

النهدي على رأس
الهرم بمليون ريال

مختبرات .. محاليل
منتهية ونتائج كارثية

قلوب الموتى تنقذ
مرضى القلب

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | ديسمبر 2019 | العدد (24)



اليمنيون ..

من الكوليرا إلى الخنازير

Glovit

الصحة والحيوية



globalpharma
A SANOFI COMPANY

• يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي .

شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 1 539924



Parazoxanide cap

Nitazoxanide

500 mg



دواعي الاستعمال:

- علاج داء الأمبيات Amebiasis .
- علاج داء الجيارديات Giardiasis .
- علاج الاسهال متعدد الاسباب (أميبي - جاريدي - بكتيريا)
- علاج مضاد للديدان الشائعة .
- علاج داء الدودة الشريطية القزما Tapeworm Hymenolepis nana/Dwarf



Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs

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 - أممستظمة الجوازات
00967 4 256644 فرع مارب، شارع سبأ للتقاع الإبرين - أمام عمارة الغذاء
00967 4 256644 فرع تعمر، العبيات - خلف الشركة اليمنية لاجدوية إندكو
00967 4 424185 فرع اب، شارع تغر - أمام مستشفى النصر

00967 1 454999 فرع صنعاء - مبنى شركة رويال فارما
00967 6 421112 فرع صنعاء، شارع رفاع
00967 3 398999 فرع صنعاء - سوق الادوية
00967 3 225995 فرع صنعاء، شارع المواصلات

00967-1-454999 ش الستين جوار سيتي ماكس
00967-1-454998 فرع صنعاء، شارع القاهرة - سوق الادوية
00967-1-454997 فرع صنعاء، شارع المواصلات



30
توعية

- احذروا هذه العلامات قبل التعرض للنوبات القلبية!
- أضرار حبس البول

33
دراسة

- دراسة تربط بين الاكتئاب والوجبات السريعة

38
فن الحياة

- النساء يحكمن أسعد شعوب العالم

39
نقاهاة

- تأثير طاقة القهوة على الإنسان

16
لقاء

- نائب مدير مستشفى 48: أكثر من 40 عملية تجرى يوميا

19
تحقيق

- أنفلونزا الخنازير .. جائحة مسكوت عنها من كل الجهات

24
جديد الطب

- تجفيف البكتريا الصحية يفتح الباب لعلاج أمراض عديدة
- قلوب الموتى تنقذ مرضى القلب
- الغزل الكهربائي لعلاج أورام الدماغ

7
فلك الطب

- تدريب 25 مندوباً حول مهارات تسويق الأنصاف الدوائية
- يمينيات يمتن بسبب عادات وتقاليد وأطباء غير متخصصين

10
تقرير

- تقييم المختبرات .. هل سيقضي على الأخطاء؟

12
بروفایل

- كيف وصل صالح النهدي إلى رأس هرم السوق الدوائية اليمنية؟

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 عبدالمؤمن الشامي

هيئة التحرير
محمد غبسي
معين حنش
غيداء العديني

المدير الفني
نشوان البروي
المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي
التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهمزي
مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للزرد (300)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (500)



جرعة أولى

لم يصلوا النصاب بعد

أحيانا تشعر بأن كل شي يعمل ضدك، و عليك القتال وحيدا في أكثر من جبهة، كلها تتعامل معك بشيء من الحقارة والامتهان.

ليس شخصا أو فئة أو حزبا ؛ إنه شعب طويل عريض تناهيته الأخطاء والمواقف والحروب ، وفي البدء والختام الأوبئة والأمراض الطارئة والمستوطنة.

لم يكن ينقصنا شيء مما سبق ليتم إضافة جائحة جديدة تستقوي على المواطن اليمني المغلوب على أمره بقدرتها الفائقة على البطش الشديد والسريع .

انفلونزا الخنازير (H1N1) آخر عدو يفصح عن نفسه بقوة ، يرفع صوته بهمجية ، يستخدم سطوته ضدنا كما يفعل العدو التافه عندما يضفر بفرصة للبطش بخصم نقي وكريم جارت عليه ظروف الحياة.

يحدث ذلك بينما تحاول جميع القوى استغلال هذه الجائحة لتسجيل أهداف سياسية في مرمى الآخر ، هذا الآخر قد يفقد نقطة في حساباته لكنه مطلقا لن يصل إليه أدنى ضرر جراء إنتشار الفيروس.

هكذا أصبحنا مجرد أرقام في حساباتهم ، كل طرف يستخدمنا في حربه لتحقيق أهداف لا علاقة لها بسلامتنا ولن تواسي أم الصديق والزميل طه عزالدين بعد أن فقدت وحيدها الذي ذهب ضحية لهذا الفيروس.

حتى المنظمات الدولية .. إنها الباب الأوسع للسخرية من حياتنا البسيطة ، وليست أقل وقاحة من القوى المتصارعة على جثثنا، بل ربما هي الأكثر بشاعة.

تخيلوا ونحن ننعي كل يوم صديق أو زميل أو جار وضعت انفلونزا (H1N1) حدا لحياته تدشن حملات واسعة تصرف عليها ملايين الدولارات لمكافحة مرض الكوليرا الذي يمكن النجاة منه بشيء من الاهتمام بالنظافة، كما يمكن انقاذ حياة المصاب بالقليل من العناية وأدوية يمكن تركيبها في المنازل كمحلول الارواء.

لكنها لم تقم بأي عمل يذكر ، أي جهد مشاهد، أي فعالية مهما كانت بسيطة ، حتى على مستوى نشر رسائل توعية حول أعراض المرض وطرق الوقاية منه، أي نشاط توعوي لن يكلفها الكثير ، ربما لن تصرف عليه ما يوازي راتب مديرها في صناعة.

هذه المنظمات تقف الآن في لحظة انتظار وترقب ، تتابع تساقط الضحايا وتحرص على عدهم باهتمام ، لم يصلوا النصاب بعد .

وفي لحظة ما : عندما تشعر بأن عددهم أصبح كافيا وصالحا للاستخدام في بورصتها الدولية .. في صالات المآتم التي تقيمها لنا وتخرج منها بملايين الدولارات، في تلك اللحظة سيرتفع صوت نواحها فجأة وكأنها للتو اكتشفت وجود وباء يوزع الموت حصصا على كل بيت يمني.

وبقدر ارتفاع صوتها ستجني الاموال ، وبقدر تضاعف عدد الضحايا يتضاعف التمويل، ثم تأتي مطمئنة تعمل بهدوء، فتضع الخطط والمشاريع وتشكل فرق العمل ، وتعلن عن المناقصات وتعامل التصاريح بارية تامة ، حينها يكون الوباء قد ارتوى من أرواح ضحاياها وقد شبعت المقابر وربما قرر الفيروس اللعين مغادرة البلدة بعد أن حقق هدفه واعلن انتصاره الساحق على الأهالي.

لقد فقدنا الأمل بكم جميعا ، لكننا لا نملك خيارات كثيرة، لذا استمروا في استغلال آلامنا وحققوا أعلى قدر من المكاسب والأرباح، اعملوا ما بوسعكم فيجب أن يخرج أحد الأطراف رابحا من هذه المأساة الطويلة.



معين النجري

“

هكذا أصبحنا مجرد أرقام في حساباتهم في كل طرف ، يستخدمنا في حربه لتحقيق أهداف لا علاقة لها بسلامتنا ولن تواسي أم الصديق والزميل طه عزالدين بعد أن فقدت وحيدها الذي ذهب ضحية لهذا الفيروس.

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

يخفف الحمى والألم بفعالية

دولوفين

أيوبروفين ١٠٠ ملغم / ٥ مل
شراب معلق للأطفال

دولوفين

يخفف الحمى ويسكن الألم في الحالات التالية:

- ✓ البرد والزكام
- ✓ التهاب الحلق واللوزتين
- ✓ التسنين
- ✓ التهابات الأذن الوسطى

دولوفين

يخفف الحمى ويسكن الألم لما بعد التطعيم



... صديق الأطفال



تدريب 25 مندوباً حول مهارات تسويق الأصناف الدوائية

الشركة في العمل بمستوى عال من الكفاءة والاحترافية وبما يساهم في إحداث تطوير إيجابي في إنجاز العمل.
المدير التنفيذي للشركة الأستاذ محمد الفران قال في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» «نحن نحاول إيصال فكرة منتجات شركة نوبل التركية للمندوبين حتى يتمكنوا من إيصالها إلى المستهلك أو الطبيب بطريقة صحيحة حول تركيبة الدواء وأهميته جودته، ونطمح في 2020م أن نكون من الشركات الأولى في السوق اليمنية»
بدوره أوضح مدير المبيعات والتسويق بالشركة الدكتور نبيل المعلمي أن الهدف من الورشة التي تقام سنوياً هو التأهيل العلمي والمهاري في مجالات البيع والتسويق لطاقتهم في الشركة على مستوى جميع الفروع، وتقييم الأداء لعام 2019م، ومعرفة السلبيات والإيجابيات، وتكريم جميع المشاركين وتقديم الحافز للمتميزين منهم، والهدف الرئيس من التدريب هو وضع خطط وأهداف لعام 2020م والتطلع فيه إلى زيادة السوق من قبل شركة نوبل التركية.

المجلة الطبية/خاص
اختتمت بصنعاء الخميس 19 ديسمبر 2019م ورشة تدريبية نظمتها شركة النهدي الطبية حول أساسيات العمل في القطاع الدوائي ومهارات التعامل مع الأطباء المتخصصين واستعراض جديد الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالأصناف الدوائية للشركة.
واستهدفت الورشة التي أقيمت على مدى خمسة أيام تدريب وتأهيل 25 مندوباً علمياً تابعاً لشركة نوبل التركية والتي تعد شركة النهدي الطبية وكليهما في اليمن.
وفي تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» لفت رئيس مجلس إدارة الشركة الأستاذ صالح خميس النهدي إلى أهمية التدريب والتأهيل لكل من الشركة والمندوبين والتي تنعكس بصورة إيجابية وتعود بنتائج جيدة في التعامل مع الأطباء وتسويق الأدوية.. مؤكداً ان التدريب والتأهيل احد الاهداف الاستراتيجية والسامية للشركة في إعداد كوادر بشرية قادرة على تلبية حاجات العمل ومواكبة التطورات والتغيرات السريعة.
وأشار الأستاذ صالح النهدي إلى أن التدريب والتأهيل يساعد فريق

الطبيبة الروسية أوزودا لـ «المجلة الطبية»:

يمنيات يمتن بسبب عادات وتقاليد وأطباء غير متخصصين

وأضافت الطبيبة الروسية: «عندما يتحدث المرافق يشكو من أمور نفسية كمشاكل المنزل وليس عن السبب الذي أتى لأجله، وأغلب من يأتون للعلاج تكون نتائج فحوصاتهم سليمة جميعها والعامل النفسي هو السبب، وهناك أيضاً الإهمال الأسري والكثير من الأسباب مثل سوء التغذية وكثرة إنجاب الأطفال فالبعض ينجب كل عام، رغم أن الأطفال بحاجة إلى الرعاية الكاملة من مأكلاً ومشرباً وملبساً وقبلها تربية لكن الاهتمام بهذا غير موجود».



واستطردت الدكتورة أوزودا: «كل يوم تموت الكثير من النساء أثناء الولادة بسبب وجود أطباء نساء وتوليد ولكن ليسوا متخصصين في هذا التخصص، فتجد الكثير من الأطباء يمتنون هذا المجال ويعملون فيه فقط لأنه يجلب الكثير من المال، وانتشرت الولادات القيصرية كثيراً مؤخراً لنفس السبب لكن أين القانون؟»

يُسمح لها بذلك، يأتي معها مرافق مثل الزوج أو أخيه أو أخيه ويبقى معها بالقوة ويرفض الانتظار في الخارج حتى الانتهاء من المعالجة، ويتكلم بالثيابة عنها، وهي تظل صامتة.

المجلة الطبية - خاص:
أكدت الطبيبة الروسية أوزودا استشارية النساء والولادة بالمستشفى الملكي بصنعاء، أن المرأة اليمنية ما زالت تعاني من الجهل والامية، وأن كثيراً من النساء ليس لديهن الوعي الكافي، إلى جانب أن التعليم ليس إجبارياً في اليمن كبعض الدول الأخرى، بل على العكس تجبر المرأة على عدم إكمال التعليم، وليس للمرأة أية حقوق، ولا توجد مساواة بين الرجل والمرأة، وهذه الأمور تؤثر على شخصيتها وحياتها وقراراتها.
وأوضحت الدكتورة أوزودا التي تعمل في اليمن منذ 14 عاماً أن العادات والتقاليد لها التأثير الأكبر في أمور حياة الشعب اليمني وتتحكم فيها أكثر من الدين وهي عادات غير جيدة، مشيرة إلى أنه عند قدوم المرأة لأخذ الاستشارة أو المعالجة لا تستطيع التلم، حتى وإن كانت حاملاً لا يمكنها أن تتكلم أو أن تشرح ما بها، لأنه لا

هبوط الرحم .. الأسباب والعلاج

علاج هبوط الرحم:

هناك عدة علاجات تساهم في التخلص من مشكلة هبوط الرحم، وتعتمد بشكل أساسي على المرحلة التي يقع فيها المصاب.

علاجات منزلية لهبوط الرحم

يتم استخدام هذه العلاجات بشكل أساسي لعلاج مشكلة هبوط الرحم في المراحل الأولى:

- ممارسة تمارين كيغيل باستمرار
- الوقاية من الإصابة بالإمساك وعلاجه بشكل فوري.
- عدم رفع الأشياء ثقيلة الوزن.
- علاج الإصابة بالكحة المزمنة.
- الحفاظ على وزن طبيعي ومثالي.
- الخضوع لعلاج الهرمونات البديلة في مرحلة سن اليأس.

علاجات طبية لهبوط الرحم

عند وصول الإصابة إلى المرحلة الثالثة وأكثر، يكون هناك حاجة إلى تدخل طبي:

فراز مهبلية (Vaginal pessary) وهو جهاز مهبلي، يهدف إلى دعم الرحم وإبقائه في مكانه. من المهم اتباع التعليمات حول استخدام هذا الجهاز والتخلص منه، بشكل دقيق.

لا يجب استخدام هذا الجهاز دون استشارة الطبيب.

الجراحة:

يتم إجراء هذه الجراحة من أجل علاج هبوط الرحم، من المهبل أو منطقة البطن.

في حال الرغبة بالحمل، لا ينصح بالخضوع لهذه الجراحة، بسبب المخاطر المرتبطة بها.

* أخصائية جراحة النساء والتوليد والعمه وأطفال الأنابيب-جامعة روستوف الحكومية الطبية-روسيا الاتحادية

في بعض حالات هبوط الرحم، قد يبرز ويظهر من فتحة المهبل، مما يسبب ظهور مضاعفات مختلفة. الجدير بالذكر أن النساء اللائي يفوق عمرهن الـ 55 يكن أكثر عرضة للإصابة بهبوط الرحم.

مراحل هبوط الرحم:

يتم تقسيم الإصابة بهبوط الرحم إلى عدة مراحل، وهي على النحو التالي:

هبوط الرحم الجزئي: أي هبوط الرحم نحو المهبل دون أن يتدلى أو يبرز منه.

هبوط الرحم الكلي: عندما يهبط الرحم نحو المهبل ويظهر جزء منه من فتحة المهبل.

يتم تحديد الإصابة وفقاً لشدها:

المرحلة الأولى: هبوط الرحم إلى المنطقة العليا في المهبل

المرحلة الثانية: هبوط الرحم نحو فتحة المهبل

المرحلة الثالثة: خروج عنق الرحم من فتحة المهبل

المرحلة الرابعة: خروج عنق الرحم وجزء من الرحم من فتحة المهبل.

الحالات الشديدة من الإصابة بهبوط الرحم قد تستدعي الخضوع لجراحة، ولكن في المراحل الأولى، قد تكون التمارين الرياضية كافية للعلاج.

أسباب هبوط الرحم:

هناك عدة أسباب كامنة وراء ضعف عضلات قوع الحوض، وبالتالي هبوط الرحم، والتي تشمل:

- الحمل وأمور تتعلق بالولادة، مثل ولادة جنين كبير الحجم.
- التقدم بالعمر، وبالأخص بعد سن اليأس.
- رفع أشياء ثقيلة الوزن.
- الشد والإجهاد خلال عملية التبرز.
- السعال المزمن.
- عوامل جينية تساهم في ضعف عضلات قاع الحوض.

