

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | أغسطس 2020 | العدد (32)

صيدلانيات اليمن..
حقوق ضائعة وقانون مغيب

مبادرات طبية أوجدها
كورونا وتصدرت الواجهة

لا تضع كوب ماء
قرب السرير

أطعمة لا تجعلها
عشاءك

الكسل قد ينذر
بمرض خطير

«الإجراءات»..

بند المستشفيات
للاحتيال على المرضى



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 لاجدوية 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



30
بيئة و مناخ
■ نصائح ذهبية لمواجهة
حرارة الصيف

32
تغذية
■ فوائد صحية لا تعرفها عن
لحم الأرناب

36
طب بديل
■ الزعتر.. مناسب لمحاربة
الأم الظهر

38
فن الحياة
■ رياضات مناسبة لقواعد
التباعد الجسدي

20
لقاء
■ الدكتورة غادة الهبوب:
12% من أطفال اليمن غير
محصنين ضد شلل الأطفال

24
جديد الطب
■ أول جلد إلكتروني قابل
للاستخدام
■ «كاما ذكية» لتحليل الهواء

26
توعية
■ تأثير القيولة على صحة
القلب والأوعية الدموية
■ طريقة خاطئة في الجلوس
أثناء العمل
■ أسباب التسمم الغذائي
وطرق الوقاية منه

7
فلك الطب
■ مسؤول أممي ينقل للعالم صورة
دقيقة عن الوضع الصحي في اليمن
■ اجتماع يناقش الإشكاليات
التي تواجه مستوردي الأدوية
■ نقابة ملاك الصيدليات تحذر من أمر
خطير في سوق الدواء

10
تقرير
■ مبادرات طبية
أوجدتها كورونا وتصدرت الواجهة

17
تحقيق
■ احتيال على مرضى
اليمن.. دوامة «الإجراءات»
تبتلع أموالهم

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
فؤاد الحراري
التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للزبد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة أولى



كل ما حدث أن
اليمن استيقظ
في قلوبهم
فسارعوا إلى
مواجهة الخطر
كل من موقعه
وقد انتصروا
رغم عظيم
التضحيات
التي قدموها
.. نعم انتصروا
لأنفسهم
ولوطنهم
ولأهليهم.

استيقاظ الضمير المقدس

عندما يموت الضمير في قلوب الساسة يستيقظ في صدور مقدمي الخدمات الضرورية للناس، وتسجل المجتمعات مواقف بطولية لأشخاص عاديين من أصحاب المهن طالما تعرضوا للهجوم من قبل البعض.

في بلدنا حيث الحرب والحصار والأوبئة وتردي الخدمات الصحية عادت ملائكة الرحمة لتستعيد مكانها الطبيعي في المجتمع وبين الناس البسطاء. لقد توقع العالم فناء نصف الشعب اليمني، وتسرب الرعب إلى نفوس الناس وأصبح شبح الموت حاضرا على نوافذ المنازل وتلونت أحاديث المواطنين اليومية بصبغة سوداوية مخيفة.

وحدهم الأطباء لم يستسلموا لأي من المحبطات التي تداعت من كل حذب وصوب، لقد ترجمت قلوبهم نظرات الناس المعبأة بالرجاء بقاموس إنساني فريد.

كل ما حدث أن اليمن استيقظ في قلوبهم فسارعوا إلى مواجهة الخطر كل من موقعه وقد انتصروا رغم عظيم التضحيات التي قدموها .. نعم انتصروا لأنفسهم ولوطنهم ولأهليهم.

وحدهم الأطباء من يجب ان نرفع لهم نصبا تذكاريا في أهم ميادين المدن اليمنية تخليدا لضحاياهم في مواجهة كورونا.

ومتلما فعل أطباء الداخل كان زملاؤهم في أصقاع الأرض يعيشون حالة استنفار قصوى ، يوزعون أوقاتهم بين أعمالهم ومتابعتهم للوضع في بلدهم ونقل كل جديد يتوصل إليه العالم في ما يخص كورونا عبر جميع وسائل التواصل والإعلام إلى أطباء الداخل وإلى المواطنين بشكل عام .

وقد كانت المبادرات الطبية التي أنشأها الأطباء في الداخل والخارج واحدة من صور الانتماء المقدس في قلوب الأطباء لهذا البلد، والتي من خلالها فتحوا نافذة مباشرة يصل من خلالها المرضى إلى أطبائهم بسهولة ويسر .. يعرضون أوجاعهم ومخاوفهم ويحصلون على الاستشارات والنصائح وأسماء الأدوية التي يحتاجونها دون مقابل أو عناء.

كثيرة هي المبادرات التي ولدت من رحم كورونا لترسخ في قلوب المواطنين حقيقة اليمني الواحد .. اليمني الشهم والمتفاني في سبيل مجتمعه وبلده ، وأثبتت أن الخلافات والنزاعات التي يجيد الساسة صناعتها ليست سوى كذبة يتفننون في ترويجها لكن سرعان ما تنكشف عند أول موقف صعب يتعرض له أحفاد بلقيس.

شكرا لكل طبيب اجتهد بكلمة وبفعل وبموقف من أجل أن ننجو .
لقد فعلتموها .. وسيخلد هذا العمل ما خلدت جبال ووديان وسهول اليمن.

* رئيس التحرير



معين النجري



وضع اليمن الصحي من منظور مسؤول أممي

المجلة الطبية - خاص |

في المقال الذي نشر في الأندبندنت البريطانية كيف أن الحرب دمّرت نصف مستشفيات وعيادات البلاد. وتوقّعت الشحنات الطبية عبر مطار صنعاء «تقريباً بشكل كامل».

وبحسب إيغلاند - أدّى الحصار والقيود المفروضة على الواردات إلى أن يكافح الأطباء مع معدات عتيقة في ظل إنتشار كورونا الذي ضاعف تكلفة العديد من الأدوية الأساسية، وأوضح أن استمرار الوضع ساهم في تضيق الخناق خلال الجائحة، «حين أصبح الحصول على طاقة من أجل تشغيل أجهزة التنفّس الصناعي أو الحصول على قطعة من الصابون يمثل حاجزاً بين الحياة والموت».

والمح إلى انخفاض القدرة التشغيلية لمستشفيات صنعاء لتقتصر على ساعات محدودة خلال اليوم بسبب انقطاع التيار الكهربائي، الذي تسبب في انقطاع المياه عن ربع مليون شخص، لأن ما من قوود يكفي لتشغيل المضخّات، أصبح الأمر عبارة عن كوكيل سام بعدما أُضيفت جائحة كوفيد-19 إلى هذا المزيج، حدّ تغييره.

وصف الأمين العام لمجلس اللاجئين النرويجي جان إيغلاند، اليمن خلال السنوات الأربع الماضية بأنه «أشبه بسجن كامل» متسائلاً عما إذا كان العالم يعرف ما يدور هنا خلال الفترة الماضية.

وفي مقال طويل خصص جان إيغلاند الجزء الأكبر منه لنقل صورة مختصرة عن الأضرار التي لحقت بالوضع الصحي نتيجة الحرب الدائرة منذ أكثر من أربعة أعوام... قال إيغلاند: «على مدار أربعة أعوام، لم يتمكن اليمنيون المصابون بأمراض خطيرة الذين يعيشون في العاصمة، وفي مناطق شمال البلاد، من السفر من أجل علاج ينقذ حياتهم»، مشيراً إلى أن السلطات الصحية المحلية أفادت بأن آلاف الأطفال والنساء والرجال ربما ماتوا لأنهم لم يتمكنوا من الوصول إلى المستشفيات في الخارج.

وأكد أن نظام الرعاية الصحية يتأرجح على حافة الانهيار، موضعا



إيغلاند، «على مدار أربعة أعوام، لم يتمكن اليمنيون المصابون بأمراض خطيرة الذين يعيشون في العاصمة، وفي مناطق شمال البلاد، من السفر من أجل علاج ينقذ حياتهم».

الملاريا تحاصر 20 مليون يمني

المجلة الطبية |

عبر لدغات البعوض الحامل له، ثم يتكاثر في الكبد ويفزو الكريات الحمراء، ومن أعراضه الحمى والصداع والتقيؤ، وإذا لم تعالج الملاريا فيمكن أن تهدد حياة المصاب بسرعة من خلال عرقلة عملية تزويد الأعضاء الحيوية بالدم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

وأفادت بأن «طائرة شحن مستأجرة من المنظمة الدولية للهجرة وصلت إلى مطار صنعاء الدولي الأحد وعلى متنها 8.9 أطنان من الأدوية المضادة للملاريا، ليتم توزيعها على حوالي 2000 مركز صحي في أنحاء اليمن».

ويعاني اليمن من انهيار شبه تام في كافة قطاعاته تقريباً، وخاصة القطاع الصحي؛ تحت وطأة حرب مستمرة منذ أكثر من خمسة أعوام.

يذكر أن المجلس الوطني الأعلى للسكان قد أكد في تصريح للمجلة الطبية في 11 يوليو الماضي أن سكان اليمن بلغ 30 مليون نسمة وفقاً لتقدير الإحصاءات بناء على الإسقاطات السكانية.



قالت «المنظمة الدولية للهجرة»، التابعة للأمم المتحدة، إن ثلثي سكان اليمن يعيشون في مناطق موبوءة بمرض «الملاريا».

وبحسب ما ورد في «الأناضول» التركية منتصف أغسطس فقد أضافت المنظمة الدولية، في بيان لها: «يعيش قرابة ثلثي سكان اليمن، البالغ عددهم 28 مليون نسمة، في مناطق موبوءة بالملاريا، ما قد يعرضهم لخطر الإصابة بالمرض».

ولا يوجد تقدير بعدد المصابين بالملاريا في اليمن، إذا تظهر موجة من المرض ثم تختفي وهكذا.

وتابعت: «مع ذلك، فإن نحو 90 بالمائة من حالات الملاريا تتمركز في منطقة تهامة والمناطق المحيطة بها غربي البلاد، والتي تعرف أيضاً باسم السهل الساحلي لشبه الجزيرة العربية على البحر الأحمر، وفيها إحدى أكثر مدن اليمن اكتظاظاً بالسكان (الحديدة)».

وأوضحت المنظمة أن «الارتفاع الجغرافي ودرجات الحرارة الموسمية والرطوبة والأنشطة الزراعية في الوديان الساحلية تساهم في زيادة انتقال العدوى في المنطقة».

والملاريا هو مرض يسببه طفيلي ينتقل إلى جسم الإنسان



مقبولي يعد بمعالجة صعوبات استيراد الأدوية

المجلة الطبية- خاص |

واستمع نائب رئيس الوزراء لشرح جملة من القضايا والصعوبات التي يواجهها مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية الأمر الذي يتطلب من الجهات الحكومية توفير وإيجاد الحلول بما يساعد المستوردين على الاستمرار والصمود وتجاوز كل الصعوبات. وواعد نائب رئيس الوزراء بالتعاون في إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة في إطار الالتزام بالقوانين والتشريعات، وبما يراعي الصالح العام للمجتمع. وفي تصريح خاص للمجلة الطبية - ثمن الأمين العام للاتحاد الأستاذ صالح النهدي تفاعل الحكومة مع المستوردين والعمل على حلحلة المشاكل والمعوقات التي تواجه عملهم، مشيراً إلى أن الاتحاد يبذل جهوداً لتوفير المخزون الدوائي الذي يحتاجه البلد في الظروف الراهنة.

