

التهلاسىمىا والأطفال ..
آلام ىمكن تجنبها

لا تلمس هذه الأشياء
فى المسشفى

المراىا تؤثر على
طاقة الإنسان

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يناير 2020 | العدد (25)



بتوجهات رئاسية ..

الدواء المحلى تحت قبة البرلمان



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 الأميبات 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 والام الاعصاب وعرق النسا والصداع
- والام الروماتيزم المختلفة .
- إلتهاب مفاصل الفقرات الحاد المزمن .
- إلتهاب مفاصل الفقرات الحاد المزمن .
- إلتهاب الفقرات .
- نوبات النقرس الحاده .
- الروماتيزم الغير مفصلي .

الجرعة :

كبسولة ثلاث مرات في اليوم

Egypt

Royal Pharma

00967 5 309831 ☎ فرع الدمام - مستشفى الجوزات
00967 4 250644 ☎ فرع الرياض - فرع ساء القطع اليميني - امام صالة الفداء
00967 4 250644 ☎ فرع الرياض - فرع الشركة اليمنية لاجدية ايمكا
00967 4 424165 ☎ فرع جدة - امام مستشفى النصر

00967 1 454999 ☎ فرع مسقط - مبنى شركة رويال فارما
00967 6 421112 ☎ فرع صنعاء - شارع رواج
00967 3 306999 ☎ فرع القاهرة - سوق الاميرية
00967 3 225995 ☎ فرع الجديدة - شارع الواسلات

00967-1-454999 ☎ الفرقة العامة - في الستين جوار مبنى مجلس
00967-1-454998 ☎ فرع صنعاء - شارع رواج
00967-1-454997 ☎ فرع الجديدة - شارع الواسلات



32

بيئة و مناخ

■ أزمة جديدة فى تعامل البشر
مع تغير المناخ

21

لقاء

■ مدير عام رفا فارما:
إعفاء مدخلات الصناعة المحلية الدوائية
من الرسوم يعزز دورها المجتمعي

7

فلك الطب

■ النهدي يكشف الصعوبات
التي تواجه مستوردي الأدوية
■ مستشفى الشرطة يستعد
للعلاج بالخلايا الجذعية

33

دراسة

■ التهاب الجيوب الأنفية والجفاف
من أسباب الصداع

25

جديد الطب

■ الألبان لا تؤثر على العظام
وقد تكون ضارة
■ علاج جديد للاكتئاب
■ سر خطر السجائر
الإلكترونية

10

تقرير

■ استئناف عمليات زراعة الكلى
بعد توقف 5 سنوات
■ الأطفال والثلاسيميا ..
آلام يمكن تجنبها

36

تغذية

■ ناتالي تلجأ لأدمغة
الحيوانات

30

توعية

■ هل يسبب الموز الإمساك؟
■ نمط الحياة الصحي
يحميك من الأنفلونزا

17

تحقيق

■ الدواء المحلي تحت
قبة البرلمان

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
هاني المحويتي

المستشار القانوني
محمد 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 الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للفرد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة أولى

“

(المجلة الطبية)
كان لها دور كبير
في دعم الصناعة
المحلية الدوائية
من خلال المواد
الصحفية
التي ناقشتها
وطرحتها وحثت
الجهات الرسمية
والخاصة
بالتحرك
نحو تحقيق
الأمن الدوائي،
الذي يعد أهم
ركائز الصناعة
المحلية..

قارب نجاة

عندما ترتفع أمواج الأوبئة وتوشك اليمن على الغرق في بحر الأمراض والمعاناة بسبب غياب الدواء أو منعه من الوصول إلينا من قبل قوى العدوان، يتحتم علينا أن نجد وسائل إنقاذ مناسبة. وتدعو الصناعة الوطنية المحلية في واجهة الحلول لتكون قارب نجاة ليس لي أو لك أو له أو لها.. وإنما لشعب بأكمله بشماله وجنوبه وغربه وشرقه.

ومن الطبيعي أن تتحرك العجلة إذا كان من يدفع بها من هم على رأس هرم البلد، وستكون الحركة وبلوغ الجدوى أسرع وأنجع وأكثر إنجازاً عندما يساهم ويشارك المجتمع بمختلف شرائحه ونخبه في دفع هذه العجلة.

بدأت عجلة الصناعة الدوائية الوطنية بالدوران نحو تحقيق الأمن الدوائي الذي لا يقل أهمية عن الأمن الغذائي والعسكري أوروبما يكون في كثير من الأحيان أهم من أي أمن آخر، فإذا كان المجتمع بلا دواء كيف سيحقق الأمن..؟ ومنها كيف سيوفر الغذاء..!؟

نعم تحركت العجلة وانطلقت بقوة لا عودة فيها إلى الوراء ولا توقف لوهلة، وذلك منذ أن أصدر رئيس المجلس السياسي الأعلى الأخ مهدي المشاط قراراً مطلع يناير الجاري بإعفاء مدخلات الصناعة الدوائية المحلية من الرسوم، وأتبعه وزير الصحة بقرار بإيقاف استيراد عشرة أصناف دوائية أساسية واستبدالها بقرار لتوريد الأدوية لوزارة الصحة من عشرة مصانع بواقع 100 صنف يتكفل كل مصنع بتوريد 10 منها.

كما سيزيد من تحرك العجلة نحو تحقيق الأمن الدوائي قرار الإعفاء من قبل مجلس النواب الذي ننمى أن يتم خلال الأيام القليلة..

هذه الخطوة الهامة جاءت بعد عدة خطوات قامت بها وزارة الصحة ممثلة بالهيئة العليا للأدوية ووزارة التجارة والصناعة والهيئة العامة للاستثمار..

ومن المسلم به أن كل تلك القرارات وما سار في مسارها سيسهم في نقل هذا القطاع الهام إلى مرحلة متقدمة ويفارق زمني قياسي.. وهو ما يحتم على شركات التصنيع الدوائي المحلي أن تكون على مستوى عال في الجاهزية للإنجاز والالتزام بمعايير التصنيع الجيد، وأن يعمل الجميع نحو هدف تحقيق الأمن الدوائي وتوفير أدوية الأمراض المزمنة وأدوية الأوبئة التي تظهر فجأة ويذهب بسببها المئات من الضحايا.

إن التوسع في استراتيجية التصنيع من قبل الشركات ضرورة، ومنافسة المستورد في الجودة والسعر شيء مهم لكسب وتعزيز ثقة المجتمع اليمني بالدواء المحلي، فعندما يلمس المجتمع ذلك من الصناعة الوطنية سواء في سعر الدواء أو المسؤولية المجتمعية سيكونون بلا شك جنداً لهذا القطاع.

منذ تعيين الدكتور محمد المداني رئيساً للهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية، كان أكثر ما يورقه هو كيفية تحقيق الأمن الدوائي لبلد محاصر ويتعرض لأبشع الجرائم الإنسانية والتي من أبرزها حجز الدواء ومنعه من الدخول.

وتعالق تلك التبيهاات لدينا كصناعة محلية من واقع عدد من الدراسات والتقارير التي تشير إلى أن قطاع الصحة يعاني من مشاكل متعددة، وهو الأمر الذي حتم علينا مضاعفة الجهود في التخطيط والتنفيذ ووضع الاستراتيجيات على المدى القريب لتحقيق الأمن الدوائي، وتحقيق ما أمكن وقد مضينا في تحقيق الكثير وبقي القليل.

وقفات:

■ قبل أن أختتم مقالي هذا لا بد من وقفات أوضح فيها للمجتمع أهمية الصناعة الدوائية المحلية التي تقف دوماً إلى جانب المجتمع، فعندما اجتاحت الكوليرا البلد أنتجت شركة (سبأ فارما) دواء في الوقت المناسب لهذا الوباء الذي راح ضحاياه المئات ولم تكف الشركة بتصنيع العلاج للبالغين وإنما أيضاً للأطفال والرضع ذوي الشهرين وما فوق. وكان للشركة أثر فاعل في انحصار الوباء . كذلك عندما داهمت انفلونزا الخنازير البلد، شرعت شركة (شفافكو) للصناعات الدوائية بتحمل مهمة ليست بهينة، إلا على منشأة ناجحة وكادر مؤهل يمتلك أحدث الإمكانيات للعمل في كل الظروف.. (شفافكو) أنتجت دواء الخنازير ومنحت وزارة الصحة في 13 من يناير الجاري 5 آلاف باكت مجاناً.. وهذا ما يدفعنا إلى أن ندعو المجتمع إلى دعم الصناعة المحلية.

■ (المجلة الطبية) كان لها دور كبير في دعم الصناعة المحلية الدوائية من خلال المواد الصحفية التي ناقشتها وطرحتها وحثت الجهات الرسمية والخاصة بالتحرك نحو تحقيق الأمن الدوائي، الذي يعد أهم ركائز الصناعة المحلية.. وهذا يدل على أن كادر المجلة يعمل تحت أهداف عامة وطنية لحشد الرأي العام والتأثير في الجهات الرسمية، وصولاً إلى إصدار قرارات أو توجيهات بالمعالجة، وهو يعد من أبرز وأسمى أهداف وسائل الإعلام. ■ في النهاية هناك أشخاص يعملون بتفانٍ على تشجيع ودعم الصناعة المحلية، ولا بد أن أقدم لهم الشكر نيابة عن الصناعة المحلية، وفي مقدمة أولئك رئيس المجلس السياسي الأعلى الأخ مهدي المشاط، ورئيساً مجلسي النواب والوزراء الدكتور يحيى الراعي والدكتور عبد العزيز بن حبتور، ونائب رئيس الوزراء لشؤون الاقتصاد والتنمية الدكتور حسين مقبولي، ووزيرا الصحة والصناعة والتجارة الدكتور طه المتوكل والأخ عبدالوهاب الدرة، ورئيس الهيئة العليا للأدوية الدكتور محمد المداني ونائب رئيس الهيئة العامة للاستثمار الاستاذ خالد شرف الدين، وفريق (المجلة الطبية) التي كتبت لها مقالي هذا على المساحات التي تخصصها للصناعة المحلية الدوائية.. وليعدرونا من نسيناهم فشكرهم في قلوبنا قبل أن تكتبه الحروف.

* رئيس الإتحاد اليمني لمنتجي الأدوية

رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما



د. إحصان الرياحي*

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

يخفف الحمى والألم بفعالية

دولوفين

ايوبروفين ١٠٠ ملغم / ٥ مل
شراب معلق للأطفال

دولوفين

يخفف الحمى ويسكن الألم في الحالات التالية:

- ✓ البرد والركام
- ✓ التهاب الحلق والالتهاب
- ✓ التسنين
- ✓ التهابات الأذن الوسطى

دولوفين

يخفف الحمى ويسكن الألم لها بعد التطعيم



... صديق الأطفال

النهدي يكشف الصعوبات التي تواجه مستوردي الأدوية

المجلة الطبية/ وائل محمد

كشف رئيس مجلس إدارة شركة النهدي الطبية الأستاذ صالح خميس النهدي عن الصعوبات التي يواجهها التجار المستوردون للأدوية في عمليتي الاستيراد والبيع.

وقال النهدي لـ "المجلة الطبية" إن المعاملات الروتينية لاستخراج تصاريح الاستيراد من الجهات الرسمية، من أبرز الصعوبات التي تواجه تجار الأدوية.. لعدم وجود كوادر مؤهلة في الإدارات المختصة.

وأعتبر صالح النهدي وجود الدكتور محمد المداني - رئيس الهيئة العليا للأدوية على رأس هرم الهيئة ساهم بشكل كبير في تسهيل بعض الإجراءات للمستوردين. مبيناً أن المنافذ والنقاط الأمنية غير قادرة على ضبط كل المهربين أو منع دخول الأدوية المهربة من الأصناف المنقذة للحياة والمتعلقة بالأمراض المزمنة مثل الأنسولين والألبومين وغيرها من الأصناف التي قد تتحول إلى سموم جراء النقل غير الآمن وتصل غير صالحة للاستخدام الأدمي.

وشدد النهدي على أهمية توعية المجتمع وإرساء قوانين وأنظمة في هذا الجانب وفرض غرامات على أي صيدلية تتعامل بالأدوية المهربة والمزورة والمقلدة والمنتھية. مضيفاً "تكون الغرامة ضمن آلية محددة وبالتالي يتم دفع مكافأة وحوافز للجان التي تقوم بضبط المخالفين". لافتاً إلى أن الصيدلي يتحمل مسؤولية كبيرة ويقع على عاتقه أمانة ورسالة سامية تجاه المواطنين.

وانتقد تركيز الجهات الرسمية في تنفيذ القرارات التي تصب في صالحها، بينما التي تصب في مصلحة التاجر لا يتم التعامل بها إلا على مضض ويتم إهمالها وتجاهلها في كثير من الأوقات، حد تعبيره.

ودعا إلى تهيئة الأجواء والظروف الآمنة والمستقرة من أجل



تحفيز تجار اليمنيين في الخارج للعودة إلى أرض الوطن للاستثمار وتشغيل الأيدي العاملة بدلاً من بقائهم في الخارج، فوطنهم وبلادهم وشعبهم أولى بهم.

ويضيف: التجار هم عمود الاقتصاد الوطني، ولذا يجب على الحكومة أن تكافئ كل رجل أعمال وتاجر صمد وثبت داخل البلد رغم ظروف الحرب والحصار على مدى خمس سنوات ورغم ما يتعرضون له من مشقة في الاستيراد ومن عوائق كبيرة.

ووجه النهدي نصيحة لكل مواطن يماني بعدم الإفراط في استخدام الدواء إذا لم يكن له داع.

فك الطبية



إن المعاملات
الروتينية
لاستخراج
تصاريح الاستيراد
من الجهات
الرسمية، من
أبرز الصعوبات
التي تواجه تجار
الأدوية..

الحصبة والجذري يعاودان الانتشار ومضاعفاتهما خطيرة

المجلة الطبية | هاني أحمد:

كشف الدكتور محمد المهدي عن انتشار مخيف للأمراض الفيروسية المعدية في أوساط الأطفال كـ"الحصبة والجذري المائي والتهاب السحايا والعدوى النخامية الرطين" وغيرها من الأمراض التي عاودت الظهور من جديد بعد عقود على انقراضها.

وحذر الدكتور المهدي طبيب الأطفال في مركز الملصبي بمديرية السبعين أمانة العاصمة، في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية" من إهمال الوالدين وتجاهلهم لأي أعراض مرضية تظهر على أطفالهم، لما لذلك من أضرار ومضاعفات صحية وخيمة، لافتاً إلى أن الكثير من الأمهات تتعامل مع التندبات التي تظهر على اجساد أطفالهن باعتبارها حساسية وفي الحقيقة تكون هذه التندبات علامات الجذري المائي المعدى،

وبالتالي يسبب العدوى لكل المتواجدين داخل المنزل.

ودعا المهدي الأمهات وأولياء الأمور إلى سرعة إيصال الطفل المصاب بالحمى إلى أقرب مركز صحي وعرضه على الطبيب المختص، ليتجنب الطفل المصاب أي مضاعفات، مبيناً أن التهاب السحايا الناجمة عن أمراض الجذري والحصبة والرطين قد تسبب تشنجات وخلل في الدماغ وربما تعرض المصاب للخطر أو الوفاة، منوهاً باستقبال عيادته ما بين 3 - 4 حالات يومياً مصابة بالحصبة والجذري.

وارجع الدكتور المهدي تقشي هذه الامراض إلى تردي الوضع الاقتصادي وضعف النظافة، بالإضافة إلى غياب الوعي والثقافة الصحية لدى معظم العائلات بخصوص الأمراض الفيروسية وعزل المريض عن بقية أفراد الأسرة.



مستشفى الشرطة يستعد للعلاج بالخلايا الجذعية

المجلة الطبية|خاص:

كشف الدكتور محمد جحاف - مدير عام مستشفى الشرطة النموذجي، عن استكمال التجهيزات لبدء العمل في مركز العلاج بالخلايا الجذعية لأول مرة في اليمن.

وأكد الدكتور جحاف في حفل افتتاح مركز القلب الجراحي أواخر الشهر الحالي أن المركز يهدف إلى التخفيف من معاناة مرضى القلب في البلد، وهي خطوة من شأنها توفير المشقة وتكاليف السفر إلى الخارج، ويأتي في سياق تنمية وتطوير الخدمات الطبية والاستفادة من الامكانيات المادية والكوادر البشرية اليمنية.

وأفاد مدير عام المستشفى أن إجراء عمليات القلب المفتوح على أيدي أطباء

واستشاريين متخصصين ومن أمهر الكوادر في اليمن، لافتاً إلى أن الخدمات الطبية التي يقدمها المستشفى ستشمل منتسبي وزارة الداخلية والمدنيين على حد سواء.