مقال

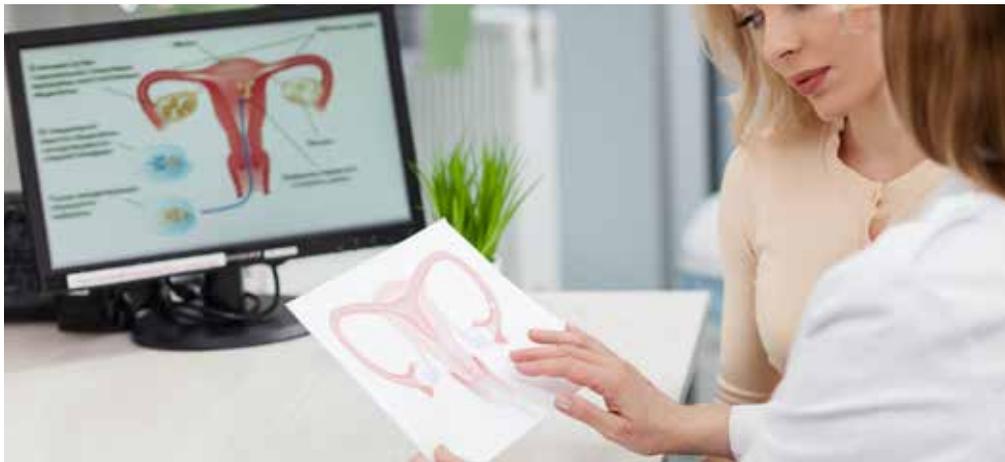


د. مها البيضاوي



في بعض حالات هبوط الرحم، قد يبرز ويظهر من فتحة المهبل، مما يسبب ظهور مضاعفات مختلفة.

الجدير بالذكر أن النساء اللائي يفوق عمرهن الـ 55 يكن أكثر عرضة للإصابة بهبوط الرحم.



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

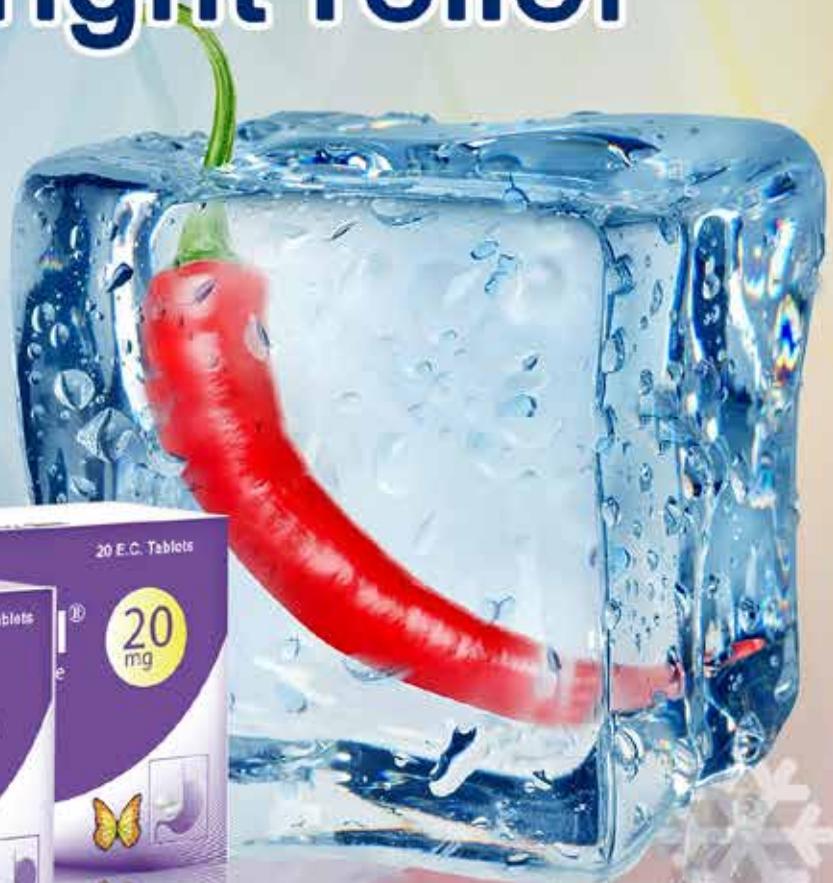


شفاكو
للصناعات الدوائية

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



تقرير

مختبرات .. محاليل منتهية ونتائج

تقرير | غيداء العديني

بعد الحملات التي نفذتها وزارة الصحة ومكاتبها طوال الفترة الماضية لتقييم المستشفيات والصيدليات وكوادرها، والتي نتج عنها إغلاق بعض تلك المنشآت الطبية وسحب التراخيص منها لعدم مطابقتها للمواصفات والمعايير، هل ستنفذ الوزارة في الأيام القادمة حملات جديدة لتقييم المختبرات والرقابة والتفتيش عليها في أمانة العاصمة.

وفي هذا الصدد أكد مدير عام مكتب الصحة بأمانة العاصمة الدكتور مطهر المروني «أن من مهام وزارة الصحة ومكاتبها وفروعها في أمانة العاصمة هي إصدار التراخيص للمراكز والمختبرات والرقابة والتفتيش عليها، وتم النزول إلى بعض المختبرات والمراكز وبالفعل وجدنا أن هناك محاليل منتهية الصلاحية في البعض منها كحالات فردية وتم اتخاذ الإجراءات القانونية ضدهم، وبالتأكيد هناك مختبرات كانت نتائجها جيدة جداً ومطابقة للمواصفات والمعايير.»

“

الدكتورة أمة
الرحمن الأصبحي
«نحن نستخدم
محاليل عالية
الجودة عند
إجراء الفحوصات
وإذا كنا نشك
بنتائج فحوصات
معينة نقوم بعمل
ضبط لها وحتى
إن عملنا للجهاز
ضبطاً ومعايرة
وشككنا بنتيجة
ما نرسلها للخارج،

خطأ قد يؤدي بحياة المريض.»

فحوصات ونتائج دقيقة

مقارنة المحاليل الجديدة بالقديمة

بدوره يشير الدكتور أحمد الأسد - طبيب مختبرات بالمستشفى الملكي، إلى أنه عند وجود محاليل جديدة تعمل بها تقارن بين النتائج بالمحاليل الجديدة والمحاليل القديمة، والفحص يختلف من مختبر إلى آخر باستخدام الوسائل أو المحاليل، فهناك مختبرات تسترخص استخدام محاليل ذات جودة عالية وتستخدم المحاليل العادية أو المهريّة أو غير مضبوطة أو منتهية الصلاحية أو التي تعرّضت لسوء تخزين، وهذه تؤثر على النتائج وتكون غير دقيقة، خاصة إن لم تكن مخزّنة أو محفوظة بشكل جيد فإنها تتغير، وبالتالي تكون نتائج الفحوصات خاطئة والتشخيص خاطئ والدواء خاطئ.

من جانبها تقول الدكتورة أمة الرحمن الأصبحي - طبيبة مختبرات بمستشفى لبنان: «نحن نستخدم محاليل عالية الجودة عند إجراء الفحوصات وإذا كنا نشك بنتائج فحوصات معينة نقوم بعمل ضبط لها وحتى إن عملنا للجهاز ضبطاً ومعايرة وشككنا بنتيجة ما نرسلها للخارج، لنعرف إن كانت النتيجة في الداخل والخارج متطابقة أو مختلفة أو متقاربة بنسبة بسيطة أو بنسبة بعيدة، ونعرف أين يكمن الخطأ؛ هل في الجهاز أو في تحليل العينة، فأبسط تحليل للعينة يظهر نتائج خاطئة ويتحمل حينها مسؤولية الخطأ طبيب المختبر، فهو يرى العينة متحللة ومع ذلك يفحصها، قد تحدث مثل هذه الأمور وخاصة عند إجراء فحص الكالسيوم مثلاً تكون أحياناً طريقة سحب العينة خاطئة.»

اختلاف أسعار الفحوصات

وأضاف الدكتور الأسد من الصعوبات التي تواجهها في المختبرات هي انعدام المحاليل أو عدم وجود سيولة لأن الشاحنات موقفة في الجمارك أو لا يوجد لديك

وأضافت الدكتورة الأصبحي نحرص قدر الإمكان على استخدام محاليل جيدة، فإن كانت هناك محاليل منتهية الصلاحية أو لا يقرأها الجهاز نعيدها، ولم يحدث من قبل أن صادفتنا فحوصات خاطئة، فنحن لا نسلم النتائج إلا بعد التأكد منها، لأنّ مستشفانا مختص بالقلب وأبسط



تقرير



الدكتور الأسد:
من الصعوبات
التي تواجهها في
المختبرات هي
انعدام المحاليل أو
عدم وجود سيولة
لأن الشاحنات
موقفة في الجمارك
أو لا يوجد لديك
معدات فحوصات،
فنتضر لأن تجري
الفحوصات في
مختبر آخر حتى
لا يتوقف فحص
المريض، وتختلف
أسعار الفحوصات
من مختبر لآخر

النقل والتخزين وأحياناً تتوقف في أماكن معينة وتظل لفترة طويلة.»

وتابع حديثه: «أعتقد أن المختبرات كلها تعاني من هذه المشكلة لكننا نحرص على أن نأخذ أصنافاً وأجهزة تابعة لشركات وكلاء لهم سمعتهم حتى نستطيع أن نحاسب إن وجد أي خطأ، وفي مختبرنا عندما تأتينا محاليل غير مجربة سابقاً نقوم بعمل ضبط لها لنختبرها بمحاليل سابقة تبقى جزء منها ونقارنها بالجديدة، فإذا كانت جيدة نعمل لها ضبطاً يومياً حتى نقيم مدى فعاليتها، وإذا رأينا أنها رديئة نرفضها تماماً، وهذه معايير يجب الأخذ بها في كل المختبرات.»

البداية والنهاية

«إذا كان الطبيب صادقاً فإنه سيحرص على أن يتعامل مع مختبر ذو ثقة ونتائج دقيقة، ويستبعد الجانب المادي حتى وإن كانت الكلفة أكثر، لأن هناك من يشتري محاليل رخيصة من أردأ الأصناف في السوق حتى يقوم بخفض الكلفة للعميل، وعندما تكون المحاليل غير فعالة ستكون النتائج غير دقيقة وبناءً عليها سيصف الطبيب الدواء، وما دامت البداية خاطئة فالنهاية ستكون خاطئة.»

«هناك أجهزة خارجة عن الخدمة بسبب أن وكلاءها تقاعسوا عن العمل أو أغلقوا الشركات لأسباب مختلفة ولم يقدروا على الاستمرار بعملهم، وبعض الأجهزة تعمل لفترة وتُعدم المحاليل الخاصة بها فترة من الوقت في الشركة الوكيلة فتضطر لأن تعمل بالجهاز البديل. نحن لا نعتمد على جهاز واحد وهذا هو الصحيح، أن تعمل على أكثر من جهاز ومن عدة شركات مختلفة حتى إذا حدث أي تقاعس أو انتكاسة يكون لديك البديل، لأننا في وضع يفرض علينا أن نكون على درجة عالية من اليقظة وأتم الاستعداد، ويجب على الجميع أيضاً فعل ذلك فهي مرحلة عمل وجد وتحدي.»



معدات فحوصات، فنتضر لأن تجري الفحوصات في مختبر آخر حتى لا يتوقف فحص المريض، وتختلف أسعار الفحوصات من مختبر لآخر بسبب اختلاف المحلول المستخدم في الفحص وجودته، وأحياناً عند غلاء أسعارها يضطر المريض لإجراء بعضها وترك البعض الآخر وبحسب وضع المريض وبعد تشخيص الطبيب يقرر له الفحوصات المهمة منها لإجرائها.»

صعوبة في التوريد

في المقابل لفت مدير إدارة الأقسام التشخيصية بمجمع 48 الطبي النموذجي الدكتور محسن السعيد إلى أنه بسبب الحرب والحصار ونظراً لصعوبة التوريد من الخارج وجدت فرصة للمهربين لأن يقوموا بتهرب أصناف من المحاليل تتبع وكلاء وشركات موجودة هنا، والوكيل يكون حريصاً على مراعاة وسائل السلامة والشركة تتابع الأمر، ويطلبون إرسال الـ «feedback» إليها، لتوضيح كيف تمت عملية الشحن ووصول البضاعة وكيفية التبريد، وإن كانت تعرضت لعوامل الطقس المختلفة، وهناك أجهزة تأتي وعليها علامة خضراء والتي تعني أن البضاعة جيدة، وإذا تغيرت العلامة للون الأحمر فهي لم تعد جيدة وقد تعرضت لحرارة مرتفعة أو أي عامل آخر أفسدها.

بضاعة مهربة

وبين الدكتور السعيد في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية»: أن الشركات الكبيرة والمحترمة تهتم بهذا الأمر وتطلب من الوكيل بعد وصول الجهاز أو المحاليل للمكان المطلوب إرسال صورة لهذا المؤشر الذي يعبر عن طرق الشحن إن كانت سليمة أم لا، وإذا حدث أي خلل في الشحن يتغير المؤشر لأنه حساس جداً، يعكس المهرب عندما يحاول أن يدخل بضاعة من نقطة معينة يضطر أن يضعها لمدة يومين أو ثلاثة أيام في أي مكان، وتكون عرضة للحرارة وسوء

مقومات النجاح لديه « المغامرة والأعداء » وأربعة أمور أخرى كيف وصل صالح النهدي إلى رأس هرم السوق الدوائية اليمنية؟



بروفایل



المجلة الطبية / وائل شرحة

«المغامرة إحدى المقومات الرئيسية للنجاح».. قالها ونهض من كرسي مكتبه لينتقل إلى الكرسي المقابل.. متابعاً النجاح لا يأتي لجالس، يجب أن تستيقظ أولاً من الأحلام التي تصيبك بشلل القعود لتمضي قدماً نحو الإنجاز بعد رسم أهدافك وخطتك».. وأضاف بحزم «يجب أن تلتزم شجاعتك في الإقدام الأمانة والصدق وحب ما تعمله وما تريد أن تصل إليه».

هكذا يلخص الأستاذ صالح خميس يمين النهدي (41 عاماً) رئيس مجلس إدارة شركة النهدي الطبية من أبناء منطقة الهجرين التابعة لمديرية دوعن بمحافظة حضرموت، أهم العوامل الرئيسية التي ساهمت في مسيرته ليصبح من أهم رجال الأعمال في السوق الدوائية. في وادي دوعن، دون معين له بعد الله سوى والده وأسرته.. قرر قبل 21 عاماً الاغتراب في السعودية ليعمل من عام 98 إلى 2000م عاملاً في أحد محلات بيع قطع غيار السيارات.. أحب ذلك الوقت التجارة لكنه لم يفضل البقاء في شباك الغربية، ليعود منها بعد عامين إلى وادي حضرموت.

حين وهما من أهم أسرار النجاح، وأن عصيان الرب بما مدك به من نعمة هي بداية الغباء وأثرها السلبي قادم دون محالة. يبسم النهدي وهو يتحدث عن دور الأعداء في صناعة النجاح.. «إن وجود الأعداء أو الخصوم في حياة الشخص من أهم عوامل النجاح، الخصم يتقرب فشلك بينما أنت تبذل كل طاقتك للإنجاز وتحقيق ما لا يتخيله الخصم أو من حولك».

مطلع العام 2006م قرر صالح النهدي الانتقال من حضرموت إلى عاصمة اليمن صنعاء والبداية في تأسيس شركة النهدي الطبية التي تعتبر حالياً من أهم الشركات في السوق الدوائية والتي تقوم بتوفير أدوية الأمراض المزمنة مثل (الأيومين والميفانز وكونزيريل وكتاب والفركس وألتروكس وتيمدرا). وغيرها من الأصناف الدوائية.

وهو الآن وكيل لـ 32 شركة دوائية عالمية منها نوبل التركية و(LFB) الفرنسية و(سيبسفار اس أي) اليونانية و(جالنيكا) المغربية وشركة (سن رايز) الباكستانية، و(فيزيو) الإيطالية و(بولسكي ليك) البولندية و(جلوبال فارما) الإماراتية و(سيبمكس) الهندية و(هوبي ديوري) الصينية وغيرها من الشركات العالمية ذات الجودة والفعالية العالية.

كل علم بارز في الحياة لا ينكر الأيادي التي ساعدته في النجاح، وهكذا صالح النهدي يعترف بالدور الكبير لأبيه في ما حققه إذ يقول «كان والدي يحترم القرار الذي اتخذه وكل ما يقوله لي: أنت قادر على إنجاز ذلك وأنت

ليست هناك فرص عمل شاغرة.. وليس لديه ميول للعمل في القطاع الحكومي، لذا رسم أهدافه وخططه لتحقيقها مسبقاً، يومها أخذ من والده مليوناً ريال يمني وقرر فتح محل لبيع الأدوية بالجملة بمحافظة حضرموت وبمشاركة صديقين له كل منهما ساهم بمليون ريال، ورغم أن الشراكة لم تستمر لسنة أشهر لكن صالح النهدي استمر في العمل على تحقيق أهداف خطط لها بعناية.

وبينما منافسوه في بيع الأدوية كانوا ينتظرون وصول العميل إليهم، رسم هو قاعدة مختلفة، يقولها بعد أن ارتشف من كوبه النسكاي في «قررت أن أذهب أنا إلى العميل فاشترت دراجتين ناريتين لإيصال طلباتهم حتى وإن كانت صنفاً واحداً وعملت على توفير كل الأصناف كي أوفر للعميل عناء البحث وكي لا يفادر زائر المحل دون شراء، حتى أصبحت رقم واحد في المبيعات بعد ثلاث سنوات من العمل وذلك في 2003م من بين 15 محلاً منافساً».

