

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يوليو 2020 | العدد (31)

النظام الصحي يتهاوى
تحت مقصلة أزمة الوباء

الشهاري يكتب عن : **الصف**
الآمن في السوق الدوائية

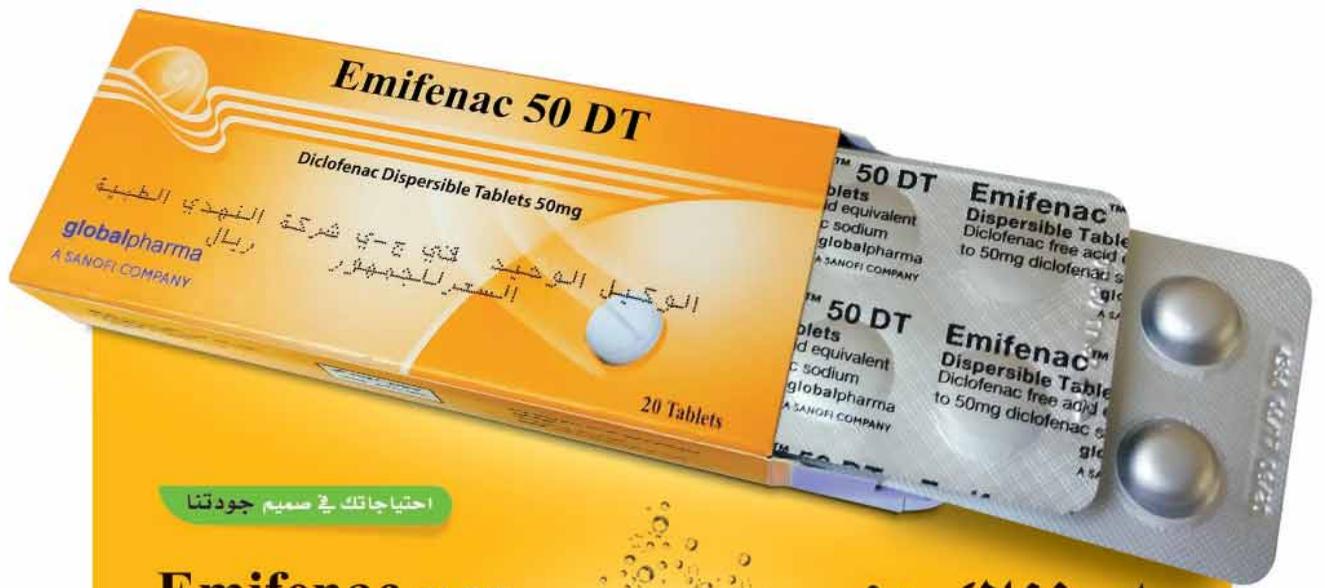
طباعة عضلات قلب
بشرية

خطة غذائية للتخلص
من الشخير

تغلب على القلق
بدون علاج

7 نصائح.. لصيف صحي





احتياجاتك في صميم جودتنا

Emifenac 50 DT



بنكهة البرتقال

ابتسم.. للألم



قابلة للذوبان - خفيفة على المعدة -

* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

إميفناك ٥٠



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

Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

globalpharma

A SANOFI COMPANY

* لمعلومات اخرى 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 الأميبات Amebiasis .
- علاج داء الجيارديات Giardiasis .
- علاج الاسهال متعدد الاسباب (أميبي - جاريدي - بكتيريا)
- علاج مضاد للديدان الشائعة .
- علاج داء الدودة الشريطية القزمية 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 - أمم المتحدة الجوازات
00967 4 256644 فرع مارب، شارع سبأ للتقاع الريمين - أمام مطارة القادش
00967 4 256644 فرع تعمر، الجينات - خلف الشركة العمليه لاجدوية (بنكر)
00967 4 424185 فرع إب، شارع نقر - أمام مستشفى النصر

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

00967-1-454999 ش السنين جوار سيتي ماركس
00967-1-454998 فرع صنعاء - شارع ربيع
00967-1-454997 فرع الجديدة، شارع المواصلات



30
بيئة و مناخ

■ تغير المناخ يهدد
البشرية بأمراض معدية
جديدة

32
تغذية

■ طعامك المفضل قد يحتوي
على الحشرات

36
طب بديل

■ هل تؤثر التعاريف المسائية
على النوم؟

38
فن الحياة

■ لحية الصيف تزعجك؟ ربما
عليك التعرف على فوائدها

20
لقاء

■ الدكتور الظفري: الأشعة
تتفوق على الفحوصات في
تشخيص كورونا

26
جديد الطب

■ عقار شهير لعلاج
السكري يحارب الشيخوخة!
■ دواء جديد يقضي على
الخلايا السرطانية

28
توعية

■ تغلب على القلق
بدون علاج
■ أساليب جديدة للوقاية من
أمراض القلب

7
فلك الطب

■ هيئة الأدوية تعيد الحياة لـ "الغزل
والنسيج" وتنظم سوق الدواء
■ "اتحاد المنتجين" يكشف عن
حركة متسارعة للدواء اليمني
■ تحذير.. هذا النوع من الأيسكريم
قد يقتل أطفالكم

12
تقرير

■ كورونا يعيد الثقة بين
المرضى والأطباء اليمنيين

17
تحقيق

■ النظم الصحية اليمنية
تتهافت تحت مقصلة
أزمة المشتقات النفطية

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 الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للزود (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة
أولى

المداني.. الصنف الأمن في سوق الدواء اليمني

طموحة لتحقيق الاكتفاء الذاتي من الأدوية.

وأنجزت الهيئة العليا للأدوية بقيادة الدكتور المداني الكثير من الأدلة الدوائية الإرشادية وأعدت الإعتبار للصيادلة وللدواء اليمني في ظل ظروف صعبة ومعقدة.

اليقظة الدوائية التي ظهرت بها الهيئة العليا للأدوية مع بداية الحرب على اليمن أيقظت أيضاً المسؤولين في حكومة صنعاء التي وجدت نفسها مضطرة للقيام بتغييرات جذرية في وزارة الصحة لتدخل الوزارة ضمن الحراك الصحي

وتستعيد دورها ومكانتها وتؤدي مسؤولياتها بنشاط لا يتوقف في كافة المحافظات التي تحكمها سلطة المجلس السياسي، بل وامتد تأثير الهيئة ليحدث صدى في المحافظات التي تخضع لسلطات وسياسات أخرى.

ونجح الدكتور المداني في جعل الدواء قضية ذات أولوية قصوى لدى الجهات الحكومية، كما أطلع وسائل الإعلام بكل المستجدات المرتبطة بالدواء من خلال فتح أبواب الهيئة لكل القنوات والصحف والإذاعات والرد على كل الأسئلة التي ظلت لسنوات كثيرة بلا إجابات أو ردود.

الحقيقة أن لكل مسؤول مهمة وأن الجميع يبذلون ما في وسعهم غير أن هناك من يقاتلون لتحقيق النجاح وصناعته من الصفر، وقد مثل الدكتور محمد المداني ظاهرة صحية فريدة في القطاع الصحي وسوق الدواء اليمني بشكل خاص، وذلك بتحقيق الكثير من المكاسب لكل من المواطن والتاجر والصيدلي.

• نائب رئيس الاتحاد اليمني
لمنتجي الأدوية

لم يكن يدرك بأنها موجودة على أرض الواقع سوى بضعة تجار لا أكثر، إنها الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية التي ظهرت للعلن بشكل مفاجئ كمؤسسة وطنية مرتبطة بشكل وثيق وكبير بصحة المواطن.

ومنذ تعيين الدكتور محمد يحيى المداني رئيساً لها ظهرت أمام المجتمع كمؤسسة وطنية رائدة، وذلك عن طريق الأنشطة والبرامج والاستراتيجيات التي بدأت بوضعها وتنفيذها بشكل عملي، وفي الوقت الذي كانت وما تزال الحرب والحصار على اليمن جعلت الهيئة من تأمين الدواء قضية رئيسية سهرت عليها واستيقظت، لتنفذ عدة برامج ومبادرات تهدف في مجملها لخدمة المواطن بالدرجة الأولى.

تحركت الهيئة في عدة اتجاهات كانت نسبة النجاح فيها شبه مستحيلة، باتجاه التجار المصنعين والمستوردين للأدوية وأعدت ترتيب أوراقهم وسهلت آليات عملهم واجراءاتهم وقدمت لهم كل الدعم بدءاً من تجديد رخص العمل واستمرت في دعمهم إلى أن صدرت لصالحهم قوانين نافذة.

ولضبط عمل التجار والحد من الجشع وضمنان خدمة المواطنين أشرفت بشكل مباشر ودقيق وبمسؤولية وطنية وإنسانية على كافة الأصناف التي ينتجونها أو يستوردونها وحصنت المواطنين من مئات الأصناف المجهولة والمهترية، التي كانت تجد طريقها بشكل آمن إلى رفوف الصيدليات.

يذكر أن إسهامات الدكتور محمد المداني خلال الأعوام الماضية في الحراك الذي دار ولا يزال حول الصناعات الدوائية المحلية أفضت إلى صدور قانون بإعفاء مدخلات الصناعات الدوائية من الرسوم الجمركية وضريبة المبيعات، وهو نجاح ضمن خطة



أحمد الشهاري

“

أنجزت الهيئة العليا للأدوية بقيادة الدكتور المداني الكثير من الأدلة الدوائية الإرشادية وأعدت الإعتبار للصيادلة وللدواء اليمني في ظل ظروف صعبة ومعقدة.



هيئة الأدوية تعيد الحياة لـ "الغزل والنسيج" وتنظم سوق الدواء



المجلة الطبية - خاص |

الشركات والمصانع الدوائية وإنتاج المعقمات حيث ضببطت في الفترة ذاتها 16 عملية ضبط للمحتكرين والمتلاعبين بالأسعار، كما ساهمت في نشر التوعية المجتمعية من خلال حملات توعية مجتمعية وإعلامية وصناعة فيديوهات توعية وعقد دورات تدريبية لكبار مالكي وعامل المطاعم بالتنسيق والتعاون مع نقابة المطاعم.

وبحسب تقريرها النصفى، تأتي تلك الإنجازات كنتائج فعلية لإجراءات حاسمة اتخذتها الهيئة، وكان أبرزها إعداد قائمة استباقية للأصناف المحتمل استخدامها لمواجهة الوباء وتجهيز قائمة مستوردي الأصناف الخاصة بـ كورونا ووكلائها ومصادرهما ومتابعة توافرها وعمل خطط توفيرها وسحب بيانات المخزونات الخاصة بها ووضع آليات التوزيع وتكليف لجان متعددة للنزول ميدانيا لمتابعتها وضبط عمليات الاحتكار أو التلاعب بالأسعار.

إضافة لذلك اتخذ إجراء يقضي بضرورة فتح استيراد عاجلة وكافية للعام 2020م والتعميم على جميع مستوردي الأدوية بضرورة فتح موافقات استيراد عاجلة لكميات 2020م لأصنافهم المسجلة.

اتخذت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية منذ مطلع فبراير العام الجاري 2020 العديد من الإجراءات لمواجهة جائحة كورونا المستجد في اليمن، منها إعادة تشغيل مصنع الغزل والنسيج بواقع أربعة خطوط لإنتاج كميات تجارية من الكمادات بعد توقف تام دام لأكثر من خمسة عشر عاما.

وبحسب التقرير نصف السنوي الصادر عن الهيئة فقد أفضت الإجراءات المتخذة إلى استيراد (2.216) صنفا من الأدوية البشرية بكمية (131.471.395) عبوة كما بلغ إجمالي استيراد المواد الخام (251.158) كيلوجراما و (297.978) كيلوجراما من السواغات الصناعية.

وقالت الهيئة في التقرير الذي حصلت عليه المجلة الطبية على نسخة منه أنها قامت خلال النصف الأول من العام الجاري باستيراد (5.321.580) عبوة من المستلزمات الطبية والتشخيصية و (1.433.980) عبوة من العقاقير العشبية كما بلغ استيراد المكملات الغذائية (139470) عبوة. ولم تتوقف الهيئة عند الاستيراد فحسب، وإنما شددت الرقابة على

تحذير.. هذا النوع من الآيس كريم قد يقتل أطفالكم

المجلة الطبية - خاص |

حذر خبير الأغذية اليمني الدكتور محمد السباعي الأهالي من السماح لأطفالهم بشراء أحد أنواع الآيس كريم الذي يلقي روجا في فصل الصيف لما قد يتسبب بإصابة الأطفال بأمراض قاتلة.

وفي تصريح لـ المجلة الطبية قال الدكتور السباعي - أستاذ تكنولوجيا الأغذية بجامعة إب - "الألوان والمنكهات الصناعية المستخدمة في صناعات الآيس كريم منخفض التكلفة لها علاقة بالمواد المشجعة لتكوين السرطانات، وتجعل الأطفال كثيري الحركة والعصبية".

ولفت إلى عدم معرفة نوعية وجودة المياه المستخدمة في إعداد الآيس كريم عوضا عن صحة ونظافة العاملين على إعدادها مشيرا إلى أنها تعد في معامل صغيرة الحجم.

وأوضح الخبير أن مكونات هذا المنتج المتلج عبارة عن ماء وسكر وحليب وبعض المنكهات والمثبتات والألوان، وأن كمية ونوعية الأصباغ تظهر في ما تتركه من مادة تسبب نوعا من الالتصاق في الفم واليدين أثناء تناول الآيس كريم.

ويعد الآيس كريم الذي تتراوح قيمة الواحد منه بين الـ 20 والـ 30 ريال من المنتجات المتلجة التي تلقى روجا في اليمن خاصة في فصل الصيف بسبب ارتفاع درجة الحرارة.



