

الأشعة .. دور حاسم
في تشخيص كورونا

الناظري يوضح الفرق
بين المهق والبرص

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يونيو 2020 | العدد (30)

60 يوماً مهلة أخيرة
لمستوردي الأدوية

لص يسرق "فيتامين
سي" من جسمك!

تجارب ناجحة لعلاج
السرطان خلال أسبوع



"كورونا" ..

فرصة للإقلاع عن التدخين



احتياجك في صميم جودتنا

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠



ابتسم.. للألم

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



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

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANOFI COMPANY

* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666

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 - أمام محطة الجوازات
00967 4 256644 فرع مارب، شارع سبأ للتقاع الإبرين - أمام محطة الغذاء
00967 4 256644 فرع تعز، العبيدان - خلف الشركة اليمنية لاجنوية ايدكو
00967 4 424185 فرع اب، شارع تعز - 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 رفاع
00967-1-454997 فرع صنعاء، شارع المواصلات



33
توعية

■ الطريقة المناسبة للتعامل
مع ندب الولادة القيصرية

32
تغذية

■ لص يسرق "فيتامين سي"
من خلايا جسمك!

36
طب بديل

■ اليوغا.. تساعد في التخلص
من العقم

38
فن الحياة

■ تحويل الخبز الفرنسي
إلى لوحات شهية

20
لقاء

■ الدكتور زكريا الدبعي ل-
الطبية:
مضاعفات كورونا أشد على
رئة المدخنين

24
جديد الطب

■ تطوير جهاز يدوي
لاكتشاف الالتهابات البولية
■ روبوتات بوظيفة "المعالج
الطبيعي" لتأهيل العمال المصابين
■ أول دواء من قشور التفاح
لعلاج التصبغ المتعدد

29
توعية

■ الطريقة المناسبة للتعامل
مع ندب مع ندب الولادة
القيصرية

7
فلك الطب

■ وفاة 500 امرأة من كل
مائة ألف حالة ولادة
■ الظفري: الأشعة تلعب دوراً
حاسماً في تشخيص كورونا

10
تقرير

■ الدكتور الناظري يوضح الفرق
بين المهق والبرص ويحذر
المصاب من أشعة الشمس
■ الصور التحذيرية..
بالأسنة المدخنين اليمنيين

17
تحقيق

■ "كورونا"
فرصة للإقلاع عن التدخين

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

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
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهمزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للزبد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة أولى



الديكساميثازون ليس دواء فيتامين يمكنك استخدامه متى ما تشاء، فالأطباء هم أعلم بالحالة السريرية للمريض والأدري باحتياجه، لذا نؤكد هنا على هذه النقطة حتى لا نكون سببا في ضرب خطوط الدفاع الأساسية في جسم الإنسان.

الديكساميثازون وأمراض كورونا

خارجية امثال الديكساميثازون ؟ الإجابة هي عندما يحدث نقص في الطبيعي .
وعلينا أن نعرف أنه في حال تم إدخال مدرعات حماية خارجية فإنها تعيق المنتج المحلي الداخلي وتعمل على إضعاف الهرمونات الطبيعية وتسبب خللا كبيرا في مناعة الجسم السليم، إذ تتسبب في خلل هرموني يتعب الإنسان .

لذا فإن الأطباء يقومون بصرف الأدوية مثل ديكساميثازون ومشتقاته للمريض عند الضرورة القصوى فقط، وذلك عندما يلاحظون بأن الهرمون الطبيعي الرياني أصبح غير منتظم ومتزن .

وتعتبر هذه هرمونات خارجية لتنظيم الخلل الموجود، أما في حالة صرف ديكساميثازون للناس غير المصابين فإنه يقوم بتقليل المناعة الطبيعية ويحدث خللا فيها وله أعراض جانبية سيئة متعبة للناس غير المصابين .

المهم هنا هو معرفة خطر هذا الدواء على مناعة الناس الاصحاء باعطائهم الديكساميثازون، فحتى البريطانيين بملاحظاتهم على الأمراض تحدثوا عن فعالية الديكساميثازون فقط مع الناس المحتاجين للأوكسجين لأن هؤلاء المرضى أصبحوا يعانون من خلل كبير في الكورتيزون الطبيعي فتم صرف الديكساميثازون لهم وقد ساهم في تحسن الحالات .

علينا معرفة أن للبحث العلمي آليات وتجارب ونحتاج فترة طويلة للحكم على أي دراسة أو ملاحظات ، ولا يجب أن نسمع أخبارا من القنوات ونقوم بتعميم الدواء لكل الناس فهذا خطر وفيه ذنب .

والديكساميثازون ليس دواء فيتامين يمكنك استخدامه متى ما تشاء، فالأطباء هم أعلم بالحالة السريرية للمريض والأدري باحتياجه، لذا نؤكد هنا على هذه النقطة حتى لا نكون سببا في ضرب خطوط الدفاع الأساسية في جسم الإنسان .

- استاذ الكيمياء العضوية والدوائية والتصميم الدوائي كلية الصيدلة جامعة صنعاء ورئيس قسم الصيدلة السريرية الجامعة الامارتية

إقبال الناس على استخدام دواء الديكساميثازون بعد سماع أخبار من الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي عن قدرته في علاج كل المصابين بفيروس كورونا، وصرف بعض الصيدلة الدواء بغير وصفة طبية وبغير فهم علمي جيد وهذا تصرف خاطئ .

هنا سنقوم بشرح فوائد ومخاطر استخدام دواء تحدث عنه البريطانيون وقدموه على انه الستيرويد الرخيص والمستخدم على نطاق واسع ويسمى ديكساميثازون أول عقار يظهر قدرة على إنقاذ الأرواح بين مرضى COVID-19 و وصفه العلماء إنه «اختراق كبير» في جائحة فيروس كورونا .

أعلن البريطانيون يوم الثلاثاء الماضي من الشهر الجاري نتائج تجارب إعطاء مادة ديكساميثازون لمرضى فيروس كورونا COVID-19 ممن يستخدمون أجهزة التنفس الصناعي أو

يستخدمون الأكسجين، وقالوا بأن الدواء ينقذ أرواح المصابين فقط الذين يحتاجون الأكسجين وهنا الحاجة الماسة لديكساميثازون وهنا يصرف الدواء لهؤلاء الأمراض حسنا ... التوضيح هنا هو أنهم لم يتحدثوا عن فائدته للمصابين القادرين على التنفس أو الأشخاص غير المصابين، وهذا يعني ألا فائدة تذكر لهؤلاء،

وهنا سوف نطعي القارئ فكرة عن مناعة الإنسان، لقد خلق ربنا للإنسان مادة استيرويد طبيعية والديكساميثازون هو استيرويد ولكن ليس طبيعيا وإنما مصنع في الشركات ، الآن دعونا نعرف ما هو عمل الاسترويد الطبيعي؟

لقد خلق الله سبحانه مادة استرويد التي تسمى SAIDS كورتيزون وهي تعد مادة

مناعية للإنسان ، وما الذي يقوم به هذا الهرمون؟ لقد جعل الله هذا الهرمون يفرز بكميات كبيرة في الصباح الباكر ويستمر معاك ليقول لك أنا ساعطيك مناعة وحماية طبيعيه من اي قلق او أي التهاب في جسمك و أي غزو سنقوم بتوقيفه .

أيضا من وظائفه تنظيم الأيض والبناء بشكل متكامل لتستطيع أن تقاوم مشاكل ومصاعب الحياة ، إنه مناعة طبيعية ربانية مجانية تحميك وترفع مناعتك وبالذات هذه الأيام ، وباختصار يعد مدرعة بكل المقاييس .. لكن متى نحتاج إلى مدرعات



أ.د. مختار الغريفي





وفاة 500 امرأة من كل مائة ألف حالة ولادة

“

عدد الحوامل في اليمن في عام 2020 بلغ مليوناً وستة وستين ألفاً وخمسمائة حالة حمل، بينما بلغ عدد الولادات مليوناً وخمسة عشر ألفاً وسبعمائة ولادة، حسب الاسقاطات السكانية.

للسكان وإعداد دليل مقدمي خدمات الصحة الإنجابية. وفتحت إلى أن أجهزة التنفس الصناعي المخصصة لأقسام الطوارئ التوليدية والوليدية تم طلبها بخطة مسبقة منذ عام وتم توزيعها عند دخول الجائحة لمراكز العزل الصحي. ووفقاً لتقديرات الأمم المتحدة فإن 87% من الحوامل و71% من النساء ممن هن في سن الإنجاب يعانين من فقر الدم، أما النساء الحوامل والمرضعات اللائي يعانين من سوء تغذية فبلغ عددهن مليوناً ومائة ألف امرأة.

وفي سياق متصل أكدت مسؤولة برامج الصحة الإنجابية بصندوق الأمم المتحدة للسكان الدكتورة أفراح ثابت على أهمية تعزيز استمرار تقديم خدمات الصحة الإنجابية والطوارئ التوليدية والوليدية مع الأخذ بكافة الإجراءات والتدابير الوقائية للكوارث العاملة وللمستفيدين لمنع نقل العدوى، مع التأكيد على ضرورة استمرار الرضاعة الطبيعية.

كشفت وزارة الصحة العامة والسكان في العاصمة صنعاء عن عدد كارثي للأمهات اللائي يفقدن حياتهن أثناء الولادة. وقالت مديرة إدارة الصحة الإنجابية بوزارة الصحة زينب البدوي أن 500 امرأة تفقد حياتها من كل 100 ألف ولادة حية سنوياً في اليمن.

وأوضحت البدوي في تصريح خاص لـ «مجلة الطبية» أن عدد الحوامل في اليمن في عام 2020 بلغ مليوناً وستة وستين ألفاً وخمسمائة حالة حمل، بينما بلغ عدد الولادات مليوناً وخمسة عشر ألفاً وسبعمائة ولادة، حسب الاسقاطات السكانية.

وتطرقت مديرة الصحة الإنجابية في ورشة عمل لمدربي الصحة الإنجابية للتعرف على حالات كوفيد 19 نظمتها وزارة الصحة بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى ما تم انجازه خلال الفترة السابقة حيث تم توزيع أجهزة التنفس الصناعي لأقسام الطوارئ التوليدية والوليدية من صندوق الأمم المتحدة

توجيهات بعدم التعامل مع شركة «دي إكس إن»

المجلة الطبية - خاص/

صدر تعميم عن الهيئة العليا للأدوية في صنعاء بعدم التعامل مع منتجات شركة «DXN»، وحذرت من التعامل معها أو أي من أصنافها.

ووجهت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات

الطبية بعدم التعامل مع الأصناف

ذات الأشكال الصيدلانية

والمكملات الغذائية والمنتجات ذات

الاستخدام الطبي التابعة لشركة

«DXN» نظراً لكون الشركة غير

مسجلة لدى الهيئة.

وأهابت الهيئة في التعميم الذي

أصدرته أواخر يونيو بجميع بالجميع

بضرورة الالتزام وعدم التعامل مع الشركة، مؤكدة بأنها

ستقوم بمصادرة المنتجات المذكورة أينما وجدت لها فيه

المصلحة العامة بحسب التعميم.





تعاني الجامعات
اليمنية معاناة
شديدة من
حيث توفر
الإمكانيات
ونوعية التعليم
والمخرجات
عامة.



الظفري: الأشعة تلعب دوراً حاسماً في تشخيص كورونا

الحامل للأشعة وزيادة في إمكانية حدوث بعض السرطانات لدى الأطفال.
ونفى استخدام الأشعة مع الحوامل موضحاً أنه يستخدم معهن الموجات فوق الصوتية، ولم يثبت أن هناك أخطاراً على الجنين بسببها ومع ذلك فالأفضل أن يتم استخدامها عند الضرورة وليس بشكل لا محدود، حد قوله.
وفي سياق متصل كشف الظفري ما يعانيه التعليم الجامعي في الوقت الراهن من ضعف، مؤكداً بأنه يعيش "معاناة شديدة من حيث توفر الإمكانيات ونوعية التعليم والمخرجات عامة" مشدداً على حاجة اليمن إلى التخصص بشكل عام والتخصصات الدقيقة.

المجلة الطبية — خاص/
أكد أمين عام جمعية أطباء الأشعة في اليمن استشاري أول أشعة - الدكتور سيف أحمد الظفري - أن أجهزة الأشعة تلعب دوراً أساسياً وحاسماً في تشخيص حالات كورونا المستجد كوفيد-19، نظراً لعدم توفر الفحوصات المخبرية المعتمدة لتشخيص الفيروس. وقال الظفري في حوار مع "المجلة الطبية" ينشر لاحقاً من مخاطر الأشعة أثناء استخدامها في مجال التشخيص، مبيناً بأنها تقتصر بشكل عام على الأجهزة التي تستخدم الأشعة المؤينة كجهاز الأشعة العادية أو الجهاز الطبقي المحوري المحوسب وكذلك الأجهزة التي تستخدم فيها مواد مشعة كما في الطب النووي.
وأشار إلى أنها قد تسبب تشوهات جنينية في حال تعرض الأم



مستشفى لبنان

لجراحة وأمراض القلب

المستشفى الأول والوحيد المتخصص في جراحة وأمراض القلب باليمن

العنوان : صنعاء حده شارع 24
المتفرع من ش 14 أكتوبر جوار
مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر

تلفون : 734507507 فاكس: 01411700



مستشفى لبنان
Lebanon Hospital



إعلان هام لشركات الاستيراد ومهلة 60 يوماً فقط

المجلة الطبية - خاص/
أصدرت الهيئة العليا للأدوية في العاصمة صنعاء إعلاناً هاماً لمستوردي الأدوية ومنحتهم مهلة 60 يوماً لاستكمال الاجراءات المتعلقة بتراخيص عملهم كمستوردين معتمدين لدى الهيئة.
وأهابت في الإعلان الذي أصدرته في 30 يونيو بجميع المستوردين سرعة استيفاء الوثائق اللازمة لإعتمادهم لديها وتجديد تراخيصهم. ومنحت أكثر من 227 مستوردا مهلة 60 يوماً لتقديم الوثائق، مؤكدة بأنها ستقوم بإلغاء تسجيل من لم تكتمل ملفاتهم خلال المهلة المحددة.