أسرتان من أثرياء حضرموت تأثرت بنجاح الشاب العشريني في ثلاث سنوات فأرسلتا اثنين من أبنائهما ليمارسا الحياة العملية تحت إشراف صالح النهدي وبدون أي مقابل.

ثمرة الأعداء

يؤمن صالح النهدي بأن استقامة وصلاح الإنسان لهما أثرهما حتى بعد



مطلع العام 2006م قرر صالح النهدي الانتقال من حضرموت إلى عاصمة اليمن صنعاء والبداية في تأسيس شركة النهدي الطبية التي تعتبر حالياً من أهم الشركات في السوق الدوائية.



بروفایل



نهض من الكرسي ليقف على شباك مكتبه المطل على العاصمة صنعاء ... متابعاً «كنت أعلم صعوبة بيع واقتناع المستشفيات والمرضى بالألبومين الفرنسي بسبب سعره المرتفع وبيع المنافسين بنصف الثمن.. لكن جودته وفعاليتها كانت دافعي للاستيراد حيث أن الشركة المصنعة لديها خمسة فلاتر تنظيمية للألبومين وتعتبر الأولى عالمياً في إنتاج الألبومين».

أكثر الشخصيات التي وقفت إلى جانبه بالإضافة إلى والده وزوجته إنه أخوه علي خميس النهدي والاستاذ محمد الفران المدير التنفيذي لشركة النهدي والذي يصفه الاستاذ صالح بالأخ الذي لم تلده أمه .
يكره النهدي الكذب والخديعة التي يمارسها البعض تحت مسميات أخرى كرجولة وشطارة» لكنها في الواقع فشل يعجل من سقوط صاحبه .

قرار مصيري

يذكر النهدي أهم قرارات اتخذها في حياته أولها قرار العودة إلى اليمن وترك العمل في السعودية والعمل في السوق الدوائية والانتقال من حضرموت إلى صنعاء .

لا يتعامل النهدي مع كادر الشركة كموظفين ولا ينصح أصحاب الشركات والمؤسسات بذلك، إنما يعاملهم كزملاء في فريق واحد ، لقد آمن أن نجاح أي عمل لن يكون إلا بالعمل الجماعي عندما يقوم كل فرد بعمله بإقتان كل حسب تخصصه .

ومن شروط النهدي في انضمام أي فرد إلى فريق شركته أن يكون من حاملي الأمانة وأن يتحدث عن الإنجاز وكيفية العمل ونجاحه قبل أن يسأل عن الراتب الذي سيتقاضاه .

يؤمن أيضاً بأهمية الاستمرار في تدريب كوادر العمل وإطلاعهم على حديث وجديد العمل عبر الأنظمة الآلية التي تساهم في الارتقاء بالشركة مؤكداً بأن شركته تعمل بالأنظمة منذ عام 2006م ويعتبرها أولى الشركات التي اعتمدت في عملها على الأنظمة .

الحلقة الأخيرة

لا توجد في قاموس صالح النهدي حلقة أخيرة ، وكلما اكتملت دائرة نجاح فتح مع فريقه دائرة أخرى أكثر اتساعاً يحقق من خلالها أكبر قدر من الطموح المتوالد ويفتح آفاقاً جديدة تمكّنه من الانطلاق بروح إيجابية إلى ما وراء النجاح .

حقق أهم خطواته الأنسانية في رحلة شتاء 2008 إلى باريس

وحذك من تتحمل نتائجها السلبية والإيجابية».

عرفان وجميل

«وراء كل رجل عظيم امرأة» يقولها النهدي بعد أن أخذ نفس عميق واستراح يظهره على الكرسي ليتابع « زوجتي لها دور بارز أيضاً في حياتي فلم تكن تشغلني بتفاصيل البيت والأسرة وإنما كانت لأبنائي أمأ وأباً، فالزوجة الصالحة تساهم في بناء زوجها وأسرتها مهما كانت الظروف حولها» .

تقطع موظفة السكرتارية الحديث .. تطرق الباب بأدب كما نشاهد في الأفلام لتضع مجموعة أوراق على صالح النهدي توقيعها، نستأنف الحديث بعد الانتهاء من الورقة الأخيرة ومغادرة السكرتيرة .

فبالرغم من مشاغل الحياة والمسؤولية الملقاة على عاتقه لكنه يتفرغ يوماً كل أسبوعين للجلوس مع أبنائه الخمسة وابنتيه .. يناقشهم ويطلع على سير دراستهم وأمور حياتهم ويساعدهم في تذليل أي صعوبات يواجهونها ويتعامل معهم كأصدقاء و يبادلهم الشعور بالأمان عندما يجتمعون .

حين ينتظرك القدر

ومن منطلق «من خفف حمل وهم الناس خفف الله عليه همه وحمله» .. غادر صالح النهدي في إحدى ليالي شتاء عام 2008م مطار صنعاء الدولي باتجاه العاصمة الفرنسية باريس لزيارة شركة LFB الفرنسية دون موعد مسبق بهدف أن يكون وكيلها في اليمن كون الفرنسية واحدة من أبرز 100 شركة متصدرة عالمياً في تصنيع الأدوية .

يقول النهدي « نجحت ذلك الوقت في مقابلة المدير التنفيذي للشركة لكنني لم استطع إقناعه بأن أكون وكيلها لها بعد أن ألغت الشركة الوكالة على اليمن لكلفتها الباهظة وشروطها الصارمة في التصدير والتخزين» .

وبينما صالح النهدي يتناول وجبة الغداء في مطعم نور اللبناني بباريس بنفس مكسورة ووجه بدا عليه شدة الإرهاق والتعب وإصرار لم يمت بعد في السعي للحصول على الوكالة نظراً لحاجة المرضى اليمنيين لها آنذاك ، وضع القدر في الكرسي المقابل له على طاولة المطعم مفتاح الفرع .

لغادر المطعم إلى الفندق .. حزم حقائبه باتجاه العاصمة الألمانية برلين.. ذلك بعد تبادل الحديث مع أحد المترادين للمطعم أتى دون موعد أو معرفة مسبقة لينهي الحديث ببداية جديدة ستقوده للحصول على الوكالة الفرنسية .. إذ كانت سيده تعمل بمكتب خدمات بين الشركات وقد التزمت بالتنسيق بين النهدي والشركة الفرنسية من أجل توقيع الوكالة وبالفعل زقت الخبر للنهدي بعد شهر ونصف من ذلك اليوم .
نهض من الكرسي ليقف على شباك مكتبه المطل على العاصمة صنعاء ... متابعاً «كنت أعلم صعوبة بيع واقتناع المستشفيات والمرضى بالألبومين الفرنسي بسبب سعره المرتفع وبيع المنافسين بنصف الثمن.. لكن جودته وفعاليتها كانت دافعي للاستيراد حيث أن الشركة المصنعة لديها خمسة فلاتر تنظيمية للألبومين وتعتبر الأولى عالمياً في إنتاج الألبومين» .

لم تنته المغامرة هنا .. لقد بدأت مرحلة التحدي الحقيقية... إنها الرحلة الأهم المتمثلة في إقناع السوق بالألبومين الفرنسي .
يقول النهدي « أرسلنا للمستشفيات عينات للتجربة .. فكانوا يجربون عينة واحدة من صنفنا وخمس من شركات أخرى.. وبعد أن ظهرت النتائج لهم تعاقبوا معنا كون فعالية الحبة الواحدة تساوي أربع إلى خمس حبات من شركات أخرى » .
يكشف لنا صالح النهدي عن



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصيبي.

في وجه الضنك .. لكل أدوار

والنساء وكبار السن هم الأكثر تضررا وينبغي التركيز عليهم بمزيد من الجهد والاهتمام . وبرغم تأكيدنا المستمر بشأن هذه المشكلة وأنها مجتمعية قبل أن تكون صحية إلا أن منابر التثقيف الصحي تأتي في مقدمة القنوات التي ينبغي تفعيلها وزيادة معدلات وصولها ومساحة التغطية بها .

ومهما اختلفت مستويات العمل الوظيفي أو المؤهل العلمي فالجميع بلا استثناء مطالبون بفهم ونقل الرسالة لأبناء المجتمع وحثهم على المشاركة في نقلها إلى غيرهم ، ليس ذلك وحسب بل أن الكوادر الطبية والعاملين الصحيين هم من يعول عليهم التزام الممارسات الإيجابية التي تعزز الوقاية وتحد من انتشار الأمراض بما فيها الفيروس المسبب لحمى الضنك .

ومن خلال هذا المنبر التثويري وعبر حروفنا الحيوية أسلط الضوء على تفاصيل ودعوة للبحث عن معلومات أكثر بشأن هذا المرض ومسبباته وأعراضه وعلاماته والمعالجة لحالاته والوقاية من التعرض لمخاطره عبر وقفاتنا الختامية ، أملا من الجميع نقل هذه الرسالة كحق وواجب ، كحق في صحة لا يمكن أن تتحقق إلا بجهد الجميع وواجب أخلاقي ووطني وإنساني من أجل حماية الآخرين .

وقفات ختامية:

الضنك «اسم على مسمى» .. للتعرف على العلامات والأعراض ومزيد من المعلومات حول المرض؛ قم بنفسك في عملية البحث عن المفيد - فقط - قم في خانة البحث في موقع منظمة الصحة العالمية عن حمى الضنك ، ولا تجعل المعلومة تقف عندك أنت بل شاركها مع غيرك .

برنامج مكافحة الملاريا .. جهود في الميدان

خلال الفترة الحالية وفي إطار الاستجابة تجاه فاشية حمى الضنك في عدة محافظات نفذ البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا حملة رش بالمبيد ذي الأثر الباقي في سبع محافظات على مرحلتين ، حيث بدأت المرحلة الثانية يوم الأحد الموافق الخامس عشر من ديسمبر 2019 م ووجدت نفسي والمجلة الطبية وحروفها أمام مسؤولية المشاركة في مثل هكذا حملات ، تتجاوز فيها عبارات الشاء للجهود المبذولة من وزارة الصحة ممثلة بالبرنامج والمنظمات الداعمة ، لتكون لنا رسالة نتمنى أن تصل - ونأمل - أن تبقى ونرجو أن تستمر .

الضنك .. ليس له دواء مخصص ، كما أن الوقاية منه لا تعتمد على الأمصال الوقائية- وأن كانت الجهود قائمة لاعتماد ودعم ضم الطعم المكتشف مؤخرا إلى قوائم التطعيم للأمراض الشائعة بحسب دراسات ومحاولات تدعمها منظمة الصحة العالمية - ، ولكن الوقاية الأهم هي الوقاية المجتمعية من خلال مزيد من الوعي ، مزيد من الاهتمام ، ومزيد من الجهد للتخلص من عوامل الخطر .

الضنك عدوى فيروسية تنتقل عبر أنثى البعوض التي تعتمد استراتيجية مهاجمتها على العمل الدؤوب خلال أوقات النهار وبالتالي فلا ينفع معها الاحتماء تحت الناموسيات المشبعة بالمبيدات بعكس نظيرتها التي تتسبب في نقل طفيل الملاريا .

الضنك .. مرض ينبغي أن تتضافر الجهود من أجل التخلص من أسباب انتشاره والعمل بكل ما لدينا من إمكانيات من أجل السيطرة على الفاشيات الوبائية لهذا المرض والتخفيف من الوفيات الناجمة عنه والحد من المضاعفات التي تتسبب بها .

اليمن كغيرها من الدول ذات المناخ المداري التي تتوفر فيها البيئة الحاضنة للنمو والتكاثر لهذا الكائن ، خصوصا إذا ما ترافق ذلك مع بعض الممارسات الخاطئة في ما يتعلق بتخزين المياه في الأواني وعدم إحكام غلقها ، أو الإنشاء للأحواض المائية وعدم الاعتناء بهدم وردم الحفريات التي تتجمع فيها المياه العذبة .

وتزداد فرص الحدوث للفاشيات طالما وأن جهود مكافحة للبعوض الناقل من خلال عمليات وحملات الرش لا تتسم بالشمولية والتغطية الكافية لكل المنازل في المناطق العالية الخطورة ، ولا تضمن القضاء عليه وعلى أماكن ومصادر تكاثره .

كما أن المعالجة الصحيحة للحالات تلعب دورا وقائيا فضلا عن الدور الأساسي في إنقاذ كثير من الأشخاص من عواقب الإصابة بهذا الفيروس الذي يمكننا وصفه بالسهل الممتنع .

فهو سهل طالما وجد على الأرض تكاتفا مجتمعا متعدد القطاعات تتضافر معه الجهود وتتكامل فيه الخطط والبرامج وتتآزر من أجل تنفيذ الموارد والإمكانات وهو ممتنع إذا ما غاب واحد أو أكثر من تلك التوجهات .

الضنك فيروس لا يستثني أحدا ولكن الأطفال

“

الضنك «اسم على مسمى» .. للتعرف على العلامات والأعراض ومزيد من المعلومات حول المرض؛ قم بنفسك في عملية البحث عن المفيد - فقط - قم في خانة البحث في موقع منظمة الصحة العالمية عن حمى الضنك ، ولا تجعل المعلومة تقف عندك أنت بل شاركها مع غيرك .



اسبرين سيبا

ASPIRIN® Shiba

أقراص قابلة للمضغ



مميع للدم



يقلل من لزوجة الدم
ويحسن من أداء القلب

حماية فائقة



للووقاية من الجلطات
وأعراض القلب
والأوعية الدموية

سريع التأثير



أقراص قابلة للمضغ
سريعة الذوبانية
والإمتصاص

حموضة أقل



أقل تأثيراً على
الجهاز الهضمي



الأول
في اليمن



بطعم
البرتقال



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



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





لقاء



نائب مدير مستشفى 48 لـ «المجلة الطبية»:

أكثر من 40 عملية تجرى يوميا

لقاء / غيداء العديني:

يعمل مستشفى 48 بحسب متطلبات معايير الجودة العالمية، ولديه هدف المشاركة المجتمعية الذي يسعى إليه من خلال تقديم خدمات جليلة للمجتمع، والجميع يستفيد من هذه الخدمات بحكم موقعه الجغرافي الاستراتيجي. واستطاع زيادة سعته السريرية 200%، أي أنها تصل حالياً إلى 250 سريراً، إلى جانب 30 سريراً للعناية المركزة، فالتناسب وحسب معايير الجودة يجب أن يكون لكل 10 أسرة سرير واحد عناية مركزة. كما يجري مستشفى 48 من 40 إلى 50 عملية في اليوم، منها عمليات نوعية في عدة مجالات كالعيون والمخ والأعصاب والفم والفكين والأوعية الدموية والجراحة.

بشكل خاص وأمثل بما فيها جميع الحالات، وحتى العمليات النوعية التي تجرى في مستشفيات أخرى تتحول إلينا وتقدم الإجراءات بخصوصها.

المشاركة المجتمعية

يعي القائمون على المستشفى أهمية المشاركة المجتمعية في ظل الحرب وبسبب المعاناة التي تعانيها النساء عند القدوم من مناطق بعيدة إلى داخل العاصمة رغم الضغط الموجود في مستشفيات العاصمة يقول الدكتور الغشم: «كان لزاماً علينا تجهيز قسم يختص بتقديم خدمات الأمومة والطفولة وخاصة الولادة، وهذا القسم معد بجهازته الكاملة والعناية المركزة المستقلة وإجراء العمليات حسب المعايير المطلوبة وتقديم الخدمات على مدار الساعة.

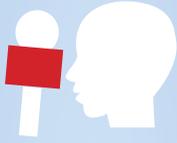
وهناك عيادات خارجية لجميع التخصصات في المستشفى تعمل على تقديم خدمات جليلة للمجتمع على مدار الأسبوع، ولدينا بحسب متطلبات الجودة عيادة الأسرة أو «Family Clinic»، حاولنا من خلالها أن نساهم في معالجة مشكلة سوء التغذية، ونحن نستقبل فيها الحالات التي تأتي بحسب نوعيتها لتقديم الخدمات لها، وقد نستقبل في عيادة الأسرة ككل من 25 إلى 50 حالة في اليوم.»

بدأ الدكتور محمد الغشم - نائب مدير عام مستشفى 48 الطبي النموذجي للشئون الفنية، في لقاء خاص مع «المجلة الطبية» حديثه حول الخدمات التي ما زال المستشفى مستمراً في تقديمها للناس في ظل الأوضاع الحالية للبلاد قائلاً: «أنا أعمل في المستشفى منذ إنشائه، والخدمات التي يقدمها جليلة ونطاقها واسع في جميع التخصصات وبالأخص النوعية، واستطاع المستشفى في ظل الظروف الراهن أن يقدم خدمات متميزة، وهو يعمل بحسب متطلبات معايير الجودة العالمية تليها عناصر لقياس هذه المعايير، ومن ثم عمل سياسات وإجراءات لتحديد عملية تقديم خدمات طبية ذات جودة عالية، وتحديد المخرجات التي تعتمد على مؤشرات الأداء.»