"اتحاد المنتجين" يكشف عن حركة متسارعة للدواء اليمني



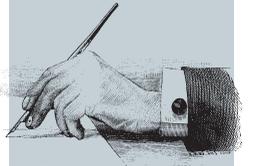
بشكل كبير نفقة نوعية كبيرة بعد أن تقلد الدكتور المداني منصب رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية. وقال الاتحاد «نفذت الهيئة خلال الفترة الماضية عدد من الإجراءات وقدمت تسهيلات ساعدت في تشجيع الصناعة المحلية كما وكيفاً». وأفاد الاتحاد بأن الاستراتيجية الوطنية للصناعة الوطنية الدوائية التي صدرت في جزء منها مؤخراً قوانين بتوجيه من رئيس المجلس السياسي الأعلى الأخ مهدي المشاط قضت بإعفاء الصناعة المحلية الدوائية من الرسوم الجمركية لمداخلات الدواء ومن ضريبة المبيعات لما لها دور كبير في نهضة المنتج المحلي.

المجلة الطبية_خاص| أكد الإتحاد اليمني لمنتجي الأدوية بأن وضع الصناعة الوطنية الدوائية يشهد حركة متسارعة تمضي بها نحو تحقيق الأمن الدوائي اليمني؛ مشيداً بدور رئيس الهيئة العليا للأدوية الدكتور محمد المداني في تحقيق هذا الهدف والوصول نحو الاكتفاء الذاتي. وأشار الإتحاد في منشور له على صفحته في الفيس بوك في 18 يوليو وفتته «المجلة الطبية» إلى وضع الصناعة الدوائية المحلية قبل خمس سنوات، وما كانت تعانيه من حالة تيه في ظل عدم وجود تفاعل حقيقي ومسؤول يدفع بها نحو الأمام، مشيراً إلى أن الإتحاد لمس

المستوردون .. هكذا أعيد ترتيب سوق الدواء..!

المجلة الطبية_خاص| نوه اتحاد مستوردي الأدوية بالدور المسؤول الذي تقوم به الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية وتسهيل حركة الاستيراد في ظل الظروف الصعبة التي تعيشها البلاد. وقال الاتحاد في بيان صدر عنه في 20 يوليو الجاري و حصلت المجلة الطبية على نسخة منه أن سوق الدواء شهد تحسناً ملحوظاً خلال السنوات الماضية وأن الاستراتيجيات التي اتبعتها الهيئة العليا للأدوية بقيادة الدكتور محمد يحيى المداني قد جنبت المواطن الكثير من المشاكل التي كانت تتسبب بها الأدوية المهربة. وأشادت بتحريك الهيئة الجاد والمسؤول وانشغالها كما لم يحدث من قبل بتوفير الأدوية المعتمدة وتشجيع الشركات على تسجيل الأصناف الجديدة واعتمادها بشكل رسمي إلى جانب تشجيعها للمنتجين المحليين على المساهمة في تحقيق الإكتفاء الذاتي من الدواء.

ولفت الاتحاد إلى أن الهيئة نقل سوق الدواء اليمني من العشوائية والمزاجية والربحية البحتة إلى سوق خدمية ملتزمة بالمعايير والجودة العالمية، مشيراً إلى أن الدكتور المداني قد وضع بجهده الدؤوب والمتواصل أسساً سليمة لعملية استيراد وانتاج الدواء وهو الأمر الذي اعتبره مكسباً للقطاع الصحي بشكل عام.



كاريكاتير



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



شفاكو
للصناعات الدوائية

Ometop[®]-20

Omeprazole 20mg



أوميٲوب

لمعدة سليمة ... وراحة بال



نصائح تغذوية لصيف صحي

الصيف فصل الإجازات ورحلات الاستجمام، لكنه أيضا فصل ارتفاع درجة الحرارة وخاصة في المناطق الساحلية والصحراوية، وهذا الارتفاع تصاحبه أمراض تهاجم جسم الإنسان نتيجة لهذا التغير المناخي. ومن الأمراض الصيفية الشائعة الصداق والإسهال والغثيان والإمساك والجفاف، وهي في الغالب أمراض يمكن تفاديها بقليل من الاهتمام بنوعية الأغذية التي يجب أن نتناولها والتي يجب عدم الإكثار منها في هذا الفصل السنوي.

في البداية سنتحدث عن الأطعمة التي يجب على الإنسان الإكثار من تناولها في الصيف مثل الفواكه وعصائرها. حيث تعتبر الفواكه من الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن بالإضافة الى العديد من المركبات الحيوية (الأصبغ) التي تعمل كمواد مكافحة للمركبات المشجعة على تكوين السرطانات. وفي هذه النقطة يجب أن نركز على أن تكون العصائر الطبيعية طازجة، وأن لا نتناولها بعد تعرضها للهواء الجوي لفترة طويلة، لأن ذلك يؤدي الى زيادة نشاط الميكروبات نتيجة لارتفاع درجة الحرارة، وهذه الميكروبات قد تجعل العصير ساما .

وبالعودة إلى فوائد الفواكه .. تؤمن الفاكهة كمية كبيرة من المياه التي تساعد على زيادة نسبة الماء الداخل للجسم مقارنة مع الماء المفقود نتيجة التعرق.

كما ننصح بالإكثار من تناول الخضروات، لما تحتويه من ألياف وفيتامينات ومعادن ونسبة مرتفعة من المياه أيضا. وبالنسبة نوصي بممارسة الأنشطة الرياضية، لأن القيام بالأنشطة الفيزيائية يساعد على حرق المزيد من السعرات وعدم السماح بتخزينها بالجسم على هيئة دهون (سمنة). فقد لوحظ ارتفاع وزن اجسام الكثير من الاشخاص في فصل الصيف بسبب قلة الحركة.

أما الأطعمة والمشروبات التي ننصح بتجنب تناولها أو التقليل منها في الوجبات أثناء فصل الصيف ، فأهمها الاغذية الغنية بالبروتينات والدهون كاللحوم والبيض والبقوليات لما لها من علاقة بارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة لطول بقائها في القناة الهضمية، وبالتالي يحتاج الجسم الى حرق المزيد من السعرات من أجل تحريكها.

بالإضافة الى المخاطر الصحية التي لها علاقة بالأمراض المرتبطة بالكوليسترول، كما لا ننسى ان العديد من الامراض المنقولة عن طريق الغذاء والمسببة لها ميكروبات، مصدرها حيواني كمنتجات اللحوم والاسماك والبيض وغيرها .

وفي فصل الصيف يقبل الناس على شراء السوائل وهذا عمل صحي لكن يجب التخفيف من تناول المشروبات المحلاة بالسكر الأبيض لما للسكر الأبيض من مضار كثيرة على صحة الإنسان .

وأیضا نقول لعشاق المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة عليكم التخفيف من هذه العادة لما تحتويه من مواد منبهة كالكاfeين التي بدورها تؤدي الى تشجيع الجسم على طرد كمية كبيرة من الماء الى الخارج مما يؤدي الى الشعور بالجفاف والصداق.

• استاذ مساعد قسم علوم وتكنولوجيا الاغذية جامعة اب



مقال



د. محمد احمد قاسم
السباعي



ننصح بالإكثار
من تناول
الخضروات،
لما تحتويه
من ألياف
وفيتامينات
ومعادن ونسبة
مرتفعة من المياه
أيضا.



انفوجرافيك



7 أمور ينصحك الأطباء بممارستها في أيام الصيف أو في المناطق الحارة

يفقد الجسم خلال فصل الصيف بعض المعادن نتيجة ارتفاع درجة الحرارة ما قد يتسبب بعدد من الأمراض مثل الجفاف الذي يرافقه تسمم غذائي، لذا ينصح الدكتور محمد السباعي استاذ مساعد قسم علوم وتكنولوجيا الاغذية جامعة إب في حديث لـ «المجلة الطبية» بممارسة التالي:



1 شرب الماء بمعدل لا يقل عن لترين في اليوم

2

شرب عصير الفاكهة الطازج لأنها مصدر جيد للفيتامينات والمعادن



3 تناول الفواكه الغنية بالماء والسكر مثل: البطيخ، الشمام، العنب، الخوخ، المشمش، البرقوق، وغيرها.

■ ينصح مرضى السكري بمراجعة الطبيب قبل تناول هذه الفواكه»

4

تناول الخضراوات بشكل منتظم كالجزر، والطماطم، والخيار، والكرف، والفاصل الأخضر أو الأحمر بعد غسلها جيدا.



5 ممارسة الرياضة يساعد على حرق السعرات وعدم السماح بتخزينها في الجسم

6

التخفيف من تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والدهون كاللحوم والبيض والبقوليات لعلاقتها بارتفاع درجة حرارة الجسم



7 التخفيف من المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة لاحتوائها على مواد منبهة تحفز الجسم لإخراج المياه مما يؤدي الى الشعور بالجفاف والصداع.



كورونا يعيد الثقة بين المرضى والأطباء اليمنيين

محمد غبسي

ظل عبد الخالق عبد الإله «38 عاما» على تواصل مستمر مع الأطباء في مستشفى الصريمي بمحافظة عمران (52 كم شمال العاصمة صنعاء) الذي استقبله هو والدة «75 عاما» عند إصابتهما بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19. في الـ 12 من شوال الماضي.

الثقة بالطبيب اليمني، وقام بعدد من الإجراءات التقييمية للمستشفيات الحكومية والخاصة. لكن عام إعادة الثقة بالطبيب اليمني شهد حدثا عالميا كانت اليمن إحدى ضحاياه عندما اجتاح فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 جميع المحافظات، وهذا مثل تحديا كبيرا أمام الأطباء واختيارا حقيقيا لتبادل الثقة بين المواطنين والأطباء الذين لم يجدوا سبيلا إلا بمواجهته والبقاء في الخطوط الأمامية.

إجراءات إزالة التوجس تجاه الطبيب

كان مرافقو المرضى يخفون الأعراض الحقيقية لمرضهم على لجان الاستقبال في مستشفيات محافظة الضالع جنوب صنعاء خشية أن ترفض استقباليهم في حال كانوا يعانون من أعراض مشابهة لأعراض الإصابة بفيروس كورونا.

حدث ذلك في الأيام الأولى لتفشي الفيروس، حتى وجه المدير الفني لمستشفى النجار في محافظة الضالع الدكتور نعمان الفلاحي باستقبال كل الحالات بدون استثناء.

وبحسب الفلاحي استقبلت جميع المستشفيات والمستوصفات والمراكز الصحية في المحافظة كافة الحالات المصابة بكورونا رغم الإمكانيات الشحيحة للمستشفى، إذ أن 70% من العاملين الصحيين لم يحصلوا على أي وسيلة وقاية من فيروس كورونا غير الماء والصابون والكمادات المصنوعة من القماش.

وقال الفلاحي في حديثه لـ المجلة الطبية « لقد استقبلنا الجميع وعند التكد من إصابة أحدهم بالفيروس، بحسب إمكانياتنا، كنا نحرص على

يقول عبد الخالق في حديثه لـ المجلة الطبية « استمر الأطباء في متابعة وضعنا الصحي وأنا والدتي بعد عودتنا إلى المنزل عبر التلفون بمدونا بالنصائح والإرشادات حتى تجاوزنا فترة الخطر» مؤكدا أن إهتمام الأطباء وإدارة المستشفى ساهم في تجاوزهم الأزمة بوقت قياسي وهما الآن يتمتعان بصحة جيدة، حد قوله.

وأضاف عبد الخالق عبد الإله الذي يسكن في مديرية الجنات « ثبات الأطباء في مقر أعمالهم لمواجهة كورونا كان مفاجئا .. لقد شعرنا بأن اليمن يمتلك أطباء حقيقيين»

الإجراءات التي فرضتها الدول على التنقل في مواجهة جائحة كورونا المستجد كوفيد-19- بالإضافة إلى محدودية الحركة الجوية المفروضة على اليمن سابقا بسبب الحرب لم تترك أمام مئات الآلاف من اليمنيين ممن كانوا يسافرون سنويا للعلاج في الخارج خيارا سوى التداوي على أيدي أطباء يمينيين.

وزارتنا الصحة في صنعاء وعدن لا تمتلكان إحصائيات دقيقة بعدد المرضى اليمنيين الذين يسافرون للخارج بغرض العلاج غير إنها تحدد ثلاث دول أساسية يقصدها معظم المرضى « مصر، الأردن و الهند» بسبب إهتزاز ثقة المرضى بالأطباء اليمنيين.

وبحسب إعلان لسفارة اليمن بالقاهرة عام 2014.. يسافر أكثر من 200 ألف يمني كل سنة للعلاج في مصر. ويصرف كل شخص في المتوسط 2000 دولار (1450 يورو).

الجهات الرسمية تدرك ضعف الثقة بين المرضى والأطباء في اليمن وهذا ما دفع وزير الصحة العامة والسكان في حكومة صنعاء الدكتور طه المتوكل للإعلان مطلع العام الجاري بأن 2020 سيكون عام إعادة

“

يسافر أكثر من 200 ألف يمني كل سنة للعلاج في مصر. ويصرف كل شخص في المتوسط 2000 دولار (1450 يورو).

عدم حصول الطواقم الصحية على أدوات الحماية والوقاية اللازمة وهذا ما أثبتته الأيام بعد عودة المستشفيات لاستقبال جميع المرضى . لقد كان الكثير من المواطنين يتوقعون هروب الأطباء ، وهو ما نفاءه عمر عبدالعزيز الفهد دكتور الأمراض الباطنية في مستشفى الثورة بمحافظة إب بقوله «مع بداية تفشي فيروس كورونا المستجد أحسنا بنظرات من المرضى وكانت تعني بأنهم يتوقعون منا الهروب من المستشفيات» .