كورونا يضرب السوق المحلية ويهدد ملايين اليمنيين

“

الصحية والمياه. وفي هذا السياق تشير تقارير منظمة الأغذية والزراعة(فاو)، إلى ارتفاع تكلفة الحد الأدنى لسلسلة الطعام بنسبة 36% في مدينة صنعاء، و12% في لحج، و10% في تعز، و10% في سقطرى، بفعل التداعيات العالمية على خلفية تفشي فيروس كورونا والتي انعكست على الأسعار المحلية في اليمن . وتوقعت الفاو استمرار أسعار المواد الغذائية في الارتفاع حتى سبتمبر 2020 على الأقل، وأضافت في تقرير حديث لها "من المتوقع حدوث بعض الضغط التصاعدي الإضافي على الأسعار بسبب الانخفاض التدريجي والمستمر في الإمدادات الغذائية داخل البلد نتيجة انخفاض مستويات الاستيراد".

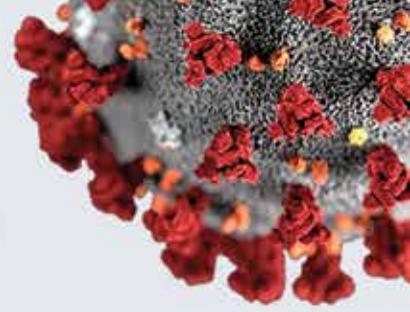


ألقى انتشار فيروس كورونا، آخر تأثيراته على اليمن من خلال المساهمة في ارتفاع اسعار المواد الغذائية والأدوية والمستلزمات الطبية، بمعدلات قياسية ما زاد من تعقيد الوضع المعيشي والإنساني في اليمن . وقال مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، إن تكلفة الحد الأدنى لسلسلة الطعام ارتفعت في اليمن بنسبة تصل إلى 35 بالمائة في بعض المناطق، منذ تفشي فيروس كورونا (COVID-19)، في حين انخفض سعر الريال اليمني. ويشمل الحد الأدنى لسلسلة الغذائية في اليمن بحسب مجموعة الأمن الغذائي والزراعة (FSAC):، دقيق القمح وزيت الطبخ النباتي والملح، واعتباراً من مايو 2019 ، تم إضافة صابون غسل اليدين ومسحوق الغسيل للملابس والمناديل

ارتفاع تكلفة الحد الأدنى لسلسلة الطعام بنسبة 36% في مدينة صنعاء، و12% في لحج، و10% في تعز، و10% في سقطرى، بفعل التداعيات العالمية على خلفية تفشي فيروس كورونا والتي انعكست على الأسعار المحلية في اليمن .



شفاكو
للصناعات الدوائية



Amol® أمول® Paracetamol باراسيتامول

الإنتصار على الألم



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان - صندوق البريد : 3073
تلفون : 200620 - 1 - 00967 الرقم المجاني : 8000010 - 1
فاكس : 200623 - 1 - 00967

www.shaphaco.com - info@shapaco.net - [facebook.com/shaphaco/](https://www.facebook.com/shaphaco/)
<https://www.youtube.com/c/ShaphacoPharmaceuticalIndustries>



تقرير

الدكتور الناظري يوضح الفرق بين المهق والبرص

“

المهق مرض جيني وراثي ناتج عن فقدان صبغة مادة الميلانين من الجلد والشعر والعينين منذ الولادة.

المجلة الطبية / محمد مرشد

عرف استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية والتجميل العلاجي -الدكتور قاسم حمدي الناظري - مرض المهق بأنه مرض جيني وراثي ناتج عن فقدان صبغة مادة الميلانين من الجلد والشعر والعينين منذ الولادة.

وأوضح في حديثه لـ المجلة الطبية أن الفرق بين مرض المهق وبين البرص بأن المهق يصيب كامل الجسم منذ الولادة وهو ناتج عن اختلال جيني وراثي، أما البرص فهو فقدان صبغة الميلانين في أجزاء معينة من الجسم وقد تتطور إلى كامل الجسم لكنه مكتسب ولا يحدث منذ الولادة وليس مرضا وراثيا مع زيادة احتمالية الإصابة به في حال إصابة أحد الأبوين أو كليهما ما يعني بان هناك قابلية وراثية وليس مرضا وراثيا .

وأكد أن المهق مرض يصاب به الإنسان منذ الولادة بسبب اختلال جيني عند الأبوين حتى لو لم تظهر عليهم الأعراض، ويجب على المريض الوقاية من الشمس مدى

الحياة.

وبحسب الدكتور الناظري يصبح جسم الشخص المصاب بالمهق أبيض بالكامل أو مائل إلى اللون الأصفر بسبب عدم وجود صبغة الميلانين في الجلد مؤكدا عدم وجود علاج لهذا المرض حتى الآن.

أضرار جانبية قاتلة

أفاد الدكتور قاسم بأن المهق قد يسبب للشخص المصاب بعض الأمراض الجلدية أهمها سرطانات الجلد وذلك لعدم وجود صبغة الميلانين التي تعتبر واقية للجلد من أشعة الشمس الضارة، كما قد تتعرض العينين للإصابة بضعف النظر.

ونصح استشاري الأمراض الجلدية المصابين بتجنب الشمس والحرص على استخدام الأدوية والملابس الواقية من اشعة الشمس لتجنب الإصابة بسرطانات الجلد التي تعد سببا رئيسيا للوفاة، إذ يعد المصابون بالمهق من أكثر الشرائح التي تتوقف حياتهم باكرا في حدود العقد الرابع



تقرير

“

هناك اعتقادات
وشعوذات تجعل
من المريض
عرضة للأذى
المجتمعي

سواء لفظيا أو جسديا وألا يتم التعامل معه
كإنسان غريب.

غياب الإحصائيات

لا توجد إحصائيات رسمية لعدد المصابين
بمرض المهق في اليمن، حد قول
الناظري الذي نوه بأن نسبة
المصابين في اليمن قليلة كما
هو الحال في المنطقة العربية.
وتشير إحصائيات نشرتها
منظمة الصحة العالمية على
موقعها الإلكتروني إلى أن
واحداً من كل 17.000
إلى 2.000 شخص في
أمريكا الشمالية وأوروبا
مصاب بنوع ما من المهق.
وهذه الحالة أكثر انتشاراً
في أفريقيا جنوب الصحراء،
الإحصائيات ذاتها بينت أن المهق
يشمل واحداً من كل 1.400 شخص
في تنزانيا، وأن معدل انتشار المهق يرتفع
إلى 1 من كل 1.000 شخص بين فئات سكانية مختارة
في زمبابوي، وبين فئات إثنية معينة أخرى في الجنوب
الأفريقي.. إلا أن الصحة العالمية لم تذكر أي إحصائيات
عن اليمن.



أو الخامس من العمر» حد قوله.
معتقدات خاطئة

وأشار الدكتور قاسم إلى أن المصاب بالمهق يتعرض
لأضرار نفسية نتيجة «للتمييز من قبل المجتمع»، خاصة
في المجتمعات ذات البشرة الغامقة بسبب
معتقدات قديمة حول أن المريض «مصاب
بمس أو سحر أو تسكنه روح شريرة»
مؤكدًا بطلان هذه المعتقدات وأنها
مبنية على خرافات وشعوذات،
وهذا ما يجعل المريض عرضة
للأذى والنفور المجتمعي ويؤثر
على اندماج المريض بمحيطه
ومجتمعه وقد يحوله إلى
شخص غير منتج أو إنسان غير
سوي نفسياً.

وحذر الدكتور الناظري في حديثه
المقتضب بمناسبة اليوم العالمي
للمهق، 13 يونيو/حزيران، المجتمع من
نبذ المريض واعتبر هذا التصرف خاطئاً
وتجاوزاً في حق المصاب الذي يعد شخصاً
طبيعياً لا فرق بينه وبين سائر الناس إلا في لون الجلد.
وحت الناظري المجتمع على ترك المعتقدات القديمة غير
السليمة والتي تؤثر على نفسية المريض مطالباً الأسرة
بالعمل على دمج المصاب في المجتمع وعدم الإساءة إليه



الصور التحذيرية .. بالسنة المدخنين اليمنيين

لشراء السجائر كنت أنا أو إحدى أخواتي نتعمد شراء علب السجائر التي تحمل الصور الأكثر تنفيراً»
لقد دفعت الصور والد أشواق في بداية الأمر إلى تغيير نوعية سجائره وشراء أخرى من النوع الخالي من الصور، «لكن تلك السجائر لم تناسب مزاج والدنا» وهذا ما دفعه للإقلاع عن التدخين بعد عام من الصراع مع النفس، وقد لعبت أسرته دوراً كبيراً حتى توقف عن التدخين بشكل نهائي.

اعتقاد خاطئ

يعتقد بعض المدخنين اليمنيين أن الأضرار التي تخلفها السجائر التي تحمل عليها صوراً أقل بشاعة أقل خطراً على صحة المدخن من السجائر الأخرى التي تحمل صوراً بشعة ومقززة.
يقول لطف ساري - 45 عاماً - «يعتقد بعض أصدقائي من المدخنين بأن علب السجائر التي تظهر فيها صور أقل تنفيراً ذات جودة أعلى من غيرها وأقل ضرراً، وهو ما دفع الكثير من المدخنين لشراء علب السجائر التي تكون الصور المطبوعة عليها أقل تأثيراً عليهم».
ويضيف «إنهم يتجنبون النظر إلى تلك الصور التي تعكس بشكل أقوى حقيقة أضرار التدخين على الأشخاص» .. ويتفق معه خالد وليد الأغبري وأبو علاء المارم الذي أكد بأن معظم الأشخاص المدخنين من أصدقائه وأقاربه يذهبون لشراء علب السجائر التي تحمل صورة بعينها «الأقل تشويهاً وتأثيراً على نفسياتهم».

المجلة الطبية - محمد غبسي

ورم بحجم نواة الخوخ في صورة على إحدى علب السجائر دفعت بـ سفيان السالمي 30 عاماً للإقلاع عن التدخين.
يقول السالمي في حديثه لـ «المجلة الطبية» «لقد تأثرت بشكل كبير لأنني أعاني من ورم في الحنجرة وحين وقع نظري على الصورة حضرت صورة الموت أيضاً وحينها قررت التوقف عن التدخين». ما يزال سفيان السالمي يعاني من المرض الذي يعتقد أن التدخين كان أحد أسباب إصابته بالورم.

تترك الصور التحذيرية الملصقة على علب السجائر تأثيرات متفاوتة على المدخنين اليمنيين خاصة في ظل تردي مستوى الخدمات الصحية خلال السنوات الخمس الماضية بسبب الحرب وتعرض المنشآت الطبية لأضرار كبيرة.
لقد دفعت هذه الصور الصحفي والناشط الساخر صالح الحنش الذي يضع أحياناً صورة على بروفايله في الفيس بوك وهو يدخن - إلى شراء السجائر بدون العلب، حيث أكد أنه يطلب من البائع إخراج حبات السجائر ووضعها في كيس هروباً من مواجهة الصور المؤثرة على العلب لأنها تعكس مزاجه، حد قوله.
ترتفع نسبة تأثير الصور المطبوعة على علب السجائر في نفسية المدخن بارتفاع نسبة بشاعتها، وفي هذا السياق تشرح أشواق ناصر 27 عاماً - كيف ساهمت هذه الصور في إقناع والدها بالإقلاع عن التدخين بعد 30 عاماً من إدمانه على السجائر.
تقول أشواق في حديثها لـ «المجلة الطبية» «كلما أرسلني والدي

“

تترك الصور التحذيرية الملصقة على علب السجائر تأثيرات متفاوتة على المدخنين اليمنيين



تقرير

السجائر والسيجار وعلب معسل الشيشة وغيرها من منتجات التبغ المختلفة.

وبناءً على هذه الاتفاقية الدولية صدر قانون محلي من مجلس النواب خاص بمكافحة التدخين وصادق عليه الرئيس في أبريل عام ٢٠٠٥م، والذي يحتوي على العديد من المواد ومنها ما يخص الصور التحذيرية، مؤكدة ما نصت عليه الاتفاقية الدولية. الخولاني أوضح بأنه يحق لكل دولة أن تغير الصور التحذيرية في كل فترة تراها مناسبة حسب قوانينها ولوائحها الوطنية المحلية.