وفي تصريح خاص لـ"المجلة الطبية" أشار جحاف إلى أن الأوضاع الإنسانية الصعبة للمواطن اليمني، لاسيما مرضى القلب، حتم على إدارة المستشفى استشعار مسؤولياتها الوطنية تجاه هذه الشريحة وتمكنت خلال فترة قياسية بسيطة من إعادة تأهيل مركز القلب وتجهيزه بأحدث الأجهزة والمعدات الطبية. وأوضح جحاف أن المركز أصبح جاهزاً لإجراء العمليات الكبرى والنوعية، وكذا عمليات القلب المفتوح وعمليات القسطرة العلاجية والتشخيصية وغيرها من الخدمات التي يحتاجها مرضى القلب في اليمن.

د. السماوي : ثلاثة آلاف متطوعة يعملن في صحة إب

ولفت إلى أن عدد المنشآت الطبية في محافظة إب يتجاوز 270 منشأة موزعة بين مستشفى ومستوصف ومركز طبي وعيادة بينما يصل عدد المنشآت الصيدلانية إلى 1151 منشأة.

وأشار إلى أن المكتب ينتظر إعلان نتائج تقييم المنشآت الطبية لبدء بالعمل على وضع تصور ورؤية للاستثمار الصحي النوعي والتخصصي بهدف التكامل في تقديم الخدمات وحماية أيضاً الاستثمار والمستثمرين والمستفيدين من هذه الخدمات وتخفيف تكاليف السفر على الأقل للعاصمة صنعاء ودعم النوع من الاستثمار.



المجلة الطبية__معين حنش:

أكد مدير عام مكتب الصحة في محافظة إب -الدكتور عبدالله السماوي أن المكتب يقوم بتنفيذ العديد من الأنشطة التدريبية للعاملين في القطاع الصحي لمكافحة الأمراض الوبائية وتدريب المتطوعات لرفع مستوى الوعي بأمراض سوء التغذية ورعاية الأم والطفل. وأوضح السماوي أن لدى مكتب الصحة في محافظة إب شبكة كبيرة من المتطوعات تصل إلى أكثر من ثلاثة آلاف متطوعة ولهن دور إيجابي كبير في هذا الجانب لا يقل عن العاملين الصحيين.

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

“

«نحن في ظرف استثنائي ويجب ان يتحرك الجميع ويجب ان نعمل على قدم وساق ونتكاتف من أجل الوطن حيث لا توجد طريقة لخروج مرضى الفشل الكلوي إلى الخارج نتيجة إغلاق المطار والحصار على بلدنا

استئناف عمليات زراعة الكلى بعد توقف 5 سنوات

المجلة الطبية/هاني أحمد علي:

شكل استئناف العمليات الجراحية الكبرى لزراعة الكلى في اليمن بارقة أمل لآلاف المرضى الذين يعانون من الفشل الكلوي ويصارعون الموت بصورة يومية في ظل الظروف الصعبة التي خلقها استمرار الحرب والحصار الدوائي والغذائي بالإضافة إلى إغلاق مطار صنعاء الدولي وحرمان المرضى من السفر إلى الخارج للحصول على العلاج. ففي يوم السبت 16 نوفمبر المنصرم نجحت ثاني عملية زراعة كلى لمرضى يعاني من الفشل الكلوي بهيئة مستشفى الثورة العام بالعاصمة صنعاء، على أيدي فريق طبي يمني متخصص برئاسة الدكتور إبراهيم النونو، بعد أسبوع واحد فقط من إجراء أول عملية لأول مريض في يوم 9 من نفس الشهر، حيث يشكل هذا النجاح الطبي في ظل ظروف صحية واقتصادية يعيشها البلد قفزة نوعية في قطاع الطب باليمن، لما من شأنه التخفيف من معاناة مرضى الفشل الكلوي الذي يقدر عددهم بعشرات الآلاف وعجزت مراكز الغسيل الموزعة في عموم المحافظات عن توفير الخدمات لهم بصورة مستمرة جراء انعدام الأدوية والمحاليل نتيجة الحصار المطبق على كل المنافذ البرية والبحرية والجوية منذ سنوات.

خطوات عملية سبقت استئناف العمليات

وتجميع الكادر اليمني الخالص الذي لا تشوبه أي شائبة وهذا تطلب أشهر قبل العملية، حيث تم بعد ذلك تحضير المرضى المحتاجين لزراعة كلى وجمعنا الفريق وتم استدعاء وزير الصحة لحضور الاجتماع مع الفريق قبل البدء في العمليات الجراحية. وأضاف رئيس مستشفى الثورة: «نحن في ظرف استثنائي ويجب ان يتحرك الجميع ويجب ان نعمل على قدم وساق ونتكاتف من أجل الوطن حيث لا توجد طريقة لخروج مرضى الفشل الكلوي

وفي هذا الصدد أوضح الدكتور عبداللطيف ابوطالب - رئيس هيئة مستشفى الثورة العام بالعاصمة صنعاء، أنهم ومنذ عدة أشهر ظلوا يهيئون استئناف العمل لإجراء عمليات زراعة الكلى بعد توقف دام 5 سنوات نتيجة الحرب والحصار. وأكد الدكتور أبو طالب في تصريح خاص لـ «المجلة الطبية» أنه تم تأهيل مختبر التطابق وغرف العمليات وتأهيل العناية المركزة



تقرير

“

لم يصل إلى
المستشفى أي جهاز
طيلة 5 سنوات،
وانما قام الخبراء
من عمال الصيانة
والمهندسين بتأليف
قطع غيار الأشعة
التلفزيونية
وبعض المعدات
وعمل الإصلاحات
المطلوبة

الكبير للعودة إلى إجراء عمليات زراعة الكلى هو من أجل التخفيف من معاناة المواطنين، وهو ما دفع قيادة المستشفى إلى بذل قصارى جهدها لإعادة البنية التحتية لهذه المراكز والعمل على استئناف زراعة الكلى من جديد، لافتاً إلى أن هيئة مستشفى الثورة قامت قبل خمس سنوات بزراعة 163 عملية زراعة كلى على مدى عامين، ولكنها توقفت بسبب الحرب حتى تم استئنافها في 9 نوفمبر الجاري.

ولفت الدكتور أبو طالب إلى أن الصعوبات التي يواجهها القطاع الصحي في اليمن خلال المرحلة الراهنة والمتمثلة في عدم توفير الأدوية والمستلزمات الطبية وقطع غيار بعض الأجهزة الطبية جراء الحرب والحصار الدوائي والغذائي،

مشيراً إلى أن المستشفى يحاول توفير الاحتياجات المطلوبة من الرسوم التي يتحصل عليه نظراً لعدم وجود موازنة، مبيناً أن عدد مرتادي المستشفى من مرضى ومرافقين ومرافجين ومتدربين يصل إلى أكثر من 30 ألف شخص كل 24 ساعة، موضحاً أن هناك حوالي 600 مريضاً يرقدون في المستشفى الذي يوجد فيه 980 سريراً، حيث يغادر منه حوالي 150 مريضاً بشكل يومي ويتم إدخال مرضى آخرين في نفس اليوم.

تشغيل الأجهزة العاطلة بجهود ذاتية

وأشار رئيس هيئة مستشفى الثورة بالعاصمة صنعاء إلى أن إغلاق مطار صنعاء الدولي كان له تأثير قوي جداً أمام المرضى اليمنيين على مدى السنوات الماضية، لاسيما المرضى الذي يعانون معاناة شديدة وتزداد معدلات وفياتهم كل يوم ومنهم مرضى الفشل الكلوي والسرطان والقلب وغيرهم من المصابين بأمراض خطيرة.

ونوه الدكتور أبو طالب إلى أنه لم يصل إلى المستشفى أي جهاز طيلة 5 سنوات، وإنما قام الخبراء من عمال الصيانة والمهندسين بتأليف قطع غيار الأشعة التلفزيونية وبعض المعدات وعمل الإصلاحات المطلوبة حتى تم التشغيل بدلا من إتلافها، مشدداً على حرص قيادة المستشفى توفير الخدمات الطبية والرعاية الصحية لكل مواطن على مدار اليوم والساعة.

إلى الخارج نتيجة إغلاق المطار والحصار على بلدنا، وهذا هو الذي دفع بنا للقيام بهذا العمل»، مؤكداً تفاعل الفريق المكون من 40 شخصاً من فنيين وأطباء وممرضين وغيرهم.

وأشار أبو طالب إلى أن معاناة هذه الشريحة من الناس المصابين بالفشل الكلوي هي من دفعت قيادة وزارة الصحة وإدارة المستشفى إلى إعادة بناء وتأهيل كل الأجهزة لإجراء عمليات زراعة الكلى، مبيناً أنه تم البدء بالإعلان وقد جاء المرضى وأجريت أول عملية وكانت الظروف مناسبة ومهيأة لذلك بفضل الله، موضحاً أن أول عملية زراعة كلى أجريت في 9 نوفمبر والحمد لله تكلفت العملية بالنجاح بنسبة 100%، وخرج الأخوان الشقيقتان المتبرع والمتلقي بعد أسبوع من إجراء العملية بنجاح.

وكشف رئيس هيئة مستشفى الثورة أن إدارة المستشفى بصدد إجراء عملية جراحية لزراعة الكلى أسبوعياً كل يوم سبت خلال الأيام القادمة، وعندما تبدأ العجلة بالدوران سيتم زيادة عدد الزراعات إلى سبت وثلاثاء أو سبت وأربعاء أي بمعدل عمليتين زراعتين في كل أسبوع، مضيفاً: «بعد ذلك نحن مقبلون ومتفائلون بأن تتحسن الظروف بشكل مناسب إلى أن نزيد من زراعة الكلى حتى نصل في الأسبوع إلى إجراء أربع عمليات إن شاء الله»، مبيناً أن عدد مرضى الفشل الكلوي في اليمن يصل إلى أكثر من سبعة آلاف يغسلون، وفي مستشفى الثورة يتم الغسيل ما بين 200 إلى 240 غسلة على مدار الساعة.

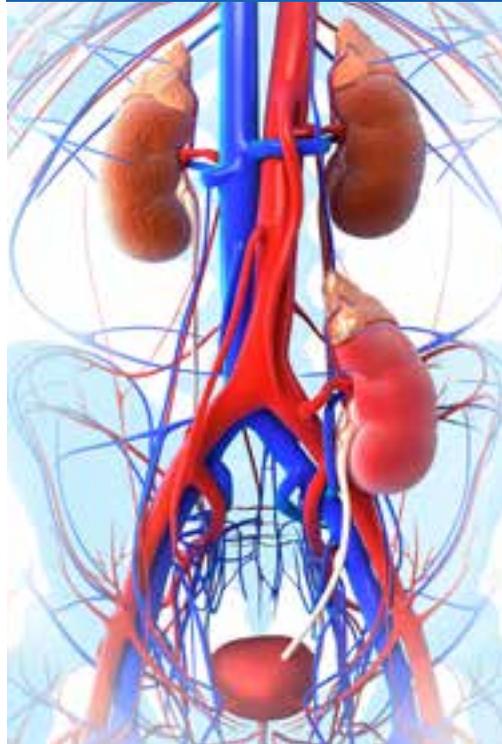
30 ألف شخص يرتادون المستشفى يوميا

وفي ما يتعلق بالجانب المادي في زراعة الكلى بمستشفى الثورة والدعم الذي يتلقاه، لفت الدكتور أبو طالب إلى أن وزارة الصحة ممثلة بالدكتور الوزير طه المتوكل وعد بالبحث عن السبل الكفيلة لدعم هذه العمليات والفريق بصورة مستمرة، وقد قامت الصحة بتزويد المستشفى بالأدوية المخفضة للمناعة، وتعتبر ركناً أساسياً ومهماً في زراعة الكلى، مضيفاً: «ولا نخفي أن منظمة الصحة العالمية أدخلت هذه الأدوية وهي ليست فقط للكلى فحسب بل للأمراض المناعية بشكل عام، ولفت إلى أن العملية في مستشفى الثورة

تكلف مبلغاً رمزياً لا تصل إلى خمسة في المائة فيما لو أجريت بالخارج.

وبين رئيس مستشفى الثورة في تصريحه للمجلة إن الدافع

رئيس هيئة مستشفى الثورة لـ«المجلة الطبية»: دفعتنا لاستئناف عمليات الكلى





تقرير

الثلاسيميا والدم الوراثي.. آلام مزمنة مدى الحياة

تقرير/ غيداء العديني

كان عبد الرحمن ذو الستة أعوام مستسلماً للنوم في غرفة الرقود حينما بدأ والده الحديث عن مرضه «الأنيميا المنجلية»، وبدأ عليه التعب والإرهاق من معاناته، عرف مرض عبد الرحمن عندما كان بعمر العام بعد تورم في الأيدي والأرجل كما حدث من قبل لأخويه الأكبر سناً، ردينة 11 عاماً وأكرم 9 أعوام، كانوا يعيشون في تعز واضطروا للانتقال إلى صنعاء قبل 6 سنوات من أجل العلاج، واستأجروا منزلاً وبدأ والدهم بالعمل في أحد المطاعم بمبلغ لا يكفي سوى لتسديد إيجار المنزل.

“

حالات جديدة

يقول مدير مركز رعاية مرضى الثلاسيميا والدم الوراثي الدكتور مختار إسماعيل أن تأسيس الجمعية اليمنية لمرضى الثلاسيميا والدم الوراثي في أبريل من العام 2000 كان بمبادرة من أولياء المرضى وعدد من المهتمين في القطاع الصحي من أطباء ومخبريين وغيرهم، وكان هدفها في البداية توفير العلاج للمرضى وكذا توفير الدم الآمن لهم، حيث كان آباء المرضى يعانون أشد المعاناة في الحصول على قربة الدم والأدوية نتيجة الوضع الاقتصادي، وكان الهدف الثاني للجمعية بعد رعاية المرضى هو وقاية المجتمع والطفولة مستقبلاً من خطر الإصابة بهذه الأمراض لأن الحالات كانت تكتشف يوماً، فكان لا بد من إيقاف هذه الحالات الجديدة بالذات، أسوة بكثير من الدول العربية أو الأجنبية، حيث تخلّست كثير من الدول من هذه الأمراض مثل إيطاليا وقبرص قبل أكثر من 30 عاماً من الآن، وفي عام 2013 أعلنت فلسطين المحتلة خالية من المرض ونحن إلى الآن لم نصل إلى تنفيذ وتطبيق قانون الصحة العامة والذي في مضمون أحد مواد «ضرورة إجراء فحص ما قبل الزواج».

صعوبة الوصول إلى المراكز الصحية

يقول الدكتور / إسماعيل «العدد المسجل يزيد عن 5080 مريضاً هنا في صنعاء وفي فرع الحديدة أكثر من 3000 مريض ونحن بصدد إنشاء فرع للجمعية في محافظة إب، وفي محافظات أخرى كون هناك أعداد من المرضى لم يستطيعوا الوصول إلى المركز الرئيسي أو فرع الجمعية في الحديدة، وكثير من المرضى في قراهم وفي بيوتهم لا يستطيعون الحصول على الخدمات الطبية، ونتمنى أن يكون المستقبل أفضل وتوفر خدمات في المستشفيات والمراكز الحكومية في المناطق النائية حتى يحصل كل المرضى على الخدمات الطبية اللازمة.»

عجز في تلبية احتياجات المرضى

كان عدد المرضى قبل الحرب أقل من الآن وكانت هناك خدمات تُقدّم لهم ربما أقل من الخدمات التي تُقدّم الآن يعلق الدكتور مختار/ كانت الأدوية الرئيسية متوفرة، ودواء الأكسجيد كان يتم شراء كميات منه سنوياً عبر وزارة الصحة ويوزع للمرضى ولو أن الكميات لم تكن كافية لكنها متوفرة خصوصاً الديسفرال، وأثناء الحرب والحصار تناقصت كميات كبيرة من هذه الأدوية حتى انعدمت تماماً، ولهذا فالمرضى حالياً يعانون من صعوبة الحصول على الأدوية خصوصاً

تم تسجيلهم في الجمعية منذ ست سنوات، ويتم تغيير الدم لهم باستمرار، ويحصلون على مضاد حيوي ومغذيات وإسعافات أولية، أما العلاج فأحياناً يتوفر وأحياناً لا يتوفر في الجمعية، وأصبحوا يشترطونه من خارج الجمعية، ويصل سعر العلاج من 10 إلى 15 ألف ريال للمريض الواحد وبحسب كلام والد عبد الرحمن فقبل الحرب كان هناك دعم بالأدوية من الجمعية لكن حالياً لم يعد كذلك. في نفس المكان حيث ينتظر الكثير من الآباء مع أبنائهم دورهم في قاعة الانتظار قابلت عم أفنان التي تبلغ من العمر ثمان سنوات وأخيها محمد أربع سنوات وكلاهما مصابان بـ«الثلاسيميا» تكسرات في الدم كما أخبرني عمهما الذي تابع حديثه: «علمنا بمرض أفنان حينما كان عمرها 6 أعوام، ومحمد عندما كان عمره عامين، وكانت أعراض مرض أفنان قد ظهرت من قبل وكنا نعالجها عند أحد الأطباء وبعد عمل الفحوصات، عرفنا أن لديها «ثلاسيميا»، فحولنا الطبيب إلى الجمعية وبدأنا بمتابعة مرضها منذ عام 2011 ومحمد منذ عام 2013»

يواصل عم أفنان: «من ناحية معاملة الجمعية فهي طبية وما زالوا مستمرين في جودتهم وخدمتهم، وبالنسبة للعلاجات فبعضها نقوم نحن بتوفيرها لأن حالتنا المادية الحمد لله أفضل من غيرنا ولدينا معارف في مصر والسعودية ولهذا يوفرون لنا العلاجات، وبدأنا نستغني عن بعض العلاجات من هنا كالمضادات الحيوية وعلاجات الحمى لنترك العلاجات هذه لمن هم أحوج إليها منّا؛ الميزة الوحيدة هنا أنّهم يساعدوننا في نقل الدم لأن القرية خارج الجمعية تصل إلى 18 ألفاً أو 12 ألفاً بوساطات، لكن في الجمعية ننقل دمًا كل شهر مجاناً بفضل الله.»