لقد تغيرت النظرة إلى النقيض، فيحسب الدكتور الفهد لمس الأطباء التغير في ثقة المواطنين بهم من خلال التعاملات سواء في المستشفى أو في الشارع أو في الأحياء .

استعادة الطبيب مكانته الطبيعية

استعادة ثقة المواطنين بالأطباء دفعت الناس إلى استشارة الأطباء في كل مكان يجدونهم فيه، يقول الدكتور عمر الفهد «لقد أسعدتنا هذه الثقة وهذا ما جعل الكثير من الأطباء يقدمون الاستشارات وهم في منازلهم» .

ويضيف « نحن نستقبل الحالات عبر وسائل التواصل الاجتماعي ونقدم لهم النصائح والاستشارات اللازمة وبدورهم يقدون علينا بالشكر والدعاء والتضامن، وهذا خير مثال لتحول العلاقة من سلبية إلى إيجابية» وهذا دفع الأطباء إلى الحرص على القيام بواجبهم رغم غياب الاحتياطات والتي انحصرت في كمادات قماشية لا قيمة لها سوى منع الأطباء من لمس وجوههم .

لقد كان لجائحة كورونا الفضل في استعادة مكانة الطبيب عند الناس الذين لم يسبق لهم أن اختبروا الكوادر اليمنية أمام هكذا خطر، لتعود العلاقة إلى مكانها الصحيح حتى مع أقرباء المرضى وكافة شرائح المجتمع .

تزويده بالأدوية المعروفة والنصائح مثل العزل وعدم مخالطة الآخرين «مضيفا» وبعد أن يغادروا المستشفى أقوم بإبلاغ فرق الاستجابة واعطيهم عناوين المرضى» . تعامل الأطباء والمرضى والعاملين في المستشفيات بهذه الطريقة ساهم بشكل كبير في بناء جسور الثقة بين المواطنين والكادر الطبي، رغم أن التعامل المباشر مع المرضى دون توفر الاحتياطات اللازمة كانت مغامرة، بحسب الفلاح الذي قال « لقد كانت مغامرة إنسانية لم أتوقع شخصيا أن أنجو من هذا الوباء، لكنني نجوت» .

موقف الأطباء غير النظرة إليهم

موقف الأطباء اليمانيين أثناء اجتياح فيروس كورونا للبلد غير بشكل كبير علاقة المواطنين بالأطباء والعاملين في القطاع الصحي كافة إلى الأفضل، بهذه الجملة بدأت الأخصائية الباطنية الدكتورة بسمة الحارث حديثها لـ المجلة الطبية .

وأضافت لقد كان الأطباء في الصفوف الأولى والدرع الحامي للشعب بموقف ثابت، بالرغم من أن النظام الصحي متصدع وهش، وهذا غير النظرة العامة إليهم، لترتفع أصوات الشكر والعرفان من قبل المواطنين تقديرا لجهود الأطباء المبذولة في مكافحة الفيروس. حد تعبيرها . ولفتت الحارث إلى أن الفيروس التاجي الجديد أحدث تغييرا كبيرا في علاقة المرضى بالأطباء الذين لقبوا بـ «الجيش الأبيض»، مشيرة إلى أن الأطباء في كافة أنحاء العالم استعادوا ثقة الناس بهم لما يقدمون من تضحيات في الخطوط الأمامية في مواجهة «كوفيد-19» .

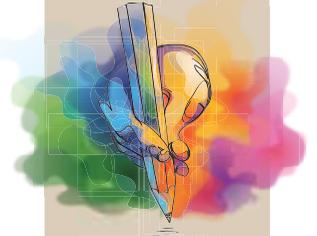
سقوط الدعايات المغرزة

مع تسجيل أول إصابات بكورونا في اليمن تداولت مواقع إخبارية وصفحات في مواقع التواصل الاجتماعي أخبارا عن فرار الأطباء والطواقم الصحية في عدد من المحافظات مستغلين بعض الحوادث من هذا النوع ، خاصة ما حدث في مدينة عدن عندما أغلقت مستشفيات حكومية وخاصة أبوابها، لكنها لم تكن هروبا إنما كانت احتجاجا على

“

موقف الأطباء اليمانيين أثناء اجتياح فيروس كورونا للبلد غير بشكل كبير علاقة المواطنين بالأطباء والعاملين في القطاع الصحي كافة إلى الأفضل،





حروف حيوية !!



د / عبد الحميد
الصهيبي.



المهم تأكد للجميع،
القاصي والداني
القريب والبعيد
أن في اليمن أمرا
ما، قوة ما، لا
تحركها أيادي
البشر بل تسكن في
صدورهم وتلجج بها
ألسنتهم، فالله هو
حسبنا وهو نعم
الوكيل.

آمن ولكن !!

سيبقى اليمن آمنا مهما سمعنا من موجات انتشار ما إن تنتهي حتى تتجدد - من خلال ضبط المنافذ الحدودية جوا وبحرا وبراً وعمل الإجراءات الاحترازية اللازمة وتجهيز تلك المنافذ بوسائل تشخيص تحدد حالة الشخص فيما يتعلق بالإصابة بالفيروس من عدمه والتعامل مع الواصلين وفقاً لذلك، ومن الجدير بالذكر التأكيد على أهمية التغذية في تقوية الجهاز المناعي وطلب الاستشارة المبكرة في حال الضرورة قبل طرق أبواب المرافق الصحية.

كل ذلك مهم، والأهم أن دروس كورونا لن تنتهي بل إنها ستلهم الأجيال القادمة من أجل التفكير في قادم الأيام، فمن شاهد حالة الأطفال لحظات حرمانهم من ممارسة الألعاب والذهاب للحدائق أو المطاعم (المدارس لم تذكر هنا لأنهم أي الأطفال وجدوا في الكورونا ملاذاً للابتعاد عن المدرسة وما زالت لديهم أمنيات بأن يطول هكذا حال، طبعاً هذا مؤشر خطير يعكس أهمية التشخيص لسبب الخصاص بين أبنائنا الطلاب وبين مؤسسات التعليم سواء الخاص منها أو العام (يدرك حجم المعاناة التي عاشها الأطفال وأولياء أمورهم خصوصاً خلال أيام عيد الفطر المبارك.

إذا فإشرافاً أمل وأرواح تملأها الإرادة والعزيمة والعمل كفيلة بأن تقضي على فيروس كورونا وأن يكون قدومه إلى اليمن بمثابة مغامرة لم يحسب لها الفيروس وبما يمتلكه اليمنيون من أسلحة خفيه أو ظاهرة، تم التضحية بالفيروس قبل قدوم عيد الأضحى وقبل التضحية بنحر المواشي والأغنام.

بهموم أقل وبحرص أكثر نستقبل العيد، ونتمنى أن ترتسم فيه البهجة في نفوس الصغار والكبار وأن يعود علينا وقد تحقق لشعبنا ووطننا الأمن والأمان والرخاء والسلام.

في الختام عيدكم مبارك والسلام تحية.

• خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية.

ما هذا أيها الكورونا تجبرنا على أن نتحدث عنك حتى وقد هرمنا من أخبارك... ومات الأكثر معاناة وألماً والأكثر سناً نتيجة لشدة فتكك. أعود بادئ ذي بدء للحديث عن أول الكتابات بشأن فيروس كورونا وأنه سيواجه أرضاً لا تقبل الغزاة، وإن قل عتادها وعدتها. عوامل كثيرة رأيته من وجهة نظري كانت سبباً في تأخر تسجيل الحالات في اليمن وهي كذلك الأسباب التي أدت إلى تهقر الفيروس وفقدان توازنه وهو يواجه مجتمعا لا تستطيع تقدير حالته من المؤشرات والأرقام والإحصائيات فهو استثناء لأنه يعتمد على الثقة بالله أولاً وأخيراً.

لم يتهيب الغالبية من أبناء الشعب الموت ولم يكن ذلك في حسابهم، وإن كان ولا بد، فلماذا نعيش حالة القلق مما لا بد منه؟

تم الأخذ بالاحتياطات وفقاً للمتاح والممكن وتمت عملية الإغلاق لأماكن التجمعات والأزدحام وتم تطبيق استراتيجية التباعد على مضض وإن حدثت اختراقات هنا وهناك ولكنها في الغالب مرت بسلام.. هكذا نظن وهكذا نأمل.

المهم تأكد للجميع، القاصي والداني القريب والبعيد أن في اليمن أمراً ما، قوة ما، لا تحركها أيادي البشر بل تسكن في صدورهم وتلجج بها ألسنتهم، فالله هو حسبنا وهو نعم الوكيل.

قد لا يروق للبعض قراءة هذه الأسطر استناداً لكون من يكتبها طبيباً يعمل في المجال الطبي المجتمعي ولكنها حقيقة الحال ولسان المقال وإن كان هناك من شيء نضيفه إلى ذلك فهو الدعوة إلى عدم الاستعجال أو التراجع أو العودة للسلوكيات الخاطئة والممارسات التي يوجهها الإهمال.

إذاً اليمن آمن.. كان وسيستمر ولكنه أكثر أماناً بجهودنا المستمرة وإن كانت بسيطة، برسائلنا الهادفة بعيداً عن الإشاعات المدمرة، بتطبيق إجراءات الوقاية في المرافق الصحية وفي أماكن التجمعات، بالبقاء في حالة تقارب محكوم بضوابط السلام التحية، وتجنب المخالطة لكبار السن.

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality



Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

دولوفير

يخفف الحمى ويسكن الألم في الحالات التالية



✓ البرد والزكام

✓ التهاب الحلق واللوزتين

✓ التسنين

✓ التهاب الأذن الوسطى

✓ يخفف الحمى ويسكن الألم لما بعد التطعيم

أيوبروفين
100 ملغم / 5 مل
شراب معلق للأطفال
طعم مستساغ

دولوفير



يخفف الألم و الحمى بفاعلية ... صديق الأطفال

إنتاج: الشركة الدولية لصناعة الأدوية - فارماكير - إدارة التسويق: 01239317



تحقيق



النظم الصحية اليمنية تتهاوى تحت مقصلة أزمة المشتقات النفطية

المجلة الطبية _ غيداء العديني |

توفي نبيل غليس (35 عاما) بعد تدهور صحته بشكل سريع إثر إصابته بجلطة دماغية، كان يمكن علاجها، في حال تم نقله إلى المستشفى بوقت مبكر، غير أن عائلته عجزت عن توفير وسيلة مواصلات لنقله من محافظة رداع «150 كم جنوب شرق صنعاء» مقر سكنه إلى إحدى مستشفيات العاصمة بسبب أزمة المشتقات النفطية وارتفاع تكلفة المواصلات. لقد اضطرت عائلة غليس لدفع مائتي ألف ريال يمني (333 دولارا) أجور السيارة التي نقلته إلى صنعاء وهو ضعفي التكلفة السابقة للنقل قبل أزمة المشتقات النفطية، لكن الكثير من الوقت كان قد فات وتدهورت حالته الصحية بشكل كبير ولم يتمكن الأطباء من إنقاذه.



إلى أن إنهاء الصراع في اليمن سيزيد من فرص الحصول على الخدمات الصحية مما يخفف من سوء التغذية الشديدة. وأورد التقرير الصادر عام 2019 في الصفحة 50 أن عدد الوفيات غير المباشرة نتيجة للصراع سينخفض بمقدار 96700 شخص بحلول عام 2022، بينما ستخف عدد الوفيات من الأطفال بمقدار 104050 بحلول نفس العام.

مأساة مرضى الكلى

يقول نائب مدير عام مستشفى 48 الدكتور محمد الغشم «لم نعد قادرين على ضبط انتظام جلسات الغسيل لمرضى الكلى بسبب أزمة الوقود»، وهذا يتسبب بمضاعفات صحية للمرضى.

وبحسب حديث الغشم لـ المجلة الطبية ساهمت أزمة الوقود في ارتفاع معدل الوفيات من مرضى الكلى لعدم قدرتهم على الوصول إلى المستشفى في الأوقات المحددة نتيجة لانعكاس الأزمة على حركة المواصلات والنقل خاصة من الأرياف إلى المدينة.

وبالمقابل تشهد غرف الغسيل في بعض الأوقات ازدحاما شديدا بالمرضى الخائفين من توقف الوحدات وفقدانهم الخدمة وبالتالي فقدانهم للحياة.

توقف سيارات الإسعاف

مستشفى 48 الحكومي اضطر لإيقاف خدمة نقل المرضى

يقول الدكتور ياسر العفيف -المدير الطبي لمستشفى يوني ماكس- وهو المشفى الخاص الذي استقبل نبيل غليس شمال العاصمة نهاية حزيران(يونيو) الماضي، أن المريض كان قد تعرض لجلطات عديدة تسببت له بمضاعفات منها التهاب حاد في الصدر.

وبحسب العفيف، فارق غليس الحياة بعد أربعة أيام من وصوله إلى المستشفى ولم يتمكن الأطباء من إنقاذه.. مضيفاً « كان يجب أن يصلنا قبل أسبوع من يوم نقله إلينا».

ويؤكد الدكتور ياسر أن تأخر وصول الحالات الخطرة إلى المستشفيات واحدة من انعكاسات أزمة المشتقات النفطية على الوضع الصحي، مضيفاً في حديثه لـ المجلة الطبية «صعوبة وصول الأطباء والمرضى في الأوقات المحددة وتأخير الخدمات على المرضى خصوصاً الطارئة والعمليات أدى إلى وصول بعض الحالات وهي في وضع يصعب تداركه وأحيانا تموت قبل وصولها إلى المستشفى».

