129 حالة بعموم محافظات الجمهورية وبنسبة ارتفاع تتجاوز الـ 50٪ عن أعوام ما قبل العدوان 2014م.

يضيف الدكتور السادة " يتركز الانتشار العالي لمرض الملاريا في مناطق تهامة والمناطق المحاذية لها عند أقدام الجبال من محافظة صعدة وحتى ذباب في تعز كما تنتشر بدرجات أقل في المناطق الجنوبية لليمن في بعض مديريات لحج وأبين وشبوة وسجلت حالات تفش وارتفاع للمرض في بعض المديريات الجنوبية بسبب حدوث التغيرات المناخية التي سببت أعاصير مدارية مصاحبة للأمطار والفيضانات مثل إعصار لوبان وتشابالا "

وبحسب مدير البرنامج فأن محافظتي الحديدة وحجة تتصدر عدد حالات الإصابة بالملاريا وبنسبة 75٪ من عدد الحالات على مستوى الجمهورية .. وبحسب الدكتور السادة يواجه البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا صعوبات في القيام بمهامه الإنسانية تجاه المصابين بسبب انخفاض الموارد المالية لتغطية أنشطة مكافحة والأنشطة الأساسية نتيجة انقطاع الموازنة الحكومية المخصصة لمكافحة الملاريا منذ العام 2014 والتي تقدر بنصف مليار ريال يمني سنويا، وإيقاف منحة الدعم الخليجي للملاريا منذ بداية العدوان 2015 والتي كانت تقدر بـ 38 مليون دولار للأعوام 2015-2020. وأرجع السادة تخفيض منحة الصندوق العالمي لمكافحة السل - الملاريا - الأيدز والتي كانت في دورتها السابعة 2013-2009 تقدر بـ 28 مليون دولار، الى 7.3 مليون دولار للأعوام 2018-2017، من أهم المعوقات



عملت وزارة الصحة منتصف الشهر سبتمبر 2019 على تحديث الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الملاريا وفق رؤية وطنية موحدة للبرنامج للفترة (2020م-2024م). إذ عقدت يومي الأربعاء والخميس 11 - 12 سبتمبر 2019م ورشة العمل الخاصة بتحديث استراتيجية البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا التي دشنها الدكتور محمد المنصور وكيل الوزارة لقطاع الرعاية بحضور الدكتور فيليب سميت مساعد ممثل منظمة الصحة العالمية ومندوبين عن منظمات الأمم المتحدة الشريكة في مكافحة الملاريا العاملة في اليمن.

وتأتي ضرورة تحديث الاستراتيجية لتلبي احتياجات وضع الطوارئ الراهن الذي تمر به بلادنا جراء الحرب وما ترتب عليها من انهيار للنظام الصحي وتفشي الأمراض المختلفة ومنها الملاريا وبرؤية وطنية خالصة يشترك في صياغتها كوادرات البرنامج المؤهلة ومنسقة البرنامج في المحافظات المختلفة، بحسب مدير البرنامج الدكتور ميثاق السادة. وخرجت الورشة التي عقدت بدعم فني ومالي من منظمة الصحة العالمية وبإشراف الدكتور رشاد عبدالغني من جامعة صنعاء والدكتور عادل الجساري الخبير الوطني في مكافحة الملاريا في المنظمة بتحديث الأهداف الرئيسية للاستراتيجية.

وتمحورت الأهداف الأربعة التي تم تحديثها حول خفض معدلات الإصابة بالمرض إلى 75٪ بحلول 2024 مقارنة بالعام 2018 وخفض الوفيات بسبب الملاريا الى ما يقارب الصفر بحلول نهاية العام 2021م وكذا الحفاظ على جزيرة سقطرى بحيث تكون خالية من الملاريا ومنع عودة انتقاله الداخلي بها بينما الهدف الرابع منع حدوث تفشي وبائي للملاريا في مناطق النازحين ومديريات انتشار الملاريا بحلول العام 2021. رصد البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا التابع لوزارة الصحة خلال

“

بحسب مدير البرنامج فأن محافظتي الحديدة وحجة تتصدران عدد حالات الإصابة بالملاريا وبنسبة 75٪ من عدد الحالات على مستوى الجمهورية



## تقرير



“

تعتبر المؤسسات الصحية مرض الملاريا في اليمن من اهم المشاكل الصحية، حيث يقدر نسبة السكان الذين يعيشون في مناطق انتقال الملاريا بـ 68% من إجمالي سكان الجمهورية اليمنية (43% يعيشون في مناطق عالية الوبائية) كما أن مناطق توطن مرض الملاريا تعد من المناطق عالية الكثافة السكاني. تصنف اليمن وبأثيا الى المجموعة الافريقية الاستوائية (Af- ro-tropical) حيث تتشابه وبائية المرض في اليمن مع وبائية الدول الافريقية التي تقع على خط الاستواء حيث يسود فيها طفيل المتصورة Plasmodium falciparum) بنسبة (95 - 99%)، كما يمثل نوع المتصورة

العوامل تؤثر بصورة مباشرة في انتقال مرض الملاريا حيث تختلف نسبة انتشار مرض الملاريا في قمم الجبال عنها في المناطق الساحلية وأقدام الجبال كما تتغير بتغير الموسم وهطول الامطار، كما يتأثر انتقال مرض الملاريا بصورة لصيقة للحالة الاجتماعية والاقتصادية للسكان.

واعتبر مدير البرنامج أنشئ بعوضة الانوفيليس هي الناقل الرئيسي لمرض الملاريا والتي تتواجد وتتكاثر في المياه العذبة الراكدة او قليلة الجريان حول الوديان وفي المزارع.. لافتاً إلى أن أي تجمع للمياه حتى لو كان قليلاً كما يتسرب من مشاريع المياه الريفية أو الخزانات التي توفرها الجمعيات والمنظمات للمواطنين ويبقى لفترات طويلة على الأرض من أهم أسباب تكاثر البعوض الناقل للمرض.

إلى هذه اللحظة ما يزال الملاريا مرضا طفيليا يهدد الحياة ويفتك بحياة مئات الآلاف من البشر كل عام حيث لا زال يشكل عبئاً مرضياً في 91 دولة حيث اظهر التقرير العالمي 2018 ان حالات الملاريا في عام 2017 بلغت 219 مليون حالة معظمها 92% في قارة افريقيا، كما اظهر التقرير ان عدد الوفيات الناجمة عن المرض 435,000 حالة وفاة معظمها من الاطفال دون سن الخامسة (62%)، وأشار التقرير الى ارتفاع عدد حالات الإصابة بمرض الملاريا عام 2017 بمعدل 3.5 مليون حالة عن الأعوام السابقة. واطهر التقرير العالمي للملاريا 2018 وجود نقص عالمي في عدد حالات الملاريا عام 2017 بمعدل اقل بـ 20 مليون حالة عن عام 2010 بينما خلال الفترة 2015 الى 2017 لم تشهد تقدماً في خفض حالات الإصابة بالملاريا عالمياً. في إقليم الشرق المتوسط اظهر تقرير الملاريا للعام 2018 ان 299 مليوناً من سكان هذا الإقليم يعيشون في مناطق تحت خطر الإصابة بالملاريا يتركزون في 8 دول، بلغت عدد حالات الملاريا المسجلة في الاقليم 4,113,000 حالة وعدد حالات الوفيات المنفردة 8,300 أما بقية دول الإقليم فقد تم استئصال مرض الملاريا منها.

التي تواجه البرنامج إضافة إلى حركة السكان والنازحين خصوصاً من مناطق عالية الانتشار الى مناطق شبه خالية من الملاريا.

وتعتبر المؤسسات الصحية مرض الملاريا في اليمن من اهم المشاكل الصحية، حيث يقدر نسبة السكان الذين يعيشون في مناطق انتقال الملاريا بـ 68% من إجمالي سكان

الجمهورية اليمنية (43% يعيشون في مناطق عالية الوبائية و25% في مناطق

أقل وبائية) كما أن مناطق توطن مرض الملاريا تعد من المناطق عالية الكثافة السكاني.

تصنف اليمن وبأثيا الى المجموعة الافريقية الاستوائية (Af- ro-tropical) حيث تتشابه وبائية المرض في اليمن مع وبائية

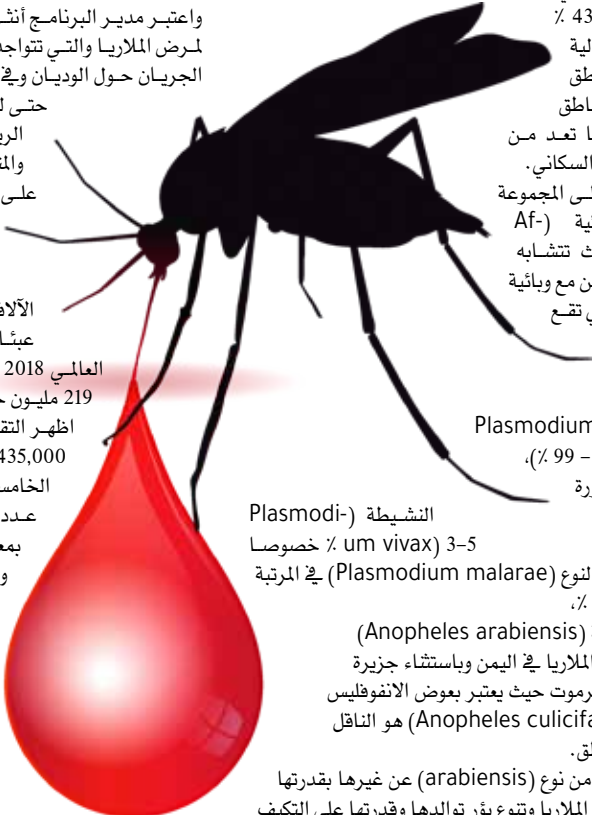
الدول الافريقية التي تقع على خط الاستواء حيث يسود فيها طفيل المتصورة Plasmodium falciparum) بنسبة (95 - 99%)، كما يمثل نوع المتصورة

النشيطة (Plasmodium vivax) خصوصاً 3-5% في حضرموت، ويأتي النوع (Plasmodium malariae) في المرتبة الثالثة بنسبة اقل من 1%،

تعد الانوفيليس العربية (Anopheles arabiensis) الناقل السائد لطفيل الملاريا في اليمن وباستثناء جزيرة سقطرى والمهرة وحضرموت حيث يعتبر بعوض الانوفيليس كيوليسفاسس (Anopheles culicifacies) هو الناقل الرئيسي في تلك المناطق.

تتميز بعوضة الملاريا من نوع (arabiensis) عن غيرها بقدرتها العالية على نقل مرض الملاريا وتنوع بؤر تولدها وقدرتها على التكيف وتطوير مقاومتها للمبيدات الحشرية مما يصعب مكافحتها مقارنة بالأنواع الأخرى.

مرض الملاريا في اليمن يتصف بالصورة المتذبذبة الموسمية ويتأثر بعدة عوامل منها الارتفاع عن سطح البحر والظروف المناخية وهطول الامطار، ونظراً للتنوع الجغرافي والسكاني والمناخي في اليمن فإن تلك







## حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصيبي.

# آلام فم المعدة

في الثانية عشرة من العمر أوقفت مشوار دراستها نزولاً عند رغبة أسرتها إدخالها - عنوة - في القفص الذهبي فكان زواجها . وبدأت المعاناة من ذلك اليوم وحتى الآن . معاناة فتاة قاصرة مع متاعب الزواج ومشاكل الولادة فضلاً عن تلك الآلام والأحزان التي حفرت مكانها في ذاكرة العقل والفؤاد فانسحبت تلون حياتها بالسواد . ليس غريباً أن تشكو من ألم مزمن في معدتها لا يستجيب للأدوية لأن الدواء لا يفيد طالما وأن السبب ما زال مستمراً في إحداث تفاعلات عصبية حائرة تغذي الإفراز الحمضي في جدران المعدة فتتحول التهاباتها وآلامها إلى تقرحات مزمنة لها ما بعدها من التبعات والآثار . لمثل هذه الحالة وغيرها الكثير ينبغي أن يركز الطبيب على السبب الرئيسي وراء ذلك التغير الذي تسبب في اضطراب فسيولوجية المعدة وعصارتها ويقدر الإمكان يحاول التخفيف من آثار تلك العوامل .