اكتشاف



دم لك 14 أو 21 يوماً.

ليس هنالك دم سوى القليل، وهناك من يتابع الدعم في المركز لدى التجار وغيرهم، ومدير الجمعية وإدارة المركز وبقية العاملين في المركز هم من يقومون بالمتابعة ولولا جهودهم لتوقف المركز منذ فترة، ومعاملتهم مع المرضى طيبة جداً.

خدمات مختلفة

من جهته يضيف الدكتور مختار إسماعيل: «بالنسبة للرعاية الصحية تطوّرت وتحسّنت لأننا توسّعنا في الخدمة وافتتحنا المركز قبل خمسة أعوام، وفتحنا قسم الطوارئ لكن كان عدد الأسرة فيه ست أسرة والآن أصبح لدينا 16 سريراً، والخدمات التي يقدمها المركز صارت أفضل، منها خدمات المعاينة وفحص الأطباء وخدمات الأشعة التلفزيونية، كذلك الفحوصات المخبرية كفحوصات الدم العام ووظائف الكبد والكلى والسكر والكالسيوم والحديد والكبد الباثي وفيروس الكبد سي والفصائل الدموية وغيرها، ونحن في إطار تطوير المختبر وعمل إن شاء الله فحص الترحيل الكهربائي وفحوصات أخرى تكون بإذن الله في هذا العام والأعوام القادمة، وقد تطوّرت الفحوصات بعد أن أضفنا فحوصات الكيمياء الحيوية وفحص الفيريتين الذي هو فحص الحديد للمرضى المعتمدين على نقل الدم كمرضى التلاسيميا كل ثلاثة أسابيع وبعض مرضى الأنيميا المنجلية الذين يتقلون الدم أحياناً.

إضافة إلى خدمات الرقود والطوارئ وتركيب الفراشات ونقل الدم وتركيب الدم الذي نأخذه من المركز الوطني لنقل الدم، ويتم تركيبه لدينا في المركز بمتوسط 15 إلى 20 قربة يومياً، ونقوم بصرف الأدوية الأساسية والداعمة للمرضى مجاناً، وكل هذه الخدمات مجانية.

ونقوم بإحالة المرضى إلى المستشفيات والمراكز المتخصصة لتلقي المزيد من الخدمات التي ليست موجودة لدينا وتكون لدى أطباء اختصاصيين واستشاريين في تخصصات مختلفة، وهناك خدمات اجتماعية مثل الدعم المادي كموصلات مثلاً أو دعم بعض الأسر المعدمة والأيتام بما توفر، كما يقدم الكادر الموجود خدمات الدعم النفسي والتوعية للمرضى وذويهم ولو بطريقة غير مباشرة متى سححت الفرصة.»

نقص في الدم

يشير مدير الجمعية إلى صعوبة الحصول على الدم لنقص عدد المتبرعين وعدم تمكّن بعض المرضى من الوصول إلى خدمات نقل الدم، ويضيف: «نحن في الجمعية نسعى بالتنسيق مع المركز الوطني لنقل الدم وأبحاثه التابع لوزارة الصحة العامة والسكان لتوفير الدم الآمن لمرضى التلاسيميا وتكسرات الدم الوراثية، وبيننا وبين المركز الوطني تعاون وشراكة مستمرة تعمل بين فترة وأخرى على تنظيم حملات التبرع بالدم بالتعاون معهم ويتم التبرع لصالح المرضى بشكل عام ونقوم بتوجيه نداءات استغاثة عاجلة للمجتمع للتبرع بالدم للمرضى ومن أجل توفير الدم الآمن بكل فصائله لجميع المرضى المحتاجين على رأسهم مرضى التلاسيميا وتكسرات الدم الوراثية، ومعظم المرضى من فصيلة O+ فيحصل أحياناً نقص في هذه الفصيلة، كما فيحصل أحياناً نقص في الفصائل النادرة مثل O- و A- و B- و AB- لكن معظم النقص يكون في فصيلة O+ لأن معظم الناس يحتاجون إليها ونشكر كل من تعاون معنا، فالمجتمع يتفاعل مع النداءات سواء طلاب الجامعات والكليات والمعاهد أو في أوساط المجتمع، جميعهم يتجهون إلى المركز الوطني للتبرع بالدم.»

أدوية سحب الحديد التي تعمل على إزالة الحديد من أجسامهم أيضاً الأدوية الأساسية والداعمة لمرضى الأنيميا المنجلية مثل حمض الفوليك والهيدرا وغيره، إضافة إلى تدهور الخدمات الصحية في المستشفيات لأن الحرب أثّرت على المستشفيات والقطاع الصحي، وفي فترة من الفترات أصبح النظام الصحي عاجزاً وغير قادر على تلبية احتياجات المرضى، إلا أن الوضع تحسّن قليلاً بجهود وزارة الصحة العامة والسكان ودعم المنظمات الدولية، وبدأ التفاعل من قبل الوزارة وتم عبرها مخاطبة عدد من المنظمات من بينها منظمة الصحة العالمية وعدد من المنظمات العاملة في الجانب الصحي والإغاثي في اليمن.

وتمكنا مؤخراً من الحصول على كميات من المحاليل المخبرية والمستلزمات الطبية في العام الماضي 2019، ومنذ 2015 وحتى الآن لم يتم شراء أدوية خاصة بسحب الحديد عبر وزارة الصحة ولكن بالتعاون مع بعض الشركات والمؤسسات مثل يمن موبايل وشركات الاتصالات كنا نشترى جزءاً من هذه الأدوية لكنّها كميات قليلة ولا تكفي، وتم توفير علاج الهيدرا العام الماضي بكميات متوسطة من العون المباشر وإن شاء الله يستمر هذا التفاعل ويكون العام الجاري أفضل من الأعوام الماضية، وتتوفر أدوية سحب الحديد لتنتهي المعاناة التي يلاقيها مرضى التلاسيميا وتكسرات الدم الوراثية جراء ارتفاع معدل الحديد في أجسامهم، حيث أن هذا الارتفاع يؤثر على الأعضاء الحيوية مثل القلب والكلى والرئتين والكبد والبنكرياس والطحال فهو يتسبب في هذه الأعضاء ويؤثر عليها ويوقف أنشطتها ويصبح الجهاز عاجزاً عن أداء وظيفته، ومع ازدياد المضاعفات قد يتوقف هذا العضو خاصة القلب ويؤدي إلى الوفاة.»

وتؤكد الدكتورة رشا النور الطبية في عيادة المركز على الأمر بقولها: «الأدوية مثل علاجات سحب الحديد الخاصة بمرضى التلاسيميا غير متوفرة نهائياً، وهذا يؤثر على مرضى التلاسيميا لأن الحديد يتراكم في القلب والغدد الصماء والكبد مما يؤثر على الوظائف الحيوية لديهم، كذلك المضادات الحيوية والأدوية ليست متوفرة دائماً.»

ضرورة تخفيض سعر الفحص

وتضيف النور: «هناك قصص كثيرة للمرضى تؤثر فينا بسبب معاناتهم مع العلاجات، وقد يكون الأب معاقاً أو متوفياً والأم لا تعمل ولديها أكثر من طفل مريض، ويحتاجون لأكثر من علاج في الشهر الواحد، وهذا المرض كما هو معروف وراثي ويظل المرض طوال أعمارهم يعانون منه، ويكتشف من عمر ستة أشهر عادةً، وهناك مرضى منذ عمر أربعة أو خمسة أشهر ولكن نادراً ما يحدث ذلك.»

ونصيحتنا للمواطنين هي إجراء فحص ما قبل الزواج فالوقاية خير من العلاج، هذا شعارنا دائماً، ونتمنى من وزارة الصحة أن تخفض في سعر إجراء الفحص كثيراً حتى يستطيع الجميع القيام به، فالمختبر المركزي يظل الفحص فيه عشرة أيام حتى تظهر النتيجة بـ3500 والمختبرات الخارجية بـ8000!

من سيقوم بإجراء فحص بهذا السعر فقط لأجل أن يطمئن؟! إذا كانت الفحوصات بـ500 أو 300 ريال فكل الناس سيقومون بإجرائها، وفي 2015 كان الفحص بـ500 ريال، ثم توقف بسبب انعدام المحاليل، والآن أصبح سعره 3500 ريال.

80 - 70 حالة يومية

بدورها تشير مسئولة التمريض بالمركز الدكتورة هدى حميد إلى أنهم يستقبلون من 70 إلى 80 حالة يومياً وقد تصل إلى أكثر من 100 حالة في اليوم، ويأتي مرضى الأنيميا المنجلية وهم يتألمون فتعمل لهم إسعافات أولية وفحوصات للالتهابات ونسبة الدم ومن ثم يعطونهم المحاليل الوريدية والمهدئات، فموعد عودة مريض الأنيميا غير معلوم، فهو يأتي متى ما شعر بالألم، وربما يتألم ليوم أو يومين أو كل يوم إذا لم يتحسن، وقد تعطل له المحاليل يوماً وطوال اليوم ولا يتحسن. علاج الهيدرا لا يوجد منه ما يكفي، وهو متوفر في السوق لكن سعره غال، ومن الصعب على المريض أن يشتري كل عشرة أيام شريطاً واحداً بـ1500 أو 2000 ريال.

بينما مرضى التلاسيميا يكون الحديد عندهم مرتفعاً ويحتاجون لعلاج بـ65 ألفاً لمدة شهر واحد، ويحتاج المريض إلى أن يستخدمه لمدة 6 أشهر أو سنة حتى ينخفض مستوى الحديد قليلاً، وينقل لهم



تقرير



نصيحتنا للمواطنين هي إجراء فحص ما قبل الزواج فالوقاية خير من العلاج، هذا شعارنا دائماً، ونتمنى من وزارة الصحة أن تخفض في سعر إجراء الفحص كثيراً حتى يستطيع الجميع القيام به،



Kipromax®

Levetiracetam



Syrup 100mg/1ml
Tablet 500mg
750mg
1000mg



مضاد للصرع والاختلاجات يعمل على استقرار النشاط الكهربائي لدماع
Used in combination with other medication to treat certain type of epilepsy

- ✓ Kipromax is an aclass of medication called anticonvulsant.
- ✓ Work by decreasing abnormal excitement in brain.
- ✓ Indicated as adjunctive therapy in the treatment of partial onset seizures in adults and children 1 month of age and older with epilepsy.
- ✓ Kipromax is indicated as adjunctive therapy in the treatment of myoclonic seizures in adults and adolscents 12 year of age and older with juvenile myoclonic epilepsy.
- ✓ Kipromax is indicated as adjunctive therapy in the treatment of primary generalized tonic clonic seizures in adults and children 6 yaer of age with idiopathic generalized epilepsy..

- ✓ كيبروماكس من الأدوية المضادة للصرع والاختلاجات.
- ✓ كيبروماكس يعمل على أستقرار النشاط الكهربائي للدماع.
- ✓ كيبروماكس يستخدم كدواء إضافي في معالجة النوبات الجزئية عند الكبار والبالغين والأطفال من عمر شهر.
- ✓ كيبروماكس يستخدم كدواء إضافي في معالجة الصرع الرمعي عند البالغين والأطفال من فوق سن ١٢ سنة.
- ✓ كيبروماكس يستخدم كدواء إضافي في معالجة الصرع المعمم (النوبات الرمعية الإرتجاجية) ويعطى للبالغين والأطفال من سن ست سنوات.

متلازمة الأيض .. والأسباب البيض !!

حروف حيوية !!



د /عبد الحميد الصيبي.



موت الفجأة: يقفز بأرقامه في أوساط الشباب، وفي ذلك إشارة إلى مسببات وعوامل ينبغي علينا أن نضع في أولوياتنا البحث والتحري حولها.

التطبيقات المختلفة للتواصل الاجتماعي وكذلك عدم القدرة على استلام أو إرسال أي رسائل عبر البريد الإلكتروني، ولم تصلنا أي بلاغات بأن حالات الوفيات قد ازدادت أو أن هذا التوقف قد أحدث مصيبة عالمية.

لنجعل من التاسع من يناير ذكرى الصوم عن الإنترنت و العودة لممارسة أنشطة الحياة الاجتماعية على طبيعتها. ولا نتف للأسباب عند العوامل المذكورة سابقا بل أن الأطعمة السريعة، الاعتماد الكلي على وسائل المواصلات، الانحراف عن الساعة البيولوجية في أنماط النوم، الأعمال المكتبية المسببة للقلق، بعيدا عن ميادين الجهود العضلية والممارسات الرياضية وغير ذلك الكثير.

قد يتساءل البعض ممن تصلهم حروفنا في هذا العدد عن أهمية الرسالة وتوجيهها للكادر الصحي وهل هم الجمهور المستهدف أم أن الدور المناط بهم هو نقلها وإعادة نشرها إلى المستفيدين من الخدمات التي تقدم في المرافق الصحية والإجابة أن هذه الرسالة موجهة للجميع فالكادر الصحي وبقية أفراد المجتمع في المدن هم الأكثر تعرضا لهذه المتلازمة ومخاطرها.

إن هذه المتلازمة هي أحد الأسباب التي قد تكون هي التي تغيب عنا كلما داهمنا خبر الوفاة المفاجئة لأحد الزملاء والأصدقاء والتي تزداد يوما عن يوم وتظل العقول في حيرتها تسأل ولكن لماذا؟ ولانجد لها أي استمرارية عندما تواجهها الأصوات، هذا قدره، هذا اجله، هذه منيته، هذه ساعته. ونحن بلا شك نؤمن بذلك ولكننا كذلك نؤمن بأن الأقدار ليست هي أقدار للشر فقط وينبغي أن نسعى دوما إلى أن نعيش أقدارنا في أنهار الخير لا أن نبقى في ممارساتنا التي تتولد عنها الأمراض والمشاكل الصحية وحالات الوفاة ثم نتسارع لإخماد الأصوات التي قد تفتح نوافذ التحري عن أسبابها خوفا من المسائلة أو حتى اللوم والعتب الذاتي لعدم بذل أدنى مجهود حتى في النصيحة والعون للضحية باختلاف صور معاناتها أو عوامل مفادرتها بعيدا عن زهرة الحياة ولا حول ولا قوة إلا بالله.

وقفة ختام :

الحديث عن المشكلة بحاجة إلى أن يختم بحديث عن كيفية الوقاية منها ويأتي في مقدمة ذلك الدعوة إلى تغيير أنماط السلوكيات الغذائية والحركية. ولاشك أن التخفيف من الثلاثة البيض من الأهمية بمكان فأبيض الدقيق والسكر والملح هي الأسباب الأكثر حضورا في مشاكل الصحة المرتبطة بمتلازمة الأيض.

وفي المقابل فإن الاهتمام بتناول الأغذية المفيدة بما فيها العودة لغذاء الأجداد وسلوكهم بما في ذلك الخبز الأسمر، والفواكه والمشروبات التي تساعد على تخفيف السممة وخفض معدلات الدهون والسكر بما فيها القرفة والزنجبيل وتناول خل التفاح بشكل منتظم وبكميات معتدلة من أهم النصائح التي ننصح بها مع ضرورة التذكير بأن لكل شي محاذير فينبغي أن نتنبه لها ومن أجل التخفيف من آثار تلك المشروبات على المعدة فننصح بأن تكون مسبقة بتناول كمية كافية من الخضروات وفي مقدمتها «الكويش» وبما لا يقل عن قطعة بحجم التفاحة يوميا. وللجميع خالص الأمنيات بدوام الصحة والعافية.

تتزايد أعداد الحالات التي تغادر الحياة بمختلف الأعمار، وخلال الأيام القليلة الماضية تلقينا أبناء الوفاة لبعض الأقارب والأصدقاء والزملاء .