وحذر النجار من توقف نشاط المستشفيات بشكل كامل، في حال استمرار الأزمة، متوقعا انخفاض الخدمات الطبية من المستوى الثالث إلى المستوى الأول، وتحول النظام الطبي إلى نظام بسيط مؤقت لا يقدم «حتى 20%» من الخدمات، حد تعبيره.

وفي هذا السياق يشير تقرير تقييم الصراع في اليمن حول تحقيق أهداف التنمية المستدامة الصادر عن الأمم المتحدة

“

حياة 247
مریضا مصابا
بالضلل الكلوي
معرضة للخطر
بعد أن أوشكت
أجهزة الغسيل
الخاصة
بالمستشفى
الجمهوري في
محافظة حجة
على التوقف
بسبب أزمة
الوقود.





تحقيق



أزمة الوقود لا
تكنم في عدم
قدرة المستشفيات
على تقديم
الخدمات الطبية
بالمستوى المطلوب
فحسب، بل تلقي
بظلالها على
جميع مناحي
الحياة ومنها
عجز المواطنين
عن الانتقال إلى
المدن للاستطباب

الخدمات الطبية».

ومن تبعات أزمة الوقود، انتشار الأمراض الوبائية بسبب توقف عملية التردد والمكافحة والإحالة والعلاج وسيتم إغلاق محطات تعبئة الأوكسجين وهذا يعني توقف كل أقسام العناية لكل المستشفيات مما سيهدد حياة من يحتاجون إليها وعلى رأسهم مصابي فيروس كورونا (كوفيد19).

وتوقع الحاضري إغلاق أقسام العمليات وعلى رأسها العمليات الحرجة والمستعجلة والمتمثل في العمليات القيصرية مما يهدد حياة الأم وجنينها، وأيضا عمليات الحوادث والطوارئ وإغلاق 275 حضانة في المستشفيات الحكومية وأضعافها في المستشفيات الخاصة مما يهدد حياة المواليد الجدد الذين يحتاجون لهذه الخدمة.

صعوبة الوصول إلى المستشفيات

«ماذا لو امتلكت جميع المستشفيات المشتقات النفطية المطلوبة وعملت بنسبة 100%؟» هكذا يتساءل الحاضري في ظل عجز المواطن عن الوصول إلى المستشفيات والمراكز الصحية.

فأزمة الوقود لا تكمن في عدم قدرة المستشفيات على تقديم الخدمات الطبية بالمستوى المطلوب فحسب، بل تلقي بظلالها على جميع مناحي الحياة ومنها عجز المواطنين عن الانتقال إلى المدن للاستطباب في ظل ارتفاع تكاليف النقل بين المحافظات وفي إطار المحافظة الواحدة بنسبة 250%، خاصة وأكثر من نصف السكان يعيشون في الأرياف، بحسب بيانات الجهاز المركزي للإحصاء.

الطاقة الشمسية لا تحل المشكلة

يدرك المجتمع الدولي أنه لا بدائل للمشتقات النفطية خاصة في تشغيل المؤسسات الطبية وقد عملت وزارة الصحة في صنعاء على إبلاغ الجميع بالوضع الذي تعيشه المستشفيات. يقول الناطق الرسمي باسم وزارة الصحة «لقد أبلغنا الأمم المتحدة والدول الصديقة والمنظمات الدولية والمحلية وأطلقنا نداءات استغاثة وبحسنا عن بدائل ولكن في الأخير لا توجد بدائل إلا توفير المشتقات النفطية، فحتى الطاقة الشمسية لا يمكن أن تحل المشكلة».

بسيارات الاسعاف لذات السبب «أزمة الوقود» وهذا انعكس على صحة المرضى خاصة ممن يتعرضون لحوادث مرورية أو طلق ناري أو أزمات قلبية.

و أفاد نائب مدير عام مستشفى 48 بأن تأخر وصول المرضى إلى المستشفى «خاصة من الأرياف» يتسبب في مضاعفات خطيرة ما يضطر الأطباء لإدخال البعض إلى غرف العناية المركزة.

تقليص الخدمات

حياة 247 مريضاً مصاباً بالفشل الكلوي معرضة للخطر بعد أن أوشكت أجهزة الغسيل الخاصة بالمستشفى الجمهوري في محافظة حجة على التوقف بسبب أزمة الوقود.

يقول مدير المستشفى الجمهوري بحجة الدكتور عبد الملك جحاف أن الاحتياج الطبي للمستشفى من الوقود يصل إلى 45 ألف لتر في الشهر، لكنهم لم يعودوا قادرين على توفير الكمية مؤخرًا « بالكاد نحصل على 30 ألف لتر»، وهذا بحسب جحاف، أدى إلى تقليص عدد العمليات الجراحية وبعض الخدمات الطبية، بالإضافة إلى تقليص عدد ساعات العمل في المختبر وبعض عيادات المستشفى.

وفي حال انعدام الوقود بشكل نهائي عن المستشفى ستصبح حياة 20 مولوداً بالحاضنات، و16 مريضاً بالعناية المركزة تحت التنفس الصناعي معرضة لموت حتمي.

يأتي ذلك في ظل تزايد عدد المرضى بسبب جائحة كورونا وبعض الأوبئة مثل الضنك والمكرفس والملاريا.

25 مليون يمني سيخسرون رعاية صحية

أكد الناطق الرسمي باسم وزارة الصحة الدكتور يوسف الحاضري في حديثه لـ المجلة الطبية توقف بعض الأقسام الطبية في الكثير من المستشفيات الحكومية والخاصة بسبب أزمة الوقود في المحافظات الخاضعة لسيطرة حكومة صنعاء. وبحسب الحاضري انخفضت نسبة الخدمات التي يقدمها القطاع الطبي الحكومي إلى أقل من 25%، بينما تراجعت في القطاع الخاص إلى 75%، باعتباره الأوسع انتشاراً والأكثر استعداداً من الحكومي، حد قوله.

وحذر الحاضري من وقوع مأساة وصفها بالـ «كبيرة» فيما إذا استمرت أزمة الوقود، موضحاً أن وزارته قد تضطر لإغلاق «ما يقارب 5000 مركز ومستوصف حكومي وخاص في جميع مديريات وقرى اليمن مما يفقد أكثر من 25 مليون يمني





لقاء

الدكتور الظفري: الأشعة تتفوق على الفحوصات في تشخيص كورونا



تلعب الأشعة دوراً هاماً في تشخيص الحالات المصابة بكورونا المستجد كوفيد 19. لا سيما عند غياب الفحوصات المخبرية اللازمة.

ووصف أمين عام جمعية أطباء الأشعة الدكتور سيف أحمد الظفري ذلك الدور بأنه "أساسي وحاسم" .. مؤكداً على أهمية الاعتماد عليه في مختلف المرافق الصحية.

وقال في ظل عدم توفر الفحوصات المخبرية اللازمة لتشخيص الإصابة بفيروس كورونا تلعب الأشعة الدور الأساسي والحاسم في تشخيص هذا المرض، بل وتتفوق على الفحوصات المخبرية المعتمدة لتشخيص الفيروس.

وبين الظفري في لقاء مقتضب مع المجلة الطبية "أنواع الأشعة التي تؤثر على النساء الحوامل والأجنة، موضحاً الأعراض الجانبية التي قد تحدث للمريض في بعض الحالات.

المجلة الطبية _ محمد مرشد

عام على الأجهزة التي تستخدم الأشعة المؤينة كجهاز الأشعة العادية أو الجهاز الطبي المحوري المحوسب وكذلك الأجهزة التي تستخدم فيها مواد مشعة كما في الطب النووي.

أما الموجات الصوتية والرنين المغناطيسي فتستخدم أنواع أخرى من الطاقة كالمجال المغناطيسي وليست لها أضرار أكيدة.

■ هل تؤثر الأشعة على الحامل؟ وكم مرة يمكن عملها خلال الحمل الواحد؟

- قد يسبب تشوهات جنينية في حال تعرض الأم الحامل للأشعة وزيادة في إمكانية حدوث بعض السرطانات لدى الأطفال.

وفي فحص الحوامل تستخدم الموجات الصوتية وليس الأشعة ولم يثبت أن هناك

■ ما مستوى تطور الخدمة التي يقدمها علم الأشعة في المجال الطبي؟

- لا شك أن التصوير الطبي أحدثت نقلة نوعية في الرعاية الطبية وتعدى التشخيص إلى العلاج والكشف المبكر عن الأمراض وما يزال في تطور دائم وقد يحدث تغيير هائل في هذا العقد من السنين بعد إدخال الذكاء الاصطناعي.

■ هل هناك أي آثار جانبية للأشعة على المرضى؟

- بعض الأجهزة لا توجد لها آثار جانبية تذكر كالوجات فوق الصوتية والرنين المغناطيسي بشكل عام والبعض الآخر له آثار جانبية محدودة جدا في إطار الاستخدام للتشخيص.

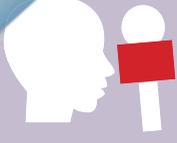
■ ما خطورة الإشعاع على المرضى وعلى فني الأشعة، وما هي الاحتياطات اللازمة؟

- بالنسبة لمخاطر الأشعة فهي قليلة بالنسبة للاستخدام في مجال التشخيص وتقتصر المخاطر بشكل

“

الموجات الصوتية والرنين المغناطيسي تستخدم أنواع أخرى من الطاقة كالمجال المغناطيسي وليست لها أضرار أكيدة.

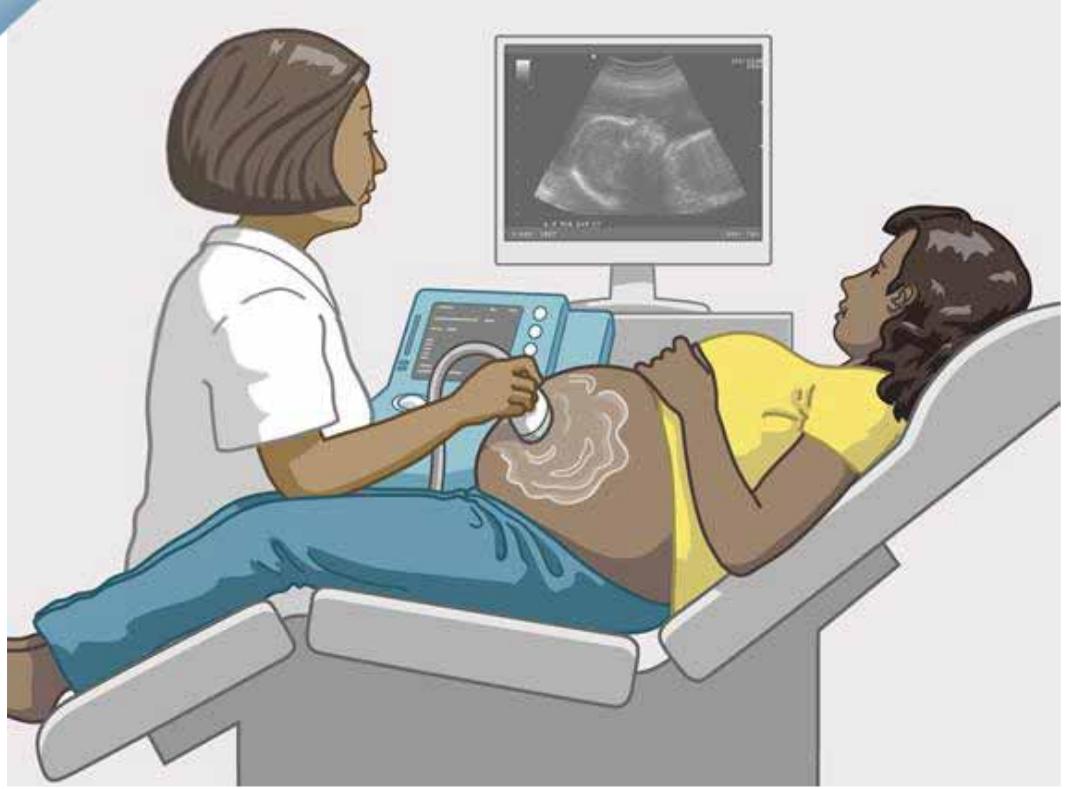




لقاء

66

معظم أجهزة الأشعة تمتلكها اليمن لكنها لا تمتلك المواد المشعة في الوقت الحالي



تشديد معجل للسيكلترونات وهو مكلف جدا في وضعنا الراهن.

ونحن بحاجة أكبر إلى الحفاظ على كوادر الأشعة من الهجرة والعمل في الخارج وبحاجة إلى مزيد من التأهيل في التخصصات الدقيقة والنادرة.

■ هل يمكن أن تستفيد البلاد من أجهزة الأشعة في مكافحة جائحة كورونا؟

. في الظروف الراهنة ومع انتشار وباء كوفيد 19- وفي ظل عدم توفر الفحوصات المخبرية اللازمة للتشخيص فإن الأشعة تلعب الدور الأساسي والحاسم في تشخيص هذا المرض، بل وتتفوق على الفحوصات المخبرية المعتمدة لتشخيص الفيروس.

■ كيف ترى دور الأطباء في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد؟

يقومون بعمل انساني كبير وهو ما يحتم علينا أن نشكر الكادر الصحي من أطباء وتمريض وفنيين وصيادلة وعمال نظافة وجميع من يشارك في مواجهة الوباء في ظل هذه الظروف الصعبة وفي ظل القصور الشديد في الامكانيات.

واحثهم في نفس الوقت على الالتزام الصارم بالإجراءات الوقائية، فالوطن بحاجة ماسة لكل فرد منهم أكثر من أي وقت مضى. وأدعوهم إلى التركيز بشكل أكبر على التوعية والوقاية من المرض فهم رسل سلام ومحبة للمجتمع وللعالم بحكم عملهم الإنساني النبيل.