بالتأكيد فإن بعض المشاكل أكبر من إمكانيات الأطباء بل وأكبر-ربما- من إمكانيات وقدرات النظام الصحي، ولكن هذا لا يعفي الطبيب من المحاولة...ومن واجبه التثقيف والتوعية والإرشاد للمريض وعدم الاكتفاء بوصف الأدوية التي قد لا يتمكن المريض من شرائها، وقد لا تحدث فرقاً كبيراً إذا ما سمحت له الإمكانيات في شرائها .

في القديم كان إطلاق اسم الحكيم على من يقوم بمداواة المرضى، وفي الوقت الحاضر يطلق عليه الطبيب، وفي الحالتين فإننا وببساطة نستطيع أن نتعرف على أهم عوامل النجاح لهذا أو ذاك في تقديم المساعدة لمن يحتاج إليها، وذلك يكون فقط بامتثال الأسلوب والتعامل الحكيم مع كل حالة وتطبيب المرضى بكلمات ولمسات حانية تشعر المريض بدور حقيقي للطبيب يصنع فنانة واعتقاداً لدى المريض بأهمية الدواء والالتزام به ورغبة أفضل في تناوله وإيماناً كبيراً بأنه سيحقق الشفاء والتعافي .

قد يكون ما ندعو إليه على حساب وقت الطبيب وقدراته على استقبال أعداد كافية من المرضى، ولكن ذلك هو الواجب وهو الأهم فالمعالجة بالصورة الحالية تتحول إلى نماذج شبيهة بأساليب المعالجة الإلكترونية عبر الانترنت والرد الآلي من خلال وصف الحالة فيتم بصورة ذاتية الرد على تشخيص الحالة ووصف الدواء المناسب وفقاً لأحدث البروتوكولات العالمية مما يضع مهنة الطبيب ووظيفته في مهب الريح إن ظلت تعاملات الأطباء أثناء جلوسهم مع المرضى كتعامل الآلات المجردة من المشاعر، إذ أن المريض في الأخير سيبقى كما هو إنساناً والطبيب هو من يحول نفسه إلى آلة بالإمكان الاستغناء عنها وهو ما يبدو قريباً وقريباً جداً !!

وقفات

### العصب الحائر

إن عوامل القلق التي تصيب الشباب أو الفتاة مجرد التفكير في الارتباط وخصوصاً للأولى- كما أشرنا في حالة النساء مع آلام والتهابات المعدة والقولون العصبي - وما ينجم عنه من التزامات ومسؤوليات وتقييد في

أسلوب الحركة والحديث والاهتمامات تدفع الكثير منهم وخصوصاً القاصرات إلى التشاؤم من كل شيء ومن ثم يتحول القلق إلى حالة ملازمة لا يستطيع التغلب عليها . ومن هنا تظهر المعاناة والاضطراب في أجهزة وأعضاء الجسم نتيجة الاستثارة الدائمة للعصب الحائر أو ما يطلق عليه العصب المسافر مسبباً الكثير من المشاكل الصحية وخصوصاً في الجهاز الهضمي والجهاز الدوري . وتزدحم العيادات في المراكز والمستشفيات بالكثير من الحالات التي تظل حائرة لا تجد دواء شافياً لأنها لم تتل اهتماماً كافياً وتطمئناً مناسباً يساعدها على تخفيف الاستثارة المفرطة للعصب الحائر وتأثيره على العديد من أعضاء الجسم التي تظل تبحث هنا وهناك عن الأدوية المسكنة . والتي قد تقيد في تخفيف حدتها ولكنها لا تحقق الشفاء طالما أن مسبباتها لم تنته ولم تتوقف .

### وزارة الصحة.. جهود في الطريق الصحيح

عشوائية الدواء، انعدام الجودة وضعف الرقابة على المستشفيات، غياب الإشراف على مراكز وعيادات العلاج بالأعشاب، كل ذلك أدى إلى تفاقم الحالات المرضية وازدياد أعدادها وخلال الفترة الماضية قامت وزارة الصحة بعدد من الخطوات التي تعيد للصحة بعض الملامح التي غابت عن وجهها وكان آخر تلك الخطوات قرارات جريئة بسحب تراخيص وغلقت كلياً أو لبعض الأقسام لعدد من المستشفيات الخاصة وسحب التراخيص منها بناء على نتائج تقييم حول مدى مطابقتها الحد الأدنى من المواصفات والمعايير .

وعن الأخيرة أتساءل عن معيار هام من معايير جودة الخدمات الصحية وهو التزام المرفق الصحي بجلسات التثقيف والإرشاد الصحي والدعم النفسي، وهذه من الخدمات التي تساعد في زيادة معدلات الشفاء وتخفيف أعباء المرضى بالإضافة إلى الدور الهام الذي تلعبه في الحد من انتشار الأمراض .

ولاشك أن أولى الشعوب للحصول على مثل هذه الخدمات هو شعبنا اليمني الذي يعرف بأنه « الأرق قلبوا والألين أفئدة»، وفقاً لشهادة الرسول الأعظم صلوات الله عليه وعلى آله وصحبه، وفي ظل ما يعانيه أبناء الشعب بسبب الحصار والحرب وما تعرض له من أزمات اقتصادية سابقة ومرافقة وتالية كلها تجعل الاهتمام بالإرشاد والدعم النفسي للجميع بشكل عام والمرضى بشكل خاص أولوية من أولويات الصحة، وينبغي الاهتمام بها وعدم إغفالها في اللوائح والخطط والاستراتيجيات لوزارة الصحة، كما أن من الأهمية بمكان حشد موارد كافية من أجل فتح نوافذ للإرشاد والدعم النفسي تستطيع من خلالها التغلب على محدودية العدد للمختصين في هذا المجال والتي تشير إلى أن طبيباً واحداً لكل نصف مليون من السكان بحسب المقابلة التي أجريت مع استشاري الأمراض النفسية -الدكتور عبد الله حرملة- في عدد سابق من هذه المجلة .





# 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





طبيب العدد



« مستوى طب القلب في اليمن ينمو ويتطور نحو الأفضل، وهناك تنسيق وتواصل بيننا كأطباء قلب بشكل جيد، ونسعى للعمل كضيق واحد، كما أن لدينا تواصل مستمر مع الزملاء والأساتذة من دول صديقة لموكبة كل ما هو جديد »

الدكتور طه الميموني مدير مركز القلب بالمستشفى العسكري لـ « الطبية » المجلة

## طب القلب في اليمن يتطور

لقاء / غيداء العديني

بحسابات الزمن، ما تزال بضع سنوات تفصله عن العقد الرابع من العمر، اما بحسابات الخبرة والانجاز والتمكن من المهنة فهناك كم رائع من تراكمات المعرفة اجتهد كثيرا من اجل اكتسابها لتصبح رأس ماله الثمين. ولد الدكتور طه الميموني في عام ١٩٨٢ في قرية بني ميمون بمحافظة عمران، ودرس المرحلة الابتدائية بمدرسة الفتح والاعدادية في مدرسة الايمان بسحب، والثانوية في مدرسة الشهيد الزبييري بعمران، ثم انتقل لدراسة البكالوريوس في جامعة صنعاء، وأكمل دراسة الماجستير والدكتوراه في كلية طب القصر العيني جامعة القاهرة بجمهورية مصر العربية.

يعمل حالياً مديراً لمركز القلب العسكري، وأستاذاً في كلية الطب بجامعة صنعاء، ومنسقاً لطلبة البورد اليمني لتخصص أمراض القلب والأوعية الدموية، كما عمل في السابق رئيساً لقسم القلب بالمستشفى السعودي الألماني.





## لقاء



للحرب تأثير  
مباشر وغير  
مباشر على  
مرضى القلب،  
فالضغوطات  
النفسية  
عامل رئيسي  
لأمراض القلب،  
وأيضاً الناحية  
الاقتصادية  
بسبب الحرب  
قد تعيق  
المرضى عن  
القدرة على  
شراء العلاجات  
أو إجراء  
الجراحة.

### أسباب مختلفة

كثيرة هي الامراض المتعلقة بالقلب وتختلف باختلاف أسبابها، يقول الدكتور طه الميموني «بالنسبة للأسباب العلمية للإصابة بأمراض القلب وأنواعها وحالاتها فهي كثيرة، وتختلف حسب مكان الإصابة، فمثلاً أسباب أمراض الشرايين التاجية تعود إلى التدخين ومرض داء السكري وارتفاع ضغط الدم الشرياني وزيادة الدهون الضارة وعدم ممارسة الرياضة وزيادة الوزن وضغوطات الحياة النفسية».

وبحسب الميموني فإن الامراض المتعلقة بالصمامات تعود إلى أسباب خلقية ومكتسبة، منها الحمى الرثوية، وأمراض عضلة القلب تعود إلى عدة أسباب أهمها في اليمن تعاطي القات، ونسبة الشفاء تختلف من شخص لآخر حسب نوع الإصابة ومكانها وحدتها وسرعة تلقي العلاج المناسب والانتظام عليه، فالبعض تكون نسبة شفائه كاملة، والبعض الآخر يأتي في مراحل متأخرة وتكون نسبة شفائه ضئيلة.

### مستوى الوعي

(التشخيص نصف العلاج) هكذا قال احدهم او ربما كانت هذه حكمة صينية قديمة لكنها تحضر دائماً حينما نتحدث الى الجراحين والأطباء والتشخيص يتضمن أيضاً وعي المريض الذي قد يمثل أحد أهم الصعوبات التي تعيق سرعة الشفاء»الصعوبات التي يواجهها منتسبو هذا التخصص أولاً مستوى الوعي لدى المرضى وأطباء غير التخصص، فمثلاً عند إصابة المريض باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة القلبية يجب أن يتم عمل القسطرة أو إعطاء المريض المذيب بصورة عاجلة جداً جداً، ولكن بسبب جهل المريض ورفضه أو عدم معرفة الطبيب يحصل التأخير، فتصبح الفائدة بعد ذلك شبه معدومة»

ويضيف الدكتور الميموني «يظل المريض يعاني من ضعف عضلة القلب مدى الحياة مما يؤدي إلى وفاة الكثير منهم، أيضاً الأطباء بحاجة إلى إقامة العديد من ورش العمل داخل وخارج اليمن لمواكبة العالم والحصول على كل ما هو جديد».

### رسالة أخيرة

ينصح الدكتور الميموني المواطن وخصوصاً مرضى القلب بالالتزام بنصائح الطبيب والعلاج والمتابعة والكشف الدوري المستمر، كما ينصح الجانب الحكومي بدعم مرضى القلب خصوصاً في ما يتعلق بالسعي والعمل على توفير الدعامات والصمامات مجاناً أو بأسعار رمزية حتى يسهل على المريض تلقي الخدمة، إلى جانب الاهتمام بتأهيل الأطباء..

«نحن راضون عمّا قدمه» استهل الدكتور الميموني حديثه مع المجلة الطبية حول مستوى الرضا عما يتم تقديمه للمرضى بنبرة تفاؤل واستبشار «المرضى راضون أيضاً، لما لمسوه ويلمسونه وهذا بفضل الله وكرمه»

تزداد الثقة بين الطبيب اليمني ومريضه يوماً بعد يوم، لقد اصبح العديد من المرضى يفضلون تلقي العلاج في اليمن مع أن لديهم القدرة على السفر، حد قول الدكتور طه ، وحين تصبح الثقة كبيرة بين الطبيب والمريض يكون الجراح قد قطع المسافة الأكبر في رحلة علاج الحالة التي يتعامل معها.

هذه الثقة لا تولد فجأة ولا يمكن ايجادها إلا بالكثير من العمل المهني المخلص، بالكثير من قصص النجاح ، يقول الدكتور«عملنا خلال هذا العام بمركز القلب العسكري على أكثر من 1800 حالة ما بين قسطرة وعمليات، وجميعهم كانت ظروفهم صعبة».

### تطور وإنجازات

«مستوى طب القلب في اليمن ينمو ويتطور نحو الأفضل، وهناك تسيق وتواصل بيننا كأطباء قلب بشكل جيد، ونسعى للعمل كفريق واحد، كما أن لدينا تواصلًا مستمرًا مع الزملاء والأساتذة من دول صديقة لمواكبة كل ما هو جديد»، مشيراً إلى أن اللقاءات والمؤتمرات العلمية وورش العمل والتعليم الطبي المستمر هي أفضل الطرق لتنمية مهارات الأطباء وتوسيع معارفهم العلمية. «هنالك العديد من الإنجازات التي تحققت بفضل الله، حيث

أصبح مريض القلب اليمني بإمكانه إجراء القسطرة القلبية أو التدخل الجراحي كأي مكان في العالم، باستثناء بعض الحالات القليلة جداً التي لا يمكن القيام بها مثل كهرياء القلب أو زراعة الصمامات نتيجة لعدم توفر الأجهزة في الوقت الحالي، والتي نسعى لتوفيرها إن شاء الله في المستقبل القريب».