دعا نائب رئيس الوزراء في حكومة الإنقاذ الدكتور حسين مقبولى المستوردين للاستثمار في التصنيع الدوائي، والإنتاج المحلي للدواء، مؤكداً استعداد الحكومة لدعم وتشجيع الاستثمار في مجال التصنيع الدوائي في إطار الرؤية الوطنية، والاستراتيجيات المستقبلية. جاء ذلك خلال لقائه بأعضاء المكتب التنفيذي لاتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية وعلى رأسهم نائب رئيس الاتحاد الأستاذ/ نبيل العودي والأستاذ/ صالح النهدي الأمين العام للاتحاد. أشاد نائب رئيس الوزراء الدكتور حسين مقبولى بالدور الكبير الذي يقوم به مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد.

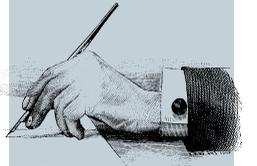
"تكرار الإعتداءات تقلق الصيادلة"

المجلة الطبية - خاص |

وصف رئيس مجلس إدارة نقابة ملاك صيدليات المجتمع - عضو الاتحاد الدولي للصيادلة - الدكتور محمد النزلي الاعتداء على المنشآت الصيدلانية بأنه ظاهرة خطيرة، مطالباً السلطات الأمنية والجهات المعنية بوضع حدا لهذه الاعتداءات فالصيدلية مكان له قدسيته مثله مثل المدرسة والمستشفى والمسجد. وجاء ذلك بعد تكرار الاعتداءات التي يتعرض لها منتسبي مهنة الصيادلة في ظل عدم اتخاذ الإجراءات الحازمة من قبل السلطات المعنية. وأشار النزلي في تصريح خاص لـ المجلة الطبية إلى استمرار النقابة في متابعة قضية الاعتداء التي تعرضت لها صيدليات عدد من أعضاء النقابة في محافظة إب.. مشدداً على أهمية أن يتحد منتسبي الصيادلة مع بعضهم.

وأكد النزلي أن المنشآت الصيدلانية، منشآت خدمية وترتبط بحياة وأرواح الناس وهو الأمر الذي يستدعي التحرك العاجل والاهتمام الكبير من قبل السلطات المعنية.. لافتاً إلى أن النقابة ستتخذ إجراءات تصعيدية بالتنسيق مع المجلس الطبي ووزارة الصحة، بما يضمن عدم تكرارها أو في حال أهملت السلطات القضية.





كاريكاتير





فأكو
للصناعات الدوائية

عائلة من الفيتامينات لكل العائلة





مبادرات طبية أوجدتها كورونا وتصدرت الواجهة

تفاعل كبير من قبل المواطنين

الدكتور عمر عبد العزيز الفقيه- أحد مؤسسي مبادرة «أنا طبيب أنا معك» أكد ل مجلة الطبية أن المبادرة ولدت بسبب انتشار الشائعات وتخويف الناس من المستشفيات في ظل جائحة كورونا، فجاءت المبادرة بفكرة من خمسة من الأطباء وبدأت بإنشاء صفحة على الفيسبوك ومجموعة على الواتس آب لاستقبال الأسئلة والاستفسارات وقد تطوع الكثير من الأطباء لتقديم الاستشارات وتطمين المواطنين وأهالي المصابين بفيروس كورونا، حد قوله .

وأضاف الفقيه: المبادرة وجدت تفاعلاً كبيراً من قبل الأطباء اليمنيين في الداخل والخارج وكذلك المواطنين الذين فضل معظمهم الحصول على استشارات وهم في المنازل بسبب الإجراءات الاحترازية، لافتاً إلى أن مثل هذه المبادرات تؤسس لمستقبل مختلف تسوده روح التعاون من قبل الأطباء والثقة من قبل المواطنين والمرضى.

هذه المبادرات التي ولدت من رحم جائحة كورونا تؤسس، بحسب المتابعين، لمرحلة قادمة أكبر وأوسع من المبادرات والأنشطة الطبية المفتوحة والتي استخدمت التكنولوجيا لتطوير المعرفة وبناء علاقة جديدة للمرضى بمقدمي الرعاية سواء كانوا في الداخل أو في الخارج.

مساعات عينية

وفي ذات الفترة دشنت مبادرة «أطباء اليمن في المهجر» والتي نشطت بشكل كبير في مواقع التواصل الاجتماعي وانضم إليها الكثير من الكوادر الطبية اليمنية المهاجرة خاصة في

محمد غبسي

«أشعر بألم شديد فوق منطقة السرة ويوجد انتفاخ قليل وأعاني من ضيق النفس ولم أعرف ما هو هذا المرض، فهل من الضروري أن أذهب لزيارة الطبيب؟» رسالة نشرتها منى مرشد في مجموعة «أنا طبيب أنا معك» على موقع الفيس بوك، لتحصل على استشارة مجانية خلال ساعات دون أن تغادر منزلها، «احتمال كبير تكون المشكلة بسبب المعدة (التهاب أو قرحة)، ودليل على ذلك زيادة الألم مع أكل أو شرب مواد تؤثر على المعدة كالشاي أو القهوة أو البهارات والبسباس والشطة والمشروبات الغازية والزيت والحمضيات، يحصل معها ألم وشعور بالغثيان أو القيء أو ارتجاع للمريء».

وأضاف الدكتور جندل الجرادي الذي رد على تساؤل منى وهو طبيب عام في مستشفى ابن رشد في حجة: موضحاً: «وإذا كانت هذه الأكلات لا تزيد الألم ولا تسبب غثياناً أو قيئاً، فهذا يعني أنك تعانين من مشكلة أخرى وفي هذه الحالة تصبح زيارة دكتور باطنية ضرورية لمعرفة الأسباب الأخرى كالتهاب القنوات الصفراوية أو حصوات المرارة، أو التهاب البنكرياس وغيرها من الأسباب».

أنشأ عشرات الأطباء اليمنيين صفحات ومجموعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي لتلقي شكاوى واستفسارات المواطنين الطبية كمبادرات تفاعلية يقدمون من خلالها استشارات طبية مجانية خدمة للمجتمع.



جاءت مبادرة «أنا طبيب أنا معك» بفكرة من خمسة من الأطباء وبدأت بإنشاء صفحة على الفيسبوك ومجموعة على الواتس آب لاستقبال الأسئلة والاستفسارات وقد تطوع الكثير من الأطباء لتقديم الاستشارات وتطمين المواطنين وأهالي المصابين بفيروس كورونا،

الدكتور بسام علي مطير: «كلنا نعرف ان ٨٠% من إصابات كورونا تظهر بأعراض خفيفة لا تستدعي الذهاب للمشفى، لذا كانت المبادرة التي سهلت على المصاب التواصل مع الطبيب الذي يمهده بالتوصيات اللازمة ومتى يجب عليه الذهاب إلى المستشفى».

تطبيق طبيبي

قال الدكتور مروان الغفوري وهو جراح قلب اليمن يعمل في ألمانيا وأحد مؤسسي مبادرة طبيبي «تطبيق» انهم استقبلوا قرابة أربعة آلاف حالة من اليمن وعدد من الدول العربية خلال شهر يوليو الماضي 2020 تم الرد عليها باستثناء ٥٤ حالة.

وأضاف مروان الغفوري في منشور على صفحته في الفيس بوك جاءت الإستشارات على النحو التالي « الأمراض الجلدية والتاسلية: 472 استشارة» «الباطنة العامة: 453 استشارة» «أمراض النسائية» والتوليد: 450 استشارة» «كوفيد19-: 423 استشارة» ، « طب الأطفال: 234 استشارة» بالإضافة إلى استشارات أخرى في اقسام مختلفة رد عليها ٢٠ طبية و٩٠ طبيبا من داخل اليمن وخارجه. وبحسب الغفوري بلغ عدد الأطباء المنضمين للمجموعة ٤٧٠ طبيبا، بعضهم يعمل بكامل طاقته وآخرون لم يتحركوا بعد، حد قوله، ويتواجد داخل «العيادة/ التطبيق» في اليوم الواحد.

بمعدل ٥٦ طبيبا

مبادرات فردية

على مستوى المبادرات الفردية فقد بادر استشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور محمد هطيف مؤخراً بتخصيص يوم في الاسبوع لاستقبال الحالات المعقدة ومعالجتها مجاناً، وذلك في عيادته الخاصة الواقعة في برج الأطباء في شارع الستين بالعاصمة صنعاء.

وكان الدكتور سامي الحاج قد حول سيارته الخاصة إلى عيادة متنقلة في شوارع العاصمة لتقديم الاستشارات المجانية للمواطنين وذلك بوضع لاصق على الزجاج الخلفي للسيارة، وهي مبادرة سمحت للمواطنين الذين قابلوه بالحصول على استشارات مجانية في ظل الإجراءات الاحترازية الخاصة بكورونا، وفي الوقت الذي كان الذهاب إلى المستشفيات خشية

الجميع يخاف الإصابة بالفيروس.



ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد19- . ولم تتوقف أنشطة أطباء اليمن في المهجر عند تقديم الاستشارات الطبية فحسب، بل انتقلت إلى أرض الواقع وبدأت بتقديم مساعدات عينية للعاملين في القطاع الصحي في أكثر من مدينة ومحافظة باليمن. وأفاد استشاري جراحة المسالك البولية وزراعة الكلى والمنسق العام للمبادرة الدكتور شكري الفلاحي أن المبادرة تنسق الآن مع الجهات المختصة لافتتاح مركز عزل خاص في مستشفى الثورة بصنعاء مخصص للعاملين في قطاع الرعاية الصحية، في إطار سعيها الطوعي لإسناد الكادر الطبي في اليمن فنياً وعلمياً ونفسياً وحقوقياً ومادياً. وتطمح المبادرة بحسب الدكتور الفلاحي إلى أن تصبح جهة مرجعية طبية في اليمن من خلال ما ستقوم به من ترجمات ونقل لأحدث البروتوكولات والطرق العلمية الطبية الحديثة في أي دولة من دول العالم وجعلها ملائمة وقابلة للتطبيق في اليمن مع مراعاة ظروف النظام الصحي.

الطبيب اليمني المختص بأمراض القلب في مستشفى الأسد بدولة سوريا الشقيقة الدكتور بسام علي مطير أكد أن بإمكان أطباء اليمن في الخارج تقديم المساعدة للمرضى في اليمن خاصة في ظل جائحة كورونا، فذهاب المصاب بكورونا إلى المستشفى يمكن أن يفاقم المشكلة ويساهم في تفشي الوباء وكلما ارتفع عدد الإصابات كلما زاد العبء على المنظومة الصحية بشكل عام.

ويضيف في حديثه للمجلة الطبية: «كلنا نعرف ان ٨٠% من إصابات كورونا تظهر بأعراض خفيفة لا تستدعي الذهاب للمشفى، لذا كانت المبادرة التي سهلت على المصاب التواصل مع الطبيب الذي يمهده بالتوصيات اللازمة ومتى يجب عليه الذهاب إلى المستشفى».

ما بعد كورونا

أخصائية الباطنية الدكتورة بسمة الحارث - أكدت أن اليمنيين شهدوا في زمن جائحة كورونا الكثير من حملات التوعية والإرشاد من جهات مختلفة داخل وخارج الوطن، كما شهدوا مبادرات طبية إرشادية علاجية بأنواعها المختلفة والتي أسست على هدف واحد - وإن اختلفت اسماؤها - وهو توفير النصح الطبي والعناية الصحية عبر مواقع التواصل الإلكترونية لمن يحتاجها من أبناء الوطن.

وأضافت لقد كان لهذه المبادرات دور فعال في توعية الشعب ومساعدتهم وتوفير الإرشاد الصحي خاصة في ظل انتشار كورونا ، مشيرة إلى استمرار هذه المبادرات لما بعد الفيروس لتؤدي دورها في إعانة الشعب صحيا .