ويعتقد مدير عام برنامج مكافحة التدخين السابق بأن الصور التحذيرية كان لها أثر إيجابي، مؤكداً الحاجة إلى دراسة وطنية توضح مدى تأثيرها على معرفة وسلوك وممارسة المدخنين حيال استخدام السجائر وكافة منتجات التبغ مثل الشيشة والشمة. يذكر أن أستراليا هي أول دولة استخدمت الصور التحذيرية على علب السجائر وذلك في العام 2012م، وبعد أن أثبتت دراسة استرالية أن عدد الاتصالات التي تلقاها مركز «كويت لاين» الذي خصص رقمًا ساخنًا لتلقي استفسارات الراغبين في الإقلاع عن التدخين ازداد بنسبة 78% منذ اعتماد الأغلفة التحذيرية الموحدة في أكتوبر/تشرين الأول 2012

مقاومة الشركات

بذلت شركات التبغ في العديد من الدول كل ما بوسعها لمنع فرض تلك السياسة التحذيرية عليها وحاولت عبر أعلى درجات التقاضي إبطال القوانين التي تلزمها بأغلفة معينة لعلب السجائر ولكنها فشلت في ذلك، غير أن التزامها بالقانون نفسه تفاوتت من بلد لآخر، حيث أنها في أوروبا طبقت القانون بحذافيره ووافقت على 42 صورة منفرة، بحيث تغطي الصورة

65% من وجهي علبة السجائر مع تصغير شعار الشركة، وفي روسيا تقلصت الصور التي وافقت عليها شركات التبغ إلى 13 صورة.

وبينما فرضت دول الخليج على شركات التبغ 5 صور تحذيرية بحيث تغطي الصورة مساحة 50% من وجهي العلبة، اعتمدت شركات التبغ في اليمن ثلاث صور فقط وهي الصور الأقل تأثيراً على الإطلاق.

وتعرف الصحة العالمية عملية نشر الصور التحذيرية على أغلفة السجائر بـ «التغليف البسيط» كونه يعرض الأسماء التجارية وأسماء المنتجات بنمط معياري موحد للون والخط، ويحظر استخدام الشعارات والألوان وصور العلامة التجارية أو المعلومات الترويجية (داخل أو خارج عبوة التبغ).

كما تعتبرها المنظمة خطوة جيدة لمكافحة التبغ وتعتبر التغليف البسيط واحداً من أكثر التدخلات الصحية العامة فعالية في الحد من الطلب على التبغ.

بدوره قلل الأكاديمي مفيد نعمان من تأثير الصور التي تحملها علب السجائر على المدخنين اليمنيين، رابطاً ما تركه الصور من آثار على نفس المتلقي بمستوى وعيه.

يقول نعمان - الذي أكمل دراسته العليا في أوروبا - « هناك فرق بين ثقافة المواطن اليمني المتواضعة وحياته الصعبة والمعقدة، وبين حياة وثقافة المواطن الأوروبي الذي يمكن أن يتأثر بوجود صورة تحذيرية على أغلفة السجائر وأن تصنع معه مثل هذه الاستراتيجيات فارقاً».

وأعاد - نعمان - سبب إقبال الكثير من المدخنين اليمنيين على السجائر إلى الظروف الاقتصادية والنفسية الصعبة التي يعيشونها واعتقادهم بأن تدخين التبغ يزيح عنهم نسبة من أعباء الحياة وهمومها .

المحلي أقل تأثيراً

من خلال جمع ومقارنة الصور المستخدمة في علب السجائر المصنعة محلياً بالصور المطبوعة على علب السجائر المصنعة في الخارج، لوحظ أن شركات التبغ اليمنية اعتمدت ثلاث صور تحذيرية فقط وهي الأقل تأثيراً «الأقل بشاعة» على مستوى الصور التي تستخدمها عشرات الشركات العالمية ممن تمكننا من الحصول عليها، الأمر الذي يعكس عدم جدية شركات التبغ اليمنية في التحذير من مخاطر التبغ وتحايلها على القانون الذي ألزمها بنشر الصور التحذيرية المؤثرة.

وبالمقارنة نجد أن الاتحاد الأوروبي، مثلاً، اعتمد 42 صورة تحذيرية «منفرة» وهي صور حقيقة لأشخاص ترك التدخين آثاراً قاسية على أجسادهم، وأدرجت تلك الصور في إرشادات المفوضية الأوروبية بتاريخ 10 أكتوبر 2014، كما أنه جرى انتقاؤها بواسطة مختصين، وأجريت اختبارات كثيرة تتعلق بفعاليتها من حيث إثارة مشاعر الغرور من التدخين لدى المستهلك عندما ينظر في تلك الصور.

وفي هذا الصدد يقول مدير عام برنامج مكافحة التدخين السابق في وزارة الصحة الدكتور - محمد محمد الخولاني - «بأن الوزارة اعتمدت عشر صور مختلفة بالتعاون والتنسيق مع وزارة الصناعة والتجارة وهيئة المواصفات والمقاييس على أن تتغير الصور بشكل دوري كل عامين، وبدأ تنفيذ ذلك في منتصف عام ٢٠١٤م».

ويضيف في حديثه لـ «المجلة الطبية» لقد تم اعتماد تلك الصور في بلادنا وبقية الدول العربية في منطقة الشرق الأوسط على أن يتم اختيار صور أخرى بعد عدة سنوات قد تصل إلى عشر سنوات كحد أقصى».

اتفاقيات موثقة

وقعت اليمن على الاتفاقية الإطارية الدولية لمنظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة التبغ في شهر يونيو ٢٠٠٢م والتي تنص على عدة مواد منها ضرورة وضع صور تحذيرية على علب



شركات التبغ اليمنية اعتمدت ثلاث صور تحذيرية فقط وهي الأقل تأثيراً «الأقل بشاعة»، على مستوى الصور التي تستخدمها عشرات الشركات العالمية

ليس وحده كورونا ولستم وحدكم !!



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد
الزهريري.

“

من يعانون في
بيوتهم نتيجة
الأمراض المزمنة
الأخرى ولا
يجدون سبيلا
للمعالجة والمتابعة
لحالاتهم هم
ضحايا لاخوة
كورونا واولاد
عمومتهم وان كان
لكورونا ايضا بعض
الدور في حرمانهم
من الوصول
للخدمات المعتادة.

وهذا رد فعل طبيعي نتيجة لحجم التدفق الهائل للمعلومات والأخبار عن هذا الفيروس من كل اتجاه .
ولم تخلو تلك المعلومات من الإشاعات والبيانات المضللة وأحيانا الخرافات والدجل والشعوذة وغيرها الكثير .
وأمعن الفيروس في خنق نظامنا الصحي من خلال مهاجمته للطواقم الطبية والفتك بها وتسبب في عشرات الضحايا من أفضل الكوادر الطبية وفي مختلف التخصصات كان آخرهم خبير الأمراض الوبائية والمنسق الميداني للاستجابة للأمراض الوبائية بمنظمة الصحة العالمية الدكتور ياسين عبد الوارث !!

ومازالت قائمة الشهداء في حالة من التمدد والازدياد وهو ما حذرنا منه سابقا في مقال تم نشره ضمن موقع المجلة الطبية تحت عنوان نخوض مواجهة غير متكافئة مع فيروس كورونا وتضمن دعوتنا لتعزيز أدوات الوقاية والتصدي للفيروس وتوفير المستلزمات الضرورية للعاملين في الصفوف الأولى بشكل خاص ولكافة العاملين في المجال الصحي بشكل عام .

وهنا في هذه اللحظة تحديدا . .امتزجت مشاعر الحزن بفقد الأب والمربي الدكتور ياسين بشاعر الفرح لخبر تعافي الأخ والزميل العزيز الدكتور حسام الشامي وخروجه من مستشفى الكويت بعد فترة معالجة استمرت لمدة اسبوعين وتكثرت بالنجاح والشفاء .

وهكذا وجدت نفسي من جديد . .وقد عدت إلى داخل ذات الصندوق الذي حاولت أن أجازه في هذا المقال . . . فاجبرني فيروس كورونا إلى الإشارة اليه في السطور السابقة وفي وجهه أقول مهما حاولت أيها الفيروس فأنت إلى زوال .

نعم ساعدو للحدث عن العنوان الذي تصدر هذا المقال فليس وحده كورونا ..

فمن يعانون في بيوتهم نتيجة الأمراض المزمنة الأخرى ولا يجدون سبيلا للمعالجة والمتابعة لحالاتهم هم ضحايا لاخوة كورونا واولاد عمومتهم وإن كان لكورونا ايضا بعض الدور في حرمانهم من الوصول للخدمات المعتادة .

2 - الاشاعة .. نافعة احيانا !!

على عكس ما أراد مروجوها كانت نتيجتها الإيجابية قناعة تامة وفقا للمثل «خوفه بالموت يرضى بالحمى»
العشوائية الدوائية !! «رحمة في زمن كورونا ..اليمن حالة استثنائية !!» هذا لسان الحال ..

فمقارنة مع دول العالم فإن اليمن من أكثر الدول عشوائية في استخدام الأدوية بدون وصفات طبية وعلى وجه التحديد المضادات الحيوية والمثبطات المناعية وغيرها .

فيماكان أي شخص شراء الدواء الذي يريد بناء على قناعته او نصيحة صديق او جار او شقيق . .وقد يقوم الصيدلي بتحديد الاحتياج بناء على شكوى المريض عند زيارته للصيدلية وفي عيادات ضرب الإبر والمجراحة يتخذ القرار باختيار البروتوكول العلاجي عبر خلطات مختلفة كالابرة المدخنة وغيرها .

المهم في اليمن ما حد يبيحث ويبحث عن روضة الطبيب من أجل الحصول على صنف دوائي يحتاجه حتى وإن كان ممن يستخدمه . . ليس هذا فحسب بل أن البيع للدواء والمضاد الحيوي تحديدا يتم حتى على مستوى كبسولة او عدد منها وكل واحد على قدر ما لديه من المال والحسابية تحسب وتقسم وتضرب !! وربما في ظل كورونا كانت الفائدة غير المتوقعة !!

جهد كبير ويشكر القائمون عليه في كل اتجاه من أجل دعم الاستجابة لفيروس كورونا ومبادرات عديدة لعل أكثرها حضورا وتسليطا للضوء مبادرة أطباء اليمن في المهجر وهم يمدون أياديهم ويمنحون من عوقاتهم لمساندة إخوانهم من الكوادر العاملة ضمن صفوف الجيش الأبيض الذي يواجه فيروس كورونا في ظل ظروف صعبة وتحديات كبيرة . . .وجميلة هي تلك اللفتة التي إطلاق مناسبة يوم الطبيب اليمني وإن كنت أرى أن يتغير مسماهم ليشمل الفئة الواسعة ممن يقدمون ارواحهم للتصدي لجائحة الفيروس المرعب وفي مقدمتهم لا شك الأطباء وحيدا لو ان التسمية تعدل لتكون يوم الكادر الطبي والذي يشمل الطبيب والمساعد والممرض والمخبري والصيدلي ومتخصصي التخدير والكثير ممن ينتمون الى المهنة الأكثر نبلا وشرفا . . .مهنة إنقاذ الأرواح وتحسين نوعية الحياة . . .ومن المهم الإشارة بعاجاب وإجلال لأولئك الذين لا ينتمون الى المجموعة السابقة من ناحية التخصص والمؤهلات التعليمية ولكن ادوارهم لا تقل اهمية عن دور إخوانهم بمن فيهم عمال التنظيف والفراشون والحراس والسائقون والمراسلون والكوادر الإدارية الأخرى وغيرهم الكثير .

ولا تقتصر القائمة على هؤلاء فقط بل ان من تم ذكرهم هم أولئك الذين يقدمون خدماتهم ضمن المرافق الصحية وهناك آخرون يعملون في ميادين الوقاية من الفرق الوبائية وفرق مكافحة العدوى والتنوعية الصحية والمجتمعية وغيرهم الكثير .

إن هؤلاء جميعا وبحكم ملامستهم المشاكل التي تظهر امامهم قد ادركوا جميعا بأن فيروس كورونا ليس وحيدا بل انه يملك جيشا يهاجم صحتنا بمسميات أخرى لامراض تتراجع اولوياتها بسبب مزاحمته الشديدة لها فأصبح مرضى الأمراض المزمنة وأمراض الطفولة وامراض التدخلات الجراحية أكثر معاناة اليوم في ظل كورونا لكثير من العوامل التي تمنع وصولهم وحصولهم على الخدمة . ولاشك انها معاناة مزمنة ولكنها اليوم في أشد صورها ويوما عن يوم نسمع أنباء وفاة فلان او إعلان من الناس بأمراض أخرى كان بالإمكان تفاديها والتخفيف منها .

وأكرر ان لكورونا اذرها كبيرة وجنودا منتشرة وبعضها أصلية الوجود وتتخر في منظومتنا ومازالت منذ أزمنة طويلة كانت هي السبب في حالة النظام الصحي الذي يعاني الهشاشة والضعف والعشوائية على كل المستويات وكان لكورونا الدور الهام في التعريف بجنوده ومساعدية الذين يحاربون موازات الصحة ويمنعون توفير وشراء اسطوانات الأكسجين .. ويرفضون زيادة الموازنات التشغيلية للمرافق والمستشفيات ويمنعون استمرار خدمات الوحدات الصحية . . .و . . .و . . . !!

هذه الحالات المشوهة بلاشك أعتبرها وأصنفها ضمن الجيش المعادي للصحة والمحارب لجيوشها البيضاء وبالتالي فقد كانت دعوتي لتغيير الاسم بحيث يشمل فئات أكبر أظهرت صدقها وقناعتها وهي تقدم أرواحها في سبيل حماية الوطن والمواطن وصحته وسلامته .