وكانت فاجعة القطاع الصحي برحيل الأستاذ الدكتور أمين الكمالي -أخصائي الجراحة للعمود الفقري هي الأكثر تداولاً في وسائل التواصل، ولأسرته وكافة الأهل والأصدقاء نبعت بأحر التعازي وهي كذلك لكل من فقد عزيز أو صديق، ولم نغيبهم الموت دعواتنا لهم بالرحمة والمغفرة والرضوان . موت الفجأة: يقفز بأرقامه في أوساط الشباب، وفي ذلك إشارة إلى مسببات وعوامل ينبغي علينا أن نضع في أولوياتنا البحث والتحري حولها.

وهي مناسبة تحتم علينا الإشارة إلى واحدة من أهم القضايا التي دفعت بضحايها في واجهة المشاكل الصحية وبصورة خفية تسلك إلينا دونما التفات أو اهتمام.

وتدفعني تلك المشكلة للعودة بالذاكرة لأكثر من عقد من الزمن، ومعكم أتحدث عن الصورة كاملة واختم بأهم النصائح للوقاية واجتباب عواقب التساهل أو الإهمال.

في عام 2008 م كنت في زيارة تدريبية إلى اليابان، كل ما في اليابان كان مذهشا، رائعا ولكن ذلك الاهتمام بشأن الوقاية من السممة كان بالنسبة لي شيئا يفوق ما هو مطلوب.

كنت أعجب للرجال والنساء يستيقظون باكرا لممارسة رياضة المشي أو الجري ويجد الزائر ذلك وكأنه ظاهرة، وكان لافتا اجتباب استخدام السيارات في تنفيذ المشاوير الخاصة بالنسوة وفي ذلك حماية للصحة الشخصية وحفاظا على البيئة.

ربما أن اهتماماتي وقتها كانت مركزة على أنماط المشاكل الصحية التي نعابشها في اليمن والتي تتسم بالأمراض المنقولة والأوبئة في حين لم تكن الأمراض المزمنة في تلك الفترة تمثل مشكلة ذات أولوية وهو الأمر الذي انقلب تدريجيا لتصبح الأمراض المزمنة في زمننا الحالي من أكثر المشاكل التي تواجه الصحة وتخلق الكثير من الأعباء المالية والاقتصادية وغيرها. وأتذكر أن الأصدقاء اليابانيين قاموا بإرسال مجلة لكل المشاركين في التدريب بعد مرور عام لتعزيز الثقافة والمعرفة عن اليابان وثقافتهم واهتماماتهم.

ولقد أثار انتباهي مقال تحدث عن صحة اليابان وركز في محتواه على متلازمة الأيض « ميتابوليك سيندروم » !! وهي عبارة عن تلازم عدد من المشاكل الصحية في ذات الوقت (السممة والكوليسترول بالإضافة إلى داء السكري والضغط)، ومن المفيد التنويه إلى أن أنماط الغذاء والسلوك تلعب دورا رئيسيا في انجراف الكثير من الناس في سيل الأمراض وهذه المتلازمة في مقدمتها :

عودة الاحضاد لخبز الأجداد، أو بالأصح لحياة الأجداد، تلك الحياة المفعمة بالنشاط والحركة والعمل وبندل الجهد الكفيل بحفظ الصحة بعيدا عن هموم الاضطراب الايضي وما ينجم عنه.

وجدير بالذكر الإشارة إلى أن فصائل الدم، أنماط الغذاء، وأشكال التواصل تؤثر بشكل واضح في خفض أو زيادة معدل الخطر للإصابة بالأمراض وفي مقدمتها متلازمة الأيض.

وليتنا نجرب، نجرب فقط .. يوم بلا نت، يوم بلا فلات، يوم بلا هموم، يوم بلا اخبار، يوم، هلا جربنا الصوم، الصوم عن تلك الوسائل والبحث عن بدائلها في ماضي الأزمان.

لقد كنت وغيري مجبرين على الصوم عن تصفح النت وفتح



تحقيق

“

شفاكو
تنتج
علاجاً
لأنفلونزا
الخنزير
وتمنح
وزارة
الصحة
5 آلاف
باكت
مجانياً

بتوجيهات رئاسية ..

الدواء المحلي تحت قبة البرلمان

المجلة الطبية/وائل شرحة :

"ليس أمامنا وقت.. المصابون المعزولون بغرف العناية المركزة بمستشفيات اليمن الحكومية والخاصة على بعد دقائق من الموت"

تحدث أحمد الشهاري مدير عام شركة شفاكو للصناعات الدوائية- بقلق غير معهود مضيفاً "يجب أن نعزز من تواجد الصناعة الوطنية الدوائية فالدواء شحيح.. والهيئة العليا للأدوية تخشى انتشار الأوبئة وارتفاع عدد المصابين".

كان يوجه حديثه لفريق العمل في شركته أثناء اجتماع فني طارئ عقد لمناقشة انتشار فيروس انفلونزا الخنازير وضرورة عمل شيء لحاصرة الوباء والقضاء عليه.

متابعاً " لن ننتظر لما سيقدمه العالم لنا .. الأمر هنا مختلف وكل يوم سنتأخر فيه هناك مصابون يغادرون الحياة، يجب أن نعمل في كل ثانية مهما كانت التكلفة في ظل الضغوطات وضيق الوقت".

يرفع الشهاري بيده مذكرة تحمل توقيع الدكتور محمد المداني رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية بتاريخ 9 أكتوبر 2019 مخاطباً فيها فريقه وطاقمه بسرعة توفير المواد الخام الأولية لتصنيع علاج أنفلونزا الخنازير والاستعداد لأي طارئ في حال ظهور الفيروس.



تحقيق



لحظة تاريخية

كانت موسيقى التشيد الوطني تصدح في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الـ 13 من يناير الجاري 2020م.. بينما كانت أعين رئيسي مجلسي النواب والوزراء الشيخ يحيى الراعي والدكتور عبدالعزيز صالح بن حبتور وعدد من الوزراء بقاعة المؤتمرات بشركة شفاكو تنتظر الانجاز الجديد للصناعة المحلية ليأتي صوت نائب الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري معلناً استكمال شفاكو إنتاج عقار "لافلو" العلاج الخاص بفيروس H1N1 وتقديم 5 آلاف باكت مجاني لوزارة الصحة وانزال كمية للسوق الدوائية اليمنية خلال أيام. ذلك الإعلان جاء في الفعالية التي نظمتها الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية. في المقر الرئيسي لشركة شفاكو. لتدشين برنامج التعاقد لتوريد الأدوية بين الصناعة الدوائية الوطنية ووزارة الصحة.

تم تصنيع الدواء بتوجيهات وزير الصحة الدكتور طه المتوكل لشركة شفاكو في خطاب رسمي رقم 272 بتاريخ 17/ ديسمبر 2019 مفاده " أن وزارة الصحة بحاجة عاجلة إلى 5 آلاف جرعة من دواء التاميفلو الخاص بأنفلونزا الخنازير وعلى المصنع سرعة تصنيع الصنف وتوريده خلال شهر.

يقول الشهاري "لولا تنبه الدكتور المداني مبكراً ومخاطبتنا باستيراد المواد الأولية في 9 أكتوبر 2019 م لما تمكنا من تصنيع الدواء خلال 25 يوماً، كما أن شفاكو سبق وأن أنتجت عام 2009 " لافتاً إلى أهمية توفير مخزون استراتيجي وطني من الأدوية الأساسية. مؤكداً أهمية ذلك "عدم توفر الأدوية يعني تفشي الأوبئة".

وأشار الدكتور عمرو ملهي إلى أن الدواء يستخدم للفئات العمرية المختلفة فوق السنة من العمر، إلا أن Lafliu متوفر حالياً بشكل الأقراص ويستخدم للبالغين فقط، مشدداً على أهمية الالتزام بالوصفة الطبية قبل استخدام العلاج. لافتاً إلى أنه كلما أستخدمه المريض في وقت أسرع بعد الإصابة، كلما كانت نسبة الاستفادة أكبر.

تضافر جهود

أدركت إدارة المجلة الطبية . متخصصة تصدر شهرياً وتوزع مجاناً على 3453 جهة طبية . أهمية الصناعة الدوائية الوطنية مطلع 2017م من خلال تحركات وجهود الدكتور محمد المداني رئيس الهيئة العليا للأدوية، نحو تحقيق الأمن الدوائي عبر تشجيع الصناعة الوطنية ورفع نسبة تغطيتها للسوق الدوائية. يؤكد الدكتور المداني أن الصناعة الدوائية اليمنية دعامة أساسية في تكوين البعد الاقتصادي الاستراتيجي لليمن، مبرراً ذلك بارتباطها المباشر في تأمين صحة المواطن. يعتبر المداني الحصار الذي فرض على اليمن ونتج عنه صعوبات في توفير الأدوية، دافعاً رئيسياً في إحداث أي تغيير نحو ضمان الأمن الدوائي الذي يعد إحدى ركائزه الصناعة الدوائية المحلية. حماس الدكتور محمد المداني قابله بالمثل الدكتور طه المتوكل وزير الصحة العامة والسكان منذ تعيينه في 12 / مايو 2018م الذي عمل خلال فترة وجيزة على دعم الصناعات الوطنية الدوائية.

بدأت جهود الجهات الرسمية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية تخرج للنور في 26 / أكتوبر 2018، عندما أعلنت وزارة الصحة في فعالية رسمية أقامتها بمقرها بصنعاء لتدشين البرنامج

“

الراعي
البركان
سيصدر
قراراً بإعفاء
مدخلات
الصناعة
الدوائية
الوطنية

“

بن حبتور:
نعمل على
تذليل معوقات
الصناعة
الدوائية وليس
هناك أشرف
من منح الدواء
لمريض محتاج



تحقيق

“

المتوكل:
2020 عام
إعادة الثقة
بالطبيب
والدواء
اليمنيين

“

المدائي:
الصناعة
الدوائية
دعامة
للاقتصاد
والأمن الدوائي



خبرات وكفاءة

تنتج 9 شركات محلية خاصة في تصنيع الأدوية ما يقارب 1200 صنف دوائي مختلف بحسب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجات الأدوية - رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما الدكتور إحسان الرباحي.

وأثناء تدشين برنامج التعاقد لتوريد الأدوية بين الصناعة الدوائية الوطنية ووزارة الصحة - شدد رئيس مجلس النواب الشيخ يحيى الراعي، على ضرورة دعم ومساندة المصانع الدوائية الوطنية.. مشيدا بما قدمته خلال الفترة الماضية في سبيل خدمة الوطن والمواطن.

وأكد الشيخ الراعي بأن البرلمان سيصدر خلال الجلسات القادمة قرارات تقضي بإعفاء مدخلات المنتجات الدوائية المحلية من الرسوم.

وتجسدت الرغبة الجادة في دعم الصناعة الدوائية الوطنية بتأكيد رئيس مجلس الوزراء الدكتور عبدالعزيز بن حبتور بأن الحكومة معنية بتسهيل كل الإجراءات والصعاب التي تواجه المؤسسات في القطاع الخاص وعلى رأسها المصانع والشركات الدوائية الوطنية التي وقفت إلى جانب الدولة في أحلك الظروف، موضحاً بأنه ليس هناك أنبل ولا أشرف من أن يقدم الدواء لمريض محتاج.

بداية الألف ميل

وأشاد بن حبتور أثناء تدشين برنامج التعاقد لتوريد الأدوية بالدور الوطني لشركة شفاكو في تدشينها أول منتج يماني لعلاج

الوطني لتطوير الصناعة الدوائية الوطنية.

الرافعة الرسمية

سبق تدشين هذا البرنامج خطوة تشجيعية من قبل الهيئة العليا للأدوية في نهاية مارس 2018م عندما أوصت اللجنة الفنية بالهيئة في اجتماع لها برئاسة الدكتور محمد المدائي رئيس الهيئة بمنع تسجيل أي شركات أدوية جديدة لديها نفس الأسماء المحلية بهدف تشجيع الصناعة الدوائية الوطنية والمستثمرين لإقامة مصانع أدوية جديدة.

انتقل تفاعل الجهات الرسمية مع الصناعة الوطنية الدوائية إلى رأس هرم القيادة السياسية للبلد، حيث وجه رئيس المجلس السياسي الأخ مهدي المشاط في 5/ يناير الجاري 2020م بإعفاء مدخلات الإنتاج الدوائي من كافة أنواع الرسوم.

خطوات هامة عززها في السابع من يناير الجاري 2020 وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل، بإعلان رسمي لمنع استيراد عشرة أدوية أساسية من الخارج، موجهاً شركات الأدوية ومستوردي ومنتجي الأدوية والمستلزمات الطبية صناعتها داخل البلد لتعزيز التنافس بين منتجي الأدوية في البلاد وتحقيق الاكتفاء الذاتي الذي يصب في مصلحة الوطن والمواطن.

لم يكتف الدكتور طه المتوكل بذلك بل أعلن بأن العام الجاري 2020م عام إعادة الثقة بالطبيب والدواء اليمنيين، مثنياً دور شركة شفاكو للصناعات الدوائية في صنع دواء "لام فلو" لعلاج انفلونزا الخنازير، ذلك الإعلان جاء خلال مشاركة الوزير في تدشين برنامج التعاقد لتوريد الأدوية بين الصناعة الدوائية الوطنية ووزارة الصحة.



تحقيق

“

الشهاري:
اعتمدوا على
الدواء اليمني
فهو حسبكم

“

السنباني:
جاهزية عالية
تؤهلنا للإنتاج
بجودة وفعالية

“

الرياحي:
الدواء المحلي
يغطي 35% من
السوق

“

خميس:
نتمنى أن
تلمس قرار
الإعفاء في
الوقت

للمرضى.
يعلق الرياحي على قرار الإعفاء بقوله: " سيحقق للصناعة المحلية المساواة مع العلاج الأجنبي المستورد وهي من ابسط حقوق المنتج الوطني". مشيراً إلى أن الصناعة الدوائية الوطنية لم ترفع سعر الدواء رغم ارتفاع الدولار وهذا يتطلب من الجهات الرسمية دعماً أكبر لهذا القطاع الذي يراعي ظروف المجتمع اليمني. ويدعو الرياحي مجلس النواب لسرعة إقرار الاعفاء الخاص بكافة الرسوم الجمركية بمدخلات الصناعة الدوائية بعد أن استكملت اللجان المختصة بالمجلس مناقشته وأقرت باستحقاق الدواء المحلي للإعفاء، مشيراً إلى أن عدم إقرار المجلس الإعفاء سيظل حبرا على ورق.
تبلغ نسبة تغطية الدواء المحلي في السوق اليمنية من 30 - 35% وتوسعي إلى رفع تلك النسبة إلى 60% مع نهاية 2025 كما يقول الدكتور الرياحي.

خطورة سليمة

مدير عام مصنع فريسيا فارما الدكتور أمين يحيى خميس يشيد بدور الجهات الرسمية في دعم الصناعة المحلية للدواء الوطني مطالباً لهم في ذات الوقت بسرعة ترجمة تلك التوجيهات على أرض الواقع خدمة للوطن والمواطن.
وأكد خميس أن الدواء المحلي ذو فعالية عالية ومضمونة حيث تم تصنيعه وفق المتطلبات والمعايير العالمية للتصنيع الدوائي وتحت رقابة دائمة من الجهات المختصة في الجمهورية اليمنية. وأضاف أن الصناعة الدوائية في اليمن تشهد تطوراً ملحوظاً في الفترة الأخيرة حيث أن أغلب المصانع الدوائية اليمنية أضافت خطوط إنتاج دوائية جديدة وعززت من طاقتها الانتاجية سعياً لتغطية احتياجات السوق المحلية في الظروف الراهنة.
مدعماً تأكيده " الدواء المحلي والوطني يوفر للمريض الدواء الآمن والفعال بشكل مستمر دون انقطاع كما يحصل مع الأدوية المستوردة بسبب الحصار الراهن.
وفي هذه الجزئية يضيف الدكتور محمد المداني: "قطعت الجهات المختصة خطوات كبيرة في طريق الألف ميل، من خلال الإستراتيجية الدوائية الوطنية وقرارات منع استيراد عشرة أصناف من الأدوية الأساسية وإعفاء مدخلات الصناعة الدوائية... ولازلنا نعمل على تحقيق نهضة حقيقية في هذا القطاع الهام".

وفي ظل التوجهات الرسمية بمختلف قطاعاتها وجاهزية القطاع الخاص الدوائي لرفع نسبة تغطيته للسوق الدوائية يؤكد الأستاذ أحمد الشهاري بأن من يتوكل على الصناعة الدوائية فهي حسبه.

مرض انفلونزا الخنازير H1N1 الذي تحول إلى وباء يضرب جميع محافظات الجمهورية، مبيناً أن إنتاج هذا الدواء يعد حدثاً استثنائياً في تاريخ اليمن بعد أن أثبت القطاع الخاص كفاءته وبات ينشغل بهموم ومعاناة المواطنين والتخفيف من الأهم.
موضحاً أن إنتاج دواء جديد يساهم في علاج وباء انفلونزا الخنازير يؤكد قوة الإرادة اليمنية في الدفاع عن كيانها في أحلك الظروف.