أخطار على الجنين بسببها ومع ذلك فالأفضل أن يتم استخدامها عند اللزوم وليس بشكل لا محدود.

■ من يمتلك أجهزة أحدث.. القطاع الخاص أم الحكومي؟

. يظل الوضع في القطاع الخاص أفضل قليلا من حيث توفر الامكانيات، فالقطاع الخاص يعوض بعض العجز والنقص في المستشفيات الحكومية، وهذا شيء جيد بالنسبة للمجتمع أن يكون لديه البدائل.

■ يشتكي المرضى من ارتفاع تكاليف الاشعة إلى أي مدى تراها مناسبة؟

الأسعار مقارنة بالدول الأخرى تعتبر بسيطة جدا لأن تكاليف إنشاء مراكز الأشعة كبيرة وأجهزة الأشعة باهضة الثمن، فعلى سبيل المثال الفحص الذي يكلف 20 ألف ريال في اليمن يكلف 500 دولار في دول أخرى.

■ ما هي الأجهزة الضرورية التي لا تمتلكها اليمن؟

. معظم أجهزة الاشعة موجودة في اليمن بشكل عام ولكن المواد المشعة وأجهزتها لا تتوفر حاليا وكذلك أحدث جهاز في التشخيص PET لا يتوفر لأنه يحتاج إلى

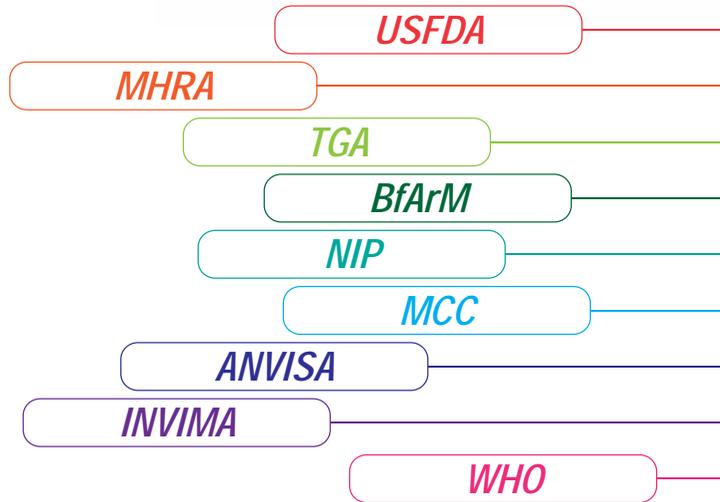
Enoxaparin Sodium Injection

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

Cystone (TABLET)

Expels and prevents recurrence of urinary stones

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

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



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930



تقرير



مارب.. مصابو كورونا يموتون على أبواب المستشفيات

المجلة الطبية: مارب - محمد حفيظ |

مستميبتا ظل الرجل الخمسيني علي الريمي أربع ساعات يطرق أبواب مركز العزل الرئيسي في جامعة إقليم سبأ بمدينة مارب - 172 كم جنوب شرق العاصمة صنعاء - للحصول على الرعاية الصحية بعد أن تضاعفت أعراض إصابته بكورونا، دون جدوى.

هناك كان الموت أسرع استجابة من أطباء مركز العزل الذي استنجد بهم الريمي الذي يعمل حارسا لإحدى المباني في المدينة، إذ لفظ أنفاسه الأخيرة وهو يجاهد في الحصول على سرير رقود وجهاز تنفس صناعي. وبعد وفاته بخمس ساعات وبقاء جثته التي تناقلت صورتها وسائل التواصل الاجتماعي وتدخل مكتب الصحة في محافظة مارب اضطر المركز لاستقبال جثة الريمي بانتظار الدفن.

رفض المستشفيات الحكومية استقبال مصابي كورونا المستجد يؤكد أخصائي المختبرات في المستشفى الاستشاري الخاص الدكتور صدام البازلي مستدلاً بـ «رجل مسن» كان قد أصطحبه إلى عدد من المستشفيات ومراكز العزل لكن لم يجد من يتعاون معه بقبول الحالة تحت مبرر عدم تلقيهم بلاغ بالحالة أو تقارير طبية تؤكد إصابته بالفيروس، حد قول البازلي.

عدم قبول مصابي كورونا المستجد من قبل المستشفيات ومراكز العزل بمارب يؤدي إلى انتشار الفيروس بين المخالطين في المحافظة، كما يقول عبد الرحمن الماربي وهو شقيق أحد المصابين بكورونا الذي توفي لاحقاً بالمنزل.

هروب مميت

ليست هذه الحالة الوحيدة التي توفيت وهي تبحث عن مستشفى أو مراكز العزل حيث وثقت «المجلة الطبية» وفاة جميل عبده

الريمي واحد من 20 مواطناً من مصابي فيروس كورونا المستجد رصدهم مكتب الصحة بمحافظة مارب توفوا في منازلهم أو خلال سعيهم للحصول على الرعاية الصحية، في ظل تحجج الجهات الصحية بشحة الإمكانيات وعدم التزام المصابين بالإجراءات الإدارية لتحويل المرضى إلى مراكز العزل الصحية.



وبحسب اللجنة الوطنية العليا للطوارئ التابعة لحكومة عدن التي تخضع محافظة مارب لسلطتها فقد رصدت المحافظة 25 مصاباً منهم 10 وفيات و15 حالة شفاء حتى 7 يونيو/تموز 2020، أي أن نسبة الأشخاص المتوفين بالفيروس الذين لم يجدوا الرعاية الصحية تصل إلى 80% من إجمالي ما رصدتهم المحافظة ويضعف عدد المتوفين في مراكز العزل.

“

عدم قبول مصابي كورونا المستجد من قبل المستشفيات ومراكز العزل بمارب يؤدي إلى انتشار الفيروس بين المخالطين في المحافظة،



تقرير

وقدر العبادي عدد الاصابات بفيروس كورونا في محافظة مارب بين الـ « 20 و 50 ٪ حتى تاريخ كتابة التقرير— إصابة يومية ممن يدخلون إلى المستشفيات ومراكز العزل، لكنه يضيف أيضا «في بعض الايام يصل العدد إلى خمسة فقط».

ولا توجد احصائية دقيقة لكن المسؤول في الصحة يؤكد ان الفيروس ينتشر بين الاهالي في المحافظة بشكل كبير.

تباين بين الإمكانيات وعدد السكان

وحسب تصريح نائب مدير مكتب الصحة العبادي فإن محافظة مارب تمتلك اليوم مركزين اثنين للعزل صحي وهما مركز العزل في جامعة إقليم سبأ وآخر في مستشفى 22 مايو بمنطقة الجوبة جنوب غرب المحافظة بالإضافة إلى مراكز عزل مصغرة تحتوي على 4 إلى خمسة أسرة داخل المستشفيات الخاصة.

وكذا تمتلك مارب 8 مراكز حجر موزعة في المحافظة أغلبها

تم افتتاحها قبل أسابيع وهي موزعة في مستشفى حريب ومستشفى 26 سبتمبر الجوبة ومستشفى كرى العام وفي مستشفى الحصون مارب-الوادي وكذا في فندق اسطنبول في المدينة ومركز الروضة الصحي ومدرسة الروضة واخر مركز مصغر في مخيم الجفينة للنازحين.

كما أن هناك مركز حجر آخر تم تجهيزه في منطقة الجولة خارج المدينة، بالإضافة إلى مراكز حجر مصغرة ومؤقتة في بعض المستشفيات الخاصة والحكومية الأخرى وكذا مداخل المحافظة تختلف بقدراتها الاستيعابية بين عشرة إلى خمسة أسرة.

وتضطر السلطات الصحية في محافظة مارب التي يقدر عدد سكانها بأربعة ملايين مواطن حسب احصائية مكتب الصحة، بعد أن استقبلت المحافظة النازحين من مختلف المحافظات اليمنية إلى إرسال الفحوصات إلى حضرموت بسبب عدم توفر جهاز البي سي ار.

ويشتكي العبادي من ضعف الإمكانيات مقارنة بعدد السكان: « وزارة الصحة وكل المنظمات الداعمة في جوانب الأدوية والمستلزمات والأجهزة وغيرها ترصد حصة المحافظة على أساس عدد مواطنيها 400 ألف مواطن رغم أن مارب بات عدد سكانها اليوم أكثر من 4 ملايين مواطن».

ومنذ عام 2017 حتى 2019 حصلت محافظة مارب على 6 سيارات فقط من ضمن 170 سيارة اسعاف استقدمتها أو حصلت عليها وزارة الصحة في الوقت الذي سلمت محافظات أخرى أقل من مارب من حيث عدد السكان 15 إلى 10 سيارات.

فارح الحاج (35 عاما) متأثرا بإصابته بفيروس كورونا في منزله بعد أن رفضت جميع المستشفيات ومراكز العزل بالمحافظة استقباله.

يقول عبد الرحمن فارح وهو شقيق الضحية لـ «المجلة الطبية» أنه نقل أخاه بعد ظهور أعراض كورونا عليه إلى مستشفى كرى الذي زوده بمضاد حيوي ومغذية وطلب منهم المغادرة رغم الحالة الصحية الحرجة للمصاب، حد قوله.

عبد الرحمن نقل أخاه إلى المستشفى الميداني لكنهم رفضوا استقباله واقترح عليه الأطباء نقله إلى المستشفى العسكري الذي رفض بدوره استقبال المصاب واقترح عليه نقله إلى مستشفى كرى وهناك تم تحويله إلى مركز العزل.

لم تنتهي القصة هنا.. يقول عبد الرحمن « بقيت نصف ساعة اطرق بوابة مركز العزل بقوة وأصرخ بأقوى صوتي طالبا فتح الباب وأن لدينا مصابا بحالة حرجة تم تحويله من المستشفى لكن دون جدوى، لم يجينا أحد فاضطرت للعودة به إلى المنزل حيث توفي هناك».

تلقى عبدالرحمن بعدها اتصالا من مكتب الصحة، أخبره المتصل بأن فرق التعقيم ستزورهم لتعقيم المنزل، لكن أحد لم يأت ما اضطره للقيام بالمهمة مستعينا بإرشادات طبيب من اصدقائه يعمل في محافظة أخرى.

مبررات رسمية

أقر نائب مدير مكتب الصحة في محافظة مارب احمد العبادي ب وفاة عدد من المصابين بفيروس كورونا بعد أن رفضت المستشفيات استقبالهم.

يقول العبادي لـ «المجلة الطبية» نعم توفي عدد من المصابين بعد أن رفضت المستشفيات ومراكز العزل استقبالهم» مبررا ذلك بان بعض المصابين يتوجهون مباشرة إلى مركز العزل الصحي أو المستشفيات

دون مرورهم بأي جهة طبية كالفرق الموزعة على المربعات داخل المدينة والتابعة لمكتب الصحة وكذا مركز الحجر في جامعة إقليم سبأ حسب تصريح نائب مدير مكتب الصحة.

تفحصهم وتقرر أين يذهبون

ويضيف العبادي من الإشكالات أيضا تأخر وصول الحالات المصابة إلى المستشفيات أو مراكز العزل أو الإبلاغ عنها بوقت مبكر حتى تتمكن الفرق من توفير الرعاية والمتابعة الصحية سواء في الحجر الصحي في المركز أو في المنزل وحتى يسهل التعامل معها وإرشادها وإرشاد ذويها بالتعامل السليم معه.

تكرار حالات الوفاة بنفس السيناريو دفعت مكتب الصحة إلى التحقيق والتقصي لمعرفة الأسباب واتخاذ إجراءات عقابية بحق المتهاونين، حسب قول نائب مدير عام الصحة، الذي استدرك بقوله «شكاوى المواطنين فيها مبالغه والحالات التي حدثت معدودة وقد تم حل الاشكاليات».

“

محافظة مارب
تمتلك اليوم
مركزين اثنين
للعزل صحي
وهما مركز
العزل في جامعة
إقليم سبأ وآخر
في مستشفى 22
مايو بمنطقة
الجوبة جنوب
غرب المحافظة



عقار شهير لعلاج السكري يحارب الشيخوخة!

في الدم، وخفض وزن المريض أيضاً، وذلك وفقاً لورقة بحثية صدرت عن مركز «علم الهرمونات» في مدينة ميونيخ، بحسب موقع DW الألماني. ووفقاً لموقع In Style تجري حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية أول دراسة من نوعها؛ لبحث هذه الإمكانية. وتُجرى الاختبارات على أكثر من 3000 متطوع؛ لمحاولة فهم كيفية تأثير ميثفورمين على عملية الشيخوخة بشكل أفضل.

اكتشف العلماء صدفة أن أكثر دواء مستخدم في العالم لعلاج مرض السكري، وهو عقار ميثفورمين، يتمتع أيضاً بخصائص مذهلة في ما يتعلق بالمحافظة على الشباب والحيوية، بحسب ما نشر موقع In Style. يستخلص عقار ميثفورمين من زهرة الليلك الفرنسية، ويوصف لعلاج السكري من النوع الثاني؛ عبر تحفيز إنتاج الجسم للأنسولين، فيساعد بذلك على خفض نسبة السكر



لقاح كورونا سيطرح في أكتوبر المقبل

يبدو أن لقاحاً تم تطويره بواسطة «استرازينيكا»، Astra Zeneca وجامعة أكسفورد بالمملكة المتحدة آمن النتائج كما أظهرت التجارب السريرية في المراحل المبكرة، مما يعتبر تطوراً واعداً في سباق تقديم لقاح لفيروس كورونا، ولكن لم يتضح ما إن كان يحمي من الفيروس! يقول الباحثون العاملون على اللقاح أنهم يتوقعون توفر اللقاح اعتباراً من تشرين الأول/أكتوبر من هذا العام، قبل شهر من تقديرات الخبراء التي ستستغرق حتى عام 2021 على الأقل للعثور على لقاح فعال.