### الضغوطات النفسية عامل رئيسي

وعن تأثير الحرب في تزايد الحالات المصابة بأمراض القلب، ووقوف الوضع الاقتصادي والمعيشي الصعب كحجر عثرة أمام المرضى في الحصول على العلاج اللازم والعمليات الجراحية والأدوية يقول: «نعم للحرب تأثير مباشر وغير مباشر على مرضى القلب، فالضغوطات النفسية عامل رئيسي لأمراض القلب، وأيضاً الناحية الاقتصادية بسبب الحرب قد تعيق المريض عن القدرة على شراء العلاجات أو إجراء القسطرة أو الجراحة، ولا نستطيع تقدير النسبة فليس لدينا إحصائية دقيقة حتى الآن».



# سليب - فاين® Sleep-Fine



## هل تعاني من أرق في النوم؟

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



تحقيق

“

مستشفيات  
اعترفت  
بالنقص في  
تجهيزاتها  
وعدم  
الالتزام  
في المعايير  
وأخرى  
تصرخ  
القرارات  
ظالمة»

# المستشفيات الخاصة في مواجهة العصا الغليظة

هاني أحمد علي: تصوير: حمدون الوشاح

«قرار ظالم أوقع الضرر بنا ويعرضنا لخسائر مادية فادحة تتجاوز الـ 300 الف ريال بشكل يومي» هكذا وصف الدكتور عبد الصمد الجيلاني - مدير مستشفى سعوان التخصصي، بمديرية شعوب أمانة العاصمة، قرار إغلاق المستشفى الخاص به بصورة نهائية ضمن قرار وزير الصحة الشهر المنصرم بإغلاق 5 مستشفيات خاصة بشكل كامل وإغلاق غرف العمليات والعناية المركزة في 25 مستشفى وإعطاءهم مهلة 3 أشهر لتصحيح أوضاعهم.

وأضاف «لقد تسبب هذا الاجراء في قطع أرزاق ما يقارب 38 موظفاً من الكادر الطبي والتمريضي والإداريين الذين يعملون لدينا» وخسائر أخرى لها علاقة بالتزامات المستشفيات كالايجارات وغيرها من المصاريف التشغيلية، لكن هل هذا كافي ليتم السماح بعدم الالتزام بالمعايير التي وضعتها وزارة الصحة؟





## تحقيق



### الوزارة لن تراجع ما تم يتم الالتزام بالشروط

### قرار غير منصف

يعتقد الدكتور الجيلاني أن قرار إغلاق مستشفى سعوان بشكل نهائي لم يكن منصفاً فلجنة التقييم التابعة لوزارة الصحة نزلت إلى المستشفى في شهر فبراير المنصرم ولم تجد المدير العام آنذاك الدكتور نور الدين العمري، أحد قوله، وحين تواصلت اللجنة بالعمري أخبرهم بأنه سيكتفي بالتقييمات السابقة، الأمر الذي دفع اللجنة المكلفة بالنزول إلى رفع تقرير بإغلاق المستشفى دون إجراء أي زيارة داخل الأقسام. «كان من المفترض تحويل المستشفى إلى مركز أو إلى مستوصف أو أي شيء آخر بدلاً من إغلاقه بقتل من وزارة الصحة» موضحاً أن تقرير لجنة التقييم تضمن وجود العديد من المخالفات في المركز منها عدم وجود مكنية تخدير وجهازي قياس الضغط والسكر، بالرغم من إجراء عمليات الولادة والقيصرية بشكل يومي. ودعا الدكتور الجيلاني وزارة الصحة إلى إعادة النظر في قرار إغلاق المستشفى وسرعة فتحه، لافتاً إلى تغريمه مبلغ مليون ريال كمخالفة باطلة تدفع للوزارة، مهدداً بالاعتصام المفتوح ونصب الخيام أمام وزارة الصحة في حال لم يكن هناك أي تجاوب معه.

### ترحيب رغم الامتعاض

على العكس من ذلك رحب الدكتور محمد العماد - مالك مستشفى مجلي بمدينة بني الحارث أمانة العاصمة، بقرار وزير الصحة الذي تضمن إغلاق المستشفى بشكل كامل، مستدركاً «رغم الظلم والجور الذي لحق به وبأكثر من 40 موظف بالمستشفى يعولون أسر وأطفال». وأضاف الدكتور العماد في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية» بأنه من غير المعقول أن تسمح الوزارة بتأثر منشأة صحية كاملة تعمل في منطقة نائية مأهولة بالسكان منذ أكثر من 15 عاماً، مبيناً أن لجنة التقييم المكلفة من الوزارة نزلت إلى المستشفى قبل أشهر وأعطته استمارة خاصة بالمعايير من أجل التوقيع عليها لكنها لم تخبره بأي تعليمات أو ملاحظات كان من الممكن الالتزام بها وتجنب الإغلاق الكلي.

ولفت مدير مستشفى مجلي إلى أنهم يعملون الآن من أجل استيفاء الشروط المطلوبة من ضمنها استكمال ما يقارب 95% من التجهيزات المطلوبة داخل المستشفى بدءاً من توسيع غرفة العمليات والعناية المركزة وانتهاء بتوفير الحضانات والإمكانيات المطلوبة في الطوارئ، مبرراً عن ثقته بعدالة وزير الصحة الدكتور طه المتوكل في إعادة النظر بالقرار ورفع الضرر عنهم مع التزامهم بكل المعايير المطلوبة.

### دون إشعار مسبق

ندد الدكتور وهبان الضبيبي - مالك مستشفى أطباء القاهرة بإغلاق غرفة العمليات وقسم العناية المركزة بالمستشفى دون أي إنذار أو إشعار مسبق، نافياً نزول أي لجنة تقييم من وزارة الصحة إلى المستشفى قبل



### صدور قرار الوزير.

ولفت مالك أطباء القاهرة إلى التجهيزات الكاملة التي يتمتع بها المستشفى البالغ تكلفته حوالي 3 ملايين دولار وتوفر المعايير المطلوبة للمطابقة للجودة والمقاييس سواء من ناحية العمليات أو العناية أو المصعد أو غيرها، مبيناً أن لجنة التأثيث التابعة لمكتب الصحة بأمانة العاصمة نزلت قبل أشهر لمعاينة المنشأة بمعية مدير مكتب الصحة بمديرية بني الحارث، وقد رفعت تقريراً باكمال كافة التجهيزات المطلوبة وحصل بموجب ذلك على تصريح التشغيل.

وأوضح الضبيبي في حديثه لـ«المجلة الطبية» أن لجنة وزارة الصحة نزلت إلى المستشفى لإغلاق غرفة العمليات بعد قرار الوزير وتفاجأوا عند النزول

بالإمكانيات الموجودة واستغربوا، بحسب كلامه، من قرار الإغلاق وطلبوا منه مراجعة الوزارة، داعياً إلى نزول لجنة التقييم للمستشفى الخاص به وتحديد ما إذا كان القرار صائباً أو ظالماً، مبيناً أن القرار جاء متزامناً مع إرسال الإدارة دعوة لمعالي الوزير من أجل زيارة المستشفى وافتتاحه رسمياً.

وطالب الدكتور وهبان مقابلة الدكتور طه المتوكل وزير الصحة، وبعدها لا يمانع بأي إجراء يتخذه ضد المستشفى أو أن تطاله العصا الغليظة لمعاليه.

### خطوات فعلية لتصحيح الوضع

«غرفة العمليات مغلقة حالياً لأجراء أعمال الصيانة والإصلاحات».. بهذه العبارة يستقبل مستشفى القاهرة التخصصي بمديرية معين أمانة العاصمة، زواره عند بوابة الدخول ليعلم الجميع أنه يجري ورشة عمل حقيقية لإخراج اسمه من قائمة العمليات المغلقة بقرار وزير الصحة وإعادة فتحها من جديد، حيث طافت «المجلة الطبية» خلال زيارتها بأقسام ودهاليز المستشفى والوقوف أمام أعمال الطلاء والترميم والتأثيث والتجهيزات والاستعدادات القائمة داخل غرفة العمليات و العناية المركزة.

وفي حديثه لـ«المجلة الطبية» أكد الأستاذ علي المفلحي - مدير ومالك مستشفى القاهرة بالعاصمة، التزامه الكامل بقرار وزير الصحة المتمثل بإغلاق غرفة العمليات والعناية، والشروع في الوقت ذاته بعمل كل ما







## تحقيق

وجود أطباء أورام وتخصصات أخرى يتم استدعاؤهم حال الضرورة فيما الوزارة تطلب شروطاً تعجيزية من ضمنها وجود هؤلاء الأطباء بشكل مستمر في المستشفى وإنشاء وحدة غسيل دموي، داعياً وزير الصحة وكل المسؤولين إلى إعادة النظر في قرار إغلاق غرفة العمليات مع التزامهم في الوقت نفسه بكل اللوائح والأنظمة والقوانين المحددة لسير العمل في المستشفيات الخاصة.

### عدم التعامل مع لجان التقييم بجديّة

بالمقابل أكد الدكتور مطهر المروني - مدير عام مكتب الصحة بأمانة العاصمة، أن قرارات وزير الصحة بإغلاق عدد من المستشفيات الخاصة وغرف العمليات في أخرى، كانت صائبة ولا يوجد فيها أي ظلم أو جور بحق أحد، وإنما تهدف إلى تقديم خدمات صحية

راقية للمجتمع . وأشار الدكتور المروني في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية»، أن المعايير التي وضعتها وزارة الصحة قبل 6 أشهر ورافقها زيارة ميدانية للجنة التقييم والتفتيش للمستشفيات، مكونة من 8 أطباء مؤهلين وكفاءات من مختلف التخصصات الطبية بمشاركة فريق من اتحاد المستشفيات الخاصة، وقد أعطيت خلال الزيارة نسخة من تلك المعايير واستمارات حول ذلك وقع عليها جميع ملاك المستشفيات بالعاصمة، موضحاً أن الكثير من تلك المستشفيات تفاجأت بالقرارات الصادرة لأنها لم تتعامل بجديّة مع لجنة التقييم والمعايير المطلوبة التي قسمت المستشفيات الخاصة إلى ثلاث فئات، بالرغم من إعطائهم

فرصة كافية لتصحيح أوضاعهم بلغت 6 أشهر. ودعا مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة جميع المستشفيات الخاصة بتصحيح أوضاعها والالتزام بالمعايير والقرارات القانونية، مؤكداً استعداد المكتب إعادة فتح أي مستشفى أو غرفة عمليات شملها قرار وزير الصحة في حال اكتملت التجهيزات المطلوبة حتى وإن كان ذلك قبل انتهاء المهلة الممنوحة لهم 3 أشهر، والذي بموجب ذلك سيتم تعليق قرار الإغلاق لأي مستشفى التزم بالمعايير والجودة.

يلزم من أجل تصحيح الوضع ومواكبة المعايير المطلوبة والجودة والمقاييس إيماناً منه بأهمية تقديم خدمة صحية راقية للمجتمع.

وأشار المفليح إلى الاستجابة السريعة لتوجيهات معالي وزير الصحة ومكتب الصحة بأمانة العاصمة بشأن المعايير، مبيّناً أن مستشفى القاهرة الذي يقدم خدماته للمرضى منذ عقود قد بدأ الخطوات الفعلية لعمل الإصلاحات وكل ما يلزم من أجل إعادة فتح غرفة العمليات والعناية من جديد وتقديم الخدمات مرة أخرى.

### مقارنة المستشفيات الخاصة بالحكومية

وفي الوقت الذي صدر فيه قرار وزير الصحة بشأن إغلاق غرف العمليات والعناية بـ25 مستشفى خاص بالعاصمة من بينها مستشفى تونس بمديرية التحرير، كانت مذكرة أخرى قد صدرت من الوزارة ذاتها وللمستشفى عينه بإجراء عملية جراحية لاستئصال اللوزتين لأحد المرضى مجاناً، هو ما دفع الإدارة لمخاطبة الوزارة بشأن إغلاق غرفة العمليات والتي بدورها طلبت إجراء هذه العملية ومن ثم يعاد الإغلاق.