بدوره أوضح الدكتور إحسان الرياحي أن الصناعة الدوائية المحلية متواجدة دائماً بجانب المجتمع اليمني مستهدداً بتدشين شفاكو بداية العام 2020 دواء انفلونزا الخنازير وكذلك ما أنتجته شركة سبأ فارما من أدوية خلال عامي 2017. 2018 خاصة ماهو متعلق بعلاج الكوليرا لجميع الفئات.

يستطرد الرياحي " استكملت شركة سبأ فارما في مايو 2019 إنتاج مضاد حيوي متخصص للقضاء على مرض الكوليرا عند الأطفال حديثي الولادة، مع مراعاة خصوصية جميع مراحل الطفولة إذ يمكن ان يعطى حتى للأطفال الذين وزنهم 3 كم وتعتبر الشركة هي الأولى في الشرق الأوسط التي أنتجت هذا الصنف، حد قوله.

يعتبر نائب مدير عام الشركة الدولية لصناعة الأدوية (فارما كير) الدكتور أحمد محمد السنباني التوجيه بإعفاء مدخلات الصناعة الدوائية من الرسوم من أهم القرارات الوطنية الإنسانية والاقتصادية التي اتخذها رئيس المجلس السياسي. يؤكد السنباني "الصناعة الدوائية الوطنية في جاهزية عالية لمواكبة جهود ودعم الجهات الرسمية وهي محل ثقة المجتمع اليمني، وقد سبق وأثبت الدواء المحلي فعاليته وجودته مقارنة بالدواء المستورد".

ويبينما رحب الدكتور الرياحي بإعفاء مدخلات الصناعة الدوائية من الرسوم يعتب في ذات الوقت على الجهات الرسمية لعدم استجابتهم للاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية في متابعتهم ومطالبتهم. أي الصناعة المحلية. بالأعضاء خلال العشر السنوات الماضية.

وبحسب الرياحي فإن الاعفاء يمثل نسبة من 5. 10% من قيمة مدخلات الصناعة الدوائية التي تتراوح بين 20 إلى 25 مليون دولار سنوياً. وقد طالب بإعفاء الصناعة الدوائية من الضرائب الأخرى تشجيعاً لها كون ذلك سيساهم في تخفيض سعر الدواء للمواطن.

ويتفق الرياحي والسنباني مع الشهاري في أن إعفاء مدخلات الصناعة الدوائية من الرسوم سينعكس إيجابياً على تطوير الصناعة المحلية وكذلك على اقتصاد البلد وسعر الدواء

مدير عام رفا فارما لـ "المجلة الطبية":

إعفاء مدخلات الصناعة المحلية الدوائية من الرسوم يعزز دورها المجتمعي

أكد مدير عام شركة رفا فارما للصناعات الدوائية فهمي أحمد فلهوم- أن قرار إعفاء مدخلات الصناعة المحلية من الرسوم خطوة مهمة لتعزيز قدرتها التنافسية لما سيمثله من دعم للمنافسة السعرية وزيادة البحث عن مصادر جديدة ذات جودة عالية وسمعة عالمية، معتبراً أن القرار يدل على الحنكة الاقتصادية التي تتمتع بها قيادة البلد ودعمها للاستثمار والمستثمرين .

المجلة الطبية/وائل شرحة :

لافتاً إلى أن قرار الإعفاء سينعكس بالإيجاب على المواطن حيث سيساهم في دعم سعر الدواء وتخفيضه .

وأفاد فلهوم ان القرار سيعزز من دور الشركات ومسئوليتها تجاه المجتمع حيث تترتب على شركات الصناعات الدوائية مسؤولية كبيرة تجاه المجتمع من حيث تقديم السلع الدوائية بأسعار مناسبة وجودة عالية، بالإضافة إلى توفير فرص العمل للأيدي العاملة اليمنية .

وتابع حديثه " ستساهم الشركات الصناعية في دعم البيئة المجاورة وتحسينها من خلال دعم المشاريع البيئية والتطويرية لها "

وأوضح مدير عام رفا فارما أن هناك خطوات لا بد منها لتعزيز ثقة المواطن بالصناعة المحلية والدواء اليمني وأهمها ضبط الجودة وفقاً للمعايير الدولية والاعتماد على مواد أولية من مصادر معروفة وموثوقة عالمياً، وكذلك السعي لتطوير مراكز بحوث ومختبرات ذات مواصفات ممتازة، بالإضافة إلى شدة رقابة الهيئة العليا للأدوية المتمثلة بإدارة الصناعة المحلية على المصانع من حيث الرقابة على جميع الأقسام في المصانع (إدارة المختبر ورقابة الجودة - الإنتاج) وحرصهم على تقديم الملاحظات والدعم الفني بما يسهم في تطوير تلك المصانع وعملياتها الإنتاجية .

وقال فلهوم في حديثه للمجلة الطبية: "لا شك أن أي صناعة محلية سترغد الاقتصاد الوطني بما يعززه ويساهم في نموه وازدهاره وذلك من خلال توفير العملات الأجنبية والمحافظة عليها ، كما يساهم في توفير العديد من فرص العمل وتخفيض نسبة البطالة في المجتمع "

وأكد أن تفاعل شركة رفا فارما مع قرار الإعفاء سيتمثل بعدة خطوات أهمها زيادة الإنتاج وفتح ورديات جديدة من أجل تغطية الطلب في السوق المحلية، واستيراد المواد الخام



الكافية لتصنيع الكميات المطلوبة لتغطية السوق . وأشار إلى أن الصناعة الدوائية الوطنية تتميز بأسعارها المنافسة والمقترنة بالجودة والفاعلية، والتوفر الدائم و عدم تأثرها نسبياً بما تتعرض له البلاد من ظروف الحرب . وشدد فلهوم في نهاية حديثه على ضرورة دعم المواطن للصناعة المحلية وتفضيلها على المواد المستوردة لما سيمثله من تشجيع للمستثمرين على تطويرها والتوسع فيها مما سينعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني والنهوض به إلى الأفضل .

لقاء

“

هناك خطوات لا بد منها لتعزيز ثقة المواطن بالصناعة المحلية والدواء اليمني وأهمها ضبط الجودة وفقاً للمعايير الدولية والاعتماد على مواد أولية من مصادر معروفة وموثوقة عالمياً



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™
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



أسباب ارتفاع سكر الدم لدى الأطفال

لديهم بعد تجاوزهم سن الخامسة وحتى السابعة.

وقالت الدكتورة إيميلي أوكن من جامعة هارفارد في بوسطن التي شاركت في إعداد الدراسة إنه توجد عدة تفسيرات محتملة للتأثير المباشر للتلوث على مستوى سكر الدم لدى الأطفال منها أن «التلوث يسبب قدراً كبيراً من الالتهاب. ونحن نعلم أن التعرض لمسببات التهاب أخرى قد تؤثر على تطور الأعضاء

أظهرت دراسة طبية أن الأطفال الذين تعرضوا لتلوث الهواء وهم لا يزالون في الأرحام معرضون لارتفاع مستوى سكر الدم خلال الطفولة مقارنة بغيرهم، مضيفة أن التلوث بالجسيمات الدقيقة قد يكون من عوامل الخطر البيئية وراء الإصابة بالسكري.

وركز الباحثون على ما يسمى بالجسيمات الدقيقة وهي مجموعة من الجسيمات الصلبة والسائلة قطرها أقل من 2.5 ميكرومتر ومنها الغبار والأتربة والسخام والدخان. وارتبطت هذه الجسيمات في السابق بالإصابة بأضرار في الرئة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

وشملت الدراسة 365 طفلاً في مدينة مكسيكو سيتي تعرضوا لمستويات تلوث بالجسيمات 2.5 بلغت 22.4 ميكروغرام يومياً في المتوسط لكل متر مكعب من الهواء في فترة الحمل وهي أعلى بكثير من مستوى 12 ميكروغراما التي تحددها الجهات التنظيمية المكسيكية.

وأوضح الباحثون أن تعرض الأطفال وهم أجنة للتلوث بالجسيمات بهذا المستوى ارتبط بزيادة سنوية بنسبة 0.25 في الهيموغلوبين السكري

ووظائفها

مثل المخ والبنكرياس والكبد والعضلات والدهون - وكلها تشارك في تنظيم نسبة السكر في الدم بطرق لها آثار طويلة الأمد».



جديد
الطب

ثورة في علاج

ضغط الدم

العلاج الجديد عشرات الملايين من الناس في خفض ضغط الدم والحد من المخاطر المرتبطة به».

وقد خلصت تجربة أخرى أجريت على

700 مريض في سريلانكا، بأن

الحبوب الجديدة حققت فاعلية

أكثر من العلاجات التقليدية، إذ

إنها تعمل على خفض ضغط

الدم، وتساعد على إدرار

البول. يذكر أن الباحثين

يعملون حالياً على إنتاج

حبوب معتمدة من منظمة

الصحة العالمية، بأسعار

مناسبة للجميع، وفق ما

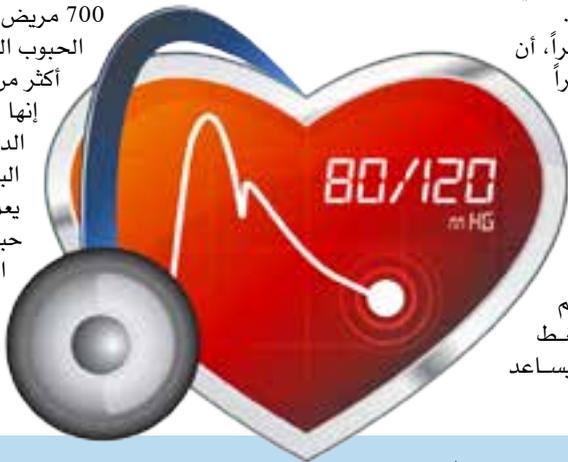
ورد في صحيفة ميرور

البريطانية.

أكد علماء أنهم أنتجوا حبة دواء ستحدث ثورة في علاج مرض ارتفاع ضغط الدم قريباً، وأن 20% من المرضى سيستفيدون من الدواء الجديد الذي يجمع بين ثلاثة أدوية موجودة حالياً بجرعات صغيرة.

وأظهرت دراسة أجريت أخيراً، أن العلاج الجديد حقق نجاحاً باهراً بعدما وصلت نسبة فعاليته إلى 70 بالمائة، حتى الآن.

من جهتها قالت الدكتورة روث ويبستر، والتي أجرت الدراسة في معهد جورج للصحة العالمية، إن ما يقدر بأكثر من مليار شخص في العالم يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم. وأضافت: «يمكن أن يساعد



“

خلصت تجربة أخرى أجريت على 700 مريض في سريلانكا، بأن الحبوب الجديدة حققت فاعلية أكثر من العلاجات التقليدية، إذ إنها تعمل على خفض ضغط الدم، وتساعد على إدرار البول.

الألبان

لا تؤثر على العظام وقد تكون ضارة

المجلة الطبية:

أشارت دراسات حديثة عن علاقة الألبان ومنتجاتها (خاصة الأبقار) بهشاشة العظام جدلاً بعد ما ذكرت أن الألبان قد يكون لها تأثير ضار على صحة العظام، وهو ما يدحض المفاهيم السائدة، فمن المعروف أن منتجات الألبان هي أفضل مصادر الكالسيوم لدى البالغين والأطفال، والكالسيوم هو المعدن الرئيسي المكون للعظام. ويحتفظ دم الإنسان بنسب ضئيلة للكالسيوم كما أنه يفرزه باستمرار في البول، لذلك عدم الحصول على الكميات المطلوبة منه من مصدر خارجي، يدفع الجسم لتعويض النقص بسحب الكالسيوم من العظام، ما يؤدي إلى هشاشتها، لهذا السبب، توصي الجهات الصحية بتناول منتجات الألبان يومياً، لكن كثيرين يتساءلون عما إذا كانوا فعلاً بحاجة إلى منتجات الألبان في نظامهم الغذائي.



جديد
الطب

علاج جديد للاكتئاب

“

أظهرت النتائج، التي نشرت مؤخراً في مجلة الطب النفسي الأسترالية والنيوزلندية، أن أولئك الذين استخدموا المضاد الحيوي (minocycline) -وهو مضاد حيوي واسع الطيف مستعمل منذ عام 1971 - على 71 شخصاً يعانون من الاكتئاب الشديد. وقد قام فريق البحث بمقارنة التأثيرات مع مجموعة المقارنة التي تأخذ العلاج الوهمي. حيث أظهرت النتائج، التي نشرت مؤخراً في مجلة الطب النفسي الأسترالية والنيوزلندية، أن أولئك الذين استخدموا المضاد الحيوي (المينوسكلين) قد شهدوا تحسناً في الأداء ونوعية الحياة.

تم العثور على مضاد حيوي يستخدم في الغالب لعلاج حب الشباب، ويتم استخدامه لتحسين نوعية الحياة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشديد. حيث تمت أول تجربة سريرية في العالم في جامعة ديكن، في أستراليا، واستخدمت في هذه التجربة جرعة يومية من المينوسكلين (minocycline) -وهو مضاد حيوي واسع الطيف مستعمل منذ عام 1971 - على 71 شخصاً يعانون من الاكتئاب الشديد. وقد قام فريق البحث بمقارنة التأثيرات مع مجموعة المقارنة التي تأخذ العلاج الوهمي. حيث أظهرت النتائج، التي نشرت مؤخراً في مجلة الطب النفسي الأسترالية والنيوزلندية، أن أولئك الذين استخدموا المضاد الحيوي (المينوسكلين) قد شهدوا تحسناً في الأداء ونوعية الحياة. تقول الدكتورة أوليفيا دين، رئيسة فريق البحث: إن هنالك أدلة تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب اكتئابي كبير تزيد مستويات الالتهاب في أجسامهم عن أقرانهم، والمينوسكلين المستخدم بشكل أساسي لالتهابات الدماغ والأنسجة العصبية يمكن أن يكون مفيداً على الصعيد النفسي. فقد وجدنا أن استعمال الأدوية القديمة لأغراض جديدة هو أسلوب نافع جداً، فهذه الأدوية تمتلك معايير السلامة المعروفة ويمكن الوصول إليها بسهولة.

تم العثور على مضاد حيوي يستخدم في الغالب لعلاج حب الشباب، ويتم استخدامه لتحسين نوعية الحياة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشديد. حيث تمت أول تجربة سريرية في العالم في جامعة ديكن، في أستراليا، واستخدمت في هذه التجربة جرعة يومية

ميكروبات الأمعاء وراء سلوك ومشاكل الأطفال

المجلة الطبية:

كشفت دراسة جديدة أن الميكروبات التي تعيش في الأمعاء قد تكون وراء سلوك مشكلة طفلك، فإذا كان الطفل لا يستمع إلى تحذيراتك المتكررة على مدار اليوم في المنزل، فقد حان الوقت أذن للتحقق من جودة الطعام لأن الميكروبيوم وهي نوع من البكتيريا تلعب دوراً رئيسياً في تحديد سلوك الأطفال.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في مجلة " mBio " إنه تم فحص الأطفال في سن المدرسة المبكرة (في الفئة العمرية 5-7 سنوات)، حيث ظهر وجود صلة بين البكتيريا في أمعائهم وسلوكهم.

وأوضح الباحثون من جامعة أريجون الأمريكية أن فترة الطفولة هي فترة تكوينية من التطور السلوكي والبيولوجي يمكن تعديلها للأفضل أو الأسوأ ، من قبل مقدمي الرعاية والبيئات التي يساعدون في تحديدها، حيث تتأثر مسارات تنمية الأطفال بجيناتهم وعوامل البيئة الخاصة بهم، وكذلك بفعل مجتمع الميكروبات التي تعيش داخل أجسامهم وحولها .
وأظهر التحليل أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل سلوكية وإجهاد اجتماعي أعلى، لديهم ملامح ميكروبيوم مختلفة عن الأطفال ذوي السلوك المعتدل.
وأوضحت الدراسة أنه من المأمول أن تظهر الدراسات المستقبلية ما إذا كانت أنظمة الإفراز هذه، لها تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة على محور القناة الهضمية والكائنات الحية التي تحمل هذه الأنظمة.

جديد
الطب

سر خطر السجائر الإلكترونية

تتراهدروكانابينول tetrahydrocannabinol (والذي يرمز إليه اختصاراً بـ THC) وهو أحد المواد المخدرة الموجودة في الماريجوانا (الحشيش)، والتي قد تُضاف إلى زيوت السجائر الإلكترونية لتحقيق النشوة عند استخدامها.