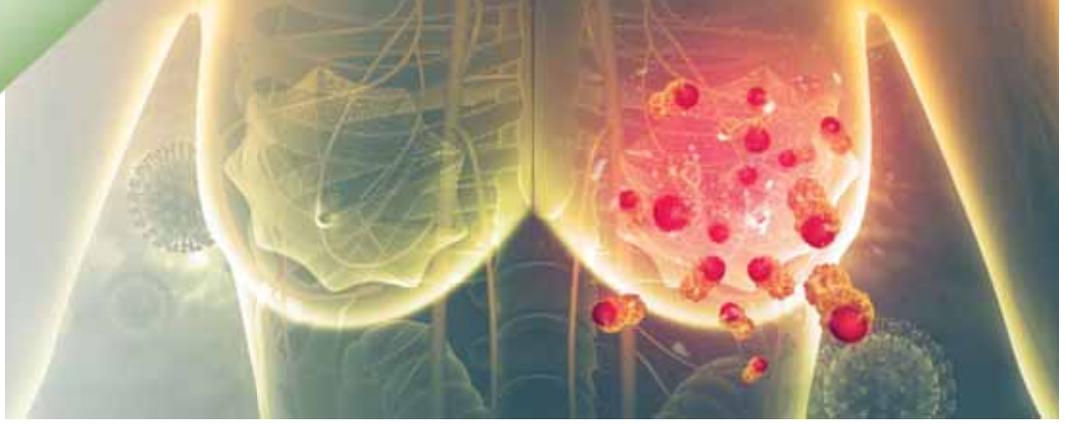
وهناك أكثر من 20 لقاحاً قيد التجارب البشرية، وإذا ثبتت فعالية الحماية ضد الفيروس، فمن المتوقع أن تلعب دوراً رئيسياً في مساعدة الحياة على العودة إلى طبيعتها، وحماية العاملين في الخطوط الأمامية وإنقاذ الأرواح.

أظهرت تجارب اللقاح، التي شملت حوالي 1077 متطوعاً بالغاً سليماً بين شهري أبريل ومايو، أن تلقيه أدى إلى تكوين أجسام مضادة وخلايا دم بيضاء؛ لمقاومة الفيروس.

كما أظهرت الدراسة، التي نشرت في المجلة الطبية The Lancet، عدم وجود آثار جانبية خطيرة للقاح، وتم علاج الصداع والحمى التي عانى منها المشاركون بالباراسيتامول.

“

هناك أكثر من 20 لقاحاً قيد التجارب البشرية، وإذا ثبتت فعالية الحماية ضد الفيروس، فمن المتوقع أن تلعب دوراً رئيسياً في مساعدة الحياة على العودة إلى طبيعتها، وحماية العاملين في الخطوط الأمامية وإنقاذ الأرواح.



دواء جديد يقضي على الخلايا السرطانية

من خلايا ثلاثي السلبية معرضات للخطر بشكل خاص، وذلك بسبب الآثار الجانبية السامة للعلاج الوحيد المعتمد لهذا النوع من السرطان». وتابع «لقد عالجتنا هذه المشكلة من خلال تطوير تركيبة مشتركة تستهدف الخلايا السرطانية وليس لها تأثير على الخلايا السليمة». وأضاف: «ربطت أبحاثنا بين مواد نانوية، تسمى الهياكل الفلزية العضوية، ودواء تم تطويره مسبقاً لإنشاء مادة نانوية تقتل الخلايا السرطانية دون استهداف الخلايا السليمة». ويقصد بالمواد النانوية تلك المواد التي تتميز بحجمها الصغير جداً، وتقاس بالنانومتر. وخلال 2019، قدرت جمعية السرطان الأمريكية نحو 268 ألف حالة مصابة بسرطان الثدي، من بينها نحو 42 ألف حالة وفاة.

كشف باحثون من جامعة أركنساس الأمريكية عن تطوير دواء جديد يقضي على خلايا سرطان الثدي «العدوانية»، حسب ما نقل موقع «إنترناشيونال بيزنس تايمز». وأفادت دراسة نشرت على مجلة «Advanced Therapeutics» بتطوير عقار جديد يقتل خلايا سرطان الثدي العدوانية المعروفة باسم «سرطان الثدي ثلاثي السلبية». وقال الباحثون إنه يمكن أن تساعد النتائج الأطباء في التركيز على القضاء المباشر على خلايا سرطان الثدي وتجنب الآثار الجانبية الضارة التي يسببها العلاج الكيميائي. وذكر حسن بيزايفي، مؤلف الدراسة، في بيان «كما نعلم، فإن آلاف النساء يمتن كل عام بسبب سرطان الثدي. والمريضات اللواتي يعانين

دواء للكوليسترول يحول كورونا إلى نزلة برد

أكد علماء في الولايات المتحدة إمكانية أن يساعد عقار خفض الكوليسترول في علاج فيروس كورونا مثل نزلات البرد. حيث يدرس الباحثون في مركز جبل سيناء الطبي المتواجد في نيويورك كيفية حرمان فيروس كورونا من العناصر الغذائية التي تساعده في البقاء حياً داخل جسم الإنسان. وأكتشف الباحثون أن الدهون المتراكمة داخل خلايا الرئة تعتبر من العناصر الغذائية التي يحتاجها الفيروس للتكاثر، وحرمان الفيروس من هذا العنصر يساعد في السيطرة عليه بشكل أفضل، حيث أنه قد يصبح شيئاً يشبه البرد في هذه الحالة. وأكد الباحثون أنه في حالة تأكيد هذه النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التجارب السريرية، فهذا قد يساعد في تقليل شدة فيروس كورونا.. وأظهر أحد الأدوية الخافضة للكوليسترول نتائج جيدة، حيث أنه ساعد خلايا الرئة في حرق المزيد من الدهون، وبالتالي يتم حرمان فيروس كورونا من الظروف الملائمة لتكاثره ويقاؤه. وفي النتائج العملية اختفى الفيروس بشكل شبه كامل بعد 5 أيام من العلاج بالعقار.



عضلات قلب مصنوعة من خلايا بشرية

يتعرض لها وقالت الباحثة بريندا أوجيل من قسم العلوم والهندسة بجامعة مينيسوتا إن هذه الدراسة تمثل تقدماً كبيراً في مجال أبحاث القلب لأنها توضح كيف يمكن تخليق خلايا عضلات القلب بطريقة الطباعة المجسمة، على نحو يسمح لهذه الخلايا بتنظيم نفسها والعمل سوياً. وأضافت: «لقد أصبح هناك الآن نموذج عملي لمتابعة ما يحدث داخل قلب الإنسان على مستوى الخلايا.. ونستطيع ادخال أمراض ومشكلات على هذا النموذج لمعرفة تأثير المواد الدوائية وغيرها من الوسائل العلاجية عليها».

نجح فريق من الباحثين بجامعة مينيسوتا الأمريكية في طباعة عضلات قلب بشرية داخل مختبر بواسطة تقنيات الطباعة المجسمة، وهو ما قد يساعد في إنقاذ حياة الآلاف من مرضى القلب، في ضوء أن أمراض القلب تعتبر السبب الرئيسي في وفاة أكثر من ستين ألف شخص في الولايات المتحدة فقط سنوياً. وأفاد الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في مجال التكنولوجيا أن الباحثين استخدموا نوعية من الخلايا الجذعية، التي يمكن تحويلها إلى أي نوع آخر من الخلايا البشرية، بالإضافة إلى خليط من البروتينات، كحبر للطباعة المجسمة». وأكد فريق الدراسة أن العضلة القلبية الجديدة التي تم تصنيعها يمكن استخدامها في دراسة وظائف القلب والمشكلات الصحية التي يمكن أن



“

هذه الدراسة تمثل تقدماً كبيراً في مجال أبحاث القلب لأنها توضح كيف يمكن تخليق خلايا عضلات القلب بطريقة الطباعة المجسمة،

تغلب على القلق بدون علاج

قدم الاخصائي اللبناني في الطب النفسي مالك الشامي، عدداً من الطرق يمكن أن تعمل على علاج القلق النفسي بدون أدوية، منها التنفس العميق، الذي يلعب دوراً فعالاً في التقليل من حدة القلق.

بالإضافة إلى التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية، كما يمكن استخدام الورقة والقلم لتنظيم الأفكار، وتقليل القلق أيضاً، مع ضرورة عدم الاستسلام للأفكار السلبية.

وينصح الشامي بتجنب التعامل مع الأشخاص السلبيين والتركيز على اللحظة الآنية، وعدم التفكير في المستقبل واستحضار أسوأ السيناريوهات؛ لأن ذلك يسبب زيادة الشعور بالقلق.

ويقترح تغيير مهارات التعامل مع الأزمات، وتعلم مهارات جديدة، وعدم جلد الذات؛ لأن ذلك يسبب زيادة التوتر والقلق، ويؤدي إلى حدوث خلل على صعيد أداء المهام الوظيفية لدى الإنسان.

ويحسب الشامي لا بد من النوم المستقر واتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.

توعية

حتى لا تصاب بالصداع أو آلام الظهر..

قالت جمعية "الرؤية الجيدة" إن حاسة البصر تتدهور مع التقدم في العمر، وهنا يلجأ بعض الأشخاص إلى الاعتماد على نظارة القراءة أو النظارات متعددة البؤر عند العمل أمام شاشات الحواسيب، إلا أن مثل هذه النظارات ليست هي الحل الأمثل دائماً.

وأوضحت الجمعية الألمانية في يوليو الجاري أن نظارة القراءة تتناسب مع العمل أمام شاشات الحواسيب فقط عندما لا تزيد إضافة القراءة على 1.5 ديوبتر. ويمكن للمستخدم التعرف على لوحة المفاتيح بوضوح بدءاً من 2.5 ديوبتر، وتظهر الشاشة بصورة غير واضحة عند الإصابة بضعف البصر المرتبط بالتقدم في العمر.

علاوة على أن النظارة متعددة البؤر ليست هي البديل الجيد أيضاً؛ نظراً لأن المستخدم، الذي يعمل أمام شاشة الحاسوب سيضطر غالباً لإرجاع رأسه للخلف لرؤية المنطقة الصحيحة لمسافة الشاشة المعنية، وقد تؤدي هذه الأوضاع في أسوأ الحالات إلى الإصابة بآلام الظهر والصداع.

وتصح الجمعية الألمانية باستعمال النظارات المخصصة لشاشات الحواسيب، والتي تم تصميمها بحيث يتناسب الجزء السفلي من العدسة مع النظر إلى لوحة المفاتيح بشكل مثالي، كما يدعم الجزء الأوسط من العدسة الرؤية الجيدة للشاشة، وعند الرغبة في النظر في جميع أرجاء الغرفة فيمكن للمستخدم النظر من خلال الجزء العلوي من العدسة.

ومن جانبها أوضحت الجمعية الألمانية لأطباء العيون أن ضعف البصر المرتبط بالتقدم في العمر ليس مرضاً، ولكنه يعتبر نتيجة طبيعية لشيخوخة عدسة العين، ولذلك يلاحظ معظم الأشخاص بدءاً من عمر 45 عاماً تدهوراً في حاسة البصر حتى عند مشاهدة أجهزة التلفزيون ذات الوضوح الفائق.

“

تنصح الجمعية الألمانية باستعمال النظارات المخصصة لشاشات الحواسيب، والتي تم تصميمها بحيث يتناسب الجزء السفلي من العدسة مع النظر إلى لوحة المفاتيح بشكل مثالي،



توعية



ممارسة التمارين
الرياضية بانتظام
كالمشي لمدة 30
دقيقة يوميا على
الأقل، للحفاظ
على وزن مثالي
ومستويات
طبيعية لضغط
الدم وشحوم وسكر
الدم.



«الحل الأفضل
للتخلص من
الشخير غالبا هو
انقاص الوزن»

أساليب جديدة للوفاية من أمراض القلب

أكدت مديرة مركز أمراض القلب والأوعية الدموية في
كليفلاند كلينك الأمريكية الدكتورة ليزلي تشو أنه يمكن
لكلا الجنسين تقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية من
خلال القيام بتغييرات في أنماط الحياة التي يعيشونها .
ومن أهم هذه التغييرات تجنب التدخين، ممارسة
التمارين الرياضية بانتظام كالمشي لمدة 30 دقيقة
يومياً على الأقل، للحفاظ على وزن مثالي ومستويات
طبيعية لضغط الدم وشحوم وسكر الدم.
ونصحت الدكتورة تشو الجميع باتباع حمية غنية
بالبواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك،
مع التقليل من تناول المنتجات الحيوانية والسكريات
والأطعمة المصنّعة.

خطة غذائية للتخلص من

الشخير

نصح
عدد من الأطباء
والخبراء الأشخاص
الذين يعانون من الشخير
لاتتباع خطة غذائية تعتمد على
الصيام المتقطع، والنظام الغذائي «5:2» «أكل كل ما
يريد الشخص لمدة خمسة أيام، وفي اليومين التاليين أكل
أقل قدر ممكن» .
ويضيف متخصصون «الحل الأفضل للتخلص من الشخير غالبا
هو إنقاص الوزن»
وبالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى فقدان الكثير من الوزن بسرعة،
يعتمد النظام الغذائي الخاص على
استهلاك 800 سعرة حرارية في
اليوم لمدة 12 أسبوعاً.