الصيدلانيات.. حقوق ضائعة وقانون مغيب

لا مكان لأخذ قسط من الراحة ولا دورة مياه، وراتب زهيد مع تعامل سيئ واتفاقيات تبرم خارج إطار القانون، هذه ما يواجهه صيدلانيات اليمن بعد أن تجاوزن نظرة المجتمع هذا..

غياء العديني

تعاني الصيدلانيات اليمنيات من ظروف عمل غير عادلة في ظل عدم مراعاة مالكي الصيدليات ومخازن الأدوية لظروفهن الخاصة واستغلال الوضع الإقتصادي المتردي وعدم تطبيق قانون العمل. تقول الصيدلانية بلقيس أحمد (اسم مستعار) - التي عملت في أربع صيدليات أن معظم الصيدليات لا توفر دورة مياه خاصة بالموظفات ما يضطر الكثير منهن لعدم استخدام دورة المياه طوال فترة الدوام التي تصل إلى ثمان ساعات، ينتج عن ذلك مشاكل صحية، حد تأكيدها، كأمراض الكلى والأملاح.

وفي ذات الجزئية تؤكد بلقيس في حديثها لـ المجلة الطبية أن هناك اضطهادا كبيرا لحقوق العاملة في الصيدليات ومخازن الأدوية، « وهناك دورة مياه مشتركة للرجل والمرأة في بعض الصيدليات وهي غير ملائمة للفتاة، ما يجعلها

صرخ مالك أحد مخازن الأدوية في وجه الصيدلانية التي تعمل لديه « من تظنين نفسك، أنت لست دكتورة» بعد أن رفضت تنفيذ طلبه بكنس ومسح أرضية الصيدلية، وبدأ يعاملها بطريقة غير جيدة.

تقول الصيدلانية براءة محمد، في حديثها لـ المجلة الطبية : بعض ملاك مخازن الأدوية يعاملون الصيدلانيات بطريقة تقتصر للاحترام ويطلبون منهن القيام بأعمال لا علاقة لها بتخصصهن مثل مسح وتنظيف الأرضيات.

لم يبق الأمر هناك بل يرفض الكثير من أصحاب الصيدليات منح الموظفين مكافأة مقابل عملهم في أيام الإجازات الرسمية، كما لا يمنحون الصيدلانيات الإجازات السنوية بحسب ما يحددها قانون العمل اليمني، عوضا عن مراعاة ظروف الصيدلانية المتزوجة، حد قولها.

“

معظم الصيدليات لا توفر دورة مياه خاصة بالموظفات ما يضطر الكثير منهن لعدم استخدام دورة المياه طوال فترة الدوام التي تصل إلى ثمان ساعات،



تقرير



عملت
الصيدلانية
بسمه في سبع
صيدليات
على مدى أربع
سنوات دون أن
توقع عقد عمل
واحد مع أي
من الصيدليات
على مدى أربع
سنوات، بدوام
يومي يتراوح
بين 6 و 7 ساعات

تدريس مادة قانون الصيدلة في معظم الجامعات اليمنية والمنهج المقرر للصيدلة نادراً ما يذكر نقطة حقوق الصيدلة في العمل. وأفاد السناي في بيان اليمن تمتلك قانون عمل يوضح عدد ساعات العمل وما هي الحقوق خاصة في وجود عقد عمل، مشيراً إلى أن الإشكالية تظل في الحد الأدنى للأجور، فالقانون اليمني أورد الحد الأدنى للأجر فقط، ولم يحدد الفئات العمالية مثل الأطباء والصيدلة وغيرها من المهن، وهنا يأتي دور النقابات المهنية الخاصة بالصيدلة كما هو معمول به في كثير من الدول العربية، حد زعمه.

ضيق التأمين

وجود عقود تلزم المنشآت بفتح باب التأمين الوظيفي للعاملين من خلال استقطاع نسبة ثابتة من الراتب وتوريده إلى مؤسسة التأمينات الاجتماعية، والتي بدورها يكون فيها للموظف مصدر دخل في حال التقاعد، وحسب الدكتور السناي في بيان هذا الحق يهمل من قبل المؤسسات الصيدلانية.

واقترح أن يكون هناك تثقيف قانوني بحقوق الصيدلة وأن يتم إضافة مادة قانون الصيدلة بكل مؤسسة تعليمية صيدلانية، وكذا إدراج القانون ضمن اختبار مزاوله مهنة الصيدلة كما هو معمول به في دول العالم. وزارة الصحة قامت بعمل دليل وطني للمنشآت الصيدلانية، وكان من ضمنه وجود عقود عمل لموظفي الصيدليات وقد تم تعميمه وعمل تدريب لكل مدراء الصيدلة بالمحافظات والمديريات بالجمهورية، وكانت هناك لقاءات كثيرة بأصحاب المنشآت الصيدلانية.. إلا أن شيئاً من ذلك لم ينفذ. لكن الدكتور السناي يبرر ذلك بقوله «الوزارة ماتزال في مرحلة تقييم للصيدليات في جميع محافظات الجمهورية لمعرفة مدى الالتزام بالمعايير والشروط، خاصة وأن الدور الأساسي للإدارة هو عمل سياسة عامة ورقابة على تنفيذها من خلال مكاتب الصحة بالمحافظات والمديريات». وبينما وزارة الصحة ما تزال تقييم المنشآت الصيدلانية وتعد السياسة العامة يستمر بعض أصحاب الصيدليات بامتهان الصيدليات خارج إطار القانون في وقت هن بحاجة للعمل من أجل ممارسة مهنتها وتحقيق مردود مالي يساعدها على العيش.

تمتعت عن استخدام دورة المياه طوال اليوم، وعندما تريد المغادرة لا يسمحون لها بذلك ويتساءلون عن سبب المغادرة.

العمل بدون عقود وبمرتبات هزيلة

عملت الصيدلانية بلقيس في سبع صيدليات على مدى أربع سنوات دون أن توقع عقد عمل واحداً مع أي من الصيدليات على مدى أربع سنوات، بدوام يومي يتراوح بين 6 و 7 ساعات تظل خلالها واقفة أو في حركة دائمة لتلبية احتياجات الزبائن. مقابل راتب لم يتجاوز الـ 60 الف ريال (أقل من مائة دولار) في الشهر.

أقر الدكتور أحمد الجند- مالك صيدلية وسط العاصمة صنعاء بعدم وجود عقود عمل في معظم الصيدليات لأسباب تتعلق بخوف أصحابها من مطالبه الموظف بحقوق نهاية العمل، خاصة في حال الفصل التعسفي. ويعترف الجند في حديثه لـ المجلة الطبية بمظلومية الصيدلة بشكل عام في ما يخص الأجور التي يتلقونها مقابل عدد ساعات العمل.. مرجعاً أسباب المشكلة إلى قلة الدخل وندرة فرص العمل وغلاء المعيشة.

ويرى الدكتور إسماعيل حجر- مالك صيدلية بصنعاء، أن العقد يفظ للموظف حقوقه، لكنه لم يعتمد هذا النظام «عقود عمل».. مبرراً ذلك بمراعاة وضع الصيدلي أو الصيدلانية، الذي قد يجد فرصة عمل جيدة.

عدم وجود عقد يسهل للموظفين الانتقال بشرط إبلاغ الإدارة قبل الخروج بفترة، حسبما يشرح حجر الذي يشدد على ضرورة تقدير ظروف العاملين بأي شكل من الأشكال فلكل شخص ظروفه الخاصة.

وتعتبر نقابة ملاك صيدليات المجتمع - مؤسسة أهلية مقرها الرئيسي بصنعاء - غياب عقود العمل واحدة من المشاكل التي تواجه مهنة الصيدلة في اليمن.

وبحسب رئيس مجلس حكماء النقابة الدكتور محمد النزلي - فإن عدم وجود صيدلانية مختصين في كثير من الصيدليات أثر على تفعيل عقود العمل في الصيدليات.. محملاً السلطات الصحية ذلك الإهمال بعدم تنفيذ القانون. وبحسب المعايير العالمية فإن الصيدلاني ليس بائع دواء وإنما وظيفته تأتي مكملة للطبيب ومتعلقة بالدواء وضمن دائرة مكتملة ترتبط بالطبيب والمريض والصيدلاني والمريض ولكل منهم حدود مهنية معينة يلم بها على عكس الأمر في اليمن.

وأوضح الدكتور النزلي أن نقابته خاطبت بما يتعرض له منتسبو الصيدلة رسمياً المجلس الطبي الأعلى ووزارة الصحة ومجلس النواب والاتحاد الدولي للصيدلة، وهو بدوره بعث برسالة لرئيس الجمهورية ووزير الصحة عام 2019، دعاهم فيها أن يعطى للصيدلاني حقه الطبيعي. لكن دون جدوى كما يقول.

جهل بالحقوق

يرى مدير إدارة الصيدلة بوزارة الصحة والسكان بصنعاء الدكتور سمير السناي - أن جهل الصيدليات والعاملين بالحقوق بشكل عام من أهم المشاكل التي يواجهونها.

وأكد في تصريح لـ المجلة الطبية أن عدم وجود عقد عمل رسمي بين الطرفين يبين فيه حقوق وواجبات كل طرف أدى إلى هضم حقوق صيدلانية كثر وبعضهم وصل إلى المحاكم، التي تنهي القضية بخسارة الصيدلاني دائماً.

إلا أن الدكتور السناي تطرق لزاوية أخرى اعتبرها من أسباب عدم معرفة الصيدلي بحقوقه، إذ أشار إلى عدم





حروف حيوية !!



د / عبد الحميد
الزُهَيْبِي.



يمتد شريان
الحياة الحيوي
مرورا بالسدة
عبورا من فوق
جسر المقالع
وصولاً الى قريتي،
فيما يواصل
الشریان مسيرته
الى عشرات القرى
بعد قريتي ضمن
مديرية الشعر
والتي يقطنها
عشرات الآلاف
من أبناء الوطن في
مختلف الاعمار.

شرايين الحياة !!

الى صنعاء، ولا يمكن لأحد الوصول الى مركز المديرية السدة إلا عبر جسر المقالع.

هذا الشريان أصبح خلال الأسابيع الماضية عرضة للانقياس والسقوط ومثله الكثير من الجسور والطرق الممتدة الى كثير من مناطق وقرى اليمن.

الطريق .. أكرر .. الطريق مرتبط سلبيًا وإيجابيًا بالصحة والحصول عليها أو الحرمان منها ، وإيكم بعض الأمور ذات الأولوية والتي تستدعي بذل الجهود من أجل إنقاذها وعلى الجهات الرسمية وغير الرسمية والمنظمات الدولية والقطاع الخاص العمل من أجل إنقاذها من أجل إنقاذ الحياة.

شرايين الحياة التي نتحدث عنها كما أسلفنا قد لا تكون جاهزة وتمنح الناس الوصول بالخدمات المنقذة للحياة والأدهى والأمر أنها قد تتحول الى وسائل وأماكن تمثل مخاطر حقيقية على الحياة خصوصًا إذا ما ترافقت مع أوضاعها حالات إهمال لصيانتها أو لصيانة مجاري السيول التي تمر أو تحيط بها وهو ما لوحظ خلال الأسابيع الماضية والتي تسببت فيها ووفيات ربما تجاوزت ما خلفته إصابات فيروس كورونا خلال نفس الفترة.

إذاً وعبر المجلة الطبية نتمنى ان تصل الرسالة بأن شرايين الحياة قد تتحول الى شرايين للموت وما يؤثر في ان تكون بهذا المسمى او ذلك هو حرصنا .. هو اهتمامنا .. هو اقتناعنا بأن الطريق مهم .. وحق للجميع وفي ذات الوقت فسلامته وصيانتته وابتاؤه حقه هو في المقام الاول واجبنا كافراد . وللجميع خالص الأمنيات بالصحة والعافية والسلامة في كل الأوقات وجنب الله الجميع مآسي وحوادث الطرقات.