وخلال الزيارة الميدانية للمجلة الطبية لاستطلاع آراء تلك المستشفيات بشأن القرارات الصادرة بحقهم من وزارة الصحة، أوضح الدكتور محمد المدومي - طبيب عظام ونجل مالك مستشفى تونس، أن المستشفى يتمتع بإمكانيات كبيرة وهائلة مقارنة بالكثير من المستشفيات الموجودة، مبيّناً أن المعايير التي حددتها لجنة التقييم والتفتيش خلال نزولها قبل أشهر موجودة منذ التأسيس، الأمر الذي دفعه إلى أخذ المحرر بجولة داخل المستشفى لمعرفة تلك الإمكانيات ابتداء من المصعد وقسم الطوارئ والأجهزة الطبية بداخله من أجهزة الإنعاش وشفط السوائل، مروراً بموقف السيارات وانتهاء بغرفة العمليات التي كانت تجرى فيها أعمال الترميم بصورة مستمرة وقبل وصول لجنة التقييم. ولفت الدكتور المدومي إلى أنه من غير المعقول أن يتم مقارنة مستشفى خاص بمستشفى حكومي من حيث الإمكانيات والتجهيزات، مشيراً إلى



“  
الوزارة تدعو  
المستشفيات  
الإلتزام  
بالمعايير  
واحترام  
القرارات..  
واكتمال  
التجهيزات  
المطلوبة شرطاً  
لاستعادة  
النشاط

# Cystone (TABLET)

Expels and prevents recurrence of urinary stones

الاختيار الطبيعي لعلاج الحصوات  
والتهابات المسالك البولية  
المعتمد من مصدر الدواء الكامل الصادر عن  
الجمعية الصيدلانية الملكية البريطانية "مارتنديل"

*The natural choice in urinary calculi and UTI  
Approved by Martindale: The Complete Drug Reference*



**Himalaya**<sup>TM</sup>  
WELLNESS SINCE 1930



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

الفروع: صنعا - 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







## جديد الطب

# اكتشاف جديد يعالج ضغط الدم الشرياني

بسبب تغييرات في بنية الأوعية الدموية تؤدي إلى سماكة شرايين الرئة التي تساهم في زيادة الضغط، وخلال الدراسة الجديدة وجد الباحثون أن استهداف بروتين يسمى «EYA3» قد يحسن العلاج. وقال الباحث الرئيسي بالدراسة الدكتور رشمي حجي، في تقرير نشره موقع المستشفى، الجمعة، إن هذا البروتين يعزز حدوث هذه المشكلة، لذا فإن استهدافه يمكن أن يساعد في العلاج. وأضاف أنه خلال الدراسة تعامل الباحثون مع الفئران المعدلة وراثياً لتكون مصابة بالمرض، وعندما اختبر الباحثون التثبيط الدوائي بالعقاقير لمسار البروتين «EYA3»، وجد تحسن كبير في حالتها، غير أن التطبيق على البشر يحتاج إلى مزيد من البحث.

المجلة الطبية:  
حدد فريق من العلماء مساراً جزيئياً يساهم في تطور علاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي «PAH»، وهي حالة حادة غالباً ما تكون مميتة وليس لها علاج. ويقترح هذا الاكتشاف الذي نُشر في العدد الأخير من دورية «نيتشر كومينيكيشن» هدفاً جديداً لتطوير علاجات دوائية جديدة لارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي، وفقاً للباحثين في المركز الطبي لمستشفى «سينسيناتي» للأطفال بولاية أوهايو الأمريكية. ويؤدي هذا المرض الذي يحدث بشكل تدريجي إلى ارتفاع ضغط الدم في الرئتين، ويمكن أن يتسبب إذ ترك دون علاج إلى تلف قاتل للرئة. وعرف العلماء منذ فترة طويلة أن هذا المرض يحدث

“

يؤدي هذا المرض الذي يحدث بشكل تدريجي إلى ارتفاع ضغط الدم في الرئتين، ويمكن أن يتسبب إذ ترك دون علاج إلى تلف قاتل للرئة.

# مركب من الفواكه لعلاج التصلب

نمو الميالين من جديد، بل بدأت المحاور العصبية أيضاً بإطلاق إشارات أسرع بكثير، وهذا هو المطلوب وظيفياً. وقال كبير الباحثين لاري شرماني: «سنعرف في غضون سنة ما إذا كان هذا هو الدواء الصحيح، في سبيل اختباره سريعاً على البشر». وسبق للفريق أن اكتشف جزيئاً يدعى «حمض الهيالورونيك» يتراكم في أدمغة مرض التصلب المتعدد ويعيق عملية تنشيط الجينات المنتجة للميالين.



المجلة الطبية:  
ابتكر علماء في الولايات المتحدة مركباً جديداً من الفواكه والخضراوات يساعد في إعادة بناء الغشاء الحامي لخلايا الأعصاب في المخ، الميالين، ما يمهّد الطريق لعلاج جديد لاضطرابات الجهاز العصبي، بما في ذلك التصلب اللويحي المتعدد. وأفاد معدو الدراسة في جامعة أوريغون للصحة والعلوم، أن الاختبارات على الفئران أظهرت عودة

“

ابتكر علماء في الولايات المتحدة مركباً جديداً من الفواكه والخضراوات يساعد في إعادة بناء الغشاء الحامي لخلايا الأعصاب في المخ، الميالين،



## أول علاج لحساسية الفول السوداني

المجلة الطبية:

أوصت لجنة استشارية تابعة لإدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية بالموافقة على أول علاج لحساسية الفول السوداني التي يعاني منها ما يربو على 1.6 مليون طفل في الولايات المتحدة، لكن بعض الخبراء حذروا من مخاطر محتملة.

وصوت الاستشاريون المستقلون بواقع سبعة مقابل اثنين لصالح هذا العلاج، وأيد ثمانية مقابل واحد سلامة دواء «بالفورزيا» الذي طورته شركة «إيميون ثيرابيوتيكس». وعادة يكون قرار اللجنة عاملاً مؤثراً في قرار الإدارة الأخير.

وحساسية الفول السوداني السبب الرئيسي للوفيات الناجمة عن حساسية الجسم من أغذية بعينها في الولايات المتحدة، ومع غياب العلاجات الوقائية المعتمدة يتعطش المرضى ومقدمو الرعاية لحلول. وبالفورزيا - المعروف سابقاً باسم «إيه آر101» - هو علاج مناعي يؤخذ عن طريق الفم، ويتضمن جرعات محددة من مسحوق الفول السوداني تنثر فوق الطعام يومياً.

ولا يعالج هذا الدواء حساسية الفول السوداني، لكن تجاربه السريرية أظهرت أن تناول المرضى

جرعات صغيرة من المادة التي تسبب لهم حساسية يزيل حساسيتهم تجاهها؛ مما يجد من المخاطر أو يخفف وطأة رد الفعل.

وتقول شركة إيميون إن استخدام العلاج فترة طويلة سيجعل المرضى يتحملون بروتين حبة فول سوداني واحدة على الأقل، وهو ما يقيهم عواقب الاستهلاك العارض للفول السوداني.

لكن بعض الخبراء يشعرون بالقلق من أن يعطي هذا الدواء للمرضى شعوراً خاطئاً بالأمان، مما قد يدفعهم لسلوك ينطوي على مخاطرة. ويرى آخرون أنه يعرض المرضى لمخاطر غير ضرورية، لأن طبيعة الدواء نفسها تثير المخاوف من حدوث رد فعل شديد.

وتأمل إيميون الموافقة على استخدام دواء بالفورزيا لعلاج المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين أربع و14 سنة، وقالت إنها تفكر في تقديم لائحة أسعار تبدأ بثلاثة آلاف دولار، وحتى عشرين ألف دولار سنوياً. ومن المتوقع أن تتخذ إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية قراراً بشأن الموافقة على هذا الدواء في أوائل العام المقبل.

“

حساسية الفول السوداني السبب الرئيسي للوفيات الناجمة عن حساسية الجسم من أغذية بعينها في الولايات المتحدة، ومع غياب العلاجات الوقائية المعتمدة يتعطش المرضى ومقدمو الرعاية لحلول.



أظهرت دراسة العلماء الروس لأول مرة وجود فرصة كاملة لدراسة تفاعل خلايا الدم الحمراء مع وجود جسيمات نانوية مختلفة، عندما يكون الباحث قادراً على التلاعب بالخلايا والتحكم في تفاعلها بالطريقة المطلوبة.

المجلة الطبية:

أجرى علماء من الجامعة الوطنية للأبحاث النووية الروسية ومن جامعة أولو في فنلندا دراسات وأبحاث مشتركة لدراسة تفاعل خلايا الدم الحمراء التي يتم التحكم فيها من الخارج من خلال ملاقط الليزر الضوئية. النتائج التي تم الحصول عليها مهمة لتطوير أحدث نمط طبي يهدف إلى إيصال الأدوية إلى المنطقة المراد علاجها، وكذلك للعلاج المناعي، وإنتاج الدم الاصطناعي وغيرها من مجالات الطب الحيوي. يشار إلى أنه تم نشر نتائج الدراسة في المجلة العلمية «Scientific Reports»

يستكشف

العلماء بنشاط تفاعل خلايا الدم الحمراء - خلايا الدم - من أجل استخدام هذه الأخيرة كوسيلة نقل «طبيعية» للأدوية إلى المنطقة المستهدفة. في حال تحقيق النجاح، فإن الطريقة المبتكرة سوف تسمح بمرور الأدوية الموضوعة على سطح خلايا الدم الحمراء مباشرة في منطقة الأنسجة البيولوجية



## خلايا الدم وسيلة لنقل الأدوية

المریضة:

هذه الفكرة مرشحة للعب دور أحدث نمط في الطب. ومع ذلك، لاستخلاص الاستنتاجات النهائية والتطبيق العملي للطريقة، يفتقر العلماء إلى الأبحاث المتعلقة بتأثير الجسيمات النانوية، التي تشكل جزءاً من الأدوية، على سلوك خلايا الدم الحمراء كعامل من التأثير المحتمل على صحة الإنسان.

أظهرت دراسة العلماء الروس لأول مرة وجود فرصة كاملة لدراسة تفاعل خلايا الدم الحمراء مع وجود جسيمات نانوية مختلفة، عندما يكون الباحث قادراً على التلاعب بالخلايا والتحكم في تفاعلها بالطريقة المطلوبة. البرفسور إيغور ميغيلينسكي من جامعة ميفي وجامعة أولو تحدث إلى وكالة ريانوفوستي بهذا الشأن قائلاً: «لقد استخدمنا، على وجه الخصوص، ملاقط الليزر الضوئية (الطريقة التي حظيت بجائزة نوبل لعام 2018) والمجهر الإلكتروني والمجهر الضوئي ذوي الأطوار المتباينة.

إن ملاقط الليزر الضوئية تساهم في خلق الظروف لتفاعل خلايا الدم التي لا يمكن مراقبتها في الظروف العادية. إن الجمع بين هذه الطرق يجعل من الممكن قياس تأثير هذه الجسيمات النانوية أو تلك على تفاعل خلايا الدم الحمراء».

بالإضافة إلى مهمة تحسين التكنولوجيا يخطط العلماء في المستقبل القريب، لتوسيع نطاق المسائل التي يمكن حلها: دراسة خصائص خلايا الدم مع وجود المواد المثيرة للحساسية والمواد النانوية المختلفة (الأدوية - المواد السامة - السموم)، عند التعرض للإشعاع الكهرومغناطيسي، وعند الإصابة بمختلف الأمراض المتعلقة بمسائل العلاج المناعي، وكذلك لإنتاج الدم الاصطناعي.



“

يُضسر تطور  
مرض باركنسون  
بنقص إفراز  
مادة الدوبامين  
من خلايا  
الدماغ، وذلك إما  
لشيخوخة تلك  
الخلايا أو موتها.

ويحدث مرض باركنسون عادة في الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، على الرغم من إمكانية حدوثه في سن مبكرة. ويفسر تطور مرض باركنسون بنقص إفراز مادة الدوبامين من خلايا الدماغ، وذلك إما لشيخوخة تلك الخلايا أو موتها. ويساعد الدوبامين في تنسيق الإشارات العصبية المسؤولة عن الحركات السلسة وترتيبها، مثل الأكل والكتابة أو الحلاقة. تم اختبار فعالية نوريانز من خلال مجموعة من التجارب السريرية التي شملت 1143 مريضا بالشلل الرعاش، واستمرت 12 اسبوعا. وقد أثبت نوريانز فعاليته خفض حدة أعراض النوبات المصاحبة لمرض باركنسون وتحسين الاستجابة للعلاج في المرضى الذين تلقوه مع ليفيدوبا/كاربيدوبا، وذلك مقارنة بالمرضى الذين تلقوا العلاج الوهمي. وشملت الأعراض الجانبية الأكثر شيوعا لعقار نوريانز: الدوخة، والإمساك، والغثيان، والهلوسة والأرق.