فقد وجد الباحثون بأن 77 % من حالات الإصابات التنفسية حدثت عند مستخدمي السجائر الإلكترونية الذين أبلغوا عن استخدام زيوت تبين أنها تحتوي على مادة THC، وأنه جرى شراؤها من موزعين غير معتمدين أو جرى تداولها بين الأصدقاء، في حين أن 16 % من حالات الإصابات التنفسية فقط حدثت عند مستخدمي أبلغوا بأنهم استخدموا زيوتا نيكوتينية حصراً، ولا تحتوي على أي من مشتقات الماريجوانا .

وبحسب CDC، فإن الحاجة لا تزال قائمة لإجراء المزيد من التحريات لمعرفة آلية حدوث تلك الإصابات، وتحديد المسؤول عنها بشكل نهائي.

وحتى ذلك الوقت، توصي المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بما يلي:

الامتناع عن استخدام السجائر الإلكترونية (وخاصة التي تستخدم زيوت حاوية على مشتقات الماريجوانا) والسجائر التقليدية على حد سواء.

إذا شعر مستخدم السجائر الإلكترونية بأية أعراض تنفسية مرضية، فينبغي عليه مراجعة الطبيب فوراً.

دراسة حديثة ذكرت أن المادة الموجودة في الماريجوانا الحشيش هي المسؤولة غالباً عن التنفسي الأخير للمشاكل التنفسية المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية.

تعمل المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC والسلطات الصحية المحلية في معظم الولايات الأمريكية على التحقق من تنفسي إصابات رئوية مرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية.

وبحسب CDC فقد جرى تلقي 805 بلاغات عن إصابات رئوية بين مستخدمي السجائر الإلكترونية في 46 ولاية أمريكية ، وسجلت 12 حالة وفاة في

عشر ولايات. وتشير نتائج التحقيقات الأخيرة إلى أن معظم تلك الإصابات كانت مرتبطة بمركب

“

وجد الباحثون بأن 77 % من حالات الإصابات التنفسية حدثت عند مستخدمي السجائر الإلكترونية الذين أبلغوا عن استخدام زيوت تبين أنها تحتوي على مادة THC، وأنه جرى شراؤها من موزعين غير معتمدين أو جرى تداولها بين الأصدقاء،



أوضح الباحثون
أن درجة
حرارة الجسم
الطبيعية تقل
بمقدار 0.03
درجة كل
10 سنوات.



أوضح الباحثون
أن درجة
حرارة الجسم
الطبيعية تقل
بمقدار 0.03
درجة كل
10 سنوات.

37 درجة! حرارة الجسم لم تعد

قياسها عن طريق الفم. ورجحت نتائج الدراسة الجديدة تغير حرارة الجسم الطبيعية نتيجة 3 عوامل، هي: تغير الحرارة داخل البيوت التي نعيش فيها مقارنة بالإنسان منذ قرنين، والتغيرات النفسية الحديثة التي يمر بها الإنسان، وانخفاض معدل حرق الجسم للسرعات الحرارية والذي يعتبر ظاهرة فسيولوجية حديثة. واعتمدت أبحاث الدراسة على مئات الآلاف من البيانات الصحية من أرشيفات الجيش البريطاني منذ عام 1862 وحتى 1930، إلى جانب البيانات الصحية في بنك المعلومات الصحية الأميركي والبريطاني منذ 1971 وحتى 2017.

كشفت دراسة حديثة أن درجة حرارة الجسم الطبيعية حالياً ليست 37 مثلما كانت في القرن الـ 19، وقت أن قام العالم الألماني كارل فوندرليتش بتحديد عام 1851. وقدمت الأبحاث الجديدة التي أجريت في جامعة ستانفورد أدلة على أن حرارة جسم الرجل حالياً تقل بمقدار 0.59 درجة مئوية عن الرجل في القرن الـ 19، بينما تقل حرارة المرأة حالياً بمقدار 0.32 درجة عن مثيلتها منذ قرنين. وأوضح الباحثون أن درجة حرارة الجسم الطبيعية تقل بمقدار 0.03 درجة كل 10 سنوات. وكانت دراسة بريطانية سابقة قد توصلت إلى أن متوسط درجة حرارة الإنسان الطبيعية حالياً 36.6 مئوية عند

دهون البطن

تزيد من خطر النوبات القلبية

المجلة الطبية:

أظهرت دراسة كبيرة أن الناجين من الأزمة القلبية والذين يحملون الدهون الزائدة حول محيط البطن، معرضون بشكل متزايد لخطر تكرار نوبات القلب، كما أظهرت الدراسات السابقة أن السمنة في البطن هي عامل خطر مهم للإصابة بأزمة قلبية أولى، ومع ذلك، فإن العلاقة بين السمنة في البطن وخطر الإصابة بنوبة قلبية لم تكن معروفة حتى الآن. وتابعت الدراسة، التي نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، أكثر من 22.000 مريض في السويد بعد أول نوبة قلبية.

وأوضح الخبراء من معهد كارولنسكا في السويد، أنه يتم وضع المرضى عادة على نظام علاج طبي صارم بعد أول هجوم لهم لمنع الأحداث الثانية، - تسمى الوقاية الثانوية، التي تعمل من خلال الحد من عوامل الخطر المرتبطة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية مثل ارتفاع السكر في الدم والدهون وضغط الدم.

ونظر الباحثون في العلاقة بين السمنة في البطن، وخطر تكرار أمراض القلب والأوعية الدموية، كما راقبوا على وجه التحديد الأحداث الناجمة عن انسداد الشرايين، مثل النوبة القلبية القاتلة وغير القاتلة، والسكتة الدماغية، وتم متابعة المرضى لمدة 3.8 سنوات.

ووفقاً للدراسة فإن السبب في أن السمنة البطنية شائعة جداً في المرضى الذين يعانون من نوبة قلبية أولى، أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالظروف التي تسرع انسداد الشرايين من خلال تصلب الشرايين، وتشمل هذه الحالات زيادة في ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم ومقاومة الأنسولين (السكري) بالإضافة إلى ارتفاع مستويات الدهون في الدم.

النزيف أثناء الحمل

من الحمل نتيجة أسباب عدّة، وهي كالاتي:
- قصور عنق الرحم أو ضعفه، أي الانفتاح المبكر لعنق الرحم مما قد يتسبب بحدوث ولادة مبكرة.

-موت الجنين داخل الرحم.
-الولادة المبكرة (Preterm labor)؛ والذي يعدّ أحد أسباب النزيف الطفيف، خاصةً إذا رافقه حدوث انقباضات وآلام أسفل الظهر.
-تمزق الرحم، كعرض جانبي خطير لولادة قيصرية سابقة. -انقطاع المشيمة وابتعادها عن جدار الرحم في حالة صحبة خطيرة تُسمى بانفصال المشيمة المبكر (-Placental abruption). وعادةً ما تتسبب بالآلام في المعدة.

-المشيمة المنخفضة أو المشيمة المنزاحة (-Placenta previa)، وتحدث عندما تغطي المشيمة الجزء السفلي من الرحم بالقرب من عنق الرحم أو فوقه، مما يؤدي إلى حدوث نزيف قد يعرض حياة الأم والجنين للخطر.
-تقدم الأوعية الدموية الخاصة بالجنين ومرورها عبر أغشية عنق الرحم، مما يؤدي إلى انفجارها فور انفجار كيس الماء، والتسبب بحدوث نزيف مهدد لحياة الجنين

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

يُعتبر النزيف خلال فترة الحمل أمراً شائعاً، وخصوصاً خلال الثلث الأول من الحمل، وعلى الرغم من أن النزيف قد يكون مؤشراً على وجود خطر؛ إلا أنه عادةً ما يُعد عرضاً عابراً، وتتعدد أسباب النزيف خلال الثلث الأول من الحمل، ومن أبرزها ما يأتي:

- نزيف الانغراس؛ يُطلق هذا المصطلح على النزيف الناتج عن انغراس البويضة المخصبة في جدار الرحم، والذي عادةً ما يكون بعد 6-12 يوماً من حدوث الحمل، وقد لا تربط بعض السيدات هذا النزيف بحدوث حمل، فقد يشبه نزيف الدورة الشهرية إلا أنه يكون خفيفاً ولا يستمر طويلاً.
-الإجهاض؛ يُعتبر الإجهاض أحد أكبر المخاطر المرتبطة بالنزيف، وخصوصاً خلال الثلاثة الأشهر الأولى من الحمل. -الحمل خارج الرحم: (Ectopic pregnancy)، يؤدي انغراس البويضة المخصبة خارج الرحم وتحديداً في قناة فالوب إلى حدوث نزيف قد يكون ناتجاً عن انفجار قناة فالوب، مما يهدد حياة الأم، إلا أن هذه الحالة من الحمل تُعد نادرة الحدوث.
-الحمل العنقودي؛ يتميز الحمل العنقودي (Molar pregnancy) بخلو الرحم من الأجنة، ولكن تنمو داخله مجموعة من الأنسجة غير الطبيعية، وهي حالة مرضية نادرة جداً تتسبب بحدوث النزيف.

أسباب النزيف خلال الثلث الثاني والثالث من الحمل: يحدث النزيف خلال الثلث الثاني والثالث



مقال



د. مها البيضاني



يتميز الحمل العنقودي (Molar pregnancy) بخلو الرحم من الأجنة، ولكن تنمو داخله مجموعة من الأنسجة غير الطبيعية، وهي حالة مرضية نادرة جداً تتسبب بحدوث النزيف.



Atrovist

Atorvastatin

- Reduces rate of cholesterol biosynthesis in the liver through inhibition of HMG-CoA reductase.
- Increases hepatic LDL-receptor expression, thus enhancing LDL uptake and breakdown, and reduces LDL productions and number of LDL particles.



- Reduces the elevated total cholesterol, LDL - cholesterol, VLDL cholesterol, triglycerides and apolipoprotein B.
- Generally increases HDL - Cholesterol, in patients with primary hypercholesterolaemia, familial hypercholesterolaemia, mixed dyslipidaemia.

خافض
للكوليسترول



توعية

“

يعتبر الموز
الناضج الذي
يحتوي على
كميات كبيرة من
الألياف الغذائية
من الأطعمة
التي تساعد
على التخلص من
الإمساك بشكل
ملحوظ.

هل يسبب الموز الإمساك؟

لأنه يحتوي على كمية كبيرة من النشاء، وهو أيضاً من مسببات الانتفاخ.

أما الموز الناضج الذي يحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية فهو من الأطعمة التي تساعد على التخلص من الإمساك بشكل ملحوظ.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن تناول الألياف الغذائية من دون شرب كميات مناسبة من المياه، هو أيضاً من الأمور التي تسبب الإمساك، لذلك فإن تناول الموز بكثرة من دون شرب المياه ممكن أن يساهم في حدوث الإمساك. لذلك إذا أراد الشخص أن يعتمد على الموز للتخلص من مشكلة الإمساك عليه أيضاً أن يحرص على شرب المياه بكثرة في الوقت عينه.



يحصل الإمساك لأسباب عديدة أهمها مشاكل القولون والتهاباته والأمراض في المستقيم، إضافة إلى السكري، الباركنسون، قصور الغدة الدرقية، الحمل. كما ومن الممكن أن تسبب بعض الأدوية بالإصابة بالإمساك، مثل أدوية الضغط والأدوية المعالجة للتشنجات، وغير ذلك من الأسباب العضوية.

ومن ناحية أخرى، فإن النظام الغذائي الذي يركز على النشويات واللحوم وتقل فيه الأطعمة الغنية بالسوائل، وعدم شرب المياه بكميات كافية، هي أيضاً من العوامل التي تسبب الإمساك. فماذا عن الموز؟

يعتبر الكثيرون أن الموز هو من الأطعمة التي تسبب الإمساك والبعض الآخر يتناول الموز لعلاج الإمساك، فكيف ذلك؟ الحقيقة أن الموز غير الناضج ممكن أن يسبب الإمساك، وذلك

نمط الحياة الصحي يحميك من الأنفلونزا

وتناول الكثير من الفواكه والخضراوات، وشرب الكثير من السوائل وممارسة النشاط البدني، وعدم التدخين، والحد من استهلاك الكحول والحد من التوتر. ويوصي الباحثون بالحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم عند الشعور بالمرض، وكذلك عندما تكون بصحة جيدة، وبالإضافة إلى الحصول على قسط كاف من النوم عند المرض، من المهم أيضاً الراحة أثناء النهار ومحاولة تجنب الإفراط في الجهد.

المجلة الطبية:

الحصول على نوم جيد في الليل والحفاظ على نمط حياة صحي طريقتان لمحاربة فيروس الأنفلونزا، هذا ما كشفته دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون.

ووفقاً لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، تقوم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" بالإبلاغ عن ارتفاع نشاط الإصابة بالأنفلونزا والأمراض المشابهة للأنفلونزا في جميع أنحاء البلاد.

وفي أحدث تقرير لها، تشير تقديرات مركز السيطرة على الأمراض "CDC" إلى أنه خلال هذا الموسم في الولايات المتحدة، تم تشخيص 9.7 مليون حالة إصابة بالأنفلونزا، وتوفي 32 طفلاً و 4800 من البالغين بسبب الأنفلونزا.

ويقدم الأطباء بعض النصائح للحفاظ على قوة جهاز المناعة لديك تشمل الحصول على قدر مناسب من النوم كل ليلة، والحفاظ على وزن صحي،

أسهل الطرق للوقاية من الزهايمر

نشرت الهيئة الفدرالية الروسية لحماية المستهلك على موقعها الرسمي، معلومات مفيدة للحد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

وفي التفاصيل أكد الخبراء أن النشاط البدني والتمارين الرياضية تساعد على تخفيض خطر الإصابة بمرض الزهايمر غير القابل للعلاج وغيره من أشكال الخرف بنسبة 50 %، حيث أوضحوا أنها تساعد على إبطاء تطور هذه الأمراض، وذلك لأن التمارين البدنية تحفز الدماغ على تحسين عمل الأواصر العصبية القديمة وتوليد أخرى جديدة، وكذلك زيادة عدد الناقلات العصبية. ويشير الخبراء إلى أنه يمكن الوقاية من ثلث الإصابات بمرض الزهايمر بتغيير نمط الحياة المتبع.

ويشير خبراء الهيئة، إلى أن من تجاوزوا 65 سنة عليهم تخصيص 150 دقيقة في الأسبوع للتمارين البدنية متوسطة الشدة، أو عليهم ممارسة تمارين بدنية مكثفة جدا Aerobics، ما لا يقل عن 75 دقيقة في الأسبوع، على ألا تقل مدة التمرين عن 10 دقائق.

وعلاوة على وقاية الدماغ، تساعد التمارين البدنية كبار السن على تحسين نوعية النوم وتخفيض مستوى القلق عندهم.

توعية

لا تلمس هذه الأشياء في المستشفى

المرضى. وذلك أيضاً ينطبق على الحاويات التي يوضع الطعام في داخلها ليقدّم إلى المريض.

الأدوات الموجودة في الغرفة: مثل الهاتف الذي يمكن أن يحمل أعداداً لا تُحصى من البكتيريا والجراثيم، وقضبان السرير والأدوات الأخرى المصنوعة من الفولاذ الصلب في المستشفى. فبحسب الدراسات، يمكن للجراثيم أن تعيش لمدة زمنية طويلة على الفولاذ قد تصل هذه المدة إلى سنة كاملة.

أزرار المصعد: إذ يتم لمسها واستخدامها من قبل جميع العاملين في المستشفى وبعض المرضى وزائريهم طوال اليوم، وحتى إذا تم تنظيفها أكثر من مرة في اليوم، فهي سوف تتعرض كل لحظة إلى التلوث، لذلك يجب الانتباه كثيراً والحرص على غسل اليدين جيداً بعد لمسها.

الرحمام: هو المكان الأشد خطورة في المستشفى والذي يحتوي على أكبر عدد من البكتيريا والجراثيم. لذلك من الضروري استعمال واق بلاستيكي عند استخدام المراحيض، كما ومن الضروري تجنّب مسك صنبور المياه باليد بشكل مباشر، بل استخدام المناديل الورقية مثلاً لفتحه وتسكيره، وتعقيم اليدين بعد ذلك.

المستشفيات هي من الأماكن التي تحتوي على كمية كبيرة من الفيروسات والبكتيريا، وذلك بسبب وجود المرضى فيها بشكل دائم، إضافة إلى أنها المكان الذي تجرى فيه العمليات الجراحية، وأيضاً لأنها مكان يزوره الكثير من الناس، مما يزيد من احتمال نقل الفيروسات والبكتيريا إليه. لذلك إذا اضطر الشخص إلى زيارة المستشفى كمريض مقيم أو كزائر لأحد المرضى، من الضروري أن يكون منتبهاً إلى وجوب عدم لمس عدد من الأشياء هناك، وإذا حدث، من الضروري غسل اليدين وتعقيمها جيداً بعد ذلك. وفي ما يلي قائمة بالأشياء التي لا يجب لمسها في المستشفيات.