ولكل هؤلاء نقول وطالما وان الفيروس ليس وحده في هذه المعركة فنثقوا جميعا أيها الأبطال العظماء أيها المخلصون الذين يبذلون وجودون بأغلى ما يملكون . لهم جميعا نقول . . ثقوا بأنكم لستم وحدكم فهناك الملايين معكم بأرواحهم ودعواتهم وأمانيتهم وقبلهم فهناك من هو أعظم منهم ومنكم . . فهناك ربكم وخالقكم معكم أينما انتم . . ولن يخذلكم .

وقفات ختام :

1 - مشاعر مضطربة

خلال الأسابيع الماضية كانت الرسائل التوعوية والتثقيفية مركزة كليا على مواجهة كورونا والتصدي لجائحته !!

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

خافض لحموضة

(مثبط لمضخة حمض المعدة)



٢٤ ساعة راحة من
حرقة المعدة والارتجاع الحمضي



من انتاج الشركة الدولية لصناعة الأدوية _فارماكير_ إدارة التسويق: 01239317



تحقيق

"كورونا" ..

فرصة للإقلاع عن التدخين

“

85%

من الرجال

اليمنيين

مدخنون،

و30.2%

من النساء

مدخنات ..

و29.2%

من المدخنين

تتراوح

اعمارهم بين

ال17 و

24عاما.



المجلة الطبية / اشجان عبد الجبار

دعا خبراء وأطباء متخصصون في أمراض القلب والجهاز التنفسي المدخنين إلى حماية أنفسهم من أخطار الإصابة بفيروس كورونا كوفيد-19- من خلال الإقلاع عن التدخين باعتبار هذه الخطوة من أهم ما يمكن أن يقوم به الشخص المدخن لحماية نفسه وتحسينها ضد أخطار الفيروس. وبحسب منظمة الصحة العالمية يعد «الإقلاع عن التدخين له تأثير إيجابي مباشر على وظائف الرئة والقلب والأوعية الدموية، ويرفع قدرة مرضى فيروس كورونا على التصدي للعدوى، ويقلل خطر الوفاة».



التدخين ينقل العدوى

قررت التوأم بثينة وسمر، 21 عاما التخفيف من تدخين الشيشة في شهر مارس عندما سمعن أخبار عن انتشار الفيروس في الكثير من البلدان وحتمية وصوله إلى اليمن، وما يسببه من مخاطر على المدخنين.

تقول سمر لـ المجلة الطبية «لقد أكتفينا بساعة ونص شيشة بعد أن كنا ندخن من أربع الى ست ساعات في اليوم» كان ذلك قبل أن يصل الفيروس إلى اليمن، غير أن الوضع تغير بعد سقوط ضحايا يعرفونهم جيدا.

تقول بثينة «بعد وفاة أكثر من حالة لأشخاص من معارفنا وضعنا الشيشة في كيس النفايات ورميناها في منتصف رمضان وأقلعنا تماما عنها» مؤكدة بانهما لم تجدان صعوبة في ترك التدخين لانهما امتلکا الإرادة، حد قولها.

وفي ظل انتشار فيروس كورونا المستجد 19 في اليمن وتعدد وسائل انتقال العدوى يعتبر التدخين أحد أهم أسباب انتقال الفيروس بين الأشخاص المدخنين، وقد بينت منظمة الصحة العالمية هذه الجزئية في موقعها الإلكتروني عندما نشرت في تاريخ 27 مايو الماضي «قد يكون مدخنو التبغ (السجائر والنجيلة ولفافات البيدي والسيجار

يقول رهبب فايد الوصابي 22- عاما - « كانت نتائج الفحص إيجابية لجميع أفراد أسرتي المكونة من 5 أشخاص، وخضعنا جميعا للحجر المنزلي وخلال 10 أيام تدهورت حالتني الصحية بشكل مرعب بينما تحسن وضع باقي العائلة».

أصيب رهبب بضيق شديد في التنفس وسعلة متواصلة ما اضطر عائلته لنقله إلى المستشفى وهناك أخبره الأطباء أن التدخين أضعف قدرة المقاومة في الشعب الهوائية لذا كان يجب أن يبقى تحت الملاحظة الطبية لخمسة أيام.

وفي حديثه لـ (المجلة الطبية) يقول الوصابي «كنت الوحيد في عائلتي الذي يدخن وقد ادركت ما يمكن أن تجلبه السجائر على المدخن من كوارث صحية» مؤكدا بأنه أقلع عن التدخين ولن يسمح لنفسه بالعودة إليه مطلقا.

«إن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي 14 مرة من غير المدخنين». - حسب ما كشفت عنه دراسة علمية أجريت على 78 مريضا بكوفيد19-، ونشرت في المجلة الطبية الصينية مؤخرا.

وفي السياق أكدت الجمعية اليمنية لمكافحة التدخين، أن نسبة عدد المدخنين في اليمن تعد من أعلى النسب عالمياً، وبينما تقيد دراسة قديمة أعدها البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في اليمن، عن وجود 3.4 ملايين مدخن، تؤكد إحصائيات ميدانية حديثة إن 85% من الرجال مدخنون، و30.2% من النساء مدخنات، مبينة ان 29.2% من المدخنين تتراوح أعمارهم بين الـ 17 و 24 عاماً. ويشير احد البحوث الصادرة عن وزارة الصحة اليمنية، إلى أن اليمنيين يدخنون 9.2 مليارات سيجارة سنوياً.

“

الجمعية
اليمنية لمكافحة
التدخين؛
نسبة عدد
المدخنين في
اليمن تعد من
أعلى النسب
عالمياً،



تحقيق



مصاب واحد في
جلسة «شيشة»
رجالية
أو نسائية في
اليمن يمكن
أن ينقل العدوى
إلى جميع
المدخنين
«المشيشين» .

بكوفيد-19- وبمضاعفات أشد من الأشخاص غير المدخنين». وأفاد بأن المدخنين لفترات طويلة قد يكونوا مصابين بأمراض الرئة الانسدادية المزمنة (COPD) وعند حدوث عدوى كورونا كوفيد - 19 يكون المرض أكثر ضراوة ومضاعفاته أكبر. وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في ردها على استفسارات المدخنين عبر موقعها الإلكتروني « إن تدخين أي نوع من أنواع التبغ يضعف قدرات الرئتين ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من حالات عدوى الجهاز التنفسي، كما أنه يمكن أن يزيد من وخامة أمراض الجهاز التنفسي.

ويعد مرض كوفيد-19 مرضا معديا بهاجم الرئتين بشكل رئيسي. كما أن التدخين يضعف الوظيفة الرئوية، مما يزيد من صعوبة تصدي الجسم لفيروسات كورونا وغيرها من الأمراض التنفسية. وتشير البحوث المتاحة إلى أن المدخنين يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر تسجيل نتائج صحية وخيمة والوفاة في حال إصابتهم بمرض كوفيد-19».

طرق الإقلاع عن التدخين

يقدم الأطباء وخبراء التعامل مع حالات الإدمان عددا من النصائح للمدخنين تساعد على الإقلاع عن التدخين ، وبإمكان العازمين على ترك التدخين الاستفادة منها مثل الابتعاد عن الأجواء والجلسات المرتبطة بالتدخين مثل المقائل وجلسات السمر مع المدخنين.

ويقترح الخبراء لمن لديه الرغبة بالإقلاع عن التدخين استخدام العلكة والفواكه وبعض المكسرات الطبيعية مثل اللوز وغيرها خلال ساعات النهار لأنها تساعد في الابتعاد عن التفكير بالسيجارة.

ويحثوا العازم على ترك التدخين بملء أوقات الفراغ في ممارسة الرياضة أو التنزه والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تسبب نوعا من الضغوط النفسية، والبدء بتجميع المبالغ التي كنت تخصصها للسيجارة لمعرفة حجم ما كنت تصرفه على التدخين خلال شهر.

وينصح الخبراء ، في حال أن شعرا المدخن صعوبة في الإقلاع عن التدخين، اللجوء إلى طبيب متخصص ليحصل على الإستشارة الطبية وابتكار طرق إبداعية يستغل فيها الظروف المكانية والزمانية حتى يتمكن من الإقلاع .

ومنتجات التبغ المسخنة) أكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد-19 لأن عملية التدخين نفسها تتطوي على ملامسة الأصابع (وربما السجائر الملوثة) للشفاة، مما يزيد من احتمال انتقال الفيروسات من اليد إلى الفم. وغالبا ما ينطوي تدخين تبغ النرجيلة، التي يطلق عليها أيضا الشيشة أو الحقنة، على تبادل قطع فموية وخرطوم، مما قد ييسر انتقال فيروس مرض كوفيد-19- بين الناس في البيئات المجتمعية والاجتماعية. تؤكد اختصاصية أنف وأذن وحجرة الدكتور أسماء الحارزي، ، أن مصاب واحد في جلسة النرجيلة «شيشة» رجالية أو نسائية في اليمن يمكن أن ينقل العدوى إلى جميع المدخنين «المشيشين» . وتضيف في حديثها لـ المجلة الطبية «في حال كان أحد مدخني الشيشة مصابا بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19- فإن فرصة انتقال الفيروس من الشخص المصاب إلى المشاركين له في جلسة المقبل كبيرة جدا بل تكاد تكون مؤكدة .»

وتوضح بأن يد المصاب قد تكون ملوثة بالفيروس وبالتالي ينتقل إلى أنبوبة «قصة» الشيشة وأثناء تداولها ينتقل إلى أيدي غير المصابين الذي بدورهم ينقلونه إلى البريش أثناء استبداله ومنه إلى فم المدخن السليم ليصبح مدخن مصاب.

وتنصح الحارزي المدخنين اليمنيين من الفئتين «الشباب والشابات» بالابتعاد عن التدخين بشكل عام لما له من أضرار كارثية «على الصحة خاصة في ظل انتشار فيروس كورونا». وقالت موجها حديثها للمدخن «إذا فقد ارادته عن ترك الشيشة ، عليه أن لا تتشارك بها مع احد حتى لا تساهم في سرعة انتشار الفيروس ومضاعفة عدد الضحايا».

هذا ما يحدث للمدخن

يُجمع الأطباء والمتخصصون على ما يحدثه التدخين من أضرار كبيرة في القلب والجهاز التنفسي عند المدخنين باستمرار سواء التدخين التقليدي أو الإلكتروني(الأرجيلة والسجائر).

وفي هذا السياق يقول الدكتور زكريا ردمان الدبعي -أخصائي أمراض القلب والقسطرة القلبية- لـ المجلة الطبية « ان التدخين بكل أنواعه وأشكاله، يزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب وأمراض الرئة (زيادة في التهاب الغشاء المخاطي) وزيادة في نفوذية الخلايا الايثيلية وخلل في عمل الأهداف التي تقوم بتصفية المخاط ..

مما يزيد من
احتمالية
الإصابة

الدكتور زكريا الدبعي ل الطبية: مضاعفات كورونا أشد على رئة المدخنين



لقاء

“

يزيد التدخين بكل أنواعه وأشكاله، من خطورة الإصابة بأمراض القلب وأمراض الرئة

المجلة الطبية: أدهم محمد

يؤكد -أخصائي أمراض القلب والقسطرة القلبية- الدكتور زكريا ردمان الدبعي زيادة احتمالية إصابة المدخنين بفيروس كورونا المستجد بكوفيد 19 وتعرضهم لمضاعفات أشد من الأشخاص غير المدخنين. ويستدل الدبعي بما أوردته منظمة الصحة العالمية بأن التدخين يضعف الوظيفة الرئوية، مما يزيد من صعوبة تصدي الجسم لفيروسات كورونا المستجد.

وقال في حديثه لـ «المجلة الطبية أن» الوفاة بفيروس كورونا المستجد كوفيد - 19 بين مرضى القلب شائع بكثرة» مفسرا ذلك بأن الأمراض القلبية الوعائية قد تحدث نتيجة الإصابة الرئوية الحادة أو تكون إحدى الأعراض المرضية الأساسي لفيروس كورونا.

■ ما الفرق بين خطر فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 على الشخص المدخن وغير المدخن؟

- بحسب منظمات دولية - يبقى مدخنو (السجائر والشيشة بكل أنواعها) أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد 19، لأن التدخين له علاقة بملامسة الأصابع والشفاة وهنا ربما تكون السجائر ملوثة ، مما يزيد من احتمال انتقال الفيروس من اليد إلى الفم عن طريق مشاركة أنيوب الشيشة مما يسهل انتقال الفيروس.

ويزيد التدخين بكل أنواعه وأشكاله، من خطورة الإصابة بأمراض القلب وأمراض الرئة (زيادة في التهاب الغشاء المخاطي) وزيادة في نفوذية الخلايا الإيثيلية وخلل في عمل الأهداف التي تقوم بتصفية المخاط ..

وهذا يزيد من احتمالية الإصابة بكوفيد 19

وبمضاعفات أشد من الأشخاص غير المدخنين. كما أن المدخنين لفترات طويلة قد يكونون مصابين بأمراض الرئة الانسدادية المزمنة وعند حدوث عدوى كوفيد - 19 يكون المرض أكثر ضراوة ومضاعفاته أكبر.

وبعيدا عن الفيروس يعد التدخين العامل الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة، إذ يعتبر المسئول عن 80 إلى 85 ٪ من الإصابات بسرطان الرئة وهذا السرطان هو الأكثر شيوعا في العالم .

■ كيف يؤثر فيروس كورونا المستجد على مرضى القلب؟
وجود الأمراض القلبية في المصاب تزيد من إمكانية حدوث الوفاة بسبب كوفيد19 نتيجة للمضاعفات التي يحدثها الفيروس على القلب.