بعيدا عن هموم الكورونا نتحدث من هناك .. من على الروابي والوديان الممتدة على طول وعرض البلاد وعن شرايينها نتحدث في هذه الحروف بحيوية الطبيعة التي حباننا الله بها وازهرت مروجها بفعل الأمطار التي من الله بها على بلادنا .

عن تلك الشرايين التي تنقل الأرواح .. تنقل الغذاء والدواء بلا توقف .

خلال هذه الايام أصيبت تلك الشرايين بعدد من الأمراض نتيجة بعض الممارسات الخاطئة فضلا عن التأثيرات العديدة لأضرار السيول والتي تسببت في عدد من الأمراض التي مزقت تلك الشرايين وتسببت في توقف إمداداتها ونتيجة لذلك تقطعت سبل البعض في الوصول والحصول على الخدمات الصحية ومن هنا تتجلى أهمية التدخل لانقاذ تلك الشرايين أملا في إنقاذ الأمهات والأطفال .. الرجال والنساء ... الشيوخ والشباب.

خلال الشهر الماضي كنت في زيارة الأهل والأقارب في قريتي .. قرية براقش محافظة إب.

يمتد شريان الحياة الحيوي مرورا بالسدة عبورا من فوق جسر المقالع وصولاً الى قريتي، فيما يواصل الشريان مسيرته الى عشرات القرى بعد قريتي ضمن مديرية الشعر والتي يقطنها عشرات الآلاف من أبناء الوطن في مختلف الاعمار.

هؤلاء جميعا لا يملكون عديد الخيارات للحصول على خدمات الرعاية الصحية الأولية وخدمات النساء والولادة وإجراءات العمليات للحالات الطارئة في تلك القرى مما يظطرهم للبحث عن تلك الخدمات في مستشفى علي عبدالمغني في مدينة السدة أو الإحالة للحالات الأكثر حرجا الى المستشفيات الأخرى في يريم وذمار وصولاً

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



شكل جديد
بسعر إقتصادي

أوميك

طفي نار الحرقه

بتعاني من

حرقه أو حموضة بالمعدة



من انتاج الشركة الدولية لصناعة الأدوية _ فارماكير _ إدارة التسويق: 01239317



تحقيق

احتيايل على مرضى اليمن.. دوامه «الإجراءات» تبتلع أموالهم

“

الدكتور
الشرعبي:
«لجانا إلى
بنود إجراءات
أسوة ببقية
المستشفيات
الخاصة بسبب
العدد الكبير
للخدمات»

تحقيق / وائل شرحة

فوجئ الخمسيني اليمني عبد الله المنزلي، لدى تسلمه كشف حساب علاج ابن أخيه شاهر (18 عاماً)، باحتوائه على 55 بندا، 24 منها تحت مسمى «إجراءات» من دون ذكر أسماء الخدمات الطبية المقدمة له خلال فترة علاجه في 8 مارس/آذار الماضي بمستشفى الرباط الخاص وسط العاصمة.

وبلغت قيمة بنود الإجراءات الغامضة، 546 ألفاً و800 ريال يمني (900 دولار أميركي) من إجمالي تكاليف الخدمات الطبية البالغة مليونين و7 آلاف ريال (3500 دولار) كما يقول المنزلي، وهو ما لا ينفيه مدير عام المشفى، الدكتور توفيق الشرعبي، لكنه يبرر ذلك بالقول: «لجانا إلى بنود إجراءات أسوة ببقية المستشفيات الخاصة بسبب العدد الكبير للخدمات»، مفسراً أن الخدمات التي تضمنتها بنود الإجراءات في كشف الحساب تتمثل في «توفير الأوكسجين والمعينة واستدعاء طبيب خارجي ونقل المريض بسيارة الإسعاف إلى مستشفى آخر لإجراء الأشعة».

وتضرض مشايء اليمن على المرضى دفع ما يسمى ببنود الإجراءات رغم الحرب والفقر المتفاقم في اليمن، في ظل تردي الخدمات الطبية، وهو ما يعد مخالفة للمادة العاشرة من القانون رقم 60 لعام 1999 المتعلق بالمنشآت الطبية والصحية الخاصة، والتي تنص على أن «كل منشأة تحدد أجور الإقامة والخدمات الطبية التي تقدمها، ويتم الإعلان عن هذه الأجور بقوائم معتمدة من اللجنة في أماكن بارزة يسهل على العاملين والمرضى الاطلاع عليها وعلى المنشأة الالتزام بهذه الأجور وعدم إدخال أي تعديلات عليها إلا بموافقة اللجنة».



غموض تكلفة الخدمات

ويؤكد نقيب الصيادلة اليمينين، ورئيس نقابات المهن الطبية، الدكتور فضل حراب، لـ«العربي الجديد» وجود ظلم للمرضى بسبب تكاليف العلاج في المستشفيات الخاصة في ظل الأحوال الصعبة الحالية، ومنها بند «الإجراءات»، الذي يضم خدمات أساسية يجب أن يحصل عليها المريض ضمن الرقود أو العمليات الجراحية»، مشيراً إلى ضرورة أن تحدد الخدمة وسعرها من دون الحاجة لبند إجراءات.

أسعار غير منطقية

يتفق معه الدكتور ياسر النجار والذي عمل في خمسة مستشفيات خاصة، آخرها مستشفى العودي التخصصي بمدينة دمت في محافظة الضالع جنوب اليمن، قائلاً: «يهمل الكثير من المستشفيات تفاصيل الخدمات المقدمة في هذا البند من أجل زيادة المبلغ المالي على المريض، والربح من ورائه، باعتباره فرصة استثمارية»، مضيفاً لـ«العربي الجديد» أن بند الإجراءات غير منطقي، والمفروض كل خدمة تفصل وتوضع حتى يحصل المريض ومرافقه على كل المعلومات بكل دقة وشفافية ووضوح».

استغلال المرضى

يوجد 76 مستشفى خاصاً في العاصمة صنعاء، بحسب تأكيد مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة، الدكتور مطهر المروني لـ«العربي الجديد». لكن معظم تلك المستشفيات الخاصة التي تعتمد بند الإجراءات في عملها، لا تعود إلى مكاتب وزارة الصحة أو تحصل على موافقة منها وفق تأكيد الدكتور محمد الصوملي مدير عام المنشآت الطبية والصحية الخاصة وعضو لجنة تنظيم رسوم الخدمات للقطاع الخاص بوزارة الصحة في صنعاء، وهي اللجنة التي وثقت ذلك عبر اطلاعها على قوائم رسوم الخدمات في المشافي الخاصة بحسب قوله لـ«العربي الجديد».

ويعترف مدير عام مستشفى يوني ماكس،

حصل «العربي الجديد» على كشوف حسابات لأربعة مرضى عولجوا في ثلاث مستشفيات خاصة في صنعاء، وهي «الرباط، والسعودي الألماني، ويوني ماكس»، منها كشف واحد صادر عن مستشفى «يوني ماكس» أوضح ماهية الخدمات الطبية التي تضمنها بند الإجراءات. بينما اكتفى المشفيان الآخران بوضع رقم مالي بجانب كل بند، من دون توضيح طبيعة الخدمة الصحية التي وردت تحت ذلك المسمى. ولدى استفسار معد التحقيق عن حقيقة تلك البنود المبهمة، رفضت إدارة المستشفى السعودي الألماني، توضيح الخدمات التي تضمنتها بنود «إجراءات ترميز»، واكتفى مسؤول العلاقات في المستشفى حمود العلفي بالقول: «ليس للصحافة علاقة بذلك»، إلا أن مصدرراً في ذلك المستشفى (طلب عدم ذكر اسمه، لأنه غير مخول بالتصريح للإعلام) لا ينكر أن كشوف حساب العلاج تتضمن بنود إجراءات ترميز، من دون توضيح ماهيتها. لكنه يفسر الخدمات الطبية الواردة ضمن هذه البنود بـ«متابعة مختص الترميز للحالة والتأكد من العلامات الحيوية كل ست ساعات وقياس درجة الحرارة والحقن والتعامل مع الجروح وإعطاء الأدوية للمريض وفق تعليمات الطبيب».

ما فسره مصدر المستشفى السعودي الألماني، لم يتم الإفصاح عنه للمرضى لدى تسلمهم فاتورة المشفى وفق ما يؤكده الخمسيني اليمني عبدالله السلعة والذي لم يحصل على تفاصيل بنود إجراءات الترميز التي تضمنها كشف حساب علاجه في المستشفى السعودي الألماني، أو توضيح ماهية ذلك البند المتكرر في الكشف أكثر من مرة، وباللغة قيمته 113 ألفاً و500 ريال (190 دولاراً) من إجمالي مليون و331 ألف ريال (2200 دولار) تكاليف الرعاية الصحية المقدمة له من قبل المستشفى خلال 9 أيام وفق فاتورة العلاج التي حصل عليها معد التحقيق.

“

29 شكاوى
حول ارتفاع
أسعار الخدمات
العلاجية
وعدم
منطقيتها في
العاصمة



66

76 مستشفى
خاصة في
العاصمة
صنعاء معظمها
تعتمد «بند
الإجراءات»

المقدم حوله الشكوى ويسحب كشف حساب للمريض، إلا أن إدارة المستشفى تسارع بحل المشكلة مع المريض ودياً من خلال تخفيض المبلغ المتبقي عليه كما يقول.

قانون مغيب

وخلال السنوات السابقة، لم تعمل وزارة الصحة بالمادة العاشرة من القانون رقم 60 بشأن المنشآت الطبية والصحية الخاصة، نتيجة لعدم تقسيم المستشفيات الخاصة إلى فئات، وتصنيف الخدمات فيها بحسب الدكتور الخليدي، مؤكداً لـ«العربي الجديد» أن وزارته صنفت المستشفيات حالياً إلى ثلاث فئات وأعدت تسعيرة خاصة بكل فئة حسب قوله.

وفي الأول من نوفمبر/تشرين الثاني 2019 شكّلت لجنة لوضع المعايير وفئات السعر الخاصة بخدمات الهيئات والمستشفيات الحكومية والخاصة بما فيها «بند الإجراءات» بموجب قرار تكليف صادر عن وزير الصحة بحكومة الإنقاذ التابعة لصنعاء، الدكتور طه المتوكل. بيد أن الدكتور فضل حراب يتهم اللجنة المكلفة بوضع المعايير والتسعيرات بعدم إنجاز أو وضع تصور أولي للمعايير والتسعير، رغم حلول الشهر الثامن على تشكيلها، مؤكداً أن القيادات المتعاقبة على وزارة الصحة أهملت تنفيذ القانون الذي يخص تسعيرة خدمات المستشفيات الخاصة.

ويبرر الدكتور الخليدي، تأخر اللجنة في تحديد آلية الأسعار حتى الآن بـ«حالة الطوارئ التي فرضتها جائحة كورونا العالمي»، مؤكداً أن مكتبه قد أنهى آلية تسعيرة الخدمات بالمستشفيات ورفعها لوزير الصحة نهاية مارس الماضي، وتم معالجة «بند إجراءات» في آلية الأسعار التي ستعلنها وزارة الصحة قريباً كما يقول.