الستائر: ستائر المستشفيات مكاناً مناسباً جداً للفيروسات والبكتيريا. كما أن هذه الأنواع من الفيروسات غالباً ما تكون مضادة لمواد التنظيف، مما يؤدي إلى أن هذه الستائر لن تكون نظيفة تماماً حتى مع غسلها وتطهيرها بشكل منتظم، وتبقى الفيروسات مختبئة فيها، مما يزيد من احتمالات العدوى.

طاوولات الطعام: أي العربات المتحركة التي يُقدّم عليها الطعام للمرضى، فهي تنتقل بين آلاف المرضى ويتم لمسها من قبل جميع المرضى والعاملين في المستشفى وبعض زوار

المستشفيات من الأماكن التي تحتوي على كمية كبيرة من الفيروسات والبكتيريا، وذلك بسبب وجود المرضى فيها بشكل دائم.



بيئة و مناخ

أزمة جديدة فى تعامل البشر مع تغير المناخ

المجلة الطبية:
وجدت دراسة جديدة أن معظم الناس يميلون إلى المبالغة في تقدير مشاركتهم البيئية الشخصية وأنهم يتصرفون أكثر من الشخص العادي بما في ذلك أصدقائهم. ويمكن لهذا التحيز في الخدمة الذاتية أن يعيق التخفيف من تغير المناخ في المستقبل، حيث يعتقد الكثيرون أنهم قد قاموا بالفعل بنصيبهم. وقد أجريت الدراسة من جانب فريق من جامعة جوتنبرج، والذي جمع الدراسات الاستقصائية من 4042 شخص في الولايات المتحدة والسويد وإنجلترا والهند، وتم العثور على التحيز الذاتي في جميع البلدان الأربعة وفي تسعة من 10 من السلوكيات المؤيدة للبيئة. وشملت السلوكيات إعادة التدوير، الحفاظ على الطاقة، النقل المستدام، تقليل أو تجنب المواد البلاستيكية، المشاركة

في الاستهلاك البيئي، الحفاظ على المياه، تجنب القمامة، إعادة الاستخدام. وطلب من المشاركين تقييم أنفسهم حول مقدار ما يعتقدون أنهم يساهمون في كل سلوك بيئي، وبعد الاستبيان، وجد الفريق أن غالبية المشاركين اعتبروا أنفسهم أكثر صداقة للبيئة من الآخرين، سواء مقارنة بالأشخاص المجهولين أو مع أصدقائهم. وأظهرت البيانات أن حث الناس على تصور أنفسهم على أنهم أفضل من المتوسط من حيث المشاركة المؤيدة للبيئة، كانت له آثار على الالتزامات المؤيدة للبيئة وكذلك نوايا المشاركة المؤيدة للبيئة في المستقبل. كما أظهرت الدراسة أيضاً أنه عندما نعتقد أننا صديقون للبيئة أكثر من الآخرين، فإننا نميل في الواقع إلى اتخاذ إجراءات أقل.



صندما نعتقد أننا صديقون للبيئة أكثر من الآخرين، فإننا نميل في الواقع إلى اتخاذ إجراءات أقل.

الفايكنغ أول من حذر من الكارثة المناخية

المجلة الطبية:
اكتشف العلماء السويديون أن الحجر الذي قُتبه الفايكنج عموديا قبل 1200 سنة يتضمن تحذيرا من كارثة مناخية عالمية، كانوا يخشون حدوثها. وتفيد مجلة Sci-ence Aler

لذلك يبدو أن المؤلف كان خائفاً من تكرار الكارثة الطبيعية، التي يمكن أن تكون نذيراً بنهاية العالم ، ويذكر أن الأبجدية الرونية كانت تستخدم في كتابة مختلف اللغات الجرمانية قبل اعتماد الأبجدية اللاتينية. وتعد مشكلة تغير المناخ أزمة كبيرة تهدد العالم كله، فقد أظهرت بيانات العلماء الأوروبيين في خدمة تغير المناخ في كوبرنيكوس (C3S) أن العام الماضي رسمياً 2019 ثاني أكثر السنوات سخونة على الإطلاق، وإنها كانت الأكثر دفئاً في أوروبا، حيث عانت العديد من المناطق من موجات الحر والجفاف، وتؤكد البيانات أسوأ التوقعات السابقة لنهاية العام الماضي التي افترضت أن يكون عام 2019 الثاني أو الثالث في الحرارة على الإطلاق.



المتكون من 700 أبجدية رونية، ويعتقدون أن النص يتحدث عن الملك القوطي ثيودوريك العظيم الذي حكم في القرن السادس في أراضي إيطاليا الحالية. كما أن النص يتحدث عن استشهاد ابن أستاذ الكتابة الرونية فارين في معركة فيمود، ووفقاً للتفسير الجديد «المعارك» هي في الواقع استعارة للظروف المناخية القاسية. وفسر الباحثون جزءاً من النص، الذي يشير إلى «النزاع بين النور والظلام، بين الحر والبرد، بين الحياة والموت»، واعتبروه تشبيهاً لوصف نهاية العالم، الذي يسبقه شتاء طوله ثلاث سنوات.



يبدو أن المؤلف كان خائفاً من تكرار الكارثة الطبيعية، التي يمكن أن تكون نذيراً بنهاية العالم، ويذكر أن الأبجدية الرونية كانت تستخدم في كتابة مختلف اللغات الجرمانية قبل اعتماد الأبجدية اللاتينية.

للوقاية من السرطان وأشياء أخرى

البصل

الموجودة في البصل السرطان، يفترض البعض أن البصل يمنع نمو الورم وتطور الخلايا.
كوب واحد من البصل المفروم يوفر أيضًا ما لا يقل عن 13.11٪ من المدخول اليومي الموصى به من شخص بالغ من فيتامين ك كمضاد للأكسدة، يساعد هذا الفيتامين على مواجهة تكوين مركبات جذرية حرة لها صلات بالسرطان.

ووجدت مراجعة واحدة من عام 2015 وجود علاقة عامة بين زيادة استهلاك البصل وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطانات المعدة والجهاز الهضمي.
ولاحظ المؤلفون أن هناك مركبات تسمى الكبريتات العضوية في البصل، بعضها يجمع جوانب نمو الورم، ومع ذلك، فقد استنتجوا أنه ليس كل الكبريتات العضوية لها خصائص مضادة للأكسدة. من الضروري إجراء مزيد من البحوث للتأكد من المركبات الموجودة في البصل والتي لها تأثيرات وقائية ضد السرطان.



المجلة الطبية:
البصل من أكثر الأطعمة الغنية بالفوائد الصحية، ويختلف البصل في الحجم والشكل واللون والنكهة، ويوفر البصل مجموعة من الفوائد الصحية مثل: تقليل مخاطر عدة أنواع من السرطان، وغيرها، كما أن البصل غني بالمواد الغذائية، مما يعني أنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة مع انخفاض السعرات الحرارية، وفي هذا الخبر نتعرف على فوائد البصل.
قارنت دراسة أجريت عام 2019 في مجلة آسيا والمحيط الهادئ لعلم الأورام السريري 833 شخصًا مصابًا بسرطان القولون والمستقيم مع 833 شخصًا لم يصابوا بالمرض.
ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كان أقل بنسبة 79٪ في أولئك الذين يستهلكون البصل بانتظام.
لا يفهم الخبراء تمامًا الآلية الدقيقة التي تمنع بها بعض المركبات



دراسة

التهاب الجيوب الأنفية والجفاف من أسباب الصداع

المجلة الطبية:
هناك العديد من أسباب الصداع التي يجب التعرف عليها للحد من الأعراض والأسباب وتجنب الشعور بهذا الألم الذي يتعرض له الرأس، وذلك وفقا لموقع "healthline".
دراسة علمية حديثة أوضحت ان الإصابة بالصداع يعد من الأمور التي قد تعوق الشخص المصاب عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، وذلك يرجع إلي العديد من الأسباب التي يجب التعرف عليها خلال الأسطر القادمة.
وقدم التقرير المنشور - عن الدراسة العديد من اسباب الصداع، والتي يجب التعرف عليها، ومنها:
-الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية يعد من أبرز الأسباب المؤدية للشعور والتعرض للصداع، وذلك نتيجة للتعرض للتهاب في الأنف والجيوب الأنفية.
-ارتفاع ضغط الدم أو التعرض لانخفاض نسبته يعد من أبرز أسباب الصداع، ولذا إذا كنت مريض ضغط يجب قياس نسبته دائما.
- الضغط النفسي والتعرض للتوتر والقلق يعد من أبرز اسباب الصداع، والتي تساهم بشكل كبير في زيادة فرص الشعور والإصابة بالصداع، ولذا عليك التخلص والقضاء علي الضغط النفسي تجنباً للشعور بمثل هذه الأعراض.
- الأشخاص المدخنون أكثر عرضة للإصابة والشعور بالصداع الشديد، ونتيجة لزيادة نسبة الدخان الذي يدخل الجسم والسموم المتراكمة داخله.
-الإصابة بالأنيميا تعد من أبرز أسباب الصداع وذلك نتيجة لسوء التغذية التي يتعرض لها الشخص المسببة للتعرض لفقدان بعض العناصر الغذائية التي تتسبب للتعرض للإصابة بألم في الرأس.
- قلة النوم والتعرض للأرق والإرهاق، تعد من الأمور

التي تزيد من فرص الشعور والإصابة بالصداع الشديد، ولذا عليك أخذ القسط الكافي من النوم، وتجنب التعرض للشعور بالصداع.
-يزداد التعرض للإصابة بالصداع في حالة إصابة أو تعرض الشخص للإصابة بمشاكل في الأسنان كالتهوس، ولذا عليك الذهاب للطبيب الأسنان وعلاج هذا الأمر.
- الإصابة بالجفاف يعد من الأمور المضرة والتي تتسبب في الشعور بالصداع الشديد في الرأس، ولذا عليك تجنب هذا الأمر عن طريق إعطاء الجسم ما يحتاجه من السوائل اليومية.

“

الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية يعد من أبرز الأسباب المؤدية للشعور والتعرض للصداع، وذلك نتيجة للتعرض للتهاب في الأنف والجيوب الأنفية.

مواد غذائية تقضي على ديدان البطن

الزنجبيل، الذي وفقا للطبيب، يمكن أن يساعد على التخلص من الديدان خلال يوم واحد، و**بذور اليقطين** - هذه البذور يجب خلطها بالحليب وزيت الخروع، يتم تناول نصفها في المساء والنصف الثاني في الصباح.
العسل - ينصح الطبيب بخلط العسل مع الزعتر.
الكركم - تحتوي هذه المادة على مجموعة مركبات لها مفعول مضاد للطفيليات.

القرنفل - يشير الطبيب النادي، إلى أن القرنفل يسمح بالتخلص من جميع أنواع الديدان الطفيلية بفضل توغله في الحمض النووي: **مغلي البابونج** - ينصح الطبيب بتناول المشروب بعد نصف ساعة على تحضيره، ويفضل إضافة ملعقة طعام من زيت الزيتون إليه.



أفاد موقع "The Times Hub"، بأن تكاثر الديدان الطفيلية في أمعاء الإنسان يسبب اضطرابات في عمل الجهاز الهضمي ومنظومة المناعة. ومن العلامات التي تشير إلى وجود هذه الديدان، انخفاض الوزن لأسباب مجهولة، فقدان الشهية، طفح جلدي، آلام في منطقة السرة أو في الجانب الأيمن أعلى البطن وارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 38 درجة مئوية، والتعاس واضطراب النوم.

وكشف الطبيب العربي محسن النادي، المواد الغذائية التي تساعد في القضاء على الديدان الطفيلية داخل الجهاز الهضمي، واستنادا إلى هذا ينصح الدكتور النادي بتناول المواد الغذائية التالية للتخلص من هذه الديدان الطفيلية وللوقاية منها. وهذه المواد هي:

طب بديل

شامبو مقوي للشعر اصنعه بنفسك

حمص - كوب من مسحوق الصبار
زيت أساسي (اختياري)

الطريقة:

يُمزج الدقيق مع مسحوق الصبار في وعاء جيدا. الآن، بما أن الشامبو لن يحتوي على أي رائحة، يمكنك إضافة بضع قطرات من الزيوت الأساسية. يعتبر زيت اللافندر أو زيت شجرة الشاي العطرية الخيار الأفضل هنا وله أيضا فوائد مضادة للقشرة.

يخزن المسحوق في جرة محكمة الهواء بعيدا عن الرطوبة. للاستخدام، امزج كمية صغيرة من المسحوق مع عصير الألوة فيرا أو الجل والتدليك على فروة الرأس والشعر. يشطف كالمعتاد. إذا كان شعرك جافا جدا بعد الغسيل، فاستخدم كمية صغيرة من زيت جوز الهند.

نصائح سريعة:

يعمل هذا الشامبو على تحقيق المعجزات لجميع أنواع الشعر، ولكن إذا كان شعرك جافا جدا، فاستخدم ملطفا أو أضف العسل أو الزيت إلى الشامبو لترطيب شعرك بشكل طبيعي. حاول استخدام علاج بالزيت الساخن قبل استخدام الشامبو لتجعل شعرك أطول، أقوى وأكثر صحة.



يستخدم طحين الحمص في الهند لصناعة منتجات العناية بالبشرة والشعر الطبيعية. ويعتبر طحين الحمص شامبو طبيعيا ممتازا يجعل بشرتك ناعمة ونظيفة. وهو غني بالبروتين، و ينظف فروة رأسك ويجعل شعرك لامعا وقويا.

في ما يلي كيف يمكنك استخدام هذا الطحين كشامبو طبيعي لغسل الشعر:

شامبو جاف مقوي للشعر:

الفوائد:

طحين الحمص - يرش على فروة الرأس ليمتص الزهم الزائد ويغذي الشعر القوي.
يساعد مسحوق الصبار (الألوة فيرا) على محاربة قشرة الرأس، كما ينظف بصيالات الشعر وينظف فروة الرأس لتعزيز نمو الشعر.

أنت بحاجة إلى:

- كوب دقيق

“

يستخدم طحين الحمص في الهند لصناعة منتجات العناية بالبشرة والشعر الطبيعية. ويعتبر طحين الحمص شامبو طبيعيا ممتازا يجعل بشرتك ناعمة ونظيفة. وهو غني بالبروتين، و ينظف فروة رأسك ويجعل شعرك لامعا وقويا.

كلويتول

كلوبيتازول
بروبيونات ٠.٠٥%

Freesia
Pharmaceutical Industries



Sana'a Tel : 01 279222
Aden Tel : 02 324461
Hodaidah Tel : 03 503343
Taiz Tel : 04 435953
Dhammar Tel : 06 507495
Ibb Tel : 04 458569
Ammran Tel : 07 614677
Mareb Tel : 06 305337

غلوفير

غلوكونات الحديدية



ابن الهيثم
للصناعات الدوائية

الوكيل الوحيد

خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

اليكازون

موميتازون فيروات ٠.١%





تغذية



النظام الغذائي الجديد، والذي يدعى نظام كيتون، يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها ليعمل على النحو الأمثل،

ناتالي تلجأ لأدمغة الحيوانات

وبدأت بتناول اللحوم مرة أخرى، وفي يناير عام 2018 اكتشفت نظاماً غذائياً جديداً يعتمد على تناول شرائح اللحوم والكبدة وأدمغة الحيوانات والحساء المصنوع من شرائح اللحم المسلوقة. وبعد زهاء عام من اتباع الحمية الجديدة، تقول ناتالي، إن مشاكلها الصحية السابقة ولّت إلى غير رجعة إذ تحسنت حالتها الصحية بشكل ملحوظ.

وتتناول ناتالي الطعام عادة مرتين في اليوم، أو عندما تشعر بالجوع، ولا تلتزم بجدول زمني صارم. وتتكون وجباتها اليومية إما من اللحوم النيئة أو المطبوخة، أو من اللحوم التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون الحيوانية.

يذكر أن النظام الغذائي الجديد، والذي يدعى نظام كيتون، يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها ليعمل على النحو الأمثل، وفق ما نقل موقع «ميترو» الإلكتروني.

نشأت مستشارة التغذية ناتالي دانييلز (38 عاماً) من بودابست، على نظام غذائي متوسطي حديث، بما في ذلك الكثير من اللحوم ومنتجات الألبان. ولكن في العشرينيات من عمرها، قررت الانتقال إلى حمية نباتية، تخلت من خلالها عن جميع اللحوم باستثناء الأسماك.

إلا أن حالة ناتالي الصحية تدهورت في عام 2009، فقررت تناول المزيد من الفيتامينات والمكملات الغذائية. وبدلاً من الشعور بالتحسن، بدأ مظهرها بالتغير وفقدت جزءاً كبيراً من كتلة عضلاتها، وأصبحت بشرتها شاحبة.