نطاق الخدمة

وبالنسبة للفئات المستفيدة من خدمات المستشفى يكمل: «جميع المواطنين يستفيدون من الخدمات التي يقدمها المستشفى حيث يستقبل جميع حوادث الطرقات الممتدة من أطراف صنعاء وحتى خط تعز، والمستشفى شامل بنوعية الخدمة بحكم موقعه الجغرافي الاستراتيجي وحكم التوجه، وأبوابه مفتوحة لجميع الحالات سواء مدنية أو عسكرية، فهو يقدم خدمات للمواطنين ككل والتميز النوعي أنه يقدم الخدمات للجرحى

«كان لزاماً علينا تجهيز قسم يختص بتقديم خدمات الأمومة والطفولة وخاصة الولادة، وهذا القسم معد بجهازته الكاملة والعناية المركزة المستقلة وإجراء العمليات حسب المعايير المطلوبة وتقديم الخدمات على مدار الساعة.»



لقاء

«لدينا كادر طبي متكامل و متميز واستشاريون وكوادر فنية متميزة في جميع المجالات، ونجري من 40 إلى 50 عملية في اليوم، منها عمليات نوعية في عدة مجالات كالعيون والمخ والأعصاب والضم والفكين والأوعية الدموية والجراحة.»

ويضيف: «تتغير الخطة من وضع لآخر نظراً للوضع والحصار فنضطر أحياناً إلى أن نستقبل واقع الحالات الواردة إلينا في مجال الأورام وكل المجالات، ونقدم لها العمليات النوعية التي ازدادت في ظل الوضع الراهن واستطاع المستشفى توفير إمكانياتها التي قد تصل أحياناً قيمة العمليات إلى مبالغ تحسب بالدولارات لكننا في ظل الضغط والوضع الحالي استطعنا بفضل الله ومن ثم بفضل جهود وكفاءة الإدارة أن نوازن وأن نصل إلى مستوى معين من تقديم خدمة متميزة ومستقرة.»

هجرة العقول اليمينية

وبخصوص زيادة هجرة العقول اليمينية من الأطباء إلى الخارج علّق نائب مدير عام مستشفى 48 للشؤون الفنية قائلاً: «مرت فترة معينة من معاناة المستشفى بسبب الميزانية والواقع الاقتصادي والحرب وانعدام المرتبات، وربما توجد هجرة العقول في المستشفيات الأخرى، إلا أن نسبة الولاء عالية جداً في مستشفى 48 على مستوى التخصصات، لا نقول أنها منعدمة ولكنها استمرت بمعاناة وكانت أفضل من غيرها لوجود الولاء الوظيفي داخل المستشفى، وبما أن المستشفى يعمل بخطة التأهيل والتدريب يشعر الموظف أن لديه ولاءً عالياً، واستطعنا أن نتخطى هذا الأمر، وبحمد الله توفقتنا وصرفنا المرتبات وأصبح الوضع مستقرًا ولم يكن لدينا معيار مرتفع من هجرة العقول.»

احتياجات وخطط

وفي ما يخص خروج ما يقارب 95 % من الأجهزة الطبية عن العمل في المستشفيات الحكومية يقول: «أعود لنفس الفكرة التي ذكرتها سابقاً أن أي مستشفى يعمل بحسب متطلبات ومعايير جودة ولديه إدارة عليا قوية يستطيع أن يتجاوز مثل هذه الأمور. وأوضح أن كثيراً من المستشفيات خرجت فيها الأجهزة والمعدات الطبية عن الخدمة إما نتيجة عدم وجود صيانة دورية أو أن عمرها الافتراضي انتهى، ونحن واجهنا صعوبة في هذا الموضوع، لكننا استطعنا تجاوز هذا بعمل الصيانة الدورية للأجهزة وتلافي مثل هذه الأمور التي قد تعيق تقديم الخدمة، وأضاف: لديهم خطة في مسألة الاحتياج للأجهزة بحكم العمر الافتراضي ونحن لدينا احتياجات فعلاً من بعض الأشياء، لكننا عملنا جاهدين في الحفاظ على الوضع وتقديم الخدمة بطريقة مثلى وليست لدينا معوقات كبيرة في هذا المجال.»

دعم معدوم وميزانية محدودة

وعن سؤالنا الأخير عن الصعوبات التي تواجه المستشفى وإن كان يوجد دعم يمكنهم من استمرارية تقديم الخدمات للناس كانت الإجابة: «نحن نواجه كل ما أطلعناكم من واقع الميزانية التي تصلنا، فنحن من المستشفيات منعومة الدعم، وليس لدينا أي دعم مالي من جهات أخرى أو منظمات كبقية المستشفيات، وواقعنا هو فقط الميزانية المرصودة لنا من وزارة المالية، ومن خلال توجه الإدارة وعملية تقنين الميزانية والدعم المعنوي اللا محدود بالعمل بروح الفريق الواحد من قبل العاملين، والافتتاح بمسألة الواقع المالي استطعنا أن نوازن في ميزانيتنا لكننا ما زلنا بحاجة إلى الدعم المادي.»

وأضاف: ونحن بدورنا نفكر في عدة بدائل بما أن الميزانية محدودة وليس لدينا دعم من المنظمات، وندرس جهات مماثلة عملت بالكثير من الأمور كالمشاركة المجتمعية وغيرها، وما زلنا ندرسها حتى الآن وترفع بحيث نحاول التحسين من الواقع الحالي، وتركيبتنا الأكبر الآن على وجود الميزانية التي تصرف لنا من الدولة في ظل انعدام الدعم.»

خدمات مجانية

أما بالنسبة للعيادة الاستشارية ومقابل الخدمات التي يقدمها المستشفى يتابع نائب مدير عام مستشفى 48 الطبي النموذجي: «العيادة الاستشارية حسب المعيار تحتاج إلى استشاري ومساعد، وبعد الفحص المسبق للحالة يُقدّم ملفها للاستشاري ليطلع عليه ويتخذ القرار المناسب للوصول إلى التشخيص الحقيقي لتقديمه إلى معالجة الحالات، كما نقدم خدماتنا بشكل مجاني للمدنيين وحالات إنقاذ الحياة وحوادث الطرقات، وجميع الإجراءات والخدمات مجانية بما فيها الرقود والعلاج والتغذية معتمدين على ميزانيتنا المحدودة.»

أقسام ذات جاهزية كاملة

وحول الأقسام التي ما زالت تعمل وأقسام أخرى خرجت عن الخدمة يوضح الدكتور الغشم أن «جميع الأقسام في كامل طاقتها حسب الجاهزية الكاملة، ولم تخرج عن الخدمة إلا أقسام معينة وهي بحسب نوعية الخدمات نفسها، بمعنى لم تعد تأتي إلينا مثل هذه الحالات كمركز الأورام أصبح شبه مغلق.»

وهناك مركز الأورام بالمستشفى الجمهوري يستقبل هذه الحالات، حتى إن أتت إلينا مثل هذه الحالات يمكن أن نتبنى ونضع آلية معينة لكن لا يمكن بحكم الواقع والمسافات والخطة حول مسألة استقبال الحالات، فنحن نعمل محدودية في الموازنة بالنسبة للاحتياجات.»

إمكانيات عالية

للمستشفى سياسات معينة تعمل عليها ومن تلك السياسات يذكر الدكتور الغشم: «أي حالة تصل إلينا تجري لها جميع الإجراءات خصوصاً حالات إنقاذ الحياة أو ما يسمى بحالات Life Saving»، فنحن نستقبل أحياناً عدداً كبيراً من حالات حوادث الطرقات وتعمل لهم جميع الإجراءات وتوجد إحصائيات كبيرة لحوادث الطرقات على مستوى الدولة والمستشفى 48 نصيب كبير في استقبال هذه الحوادث، وعندما نستقبلها لا يمكن نقلها مستشفى آخر لأنها عملية إنقاذ حياة، وبعدها إذا أراد ذوو المريض نقله لمستشفى أو مكان آخر لا نسلّمهم إيّاه لنقله، بل نقوم نحن بنقله بواسطة سيارة إسعاف إلى المكان الذي يرغبون بنقله إليه، فهذه سياسات وإجراءات نقوم باتباعها دائماً.»

ونحن في المستشفى قادرون على رفع درجة الاستعداد إلى أقصاها، وفي أي وقت يمكن أن نستقبل جميع الحالات بحسب سياسات وإجراءات معدة، ويكون الطاقم الطبي في ظرف زمن قياسي متواجداً في المستشفى.»

جاهزية واستعداد

وعن موضوع المخيمات التي كان يقيمها المستشفى سابقاً يستطرد نائب المدير العام بالمستشفى: «مخيمات المستشفى ما زالت موجودة وخصوصاً في ظل الظروف الراهن والاهتمام الخاص بالواطن والحصار الجائر على البلد والوضع الصحي المتدهور، مستشفى 48 عمل في هذا الجانب أكثر من السابق لكن بحكم الوضع تحوّلت إلى مستشفيات ميدانية بحسب ظروف الواقع نفسه، فقد خصصنا الميزانيات الخاصة في هذا الجانب في اتجاه آخر في مسألة المستشفيات الميدانية التي تكون بحكم طبيعة المنطقة بالتسبيح مع وزارة الصحة، مبيناً: لدينا مستشفيات ميدانية ضخمة جداً، ونستطيع فتح سعة لتقديم خدمة متميزة في أي مكان، حتى لو أتتنا توجيهات بعمل مستشفى ميداني، المسألة هي مسألة الجاهزية والاستعداد والإمكانيات وجاهزيتنا والحمد لله على مستوى عال، ويمكننا في ظرف من 6 إلى 8 ساعات أن نجهز مستشفى ميدانياً متكاملًا يقدم جميع الخدمات، إنما بحسب الظروف الحالية لنا وضعنا وخطة مدروسة بحسب الواقع.»

عمليات نوعية

وفي سؤالنا عن العمليات التي يقوم بها المستشفى أجاب الدكتور الغشم:

تجري من 40 إلى 50 عملية في اليوم، منها عمليات نوعية في عدة مجالات كالعيون والمخ والأعصاب والضم والفكين والأوعية الدموية والجراحة.

سليب - فاين® Sleep-Fine



هل تعاني من أرق في النوم؟

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

- هناك نتائج من تجارب سريرية حديثة تشير إلى أن الز اليبلون آمن وفعال ويمكن تحمله عند استخدامه لفترة طويلة (حتى ٢ اشهر) لعلاج الأرق من دون أن يسبب أعراض الانسحاب عند إيقاف تناول العلاج ومن دون أن يفقد فعاليته وبالتالي يعتبر الز اليبلون الاختيار الأفضل للأشخاص المصابين بحالات الأرق.

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



تحقيق

H1N1

أنفلونزا الخنازير

جائحة مسكوت عنها من كل الجهات

المجلة الطبية / محمد غبسي

« لم أودعه، لم أخبره كم أحبه، لم أنظر في عينيه لأخر مرة » تقول زوجة الزميل الصحفي طه عزالدين الذي توفى متأثراً بأنفلونزا الخنازير (H1N1) في 5 ديسمبر الجاري بعد رحلة قصيرة من الصراع مع الفيروس الذي يضرب اليمن للمرة الثانية خلال عامين.

وتضيف « أسعفت زوجي بعد إصابته بالحمى إلى مستشفى العلوم والتكنولوجيا ودخلنا في مسلسل الفحوصات ومن طبيب إلى آخر ومن عيادة إلى عيادة لمدة خمسة أيام، لم يصل الأطباء إلى نتيجة ولم يحددوا المرض » وبحسب زوجة طه تم عرض الحالة على الدكتور حمدي التركي، في عيادته الخاصة فطلب أشعة للصدر وبعد اطلاعه عليها شخص باشتباه إصابة طه بأنفلونزا الخنازير (H1N1).

وفي تلك الحالة -والحديث لها - كان يجب أن يتم إدخاله غرفة العناية المركزة غير أن مستشفى جامعة العلوم اعتذر لعدم وجود غرفة شاعرة، وبله أيضاً السعودي الألماني الذي اعتذر لنفس أسباب العلوم، الأمر الذي اضطرنا لأخذه إلى مستشفى خاص آخر، ولم تمض 24 ساعة حتى فارق الحياة.

لقد دخل إلى غرفة العناية المركزة على قدميه، كان عندها أمل كبير بأنه سوف يعود إلى المنزل، لكنه توفى هناك.

زوجة طه حملت مستشفى العلوم والتكنولوجيا مسؤولية وفاته وذلك بسبب الإهمال الذي أضاع الكثير من الوقت في إجراء فحوصات غير ضرورية وإجراءات إدارية كثيرة ومملة جعلت من طه فريسة لذلك الفيروس بينما يبحث أطباء المستشفى في جسده عن أية أمراض أخرى بالرغم من أنه تم إسعافه من أول يوم كان مصاباً بالحمى.

اعلان رسمي

حتى 15 من ديسمبر الجاري. مضيفة إن 198 حالة من الوفيات هم من سكان أمانة العاصمة، فيما بقية المصابين قدموا إلى صنعاء لتلقي العلاج وتوفوا في المستشفيات.

طمأنة المواطنين

يحدث ذلك رغم محاولة وزير الصحة الدكتور طه المتوكل طمأنة المواطنين خلال زيارته في 21 ديسمبر الجاري إلى غرف عناية العزل في هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بالعاصمة صنعاء، عندما طلب منهم عدم القلق بشكل مبالغ فيه من هذه الجائحة فليست كل حالات الإصابة (H1N1). حد قوله.

ورغم ان الوزير اشار إلى أن نسبة الشفاء من هذا المرض عالية جداً تصل إلى 99% إذا تم إسعاف الحالة فور الاشتباه بها، فقد تم اسعاف الصحفي طه عزالدين في اليوم الأول لظهور علامات الإصابة الى مستشفى العلوم والتكنولوجيا لكنهم لم يكتشفوا نوعية الإصابة أو ربما بسبب الإهمال كما أوضحت زوجة الصحفي.

وهذا ما دفع المتوكل لإعلان رفع الجاهزية القصوى لاستقبال الحالات المصابة بالأنفلونزا في جميع المستشفيات العامة والخاصة في العاصمة صنعاء باستثناء مستشفى الثورة.

يستقبل المستشفى الجمهوري بصنعاء بشكل يومي عدداً من الحالات المشتبه إصابتها بالأنفلونزا ما شكل ضغطاً شديداً على طوارئ المستشفى وغرف العناية.

حالة طوارئ

وفي هذا السياق يقول الدكتور مطهر مرشد - رئيس هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بالأمانة، إن رفع الجاهزية وفتح غرف العناية والعزل بمختلف المستشفيات الأخرى سيخفف الضغط المتواصل على طوارئ وعنايات المستشفى الجمهوري وسيساعد على استقبال جميع الحالات في اغلب المستشفيات بعد رفع الجاهزية.

من الصعوبات التي تواجه مكافحة الجائحة عدم قدرة الكثير من الأطباء التفريق بين أنفلونزا الخنازير والأنفلونزا العادية، وفي هذا السياق أكد مصدر في وزارة

أوضح الدكتور خالد المؤيد - رئيس برنامج الترصد الوبائي بوزارة الصحة، أن أنفلونزا الخنازير الموسمية في اليمن سجلت مايقارب 6952 حالة إصابة خلال العام الحالي وحتى 15 ديسمبر الجاري، بينها 271 حالة وفاة.

ولفت الدكتور المؤيد في تصريح لـ«المجلة الطبية» إلى أن المحافظات المتأثرة بالوباء (H1N1) بلغت 17 محافظة يمنية وتفشى في 79 مديرية، حيث سجلت محافظة ذمار أكبر نسبة في عدد الإصابات بلغت 3800 حالة بعدها صعدة 1245 حالة تليها امانة العاصمة 93 حالة.

أشار الدكتو يوسف الحاضري - الناطق الرسمي لوزارة الصحة، إلى الجهود الحكومية المبذولة لمواجهة وباء انفلونزا الخنازير(H1N1) التي تتفاقم يوماً بعد يوم وبعد أن أودت بحياة العشرات من المواطنين.

وفي هذا السياق قال الدكتور الحاضري في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية» إن وزارة الصحة قامت بتوسيع غرف العزل في كافة المستشفيات الخاصة والحكومية لاستقبال الحالات المصابة بالانفلونزا، لافتاً إلى أن الوزارة لا تزال تنتظر حتى اللحظة نتائج الفحوصات من الخارج.

وبين ناطق الصحة أن الانفلونزا (H1N1) منتشرة حالياً في كثير من دول العالم، حيث سجلت دول الاقليم كالسعودية وقطر ومصر والاردن أرقاماً كبيرة في عدد الإصابات والوفيات وهناك انتشاره أكثر من اليمن، بينما سجلت امريكا خلال العام الجاري 2019 مايقارب مليوني إصابة و1500 حالة وفاة.