وبحسب الفقرة الثالثة من المادة الخامسة لقانون المنشآت الطبية والصحية الخاصة رقم (60) «تشكل لجان للتحقيق بالتنسيق مع الإدارة المختصة للنظر في الشكاوى والتظلمات المقدمة أو المحالة إليها واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بذلك وفقاً للوائح المنظمة لهذا القانون». ومع استمرار اعتماد المستشفيات الخاصة بند الإجراءات، يدعو الدكتور المروني إلى تقديم شكاوى حول أي مخالفات يتعرض لها أي مواطن بأي منشأة طبية ليتسنى لهم القيام بالإجراءات القانونية واتخاذ العقوبات. «نقلًا عن العربي الجديد»

الدكتور باسم العامري، بعدم وجود آلية ربط بين المستشفيات الخاصة ووزارة الصحة في صنعاء بشأن الرقابة على أسعار الخدمات، «لأنها تعود إلى ضمير إدارة المستشفى».

لكنه يبرر اعتماد المستشفيات الخاصة لبند الإجراءات، بالعدد الكبير للخدمات الذي لا يتسع له كشف الحساب، قبل أن يعود للقول: «غياب الوضوح في المستشفيات الخاصة حول بند الإجراءات يجعل بعض المشايخ تقيد مبالغ غير مستحقة على المرضى الذين يقعون ضحايا لاستغلال بعض المنشآت الطبية»، مضيفاً أن المشايخ الخاصة كافة تعتمد بند الإجراءات وتعمل به، لكن كل مستشفى خاص له سياسته الخاصة في وضع خدمات علاجية معينة تحت بند الإجراءات بحسب إفادته لـ«العربي الجديد».

ما تتضمنه البنود

وتتضمن بنود إجراءات مستشفى يوني ماكس خدمات علاجية مثل الأوكسجين الذي يحتاجه 80% من حالات الرقود، وتخدير واستدعاء الأطباء من خارج المستشفى، بحسب تأكيد الدكتور العامري، مضيفاً: «نوضح ذلك في كشوف حسابات المرضى»، مضيفاً أن نسبة بند الإجراءات تتراوح من 20 إلى 25% من إجمالي فاتورة علاج المريض، وهو ما يقره الصحافي منصور الأنسي، لكنه يستغرب من وجود 14 خدمة تحت مسمى «إجراءات» من إجمالي 51 بنداً شملت كشف حساب تكاليف علاج عمه صالح الأنسي خلال الفترة من 22 فبراير/ شباط وحتى 29 من الشهر ذاته، قبل أن يفارق الحياة في إحدى غرفة العناية المركزة، واصفاً بنود الإجراءات بـ«نصب واحتيال على المرضى»، كونها تتضمن مبالغ كبيرة لإجراءات متابعة واستدعاء أطباء وإسعاف وأوكسجين، موضحاً لـ«العربي الجديد» أن بنود الإجراءات التي تتضمنها كشف الحساب بلغت قيمتها 212 ألف ريال (853 دولاراً) من إجمالي قيمة العلاج البالغة 672 ألف ريال (1100 دولار).

لماذا تأخر إقرار تسعيرة الخدمات؟

استقبل مكتب الصحة بأمانة العاصمة 29 شكوى حول ارتفاع أسعار الخدمات العلاجية في المستشفيات الخاصة خلال الفترة من يوليو/ تموز 2019 وحتى مايو/أيار الماضي، بحسب الدكتور الخليدي مدير إدارة المنشآت الطبية والصحية الخاصة بمكتب وزارة الصحة في أمانة العاصمة، والذي يؤكد أن مكتبه يشكل لجنة للنزول إلى المستشفى



لقاء



الصحة: عدم تحصين الأطفال... يعرضهم لأمراض خطيرة

% 12

**من أطفال اليمن غير
محصنين ضد شلل الأطفال**





لقاء



حملات التحصين ضد شلل الأطفال تهدف لمنع انتشار فيروس مرض شلل الأطفال البري في المجتمع والبيئة اليمينية وتعزيز مناعة الأطفال دون الخامسة والمحافظة على خلو اليمن من فيروس شلل الأطفال البري.

الطفل المريض أكثر عرضة للإصابة بالأمراض لذا فمن الأفضل تلقيحه وزيادة مناعته، إضافة إلى أن اللقاح يعطى مجاناً وهو متوفر في المراكز الصحية الثابتة والمحدثه ولدى الفرق الجوالة كافة.

ووجهت الدكتورة غادة الهوب خلال حديثها للمجلة الطبية رسالة لكافة أفراد المجتمع وخاصة الآباء والأمهات أكدت فيها أن: «اللقاحات توفر الحماية للأطفال والمجتمع بأسره من أمراض خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة الدائمة وهي (السل - شلل الأطفال، الحصبة، الحصبة الألمانية، النكاف، التهاب الكبد البائي، الكزاز، والروتا، الدفتريا، السعال الديكي، عدة أنواع من التهاب السحايا و التهابات الطرق التنفسية). وأن التهاون في إعطاء اللقاح للأطفال يضر بصحة الطفل والمجتمع».

وقالت «توفر اللقاحات حماية لصحة الاطفال من مخاطر الإصابة بالأمراض القاتلة القابلة للتحصين»، ويقدم برنامج التحصين الصحي الموسع لقاحات ضد 11 مرضاً من أخطر امراض الطفولة من خلالها يتم تعزيز مناعة الفرد والمجتمع تجاه الأمراض المسببة جراثيمياً أو فيروسياً نتيجة إعطاء اللقاح الذي من خلاله يتم تشكيل الأجسام المضادة لتلك المسببات والتي تعمل على إيقاف المرض أو الحد من المضاعفات».

المجلة الطبية: اشجان عبد الجبار

دعت مدير عام برنامج التحصين بوزارة الصحة بصنعاء الدكتورة غادة الهوب أولياء الامور إلى التفاعل مع حملات التحصين التي تنفذها الوزارة لتجنب أطفالهم الإصابة بالأمراض التي قد تؤدي إلى الموت ومنها شلل الأطفال، محملة الأهالي مسؤولية سلامة الأطفال في حال امتنعوا عن تحصينهم.

وقالت بأن حملات التحصين ضد شلل الأطفال تهدف لمنع انتشار فيروس مرض شلل الأطفال البري في المجتمع والبيئة اليمينية وتعزيز مناعة الأطفال دون الخامسة والمحافظة على خلو اليمن من فيروس شلل الأطفال البري. وأفادت في لقاء مقتضب لـ المجلة الطبية أن التطعيم الروتيني يساعد على سد الفجوة التي تحدث إذ أن أعلى نسبة تغطية روتينية وصلت إلى 88 % من عدد الاطفال بمعنى أنه لدينا 12 % من الأطفال غير مطعمين، وقد استفاد أكثر من خمسة ملايين طفل خلال الثلاث سنوات الماضية، حيث تم تنفيذ جولتين في عام 2017 وجولتين عام 2018 وجولة واحدة في 2019 شملت جميع محافظات الجمهورية.

ولفتت إلى أن حملات التحصين ضد شلل الأطفال تستهدف جميع الأطفال من عمر يوم إلى السنة السابعة من العمر وفقاً لجدول التطعيم الروتيني، مشيرة إلى أن اليمن كان قد اعلن وفي يونيو عام 2009م خلوه من فيروس شلل الأطفال بعد أن سجلت آخر حالة شلل أطفال في فبراير 2006م.

وقالت الدكتورة الهوب بأنه تم تنفيذ 12 جولة تحصين ضد شلل الأطفال في اليمن باستراتيجية التطعيم في نقاط التجمعات خلال الفترة 1997م الى 2004م، كما تم تنفيذ 36 جولة باستراتيجية التطعيم من منزل إلى منزل خلال الفترة 2005-2019م.

وأكدت مدير عام برنامج التحصين بوزارة الصحة وجود حالات رفض من بعض الأهالي وبعض أفراد المجتمع للتطعيم نتيجة الإشاعات الخاطئة عن اللقاحات ولكن بعد الجلوس مع الأهالي خصوصاً في حملات الشلل والشرح والتوضيح لهم أهمية تطعيم الأطفال، كذلك عبر تكثيف التوعية عبر وسائل الإعلام والعمل على رفع الوعي بنشر الرسائل التوعوية والمفاهيم الصحيحة عن اللقاحات، فإن حالات الرفض في تناقص دائم حد قولها.

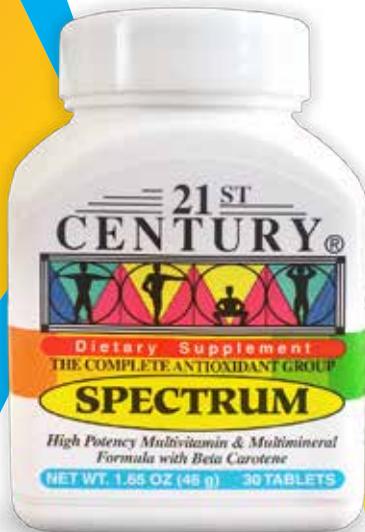
ويحسب الدكتورة الهوب فإن اللقاح آمن وليست له أي تأثيرات جانبية هامة يمكن أن تضر بصحة الطفل وتحرص وزارة الصحة على توفير أفضل اللقاحات المعتمدة عالمياً من قبل منظمتي الصحة العالمية ومنظمة اليونيسف. ولأن



The Complete Antioxidant Group

SPECTRUM

*The Most Powerful Multivitamin
Formula in the World*



All in One
for One a day

The healthier Future

**21ST
CENTURY®**



المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA



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



أول جلد إلكتروني

قابل للاستخدام

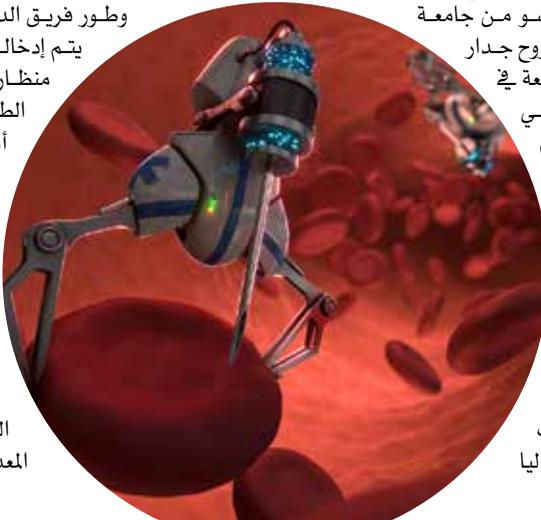
الوطنية، يمكن استخدام الجلد الإلكتروني في الروبوتات أو الأطراف الصناعية لخلق حاسة لمس تشعر بالألم ودرجة الحرارة والشكل والملمس. وقال بنجامين تي، الأستاذ المساعد الذي يقود البحث في جامعة سنغافورة: "من خلال إنشاء نسخة مصنعة من الجلد، للروبوتات، يصبح من الممكن لهذه الآلات، إمساك الأشياء بأيديها، والشعور بها كما يشعر بها الإنسان"

يقول العلماء في إحدى جامعات سنغافورة الكبرى أنهم طوروا جلدًا إلكترونيًا يمكن استخدامه في الروبوتات والأطراف الاصطناعية لخلق حاسة تشبه اللمسة البشرية، إن لم تكن أكثر استجابة. يتكون الجلد الإلكتروني، المعروف باسم "الجلد الإلكتروني المشفر غير المتزامن"، من شبكة أجهزة استشعار متصلة عبر موصل كهربائي واحد. ووفقاً لفريق العلماء في جامعة سنغافورة

روبوتات متناهية الصغر لعلاج قرحة المعدة

تتركز على المواقع الخارجية للجسم، نظراً لأن الطابعات الحيوية عادة ما تكون كبيرة الحجم، ولا يمكن استخدامها في المعتاد على الأنسجة الداخلية بدون جراحات تدخلية تحتاج إلى مساحات كافية لإتمام عملية الطباعة».