كما عانت ناتالي من الإسهال والنفخة، وتساقط الشعر والأكزيما في فروة الرأس، وحساسية في الأسنان، إضافة إلى آلام مبرحة في المفاصل.

وبعد 12 عاماً من المعاناة قررت ناتالي إصلاح نظامها الغذائي

تعرف على فوائد



المايونيز

الكوليسترول في الدم»، مضيئة: «يحتوي زيت عباد الشمس على فيتامين (E)، وهو أمر مهم للغاية بالنسبة لجسمنا، من أجل مرونة الجلد وجمال الأظافر والشعر».

وأشارت الطبيبة الروسية إلى أن هذا الفيتامين، يُعدّ أحد مضادات الأكسدة القوية، ويحمي خلايانا من الشيخوخة، ومن الآثار السلبية للبيئة. في الوقت نفسه، يختلف المايونيز المنزلي عن المايونيز الصناعي في الطعم فقط.

ووفقاً ليكاترينا بورلييفا، فإن الفرق بينهما صغير، والمكونات هي نفسها، وحتى أن الفيتامينات في المنتج الصناعي أكثر.



أكدت الطبيبة العامة وأخصائية التغذية الروسية، يكاترينا بورلييفا أنّ الاستهلاك المعقول للمايونيز لن يؤذي الجسم وربما يكون مفيداً.

وقالت بورلييفا إن الزيت النباتي، الذي هو أحد مكونات المايونيز يسمح بالحفاظ على التوازن بين الكوليسترول السيئ والجيد. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي المايونيز على فيتامين E، وهو مضاد ممتاز للأكسدة، وفقاً لما أوضحته الأخصائية.

وأوضحت الأخصائية: «عند تحضير المايونيز، يتم استخدام الزيت النباتي الذي يحتوي على أحماض دهنية متعددة غير مشبعة. هذه هي العناصر الغذائية التي تعمل على تطبيع مستوى



الزيت النباتي، الذي هو أحد مكونات المايونيز يسمح بالحفاظ على التوازن بين الكوليسترول السيئ والجيد. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي المايونيز على فيتامين، وهو مضاد ممتاز للأكسدة.

أسناني حياتي

66

المضادات الحيوية
التي يتم تطبيقها
موضعيًا على
الجيوب السنية
بعد علاج التهاب
اللثة تقدم فقط
حماية قصيرة
الأجل ضد
الالتهابات

كيف تؤثر هرمونات النساء على صحة الفم؟

وفقدان العظام بسرعة أكبر عند النساء بعد انقطاع الطمث، لذا يجب زيارة طبيب الأسنان بانتظام. والحمل يمكن أن يجعل استخدام الفرشاة صعبة، حيث أن بعض النساء يعانين من الغثيان الناتج عن معاجين الأسنان ذات النكهة القوية لكن قد يساعد التحول إلى معجون أسنان ذي نكهة محايدة في التخلص من هذه المشكلة.

ويوصي أطباء الأسنان بأن يقوم الجميع بتنظيف أسنانهم مرتين على الأقل يوميًا باستخدام معجون الأسنان بالفلورايد والخيط مرة واحدة يوميًا. ويزيل التنظيف بالخيط البلاك بين أسنانك، وهو مكان لا يمكنك الوصول إليه بالفرشاة، يمكنك أيضًا إزالة البلاك باستخدام أدوات أخرى غير الخيط.



المجلة الطبية: يمكن أن يؤثر تغيير مستويات الهرمون في المراحل المختلفة من حياة المرأة على صحة الفم. وعندما تتغير مستويات الهرمون، قد تتورم اللثة وتتهيج، قد تنزف اللثة أيضًا، خاصة أثناء الحمل، عندما يكون الجهاز المناعي في جسمك أكثر حساسية من المعتاد، وهذا يمكن أن يسبب التهابًا (احمرار وتورم وأحيانًا ألم) في اللثة، ويمكن للفرشاة والخيط العادي والدقيق أن يقلل من تهيج اللثة ونزيفه. وتشمل الأسباب الأخرى لتغيير مستويات الهرمون التي قد تؤثر على صحة الفم مثل الدورة الشهرية ووسائل تنظيم النسل الهرمونية وانقطاع الدورة الشهرية. والنساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة أثناء الحمل، وقد تحدث مشاكل اللثة

قضبان حيوية في الجيوب اللثوية

وأضاف «سيكون من الأفضل أن لا يعمل المضاد الحيوي في جميع أنحاء الجسم، بل فقط في تجويف الفم» لكن كيف يمكنك الحصول على العنصر النشط الذي يستهدف المناطق الملتهبة في الفم؟ لتحقيق ذلك، استخدم الباحثون قضبان مرنة مصنوعة من البولييمرات القابلة للتحلل، وهي بمثابة تغليف لمجموعة معقدة من المكونات النشطة ويمكن ببساطة دفعها في جيوب اللثة. قاموا بدمج الميتوسكلين (مضاد حيوي من عائلة التتراسكلين «Tetra-cyclines») واسع الطيف مع ستيريات المغنيسيوم والكالسيوم لتشكيل مركب وقد أدى ذلك إلى اتصال أكثر استقراراً وتدفق فوري بطيء وفقاً لما ذكره الباحثون.

كما أظهرت التجارب أن قضبان البولييمر تمكنت من إطلاق المضادات الحيوية في جرعات على مدار 42 يوماً. ووفقاً للمنشور فقد قام الباحثون باختبار تركيبات مختلفة حتى حققوا من خلالها التوازن الصحيح بين القوة والمرونة والمتانة للقضبان، وتم بالفعل تقديم براءة اختراع استناداً على الدراسات السريرية التي قال عنها القائمون على الابتكار أنها تؤكد فاعلية العلاج. كما يعتقد الباحثون أن القضبان المحملة بالمضادات الحيوية يمكن أن تكون جاهزة للأسواق في غضون بضعة سنوات، إذا دخلت هذه القضبان في الممارسة العملية، فإن الأشخاص المصابين بأمراض اللثة يمكن أن يكون لديهم في المستقبل طريقة علاج أفضل، وفقاً لأمل.

طوّر باحثون في جامعة هالي الألمانية منتجاً جديداً يساهم في توصيل المضادات الحيوية بشكل موضعي مما يجعلها تعمل بشكل فعال في عملية التعافي بعد علاج التهاب اللثة. حيث قام باحثون من معهد الصيدلة في جامعة مارتن لوثر - جامعة هالي- فيتسبرغ في ألمانيا بدمج المواد الفعالة المعروفة - بالمضادات الحيوية التتراسيكلين بمواد أخرى بغرض تحسين وصول أدوية المضادات الحيوية لمكان الالتهاب تحديداً. المضادات الحيوية التي يتم تطبيقها موضعياً على الجيوب السنية بعد علاج التهاب اللثة تقدم فقط حماية قصيرة الأجل ضد الالتهابات، حيث يقول الدكتور ميد: «نظراً لتدفق اللعاب، فإن العديد من الأدوية لا تبقى في تجويف الفم لفترة كافية لإطلاق آثارها بطريقة مستهدفة».

وقال أندرياس كيسوف، الذي أشرف على المشروع في معهد فراونهوفر في هالي «جرعة المضادات الحيوية في شكل قرص تثقل كاهل الكائن الحي بأكمله»

المرايا تؤثر على طاقة الإنسان

أما المرايا الدائرية يفضل وضعها بجانب الحمام لحصر الطاقة السلبية ويجب أن نتجنب وضعها أمام السرير في غرفة النوم وإذا كانت موجودة يفضل أن تغطي أثناء النوم أيضاً يجب أن نتخلص فوراً من أي مرآة مكسورة وأن نبتعد عن المرايا المزلقة فهي تعمل على تشتيت الطاقة وتعكس طاقة سلبية أما بالنسبة لاختيار المرايا يفضل المرايا ذات الإطار الخشبي أو الذهبي البارد يفضل دائماً الألوان الباردة والهادئة وأن نبتعد كل البعد عن المرايا ذات الإطار الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر .

وتذكر أن المرايا ليست مجرد ديكور في منزلك بل هي طاقة مذهلة تعكس في منزلك .



تعتبر المرايا من الضروريات والديكورات الموجودة في كل منزل والكثير منا لا يعلم أن للمرايا طاقة إيجابية تعكس علينا وطاقة سلبية .

بداية قبل شراء المرايا يجب أن ننتبه للون والحجم والإطار هذا كله له تأثير على طاقة المنزل وطاقة الإنسان أيضاً يجب أن ننتبه جيداً على الاختيار المناسب لمكان وضع المرايا .

كلنا نعرف أن المرايا متعددة الأشكال لكن يفضل المرايا الكبيرة أن تعكس مناظر إيجابية ذات طابع فيه وفرة وخير مثلاً أن نضع مرايا في الحدائق أو مرايا تعكس مناظر جميله في البيت أو أمام السفارة مائدة الطعام أو خلفها لزيادة الوفرة والخير .



فن الحياة



العناق أو
«الحضن» من
أجمل المشاعر
الإنسانية التي
تعزز صحتك
بشكل مدهش، ولا
يقتصر على عنق
الأحباء فقط بل
يمكن أن يشمل
حضن الأب أو الأم
أو الأخوة وكذلك
الأصدقاء .

العناق من أجمل المشاعر الإنسانية التي تعزز صحتك

المجلة الطبية:

العناق أو «الحضن» من أجمل المشاعر الإنسانية التي تعزز صحتك بشكل مدهش، ولا يقتصر على عنق الأحباء فقط بل يمكن أن يشمل حضن الأب أو الأم أو الأخوة وكذلك الأصدقاء، وبمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للعناق في 21 يناير من كل عام نتعرف على أبرز فوائد الحضن أو العناق لصحتك النفسية والبدنية، وفقاً لما ذكره موقع «The healthy».

يقوى المناعة

إذا كنت تشعر ببرودة الطقس، فقد تساعد المعانقة في شعورك بالدفء وتقوية مناعتك، حيث وجدت دراسة نشرت في عام 2014 في مجلة العلوم النفسية، أن العناق قد يساعد في تقليل حدة أعراض البرد.

وقام خبراء من جامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرج، بتعريض البالغين عمداً في هذه الدراسة لفيروس نزلات البرد، ثم فحصوا «أدوار الدعم الاجتماعي والعناق في تقوية المناعة ضد الأمراض، ووجدت الدراسة أن الدعم الاجتماعي والعناق المتكرر يؤديان لـ «أعراض مرض أقل حدة».

يقلل التوتر

وجدت دراسة نشرت في PLOS ONE في عام 2018 أن الرجال والنساء على حد سواء قد يستفيدون من العناق لتخفيف التوتر في الأيام التي يحدث فيها صراع أو توتر أو إجهاد .

يزيد من ثقتك بنفسك

لمسة الإنسان والعناق تساعد على الترابط والتواصل الاجتماعي، ونتيجة لذلك، قد تعزز المعانقة احترامك لذاتك من خلال تعزيز قدرتك على إعطاء وتلقي الحب .

زيادة الثقة بالأخرين

زيادة هرمون الأوكسيتوسين هي فائدة أخرى للعناق، والأوكسيتوسين يخفف من التوتر ويعزز الاسترخاء، قد تلعب أيضاً دوراً في قدرتك على الثقة والموثوقية .

وتشير دراسة أقدم نُشرت في مجلة Nature، وهي مجلة أسبوعية دولية رائدة في العلوم، إلى وجود علاقة بين الأوكسيتوسين وزيادة الثقة بين البشر، مما يزيد بشكل كبير من فوائد التفاعلات الاجتماعية .

يقلل من الاكتئاب

يمكن أن يكون العناق أمراً بالغ الأهمية لتحسين صحتك النفسية ويساعد فعلياً في إطلاق السيروتونين الطبيعي، كما أنه يعزز الارتباط العاطفي الصحي والحميمية، وهو الأساس لعلاقة طويلة الأمد سعيدة وصحية .

Dr. Maha Al-Baydani
Specialized Hospital
for gastroenterology and endoscopy

المستشفى التخصصي المعكسورة
علاجات الجهاز الهضمي
للأمعاء والكبد

العمليات التي يقوم
المستشفى بإجرائها

- عمليات الكبد
- عمليات استئصال الأورام الخبيثة من الكبد
- عملية استئصال الكبد المصاب
- عمليات ربط الكبد والقنوات
- عملية ربط البنكرياس
- التفتيح بعد الإسهال
- عملية إزالة الحصوات المرارية
- العمليات التنظيرية بالمنظار بعد الفواتح
- عمليات الفتق الكبد
- عمليات استئصال الكبد والبنكرياس
- عمليات استئصال المرارة
- عمليات استئصال المرارة
- عمليات تفتيح المرارة
- علاج الحموضة المعوية
- جميع العمليات التي تهم الكبد

سماط - جولة النور - جوار نادي 77 مايو - مقابل الكريسي للسرابة
+967 372160016 - +967 774448040 - 01/351737 - 01/351727



نقاها

“

تسبب حرمان يوهان لنفسها من الطعام في إصابتها بسوء التغذية، حتى أن وزنها كان 21 كيلو غراما فقط، مما أدى إلى دخولها المستشفى، والتي لفظت أنفاسها الأخيرة بها.

“

نصحت مجلة «أبوتيكين أومشاو» الألمانية بحيلة لابتلاع كبسولات الدواء الكبيرة بسهولة وهي إمالة رأس الكبسولة للأمام، وليس للخلف كما هو شائع.



جاءت 5 سنوات لتعالج شقيقها

دخلها المستشفى، والتي لفظت أنفاسها الأخيرة بها. وأوضحت الصحيفة أن هويان كانت طالبة في كلية شينهاو المهنية، وتوفيت والدتها وهي في الرابعة من العمر، بينما توفى والدها عندما كانت في عامها الـ 18، تاركا لها مسؤولية رعاية شقيقها الوحيد، المصاب بمرض عقلي. وقالت هويان في مقابلة سابقة أجرتها في شهر أكتوبر الماضي، إنها تحصل من الحكومة على راتب شهري 300 يوان فقط، ولكنها كانت في حاجة إلى تغطية الفواتير الطبية لشقيقها، ولذا قررت العيش بشكل مقتصد، وتناول أقل قدر ممكن من الطعام، وهذا ما اتبعته بالفعل خلال الخمس سنوات الماضية.

توفيت طالبة صينية تدعى وو هويان، وتبلغ من العمر 24 عاما، من مضاعفات ناجمة عن سوء التغذية الحاد، حيث كانت تمتع عن شراء الطعام من أجل توفير المال اللازم لعلاج شقيقها المريض. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن هويان التي تعيش في مقاطعة فويتشو الريفية، كانت تنفق يوانين فقط على شراء الطعام، وذلك من أجل توفير نقودها من أجل علاج شقيقها المريض. وتسبب حرمان يوهان لنفسها من الطعام في إصابتها بسوء التغذية، حتى أن وزنها كان 21 كيلو غراما فقط، مما أدى إلى

حيلة لابتلاع كبسولات الدواء الكبيرة بسهولة

وفي مثل هذه الحالات يجب الاستفسار من الصيدلاني قبل فتح الكبسولات.

وأوضحت «أبوتيكين أومشاو» أن هناك بعض الأدوية تتوافر على شكل أقراص، وبعضها الآخر يتوافر في صورة كبسولات مثل المستخلصات النباتية والمكملات الغذائية، حيث يمكن ابتلاع مثل هذه الكبسولات بشكل أسهل. وأضافت المجلة الألمانية أن كثيرا من المرضى يفضلون الكبسولات بسبب طعمها المحايد وسطحها الأملس مقارنة بالأقراص.

نصحت مجلة «أبوتيكين أومشاو» الألمانية بحيلة لابتلاع كبسولات الدواء الكبيرة بسهولة وهي إمالة رأس الكبسولة للأمام، وليس للخلف كما هو شائع.

كما نصحت بتناول الكبسولة مع جرعة ماء، بحيث تسبح في الفم وتزلق في الحلق بصورة أفضل.



ولفتت المجلة إلى أنه يمكن فتح الكبسولات وخلط محتوياتها في الماء أو الزبادي، غير أن هذه الطريقة قد تكون خطيرة مع الكبسولات ذات طبقة مقاومة لحمض المعدة،



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى
الدكتور عز الدين الشيباني



رقم الطوارئ

1/201080 - 773633433



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

773546444



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى الدكتورة مها
البيضاني للأمومة والطفولة



رقم الطوارئ

774448040



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



يعتني بصحتك



شفاكو
للصناعات الدوائية

الجمهورية اليمنية - صنعاء - عمان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٢
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



معنا .. إتصالك أسهل

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

مؤسسة إخوان بعوم

BAUAM BROTHERS TRADING EST.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



Vitalis

الوكيل الوحيد

شركة فيتالس الأمريكية

معنا..

صحتك افضل..



+967 1 60 74 02 - 62 66 75 60 74 03
+967 777 775 674 - 777 735 055



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني
Sana'a - yemen - Shumaila Area St.

www.bauam.com info@bauam.com