ولكن ليس كل مرضى القلب معرضين لنفس مستوى خطورة الفيروس وهذا يعتمد على عدة عوامل منها استقرار الحالة القلبية للمرضى وهؤلاء عادة ما تكون مضاعفات الفيروس عليهم أقل خطورة من غيرهم.

وقد يؤدي فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 إلى مضاعفات قلبية شديدة كارتفاع انزيمات القلب وضعف في العضلة القلبية والتي تزيد من حدوث الوفاة وهناك مضاعفات أخرى نلخصها كالتالي:

- متلازمة الشرايين الاكليلية الحادة (الجلطة ، والذبحة الصدرية).

- التهاب العضلة القلبية الحاد والذي يؤدي إلى حدوث قصور وضعف حاد في العضلة القلبية.

- حدوث اضطرابات في نظم القلب.
- التخثرية الوريدية (الجلطة الرئوية) وهناك دراسات نشرت في المجلة الكندية للقلب أوضحت وجود قصور وضعف في الجانب الأيمن لعضلة القلب، وتوسع لعضلة البطن الأيمن، وارتفاع الضغط الرئوي لدى المصابين بفيروس كورونا المستجد كوفيد 19.

■ كيف يؤثر التدخين على صحة القلب والأوعية الدموية؟

- التدخين يزيد من تفعيل واضطراب الصفائح الدموية، ويزيد من الفيبرينوجين الدوراني، ويزيد معدل دقات القلب، ويرفع الضغط الشرياني، ويؤثر على البطانة الوعائية، كما أن زيادة عدد السجائر المدخنة باليوم ترفع من خطورة الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية .

هناك دراسات وضحت بأن خطورة الموت نتيجة الإصابة بأمراض القلب بسبب التدخين أربعة أضعاف عند المدخنين من غير المدخنين.



لقاء



ليس كل مرضى القلب معرضين لنفس مستوى خطورة الفيروس وهذا يعتمد على عدة عوامل منها استقرار الحالة القلبية للمرضى وهؤلاء عادة ما تكون مضاعفات الفيروس عليهم أقل خطورة من غيرهم.



هذا يسمى التدخين السلبي ، وهو قيام أشخاص غير مدخنين باستنشاق انبعاثات الدخان من السجارة أو الشيخة للشخص المدخن، فيتسبب لهم بأضراراً مشابهة للشخص المدخن (أمراض القلب والأوعية الدموية وتهيج في الطرق التنفسية) ويزيد من فرص إصابة الأطفال بالربو والأمراض التنفسية الأخرى ويمثل خطراً على الحوامل والأجنة.

هل تؤثر الصور المنفرة والعبارات التحذيرية الموجودة في علب السجارة على سلوكيات المدخنين؟ وإلى أي مدى يمكنها أن تحدث تغييراً؟

- وضع الصور والعبارات التحذيرية مهم جداً ولها تأثيرها في مساعدة المدخنين وتعديل سلوكياتهم لتقودهم إلى الإقلاع عن التدخين، وهي تعد خطوة جيدة لنقل صورة معبرة عن مدى تأثير التبغ على صحة المدخن ومن حوله ، وغالباً تأتي تلك الصور والعبارات التحذيرية بنتائج إيجابية على المدخن تبدأ بالتخفيف الممنهج للتدخين وصولاً إلى الإقلاع النهائي.

ما هي رسالتك للمدخنين في اليوم العالمي للإقلاع عن التدخين؟

- يعد اليوم العالمي للإمتناع عن التدخين فرصة ثمينة وسانحة لرفع الوعي المجتمعي وبث الرسائل الصحية والتوعية بأضرار التدخين سواء على المدخنين المباشرين أو المدخن السلبي ، وبالتالي أدعو المدخنين إلى الامتناع عن هذه العادة السيئة وحماية أنفسهم وأسرهم والمجتمع بشكل عام من عواقب التدخين سواء الصحية أو الإجتماعية أو النفسية أو الاقتصادية، ومن أجل أن ينعم الجميع بصحة جيدة.

كم نسبة المدخنين من مرضى القلب الذين يزورونك؟

- نسبة المدخنين والمصابين بأمراض القلب الذين يزوروننا لتلقي العلاج والفحص يقارب 60 % من إجمالي يصل في الشهر الواحد إلى 300 مريض وهذه إحصائيات فردية ولا نستطيع أن نقيم منها عدد المدخنين في اليمن.

كيف يمكن للمدخنين الحفاظ على سلامتهم الصحية والاجتماعية؟

- أفضل ما يمكن أن يفعله المدخن لحماية نفسه هو إيقاف التدخين، حيث أن خطورة الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية تقل بعد إيقاف التدخين، وهناك نقص 50 % في الإصابات والحوادث القلبية الوعائية ضمن السنتين إلى الأربع الأولى من إيقاف التدخين.

كذلك المعالجة السلوكية للمدخنين ومعرفتهم بمخاطر التدخين وأهمية ممارسة التمارين الرياضية والنظام الغذائي المتوازن، والمعالجة الدوائية بالبدائل مثل العلكة وغيرها .

ماهي الأضرار الاجتماعية والنفسية التي تلحق بالمدخنين؟

تبدأ الأضرار الاجتماعية والنفسية للمدخنين من تغير رائحة الفم والملابس، فالمدخن يترك رائحة كريهة وبالتالي يتسبب في نفور أفراد الأسرة والمحيطين بالمدخن، وهذا يؤثر على استقرار الأسرة، بالإضافة إلى استنزاف قدرات المدخن المادية، كما أنه يقلل من القدرة البدنية على التحمل ويعيق تحسن الأداء البدني للمدخنين.

ماهي الأضرار التي قد يلحقها المدخن في حق الأهل والمقربين من غير المدخنين؟

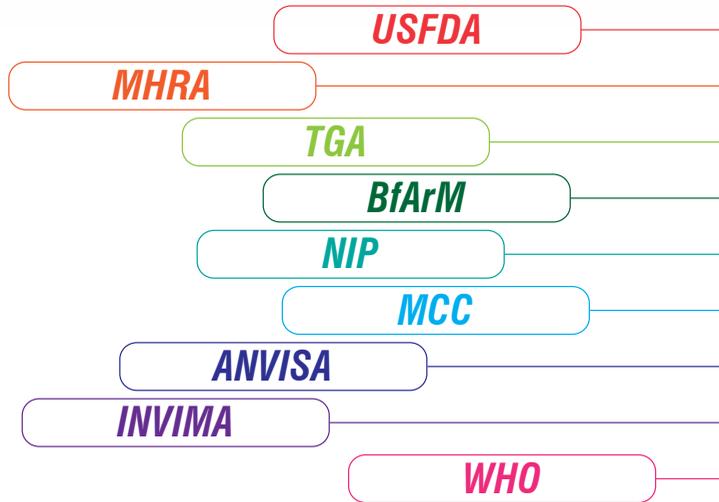
Enoxaparin Sodium Injection

ENCLEX

THE SAVIOUR

Trust delivered at its **best**

Manufactured at Cipla Goa Plant, one of the most sophisticated manufacturing units in the world



*World class manufacturing units
trusted for quality products*



Cipla

Caring for life

Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة
الجسم

يعالج
نزلات البرد
والحساسية

يعالج
التهابات
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة
بالتهابات
والعدوى
المتكررة



مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

الإستخدام:

الرضع: شراب: ٢.٥ مل كل ٨ ساعات يومياً
الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

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

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

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

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





تطوير جهاز يدوي لاكتشاف الالتهابات البولية

ولكن مع الجهاز الجديد، يستغرق الأمر أقل من ساعة. للحصول على التشخيص، يتم وضع بضع قطرات من البول في حجرة بالجهاز، ثم يتم تدوير الجهاز يدوياً بسرعة عالية. تدفع القوة المتولدة أي بكتيريا إلى سطح مغلف، والذي يتحول إلى اللون البرتقالي الفاتح إذا كان هناك عدوى. وقد أظهرت دراسة تم نشرها في مجلة "نيتشر بيوميديكا إنجنيرينغ" الطبية، أن نتائج الاختبار سريعة إلى درجة أنها تظهر خلال أقل من خمس وأربعين دقيقة، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل أونلاين البريطانية.

يعاني عدد كبير من الأشخاص من التهابات المسالك البولية في جميع أنحاء العالم كل عام، وقد يضطر هؤلاء لانتظار نتائج اختبارات البول لعدة أيام قبل البدء في تلقي العلاج، إلا أن أداة جديدة تم تطويرها مؤخراً ستتمكن المرضى من تشخيص الالتهابات البولية خلال أقل من ساعة. طور علماء من كوريا الجنوبية والهند أداة محمولة يمكنها الكشف بشكل سريع عن التهابات المسالك البولية التي تؤثر على حوالي 150 مليون شخص في جميع أنحاء العالم كل عام. في الوقت الحالي، قد يستغرق ظهور نتائج الاختبار عدة أيام،

روبوتات بوظيفة "المعالج الطبيعي" لتأهيل العمال المصابين

“

الروبوتات التي تعمل بتقنيات الذكاء الاصطناعي يمكنها أن تساعد بشكل جيد في توفير أنواع من التدريبات للعمال المصابين من أجل قياس إمكانياتهم بعد التعرض لحوادث العمل وإعادة تأهيلهم من جديد.

الدراسة سوف تؤدي إلى تحسين طرق العلاج التأهيلي، وتساعد في سرعة عودة المصابين إلى أعمالهم بعد الشفاء من الإصابة".

وتعتمد فكرة التقنية الجديدة على تدريب الروبوت على مصاحبة المصاب أثناء العلاج التأهيلي وتقديم العون له، مثل مساعدته على رفع القدم المصابة حتى يستطيع الحركة على سبيل المثال. كما يستطيع الروبوت متابعة تحركات المصاب، وتقديم تقرير للطبيب المعالج من أجل قياس درجة التقدم التي يحرزها المريض.

ويمكن الاعتماد على الروبوتات في مساعدة المرضى دون الحاجة إلى ممرض أو مساعد بشري أثناء جلسة العلاج الطبيعي.



نجح فريق من الباحثين في كندا في تدريب الروبوتات على توجيه العمال المصابين على أداء مجموعة من المهام والتدريبات، البدنية في إطار برامج علاجهم وإعادة تأهيلهم بعد تعرضهم للحوادث.

وتوصل فريق الدراسة في جامعة ألبرتا الكندية أن الروبوتات التي تعمل بتقنيات الذكاء الاصطناعي يمكنها أن تساعد بشكل جيد في توفير أنواع من التدريبات للعمال المصابين من أجل قياس إمكانياتهم بعد التعرض لحوادث العمل وإعادة تأهيلهم من جديد.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت اورج" المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث دوج جروس خبير العلاج الطبيعي بكلية الطب التأهيلي في جامعة ألبرتا قوله إن "هذه

علاج سرطانات قاتلة خلال أسبوع

أبريل، أن تغير الممارسة القياسية في المملكة المتحدة، ما يجعل علاج السرطان أكثر ملاءمة للكثيرين.

وقالت الدكتورة جانيت ديكسون، رئيسة الكلية الملكية لأطباء الأشعة واستشاري أورام الرئة: "المرضى يريدون أفضل علاج. لكنهم يريدون أيضاً الحد الأدنى من الاضطراب في حياتهم. إذا كانت 4 أسابيع جيدة مثل 6 أسابيع، أو أسبوع واحد جيد مثل 3 أسابيع، فإنهم يفضلون الخيار الأقصر".

وخلال جائحة فيروس كورونا، بحثت العديد من عيادات إدارة الصحة الوطنية NHS، عن طرق لجعل علاج مرضى السرطان أكثر كفاءة، واعتمد الكثير منها على الطريقة الجديدة.

ونتيجة لذلك، يتلقى عدد متزايد من مرضى NHS المصابين

بالسرطان في الثدي والأمعاء والبروستات والرئة، دورات علاج إشعاعي أقصر وأكثر ملاءمة. ولكن رعاية مرضى السرطان تضررت بشدة خلال فترة الإغلاق.

أظهرت تجارب بريطانية أنه يمكن الآن علاج سرطان الثدي والرئة والأمعاء والبروستاتا في غضون أسبوع، حسبما ذكر موقع روسيا اليوم.

وأثبت الأطباء أن الجرعات الأكبر من الإشعاع خلال جلسات أقل، يمكن أن تعمل بشكل جيد تماماً لدى مرضى السرطان، ما يسبب اضطراباً أقل في حياتهم.

وأظهرت التجارب مراراً وتكراراً أن الطرق هذه آمنة، دون آثار جانبية إضافية، على الرغم من المخاوف من أن الجرعات العالية من الإشعاع يمكن أن تسبب المزيد من الضرر للأوعية السليمة.

وعادة ما تتلقى النساء المصابات بسرطان الثدي في مرحلة مبكرة، 15 جرعة من الإشعاع للورم بعد الجراحة، والتي تُطبق على مدى 3 أسابيع.

ولكن تجربة FAST-Forward، بقيادة فريق معهد أبحاث السرطان في لندن، وجدت

أن إعطاء 5 جرعات يومية أكبر على مدار أسبوع واحد، هو أمر آمن وفعال.

ويمكن للنتائج، التي نشرتها المجلة الطبية The Lancet في



أول دواء من قشور التفاح لعلاج التصلب المتعدد

حالياً تبطئ أو توقف مرض التصلب العصبي المتعدد في المراحل المبكرة بتهديئة جهاز المناعة، ولكنها غير قادر على إصلاح أي ضرر في الجهاز العصبي، على عكس حمض أورسوليك.