## عقار جديد لعلاج نوبات مرض باركنسون

المجلة الطبية:  
وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على أقراص نوريانز (Nourianz) ومادتها الفعالة (is-tradefylline) كعقار إضافي لكل من عقاري ليفيدوبا (levodopa) وكاربيدوبا (carbidopa) في علاج نوبات مرض باركنسون في الأشخاص البالغين. وتحدث نوبات مرض باركنسون (الشلل الرعاش) بصورة متقطعة، ويحدث خلالها نقص في استجابة المريض للأدوية المضادة لها. وتزداد حدة أعراض مرض باركنسون خلال فترة حدوث هذه النوبات، كارتعاش الأطراف وصعوبة المشي. يقول إريك باستينغز -مسؤول تقييم العقاقير العصبية بإدارة الغذاء والدواء- «يعد مرض باركنسون أحد الأمراض المنهكة والمؤثرة بشدة على حياة المرضى».

«نحن ملتزمون بالمساعدة في توفير علاجات إضافية وإتاحتها لمرضى الشلل الرعاش».  
ووفقا للهيئة الوطنية للمعاهد الصحية؛ فإن مرض باركنسون هو ثاني الاضطرابات العصبية التنكسية شيوعا بعد مرض الزهايمر.



## تلوث الهواء يزيد انتشار الأمراض النفسية



### بيئة و مناخ

المجلة الطبية:

قال باحثون من الولايات المتحدة والدنمارك إن تلوث الهواء ربما كان له تأثير على انتشار الأمراض النفسية. ورصد الباحثون، تحت إشراف أتييف خان وأندري رشيتسكي، من جامعة شيكاغو الأمريكية، في مناطق تعاني من تردي جودة الهواء فيها، زيادة الاضطرابات ثنائية القطب، أي النوبات التي تتقلب بين الاكتئاب والابتهاج المفرطين، وغيرها من الأمراض الأخرى، حسب ما أوضح الباحثون في دراستهم التي نشرت نتائجها في مجلة «بلوس بايولوجي» المتخصصة. واعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات شركات تأمين صحي شملت 151 مليون شخص، ركزوا فيها على مدى انتشار الإصابة بأربعة أمراض نفسية، وهي الاضطراب ثنائي القطبية والاكتئاب

الحاد واضطراب الشخصية وانفصام الشخصية، إضافة إلى مرضي الصرع والشلل الرعاش. وقال خان في بيان صادر عن جامعته: «يبدو أن هذه الأمراض العصبية والنفسية، المكلفة ماليا واجتماعيا، ذات علاقة بالوسط النفسي، خاصة بجودة الهواء». وقران الباحثون البيانات الصحية بجودة الهواء في الأحياء التي يعيش بها أصحاب هذه البيانات، معتمدين في بيانات الجو على بيانات هيئة البيئة الأمريكية، وخلصوا من خلال هذا التحليل إلى أن عدد المصابين بإحدى حالات الاكتئاب الحاد يرتفع بنسبة 6 ٪ في المناطق ذات الهواء الأسوأ جودة، مقارنة بالمناطق ذات الهواء الأفضل، بل إن خطر الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب ارتفع بنسبة 27 ٪ في المناطق ذات الهواء الأسوأ.



أتييف خان: «يبدو أن هذه الأمراض العصبية والنفسية، المكلفة ماليا واجتماعيا، ذات علاقة بالوسط النفسي، خاصة بجودة الهواء».

## الأمم المتحدة: تغير المناخ يزيد من الجوع

المجلة الطبية:

قالت ميشيل باشلييت، مفضضة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، إن حالة الطوارئ المناخية العالمية، تنتهك حقوق الانسان بصورة كبيرة، وحث الحكومات على التصدي للنزاعات والفقر المتعلقين بالمناخ، وعلى تحميل الشركات المسؤولية عن تصرفاتها. وفي كلمتها الافتتاحية في جلسة أمام مجلس حقوق الإنسان بالأمم المتحدة يوم الاثنين 9 سبتمبر الجاري، أشارت المفضضة السامية باشلييت، إلى أن تغير المناخ يزيد بالفعل من الجوع، ويعكس التنمية الاقتصادية ويقود إلى العنف والهجرة.



حذرت مفضضة حقوق الإنسان في الأمم المتحدة من أن تدمير البيئات، بما فيها منطقة الأمازون، يؤثر على حقوق ومعيشة الشعوب الأصلية.

وقالت باشلييت إن «العالم لم يشهد قط أي تهديد لحقوق الإنسان بهذا النطاق»، وأضافت أنه «يجب أن يكون الجميع في كل مكان قادرين على العيش في بيئة صحية، ومحاسبة أولئك الذين يقفون في الطريق أمام تحقيق ذلك». كما حذرت مفضضة حقوق الإنسان في الأمم المتحدة من أن تدمير البيئات، بما فيها منطقة الأمازون، يؤثر على حقوق ومعيشة الشعوب الأصلية. وحثت باشلييت الحكومات على تكثيف حماية النشطاء المعنيين بقضايا البيئة، الذين تعرضوا للهجوم في كل منطقة من مناطق العالم تقريبا، ولاسيما في أمريكا اللاتينية.





# 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».



# قشر الموز.. لتفتيح البشرة والتخلص من التجاعيد



توعية

المجلة الطبية:

الموز من الفواكه المحببة لدى الكثيرين حيث يتميز بمذاقه وشكله المبهج كما يحتوي الموز على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعزز صحة الجسم.

ومن الطبيعي أن يتخلص الكثيرون من قشر الموز بعد تناوله إلا أن موقع healthline ذكر بعض الاستخدامات المختلفة لقشور الموز والتي تساعد في تبييض الأسنان والعناية بالشعر والبشرة، ومن استخدامات وفوائد قشور الموز:

- 1 - فرك قشور الموز على البشرة يساعد على تفتيح البشرة والتخلص من التجاعيد والبقع الداكنة.
- 2 - في حالة انتفاخ العين ينصح بوضع

قشور الموز على العين للتخلص من الانتفاخ والالتهاب.  
3 - تساعد قشور الموز على علاج حب الشباب وتساعد على ترطيب البشرة ونضارتها.

4 - أثبتت إحدى الدراسات أن قشور الموز تحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للاكسدة والفيتامينات المضادة للالتهاب.

5 - من الممكن استخدام قشور الموز لعلاج مشاكل الشعر مثل القشرة والالتهاب والتقصف.

6 - تحتوي قشور الموز على بعض الخصائص التي تساعد على تبييض الأسنان وذلك عن طريق تدليك الأسنان بقشر الموز.



## أوقات زيادة الشهية لدى النساء

المجلة الطبية:

تمر المرأة بمراحل مختلفة في حياتها، وخلال هذه المراحل تحدث العديد من التغيرات في طبيعة الجسم والهرمونات، مما يؤثر على شهيتها.

ففي بعض الأحيان، تشعر بفقدان الرغبة في تناول الطعام، وفي أحيان أخرى، تزداد لديها الشهية وتفقد السيطرة على كمية الطعام التي تتناولها.

إليك أبرز الأوقات التي ترتفع فيها الشهية عند النساء:

1 - **فترة الدورة الشهرية:** يمكن أن تؤدي الدورة الشهرية إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام، حيث أنه خلال الدورة الشهرية، تقلب هرمونات المرأة، وهما هرمون الإستروجين والبروجسترون، ويتسبب هرمون الإستروجين في تقليل الشهية، أما هرمون البروجسترون فيساعد في زيادة الشهية.

2 - **فترة التبويض:** أيضاً ترتبط تقلبات الهرمونات خلال فترة التبويض بالشهية، فغالباً ما تحتاج المرأة إلى مزيد من الطاقة في الوقت بين الإباضة، وتميل كثير من النساء إلى تناول المزيد من البروتين والكربوهيدرات خلال هذه الفترة للحصول على الطاقة.

3 - **فترة الحمل:** إن زيادة الشهية أثناء الحمل من الأمور الشائعة، وخاصة في النصف الثاني

من الحمل عندما يتلاشى

غثيان الصباح ويزداد

حجم الطفل، ويرجع

هذا إلى نمو الطفل

وحاجته لمزيد من التغذية،

كما أن شعور المرأة بالمسؤولية تجاه الجنين

والاهتمام بتغذيته يحفز شهيتها ويجعلها

تتناول كافة العناصر الغذائية خلال الحمل،

ونتيجة الحمل، تحتاج المرأة إلى مزيد من الطاقة

وتشعر بالتعب الشديد من أقل مجهود، وهذا يزيد

من شعورها بالجوع على مدار اليوم.

4 - **فترة الرضاعة:** خلال فترة الرضاعة، ترتفع

مستويات هرمون البرولاكتين الذي يعزز إنتاج

الحليب في الثدي، ويتسبب هرمون البرولاكتين

“

خلال فترة الرضاعة، ترتفع مستويات هرمون البرولاكتين الذي يعزز إنتاج الحليب في الثدي، ويتسبب هرمون البرولاكتين في تحفيز الشهية، مما يفسر زيادة الرغبة في تناول الطعام واكتساب الوزن الزائد في هذه المرحلة.

في تحفيز الشهية، مما يفسر زيادة الرغبة في تناول الطعام واكتساب الوزن الزائد في هذه المرحلة.

5 - **بعد الإجهاض:** تشعر أغلب النساء بفقدان الشهية بعد الإجهاض نتيجة الحالة النفسية السيئة التي تمر بها، ولكن تزداد الشهية لدى البعض الآخر، ويفرطن في تناول الطعام خلال هذه الفترة، ويرجع هذا لتغيرات الهرمونات، واختلاف طبيعة الجسم من امرأة لأخرى، ومع الوقت، تعود الهرمونات إلى طبيعتها لتتناول الطعام بصورة طبيعية.

6 - **أثناء الشعور بالتوتر:** عند الشعور بالتوتر ومواجهة الضغوط المختلفة، يتم إنتاج الكورتيزول والأدرينالين بالجسم لترتفع مستوياتهما، وحينها يزداد الشعور بالتوتر والاستعداد لمواجهة الصعاب المختلفة، ويتم ترجمة هذا في الجسم على هيئة الجوع والرغبة في تناول الطعام والحاجة إلى مزيد من السرعات الحرارية.



## حيلة ذكية للتغلب على الشيخوخة

المجلة الطبية:

كشفت خبراء صحيون في بريطانيا، أن رفع الأثقال يساعد الإنسان على حماية العضلات وكثافة العظام رغم التقدم في العمر، وبحسب ما نقلت «سكاي نيوز»، فإن الأشخاص البالغين يحتاجون إلى القيام بخصص في رفع الأثقال لأن الأمر مفيد جدا للصحة.

وأورد المصدر أن دليل الأنشطة البدنية الجديد في بريطانيا، ينصح بخصتين على الأقل من رفع الأثقال في الأسبوع من أجل الحفاظ على قوة العضلات، ولا يقتصر الأمر على رفع الأثقال في النوادي الرياضية، إذ يقول الخبراء إن الجسم يستفيد أيضا من حمل الأطفال الصغار أو رفع أكياس التسوق الثقيلة.

ويوضح الدليل أنه يتوجب على الإنسان أن يواظب على رفع الأثقال حتى يشعر بأنه صار متعبا وأضحى في حاجة إلى قسط من الراحة.

وتدخل كثافة العظام وكتلة العضلات، في مرحلة من التراجع، بدءاً من عمر الخمسين، ويؤدي هذا «التقهقر» إلى عجز الأشخاص المسنين عن التحرك بشكل سليم، أو أنهم يؤدون مهامهم اليومية بصعوبة كبيرة، أما الأشخاص المتقدمون في العمر، ممن يريدون القيام بتمارين رفع الأثقال، فيستحب أن يكونوا تحت إشراف أشخاص متدربين، حتى لا يتعرضوا لإصابات.

ويقول البروفيسور، دامي سالي دافيس، إن رفع الأثقال يعيننا على الحركة بشكل جيد حين نتقدم في العمر، حتى وإن كان هذا النشاط لا يحظى بشعبية كبيرة وسط الناس، وأضاف أن رفع الأثقال من الأشياء التي تضمن لنا الاستقلالية على المدى البعيد، لأننا سنكون قادرين على الاعتماد على أنفسنا، بشكل أكبر في المستقبل، وهو أمر قد لا يحصل في حال لم نقبل على الرياضة.



توعية

## الخضار و الماء يخلصك من السموم

المجلة الطبية:

طعام الشارع والأطعمة السريعة، يمكن أن تسبب أضراراً لجسم الإنسان، والإصابة ببعض الأمراض وتراكم السموم داخل الجسم، ولذا يجب التعرف على أفضل النصائح الطبية الحديثة التي تساهم بشكل كبير في تنظيف الجسم من السموم المتراكمة.