وأكد الدكتور الحاضري على أهمية تكثيف التوعية الصحية بشتى الطرق في أوساط المجتمع، وكذا توسيع نطاق المشاركة القطاعية مع الوزارات الأخرى ذات العلاقة كالإعلام والأوقاف والتربية والمياه.

وفي كل يوم يمر يتحدث الاهالي عن اصابات لاشخاص من أقاربهم أو معارفهم بأنفلونزا قضت عليهم خلال ايام ما أثار موجة من الرعب في أوساط المواطنين خاصة في العاصمة صنعاء.

وتناولت وسائل إعلام معلومات غير رسمية تشير إلى أن 346 شخصاً توفوا نتيجة الإصابة بالأنفلونزا في صنعاء



تحقيق



من الصعوبات التي تواجه مكافحة الجائحة عدم قدرة الكثير من الأطباء التفريق بين أنفلونزا الخنازير والأنفلونزا العادية.



تحقيق



الناس تموت
في المنازل وفي
المستشفيات
والبعض يموت
فوق السيارة
أثناء النقل من
مستشفى لآخر
في ظل رفض
المستشفيات
استقبالهم خشية
العدوى.

كبيرة جداً.

وتابع قائلاً: في عام 2009 انتشر الفيروس في العالم ولم تخل أي دولة من الجائحة وكان يطلق عليها جائحة (H1N1) أو ما كان يعرف بجائحة أنفلونزا الخنازير ثم أعلنت منظمة الصحة العالمية انتهاء الجائحة وتحول الفيروس إلى فيروس عادي موسمي والآن فيروسات الأنفلونزا كثيرة تصل إلى أكثر من 100 فيروس ونوع. وقال: لا ضرورة لوجود كل هذا الهلع وفي نفس الوقت لا نتهاون وأي إنسان يصاب بأعراض أنفلونزا خلال 48 ساعة عليه سرعة مكافحتها.

الناس تموت

الاهالي في صنعاء تحدثوا عن إن معظم المستشفيات الخاصة رفضت استقبال حالات جديدة مصابة بفيروس (H1N1)؛

يقول علي الحبابي ممرض « الناس تموت في المنازل وفي المستشفيات والبعض يموت فوق السيارة أثناء النقل من مستشفى لآخر في ظل رفض المستشفيات استقبالهم خشية العدوى.

وأضاف: أحد المستشفيات الخاصة (طلب عدم الكشف عن مسماه الطبي) سجل إحصائية اليوم وصول عدد الحالات المصابة ٢٥ وعدد الوفيات ثمان وفيات هذه إحصائية يوم واحد فقط ومنذ البداية تم تسجيل عدد 346 حالة وفاة، بمعنى أن هذه الأعداد تموت أكثر من الحروب.

الصحة العالمية في الطريق

من جانبه قال مسئول التحصين بمنظمة الصحة العالمية عبد الناصر الرياحي، « عن إمكانية توفير لقاحات لأنفلونزا (H1N1): نحاول الحصول على اللقاح الخاص بأنفلونزا (H1N1) وتم طلبه وهو في الطريق لمن أراد وتم طلب كمية من قبل وزارة الصحة العامة والسكان ونحن نعمل على استكمال الإجراءات كي تصل إلى اليمن.

الصحة فضل عدم ذكر اسمه أن «الكادر الطبي العامل في أقسام الطوارئ في المستشفيات الحكومية لا يستطيع تمييز أعراض الحالات المصابة بأنفلونزا الخنازير، والأعراض المشابهة لأمراض أخرى، بسبب عدم الخبرة وتفشي الأمراض المشابهة في العاصمة صنعاء».

امراض الشتاء

ومع دخول فصل الشتاء تزداد الأمراض وتكتظ المستشفيات بأمراض الحميات والأنفلونزا وخلال الأسابيع القليلة الماضية كثرت حالات الاشتباه بفيروس أنفلونزا الخنازير ومعظم المستشفيات ترتكب نفس الأخطاء التي ارتكبتها مستشفى العلوم والتكنولوجيا أولاً باستقبال الحالة في بداية الأمر كزبون وبعد إجراء عدد من الفحوصات التي في الغالب لا علاقة لها بالمرض والحصول على أكبر قدر ممكن من أمواله ومن ثم تشخيص حالته والتخلي عنه بحجة أنه لا توجد غرف عناية شاغرة ليذهب المريض ومن معه في رحلة بحث جديدة عن غرفة عناية في أي من المستشفيات وخلال هذه الرحلة يكون جسد المريض قد استسلم للفيروس الذي ينهي مهمته خلال أيام لا تتعدى أصابع اليد الواحدة.

ارتفاع اسعار اللقاح

وفي تصريح صحفي « قال الدكتور عبد الحكيم الكحلاني، مدير البرنامج التدريبي للوبائيات الحقلية بوزارة الصحة العامة والسكان ان أنفلونزا الخنازير موسمية وتكلفة اللقاح للجرعة الواحدة تصل إلى 150 دولار. وقران الكحلاني قيمة لقاح الأنفلونزا بقيمة لقاح شلل الأطفال الذي لا يصل إلى نصف دولار تكلفة الجرعة. وأضاف الكحلاني أن التلقيح بالنسبة لأنفلونزا (H1N1) يعد اختياريًا وليس إجباريًا أما تلقيح شلل الأطفال في العالم كله فيعد إجباريًا. وأضاف: من أراد ان يقوم بالتلقيح من فيروس (H1N1) توفره بعض المستشفيات الخاصة وصعب جداً على وزارة الصحة ان تقوم بتوفيره حتى على المنظمات سيكلف مبالغ

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*



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

Adwiflam

Diclofenac potassium 50 mg



أدويفلام

أكياس ذوابة سريعة المفعول
خفيف على المعدة

مسكن للإلتهابات وآلام الروماتيزم

لآلام الركبة والمفاصل

لآلام الرقبة والعمود الفقري

لإرتفاع درجة الحرارة

لآلام الدورة الشهرية

لإلتهابات اللثة وآلام الأسنان



إنتاج شركة أدويا المصرية



الاستخدام

كيس واحد من ٢-٣ مرات يوميا

الوكيل الوحيد في اليمن

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA



تجفيف البكتريا الصحية يفتح الباب لعلاج أمراض عديدة

العسيرة والمعروفة أيضا باسم المطثية العسيرة. ومن جهته، قال الدكتور ماكلروي إن هناك أشخاصا تدهورت صحتهم للغاية بسبب وجود ميكروبيوم تالف. وأضاف الكاتب أن أكثر من 15 ألف شخص في بريطانيا يعانون سنويا من عدوى البكتيريا، حيث لا يستجيب 25٪ منهم للعلاج التقليدي، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على الأمعاء، وغالبا ما يتوقفون عن الخروج من المنزل. ويعد هؤلاء المرضى الأكثر عرضة للموت بسبب أمراض أخرى تصيبهم نتيجة لذلك. وتقدر المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن 10٪ من الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين من العمر يموتون في غضون شهر من التشخيص.

وبفضل عمليات زرع البراز، أصبح بالإمكان في الوقت الراهن علاج هؤلاء الأشخاص. وفي هذا السياق، قال الدكتور ماكلروي، «يحفز الشخص عندما يكون مريضا»، كما أنه «مفتوح لجميع أنواع العلاج». ولا يعد هذا الدواء بمثابة وصفة عادية، حيث ينبغي العثور على المتبرعين الذين وصفهم الدكتور ماكلروي «بالأشخاص ذوي القدرة العالية على الإيثار». إذ يفحص برازهم فحصا دقيقا.

وأورد الكاتب أن هذا هو السبب وراء عمل إنتربيوتيكس على تطوير نظام أفضل، حيث تعزل وتحفظ البكتيريا الرئيسية، دون قتل الميكروبات، ثم تغلفها ليتناولها المريض عن طريق الفم.

وعموما، يعتقد ماكلروي أن برنامج الشركة -الذي لا يمكن وصفه بالكامل لأسباب تجارية- يمكن أن يكون متاحا في التجارب السريرية خلال العام المقبل.

المجلة الطبية:

قالت شركة أسكتلندية أن لديها حلا يمكن أن يجعل عمليات زرع البراز أكثر قبولا، عن طريق تجفيف البكتريا الصحية الموجودة في البراز ووضعها في الحبوب، مما يفتح الباب لعلاج أمراض عديدة.

وفي تقريره الذي نشرته صحيفه «التايمز»، قال الكاتب، توم وييل، إن هذا العلاج يستطيع أن يشفي من أمراض تؤدي إلى الوفاة، وأن يحقق نتائج في حالات أخرى تتراوح من مرض السكري إلى مرض التصلب المتعدد. وعلى الرغم من ذلك، فإن هناك حاجزا كبيرا يحول دون قبولها على نطاق أوسع، حيث يشمل عموما تناول البراز.

وأورد الكاتب أنه وفقا لجيمس ماكلروي من شركة «إنتربيوتيكس» الأسكتلندية، يتمثل هدفهم في توسيع القدرة على الوصول، وزيادة سلامة المرضى، وجعل طريقة زرع البراز أكثر «إرضاء من الناحية الجمالية».

وأشار الكاتب إلى أن زراعة البراز تعد واحدة من الآمال الكبيرة في الطب، إذ تم ربط الميكروبيوم، وهو مجموعة متنوعة من الميكروبات التي تعيش في أحشائنا، بمجموعة من الأمراض. وعندما تسير الأمور بشكل خاطئ، تتمثل أسهل طريقة لتحويل الميكروبيوم غير الصحي إلى صحي بأخذ عينة من شخص آخر. وفي هذا الإطار، قال الدكتور ماكلروي إن «عمليات زرع البراز فعالة للغاية، ويمكن أن تسهم في تغيير الحياة».

وعموما، غيرت عمليات زرع البراز، التي عادة ما تكون عبر أنبوب إلى المعدة، علاجات الأشخاص الذين يعانون من الأشكال المتكررة للعدوى التي تسببها بكتيريا كلوستريديوم

“

هذا العلاج
يستطيع أن
يشفي من أمراض
تؤدي إلى الوفاة،
وأن يحقق نتائج
في حالات أخرى
تتراوح من مرض
السكري إلى
مرض التصلب
المتعدد.



جديد
الطب

“

يعتقد الخبراء أن دراستهم تلقي الضوء على أسباب تطور السرطان، وفهم كيفية تأثير تسلسل بروتين الحمض النووي غير المشفر، والذي يسمى في أحيان كثيرة «الحمض النووي غير الهام»، والذي يؤثر في حدوث السرطان.



اكتشاف سبب مجهول للإصابة بالسرطان

وقد درس الباحثون أكثر من 6 ملايين تباين جيني في 13 نسيجا مختلفا من أنسجة جسم الإنسان، في محاولة منهم لاكتشاف وجود علاقة متبادلة بين وجود اختلاف معين في تسلسل الحمض النووي وسلوك معين للجينات. وكشفت نتائج هذه الدراسة، أن بعض تسلسل بروتين الحمض النووي مرتبط بالجينات المسرطنة والجينات القامعة لتطور الأورام، وبالإضافة لهذا اتضح لهم أن التغيرات تحدث في أجزاء الحمض النووي المسؤولة عن تنظيم منظومة المناعة والعمليات الخاصة داخل خلايا كل نسيج. ويخطط الباحثون للاستمرار في دراسة الحمض النووي من أجل تطوير نظام الذكاء الاصطناعي لتحسين التنبؤ بمخاطر تطور السرطان.

المجلة الطبية: اكتشف فريق علمي دولي أن الجينات المسرطنة والجينات القامعة للأورام ليست السبب الوحيد في تطور خطر أمراض السرطان، بل إن التغيرات في الحمض النووي تؤثر أيضا في تغيير هذه الجينات، أي تنشيط الجينات داخل الأنسجة. وتفيد مجلة «British Journal of Cancer»، التي نشرت نتائج هذه الدراسة، بأن الخبراء يعتقدون أن دراستهم تلقي الضوء على أسباب تطور السرطان، وفهم كيفية تأثير تسلسل بروتين الحمض النووي غير المشفر، والذي يسمى في أحيان كثيرة «الحمض النووي غير الهام»، والذي يؤثر في حدوث السرطان، حيث يمكن أن يساعد المسح الجيني على تحديد مخاطر تطور السرطان، وفقاً لما جاء بموقع «نوفوستي» ونشره موقع «روسيا اليوم».

قلوب الموتى تنقذ مرضى القلب

المجلة الطبية: استطاع فريق من الجراحين المتخصصين في جامعة ديوك الأميركية من زراعة قلب لأحد المرضى بعد أن مات أحد الأشخاص وتوقفت الدورة له تماماً، وبالتالي توقف القلب عن العمل، ولكن استطاع الجراحون إعادة إحياء القلب وزرعه في جسد رجل آخر لأول مرة في الولايات المتحدة. والسر وراء ذلك استخدام الجراحين لتقنية جديدة كان دورها إعادة الدم إلى القلب بعد توقفه تماماً، وعقب إحيائه مرة أخرى تم زراعته في جسد شخص آخر يحتاج إليه؛ ما يفتح طريقاً باهراً لعمليات زراعة القلب. وأظهر مقطع فيديو، نشره أحد الأطباء الذين قاموا بالعملية، عودة القلب للعمل والنض من جديد بعد توقفه تماماً. يأتي ذلك في حين أن عمليات زراعة القلب منتشرة، ولكن من الصعب الحصول على شخص يريد التبرع بقلبه ويتم التبرع عن طريق المتوفين دماغياً ونقل القلب سريعاً قبل توقفه عن العمل، ولكن لأول مرة يتم نقل قلب من شخص إلى آخر.



عقار جديد يوقف أكثر أشكال سرطان الثدي فتكاً

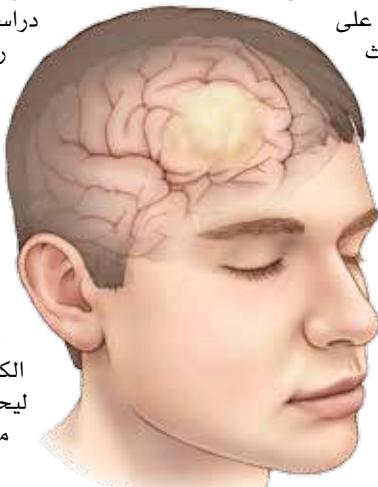
بالإضافة إلى أن المشكلة الحقيقية هي أن النساء الأصغر سناً ومن هن أقل من ٤٠ عاماً هن أكثر عرضة للإصابة بالمرض. والدواء الذي أطلق عليه، إم إس ١٩٤٣، يدمر بروتين يعرف باسم «إي زد إتش ٢» الذي يغذي الخلايا السرطانية، مع ترك الخلايا السليمة دون ضرر. وقال الأطباء إن سرطان الثدي الثلاثي السلبي يمثل ١٢-٢٠٪ من جميع إصابات سرطان الثدي. وأعرب العلماء عن اعتقادهم بأن الدواء الجديد يمكنه أيضاً علاج سرطان البروستاتا، الأكثر شيوعاً عند الرجال، لأن المادة المنشطة للبروتين المذكور في هذه الدراسة هي أيضاً أداة لاختبار الفرضيات العلاجية في سرطانات أخرى.

المجلة الطبية: نجح علماء أمريكيون في تطوير دواء يوقف سرطان الثدي السلبي الثلاثي، أكثر أشكال سرطان الثدي فتكاً في مساره. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن مركز ماونت سيناي لاكتشاف العلاجات في نيويورك، أن العلاج التجريبي على سرطان الثدي السلبي الثلاثي يعمل على الخلايا السرطانية البشرية التي نمت في المختبر وكذلك على الفئران الحية. ومنع العلاج الجديد انتشار المرض بالفعل، ويأمل العلماء في نجاح مماثل عند تطبيقه على البشر. ويعاني مرضى سرطان الثدي السلبي الثلاثي من قلة خيارات العلاج الفعالة، كما أنه قد ينتشر أكثر من الأنواع الأخرى، ويتسبب في الوفاة،

الغزل الكهربائي لعلاج أورام الدماغ

واستعان مختبر ستيكال للكهربائيات النانوية بعملية تصنيع تجارية تسمى الغزل الكهربائي المحوري لتشكيل أغشية محتوية على الدواء. ويزرع العلاج مباشرة في جزء الدماغ، حيث أزيل الورم جراحياً. ونشر الباحثون دراستهم في دورية نيتشر ساينتفك ريبورتس.

وقال ستيكال بروفيسور الهندسة الكهربائية في كلية الهندسة والعلوم التطبيقية «يؤثر العلاج الكيميائي على كامل الجسم، وعليه اختراق الحاجز الدماغي الدموي، ما يعني زيادة الجرعة المطلوبة لتسهيل الاختراق»، وأضاف «هذا خطر وله تأثيرات جانبية سمية». يدمج الغزل الكهربائي المحوري مادتين على الأقل ليحولهما إلى ليف دقيق مؤلف من مادة محاطة بغمد المادة الأخرى.