وطور فريق الدراسة روبوتاً متناهي الصغر يتم إدخاله إلى جسم الإنسان بواسطة منظار جراحي من أجل القيام بعملية الطباعة الإلكترونية لعلاج القرحة أو أي جروح في جدار المعدة. وأكد الباحث تاو تشو أن التجارب الميدانية أثبتت نجاحاً مبشراً لهذه التقنية، حيث أن الخلايا التي حقنها داخل جدار المعدة احتفظت بحيويتها على مدار عشرة أيام في حالة مستقرة، وهو ما يشير إلى إمكانية نجاح هذه الخلايا المزروعة في علاج جروح المعدة على المدى الطويل».



توصل فريق من الباحثين في الصين لتقنية جديدة لعلاج قرح المعدة بدلا من الأساليب التقليدية المعمول بها حالياً مثل جراحة المناظير.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث تاو تشو من جامعة تسينجهاوا في بكين قوله إن «جروح جدار المعدة تعتبر من المشكلات الشائعة في المسار الهضمي للإنسان، ويعاني منها نحو 12% من سكان العالم بدرجات متفاوتة». وأوضح أن «تفعيل تقنية الطباعة الحيوية لحقن جروح المعدة بخلايا حية بشكل مباشر يعتبر وسيلة مفيدة للغاية لعلاج هذه المشكلة الصحية».

وأضاف أن الصعوبة التي تواجه هذه المشكلة هي أن تقنيات الطباعة الحيوية المعمول بها حالياً

“

طور فريق الدراسة روبوتاً متناهي الصغر يتم إدخاله إلى جسم الإنسان بواسطة منظار جراحي من أجل القيام بعملية الطباعة الإلكترونية لعلاج القرحة أو أي جروح في جدار المعدة.

“

من المعروف أن الهواء الذي يستنشقه الإنسان يحتوي على مركبات متطايرة وغير متطايرة داخل نقاط مائية متناهية الصغر، ويمكن أن تكشف بعض هذه الجزيئات معلومات صحية مهمة، تساعد على تحديد إصابة المستخدم بأمراض معينة.



«كمامة ذكية» لتحليل الهواء

الصلبة من نوعية (إس.بي.إم.إي) داخل كمامة (إن 95)، وتم اخضاع المتطوعين في التجربة لأنشطة مختلفة قبل أن يطلب منهم ارتداء الكمامة الذكية والتنفس داخلها، حسبما أفاد الموقع الإلكتروني "ساينس ديلي" المتخصص في مجال التكنولوجيا. ثم قام فريق الدراسة بإزالة الألياف من الكمامة، واخضاعها لاختبارات كيميائية مختلفة لمعرفة المركبات الموجودة داخلها. ويأمل الباحثون من هذه الطريقة في التوصل إلى تقنية جديدة لتشخيص الأمراض التنفسية التي تتطلب من المرضى ارتداء أقنعة الوجه الوقائية بشكل دائم في حياتهم اليومية.

طور فريق من الباحثين في الصين كمامات ذكية يمكنها تحليل الهواء الذي يتنفسه المستخدم، مما يسمح برصد المؤشرات الحيوية للأمراض التنفسية المختلفة على نطاق واسع. ومن المعروف أن الهواء الذي يستنشقه الإنسان يحتوي على مركبات متطايرة وغير متطايرة داخل نقاط مائية متناهية الصغر، ويمكن أن تكشف بعض هذه الجزيئات معلومات صحية مهمة، تساعد على تحديد إصابة المستخدم بأمراض معينة، أو كيفية تفاعل الجسم مع بعض أصناف الدواء. ومن أجل اختبار هذه التقنية، ثبت الباحثون شريطاً من الألياف

خلايا تذوق تتعرف على جميع النكهات

يمكن لمعظم خلايا مراكز التذوق في اللسان أن تتعرف على طعم واحد، مر، أو حلو، أو حامض، أو مالح، لكن فريقاً من العلماء الأمريكيين اكتشفوا نوعاً جديداً من الخلايا متعددة المهام، يتعرف على كل النكهات في الوقت نفسه.

وتتكون مراكز التذوق من ثلاثة أنواع من الخلايا التي تتعرف مجتمعة على النكهات، إذ تعمل خلايا النوع الأول داعمةً، وتكتشف خلايا النوع الثاني المذاق المر والحلو والمالح. في حين تكتشف خلايا النوع الثالث الحموضة.

لكن دراسات على الفئران كشفت مجموعة فرعية مجهولة من خلايا النوع الثالث، تستجيب بشكل واسع لكل النكهات، وتضم هذه الخلايا مسارين مختلفين للإشارات يسمحان لها بالاستجابة للمذاق الحامض، والمحضرات الحلوة، والمر، والمالحة.

ورغم أن مساهمة هذه الخلايا لا يمكن إحصاء عددها بعد، إلا أن العلماء يتوقعون أنه كبير جداً. يذكر أن العلماء ينوون إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على آلية عمل هذه الخلايا بشكل أكثر دقة، وفق صحيفة ديلي ميل البريطانية.



تأثير القيلولة على صحة القلب والأوعية الدموية

تعتبر القيلولة ممارسة شائعة بين الأشخاص الذين يمارسون نشاطات متعبة مثل الطلاب والمهنيين والشباب وكبار السن على حد سواء، ولكن ما هي الآثار طويلة المدى للقيلولة على صحة القلب والأوعية الدموية؟
تثير فكرة تأثيرات القيلولة على صحة القلب والأوعية الدموية الجدل بين العلماء، حيث أسفرت دراسات متعددة عن نتائج مختلفة. ويجسب «سبوتك» الروسية، فقد أفادت دراسة يونانية أن من يأخذ قيلولة يكون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية مقارنة بمن لا يأخذها.
وأكدت دراسة جماعية كبيرة، شملت أيضاً عددا من السكان اليونانيين، أن أولئك الذين يأخذون قيلولة بانتظام لديهم خطر أقل بنسبة 37 % للوفاة بأمراض القلب التاجية مقارنة بأولئك الذين لا يأخذونها.
ومع ذلك، وجدت الدراسات في أجزاء أخرى من العالم، مثل كوستاريكا والولايات المتحدة وألمانيا واليابان، مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات.

توعية

متى يكون الكسل من أعراض مرض خطير؟

يقول الدكتور بافل كاتشالوف، أخصائي الطب النفسي، عضو جمعية باريس للتحليل النفسي، إن الكسل جزء من شخصية الإنسان. ولكنه قد يصبح من أعراض مرض خطير.

ويشير الأخصائي، إلى أن الناس يميلون إلى الابتعاد عن بذل الجهود التي يعتقدون أنها ثقيلة عليهم، وهذا نوع من مظاهر الكسل. لذلك يقال أحيانا، إن الكسل محرك التقدم. فقد ظهرت غالبية الابتكارات، لأن المبتكرين أرادوا بها تسهيل حياتهم.

ووفقا لتصريحه لمنصة «روسيا اليوم»، غالبا ما يكون الكسل رد فعل وقائي للجسم، يساعد على عدم القيام بعمل لا ضرورة له. ويقول، «هناك كسل طبيعي، وهو عندما يحمي الناس أنفسهم من عمل لا معنى له».

ولكن هناك حالات مختلفة تماما، متشابهة في مظاهر الكسل، عندما لا يتمكن الإنسان من إجبار نفسه على القيام بعمل ضروري جدا. ما يشير إلى حالة مرضية، قد تتطلب مساعدة أخصائي.

وقال: «هذه الحالة على الأرجح تشير إلى الاكتئاب. وعند ظهورها،

يجب مراجعة طبيب نفسي. بالطبع توجد حاليا عقاقير عديدة تساعد على تخفيف حالة الاكتئاب»

“

الدكتور بافل كاتشالوف : غالبا ما يكون الكسل رد فعل وقائي للجسم، يساعد على عدم القيام بعمل لا ضرورة له.

أسباب مفاجئة لرائحة الفم الكريهة

ما يؤدي إلى نقص كمية اللعاب الذي يعد بمثابة عازل للفم. ويمكن أن يؤدي احتساء الماء إلى تقليل رائحة الفم السيئة.

مرض السكري

عند الإصابة بالسكري، لا ينتج الجسم ما يكفي من الإنسولين، أو لا يمكن استخدامه بشكل جيد. يساعد الإنسولين في تكسير الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة.

إذا لم يتمكن الجسم من الحصول على طاقته من الجلوكوز، فإنه يبدأ في حرق الدهون بدلاً من ذلك، وإنتاج الكيتونات، التي يمكن أن تجعل رائحة النفس كريهة.



تقدم أنا ميدلتون التي أسست عيادة لندن هايجيست لاصحة الأسنان بعض الأسباب التي قد تكون وراء رائحة الفم الكريهة وكيفية التغلب عليها.

أمراض اللثة

يعاني البالغون من أمراض اللثة بدرجة ما، ومن علاماته نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان، أو رائحة الفم الكريهة، أو المذاق السيئ في الفم. وتُعرف المرحلة الأولى من أمراض اللثة باسم التهاب اللثة، وإذا لم تعالج، تطور إلى التهاب دواعم السن، التي تؤثر على الأنسجة التي تبقى الأسنان في مكانها.

الجفاف

يمكن أن يسبب الجفاف رائحة سيئة لأن البكتيريا في الفم تتضاعف إذا جف الفم.

توعية

لا تضع كوب ماء قرب السرير

يضع الكثيرون كوباً من الماء على مقربة من السرير. لكن يبدو أن هذه العادة سيئة بحسب الخبراء لأسباب عدة، منها لأن هذا الماء يمكن أن يشكل هدفاً للغبار والحشرات الطائرة مثل البرغش والذباب.

كما يمكن للماء أن يمتص نسبة من غاز أول أكسيد الكربون الذي يعمل على تغيير درجة حموضة الماء.

لذا ينصح بعدم تناول أطعمة يمكن أن تسبب الشعور بالعطش قبل النوم ويشرب الماء بكمية كافية أي من 7 إلى 8 أكواب قبل حلول فترة المساء.

طريقة خاطئة في الجلوس أثناء العمل

يحذر خبراء الصحة من خطورة الجلوس بساقين متشابكتين أثناء العمل من المنزل بسبب تأثير ذلك في زيادة ضغط الدم في الجسم.

ووفقاً لدراسة نُشرت في مجلة Blood Pressure Monitoring الطبية، يمكن أن تزيد وضعية الجلوس مع ساقين متشابكتين من ضغط الدم.

ويحدث هذا لأن الدم في الساقين يجب أن يعمل ضد الجاذبية، ليتم ضخه مرة أخرى إلى القلب، في حين أن وضع إحدى الساقين فوق الأخرى يزيد المقاومة، مما يجعل من الصعب على الدم أن يدور بشكل طبيعي، بحسب صحيفة "تايمز أوف إنديا".

ويؤدي ذلك إلى زيادة ضغط الدم لدفع الدم إلى القلب، ولن تشعر بأي شيء على الفور عندما تجلس بهذه الوضعية، وتأكد من عدم القيام بذلك لأكثر من 15 دقيقة، واحرص أيضاً على النهوض والتجول كل ساعة.

كذلك يمكن أن يؤدي تشابك الساقين إلى آلام في الظهر والرقبة، وبالتالي من الأفضل أن تجلس مع وضعية مستقيمة لكلا الساقين، وتكونا متباعدتين عن بعضهما بمقدار عرض الوركين على الأرض.

وعندما تجلس مع وضع إحدى ركبتيك فوق الأخرى، يصبح وركاك في وضع ملتوي، مما قد يتسبب في استدارة إحدى عظام الحوض الذي يدعم العنق والعمود الفقري، مما قد يضغط على أسفل ووسط الظهر والرقبة.