وهناك بعض العلامات التي توضح أن الجسم يعاني من تراكم السموم داخله، أهمها وجود صعوبة في التخلص من الوزن، الشعور بالتعب والإرهاق، عدم القدرة على التركيز والتوتر والعصبية الزائدة، والألم شديد في الجسم وعضلاته، وعدم تنظيم المعدة والأمعاء والإصابة بالعسر الهضمي، وصداع شديد، وتميل أطراف الجسم، فهذه

العلامات تتطلب منك التعرف على حقيقة الإصابة بتراكم السموم في الجسم.

ولذا نصح الخبراء بضرورة الاهتمام بالقيام ببعض الأشياء التي تساعد في التخلص والقضاء على السموم المتراكمة داخل الجسم، ومنها:

- الإكثار من تناول الخضروات الورقية فهي هامة للجسم، وتساعد في القضاء على السموم المتراكمة.
- الفواكه لها دور كبير في الحفاظ على الجسم، وتساهم بشكل كبير في القضاء على السموم وتنقية الجسم.
- الإكثار من الماء له دور كبير في تنقية الجسم بشكل كبير من السموم المتراكمة داخله.



“

الإكثار من الماء له دور كبير في تنقية الجسم بشكل كبير من السموم المتراكمة داخله.

## أمراض و عادات سيئة خلف العطش المستمر



### 4 - بذل مجهود كبير أو الإفراط

فى ممارسة التمارين الرياضية يسبب العطش الشديد نظرا لفقدان الجسم السوائل.

### 5 - التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة يسبب العطش الشديد والعرق.

### 6 - جفاف الفم من

الحالات التي تسبب العطش المستمر ويكون نتيجة عدم إنتاج الغدة اللعابية فى الفم مما يسبب العطش.

المجلة الطبية:

العطش من الحالات الطبيعية التي نمر بها نتيجة ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة العالية ونتيجة افتقاد الجسم للمياه، ولكن هناك بعض الأسباب المختلفة التي تسبب العطش المستمر قد يكون سببا مرضيا أو إتباع بعض العادات السيئة، وحسب ما ذكره موقع healthline فإن أسباب العطش هي:

1 - **الإكثار من تناول الأطعمة المالحة** يزيد من الشعور الدائم بالعطش وجفاف الحلق، لذلك ينصح بالاعتدال من تناول الأطعمة المالحة والإكثار من شرب المياه والسوائل الطبيعية.

2 - **الإصابة بمرض السكر**، وهو من الأمراض التي تسبب الشعور الدائم بالعطش وكثرة الحاجة للتبول نظرا لما يفقده الجسم من سوائل .

3 - **فقر الدم**، من المشاكل الصحية التي يتعرض لها الكثيرون وتؤثر على صحتهم وتسبب الشعور بالعطش الشديد.



توعية

## 7 خطوات للنوم بعد الاستيقاظ المفاجئ

فإن ذلك سيسبب الشعور بالحيوية والطاقة، وبالتالي سيصعب مهمة النوم مرة أخرى.

4 - **تجنب الهاتف**: الحرص على الابتعاد عن أي مصادر تسبب اليقظة، مثل الهاتف أو التلفاز. كما ينصح بإبقاء ضوء المصباح خافتا أو مطفأ كما هو.

5 - **التفكير في الحلم**: إذا كان سبب الاستيقاظ هو كابوس مزعج، فلا يجب التفكير فيه.

ويفضل الالتزام بالهدوء ومحاولة إراحة بالك من التفكير في تفاصيله.

6 - **عدم تناول الطعام**: حتى وإن كنت تشعر بالجوع، لا يفضل تناول الطعام، لأنه سيصعب مهمة النوم مجددا .

7 - **تجنب التوتر**: الحرص قدر الإمكان على عدم التوتر بسبب التفكير الزائد في ضرورة العودة إلى النوم وصعوبة الاستيقاظ صباحا . كما يفضل عدم رؤية الساعة لأنها تعتبر مصدر توتر أيضا .



المجلة الطبية:

يشكل الاستيقاظ المفاجئ أمرا مقلقا ومزعجا عند عدد من الأشخاص، حيث يجدون صعوبة في العودة إلى النوم مرة أخرى.

ووفق ما ذكر موقع «ويب طب»، فإن الاستيقاظ المفاجئ غالبا ما يحدث بسبب حلم مزعج أو وجود مصادر لإزعاج أو الرغبة في دخول الحمام.

واقترح المصدر عددا من الخطوات البسيطة، التي تساعد على العودة إلى النوم مرة أخرى منها:

1 - **التنفس من الأنف**: هذه الخطوة تساعد الجسم على الاسترخاء والهدوء، وينصح بفعل ذلك ببطء وتجنب التنفس من الفم.

2 - **التأمل**: ممارسة التأمل يسهل النوم ليلا، حيث أنه يبطئ موجات العقل ويقلل من الشعور بالتوتر والقلق.

3 - **البقاء في الفراش**: في حال استيقظ المرء بشكل مفاجئ ثم غادر فراشه،

“

الاستيقاظ المفاجئ غالبا ما يحدث بسبب حلم مزعج أو وجود مصادر إزعاج أو الرغبة في دخول الحمام.





## توعية



الاستخدام المفرط للعقاقير والأنسولين يمكن أن يتسبب في انخفاض نسبة السكر في دم المريض إلى مستويات خطيرة، مما يتسبب في إصابته بالغيبوبة أو الوفاة.



ترتبط الكثير من الأعصاب الموجودة داخل وحول المعصم والأيدي مباشرة بالدماع، وعندما تستخدم كرة الضغط، تنشيط الأعصاب والعضلات، مما يجعلها أقوى، وهذا بدوره يحسن أداء الجهاز العصبي



## الإفراط في علاج السكري

### يشكل خطورة على الصحة

يوجد علاج دائم، يمكن السيطرة عليه فقط، ففي كثير من الأحيان، يشعر المرضى بالضيق والاكتئاب والتوتر بسبب المرض، ثم يبدأون في فحص نسبة السكر في الدم بسرعة وتناول المزيد من الأنسولين والأدوية، نتيجة لهذا، ينخفض معدل السكر في الدم، كما أن فقدان الكثير من السكر في الدم أمر خطير للجسم، ونتيجة لذلك، يجب إدخال المريض إلى المستشفى في حالة الطوارئ.

وأجرى البحث من قبل «مايو كلينك»، ووفقاً له يمكن أن يكون الإفراط في العلاج خطيراً جداً على مرضى السكري، مما يزيد من خطر نقص السكر في الدم في المريض.

ويتم إدخال ملايين من مرضى السكري إلى المستشفيات بسبب هذا الخطأ البسيط ويموت الكثير منهم أثناء العلاج، و بناءً على البيانات التي تم الحصول عليها، قال باحثون إن ملايين مرضى السكري يصلون إلى المستشفى كل عام بسبب زيادة جرعات الأدوية أو الأنسولين.

المجلة الطبية:

الإفراط في تناول الطعام عند إصابتك بمرض السكري يمكن أن يكون خطيراً، أيضاً الاستخدام المفرط للعقاقير والأنسولين يمكن أن يتسبب في انخفاض نسبة السكر في دم المريض إلى مستويات خطيرة، مما يتسبب في إصابته بالغيبوبة أو الوفاة.

ولكن هل تعلم أن الإفراط في علاج مرض السكري المفرط أو تجنبه يمكن أن يكون خطيراً أيضاً؟ نعم، فقد أكدت دراسة حديثة نشرها موقع «Onlymyhealth» إن الإفراط في علاج مرض السكري يمكن أن يشكل خطورة على الصحة.

وعادة ما يكون مرضى السكري من النوع الأول أكثر عرضة للإصابة بنقص السكر في الدم (انخفاض نسبة السكر في الدم)، ولكن قد يعاني مرضى السكري من النوع 2 أيضاً من مشاكل بسبب العلاج المفرط. ومرض السكري هو مرض خطير يزداد فيه السكر في الدم ولأنه لا

## هذه الكرة تخفف التوتر وتهدئ الأعصاب

المجلة الطبية:

الإجهاد والتوتر مشكلة شائعة بين كثير من الناس، ويستخدم الكثيرون «كرة الضغط» لمحاربة الإجهاد وتقليل التوتر وإدارة الغضب، ووفقاً لموقع «تايمز أوف إنديا» فقد ثبت أن لكرة الضغط فوائد صحية وهي:

- **تخفيف التوتر:** يمكن أن تساعد كرة الضغط على التركيز والاسترخاء وتخفيف التوتر النفسي، وكرة الضغط تساعد في تخفيف الإجهاد النفسي في العمل وتحدث فرقاً في إنتاجيتك.

- **تحسين الجهاز العصبي:** ترتبط الكثير من الأعصاب الموجودة داخل وحول المعصم والأيدي مباشرة بالدماع، عندما تستخدم كرة الضغط، تنشيط الأعصاب والعضلات، مما يجعلها أقوى، وهذا بدوره يحسن أداء الجهاز العصبي ويقلل

الهرمونات التي تتحكم في مستويات الإجهاد والتوتر وتحد منها.

- **التعافي من الإصابات:** يقترح بعض المعالجين استخدام كرة الضغط لأولئك الذين يتعافون من أي نوع من الإصابات الجسدية لأنها تستخدم عضلات حيوية تساعد على الحركة، ويمكن أن تساعد كرة الضغط أيضاً في منع وإصلاح الإصابات اليومية، والتي تتطلب منك استخدام يدك كثيراً، ويمكن أن يؤدي استخدام هذه الكرة أيضاً إلى تحسين المرونة في يديك.

- **تمرين لكل عضلات الجسم:** كرة الضغط لا تؤثر على عضلات التوتر حول منطقة معصمك وذراعك فحسب، بل تمنحك تمريناً بسيطاً لكل عضلات جسمك، حيث ترتبط الأعصاب في الجسم مع بعضها البعض، وهذا هو تحفيز أعصاب الجسم كله مما يعني أنها تمثل تمرين لكل عضلات الجسم.



## طريقة جديدة لوقف التقدم في العمر

المجلة الطبية:

اكتشف مجموعة من العلماء بأن الدراسة التي قاموا بها كشفت بمحض الصدفة، عن طريقة قد تكون السبيل ليس فقط لوقف الشيخوخة، وإنما قد تعكس أيضا آثارها وتجعل الشخص «أصغر عمرا». وحسب موقع روسيا اليوم، كانت دراسة قد أجريت في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، على 9 متطوعين، بهدف التوصل لطريقة استعادة الأنسجة في الغدة الصعترية، تكون كبيرة لدى الأطفال وتستمر في الضمور مع التقدم بالعمر، وهي مسئولة عن إفراز هرمون «ثيموسين» الذي ينظم بناء المناعة في الجسم، ويساعد على إنتاج الخلايا للمفاوية. وقام العلماء بإعطاء المشاركين 3 أدوية لمدة عام كامل، وهي هرمون النمو وعلاجان للسكري، وذلك لأن دراسات سابقة أظهرت أن هرمون النمو يحفز تجديد الخلايا في الغدة الصعترية، لكنه يمكن أن يسبب أيضا مرض السكري، وهو السبب وراء منح المتطوعين أدوية السكري. وبعد دراسة النتائج، فوجئ العلماء بأن أعمار المشاركين البيولوجية قلت بواقع عامين ونصف العام، وذلك بحساب عمر الدم والأنسجة باستخدام الساعة فوق الجينية، وفق ما ذكرت مجلة «نيتشر».



## مهارات فائقة لأصحاب اليد اليسرى

المجلة الطبية:

كشفت دراسة علمية حديثة عن أربع مناطق وراثية قد تتسبب في استخدام اليد اليسرى، وقد تكون أيضا السبب وراء امتلاك الإنسان لمهارات لغوية ممتازة. ووفقاً لموقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، وجد الباحثون أن استخدام اليد اليسرى قد تكون نتيجة ثانوية لكيفية تطور

الدماغ في الرحم وكذلك الأنايب الدقيقة للجسم. وتشكل هذه الخلايا الهيكل الخلوي للخلايا، وهي سقالة داخلية تقوم بمعظم الرفع الثقيل داخل الخلايا البشرية. وقال الدكتور «أكيرا وبيرج» ، زميل مجلس البحوث الطبية في جامعة أكسفورد

، الذي أجرى التحليلات: «اكتشفنا ، في المشاركين ، أن مجالات اللغة في الجانبين الأيسر والأيمن من المخ تتواصل مع بعضها البعض

بطريقة أكثر تنسيقاً».