المجلة الطبية: ابتكر باحثون طريقة هندسية لإيصال جرعة دوائية فعالة إلى الورم الدماغي، دون التعرض للتأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي، إذ استخدموا عملية الغزل الكهربائي المحوري لتشكيل أغشية محتوية على الدواء، وتزرع مباشرة في جزء الدماغ حيث أزيل الورم جراحياً. وتستطيع عملية هندسية مبتكرة إيصال جرعة دوائية فعالة وآمنة إلى الورم الدماغي، دون تعريض المريض لخطر التأثيرات السمية الناجمة عن العلاج الكيميائي التقليدي. وعمل البروفيسور أندرو ستيكال من جامعة سنسيناتي وفريق باحثين من جامعة جون هوبكنز على تطوير علاج جديد لورم الخلايا الدبقية متعدد الأشكال، وهو نوع من الأورام الدماغية الشرسة.

“

استعان مختبر ستيكال للكهربائيات النانوية بعملية تصنيع تجارية تسمى الغزل الكهربائي المحوري لتشكيل أغشية محتوية على الدواء. ويزرع العلاج مباشرة في جزء الدماغ، حيث أزيل الورم جراحياً.



يحدث مرض الذبول
البكتيري أساسا
بسبب رالستونيا
سولاناسيرم ، وهي
بكتيريا شائعة في
التربة، التي يمكن أن
تصيب أكثر من 400
نوع من النباتات،
مثل الطماطم
والفول السوداني،
ما يسبب خسائر
اقتصادية.

«الكوكتيل» علاج لأمراض النباتات

كبديل للمبيدات لقتل مسببات الأمراض البكتيرية للمحاصيل.

اختر الباحثون أربع عاثيات يمكن أن تصيب رالستونيا سولاناسيرم وفرزوا أكثر من 1000 سلالة من رالستونيا سولاناسيرم في أربع مناطق صينية على مستوى المقاطعة، ثم قاموا باختبار تركيبات مختلفة من العاثيات ضد البكتيريا.

وفقا لدراسة نشرت في مجلة « نيتشر بيوتكنولوجي »، فإن زيادة عدد العاثيات يقلل من حدوث الذبول البكتيري في الدفيئات والتجارب الميدانية، ويبطئ نمو البكتيريا المتبقية بشكل كبير.

وأوضح الباحثون أن عاثيات رالستونيا سولاناسيرم ليس لها أي تأثير على 400 سلالة أخرى من البكتيريا في التربة. ومن خلال قتل مسببات الأمراض على وجه التحديد، يمكن للعاثية استعادة الكائنات الحية الدقيقة في التربة وتعزيز مناعة التربة ضد مسببات الأمراض. وأضاف الباحثون أن الدراسة قدمت دليلا على أن تركيبات العاثيات المحددة لديها إمكانات لتكون أداة دقيقة للسيطرة على البكتيريا المسببة للأمراض النباتية.

المجلة الطبية:

طور باحثون «العلاج بالكوكتيل» للسيطرة على مرض الذبول البكتيري والقضاء بشكل انتقائي على مسببات الأمراض عن طريق خلط الفيروس معاً.

ويحدث مرض الذبول البكتيري أساسا بسبب رالستونيا سولاناسيرم ، وهي بكتيريا شائعة في التربة، التي يمكن أن تصيب أكثر من 400 نوع من النباتات، مثل الطماطم والفول السوداني، ما يسبب خسائر اقتصادية.

وغالبا ما تستخدم المواد الكيميائية والتبخير للسيطرة على الأمراض النباتية، بيد أن ذلك لا يمكنه سوى تخفيف المرض مؤقتا، حيث قد تكون مسببات الأمراض مقاومة للمواد الكيميائية وتؤثر على الكائنات الحية الدقيقة في التربة الصحية، الأمر الذي قد يؤدي إلى تفاقم حالات التفشي للمرض.

وطور باحثون من جامعة نانجينغ الزراعية في الصين وجامعة أوترخت في هولندا وجامعة يورك في المملكة المتحدة نهجا جديدا لاستخدام العاثيات للسيطرة على المرض النباتي.

وتعتبر العاثية فيروسا يصيب البكتيريا وقد يتم استغلاله

علماء يحذرون من ارتفاع الحرارة

وجود بوادر على حدوث تباطؤ، حتى إذا كانت البلدان تقي بتعهداتها الحالية لخفض الانبعاثات، فإننا نتجه نحو زيادة تبلغ 3.2 درجات مئوية.

يحمل الشباب مثلنا وطأة الفشل في مجتمعات الدول المتقدمة، التي تتيح لأصحاب الشركات إيذاء كوكبنا، إذ تشير الأبحاث إلى أن التلوث الناجم عن حرق الوقود الأحفوري يشكل أكبر تهديد لصحة الأطفال في العالم. العلم يصرخ لاتخاذ إجراءات عاجلة، ولا يزال كثيرون يجرون على تجاهلها، لذلك علينا أن نواجه هذا الإجماع بحق كوكبنا.

لقد ساعدت جهودنا على تحويل الحوار الأوسع حول تغير المناخ. وبنافس الناس الآن بشكل متزايد الأزمة التي نواجهها، ليس في همسات أو فككرة ثانوية، ولكن بشكل علني وبإلحاح، كما تؤكد استطلاعات الرأي تغيير المفاهيم بالشأن. لا شك في أنه يجب أن يكون هذا العمل قوياً وواسع النطاق.. إذ أثبتت التجربة دور العمل الجماعي، وفعالياً، لتغيير كل شيء، نحن بحاجة للجميع.



المجلة الطبية:

لقد علم المتخصصون والجهات الرسمية وشركات الوقود الأحفوري في العالم الغربي بتغير المناخ، منذ عقود، ومع ذلك، يترك هؤلاء جميع المستغلين يواصلون استغلال موارد كوكبنا، وتدمير نظمها الإيكولوجية في سعيهم للحصول على أموال سريعة تهدد وجودنا.

يمكن ألا تصدق بالضرورة ما نخبرك به: العلماء يدقون ناقوس الخطر محذرين أننا لم نقم بالحد من ارتفاع درجات الحرارة في العالم إلى 1.5 درجة مئوية فوق مستويات ما قبل الصناعة- العتبة التي سيكون بعدها آثار مدمرة لتغير المناخ.

الأسوأ من ذلك، تشير الأبحاث الحديثة إلى أننا نسير على الطريق الصحيح لإنتاج وقود أحفوري بنسبة 120% في عام 2030 أكثر مما سيكون متسقاً مع حد 1.5 درجة مئوية. ووصل تركيز الغازات الدفيئة التي تسبب حرارة المناخ في أجوائنا إلى مستوى قياسي، مع عدم



بيئة و مناخ

الهواء النقي... علاج شاف!

الصحية، بدءاً من تجنب الحساسية وحصى القش واحتقان الجيوب الأنفية وصولاً إلى زيادة مستوى اليقظة والتركيز وتحسين النوم وتخفيف حدة الزكام والأنفلونزا.

استعمل الشموع الطبيعية

يشكل شمع العسل والصويا بديلاً صحياً عن شمع البارافين لأنه يخلو من المواد الكيماوية، وينتج أقل نسبة من الدخان والسخام. اختر فتائل الألياف الطبيعية وتأكد من أنها تحتوي على زيوت أساسية نقية.

ضع بعض النباتات في المنزل

تضخ النباتات المنزلية كمية من الأوكسجين المنعش في الجو ويمكن أن تمتص المركبات العضوية المتطايرة التي تطلقها مستحضرات تعقيم الأنسجة وتنظيف السجاد وغيرها من منتجات المنزل الشائعة. تتعدد النباتات المفيدة، لا سيما نبات المطاط ونبات الثعبان الذي ينتج الأوكسجين ليلاً.

المجلة الطبية:

تعتبر التهوية الصحيحة إحدى أكثر الطرائق فاعلية لتنقية هواء المنزل.

وتسمح هذه الخطوة بتفريغ المواد الكيماوية التي تبتها المفروشات ومنتجات الطلاء وتكبح نمو العفن وتطرد الجراثيم والفيروسات التي يحملها الهواء. لكن إذا كنت تقيم في مدينة مزدحمة، فمن الأفضل أن تستعمل نظاماً لتنقية الهواء في المنزل كله للتخلص من الملوثات وتجديد الهواء في المساحات الداخلية.

استعمل الزيوت الأساسية

تشكل الزيوت الأساسية طريقة آمنة أكثر من الروائح الاصطناعية لضخ عطر جميل في الهواء. للحصول على أفضل المنافع العلاجية، اختر الزيوت الأساسية النقية والعضوية واستعمل بخاخاً كهربائياً لإنتاج شكل من الضباب بدل تسخين الزيت. لن تحتاج غلى أكثر من ثلاث قطرات من الزيت الأساسي. اختر عطر الليمون أو الكينا أو النعناع لتنقية الهواء.

استفد من أكياس فحم الخيزران

فحم الخيزران عنصر طبيعي فيه ملايين الثقوب المسامية الضئيلة التي تمتص الروائح وتنقي الهواء من مسببات الحساسية والملوثات. يمتص هذا الفحم أيضاً فائض الرطوبة منعاً لتراكم العفن والفطريات. يمكنك وضع هذه الأكياس في أي مكان، بدءاً من الحمام وصولاً إلى الخزائن والبراد.

جرب جهاز الأيونات السالبة

يطلق هذا الجهاز آلاف الأيونات السالبة في الهواء فيساهم في طرد الملوثات كجزيئات الغبار وجراثيم العفن وغبار الطلع. يقال أيضاً إن تنشق الأيونات السالبة يعطي مجموعة من المنافع



تضخ النباتات المنزلية كمية من الأوكسجين المنعش في الجو ويمكن أن تمتص المركبات العضوية المتطايرة التي تطلقها مستحضرات تعقيم الأنسجة وتنظيف السجاد وغيرها من منتجات المنزل الشائعة.

Alendrotab

Alendronic acid

70mg

Alendrotab is a bisphosphonate.
اليندروتاب من مجموعة بيسفوسفونيت.

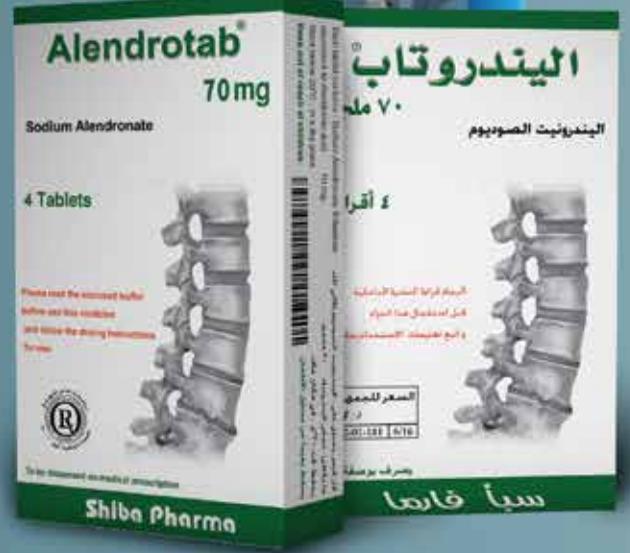


It inhibits osteoclastic bone reabsorption with no direct effect on bone formation so increase bone mass & density.

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».



توعية

احذروا هذه العلامات قبل التعرض للنوبات القلبية!



قبل حدوث
النوبة القلبية
المفاجئة، قد
تشعر في الكثير
من الأوقات
بآلام وأوجاع
حادّة في البطن،
والتي تترافق
عادةً مع حالات
متكررة من
الغثيان والشعور
بالانتفاخ
والاضطرابات
المتكررة والمزعجة
في المعدة.

المجلة الطبية:

النوبات القلبية هي من أخطر المشاكل الصحيّة التي تصيب الفرد، حيث أنها قد تؤدي إلى الموت الفجائي، وهي تحدث عندما يكون تدفق الدم إلى القلب مسدوداً بسبب تراكم الدهون والكوليسترول والعديد من المواد الأخرى في الشرايين التاجية الأساسية التي تغذي القلب. وهنا نشير إلى أن الإصابة بنوبة قلبية هي حالة طبية طارئة وخطيرة تتطلب عناية فورية، حيث أنها قد تسبب تلف عضلة القلب بشكل خطير ومميت.

الإعياء والتعب

لا يجب إهمال المعاناة من مستويات غير عادية من التعب والإجهاد الحاد، حيث أن هذه العلامات هي من الأعراض الرئيسية التي يمكن أن تشير إلى احتمال حدوث نوبة قلبية وشيكة. ويجب الحذر من هذا الموضوع حيث أن أبسط المهام



مثل ترتيب السرير أو الاستحمام، تصبح من الأمور الشاقّة جداً.

آلام في البطن

قبل حدوث النوبة القلبية المفاجئة، قد نشعر في الكثير من الأوقات بآلام وأوجاع حادة في البطن، والتي تترافق عادةً مع حالات متكررة من الغثيان والشعور بالانتفاخ والاضطرابات المتكررة والمزعجة في المعدة.

آلام في الصدر

أحد أهم العلامات المبكرة للنوبة القلبية الصامتة، الشعور بضغط كبير في منطقة الصدر مع أوجاع حادة ومزعجة من وقت إلى آخر، ويمكن أن يكون هذا الإحساس دائماً أو مؤقتاً، كما أنه قد يشمل بعض الأعراض الأخرى غير المريحة في إحدى الذراعين أو كليهما والعنق والكتفين والمعدة.

ضيق حاد في التنفس

قبل حوالي 6 أشهر من الإصابة بنوبة قلبية مفاجئة وصامتة، قد يشعر الفرد بحالات من ضيق التنفس المتكررة مع إحساس بعدم القدرة على استنشاق ما يكفي من الهواء، ما يؤدي عادةً إلى المعاناة من نوبات من الدوار واختلال التوازن.

توعية



يؤثر حبس البول تأثيراً مباشراً على الكليتين، المسئولتين عن التخلص من السموم داخل الجسم بإخراجها مع البول، وعند حبس البول تترقد تلك السموم من جديد إلى الكليتين، مما يؤدي إلى الفشل الكلوي الذي يعد أخطر أضرار احتباس البول.

أضرار حبس البول

4 - آلام الحوض

يؤدي الاحتباس البولي الدائم داخل المثانة للتأثير السلبي على عضلات الجسم وبالتحديد الحوض، ومن ثم الشعور بآلام شديدة ناتجة عن التشنجات العضلية.

5 - قلة التركيز

عند شعورك بالحاجة إلى التبول، يدفعك ذلك إلى التفكير والتركيز في إتمام هذه العملية الفسيولوجية، ومن ثم فلن تستطيع التركيز عند حاجتك للتبول.

المجلة الطبية:

تزامنا مع دخول فصل الشتاء، يعاني البعض من كثرة التبول خاصة في المساء، لأسباب مختلفة ترجع إلى انخفاض درجات الحرارة، وقلة العرق، ورغبة الجسم في التخلص من السوائل الزائدة، وتناول المشروبات الساخنة بكثرة ومنها المنبهات التي تعد من مدرات البول، لكن البعض يعتمد إلى حبس البول دون قضاء حاجته خاصة أثناء النوم في السرير أو الجلوس مع الآخرين أو الانشغال بالعمل أحيانا .

1- الفشل الكلوي

يؤثر حبس البول تأثيراً مباشراً على الكليتين، المسئولتين عن التخلص من السموم داخل الجسم بإخراجها مع البول، وعند حبس البول تتردد تلك السموم من جديد إلى الكليتين، مما يؤدي إلى الفشل الكلوي الذي يعد أخطر أضرار احتباس البول.

2 - التهاب المسالك البولية

يؤدي عدم التخلص من البول إلى تكوين بكتيريا داخل المسالك البولية، مما يؤدي إلى الشعور بحرقان وآلام أثناء عملية التبول، وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الالتهابات من الرجال.

3 - ضمور المثانة

لحبس البول لفترات تأثير سلبي على المثانة حيث يؤدي إلى ضعف عضلاتها، مما يؤدي لإصابتها بالضمور حال تكرار ذلك، وفي بعض الحالات قد يصل الأمر إلى التبول اللاإرادي، وقد يؤدي إلى انفجار المثانة ومن ثم تلوث أجهزة الجسم والوفاة مباشرة.

هل يخفف الحليب من حرقة المعدة؟!



المجلة الطبية:

يعاني الكثير من الحموضة وحرقة المعدة نتيجة تناول أطعمة أو مشروبات بعينها، وسرعان ما يتجهون إلى تناول بعض المشروبات لتخفيف الحموضة ومن بينها الحليب، اعتقاداً منهم أنه يخفف من حدتها، لكن ما حقيقة هذا الاعتقاد.