حذر خبراء الصحة من خطورة الجلوس بساقين متشابكتين أثناء العمل من المنزل بسبب تأثير ذلك في زيادة ضغط الدم في الجسم.



توعية



ينصح

الأختصاصيون
في حال تعرضت
للدغة عنكبوت
بني أو عنكبوت
الأرملة السوداء،
أو كنت تعاني من
تقلصات في البطن
أو ألم شديد عند
اللدغة، فاطلب
الإسعاف على
الفور.

أفضل الطرق لمعالجة لدغات الحشرات

تأثيرا كبيرا، وتسبب أماً وحكة مزعجة. يمكن استخدام الثلج كعامل مخدر رائع لهذا النوع من الألم. افرك مكعب ثلج بحركة دائرية على اللدغة عدة مرات في اليوم للسيطرة على الألم. استخدم مضادات الهيستامين للتحكم في الحكة. يمكنك أيضاً تجربة كيس ثلج قابل لإعادة الاستخدام.»

وينصح الأختصاصيون في حال تعرضت للدغة عنكبوت بني أو عنكبوت الأرملة السوداء، أو كنت تعاني من تقلصات في البطن أو ألم شديد عند اللدغة، فاطلب الإسعاف على الفور.

وفي سياق متصل تقول هوثورن: «كل لدغات البراغيث تؤدي إلى نوع مماثل من الاستجابة الالتهابية». لذلك بغض النظر عما يصيبك، فإن الإيبوبروفين والثلج مفيدان للألم والتورم، في حين أن مضادات الهيستامين عادة ما تقوم بعمل جيد للسيطرة على أي حكة.

أورد موقع «إم إس إن» الإلكتروني، مجموعة من الطرق لمعالجة لدغات مختلف الحشرات، حيث تقول الطبيبة هيدزر هوثورن، من لوس أنجلوس: «من المهم إزالة اللسعة على الفور لتقليل كمية السم المحقونة وتقليل خطر تفاعل الجسم الغريب. تأكد من غسل المنطقة بالماء والصابون، ثم ضع بسرعة كيس ثلج لمدة 20 دقيقة لتقليل الألم والتورم.»

ووفقاً للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، فإن الغسل بالماء والصابون يمكن أن يساعد في علاج لدغ بق الفراش. إذا أصبت بعدوى أو رد فعل تحسسي تجاه اللدغات، فقد تحتاج إلى المضادات الحيوية أو مضادات الهيستامين.

وبينما تشير الأبحاث إلى أن تناول كمية قليلة من مركبات تحتوي على براموكسين يمكن أن تساعد في تقليل حدة لدغات البعوض، تقول هوثورن: «قد تكون ذبابة الرمل صغيرة الحجم، ولكن لللدغاتها

تضخم اللوزتين سبب محتمل لمشاكل السمع عند الأطفال

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن مشاكل السمع عند الأطفال قد تكون بسبب تضخم اللوزتين.

وأوضحت الرابطة أن تضخم اللوزتين يتسبب في انسداد فتحة الجيوب الأنفية المؤدية إلى البلعوم الأنفي، ما يؤدي في أغلب الأحيان أيضاً إلى انسداد القناة الضيقة بجانب الجيوب الأنفية والمؤدية إلى الأذن الوسطى، وقد يتسبب ذلك أيضاً في صعوبة التنفس لدى الطفل وفي الشخير ليلاً.

ولمواجهة هذه المتاعب يجب استشارة الطبيب واستئصال اللوزتين عند استمرار المشاكل السمعية وتفاقمها بشكل كبير، إذ لا يمكن أن تتطور اللغة لدى الطفل بصورة سليمة إلا إذا كان يتمتع بحاسة سمع سليمة أيضاً.





فوائد الشاي للمسنين

تتكشف كل فترة معلومات علمية جديدة حول فوائد الشاي؛ ذلك المشروب الذي يحظى بشهرة عالمية كبيرة.

وبحسب اختصاصية التغذية عيبر أبو رجيلي، من عيادة (Diet of the Town) فقد أفاد العلماء أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر أو الأسود 4 مرات على الأقل في الأسبوع، لمدة 25 عاماً، يتمتعون بشبكات دماغ مترابطة وبصحة أفضل، ووظائف الدماغ جيدة. كما أن شرب الشاي بانتظام، يلعب دوراً وقائياً ضد التدهور في تنظيم الدماغ المرتبط بالتقدم في السن.

ويعمل شرب الشاي على تنظيم عمل مناطق الدماغ بشكل أفضل، الأمر الذي يرتبط بتحسين الوظائف المعرفية والإدراكية، مقارنة بمن لا يشربون الشاي. ويتمتع كبار السن الذين يشربون الشاي بانتظام، بتنظيم أفضل في بنية الدماغ، إذ تصبح مناطق الدماغ لديهم منظمة على نحو أفضل.

أسباب التسمم الغذائي وطرق الوقاية

التسمم الغذائي يحدث للإنسان عادة إثر تناول أطعمة ملوثة أو فاسدة، وتشمل الأعراض الأكثر شيوعاً للتسمم الغذائي: الغثيان، القيء، الإسهال، المغص، ارتفاع حرارة الجسم، والصداع.

أسباب التسمم الغذائي

معظم حالات التسمم الغذائي تعود إلى أحد الأسباب الرئيسية الثلاثة التالية:

- البكتيريا هي السبب الأكثر انتشاراً للتسمم الغذائي. وعلى سبيل المثال: السالمونيلا، ليستيريا، الإشريكية القولونية (أي-كولاي).

- الفيروسات؛ حيث يمكن أن يكون سبب التسمم الغذائي الفيروس. من أمثلة الفيروسات الممرضة: فيروس نوروفيروس، وفيروس التهاب الكبد A هو حالة خطيرة؛ يمكن أن ينتقل عن طريق الطعام.

- الطفيليات؛ التسمم الغذائي الناجم عن الطفيليات ليس شائعاً مثل التسمم الغذائي الناجم عن البكتيريا، ولكن الطفيليات التي تنتشر عن طريق الغذاء لا تزال خطيرة جداً مثل التوكسوبلازما.

طرق الوقاية من التسمم الغذائي

يمكنك اتباع مجموعة من الطرق للوقاية من التسمم الغذائي، لعل

- أبرزها:
- غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد تحضير الطعام.
- تنظيف أواني وأدوات الطبخ وألواح التقطيع جيداً بالماء الساخن والصابون.
- الترتيب الصحيح للأطعمة في الثلاجة، حيث توضع الأغذية الجاهزة للأكل في الأعلى، والأغذية النيئة في الأسفل.
- عدم خلط الأغذية النيئة مع باقي الأطعمة عند إعداد الطعام وعند التسوق.
- عدم استخدام الأدوات غير الآمنة والمكسورة.
- طبخ الطعام بدرجة حرارة لا تقل عن 62 درجة مئوية فأعلى، حسب نوع الطعام، لقتل الكائنات الحية الضارة في داخله (يمكنك استخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام لمعرفة إذا ما تم طهي الأطعمة في درجات حرارة آمنة).
- استهلاك الطعام خلال ساعتين من تحضيره، وفي حال عدم استهلاكه يوضع في الثلاجة (إذا كانت درجة حرارة الغرفة أعلى من 32 درجة مئوية، يجب وضع الطعام في الثلاجة خلال ساعة واحدة).
- تذويب الطعام المجمد بطريقة آمنة؛ إما بوضعه في البراد، أو عن طريق استخدام المايكروويف (خيار "فك التجميد") ثم طهيه على الفور.
- التخلص من الطعام المخزن بشكل غير سليم، أو في حال الشك بسلامته.



التسمم الغذائي يحدث للإنسان عادة إثر تناول أطعمة ملوثة أو فاسدة، وتشمل الأعراض الأكثر شيوعاً للتسمم الغذائي: الغثيان، القيء، الإسهال، المغص، ارتفاع حرارة الجسم، والصداع.



معايير فيس بوك للتحقق من صحة المناخ

الثغرات التي تسمح للمعلومات المضللة المتعلقة بالمناخ بالانتشار على منصاتهم». وأضافوا: «هل يجب أن نثق بهم في وضع واتباع قواعدهم وإجراءاتهم الخاصة، حتى لو أدى ذلك إلى تشويه الحقائق ونشر الأكاذيب على نطاق واسع.. إن مستقبل كوكبنا على المحك، ولا ينبغي أن تكون هناك شركة كبيرة جداً وقوية جداً ومبهما للغاية بحيث لا يمكن تحميلها المسؤولية عن دورها في أزمة المناخ.. فيس بوك ليس استثناء». وكان تم اتهام فيس بوك بالسماح بتفاهم إنكار المناخ على منصفته، وأزال التصنيف «الخاطئ» من مقال رأي نشرته صحيفة واشنطن إنكزامينر والذي ألقى بظلال من الشك على دقة نماذج تغير المناخ.

يقول فيس بوك إن شركاء التحقق من الحقائق التابعين له من طرف ثالث يراجعون المعلومات المضللة المتعلقة بالمناخ، ولم يكن هناك أي حظر على قيامهم بذلك. ووفقاً لما ذكره موقع «the verge» قالت شركة التكنولوجيا العملاقة، إنها لا تأخذ في الاعتبار جميع محتويات تغير المناخ كأراء، لكن مقالات الرأي حول تغير المناخ لا تخضع للتحقق من صحتها، وهي سياسة يقول فيس بوك إنها بدأت في عام 2016.

وقال أعضاء مجلس الشيوخ إليزابيث وارن، وتوم كاربر، وشيلدون وايتهاوس، وبريان شاتز في بيان: «لقد طلبنا من قيادة فيس بوك إغلاق

“

تم اتهام فيس بوك بالسماح بتفاهم إنكار المناخ على منصفته، وأزال التصنيف «الخاطئ» من مقال رأي نشرته صحيفة واشنطن إنكزامينر والذي ألقى بظلال من الشك على دقة نماذج تغير المناخ.

نصائح ذهبية لمواجهة حرارة الصيف

قال الدكتور ميشائيل فينك إنه يمكن من خلال اتباع بعض النصائح لمواجهة حرارة الصيف، تجنب الإصابة بضربات الشمس وأضرارها.

الابتعاد عن أشعة الشمس

أوضح الممارس العام الألماني أنه ينبغي الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة والتواجد في الأماكن المظللة قدر الإمكان.

التبريد

التبريد الخارجي للجسم بالاستحمام على سبيل المثال أو وضع القدمين في ماء بارد، والداخلي بشرب كميات كافية من السوائل.

وينبغي تشجيع كبار السن دائماً على شرب السوائل. وفي النهاية يحذر فينك من ممارسة التمارين الرياضية تحت أشعة الشمس الساطعة، وإنما ينبغي ممارستها في الصباح الباكر أو في المساء.



Pregnamax®

بريجناماكس®

*Maximum Care
for pregnant women*

**الحماية الكاملة
للنساء الحوامل**



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سبيا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



ميزتان صحيتان للزنجبيل



حدد خبير التغذية الإسباني آيتور سانشيس، ميزتين مهمتين يتمتع بهما الزنجبيل. ونقلت عنه صحيفة *La Vanguardia*، أن الزنجبيل هو من أكثر مواد التوابل التي تعرضت للبحث والدراسة. وقال الخبير الإسباني، إن البعض يبالغ في امتداح مزايا الزنجبيل، بينما يحاول آخرون التقليل من أهميته وفعاليتها. وأضاف الخبير: «هناك من يعتقد، أن تناول الزنجبيل يمكن أن يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي. لكن تجدر الإشارة إلى أن المشاكل يمكن أن تنشأ إذا تم تناول المنتج بكميات كبيرة، وليس مع الاستخدام التقليدي للزنجبيل كتوابل للأطباق».