وتابع «ويبرج»: «هذا يؤثر إمكانية مثيرة للاهتمام للبحث المستقبلي الذي قد يكون لدى اليد اليسرى ميزة عندما يتعلق الأمر بأداء المهام اللفظية ، ولكن يجب أن نتذكر أن هذه الاختلافات لم ينظر إليها إلا كمتوسطات على أعداد كبيرة جداً من الناس وليس جميعهم».

واستندت النتائج إلى تحليل لجينات 400 ألف مشارك

من بنك Biobank البريطاني ، بما في ذلك 38332 شخصاً أعسر «أشول».

وقال البروفيسور دومينيك فورنيس، مؤلف مشارك كبير في الدراسة:

«على مر التاريخ، كان يُنظر إلى اليسار على أنه سيئ الحظ، لكن في الواقع، أثبتنا هنا أن اليد اليسرى هي نتيجة لعلم الأحياء التطوري للدماغ، ويعزى ذلك جزئياً إلى التفاعل المعقد بين العديد من الجينات».

ووجد الباحثون أن السمات الوراثية اليسرى أثرت على الهياكل الخلوية في منطقة من الدماغ تجمع بين المناطق التي تتعامل مع اللغة.



“

البروفيسور دومينيك فورنيس: «على مر التاريخ، كان يُنظر إلى اليسار على أنه سيئ الحظ، لكن في الواقع، أثبتنا هنا أن اليد اليسرى هي نتيجة لعلم الأحياء التطوري للدماغ.»

Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



شفاكو  
للصناعات الدوائية



هل يبكي طفلك بشكل  
متواصل ولا يستطيع  
أن ينام؟  
قد يكون يعاني من  
تقلصات معوية.

إستشاري الطبيب أو الصيدلي





## أعشاب لتنظيم مواعيد الدورة الشهرية



طب بديل

المجلة الطبية:  
قد تلجأ الكثير من النساء للأدوية في حال تأخر الدورة الشهرية عن موعدها، ولكن لا داعي لذلك، فهناك أعشاب تساعدك على ذلك، تعريفي عليها.  
ويعتبر تأخر الدورة الشهرية أو عدم انتظام موعدها من أكثر المشاكل المؤرقة لدى الكثير من النساء، ولكن يمكنك استخدام أعشاب تنزل الدورة، فما هي هذه الأعشاب؟  
**- الزنجبيل:** يعتبر الزنجبيل أحد الأعشاب التقليدية التي تساعد في زيادة تقلصات الرحم وبالتالي التسريع في نزول الدورة الشهرية.  
**- البقدونس:** يحتوي البقدونس على كمية كبيرة من فيتامين C ومادة الأبول التي تساعد على تحفيز

تقلصات الرحم، ولكن ينبغي الانتباه على الكمية المتناولة كون مادة الأبول تعتبر سامة لحد كميات معينة.  
**- الكركم:** يعتبر الكركم من العلاجات التقليدية الأخرى، حيث يعتقد أنه يؤثر على مستويات الأستروجين والبروجسترون على الرغم من عدم وجود أي دليل علمي على ذلك.  
**- القرنفل:** يعتبر القرنفل من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في انزال الدورة لديك، وتنظيمها أيضا بأوقات محددة ولذلك بسبب احتوائها على العديد من المواد الفعالة الضرورية للجسم.  
**- القرفة:** تعتبر القرفة من المشروبات التي تساعد في تنزيل الدورة الشهرية لديك وبسبب احتوائها على مجموعة من الفيتامينات والمواد المطهرة.

## الحجامة تعزز الذاكرة

المجلة الطبية:  
للحجامة العديد من الفوائد الصحية، لذا تم استخدامها بمناطق مختلفة في الجسم، فماذا تعرف عن حجامة الرأس والوجه؟  
الحجامة (Cupping) عبارة عن نوع من أنواع الطب البديل، والتي تم استخدامها منذ العصور القديمة، والتي يتم تطبيقها على مناطق مختلفة أهمها الرأس والوجه.  
وخلال السنوات الأخيرة الماضية، شاع استخدام الحجامة بسبب الفوائد العلمية التي تم اكتشافها، حتى أصبح استخدامها أكثر في الدول الغربية.  
**حجامة الرأس:** حجامة الرأس من أنواع الحجامة الشائعة، والتي تمتاز بفوائدها العديدة، حيث يتم خلالها التخلص من الدم الفاسد والذي تراكم داخل الجسم، الأمر الذي من شأنه أن يعيق تدفق الدورة الدموية. ومن الفوائد الصحية لحجامة الرأس:

ويتم استخدام حجامة الرأس بعدة طرق مختلفة، نذكر منها اثنتين:  
**- حلق الشعر:** والتي يتم خلالها حلق شعر الرأس من أجل التمكن من وضع الأكواب الخاصة بالحجامة وشفط الدم في المنطقة.  
**- استخدام العسل:** دون حلق الشعر، والذي يمكن الأكواب من الالتصاق بالرأس من أجل تسهيل المهمة.  
أما فيما يخص حجامة الوجه، فتستخدم لأسباب مختلفة عن تلك المخصصة للرأس، ويمتاز هذا النوع من الحجامة بالفوائد التالية:

- تحفيز إنتاج الكولاجين في البشرة  
- التقليل من انتفاخات الوجه والتورم  
- تعزيز نضارة الوجه  
- إبطاء عملية ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة  
- خفض حجم المسامات الكبيرة في الوجه.  
في النهاية من المهم أن تعرف أن الحجامة يتم تطبيقها على العديد من مواضع الجسم المختلفة، ولها فوائد مخصصة تبعاً للمنطقة أيضاً.



- التقليل من الصداع الدائم  
- خفض خطر الإصابة بنوبات الشقيقة (الصداع النصفي)  
- تعزيز الذاكرة  
- حماية الدماغ والحفاظ على صحته.

“

الحجامة  
(Cupping) عبارة عن نوع من أنواع الطب البديل، والتي تم استخدامها منذ العصور القديمة، والتي يتم تطبيقها على مناطق مختلفة أهمها الرأس والوجه.



## أسناني حياتي

# ممارسات سيئة تؤدي الاسنان



ولتفادي

ذلك ينصح بتناول مياه طوال

اليوم .

- التدخين: يعتبر التدخين من العادات السيئة التي تضر صحة الأسنان، فالتبغ يؤدي إلى جفاف الفم، ويزيد من كمية تراكم الجير على الأسنان، والإصابة بسرطان الفم.

عموماً تناول الطعام عادة ما ينطوي على تناول كميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات السكرية، التي تؤدي إلى تسوس الأسنان، لذلك لابد من الرعاية الطبية مع عدم الإكثار من تناول السكريات، وعلى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل بالذهاب إلى طبيب نفسي للعلاج، وتغيير عادات الطعام.

المجلة الطبية:

يمارس البعض يوميا عادات سيئة تضر بصحة الأسنان، وتؤدي إلى كسرها أو تسوسها، ويوضح تقرير أمريكي العادات التي قد تؤدي لخسارة الأسنان ومنها:

- تمزيق أو قص غلاف طعام معبأ: أسنانك ليست سكيناً أو مقصاً لتقص بها أكياس بطاطس أو تمزق بها شيئاً، الأمر الذي يؤدي فيما بعد لكسر الأسنان، لذلك ينصح بتجنب استخدام أسنانك في القص أو التمزيق واستخدام الأدوات المناسبة لمثل هذه المهام.

- تناول وجبات خفيفة طوال اليوم: تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم يعني تراكم بقايا الطعام على الأسنان لفترة طويلة من الوقت، الأمر الذي يعود بآثار سلبية على الأسنان، وينصح بتناول وجبات صغيرة صحية تحافظ على الأسنان مثل التفاح، الجوز، الكرفس.

- مضغ أقلام الرصاص: يعتاد بعض الأشخاص على مضغ الأقلام الرصاص أو الجاف دون وعي، مما يؤدي مع مرور الوقت إلى رقاقة أو كسر الأسنان، لذلك إذا كان لديك عادة عصبية ينصح بمضغ علكة تحفز على إنتاج اللعاب وتساعد على تطهير الأسنان.

- شرب القهوة: تناول فنجان من القهوة صباحاً يساعد البعض على بدء اليوم، لكن قد تسبب هذه العادة الصباحية أضراراً للأسنان لأن الكافيين يمكن أن يتداخل مع تدفق اللعاب ويسبب جفاف الفم، وتسوس الأسنان،

## تنظيف الفرشاة ضرورة



المجلة الطبية:

أكد الدكتور توماس جلاس - أستاذ طب الأسنان وعلم الأمراض في مركز جامعة أوكلاهوما الحكومية للعلوم الصحية، أن تنظيف الأسنان، وخاصة باستخدام فرشاة أسنان كهربائية، يمكن أن يدفع الجراثيم تحت اللثة، حيث وأن معظم هذه الجراثيم تكون موجودة بالفعل في الفم لذلك إذا استخدمت فرشاة أسنان شخص آخر تنتقل الجراثيم بسهولة إليك مما يساعد على الإصابة بالأمراض .

ويحتفظ الكثير من الأشخاص بفرشاة الأسنان بوضعها بالحمام بالقرب من مرحاض الأمر الذي يساعد على التقاط فرشاة للبكتيريا الموجودة في الهواء ، لذلك ينصح بالاحتفاظ بالفرشاة بعيداً عن المرحاض بقدر الإمكان أن تحتفظ بها مثلاً في خزانة الدواء مع غلق غطاء المرحاض قبل تنظيف أسنانك حتى لا تصاب الفرشاة بالبكتيريا كما ينصح بغسلها بانتظام لإزالة الجراثيم .

كما ينصح بشطف فرشاة الأسنان بماء الصنبور والاحتفاظ بها بوضع مستقيم في الحامل مع عدم السماح لشخص آخر باستخدام فرشاة أسنانك، وتتصح جمعية أطباء الأسنان الأمريكية (أدا) نزع فرشاة الأسنان في ماء مواد تطهير الفم المضادة للبكتيريا التي تساعد على تقليل كمية البكتيريا بالفرشاة، وتحذر من غسل فرشاة الأسنان بوضعها في الميكروويف أو غسالة الصحون لأن هذا ممكن أن يؤدي إلى تلف الفرشاة وتقليل فعاليتها .

“

ينصح بشطف  
فرشاة الأسنان  
بماء الصنبور  
والاحتفاظ بها  
بوضع مستقيم في  
الحامل مع عدم  
السماح لشخص  
آخر باستخدام  
فرشاة أسنانك،



## فن الحياة



تعد ممارسة الرياضة من إحدى الطرق الفعالة في تقوية شعر اللحية، فالرياضة تساعد في تحسين الدورة الدموية وتدفع الدم إلى منطقة الوجه وبالتالي وصول المغذيات إلى بصيالات الشعر.

# تمتع بلحية أكثر جمالا في 10 خطوات

فيتامين A و B و C و E والزنك والمغنيسيوم، وحاول أيضاً الابتعاد قدر الإمكان عن تناول المأكولات الغنية بالسكر والتي لا تحتوي على أي مغذيات تذكر.

**8 - البيوتين:** البيوتين (Biotin) عبارة عن فيتامين B7 وهو مهم لنمو الشعر ويحسن من صحة بشرتك وأظافرك أيضاً، وبإمكانك العثور على البيوتين من مصادره الطبيعية مثل المكسرات، ولكن للحصول على لحية كثيفة قد يكون من الجيد تناول مكملات البيوتين.

**9 - ابتعد عن الحكة:** من أهم المشاكل التي ستواجهها خلال رحلة تكثيف لحيتك هي الحكة المستمرة،

فالشعر الجديد يعمل على تهيج البشرة وبالأخص خلال الأيام الأولى، وفي بعض الأحيان قد تشير الحكة إلى أن الجلد أسفل الشعر جافاً، لذا من المهم ترطيبه ووضوح بعض الزيوت.

**10 - اقلع عن التدخين:**

كشفت الدراسات العلمية المختلفة أن التدخين من شأنه أن يقلل من عملية نمو الشعر، فالنيكوتين الموجود بالسجائر يعيق عملية تدفق الدم بسهولة الأمر الذي يؤثر على نمو الشعر.

المجلة الطبية:

يشير العديد من الأشخاص إلى اللحية بأنها الرجولة والحكمة والقوة، ولأهمية هذا الموضوع بالنسبة للرجال نقدم لكم نصائح لتقوية شعر اللحية.