معتقدات خاطئة

يعتاد البعض على تناول الحليب للتخفيف من حرقة المعدة والحموضة، لكن الحليب قد يكون له مفعول مؤقت لتخفيف آلام حرقة المعدة، لكنه لا يعالج السبب الرئيسي للحموضة، فالمعدة تتعامل مع الحليب على أنه مادة غنية بالدهون والبروتينات التي تفرز أحماض تكون سبباً في زيادة حرقة المعدة والحموضة. ولذلك فإن تناول الحليب ومنتجاته يزيد من حدة الحموضة، خاصة إذا كان كامل الدسم لأنه يبقى في المعدة لفترة أطول، مما يزيد من مستويات الحمض، في حين أن نسب البروتين والكالسيوم في الحليب الخالي من الدسم قد يفسد أحماض المعدة.

كيف تقضي على الحموضة

ونعدد بعض الأساليب الصحية للتخلص من الحموضة بعيداً عن تناول الحليب وهي:

- الابتعاد عن التدخين لأنه يسبب حرقة المعدة.
- تناول الكثير من الخضروات والفواكه الطازجة وخاصة في وجبة العشاء لسهولة هضمها.

- تجنب تناول السكريات والموايح والأطعمة الحارة، والمشروبات الغنية بالكافيين كالمشروبات الغازية.

- الحرص على شرب كميات كبيرة من المياه وخاصة عند الاستيقاظ من النوم لكونه يلعب دوراً في تهدئة أحماض المعدة.

- اختيار الوضعية الصحيحة للنوم، بحيث يكون الرأس مرفوعاً عن الجسم بمقدار قليل.

- تجنب النوم بعد تناول الطعام مباشرة، وترك الوقت الكافي للمعدة لإتمام عملية الهضم.

- استشر الطبيب حال استمرار الحموضة.

أطعمة مفيدة للحموضة

ويوضح أن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي تساعدك على التخلص من الحموضة وهي:

- اللوز يحتوي على بعض الألياف والبروتينات التي تزيل الأحماض.
- الموز حيث يعمل على تخفيف حرقة المعدة والحموضة لاحتوائه على نسبة قليلة من الأحماض.
- العرقسوس يعمل على الحفاظ على بطانة المعدة ضد الأحماض.

توعية

“

يعتاد البعض على تناول الحليب للتخفيف من حرقة المعدة والحموضة، لكن الحليب قد يكون له مفعول مؤقت لتخفيف آلام حرقة المعدة، لكنه لا يعالج السبب الرئيسي للحموضة.

دراسة تربط بين الاكتئاب والوجبات السريعة

المجلة الطبية:

منذ سنوات، تواصل محلات الوجبات السريعة في أرجاء متفرقة حول العالم تحقيق أرباح مالية سنوية ضخمة، وذلك بالاعتماد على وجبات لذيذة وسريعة التقديم، فضلا عن عروض مميزة تتماشى مع إمكانيات مختلف الشرائح المجتمعية.

المراهقون على رأس قائمة الأشخاص الأكثر ترددا على محلات الوجبات السريعة، لاسيما في أيام نهاية الأسبوع، إلا أن الإقبال على تناول الوجبات السريعة، والابتعاد عن نظام غذائي صحي، لا يخلو من مخاطر صحية كثيرة.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن استهلاك المراهقين للوجبات السريعة بشكل متكرر يرفع من خطر إصابتهم بالاكتئاب، مضيفة أن الخبراء وجدوا مستويات مرتفعة من الصوديوم ومستويات منخفضة من البوتاسيوم لدى مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة الذين أجريت عليهم الدراسة.

كما عثر الخبراء على رابط بين استهلاك الوجبات السريعة وخطر المعاناة من الاكتئاب، حيث دلت مستويات الصوديوم العالية في البول على وجود علامات اكتئاب أكثر.

وتشمل هذه الأطعمة الوجبات السريعة، والمجمدة، والخفيفة غير الصحية، وأشارت الدراسة أيضا إلى أن انخفاض البوتاسيوم مؤثر على نظام غذائي يفتقر إلى الخضراوات والفواكه الغنية بهذا العنصر، مثل الموز والبطاطس

الحلوة والأفوكادو والطماطم.

وكانت دراسة سابقة أشارت إلى أن اتباع ما يُطلق عليها حمية حوض البحر المتوسط يمكن أن يساعد على محاربة الاكتئاب، حيث لاحظ

الخبراء أن تأثير هذه الحمية

إيجابي جدا

على المزاج،

فهي تتكون

من الفواكه

والخضراوات

والحبوب

والمكسرات وزيت

الزيتون والسّمك.



دراسة

“

وفقا للدراسة التي نشرت في مجلة «بريتيش مديكال»، فإن الأشخاص الذين أصيبت أمهاتهم بمرض السكري قبل أو أثناء الحمل زادت لديهم معدلات الإصابة بالأمراض القلبية والأوعية الدموية المبكرة من الطفولة إلى سن البلوغ المبكر بنسبة 29 في المائة. وعندما يكون للأمهات أيضا تاريخ من الأمراض القلبية الوعائية أو مضاعفات مرض السكري أثناء الحمل، كان لدى أطفالهن معدل أعلى من 60 إلى 73 بالمائة من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة. وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها أبرزت أهمية فحص مرض السكري والوقاية منه لدى النساء في سن الإنجاب.

سكري الحمل يرتبط بأمراض القلب

المجلة الطبية:

كشفت دراسة دولية أن الأشخاص الذين أصيبت أمهاتهم بمرض السكري أثناء الحمل زادت لديهم معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة.

وإزداد في السنوات الأخيرة انتشار الأمراض القلبية الوعائية بين الأطفال والشباب، حيث تشير دراسات سابقة إلى أن أطفال الأمهات المصابات بداء السكري معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم.

وفي الدراسة الجديدة، تابع باحثون من الصين والدانمارك والسويد والولايات المتحدة البيانات الصحية لأكثر من 2.4 مليون طفل ولدوا في الدانمارك في الفترة من 1977 إلى 2016، وقاموا بدراسة

العلاقة بين مرض السكري للأمراض القلبية الوعائية وأمراض القلب المبكرة.

ووفقا للدراسة التي نشرت في مجلة «بريتيش مديكال»، فإن الأشخاص الذين أصيبت أمهاتهم بمرض السكري قبل أو أثناء الحمل زادت لديهم معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة من الطفولة إلى سن البلوغ المبكر بنسبة 29 في المائة.

وعندما يكون للأمهات أيضا تاريخ من الأمراض القلبية الوعائية أو مضاعفات مرض السكري أثناء الحمل، كان لدى أطفالهن معدل أعلى من 60 إلى 73 بالمائة من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة.

وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها أبرزت أهمية فحص مرض السكري والوقاية منه لدى النساء في سن الإنجاب.





دراسة

الولادة المبكرة..

تزيد من خطر إصابة الشباب بالسكري

المجلة الطبية:

أظهرت دراسة أميركية حديثة، أن الولادة المبكرة مرتبطة بزيادة معدلات إصابة المواليد بمرض السكري من النوعين الأول والثاني خلال مرحلة الطفولة والشباب.

الدراسة أجراها باحثون بكلية «إيكان» للطب في مستشفى ماونت سيناي بالولايات المتحدة، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية «ديابيتولوجيا» Diabetologia العلمية.

وأوضح الباحثون أن الولادة المبكرة، قبل 37 أسبوعاً من الحمل، ارتبطت في السابق بظهور مقاومة الأنسولين في وقت مبكر من حياة المواليد، وهذه الحالة يمكن أن تتطور إلى مرض السكري. وأضاف الباحثون أنه مع ذلك، لم تقم أي دراسات كبيرة قائمة على السكان بفحص مخاطر الإصابة بالنوعين الأول والثاني من السكري، لدى المولودين مبكراً، والاختلافات المحتملة بين الأولاد والبنات من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

وفي دراستهم الجديدة، راقب الباحثون 4 ملايين و193 ألفاً من الذكور والإناث المولودين في السويد خلال الفترة من 1973-2014.

وتممت متابعة حالة المشاركين من الإصابة بالسكري بنوعيه، على مستوى البلاد حتى نهاية عام 2015، وكان متوسط عمر المشاركين في الدراسة 22 عاماً.

وخلال فترة الدراسة التي امتدت 43 عاماً، رصد الفريق 27 ألفاً و512 حالة إصابة بالسكري من النوع الأول و5 آلاف و525 حالة إصابة بالسكري من النوع الثاني بين المشاركين. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين ولدوا مبكراً كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الأول بنسبة 21 ٪، وكانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 26 ٪، وكان ذلك لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم

عن 18 عاماً.

أما البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و43 عاماً، فقد ارتبطت الولادة المبكرة بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الأول بنسبة 24 ٪، وزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 49 ٪.

وفي معظم الحالات، كانت الولادة المبكرة للغاية (22-28 أسبوعاً) مرتبطة بمخاطر الإصابة بمرض السكري أعلى من المولودين بعد الأسبوع 28 من الحمل، وكانت النسبة الأكبر للإصابة بالسكري بنوعيه بين الإناث اللائي ولدن مبكراً مقارنة بالذكور.

ووفقاً للمنظمة الصحة العالمية، فإن السكري من النوع الثاني يظهر جراًء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعمى، والأعصاب والشلل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام المناعي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمها بين الأطفال.

وأشارت المنظمة، إلى أن ما يقدر بـ 15 مليون طفل يولدون مبكراً، ويموت حوالي 1 مليون طفل سنوياً نتيجة مضاعفات الولادة المبكرة، فيما يواجه العديد منهم مشاكل الإعاقاة في النمو على المدى الطويل.

ويعاني الأطفال الذين يولدون قبل الأسبوع 37 من الحمل من مشاكل صحية، بسبب عدم إتاحة الوقت الكافي لتخلق أعضائهم، ويحتاجون لرعاية طبية خاصة، حتى تتمكن أعضاؤهم العمل دون مساعدة خارجية.



“

الولادة المبكرة، قبل 37 أسبوعاً من الحمل، ارتبطت في السابق بظهور مقاومة الأنسولين في وقت مبكر من حياة المواليد، وهذه الحالة يمكن أن تتطور إلى مرض السكري.



طب بديل



تبدأ مرحلة انقطاع الطمث في أواخر الأربعينيات ومطلع الخمسينيات بالنسبة لمعظم السيدات، وعادة ما تستمر لبضع سنوات، وخلال تلك الفترة، يعاني ثلثا السيدات على الأقل من أعراض انقطاع الطمث أو كما يطلق عليه أيضاً «سن اليأس»

القباطي يحدد الطرق المنزلية لعلاج السعال الحاد

عرّف الدكتور عبد الحافظ القباطي السعال الحاد بأنه من أنواع السعال غير أنه لا يكون مصحوباً بالمخاط وينتج من وجود التهاب بالمجرى الهوائي والجهاز التنفسي، وقد يكون نتيجة لاستنشاق شيء معين يسبب الإزعاج مثل الدخان أو الغبار أو نتيجة لتعرض الجسم للحساسية، أو نوع مختلف من الالتهابات الفيروسية.

وأوضح بأن السعال الجاف لا يطرد البلغم أو المخاط أو أي شيء يزجج ويضايق مجرى التنفس، وأن تغير حالة الطقس و موسم الشتاء يعتبر الوقت المناسب لظهوره. ويؤدي عادة إلى عدم القدرة على التناسل ليلاً، ويعيق



الحديث والتفاعل في أوقات النهار. ويورد دكتور الطب البديل عبد الحافظ القباطي الأعراض وطرق علاج هذا النوع من السعال بوسائل طبيعية دون الحاجة للأدوية، :

أعراضه:

- 1 - احتقان وسيلان في الأنف
- 2 - احتقان مزعج في الحلق
- 3 - تورم في الحلق نتيجة لحدوث في الغدد الليمفاوية
- 4 - صدور أصوات تشبه الصفير
- 5- الشعور بالغثيان
- 6 - ظهور أعراض مختلفة تشبه التعرض الأنفلونزا
- 7 - التعب والإرهاق

العلاج العشبي:

- 1 - يوضع ملعقة من البابونج في ماء ساخن ويستنشق البخار
 - 2-العرقسوس [يمنع تقليل التهيج في مجرى التنفس والحلق وتخفيف الاحتقان(يمنع أمراض الضغط)]
 - 3-العسل (ربع ملعقة)
 - 4 - الزعتر (ربع ملعقة)
 - 5-الزنجبيل(ربع ملعقة)
 - 6 - القرنفل (حبتين2)
- وتوضع الأعشاب المذكورة سابقا في كأس ماء ساخن ويضاف إليه ملعقة عسل ونصف حبه ليمون ويشرب صباحا ومساءً.

طرق طبيعية للحد من أعراض سن اليأس

المجلة الطبية:

تبدأ مرحلة انقطاع الطمث في أواخر الأربعينيات ومطلع الخمسينيات بالنسبة لمعظم السيدات، وعادة ما تستمر لبضع سنوات، وخلال تلك الفترة، يعاني ثلثا السيدات على الأقل من أعراض انقطاع الطمث أو كما يطلق عليه أيضاً «سن اليأس»، وهي الأعراض التي تشمل الهبات الساخنة، التعرق الليلي، تقلب المزاج، التهيج والإرهاق.

وبالإضافة لذلك، فإن السيدات يكن أكثر عرضة نتيجة دخولهن في تلك المرحلة لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

وتلجأ كثير من السيدات للمكملات والعلاجات الطبيعية بغية التخفيف من وطأة هذه الأعراض ومحاولة الحد منها قدر المستطاع، ونقدم لك سيدتي فيما يلي قائمة ب 11 طريقة طبيعية يمكن الاستفادة منها في الحد من أعراض مرحلة انقطاع الطمث، وهي:

تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د

ثبتت من الدراسات أن تناول تلك النوعية من الأطعمة تساعد في منع الإصابة بهشاشة العظام التي قد تحدث أثناء مرحلة انقطاع الطمث، ولهذا ينصح بتناول قدر كاف من هذين العنصرين باستمرار.

السعي للحصول على وزن صحي والحفاظ عليه

الأمر الذي ثبت أنه قد يساعد في الحد من أعراض مرحلة انقطاع الطمث ويساعد في منع الإصابة بالأمراض، التي تأتي في مقدمتها أمراض القلب والسكري، التي تشكل خطورة على الصحة.

الإكثار من تناول

الخضراوات والفواكه

ثبت أن ذلك يساعد في الحفاظ على صحة العظام، ويساعد كذلك في منع زيادة الوزن بشكل كبير، فضلاً عن الوقاية من بعض الأمراض. تجنب نوعية الأطعمة المثيرة للهبات الساخنة التعرق الليلي والتقلبات المزاجية أبرزها الكافيين، الكحول والأطعمة السكرية أو الحارة، وذلك منعاً لتفاقم الأعراض ولضمان الحفاظ على الصحة بصورة كبيرة في تلك المرحلة السنوية.

الألياف أفضل طرق علاج الإمساك

المجلة الطبية:

يعد الإمساك من الأمراض التي يتعرض للإصابة بها الكثيرون، وهذا الأمر يعرض الشخص المصاب للعديد من المضاعفات، والألم الشديد، ولذا خلال هذا التقرير سنتعرف على أفضل طرق علاج الإمساك، وذلك وفقا لموقع «webmed» الطبي.

وقدم تقرير طبي حديث العديد من العوامل المسببة للإصابة بالإمساك، ومنها عدم مضغ الطعام بشكل جيد، وهذا الأمر يتسبب في التأثير السلبي على الجهاز الهضمي، مما يزيد من فرص الإصابة بالإمساك، كما أن الأشخاص المصابين بجمول في الغدة الدرقية أكثر عرضة للإصابة بالإمساك نتيجة لتعرضهم لكسل في الأمعاء.

كما أن قلة حجم وضعف حمض المعدة الذي يساعد على الهضم بالشكل المطلوب والذي تحتاجه المعدة للتخلص من هذه السموم عن طريق التبرز يتسبب هذا الأمر في زيادة فرص الإصابة بالإمساك، ولذا يجب توخي الحذر.

كما يعد تعرض الشخص لمشاكل في القولون من الأمور التي تزيد من فرص الإصابة بالإمساك، ولذا يجب البحث عن أفضل الطرق للتخلص وعلاج مشكلة القولون لتجنب التعرض لأي مشاكل نتيجة للتعرض للإمساك.

وهناك العديد من النصائح التي تساعد في علاج مشاكل الإمساك، قدمها التقرير علاج الإمساك عن طريق الاهتمام بمضغ الطعام جيدا، لأن هذا الأمر يساهم بشكل كبير في القضاء على تراكم السموم في الجسم.

ايضا من أفضل طرق علاج الإمساك الإكثار من تناول الماء، فهذا الأمر يساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة المعدة والأمعاء، فالماء له دور كبير في تجنب التعرض للإصابة بالإمساك. بالإضافة الى تناول الأطعمة الغنية بالألياف، فهي لها دور كبير في القضاء على هذا الأمر والتخلص من هذه المشكلة بشكل كبير، ولذا على الجميع الإكثار من تناول الخس، والخيار والبقدونس، والجرجير، والبرنقال، فهي أطعمة تساهم في حركة الأمعاء بشكل كبير ولذا لا تتردد في تناول مثل هذه الأطعمة بشكل كبير. ومن أهم النصائح التي يجب القيام بها بشكل دائم لتحسن حركة الأمعاء، وعلاج الإمساك، وهذا يتم عن طريق ممارسة الرياضة، لأنها تساهم على حركة المعدة والأمعاء، فعليك المشي يوميا لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.