وفي الاختبارات على الفئران، تمكنت الحيوانات المشلولة التي حصلت على حمض أورسوليك، من المشي مرة أخرى، حسب صحيفة دايلي ميل البريطانية.

وقال الباحثون "إنه ليس علاجاً" ولكن إذا شوهدت نتائج مماثلة في البشر، فإنه سيحسن بشكل كبير نوعية حياتهم.

وعادة ما يصيب مرض التصلب المتعدد المرضى من 20 إلى 30 عاماً، وهو أكثر شيوعاً بين النساء من الرجال.

ويأمل فريق البحث في تجربة هذا العقار على البشر في أقرب وقت ممكن.

كشفت دراسة أمريكية طبية حديثة أن قشور التفاح تحتوي على مادة كيميائية يمكن أن تساهم في تحسين حالة مرضى التصلب المتعدد بشكل ملحوظ.

وأوضح الباحثون في جامعة توماس جيفرسون في فيلادلفيا الأمريكية، أن مركباً يحمل اسم "حمض أورسوليك" موجود في قشور التفاح وأيضاً في الكمثرى والخوخ، يمكن أن يصبغ أول دواء يقلص الضرر المدمر الناجم عن مرض التصلب المتعدد.

وأشار الباحثون إلى أن المركب قد يساعد مرضى التصلب المتعدد على المشي بالعصا، بدل الكراسي المتحركة، إذ يعمل على إيقاف وترميم الضرر العصبي في التصلب المتعدد، ويعيد بناء الأغمد الواقية التي تغطي الخلايا العصبية في التصلب. يُشار إلى أن الأدوية الموجودة



“

أوضح الباحثون في جامعة توماس جيفرسون في فيلادلفيا الأمريكية، أن مركباً يحمل اسم "حمض أورسوليك" موجود في قشور التفاح والخوخ، الكمثرى والخوخ، يمكن أن يصبغ أول دواء يقلص الضرر المدمر الناجم عن مرض التصلب المتعدد.

فحص جديد يكشف المصابين بكورونا دون أعراض

وأضافت "وجدنا أن كشف الأجسام المضادة لدى الذين يعانون من حالة مرضية شديدة في المستشفى أمر واضح تماماً، ومع ذلك يبدو أنه إذا كان لديك أعراض خفيفة أو لا تظهر عليك أعراض، فقد تكون استجابتك أضعف في اختبارات البروتين الحالية".

وأوضحت ريتشر "في اختبارنا، نستخدم الشكل المطوي من بروتين السنبلة، البروتين الذي يستخدمه الفيروس لربط الخلايا في المقام الأول. وللإختبار الجديد حساسية تصل إلى 98% وهو ما يغير قواعد اللعبة لإجراء الاختبارات في بلدنا وفي البلدان الأخرى. ويعتمد الاختبار، الذي سيطلق في الشهر المقبل على طريقة وخز الكعب المستخدمة لحديثي الولادة".

وقال الدكتور ريتشر إن هذه الطريقة كانت دقيقة في كشف الفيروس مثل استخدام الدم المسحوب مباشرة من الأوردة، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

طور باحثون بريطانيون اختباراً جديداً للدم يمكنه كشف المصابين بفيروس كورونا الذين لم تظهر عليهم أي أعراض. ويمكن للاختبار الجديد اكتشاف ما يصل إلى 98% من الإصابات بالفيروس، وذلك بعد أن اقتصر الاختبارات الحالية على اكتشاف الذين يعانون من أعراض الفيروس الحادة.

وسيضع اختبار جامعة برمنغهام المصابين "المخفيين" على الرادار، مع تداعيات سلبية كبيرة على الشركات، والعائلات، والمدارس. ويعمل الاختبار من خلال التحقق من الأجسام المضادة التي ينتجها الجهاز المناعي، عندما يغزو كورونا الخلايا.

ويقول الباحثون إن الضحايا على اختلاف إصابتهم يتفاعلون مع الدبايس التي تخرج من الفيروس، بينما يبدو أن الحالات الشديدة تتفاعل مع الجسم الرئيسي للفيروس.

وقالت أليكس ريتشر، من معهد علم المناعة في برمنغهام، إن النتائج استندت إلى دراسات شملت 1000 عامل في الصحة.

“

الضحايا على
اختلاف إصابتهم
يتفاعلون مع
الدبايس
التي تخرج من
الفيروس، بينما
يبدو أن الحالات
الشديدة
تتفاعل مع
الجسم الرئيسي
للفيروس.



FLAGLABS

فلاجلابس 500 مجم

مترونيدازول حقن وريدي
- مضاد للبكتيريا والطفيليات اللاهوائية.
- الاسهالات والالتهابات التي تسببها بعض أنواع البكتيريا
والطفيليات التي تصيب الجسم .



FLAGLABS **INJECTION**
500mg/100ml
For I.V. infusion only

Composition:

Each vial contains:

Metronidazole 500mg
(BP Specifications)

شركة ركن المجد لاستيراد الادوية والمستلزمات الطبية

رقم الهاتف : 01343835 - 77655481

العنوان : صنعاء - خط المطار - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي

Azicure®

Azithromycin 500mg



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Target The Right Tract



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان - صندوق البريد : 3073
تلفون : 200620 - 1 - 00967 - الرقم المجاني : 8000010 - 1 - فاكس : 200623 - 1 - 00967
www.shaphaco.com - info@shapaco.net - facebook.com/shaphaco/

توعية



تزيد حالات الولادة بالعمليات القيصرية في مختلف دول العالم لدرجة أنها أصبحت بمثابة الإجراء الروتيني لأطباء أمراض النساء والولادة.



الطريقة المناسبة للتعامل

مع ندب الولادة القيصرية

الانتفاخ، وهنا من المهم للغاية أن تلاحظ المرأة أي تغير يطرأ على تلك المنطقة كخروج ماء من مكان الجرح أو الشعور بألم متزايد. ويتسم الجلد في تلك المنطقة بحساسية شديدة في الأسابيع الأولى بعد الولادة، لذا من الضروري أن تهتم المرأة بنظافة تلك المنطقة وتجنيفها جيدا بعد الاستحمام. وتجنباً لحدوث أي التهاب ينصح الأطباء بارتداء الملابس القطنية الواسعة حتى لا يحدث أي ضغط على مكان الجرح.

ويمكن استخدام المناديل المبللة بالماء البارد في تلك المنطقة، عند الشعور بالرغبة في حكها وهو أمر طبيعي يحدث نتيجة لعدة أسباب، من بينها تغيرات الطقس أو التغيرات في الأعصاب في تلك المنطقة نتيجة نمو خلايا جلدية جديدة.

وكغيره من الجروح، يمكن أن تتجمع البكتيريا في تلك المنطقة وتؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة ومضاعفات قد تصل لدرجة الخطورة، لذا من المهم متابعة أي تغير يحدث مكان الجرح مع الاهتمام الشديد بمبادئ النظافة الشخصية.

تجنب الحركات العنيفة

وللأسراع في تعافي تلك المنطقة، ينبغي على المرأة تجنب حمل الأشياء الثقيلة أو الحركات العنيفة. وعندما يزول الاحمرار عن تلك المنطقة ويبدأ الجرح الظاهري في التعافي، يمكن إجراء حركات تدليك بسيطة بالإصبع لتلك المنطقة إذ أن هذه الحركات تساعد على تحسين ضخ الدم، وفقا لتقرير مجلة "الترن" الألمانية. وبعد أسابيع من الجراحة ومع إزالة الغرز، يمكن استخدام الكريمات والمراهم المخصصة للعناية بمكان الجرح.

ومن المعلومات المهمة التي يجب أن تعلمها المرأة قبل الخضوع للولادة القيصرية، أن احمرار منطقة خياطة الجرح يستمر عدة أشهر ويتعافى ببطء. ويستعيد الجلد لونه الطبيعي تدريجيا خلال مدة قد تصل إلى عامين لدى بعض النساء.

ومن الممكن أيضا أن تشعر المرأة بعد الجراحة بـ"تميل" في تلك المنطقة وهو أمر طبيعي يستمر عدة أسابيع أو أشهر لكنه يختفي مع الوقت، وفقا لتقرير موقع "روند أوم داس بيبى" الألماني.

تترك الولادة القيصرية ندبا وآثارها تبقى طويلا لتذكرك بتجربة ميلاد طفلك، لكن عدم الاهتمام بمنطقة الجرح بعد الولادة قد يتسبب في مضاعفات خطيرة، فما هي الطريقة المناسبة للتعامل مع مكان الجرح بعد الولادة القيصرية؟

تزيد حالات الولادة بالعمليات القيصرية في مختلف دول العالم لدرجة أنها أصبحت بمثابة الإجراء الروتيني لأطباء أمراض النساء والولادة. في دولة الدومنيكان على سبيل المثال تقدر حالات الولادة القيصرية بنسبة 52% من إجمالي حالات الوضع في البلاد، وفقا لتقرير حديث لمنظمة "أوكسفام". وهذا هو أعلى معدل مسجل حتى الآن للولادات القيصرية.

ورغم أن بعض النساء يخترن طواعية الولادة القيصرية لعدم رغبتهم في خوض ألم الولادة الطبيعية، إلا أن معاناة الأم بعد الولادة القيصرية تبدأ غالبا بعد الخروج من غرفة العمليات. ومن ضمن مشكلات الولادة القيصرية هي تلك الندبة التي تبقى دائما في مكان فتح البطن. ويرجع الأطباء سبب هذه الندبة، إلى أن أنسجة الجلد التي يتم قطعها لعمل فتحة لإخراج الجنين، لا تعود لحالتها الطبيعية إذ يقوم الجسم ببناء أنسجة جديدة تكون مختلفة في الشكل عن الجلد القديم. وتختلف طبيعة الجلد الجديد في الكثير من الأمور إذ يكون عادة أقل مرونة ولا ينمو عليه شعر.

وبالرغم من التقدم الطبي في مجال الولادة القيصرية، إلا أن العملية مازالت تترك أثرها على الجلد. ويتراوح طول الندبة عادة بين 10 و20 سنتيمترا، بحسب تقرير نشرته مجلة "الترن" الألمانية.

وهناك العديد من العوامل التي تساعد على تخفيف أثر هذه الندبة كما أن الأمر يختلف من امرأة لأخرى. لكن هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها والاهتمام بها جيدا بعد الولادة القيصرية وعلى رأسها النظافة الشخصية.

الحرص على النظافة

مكان العملية في الأيام الأولى يكون أحمر اللون وعليه بعض

عادات طعام صحية لك وللبيئة

اختر بديل الحليب المناسب

يوجد الآن الكثير من بدائل الحليب في متاجر البقالة والمقاهي المحلية، لكن بعض بدائل الحليب ليست دائماً مفيدة لصحتك، إذ أن بعض المشروبات النباتية لا تحتوي على قيمة غذائية، وتحتوي على كميات كبيرة من السكر. لذا يجب التأكد من أن الحليب البديل الذي تختاره مليء بالكالسيوم ويطابق الكمية الموجودة في كوب من حليب البقر. تشمل بدائل الحليب البقري المفيدة، حليب الصويا والشوفان والفنجان والكتان.

تنمو بذور هذه النباتات على الأشجار التي تسحب الكربون من الغلاف الجوي، ويتم تلقيحها بواسطة الرياح بدلاً من النحل، وتنمو في المناخات الرطبة التي تتوفر فيها المياه بكثرة مثل شمال غرب المحيط الهادئ، لذا فهي لا تشكل خطراً على الموارد المائية، وبالتالي فهي صديقة للبيئة.

زراعة الخس منزلياً

الخس هو واحد من أسهل الخضروات في النمو، ويوفر الألياف والفيتامينات والمعادن ويحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية. لا يحتاج الخس إلى تربة عميقة لينمو، لذا يمكنك زراعته في أواني معاد تدويرها أو إطار سيارة قديم، أو سطل قمامة. هذا سيوفر المال ويقلل من الهدر. بالإضافة إلى ذلك، تظهر الدراسات أن البستنة تقلل من الإجهاد وتحسن الوظائف المعرفية.

تجنب البرغر النباتي

انتشرت مؤخراً الكثير من الوجبات النباتية، مثل البرغر النباتي الذي يتم صناعته إما من بروتين البازلاء أو فول الصويا. لا يحتوي البرغر النباتي على كميات مماثلة من الدهون المشبعة والبروتين، وغالباً ما تحتوي على المزيد من الصوديوم والكربوهيدرات أكثر من برغر اللحم. وتتم معالجة معظم هذه المنتجات النباتية الجديدة بدرجة عالية، مما يعني أنها مليئة بالمواد المضافة. إذا كنت تبحث عن خيار صحي، فابتعد عن البرغر الذي يعتمد على الحبوب أو الخضروات مع سعرات حرارية أقل ودهون مشبعة أقل.

ينصح خبراء التغذية باتباع نظام غذائي ينطوي على فوائد للصحة البشرية وللبيئة في آن معاً، مثل حمية البحر المتوسط الذي تعتمد على تناول الخضروات والفواكه والأعشاب والمكسرات وزيت الزيتون والحبوب الكاملة مع كميات معتدلة من منتجات الألبان والدواجن والماكولات البحرية والبيض.