تغير المناخ يهدد البشرية بأمراض معدية جديدة

توقع فريق من العلماء ظهور نموذج جديد لأمراض الحيوان يتضمن دور الميكروبيوم. ويوضح العلماء أن نتائج بحثهم الجديد تشير إلى أن تغير المناخ ربما يؤدي إلى ظهور أمراض معدية جديدة. بحسب ما نشره موقع Medical News Today.. وتتزايد الأمراض المعدية، وخاصة تلك التي تعبر حدود الأنواع، ومنها الأمراض حيوانية المنشأ أو التي تنتقل من حيوان إلى إنسان، نتيجة للأنشطة البشرية. وتعزى هذه الزيادة جزئياً إلى تغير المناخ، الذي يشجع بعض الأنواع الحاملة لمسببات الأمراض على الانتقال خارج نطاق موائلها الحالية.

دور المناخ والبيئة

يعتبر الميكروبيوم محدداً مهماً لما إذا كان الحيوان سيصاب بعدوى من مسببات الأمراض في البيئة. على سبيل المثال، بحسب شرح الفريق البحثي، تكون البعوضة أقل عرضة للإصابة بطفيلي الملاريا إذا كانت لديها في أمعائها المزيد من البكتيريا التي تنتمي إلى عائلة المعوية الجرثومية. وتوضح بروفيسور أديانا بيرناردو-كرافو، من جامعة تولوز بفرنسا ومركز هيلمهولتز للبحوث البيئية بألمانيا: إن «الميكروبيوم المتوازن يمكن أن يحمي من العدوى في الظروف البيئية المتغيرة». ولكن يمكن أن تؤثر التغيرات في البيئة بدورها على الميكروبيوم. يحافظ الميكروبيوم على توازن دقيق بين الأنواع البكتيرية المختلفة، مما يساعد على حماية الكائن الحي من العدوى، ما لم تطرأ تغيرات في المناخ يمكن أن تخرجه عن التوازن.

تغير درجات الحرارة

وتلعب درجات الحرارة، على وجه الخصوص، دوراً كبيراً يؤثر على تكوين الميكروبيوم، والتي يمكن أن تفسر جزئياً لماذا يؤثر تغير المناخ على انتشار المرض. وربما يكون هذا التأثير أكبر في البرمائيات لأنها تعتمد على درجات الحرارة الخارجية لتنظيم جميع وظائفها الجسدية. أعطى الباحثون مثلاً بـ chytridiomycosis كمرض فطري يصيب البرمائيات، ومن بينها الضفادع، موضحين أن البرمائيات ذات الميكروبيوم الأكثر تنوعاً تكون أكثر مقاومة لهذا المرض، والتي يمكن للبكتيريا المضادة للفطريات على الجلد محاربهه.

ناقوس الخطر

ويحذر الفريق البحثي من أن تغير المناخ سيؤثر على انتشار هذا المرض والقدرة على مقاومته ويمكن أن يسبب المزيد من الانخفاض في اندثار البرمائيات، وهي الفقاريات الأكثر تعرضاً للخطر. ويدق العلماء ناقوس الخطر حيث أن مثل هذه التغييرات لن تؤثر على الحياة البرية فقط، وإنما ستشمل جميع الكائنات الحية. ويحذر الفريق البحثي من أن تعطيل أي من الأسس الأربعة لهم المرض يمكن أن يؤدي إلى ظهور أمراض جديدة تؤثر أيضاً على البشر.

بعوض النمر

يقوم بعوض النمر، الذي ينقل المرض الفيروسي Chikungun-ya، بتوسيع نطاقه الجغرافي حالياً عبر أوروبا والأمريكيتين، مما يعرض ملايين الأشخاص للخطر. تتضمن الورقة البحثية، التي نشرتها مؤخراً دورية «اتجاهات في علم الطفيليات»، تجميعاً لنتائج أبحاث في الأمراض المعدية في البشر والحياة البرية. وتقدم نموذجاً جديداً لديناميكيات الأمراض المعدية يأخذ في الاعتبار دور الميكروبيوم. يشير فريق الباحثين إلى أن التغيرات البيئية، بما في ذلك تغير المناخ، يمكن أن تزعزع استقرار هذا النموذج وتؤدي إلى أمراض معدية جديدة ناشئة عن التغيرات في ميكروبات الحيوانات.

نموذج جديد للأمراض المعدية

في علم البيئة المرضي، يستخدم العلماء تقليدياً «مثلث المرض» لإثبات أدوار الجسم المستضيف والعنصر المسبب للمرض وبيئة انتشار المرض. وأظهرت الأبحاث أن المجتمعات الميكروبية مهمة لصحة النظم البيئية والحياة البرية والبشر. تعد الأمعاء البشرية وحدها موطناً لما يصل إلى 1000 نوع مختلف من البكتيريا، والتي أثبت الباحثون أنها مهمة في العديد من جوانب الصحة.

العنصر الرابع

ساعدت التطورات الحديثة في تكنولوجيا التسلسل الجيني العلماء على فهم التنوع والأهمية الفسيولوجية للميكروبات بشكل أفضل. يوضح دكتور أدريان لويوا، الخبير بمعهد لاينز لبيئة المياه العذبة ومصايد الأسماك في ألمانيا، قائلًا: «بدأنا الآن تدريجياً فقط في فهم دورهم في الوقاية الصحية وكيفية تفاعلهم، على سبيل المثال، مع الميكروبات البيئية ومسببات الأمراض والمضيف». ونتيجة لذلك، قدم الباحثون «هرم المرض»، وهو نموذج جديد لديناميكيات المرض والذي يتضمن التفاعل بين المضيف والممرض والبيئة والعنصر الرابع هو: الميكروبيوم.



بيئة و مناخ



يحافظ الميكروبيوم على توازن دقيق بين الأنواع البكتيرية المختلفة، مما يساعد على حماية الكائن الحي من العدوى، ما لم تطرأ تغيرات في المناخ يمكن أن تخرجه عن التوازن.



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





تغذية

أطعمة ينبغي على المصاب بـ«حرقة المعدة» تجنبها

10



يعاني العديد من الأشخاص من مرض حرقة المعدة، ويظل هناك إشكال كبير في كيفية حصوله على التغذية السليمة دون وقوع أضرار أو ألم بعد تناول وجبات الطعام. أكدت الدكتورة ألبينا كوميساروفا أخصائية علم التغذية وأمراض الغدد الصماء أنه على من يعانون من حرقة المعدة أن يستبعدوا البصل والحمضيات وغيرها من نظامهم الغذائي. ونصحت أخصائية علم التغذية بضرورة التقليل قدر الإمكان من تناول الطماطم والبصل والألبان المخمرة والشوكولاتة والقهوة والنعناع والمشروبات الغازية والحمضيات والأطعمة الدهنية والتوابل الحارة، مشيرة إلى أن هذه الأطعمة قد تكون هناك ردود فعل فردية تجاهها. وأكدت أنه يجب تسجيل المواد الغذائية التي يتناولها الشخص في كل وجبة، لتحديد المادة الغذائية التي تسبب له حرقة في المعدة.

طعامك المفضل قد يحتوي على الحشرات

قد تحتوي الكثير من الأطعمة والمشروبات المفضلة لدينا على أجزاء من الحشرات دون أن نعلم. ووفقاً لشركة تيرو الأمريكية لمكافحة الحشرات، فإننا نستهلك حوالي 140000 جزء من الحشرات كل عام. وتوافق إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على كمية معينة من الحشرات الموجودة في الأطعمة وتعتبرها طبيعية وقانونية... في ما يلي بعض الأطعمة التي قد تحتوي على أجزاء من الحشرات، بحسب ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا:



“

يعاني العديد من الأشخاص من مرض حرقة المعدة، ويظل هناك إشكال كبير في كيفية حصوله على التغذية السليمة دون وقوع أضرار أو ألم بعد تناول وجبات الطعام.



حبوب البن

إذا كنت تعتقد أن كوبك من القهوة آمناً بما يكفي للشرب، فسوف تشعر بالصدمة عندما تعرف بأن 10% من الحبوب المويوة بالحشرات مسموح بها في عبوة القهوة الخاصة بك. في الواقع، ستشرب سرا ما يصل إلى 120 قطعة حشرة في فنجان القهوة المفضل لديك.



الشوكولاتة

قد تحتوي سرا على حوالي 70 جزءاً من الحشرات، ووفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، قد يحتوي 125 غراماً من الشوكولاتة على 60-74 من مكافحة الحشرات. وبحسب دراسة أجرتها شركة تيرو أكثر قطع الحشرات شيوعاً في الشوكولاتة.



عصائر الفاكهة

منحك الحصول على جرعة من العصير الصحي شعوراً بالرضى، ولكن ماذا ستكون ردة فعلك إذا أخبرك أحدهم أن زجاجة من العصير المعبأ قد تحتوي على بيض الذباب؟ نعم، قد تحتوي العصائر المعبأة على 5 من بيوض الذباب في كل 250 مل.



زبدة الفول السوداني

وفقاً لدراسة أجرتها شركة تيرو لمكافحة الحشرات، قد تحتوي زبدة الفول السوداني الغنية بالبروتين على 30 جزءاً من الحشرات لكل 100 غرام.



لا تغسل أسنانك بعد شرب القهوة

يُدرِك غالبيتنا أن القهوة ليست مناسبة للأسنان. إذ لا أحد يطبق البقع التي تتركها القهوة، ولكننا نعجز عن الإفلاع عنها.

ويعتقد أغلبية الناس أنهم يجب أن يغسلوا أسنانهم بالفرشاة بعد شرب القهوة مباشرة؛ للمساعدة في القضاء على البقع والرائحة الكريهة، ولكن هذا ليس صحيحاً، لأن تلك المشروبات عالية الحمضية لدرجة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد شربها مباشرة سيُسبب في ضرر أكبر لدينا الأسنان بسبب الحمض.

وفي الثاني السلامة كما يقولون. لذا فمِن الأفضل الانتظار 30 دقيقة على الأقل قبل غسل الأسنان بالفرشاة؛ حتى تتعادل درجة الحموضة في فمك طبيعياً. وإن أردت تنظيف الأسنان بعد تناول قهوتك، يمكن شطفها بالماء أو غسول الفلورايد.



“

أفضل ما يجب فعله في الحر هو غسل الضم بالماء البارد للحفاظ على قوة الأسنان أو غسلها بالفرشاة والمعجون فور تناول السكريات.

كيف تحمي أسنانك في المناطق الحارة ؟

يعاني البعض من أوجاع في الفم والأسنان خلال ارتفاع درجات حرارة الصيف دون معرفة السبب الذي يربط ألم الأسنان بالحر.

وقال الدكتور سانج بيل يو، أستاذ طب الأسنان بجامعة نيويورك وعضو جمعية طب الأسنان الأمريكية، إن حرارة الصيف تؤثر على الأسنان وعادة ما تتسبب في حدوث حساسية.

وأضاف أنه في كثير من الحالات تتفاعل الأسنان الحساسة مع درجة الحرارة خاصة إذا كانت الأسنان تعاني من المشاكل بالفعل، ما يؤدي إلى تفاقم الألم وحدث حساسية.

وأكد أن القيام بمجهود شاق يزيد من نسبة الأدرينالين في الجسم وهذا يجعل الشعور بألم الأسنان يظهر بعد الحصول على راحة ومع الوقت يصبح الألم غير محتمل، ولهذا يجب تجنب الجلوس كثيراً في الأماكن التي ترتفع بها درجات الحرارة- وفقاً لتصريحاته لموقع عيادات "فيتا دينتال سيرنج" الأمريكية.

وأوضح أن هناك بعض العادات الخاطئة التي تسبب زيادة في حدوث حساسية الأسنان، ما يزيد من تأثير درجة الحرارة المرتفعة، ومنها تناول السكريات الباردة مثل الأيس كريم والمشروبات الغازية لتهديئة سخونة الجسم، وهذه الأشياء تسبب تآكل الأسنان، ما يزيد من عملية التعرض للحساسية بمجرد قضاء وقت في درجة حرارة مرتفعة، ولذلك أفضل ما يجب فعله في الحر هو غسل الضم بالماء البارد للحفاظ على قوة الأسنان أو غسلها بالفرشاة والمعجون فور تناول السكريات.





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



كلويتول

كلوبيتازول
بروبيونات 0.05%

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
Mukalla Tel : 05 320288



MIOXIDIL

الحل العلمي
لمعالجة الصلع
وتساقط الشعر

الوكيل الوحيد

خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

البيكازون

موميتازون فيروات 0.1%





ممارسة التمارين
متوسطة الشدة
خلال ٦٠ إلى ٩٠
دقيقة قبل وقت
النوم لا تؤثر على
قدرتك على النوم
الجيد ليلاً.

هل تؤثر التمارين المسائية على النوم؟



ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها كثير من النفع، فهي تساعد على النوم بشكل أفضل، والاسترخاء وتخفض درجة القلق وتضبط الساعة البيولوجية. كما أن ممارسة التمارين تزيد من درجة حرارة الجسم الأساسية، التي عندما تبدأ في الانخفاض يشعر المرء بالنعاس. كان يُعتقد لفترة طويلة أن ممارسة التمارين قبل النوم يمكن أن يجعل من الصعب الاسترخاء مساءً.

ولكن، بحسب الأبحاث الأخيرة، ليس هذا صحيحاً بالضرورة. لقد وجدت الدراسات أنه من الممكن الاستمتاع بالتمارين الرياضية قبيل وقت النوم دون أن يؤثر ذلك على نومك.

ووفقاً لبحث جديد، فإن ممارسة التمارين متوسطة الشدة خلال 60 إلى 90 دقيقة قبل وقت النوم لا تؤثر على قدرتك على النوم الجيد ليلاً.