تغذية



قلة حجم وضعف حمض المعدة الذي يساعد على الهضم بالشكل المطلوب والذي تحتاجه المعدة للتخلص من هذه السموم عن طريق التبرز يتسبب هذا الأمر في زيادة فرص الإصابة بالإمساك، ولذا يجب توخي الحذر.

أطعمة تدفئك وتقوي مناعتك في البرد

المجلة الطبية:

مع دخول فصل الشتاء وتساقط الأمطار تحتاج إلى تناول أطعمة تساعد على الوقاية من أمراض الشتاء ونزلات البرد والأنفلونزا، وكذلك تساعد على تدفئتك من البرد وهناك أطعمة يجب أن تتناولها في فصل الشتاء وهي:

- الشورية

تساعد في إزالة العدوى والشعور بالتحسن غنية بالفيتامينات والمعادن وتقوي المناعة اصنع شوربة الخضراوات أو مرق الدجاج أو العدس الأصفر

- الفواكه

البابايا تحافظ على درجة حرارة الجسم في الطقس البارد. الكمثرى، مليئة بالألياف وفيتامين C وفيتامين B12 تقوي المناعة وخافضة للحرارة الرمان، غني بالفيتامينات، وخاصة فيتامين C القوي للمناعة الفواكه الحمضية والمواثل مثل: البرتقال واليوسفي والليمون والجوافة غنية بفيتامين سي

- المكسرات مثل:

اللوز والجوز تحافظ على مستويات السكر تعزز الألياف الهضمية تحسن صحة بشرتك وصحتك في الشتاء

- شاي الأعشاب

غني بالمواد المضادة للأكسدة

يطرد السموم من الجسم

منع الالتهابات والأنفلونزا

- الزنجبيل والفلل الأسود والقرفة والهيل «الخبهان»

الوقاية من البرد / السعال أو الحمى

- الكركم

الكركم مضاد حيوي ومطهر طبيعي يساعد في

منع العدوى والوقاية من الأمراض وهو

المشروب المثالي لعلاج الالتهابات والحمى

مع زيادة المناعة.

- قرع العسل

غني بالمواد المضادة للأكسدة

والفيتامينات A و C والمعادن.

يساعد في الهضم

يمنع أمراض الجهاز التنفسي

يحسن صحة الجلد

- شرب الماء

يحافظ على رطوبتك خلال موسم

الرياح والأمطار.

ترطيب جسمك يساعد في الوقاية من

الأمراض.





أسناني حياتي



8 نصائح للاعتناء بطقم الأسنان

المجلة الطبية:
يلجأ البعض لتركيبة طقم الأسنان نظرا لوجود مشاكل في اللثة والأسنان أدت لسقوط الأسنان، وقد يكون ذلك نتيجة كبر السن أو الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكر. وحسب ما ذكره موقع (mayoclinic) ينصح بالاعتناء بطقم الأسنان بعد تركيبه وذلك باتباع عدد من الطرق منها انتزاع طقم الأسنان وغسله جيدا بالمياه وذلك لإزالة بقايا الطعام المتراكمة بداخله والحرص على عدم ثني أو إتلاف الطقم أثناء غسله.
بالإضافة الى نظف الفم جيدا بعد إزالة الطقم من خلال

استخدام فرشاة أسنان ناعمة وذلك للحفاظ على نظافة الفم واللثة وحمايتهم من الالتهابات وانتشار الفيروسات والبكتيريا. ومن الممكن نقع طقم الأسنان في مياه ومعقم خاص للطقم ولكن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب. كما ينصح باتباع تعليمات الطبيب والمتابعة الدورية معه للتأكد من تركيب الطقم جيدا ونظافته وتجنب استخدام مواد التنظيف الخشنة أو الغسول الذي يسبب تلف أو التهاب في اللثة والأسنان والابتعاد عن استخدام معجون الأسنان المبيض لأنه قد يسبب تغيير لون الطقم وتلفه والابتعاد عن استخدام المياه الساخنة المغلية في الفم.

عادات خاطئة تسبب ضعف الأسنان وتسوسها

- المجلة الطبية:
هناك العديد من العادات الخاطئة التي نتبعها يوميا وتسبب تكسير الأسنان وسقوطها وتسوسها، لذلك ذكر موقع (medicalnewstoday) هذه العادات للابتعاد عنها وذلك للحفاظ على صحة الأسنان
- 1: الإفراط في تناول السكريات والحلويات يسبب ضعف الأسنان وتسوسها، لذلك ينصح بالحد من تناول الحلويات والفواكه.
 - 2: الإكثار من تناول مشروبات الصودا والكحول تؤثر على صحة الأسنان، حيث انها تسبب زيادة الترسبات وتدهور المينا الذي يعطي للأسنان قوة.
 - 3: الإفراط في التدخين، يؤثر على صحة اللثة والأسنان ويسبب فقدان الأسنان والتصبغات.

- 4: الجز على الأسنان من العادات الخاطئة التي تؤثر على صحتهم وتسبب الاعوجاج والكسر.
- 5: إهمال نظافة الأسنان يسبب تكسيرها وتسوسها، لذلك ينصح بغسل الأسنان يوميا وخصوصا بعد تناول الطعام.
- 6: الإكثار من شرب العصائر التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، حيث إنها تسبب تسوس الأسنان وضعفها.
- 7: قضم الأظافر من العادات السيئة التي يتبعها الكثيرون ولكنها تؤثر على صحة الجسم والأسنان حيث تنتقل الميكروبات والجراثيم من الأظافر للفم والأسنان مما يسبب التهابات في اللثة.



الإفراط في تناول السكريات والحلويات يسبب ضعف الأسنان وتسوسها، لذلك ينصح بالحد من تناول الحلويات والفواكه.

الإكثار من تناول مشروبات الصودا والكحول تؤثر على صحة الأسنان، حيث انها تسبب زيادة الترسبات وتدهور المينا الذي يعطي للأسنان قوة.

الإفراط في التدخين، يؤثر على صحة اللثة والأسنان ويسبب فقدان الأسنان والتصبغات.

“

الإفراط في تناول السكريات والحلويات يسبب ضعف الأسنان وتسوسها، لذلك ينصح بالحد من تناول الحلويات واستبدالها بتناول الخضروات والفواكه.



فن الحياة

النساء يحكمن أسعد شعوب العالم

المجلة الطبية:

اختارت خمسة أحزاب سياسية فنلندية ترأس جميعها نساء وزيرة النقل السابقة والنائب في البرلمان، سانا مارين، البالغة من العمر (34 عاماً) لترأس الحكومة الجديدة.

وكانت مارين فازت في الانتخابات داخل حزبها الاشتراكي الديمقراطي الحاكم بهامش ضيق لتخلف أنتي ريني المنتهية ولايته بعدما استقال الثلاثاء الماضي إثر خسارته ثقة حزبه على خلفية إدارته لإضراب في البريد، كما أن مارين كانت أُلحقت هزيمة بأنتي ليندتمان، (37 عاماً)، رئيس المجموعة البرلمانية للحزب بحصولها على 32 مقابلاً 29 صوتاً لمنافسها.

كتالوج النصائح لحل المشاكل الزوجية

المجلة الطبية:

يمر الزوجان ببعض المشاكل نتيجة أسباب مختلفة منها سوء التفاهم، والتي تقسد عليهم حياتهم الزوجية، وقد تصل إلى درجة العناد الذي يتحول إلى مشاجرة تنتهي إلى الانفصال، ولهذا يجب على الطرفين الوصول لحل مشترك، من خلال اتباع بعض النصائح .

مثلاً عند الشعور بالغضب لا تتحدث مع الطرف الآخر، حتى لا تزيد المشاكل بينكما، ويتحول النقاش لمشاجرة. عليك ان تتحدث بلطف مع الطرف الآخر، وحاول أن توضح الأمور للوصول إلى معرفة السبب والحل للمشكلة. و يجب على الطرفين تغذية علاقتهما بالثقة والحب، الذي تستند عليه عند مواجهة أي مشكلة، والذي يساعد في الوصول لحل جذري .

حاول عندما تتناقش مع الطرف الآخر، ان تجنب التحدث أمام الأطفال واستخدام الصوت العالي، حتى لا يتأثروا بشكل سلبي، الوصول لحل للمشكلة بهدوء يرضي الطرفين، ثم الحصول على قسط من الراحة، سواء بالتزهد مع الأصدقاء أو السفر لإحدى المناطق الساحلية، وقطع وعد للبدء من جديد في حياتكما الزوجية، ونسيان ما مضى .

وعندما الفشل في الوصول لحل يرضي جميع الأطراف، يجب اللجوء لأهل الثقة والخبرة في المشاكل الزوجية، للمساعدة في الوصول لحل .

“

يجب على الطرفين تغذية علاقتهما بالثقة والحب، الذي تستند عليه عند مواجهة أي مشكلة، والذي يساعد في الوصول لحل جذري .

8 مشجرة تتسبب باختراع بلغت أرباحه مليارات دولار



نقاها

البيضة من الكسر، باستخدام صفحات الجريدة تارة والقش تارة أخرى، حتى قام بتجربة الكرتون ليكتشف الحل الذي تسبب بمحمية البيض التي نراها اليوم، كرتونة البيض، المصنوعة من الورق المقوى، التي تحتفظ بمكان مخصص لكل بيضة على حدة.

قرر كويل السفر إلى أمريكا الشمالية بعد ولادة فكرته التي تعود لأكثر من مائة عام، والترويج لاختراعه كرتونة البيض، عبر رسالة تضمنت للمزارعين: «أن هذا الاختراع سيوفر لكم أكثر بكثير من تكلفته».

كويل لم يجن ثروة وذلك لأنه لم يكن مديراً ناجحاً لأعماله، وبالرغم من نجاح اختراعه، ومن استفاد هو أصحاب المعامل التي خصصت لإنشاء هذه الكراتين وبكافة الأحجام حتى أصبحت تدر تجارة كراتين البيض 8 مليارات دولار سنوياً، وهي بارتفاع مستمر في الأعوام الأخيرة، بسبب تزايد استهلاك البيض حول العالم.



المجلة الطبية:

تحولت بعض الأفكار البسيطة إلى مكونات أساسية في حياتنا اليومية من دون أن ندررك ذلك، مخلفة وراءها العديد من الأعمال التي قد غيرت حياة الكثيرين.

تتأق بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي قصة الاختراع الذي نسب إلى مالك صحيفة كندية يدعى جوزيف كويل، وهذا الاختراع كان عبارة عن فكرة بسيطة تحولت في النهاية إلى منتج لا نستطيع تخيل حياتنا من دونه اليوم، ألا وهو «كرتونة البيض» التي أصبحت الطريقة الأساسية لحفظ البيض في المحلات الغذائية.

وبدا كويل بالتفكير بالموضوع بعدما رأى مشجرة بين مالك فندق ومزارع، بسبب توصيل الأخير لشحنة البيض، ونصفها مكسور داخل السلة.

قام كويل بتجربة العديد من الأدوات من أجل صناعة أي شيء لحماية البيض من التكسر، وبدأ كويل بصنع النماذج التجريبية لمنتج يحمي

تأثير طاقة القهوة على الإنسان

المجلة الطبية:

تعتبر القهوة المشروب الأكثر تناولاً في كل مناطق العالم واعتاد عليها الكثيرون، حيث أثبتت الدراسات في علم الطاقة أن هذا المشروب السحري (القهوة) له تأثير واضح في تعديل المزاج، وله أثر واضح في رفع هرمون السعادة لدى الإنسان.

وتكمن طاقتها في عدة أمور منها: رائحتها الرائعة التي تحفز الدماغ حيث أثبتت التجارب العلاقة القوية بين رائحة القهوة والذكريات، وتعمل رائحة القهوة على تنشيط حاسة الشم وتحفيز الدماغ لذلك يشعر بحماس فورا من يشتم رائحتها قبل شربها ويشعر بسعادة.

وقامت دراسة بسؤال عدة سيدات عن أجمل شعور لهن حيث أجبن أن أفضل وقت يشعرن به بالسعادة هو عند إعداد القهوة وتحضيرها. وأفضل أنواع القهوة هي العربية السادة المتعارف عليها في البادية والقرى لما لها تأثير صحي وذهني، وتذكر أن القهوة تجمع الأوبة وتشعرك بالنشاط، ولكن يجب أن لا تكثر من تناولها، ويفضل فتجان صباحا وفتجان مساء حجم متوسط وتعتبر كثرتها ضرا وإدمانا ومنبها قويا جدا. وتعمل ترسبات في الكلى، لذلك الاعتدال والتوازن في شربها مطلوب.



أكثر الأسماء العربية انتشاراً في الولايات المتحدة

المجلة الطبية:

ذكرت مؤسسة BabyCenter الأمريكية المعنية بإحصاءات الحمل والولادة وتنمية الطفولة، أن اسم محمد للبنين، وعلية للبنات، أصبحا بين أكثر الأسماء شعبية في الولايات المتحدة.

وذكرت المؤسسة، أن اسم محمد، شغل المركز العاشر في قائمة الأسماء العشرة الأكثر استخداماً وشعبية في الولايات المتحدة، متقدماً بذلك 4 مراكز

محمّد

مقارنة بالعام الماضي. وأشارت المؤسسة إلى أن هذا الاسم، دخل لأول مرة في قائمة أفضل 100 اسم، عام 2013. وتؤكد المؤسسة، أن الأسماء العربية آخذة في الانتشار في الولايات المتحدة، وأنه عندما اقتحم اسم محمد قائمة المراكز العشرة الأولى لأسماء البنين، أصبح اسم عليه ضمن المراكز العشرة الأولى للبنات.

وَيْشَةُ الصَّابِرِينَ - الزَّيْنُ ابْنُ أَبِي رَبِيعَةَ قَبُولًا إِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ صِبْغَةَ اللَّهِ الْعَظِيمَةَ



فجأة وبدون مقدمات، تسلل عدو الحياة إلى جسد الزميل طه، انخفضت قهقهاته، وخفت صوته المجلجل وتكدر وجهه البشوش، فارق الحياة. طه الذي كان يضحك بقوة، ويصافح بحرارة، ويعمل بجد ونشاط وأمل عريض.. ولكنه قضاء الله الذي لا راد له أوقف موكب أمنياته وقهقهاته ليفارق الحياة بعد أيام قليلة من المعاناة مع المرض في أكثر من مستشفى. برحيل الزميل العزيز طه عز الدين - مدير التسويق - تكون المجلة الطبية قد خسرت أحد أبرز كوادرها الذين يقصدون العمل ويحبون الحياة، وبهذا المصاب الجلل تتقدم أسرة التحرير وطاقم المجلة بأصدق التعازي والمواساة لوالد الزميل طه وزوجته وكافة أفراد أسرته الكريمة سائلين الله أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



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 الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى الدكتورة مها
البيضاني للأمومة والطفولة



رقم الطوارئ

774448040



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



يعتني بصحتك



شفاكو
للصناعات الدوائية

الجمهورية اليمنية - صنعاء - عطان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٣
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٣ - ١ - ٠٠٩٦٧
www.shaphaco.com

10%
رصيد مجاني



ريال موبايل

Rial Mobile

لأي عملية سداد عبر خدمة ريال موبايل

لأرقام يمن موبايل أو الإنترنت الثابت ADSL
معنا .. حياتك أسهل



- الخدمة متوفرة في مراكز الخدمة ومكاتب البريد
- سداد أرقام يمن موبايل بمبلغ 500 ريال فما فوق
- العرض لفترة محدودة ولجميع المشتركين
- لمزيد من المعلومات أرسل (ر) إلى 123 مجاناً



مؤسسة اخوان يعوم
للادوية والمستحضرات الطبية والتوكيلات العامة
BAUAM BROTHERS TRADING EST.
For Pharmaceuticals & Medical Appliances

LABFOL CAPSULES

Ferrous Fumarate with Folic Acid



دواعي الإستعمال:

كبسولات لافول هي مستحضر هيماتيني للوقاية من نقص الحديد وحمض الفوليك أثناء الحمل.

الدوائية:

يتم صياغة المنتج لتحرير الحديد على مدار عدة ساعات في الأمعاء الدقيقة حيث يكون الامتصاص أكبر وليس في المعدة التي قد يحدث لها تهيج، وحيث يكون حمض الفوليك متاح على الفور.

الحمل والرضاعة:

لا ينبغي أن تكون كبسولات لافول خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتكون الحامل بحاجة لكبسولات لافول للوقاية من نقص الحديد وحمض الفوليك خلال الفترة المتبقية من الحمل.

لمزيد من المعلومات استشير الطبيب أو الصيدلي.

Manufactured by:



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



ج.ب. - صنعاء شميلة - خلف عمارة الزندانبي



تلفون : 01/607402 فاكس : 01/607403