في ما يلي مجموعة من النصائح التي تساعد على جعل حمية البحر المتوسط مفيدة للصحة والبيئة في آن معاً، بحسب ما ورد في موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

قلل من تناول اللحوم واستمر في تناول البروتين

ستحصل على ما يكفي من البروتين تماماً إذا قلصت اللحوم، (يحتاج الإنسان البالغ الذي يبلغ وزنه 70 كيلوجراماً إلى حوالي 56 جراماً في اليوم، أو 0.8 جراماً لكل كيلوغرام من وزن الجسم). يقول ديزيرييه نيلسن، اختصاصي التغذية ومؤلف كتاب "تناول المزيد من النباتات: يربط الكثيرون البروتين باللحوم، وهذا أمر خاطئ. هناك الكثير من الأطعمة النباتية التي تحتوي على ما يكفي من البروتين" تحتوي الحبوب الكاملة على كمية كافية من البروتين، إلى جانب العديد من العناصر الغذائية الحيوية الأخرى. يوجد البروتين في البازلاء والفول والعدس والمكسرات والبذور ومنتجات الصويا. تضيف الفاكهة والخضار أيضاً كميات صغيرة من البروتين إلى نظامك الغذائي، والأهم من ذلك أن تناول البروتين من مجموعة متنوعة من مصادر الطعام سيساعدك على تلبية احتياجاتك من العناصر الغذائية مثل الحديد والزنك وفيتامين B12 والكالسيوم.

تناول البقوليات

تحتوي البقوليات على نسبة عالية من البروتين والألياف، ونسبة قليلة من الدهون. بالإضافة إلى ذلك، فهي غير مكلفة للشراء وسهلة التحضير. وهي مصدر كبير للحديد. تعتبر البقوليات أيضاً بأنها صديقة للبيئة لأنها يمكن أن تتكيف مع الطقس القاسي، وتساعد على ترميم التربة المتدهورة عن طريق تحويل النيتروجين في الهواء إلى سماد للتربة، وحتى جعل علف الماشية أكثر قابلية للهضم (مما يعني أن الأبقار تطلق كميات أقل من الميثان)



بيئة و مناخ



"يربط الكثيرون البروتين باللحوم، وهذا أمر خاطئ. هناك الكثير من الأطعمة النباتية التي تحتوي على ما يكفي من البروتين"



Pregnamax®

بريجناماكس®

*Maximum Care
for pregnant women*

**الحماية الكاملة
للنساء الحوامل**



Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





لص يسرق "فيتامين سي" من خلايا جسمك!

وهي 100 ملغ للبالغين، مع الاتجاه إلى زيادتها حال تناول السكريات حتى يتسنى للجسم الاستفادة من الفيتامين. ولحسن الحظ، فإن فيتامين C قابل للذوبان في الماء مما يعني أنه لا يمكنك تناول جرعة زائدة منه، فأجسامنا ببساطة تتخلص من أي فائض من خلال البول. لكن هناك بعض الآثار الجانبية المحتملة لتناول كميات كبيرة جداً من فيتامين C مثل الإسهال أو الغثيان، إلا أن الوصول إلى مثل هذه المستويات أمر صعب للغاية.

يلجأ الكثيرون حول العالم لتناول فيتامين «سي» بكثافة حالياً لتقوية جهاز المناعة تجنباً للإصابة بفيروس كورونا. ورغم تهافت الناس حول العالم على شراء الأطعمة والمكملات الغذائية الغنية بفيتامين C وتناول كميات مناسبة منها، إلا أن الجسم في معظم الأحيان لا يستفيد منها على الإطلاق، وذلك بسبب تناول السكر الذي يسرق هذا الفيتامين الهام من خلايا الجسم، حسب ما جاء في موقع «ديلي هيلث بوست» المعني بالصحة.

100 ملغ للبالغين

لذلك ينصح بتناول الجرعة الموصى بها من فيتامين C يومياً بانتظام.



تغذية

الأطعمة الغنية بفيتامين C

بدلاً من اللجوء لتناول المكملات الغذائية الغنية بفيتامين C،
يمكنكم الاستعانة بالأطعمة الغنية به، وهي:



“

رغم تهافت الناس حول العالم على شراء الأطعمة والمكملات الغذائية الغنية بفيتامين سي وتناول كميات مناسبة منها، إلا أن الجسم في معظم الأحيان لا يستفيد منها على الإطلاق، وذلك بسبب تناول السكر الذي يسرق هذا الفيتامين الهام من خلايا الجسم.



تغذية

66

البيطخ يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال؛ حيث أنه يساعد على حرق الدهون والتمتع بالرشاقة ويحافظ على جمال وشباب البشرة.



البيطخ..

مفتاح الصحة والجمال

ويشتمل البيطخ أيضاً على الحمض الأميني "سيترولين"، والذي يساعد على حرق الدهون. كما يعد البيطخ كنزاً من الفيتامينات والمعادن؛ حيث إنه غني بفيتامين C، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة ويساعد على شد النسيج الضام، ومن ثم التمتع ببشرة مشدودة. ويشتمل البيطخ أيضاً على فيتامين A وفيتامين B6 واليوتاسيوم. وبالإضافة إلى ذلك، يزخر البيطخ بمادة "ليكوبين" المضادة للأكسدة، والتي تحارب ما يعرف بالجذور الحرة (Free Radicals)، التي تُعجل بشيخوخة البشرة.



قالت أولريكه بيكلمان إن البيطخ يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال؛ حيث أنه يساعد على حرق الدهون والتمتع بالرشاقة ويحافظ على جمال وشباب البشرة. وأوضحت عضو المؤسسة الألمانية للزراعة والتغذية أن 100 جرام من البيطخ تحتوي على 38 سعراً حرارياً فقط؛ نظراً لأن الماء يشكل نسبة تصل إلى 90% من البيطخ. ويفضل محتواه العالي من الماء يمتاز البيطخ بتأثير مدر للبول، ومن ثم فهو يعمل على تنظيف الكلى، وبالتالي تنشيط عملية الأيض والمساعدة في حرق الدهون.

اضطرابات الأكل

تهاجم الأطفال المصابين بالتوحد

واضح، وتغير الوزن السريع، ونوبات الدوار، والإرهاق الشديد، والشعور بالبرودة على نحو متكرر. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل العلاج الجسدي والنفسي.

أكدت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين، إن الأطفال المصابين بالتوحد أكثر عرضة لاضطرابات الأكل، مثل الشره العصبي، وفقدان الشهية العصبي. ويعني الشره العصبي، الشرهية عند تناول الطعام، متبوعة بالتفريغ أي محاولة التخلص من الغذاء عن طريق التقيؤ مثلاً.

أما فقدان الشهية العصبي، فيعني التحكم في الوزن بتجويد النفس طواعية والإفراط في الرياضة أو غير ذلك من وسائل التحكم في الوزن، مثل أدوية التخسيس، أو الأدوية المدرة للبول.

وأوضحت الرابطة أن الأطفال المصابين بالتوحد يواجهون صعوبات كبرى في تكوين صداقات أو التواصل مع الآخرين، ما يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب واضطرابات الخوف والقلق، مشيرة إلى أن اضطرابات الأكل قد تكون محاولة "غير صحيحة" منهم للتغلب على هذه المشاعر السلبية.

وتتمثل أعراض اضطرابات الأكل في فقدان الوزن بشكل





Vitacomp فيتا كومب

Vitamins B Complex Group
مجموعة فيتامينات ب كومبلكس



VitB1 : المحافظة على سلامة الجهاز العصبي، المحافظة على سلامة القلب والأوعية الدموية - المحافظة على سلامة المعدة والأمعاء - الوقاية من مرض البري بري

VitB2 : يساعد على هضم (البروتين، الدهون، الكربوهيدرات) - يزيد من إنتاج الطاقة (يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى ادينوسين ثلاثي الفوسفات).

VitB3 : يقلل من الكوليسترول في الدم - المحافظة على سلامة الأوعية الدموية، الجهاز العصبي - للوقاية ولعلاج من مرض البلاجريا

VitB5 : يساعد على النمو الطبيعي للبشرة - يساعد على عمليات التمثيل الغذائي للدهون والكربوهيدرات والبروتينات - يحافظ على سلامة وصحة الجلد، والشعر والأظافر.

VitB6 : يحسن من المزاج ويقلل من أعراض الاكتئاب - يساعد على إنتاج الهيموجلوبين - يقلل من أعراض الغثيان عند الحوامل - الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

VitB12 : إنتاج كريات الدم الحمراء - مقوي الذاكرة - مقوي للمناعة - مضاد للالتهاب - يقلل من الإصابة بهشاشة العظام.



فيتامينات ب كومبلكس
هامة جدا ...

- ينظم الهرمونات
- يقلل الأم عسر الطمث
- يزيد من النمو
- مقوي للدهن والتركيز والنشاط



الوكيل الوحيد
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية



Ibn Al Haytham
Pharma. Co.

سيتاكريتين خافض سكري



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
Mukalla Tel : 05 320288



طب بديل

يحلّم الآباء والأمهات بانجاب الأطفال، ولكن في بعض الأحيان يمر الجسم بظروف صحية معينة تخلف عائقاً في تحقيق هذه الرغبة، وفي المرحلة التي يعرف فيها الزوجان بوجود مشكلة العقم لدى أحدهما أو كلاهما، تبدأ رحلتهم للبحث عن حلول. ينصح الخبراء بممارسة اليوغا للتقليل من مستويات القلق والتوتر و تعز يز

والقلق اللذين يرتبطان غالباً بقضايا الخصوبة فحسب، ولكنها أيضاً تشجع على التركيز على صحتك العقلية والجسدية. عادة ما تطلق ممارسة اليوغا بعض المواد الكيميائية العصبية التي تمكن من تحسين الدورة الدموية في الأجزاء الداخلية من الجسم بما في ذلك الجهاز التناسلي.

كما أن اليوغا تشجع على استرخاء العضلات في أسفل الظهر والوركين، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين صحة المرأة الإنجابية

اليوغا.. تساعد في التخلص من العقم

وقدرتها على الحمل. أشارت العديد من الدراسات إلى أن التركيز على تقليل الضغط في حياتك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الخصوبة. تسمح لك اليوغا بالاسترخاء أثناء قيامك بالوضعيات والتركيز بشكل أقل على المشاعر السلبية التي طورتها لعدم قدرتك على الحمل. إضافة إلى ما سبق، تساعد اليوغا المنتظمة في تقوية الغدد الصماء، والتخلص من الخوف الذي يمكن أن يواجه المرأة أثناء الحمل، وفق ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

الاسترخاء لدى الأزواج الذين يعانون من العقم، إذ أن اليوغا تساعد على التعامل مع تحديات الحياة اليومية إلى جانب الحفاظ على صحة المبيضين لدى المرأة. تساعد اليوغا المنتظمة في الحفاظ على مستويات القلق بالحدود الطبيعية، وهي لا تقلل من التوتر

“

ينصح الخبراء بممارسة اليوغا للتقليل من مستويات القلق والتوتر وتعزيز الاسترخاء لدى الأزواج الذين يعانون من العقم،



رئيس الوزراء الهندي:

قوة اليوغا تساعد على هزيمة كورونا

أشاد رئيس الوزراء الهندي، ناريندرا مودي، بالفوائد الصحية لممارسة اليوغا. وفي خطاب عبر الفيديو، بمناسبة اليوم العالمي لليوغا، قال مودي إن «العالم يدرك الحاجة لممارسة اليوغا، الآن، أكثر من أي وقت مضى». وأضاف مودي إن الرياضة، التي زادت شعبيتها إلى حد كبير في ظل قيود الإغلاق، «أفضل تمرين للحفاظ على سلامتنا، لأنها تساعد على تقوية الجهاز التنفسي والمناعي في مواجهة مرض كوفيد-19». وتابع مودي: «استفاد عدد كبير من مرضى كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم من ممارسة اليوغا، لأن قوة اليوغا تساعدهم على هزيمة المرض».

وكان رئيس الوزراء الهندي قد اقترح على الجمعية العامة للأمم المتحدة تكريس يوم عالمي للاحتفال باليوغا، وهو ما تبنته المنظمة الدولية رسمياً عام 2014.

وحدث مودي المواطنين على الاحتفال بيوم اليوغا العالمي في منازلهم، ولكن عدة فعاليات لإحياء اليوم جرت في بعض الفضاءات الخارجية في الهند ودول أخرى.



دراسة



تبحث السلطات الصحية في بعض الدول مثل ألمانيا البعد الأخلاقي وإمكانية السماح لمن تأتي نتائج فحوص الأجسام المضادة لديهم إيجابية بالتحرك بحرية أكبر من غيرهم.