**1 - اخلق لحيتك من حين إلى آخر:** من أجل التمتع بلحية أكثر كثافة وقوة عليك أن تتوقف عن حلاقتها باستمرار، بمعنى أنك بحاجة إلى إطلاق العنان للحيك دون أي تدخل لفترة تتراوح ما بين أربعة إلى ستة أسابيع.

**2 - اغسل لحيتك باستمرار:** اعتن بلحيك تماماً كما تعتني بشعرك وقم بغسل اللحية باستخدام المنظف والماء الدافئ مرتين يومياً، وذلك بهدف تسريع عملية نمو الشعر.

**3 - دلك وجهك:** قم بتدليك وجهك باستمرار من أجل تحفيز نمو شعر اللحية لما من شأنه تحسين تدفق الدم إلى هذه المنطقة وبالتالي وصول المغذيات الضرورية لبصيلات الشعر.

**4 - مارس الرياضة:** تعد ممارسة الرياضة من إحدى الطرق الفعالة في تقوية شعر اللحية، فالرياضة تساعد في تحسين الدورة الدموية وتدفع الدم إلى منطقة الوجه وبالتالي وصول المغذيات إلى بصيالات الشعر.

**5 - تحكم بالتوتر:** كشفت العديد من الدراسات العلمية المختلفة أن التوتر يؤثر على نمو شعر الوجه وحتى الرأس، فالتوتر وبالأخص المزمن ينعكس سلباً على مستويات هرمون التستوسترون وزيادة إنتاج هرمون الكورتيزول الذي يعرف باسم هرمون التوتر.

**6 - خذ قسطاً من الراحة:** عندما تتبع نمط حياة غير صحي يؤثر ذلك على جميع المناحي الصحية لديك بما فيها نمو الشعر، وحاول تحقيق 7-8 ساعات من النوم كل ليلة لتلاحظ الفرق في نمو شعر لحيك وصحتك بشكل عام.

**7 - حسن نظامك الغذائي:** النظام الغذائي الصحي والمتوازن يعد من الأمور الهامة والتي تلعب دوراً أساسياً في نمو شعر اللحية، ولا تنسى إدراج المعادن والفيتامينات المختلفة في نظامك الغذائي مثل

# 6 طرق تحافظ على الرومانسية

المجلة الطبية:

من الممكن أن تصاب العلاقة بالملل بعد الزواج بعدة سنوات لتصبح قاتلة وثقيلة على الأزواج، لكن إتباع بعض الطرق من شأنه أن يساعد في الحفاظ على هذه الرومانسية.

فعندما تدخل العلاقة بين الأزواج المرحلة المريحة، يعتقد معظم أن دورهم قد انتهى هنا، لكن على العكس، يبدأ المجهود هنا من أجل الحفاظ على الرومانسية والإثارة والابتعاد عن الملل والروتين، وفي حال عدم بذل المجهود من أجل استمرارية الرومانسية في العلاقة، تجد الأزواج يقعان ضحية الملل، الأمر الذي يسبب البعد فيما بينهما.

لذا إليكم بعض الطرق التي تساعد في الحفاظ على الرومانسية في العلاقة:

**1 - أسأل الشريك عن يومه:** إن قيامك بسؤال الشريك عن يومه يعطيه إحساساً بالاهتمام، ومن هنا تتبع أهمية هذا

الموضوع.

**2 - قم بأمور بسيطة:** قيامك ببعض الأمور حتى ولو كانت بسيطة جداً، تعطي شعوراً جميلاً للشريك، كتخصير كوب من القهوة، أو الملابس التي سيرتديها الشريك في هذا اليوم.

**3 - الاعتراف بمجهود الشريك:** عندما يقوم الشريك بأي عمل مهما كان صغيراً، من الضروري الاعتراف بهذا المجهود وتقديره.

**4 - أظهر له أنك تفكر به:** قد يكون تفكيرك به خلال اليوم حقيقة، إلا إن إظهار ذلك للشريك يعتبر مهماً بشكل كبير، أظهر له ذلك عن طريق إرسال رسالة نصية له، أو مكالمات هاتفية سريعة تبلغه خلالها بمشاعرك.

**5 - استقبل الشريك عند عودته إلى المنزل:** لا تعتبر أن عودة الشريك إلى المنزل أمر مسلم به، بل قم باستقباله بحفاوة، قم بتقبيل الشريك أو عنقه عند عودته للمنزل، فهذه الأفعال الجسدية تساعد في الحفاظ على الشعلة فيما بينكما.

**6 - خصص وقتاً للحديث يومياً:** إن التواصل فيما بينكما يساعد في الحفاظ على العلاقة بعيداً عن الملل، ومن هنا تتبع أهمية تخصيص وقت للحديث يومياً.

أخيراً، كل علاقة تختلف عن الأخرى بتفاصيلها، لذا حاولوا إيجاد الطرق التي تساعد في استمرار علاقتكما بعيداً عن الملل.







## نقاهاة



سيحظى فندق الفضاء بجاذبية صناعية، ما يجعل كلا من الزيارة والعيش طويل الأجل فيه، أكثر متعة، على عكس المحطة الفضائية التي تحظى بانعدام الجاذبية.



## أول فندق

# فضائي في العالم

وسيتم تزيينها باستخدام مواد طبيعية وأقمشة وإضاءة مريحة ودهانات، ما يتيح لزوار الفندق قضاء إجازة رائعة. وسيوفر الفندق خدمات شبيهة بالرحلات التي تقام في السفن البحرية، مثل المطاعم والبارات والحفلات الموسيقية وعروض الأفلام والندوات التعليمية. وتهدف مؤسسة The Gateway Foundation إلى تشغيل محطة Von Braun الفضائية بحلول عام 2025، حيث يتوقع أن يزور المحطة 100 سائح في الأسبوع. وقال تيم ألأتوري، مؤسس The Gateway Foundation: "في النهاية، سيكون الذهاب إلى الفضاء عرضاً مغرباً يختاره الناس لقضاء عطلتهم، مثل الذهاب في رحلة بحرية أو الذهاب إلى عالم ديزني".

المجلة الطبية: كشف تقرير جديد عن أول فندق فضائي تجاري في العالم بمثابة سفينة رحلات سياحية مدارية، تحتوي على غرف نوم فاخرة وحانات ومطاعم ودور سينما بحسب روسيا اليوم. وستقوم محطة Von Braun الفضائية، التي صممها مؤسسة Gateway Foundation، ببناء الفندق استناداً على التكنولوجيا المستخدمة في محطة الفضاء الدولية. ومع ذلك، سيحظى فندق الفضاء بجاذبية صناعية، ما يجعل كلا من الزيارة والعيش طويل الأجل فيه، أكثر متعة، على عكس المحطة الفضائية التي تحظى بانعدام الجاذبية. وسيكون الفندق على شكل عجلة يبلغ قطرها 190 متراً، ويتم تدويرها لإنشاء قوة جذب تشبه تلك الموجودة على سطح القمر. وسيكون حول العجلة 24 وحدة مزودة بمراتب للنوم ووظائف دعم الحياة الأخرى، بحسب The Gateway Foundation.



## لماذا دمرت إندونيسيا الملايين من البيض؟

يقوم أصحاب مزارع الدواجن بتدمير البيض المخضب والجهاز للتفريخ تحت إشراف وزارة الزراعة.

سوجيونو أنه سوف تتم مراجعة السياسة كل أسبوعين. وانخفضت أسعار الطيور الحية إلى ما يصل إلى تسعة آلاف روبية (أقل من دولار واحد) للكيلوجرام الواحد، مقابل 19 ألف روبية في وقت سابق من هذا العام، وفقاً للرابطة الإندونيسية لتجار الدواجن. وأعلن سينجيه جانوراثموكو، رئيس الرابطة، أن مئات من مزارعي الدواجن يخططون لتنظيم احتجاج أمام القصر الرئاسي في جاكارتا لمطالبة الحكومة باتخاذ إجراء، مضيفاً: «سوف نطلق 600 دجاجة حية بلا ثمن كشكل من أشكال الاحتجاج ضد الحكومة لعدم قدرتها على حل المشكلة».



المجلة الطبية: قال مسؤول إندونيسي يوم الأربعاء 4 سبتمبر إن إندونيسيا بدأت في تدمير ملايين من بيض الدجاج من أجل وقف انخفاض أسعار الدواجن الحية. وقال سوجيونو، مدير قسم تربية الحيوان في وزارة الزراعة: «هناك فائض في المعروض من الدجاج، ونحاول تخفيضه». ويقوم أصحاب مزارع الدواجن بتدمير البيض المخضب والجهاز للتفريخ تحت إشراف وزارة الزراعة. وتتوقع الحكومة تدمير ما مجموعه 10 ملايين بيضة تفريخ خلال الأسابيع القادمة. وأضاف

# RFASOOL

Paediatric Cough Syrup



Each teaspoonful (5 ml) contains:  
 Glyceril Guaiacolate ..... 50 mg  
 Chlorpheniramine Maleate ..... 1mg  
 Phenylephrine HCl ..... 2.5 mg

# رفا للصناعات الدوائية

## RFA Pharmaceutical

رفاهية الصناعة الدوائية .. بجميع المواصفات العالمية

cut - price

Best quality

تم الترخيص من رفا فارما  
 كأفضل مشروع استثماري  
 من قبل هيئة الاستثمار .

يتم التصنيع في مدينة ميسان  
 بمساحة 21000 متر مربع  
 تأسس المنتج في 2007/6/1 م

يشارك في إنتاج المنتج ليا وعلما  
 خبراء وكوادر اجنبية لشبكة الهادات  
 غير FDA الأمريكية البريطانية

صناديق المواد الخام للأدوية  
 رفا فارما كالمعتاد  
 شهادة COS



يتم تصنيع رفا فارما وفقاً لشروط منظمة الصحة العالمية WHO  
 والحائز على شهادة CGMP .

www.rfa-pharma.com

الإدارة العامة / تلحقين ، 408989 - 05 ، فاكس ، 408990 - 05

المكتب العام - supervisor / جوال ، 777227742

مدير العمليات / جوال ، 777424378 - مرافق القروح / 773750034

المركز الرئيسي / ميسان - تلحقين ، 405189 - 05 - فرع المكلا ، 402301482 - فرع صنعاء ، تلحقين ، 01288216

فرع عدن - تلحقين ، 02380224 - فرع تعز ، تلحقين ، 04258087 - فرع اب ، تلحقين ، 04427457 - فرع العديدة ، تلحقين ، 03200666

# RFADAXIT®

Antidepressant  
 and  
 Antipsychotic



Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg

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



رفا للصناعات الدوائية  
 ميسان - حضرموت - اليمن



RFA. Pharmaceutical Ind.  
 Seiyun - Hadramout - Yemen

www.rfa-pharma.com

# COMETHER

Artemether & Lumefantrine

Tablets

1 + 1 = 2



2 Against  
 Malaria

الإدارة العامة / ت ٠٥٤٠٨٩٨٩ - الفاكس ٠٥٤٠٨٩٩٠

الفروع : سينون / ت ٠٥٤٠٥١٨٩ / المكلا : ٠٥٣٠٥٨١٠ / صنعاء ٠١٢٨٨٢١٦

عدن : ٠٢٢٨٠٢٢٤ / تعز : ٠٤٢٥٨٠٨٧ / الحديدة ٠٢٢٠٠٦٨٦

www.rfa-pharma.com





# 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

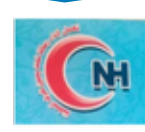


رقم الطوارئ

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





لمفعول  
سريع الإنتعاش  
بنكهة النعناع



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

# Diclolab

50 mg tablets



**DICLOFENAC**  
**DISPERSIBLE TABLETS**

أقراص قابلة الذوبان مسكن للألم خالية  
من الأحماض خفيفة على المعدة

Manufactured by:



هدايا  
الأسبوعية

# حقة جديدة وهدايا أكثر

## اتصال ونت ورسائل

250 دقيقة داخل الشبكة

250 ميغا بايت إنترنت

50 رسالة إلى كافة الشبكات

بنفس السعر السابق 500 ريال لا يشمل الضريبة  
الباقة تراكمية خاصة بمشتركي الفوترة

للإشتراك إتصل على ( 333 )  
أو أرسل ( هدايا ) إلى ( 2000 )



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1





YEMEN FREE FROM HEPATITIS C

# Gratisovir

Sofosbuvir 400 mg

**WHEN HOPE BECOMES REAL**

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

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



PIARCO  
PHARMACEUTICALS



الوكيل الحصري لشركة فاركو في الجمهورية اليمنية

شركة الفتح التجارية

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