هل بعض أنواع التمارين أفضل من غيرها قبل النوم؟

بشكل عام، يفضل ممارسة التمارين متوسطة الشدة في المساء. وقد يساعد هذا المستوى من النشاط في

النوم بشكل أسرع، ويجودة عالية، حسب موقع "هيلث لاين".

ومن المهم الانتهاء من ممارسة التمارين قبل ساعة على الأقل من

النوم. بل حاول الانتهاء من ممارسة التمارين قبل 90 دقيقة، على الأقل، من التوجه إلى

السريр، إذا كان ذلك ممكناً.

وتشمل الأمثلة على التمارين متوسطة الشدة:

اليوجا والتمدد والمشي والسباحة، بترو، ورفع الأوزان الخفيفة إلى المتوسطة.

ويتعين تجنب أداء التمارين القوية في المساء. حيث أن النشاط البدني الحاد يمكن أن يحفز الجهاز العصبي ويرفع معدل ضربات القلب ويجعل الخلود للنوم أمراً صعباً.

وصفات طبيعية ومنزلية لعلاج البلغم؟

تحتوي الطبيعة على العديد من المواد التي يمكن استخدامها في علاج البلغم والتخلص منه، والتي تتصف بكونها آمنة ولا تسبب آثار جانبية، منها:

العسل والزنجبيل الأخضر

يتم تحضير الوصفة بإضافة ملعقتين من العسل إلى كوب من منقوع ملعقة واحدة من شرائح الزنجبيل الأخضر الطازج في الماء المغلي لمدة 10 دقائق، ويشرب من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

الفجل والعسل وعصير الليمون

تتكون هذه الوصفة لعلاج البلغم من كوب من عصير الليمون، إضافة إلى 6 فصوص ثوم وبصلة صغيرة و6-5 حبات فجل، حيث تعمل على التخلص من السعال وطرد البلغم من الصدر. ويمكن أن يستخدمها الكبار والصغار، حيث يتناول الكبار ملعقتين صغيرتين منها في اليوم أو أكثر، أما الصغار فيتناولون ملعقة صغيرة مرة يومياً. ولتحضيرها ينبغي غسل الخضار جيداً وتقطيعها، ثم تُوضع في الخلاط الكهربائي مع عصير الليمون والعسل ليتم خفقها بشكل جيد، يتم بعدها تصفية المزيج ويحتفظ به في البراد لمدة أسبوع.

اليانسون

يتم تحضيره بغلي بذور اليانسون التي يُضاف لها العسل أو السكر، وتعتبر من أفضل الوصفات المستخدمة في علاج البلغم والتخلص منه.



المتعافين من كورونا.. فحوصات مستقبلية لابد منها

طويلة المدى على صحة المصابين. وأكدت الدراسة ضرورة إجراء سلسلة من الفحوصات على مصابين كورونا الأحياء في المستقبل.

وأجرى المستشفى الجامعي الدراسة على 39 مريض قلب، توفوا بعد إصابتهم بفيروس كورونا، وكان متوسط أعمارهم 85 عاماً. وتمكن الباحثون من رصد الفيروس في أنسجة القلب لدى نحو ثلثهم. وجاء في بيان المستشفى أن الباحثين عثروا في 16 حالة على الفيروس بكميات قد يكون لها آثار سريرية. ومن المقرر نشر الدراسة في دروية "غاما كارديولوجي".



كشفت دراسة ألمانية حديثة، أن فيروس كورونا الجديد يمكن أن يصيب القلب أيضاً. وقال ديرك فيسترمان المشرف على دراسة للمستشفى الجامعي هامبورغ غبندورف، إن فيروس كورونا يمكن أن يصيب خلايا القلب ويتكاثر فيها. وأضاف فيسترمان، أن الفيروس قادر أيضاً على تغيير النشاط الجيني لخلايا القلب المصابة. وفي المقابل، لم توضح الدراسة إذا كان لذلك تأثيرات على المسار المرضي، لمرضى القلب. وجاء في بيان للمستشفى الجامعي نشر في العاشر من يوليو الجاري، أن النشاط المتغير للجينات في خلايا القلب يمكن أن تكون له عواقب



دراسة

“

كشفت دراسة ألمانية حديثة، أن فيروس كورونا الجديد يمكن أن يصيب القلب أيضاً.

التوتر .. غذاء كورونا

تختلف حدة أعراض فيروس كورونا المستجد من شخص لآخر، فبينما يعاني بعض المرضى من أعراض خفيفة، يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى، وتقترح دراسة جديدة أن التوتر يزيد من شدة أعراض الفيروس.

وتوصلت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كارنيجي ميلون في بنسلفانيا، إلى أن الشعور بالتوتر المرافق للعزل، يجعل أعراض فيروس كورونا أكثر حدة لأنه يضعف الجسم. وقد يشعر العديد من الأشخاص بالوحدة أثناء العزل في المنزل، وخاصة إذا كانوا يعيشون لوحدهم، وهذا ما يخلق مستويات عالية من القلق والاكتئاب. وأشارت دراسات سابقة إلى أن القلق قد يزيد من حدة أعراض الإنفلونزا.

وأظهرت الدراسة التي اعلن عنها منتصف يوليو الجاري مدى أهمية العوامل الاجتماعية والنفسية عندما يتعلق الأمر بالعدوى والمرض. وقال البروفيسور شيلدون كوهان المشارك في الدراسة "إذا كان لديك شبكة اجتماعية متنوعة، فإنك تميل إلى الاعتناء بنفسك بشكل أفضل، على سبيل المثال من خلال عدم التدخين، والحصول على مزيد من النوم وممارسة الرياضة". وإذا أدرك الناس أن الأشخاص الذين يعيشون معهم ضمن شبكتهم الاجتماعية سيساعدونهم خلال فترة شعورهم بالتوتر أو عند الشدائد، فهذا يقلل من القلق ومن تأثيره على صحتهم، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية. وأوضح البروفيسور كوهان أن الأشخاص الاجتماعيين أقل عرضة للإصابة بالحالات الشديدة من فيروس كورونا.

وأضاف "خلال دراستنا، عمدنا إلى تعريض الناس لفيروسات البرد والإنفلونزا، ودرسنا ما إذا كانت العوامل النفسية والاجتماعية تتنبأ بمدى فعالية جهاز المناعة في قمع العدوى، أو منع أو تخفيف حدة المرض". وفي سلسلة من الدراسات، وجد البروفيسور كوهان أن المشاركين الذين يعانون من "الضغوط الشخصية" لديهم فرصة أكبر للإصابة بمرض تنفسي أعلى عند تعرضهم لفيروسات البرد، وينطبق ذلك على الاستجابة لفيروس كورونا.



“

الذين يعانون من "الضغوط الشخصية" لديهم فرصة أكبر للإصابة بمرض تنفسي أعلى عند تعرضهم لفيروسات البرد، وينطبق ذلك على الاستجابة لفيروس كورونا.



حول مائدة الطعام إلى تحفة فنية

مائدة الطعام هي المكان الأكثر أهمية في المنزل خصوصاً أنها تجمع حولها أفراد الأسرة بعد يوم طويل من العمل. ولذلك يجب أن تكون مريحة للنظر وليس فقط مليئة بالأطباق والأطعمة الشهية. وتعتبر طاولة السفرة من أساسيات ديكور المنزل خاصة في فصل الصيف، حيث يمكن تزيينها ببعض اللمسات البسيطة وتحويلها لتحفة فنية رائعة في المنزل.

وتعتبر مصممة الديكور اللبنانية لينا يافوري أنه بات من الضروري اتباع بعض القواعد في تزيين مائدة الطعام وجعلها مفعمة بالبهجة والحياة مثل فصل الصيف المشرق، وإضافة النباتات والأزهار إليها واستخدام الأطباق الملونة ذات الحجم الصغير.

كما يمكن للمفارش الملونة المبتكرة أن تضفي لمسة من الابتكار الفريدة خاصة مع اختيار الأزهار من اللون عينه. فالطبقات والنقشات اللافتة للنظر من سمات المائدة الصيفية، وتعتبر متاديل الطاولة من أساسيات أناقتها وجمالها، ولذلك فهي ضرورية جداً ويجب عدم إغفالها.

لحياة الصيف تزعجك؟ ربما عليك التعرف على فوائدها

فضل بعض الرجال حلاقة لحيتهم بحلول فصل الصيف؛ الشمس الضارة والتي قد تسبب الحساسية.

أهمية تطويل اللحية

وتحد اللحية أيضاً من تأثر وجه الرجل بدرجات الحرارة العالية وتمنع تهيجه واحمراره، كما أنها تعمل على تدفئة الوجه في فصل الشتاء وتقلل احتمالية الإصابة بنزلات البرد.

وتتعدد فوائد اللحية، وتعمل على تحفيز إنتاج هرمون الذكورة، كما أنها تحمي الجلد من الإصابة بأي عدوى فيروسية أو فطرية أو بكتيرية، حيث تحافظ على الجلد الذي يشكل خط الدفاع الأول عن الجسم.



اعتقاداً منهم أنها تكون سبباً في شعورهم بارتفاع درجة الحرارة في ظل الطقس الحار، إلا أنهم يفتلون العديد من الفوائد لتطويل اللحية.

وكشفت عدد من الدراسات عن مجموعة من الفوائد غير المتوقعة لتطويل اللحية في الصيف أبرزها أنها تعمل على إخفاء التجاعيد والخطوط الدقيقة بوجه الرجل خاصة مع التقدم في العمر.

كما أن اللحية تحمي أصحاب البشرة الدهنية من العديد من المشاكل مثل حبوب الشباب والبثور، بالإضافة إلى أهميتها في حماية بشرة الرجل عموماً من أشعة

“

اللحية تحمي أصحاب البشرة الدهنية من العديد من المشاكل مثل حبوب الشباب والبثور، بالإضافة إلى أهميتها في حماية بشرة الرجل عموماً

نقاهاة

“

المال يمكن أن يشتري السعادة“، هذا ما توصلت له دراسة حديثة، نافية بذلك عقوداً طويلة من إنكار علاقة المال بالسعادة.

بها المشاركون في الاستبيان، على مر السنين، بحسب مستوى دخلهم. وقسم الباحثون المشاركين إلى مجموعات حسب الدخل، ثم حللوا كيف أجابوا على الأسئلة على مر السنين. وبقي المشاركون الذين حافظوا على مستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية، أكثر شعوراً بالرضا.

وبخصوص المجتمع الأميركي، فإن الباحث جان توينج، يرى أن معدلات السعادة حافظت على استقرارها، عند مستوى دخل سنوي، قدره 75000 دولار.

كما استمرت معدلات السعادة بالارتفاع، بشكل طردي، مع تزايد مستوى الدخل.

هل يشتري المال السعادة؟.. دراسة تنهي عقوداً من الجدل

“المال يمكن أن يشتري السعادة“، هذا ما توصلت له دراسة حديثة، نافية بذلك عقوداً طويلة من إنكار علاقة المال بالسعادة. جاء ذلك في المجلة العلمية “Emotion“، التي قالت إن سعادة الإنسان تتعزز بمكانته الاجتماعية ووضعه الاقتصادي والاجتماعي وجودة التعليم. وقال الباحث في علم النفس في جامعة ولاية سان دييغو الأميركية، جان توينج، إن نظرية ارتباط السعادة بمعدل دخل الفرد تعززت في السنوات الأخيرة. ولجأت الدراسة إلى عمليات مسح اجتماعي، تثبتت التغيرات في المجتمع الأميركي. وبلغ عدد المشاركين في البحث نحو 45 ألف شخص. وجرى الاستطلاع بين عامي 1972 و2016. وقام الاستبيان على تحديد مدى السعادة، التي يشعر



المركز الدولي للبصريات و السمعيات



الحديدة: شارع صنعاء - جولة المواصلات 209898 صنعاء: شارع الزبيرى - امام البنك العربي 248600
عدن: كريتر - شارع اروى - امام كاك بنك 262444
internetcenter f | incenrer4@gmail.com

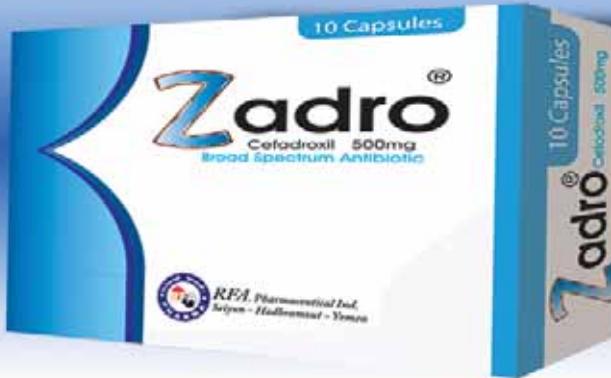
Zadro®

Cefadroxil 500mg Capsules
Cefadroxil 250mg/5ml

Cefadroxil

Broad Spectrum Antibiotic

Suspension



POWER of

Third generation Cephalosporin

Cefixime Capsules 200/400mg / Suspension 100mg/5ml



ROFIX



www.rfa-pharm.com

RFA Pharmaceutical

رفا للصناعات الدوائية



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ
الرعاية... الأفضل

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 الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885





فادكو
للصناعات الدوائية

عائلة من الفيتامينات لكل العائلة



2 GB

ريال 2.600

1 GB

ريال 1.400

4 GB

ريال 4.800

6 GB

ريال 6.000

الباقية الأكبر .. بسعر أقل



- للاشتراك اتصل على الرقم (333) أو أرسل حجم الباقية إلى (1112) .
- السعر شامل الضريبة .
- الرصيد تراكمي و صلاحية الباقية (10) أيام .
- لمزيد من المعلومات أرسل (موبايل نت) إلى (123) مجاناً .

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



مؤسسة إخوان بعوم

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

+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