أظهرت دراسة نشرت في فنلندا أن الأصوات المنخفضة التردد وغير المسموعة التي تصدرها توربينات توليد الكهرباء من طاقة الرياح لا تضر بصحة الإنسان،



مناعة المتعافين من كورونا تنخفض بعد 3 أشهر من الإصابة

أفادت دراسة صينية بأن مستويات الأجسام المضادة لدى المتعافين من كوفيد-19 انخفضت بحدّة خلال ما بين شهرين وثلاثة أشهر من الإصابة سواء ظهرت عليهم الأعراض أم لم تظهر مما يثير الشكوك بشأن فترة المناعة من المرض الناتج عن الإصابة بكورونا. ويسلط البحث المنشور في دورية "نيشتر مديسن" يوم 18 يونيو (حزيران) الضوء على مخاطر استخدام ما يطلق عليه اسم "جوازات المناعة" من كوفيد-19، ويدعم اتباع توصيات الصحة العامة مثل التباعد الاجتماعي وعزل الفئات الأكثر عرضة للإصابة. وتبحث سلطات الصحة في بعض الدول مثل ألمانيا البعد الأخلاقي وإمكانية السماح لمن تأتي نتائج فحوص الأجسام المضادة لديهم إيجابية بالتحرك بحرية أكبر من غيرهم. ووجدت الدراسة التي شملت 37 مريضاً ظهرت عليهم أعراض و37 مريضاً بدون أعراض أن مستويات الأجسام المضادة انخفضت بشدة خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر لدى أكثر من 90% ممن جاءت

نتائج تحاليلهم إيجابية لنوع أساسي من الأجسام المضادة يفرزه الجسم بعد الإصابة ويعرف باسم (آي جي جي). وبلغ متوسط نسبة الانخفاض أكثر من 70 بالمئة للمرضى سواء بأعراض أو بدون. وأجرى الدراسة باحثون من كلية طب جامعة تشونغتشينغ، وهي أحد فروع المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها ومؤسسات أخرى. وتعليقاً على نتائج الدراسة، قال جين دونغ-يان وهو أستاذ علوم الفيروسات بجامعة هونغ كونغ إن هذه الدراسة لا تنفي احتمال أن توفر أجزاء أخرى من جهاز المناعة الحماية. وأضاف أن بعض الخلايا تحفظ كيفية التعامل مع الفيروس عندما يصيبها أول مرة ويمكنها شحن أساليب حماية فعالة إذا ما تعرضت لإصابة ثانية. وما زال العلماء يحققون فيما إذا كانت هذه الآلية تعمل مع فيروس كورونا المستجد.

أصوات التوربينات لا تضر بالصحة

والاختبارات المخبرية لاستكشاف الآثار الصحية المحتملة على الأشخاص الذين يعيشون على بعد 20 كيلومتراً من تلك التوربينات. وأوضح الباحثون أن النتائج: "لا تدعم الفرضية القائلة إن هذه الموجات هي العنصر في أصوات التوربينات الذي يسبب الإزعاج" مرجحين "أن تكون هذه الأعراض ناتجة عن عوامل أخرى مثل توقع الأعراض". وأشارت الدراسة إلى أن الاختبارات لم تجد أيضاً أي دليل على أن أصوات توربينات الرياح تؤثر على معدل ضربات القلب.

الهواء المولدة للطاقة لا تسبب آثاراً صحية تتجاوز الإزعاج واضطراب النوم لدى الأشخاص الذين يعيشون قريباً.

ومع ذلك، بحثت الدراسة الفنلندية التي أجريت على مدى عامين بتكليف من الحكومة، تأثير الأصوات المنخفضة التردد التي لا يمكن للأذن البشرية التقاطها.

وقال الباحثون إن الناس في كثير من البلدان ألقوا باللوم على الموجات تحت الصوتية لتسببها بأعراض تتراوح من الصداع والغثيان إلى الطنين ومشكلات القلب والأوعية الدموية. واستخدم العلماء المقابلات والتسجيلات الصوتية

أظهرت دراسة نشرت في فنلندا أن الأصوات المنخفضة التردد وغير المسموعة التي تصدرها توربينات توليد الكهرباء من طاقة الرياح لا تضر بصحة الإنسان، رغم المخاوف الواسعة النطاق التي تدعي عكس ذلك.

وخلص عدد من الدراسات في السابق إلى أن الضجيج الناتج عن طواحين



تحويل الخبز الفرنسي إلى لوحات شهية

الأسطوري في مدينة نيويورك، على الفور نفذت الوصفة وسرعان ما أخذت عالم الخبز المنزلي.

ولكن لم يكن الأمر حتى بدأت «بيج» في تجربة العجين المخمر لدرجة أنها أصبحت شغوفة حقاً بخبز الخبز، بعد حوالي ستة أشهر من رحلة الخبز، قامت بصنع العجين المخمر الخاص بها عجيب الخميرة المخمر الذي يسمح للعجين المخمر بالارتفاع.

وقالت إنها نظرت إلى كتب التصميم في وقت مبكر لفهمها جيداً قبل البدء في العمل، لكنها سرعان ما بدأت في التلاعب بتقنيات الخبز الفرنسية الكلاسيكية التي كانت تراها من قبل.



ابتكرت هانا بيج تصميمات مختلفة باستخدام الخضروات ومسحوق القلقاس لإضافة لمسات رائعة من الألوان، على الخبز الفرنسي.

ووفقاً لموقع «insider» لم تكن هانا بيج خبازة في الأصل ولكنها كانت معلمة تاريخ في المدرسة الثانوية في بلديتها، من أن تعمل مدرسة بدوام كامل لأنها تجد فن الخبز مريحاً للغاية. صنعت «هانا» أرغفة خبز جميلة، ستلاحظ الأوراق المعقدة المنسوجة على طول الرغيف الفرنسي، والزهور المنقوشة بخبرة، هناك لمسات كثيرة وكبيرة من الألوان وقوس قزح ومن الخضار أو مسحوق القلقاس.

بدأت هانا بيج خبز الخبز لأول مرة قبل ست سنوات، عندما قدم زميل لها قرناً هولندياً كهدية زفاف، تقول «الخبازة»: داخل الفرن كان هناك نسخة مكتوبة بخط اليد من وصفة الخبز بدون عجن من قبل جيم لاهي، صاحب مخبز شارع سوليفان



فن الحياة

كيف تحمي سيارتك من فيروس كورونا؟

يهدد فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19» -العالم بأجمعه، نظراً لأنه غير مرئي ولا يرى بالعين المجردة، فضلاً عن أنه ينتقل من خلال لمس الأسطح، لذلك يجب الحفاظ على نظافة الأماكن التي تتواجد فيها بداية من المنزل حتى السيارة، وإذا كنت تستقل سيارتك بشكل دائم فأحرص على تعقيمها وتنظيفها جيداً لتجنب الإصابة بالعدوى أو نقل الجراثيم والميكروبات.

“

تصميمات مختلفة باستخدام الخضروات ومسحوق القلقاس لإضافة لمسات رائعة من الألوان، على الخبز الفرنسي.

7

الاحتفاظ بالمناديل الورقية والمبللة داخل السيارة والعطس فيها ثم التخلص منها.

1

اغسل يديك جيداً قبل استئصال السيارة ومن الأفضل ارتداء الجوانتي أثناء القيادة لتجنب العدوى.

2

تخلص من الخلفات المتناثرة داخل السيارة أول بأول لأنها من الممكن أن تكون سبباً رئيسياً في نقل العدوى.

6

اركن السيارة في الشمس لقتل الفيروسات والجراثيم.

إليك الطرق السهلة لحماية سيارتك من الفيروس

5

عقم السيارة ونظفها قبل وبعد القيادة وخاصة مقابض السيارة وشاشات اللمس.

4

لا تدخل بسيارتك في الأماكن المزدحمة مثل محطة الوقود لتجنب الإصابة بالفيروس.

3

احرص على عدم استئصال الأشخاص القريبة معك في السيارة والحفاظ على التباعد الاجتماعي.

نقاهة



في العالم 24 مليون مليونير - هل أنت واحد منهم؟

66

أكثر من 24 مليون إنسان عبر العالم تتجاوز ثروتهم مليون يورو فأكثر! إنه رقم هائل في عالم تتسارع فيه المتغيرات ويتزاحم فيه مليارات الناس على الماء والغذاء والسكن والحياة الكريمة.

الحديث يدور هنا عن تريليونات الدولارات، وهي مبالغ مخيفة تعجز عن امتلاكها دول كثيرة، لذا فقد خلص التقرير إلى أن أصحاب الملايين سيطروا على 50٪ من ثروة العالم بنهاية عام 2019.

عدد أصحاب الملايين في ألمانيا بلغ 400 ألف شخص يعيشون ويعملون ضمن أكبر اقتصاد أوروبي، وبهذا الرقم تقف ألمانيا في المرتبة السابعة عالمياً بعدد أصحاب الملايين الذين يعيشون على أرضها. هذا الرقم قد تضاعف مرتين عما كان عليه قبل عقدين.

أما حين يجري الحديث عن ثروات شخصية تزيد عن 100 مليون دولار فإن ألمانيا هي الثالثة عبر العالم، بعد الولايات المتحدة الأولى في القائمة، والصين الثانية. في عام 2019 بلغ عدد من ينطبق عليهم هذا الوصف في ألمانيا 2400 شخص.

أعداد أصحاب الملايين تضاعفت وتزايدت عبر العالم خلال عشرين عاماً، حسبما كشفت الدراسة. الغالبية العظمى من أصحاب الملايين يعيشون في الولايات المتحدة الأمريكية.

الرقم الملفت للنظر يأتي من الصين، حيث تضاعف عدد من يملكون أكثر من 100 مليون دولار بمعدل 29 مرة على مدى عقدين!

أظهرت دراسة حديثة أنّ عدد أصحاب الملايين في العالم قد تضاعف ثلاث مرات عما كان عليه قبل عقدين، أما في ألمانيا فتضاعف الرقم مرتين، فيما تضاعفت الأعداد في الولايات المتحدة والصين بوتائر خرافية.

أكثر من 24 مليون إنسان عبر العالم تتجاوز ثروتهم مليون يورو فأكثر! إنه رقم هائل في عالم تتسارع فيه المتغيرات ويتزاحم فيه مليارات الناس على الماء والغذاء والسكن والحياة الكريمة. كشفت عن ذلك دراسة أعدتها «مجموعة بوسطن الاستشارية» الأمريكية ونشرت (الخميس 18 حزيران / يونيو 2020).

الدراسة كشفت أن العدد الحالي لأصحاب الملايين قد تضاعف بمعدل 3 مرات عن رقم نشر في عام 1999. في ذلك العام كان عدد أصحاب الملايين هو 8.9 مليون شخص.

أخذت الدراسة بنظر الاعتبار السيولة النقدية التي يملكها الشخص علاوة على الودائع والأسهم وصناديق الاستثمار ووثائق التأمين على الحياة ورؤوس الأموال التقاعدية والأرصدة الصغيرة الأخرى. في السنوات العشرين الأخيرة، تصاعدت قيم الثروات المملوكة لأشخاص من 80 ترليون دولار أمريكي عام 1999 إلى 226 ترليون دولار أمريكي بنهاية عام 2019، كما كشف التقرير.





Antidiabetics



RFAGLIP 50[®]
Sitagliptin 50mg.

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP 100[®]
Sitagliptin 100mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP-M[®] 50/500
Sitagliptin 50mg & Metformin HCl 500mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP-M[®] 50/1000
Sitagliptin 50mg & Metformin HCl 1000mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFA. Pharmaceutical Ind.
R.Y. - HADHRAMOUT - SEIYUN

Tel : + 967 5 408989 /446589 /400303
Fax :+ 967 5 408990



Antidiabetics



RFAGLIP 50[®]
Sitagliptin 50mg.

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP 100[®]
Sitagliptin 100mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP-M[®] 50/500
Sitagliptin 50mg & Metformin HCl 500mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFAGLIP-M[®] 50/1000
Sitagliptin 50mg & Metformin HCl 1000mg

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

3x10 Tablets

RFA. Pharmaceutical Ind.
R.Y. - HADHRAMOUT - SEIYUN

Tel : + 967 5 408989 /446589 /400303
Fax :+ 967 5 408990



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



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
البيضاوي للأمومة والطفولة



رقم الطوارئ

774448040



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885





EPRAZOLE

لعلاج قرحة المعدة والإثني عشر

Gastro-Resistant
Omeprazole
Capsules Bp 20mg



LABORATE
PHARMACEUTICALS INDIA LTD



- Gastroesophagealreflux (GERD).
- Peptic Ulcer.
- H. Pylori Treatment.
- Upper GI Bleed.

BAUAM BROTHERS TRADING EST.
For Pharmaceuticals & Medical Appliances

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



مؤسسة إخوان بعوم

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

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

www.bauam.com info@bauam.com

خلي اتصالك
يدوم أكثر

هدايا
ماكس

3000
شاملة الضريبة

لمشتركي الفوترة



○ صلاحية 30 يوم و رصيد تراكمي

○ للتفعيل اتصل على 333



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1





PHARCO
PHARMACEUTICALS

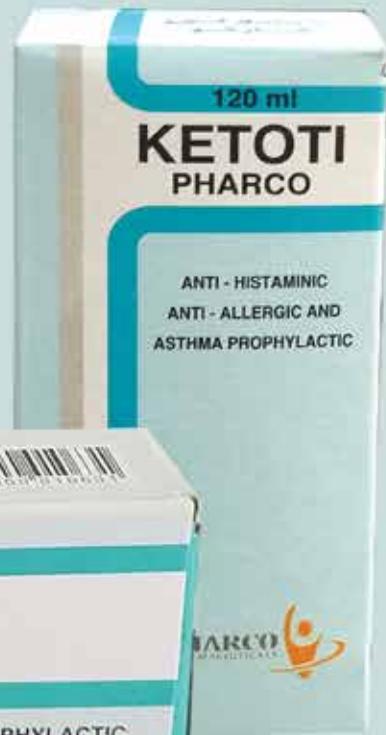


KETOTI

Ketotifen

Syrup / Tablets

**TOWARDS
A
STABLE
LIFE**



KETOTI PHARCO
Work for all types of allergy ..



PHARCO
PHARMACEUTICALS

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية
مجموعة شركات الفتح للأدوية