وشدد على أن الزنجبيل يتمتع بفائدتين تم إثباتهما. «أولاً، له تأثير مضاد للأكسدة، مما يجعل هذا النوع من التوابل، مفيداً في الوقاية من الأمراض. وثانياً، يساعد الزنجبيل على زيادة حساسية تجاه الأنسولين، وخفض مستويات السكر في الدم. ولهذا السبب، يجب على مرضى السكري دائماً استشارة طبيبهم قبل استخدامه».



تغذية

أطعمة تجنب تناولها على العشاء

كشفت أخصائية التغذية الروسية ناتاليا كروغلوفا، قائمة الأطعمة التي لا يجوز تناولها على العشاء.

وقالت المختصة، في حديث لوكالة «نوفوستي» منتصف أغسطس الحالي، إنه لا يفضل في وجبة العشاء، تناول الطعام الثقيل على الجهاز الهضمي، وخاصة اللحوم والحلويات والمعجنات.

وأضافت كروغلوفا: «تستغرق عملية هضم اللحوم - ك لحم البقر والضأن - من أربع إلى خمس ساعات، ويجب تجنب أيضاً، تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية وقليلة الألياف. ويشمل ذلك بشكل خاص المعجنات والحلويات المختلفة - وكل شيء يحتوي على الكثير من السكر».

كما دعت إلى استبعاد المخللات بأنواعها، من وجبة العشاء. وأما للراغبين بتقليل وزن الجسم، فيجب عدم تناول الحبوب والبطاطس.



فوائد صحية لا تعرفها عن لحم الأرانب

“

لحم الأرنب فوائد منها:

انها تعزز صحة الجهاز الهضمي وتحميه من القرح والالتهابات، ويحد من خطر الإصابة بمرض السمنة.



لحم الأرانب من أفضل اللحوم التي ينصح بتناولها دائماً وخصوصاً لمرضى القلب والكوليسترول، وذلك لأنه لا يحتوي على دهون عالية تؤثر على الصحة كما يحتوي لحم الأرانب على كمية كبيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على تعزيز صحة الجسم وحمايته من الفيروسات والأمراض.

وحسب ما ذكره موقع *riseandshinerabbitry* فإن لحم الأرنب فوائد منها:

انها تعزز صحة الجهاز الهضمي وتحميه من القرح والالتهابات، ويحد من خطر الإصابة بمرض السمنة.

ويحتوي لحم الأرانب على قيمة سعرات حرارية أقل من اللحوم الأخرى، وهو خال من الكوليسترول وبالتالي فهو مفيد لمرضى القلب ويعزز صحتهم ويحميهم من تصلب الشرايين والجلطات ويعزز الخصوبة ويحارب هشاشة العظام، وينصح مرضى القلب دائماً بتناول لحم الأرانب.

كما أن نسبة الصوديوم في لحم الأرانب أقل من اللحوم الأخرى، ويحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور أكثر من أي لحوم أخرى، وبالتالي يعتبر من اللحوم الأكثر فائدة لصحة الجسم والجهاز المناعي.



كيف تختار معجون الأسنان المناسب

عدم اختيارك

لنوع المعجون المناسب للمشاكل الصحية التي تعاني منها أسنانك، يجعل استخدامه غير مجد، وتدخل في صناعة الأسنان مواد صناعية وعشبية وكل نوع منها يعالج مشكلة ظاهرة على الأسنان أو اللثة، بحسب منصة «الساعة 25» أبرزها:

1 معجون الأسنان الحساسة:

يعني بالأسنان الحساسة تلك التي تؤلم صاحبها عند تناول المشروبات الساخنة أو الباردة أو المثلجات، ويستخدم لها معجون يحتوي على البوتاسيوم وكلوريد السترونتيوم والنتروجين، وهي مواد تساعد على علاج مشكلة الأسنان الحساسة من خلال علاج الشقوق الموجودة في الأسنان لمنع وصول الألم إلى العصب.

2 معجون الأسنان المتسوسة:

يحتوي هذا النوع على مادة الفلورايد وهي من المعدن الموجود في الطبيعة وتساعد في حل حماية وحل مشكلة تسوس الأسنان، من خلال التخلص من المادة الحمضية التي تنتجها الجراثيم والبكتيريا الموجودة في الفم، وبسببها يحدث التسوس. وهذا النوع من معاجن الأسنان التي يحذر الأطباء من بلعه عند استخدامه لما لمادة الفلورايد من تأثير على العظام بعد فترة.

3 معجون مبيض للأسنان:

يحتوي معجون مبيض الأسنان على بعض المواد الكيميائية التي تعمل على إزالة الطبقة الخارجية من الأسنان والتي تحتوي على البقع والاصفرار الذي يظهر الأسنان صفراء اللون، ولم تثبت الدراسات اعتقادات البعض بأن هذا يؤثر على لون الأسنان بعد فترة أو يلحق بها أضرار، مع ذلك يدعو الأطباء إلى عدم استخدامه بكثرة.

4 معجون الأسنان المناسب لجميع افراد العائلة:

عند استخدام جميع افراد العائلة لمعجون أسنان واحد يفضل شراء معجون أسنان يناسب جميع الأفراد، كما يفضل شراء معجون الأسنان من شركات معروفة وموثوق بها حتى تضمن جودته والحفاظ على الأسنان.

5 معجون الأسنان الطبي:

يتكون معجون الأسنان الطبي من مواد طبيعية ونباتات طبية ولا يحتوي على أي من المواد الكيميائية أو الكيماويات، ومن النباتات الطبية التي تدخل في تركيب معجون الأسنان الطبي هي القرنفل والصبار والسواك، كما يستخدم المعجون الطبي في علاج تسوس الأسنان والتهابات اللثة.

أسناني حياتي

“

يعني بالأسنان الحساسة تلك التي تؤلم صاحبها عند تناول المشروبات الساخنة أو الباردة أو المثلجات، ويستخدم لها معجون يحتوي على البوتاسيوم وكلوريد السترونتيوم والنتروجين.

"الصحة العالمية" توصي بتجنب هذه العلاجات

أوصت منظمة الصحة العالمية أطباء الأسنان بتجنب اعتماد العلاجات التي تولد الالتهاب الجوي، في مجموعة توجيهات أصدرتها بهدف «الحد» من مخاطر انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد. وقال الدكتور بنوا فارين من برنامج صحة الفم والأسنان في المنظمة خلال مؤتمر صحافي عقده منتصف أغسطس عبر الفيديو إن المنظمة «تقترح تفادي وسائل العلاج التي تولد هباءً جويًا أو الإقلاق من اعتمادها»، علماً أن هذه الوسائل شائعة جداً، ومنها المعادّات العالية السرعة وتلك العاملة بالموجات فوق الصوتية والبخاخات. وأوردت المنظمة التابعة للأمم المتحدة في توصياتها للسلطات الصحية وللعاملين في القطاع نصائح فنية للحد من استخدام هذه العلاجات عندما لا تكون ضرورية، ومنها مثلاً اعتماد الشفط السريع والتكثيف الملائم وغيرها. وشددت المنظمة مع ذلك على أهمية العناية الطبية بالأسنان التي غالباً ما تهمل نظراً إلى ارتفاع تكلفتها.



“

المنظمة «تقترح تفادي وسائل العلاج التي تولد هباءً جويًا أو الإقلاق من اعتمادها».



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%





الزعتر.. مناسب لمحاربة آلام الظهر

يمكن أن يكون سبب ألم الظهر هو تناول نظام غذائي غير صحي، أو النوم في وضعية غير سليمة.

وتعد آلام الظهر حالة شائعة تؤثر على معظم الأشخاص في مرحلة ما من حياتهم. وفقا لإدارة الصحة الوطنية البريطانية NHS، وفق ما جاء في «روسيا اليوم» نقلا عن «إكسبريس»

وجاء في الخبر أنه لا داعي للقلق من آلام الظهر في معظم الحالات، وستتحسن من تلقاء نفسها في غضون بضعة أسابيع أو أشهر. ولكن، يمكنك تسريع عملية الشفاء، أو حتى منع ظهور آلام الظهر في المقام الأول، عن طريق إجراء بعض التغييرات على خطة نظامك الغذائي.

وكُشف أن إحدى أسهل الطرق لحماية الظهر من الآلام والأوجاع المزعجة، هي البدء في تناول المزيد من الزعتر. ويعتبر الزعتر علاجاً طبيعياً رائعاً لتخفيف آلام الظهر، وفقاً لما قاله الدكتور مايكل ليفين، من ChiroCare في فلوريدا. كما يحتوي على عدد من المكونات النشطة التي تمنع الشعور بالألم.

وأضاف أن الزعتر يعمل كمسكن طبيعي للألم، وكمضاد للالتهابات أيضاً. وقال ليفين موضحاً: «الزعتر أكثر بكثير من مجرد عشب عطري. تشير الأبحاث إلى أنه غني بالمركبات التي تتداخل مع إدراك الألم، وتعمل كمسكن طبيعي للألم».

وبحسب خبراء التغذية فإنه أثناء إضافة المزيد من الزعتر إلى نظامك الغذائي، يجب أن تفكر أيضاً في شرب الشاي الأخضر بانتظام، حيث يزعم أن له عدداً من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل الألم في أسفل الظهر، لأنه غني بالبوليفينول، والذي أشيد به باعتباره السبب وراء قوى حماية الظهر. وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن التمارين المنتظمة والقيام بتمارين الإطالة، يمكن أن تساعد أيضاً في منع عودة آلام الظهر.

“

«الزعتر أكثر بكثير من مجرد عشب عطري. تشير الأبحاث إلى أنه غني بالمركبات التي تتداخل مع إدراك الألم، وتعمل كمسكن طبيعي للألم».



دراسة



قد يساعد الاستخدام واسع النطاق للكمامات في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد وتقليل العدد الإجمالي للإصابات والوفيات الناجمة عن الوباء،



يعتبر تناول القرفة واحدة من أفضل الطرق لمنع أعراض وعلامات ارتفاع نسبة السكر في الدم.



دراسة تؤكد فاعلية

الكمامة القماشية

وتوزيعها بين عامة الناس أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد.

وللقيام بذلك، قاموا بمحاكاة تفشي الوباء في ظل اختلاف معدلات توزيع الكمامات وفعالية الكمامات التي تستخدم لمرة واحدة، ولاحظوا عدد الإصابات والوفيات الناتجة.

وبهذه الطريقة، وجدوا أن العدد الإجمالي للوفيات والإصابات انخفض مع زيادة توافر الكمامات وفعاليتها.

ووجد معدو الدراسة أن إعطاء أولوية لكبار السن والحفاظ على إمدادات الكمامات الجراحية للحالات المصابة كان أكثر فعالية، وساهم في تقليل انتشار العدوى أكثر بكثير من التوزيع العشوائي.



قد يساعد الاستخدام واسع النطاق للكمامات في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد وتقليل العدد الإجمالي للإصابات والوفيات الناجمة عن الوباء، وفقاً لدراسة، أشارت في الوقت نفسه إلى أن الكمامات المصنوعة من القماش، على الرغم من تأثيرها المحدود، إلا أنها فعالة إذا انتشر استعمالها عالمياً.

وجرى تسويق الدراسة، التي تم نشرها في مجلة (Nature Communications) العلمية، من جانب كولين ووريبي، من معهد برود التابع لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة هارفارد (مدينة كامبريدج، ولاية ماساتشوستس الأمريكية)؛ وهسيانو هان تشانج، من جامعة تسينج هوا الوطنية في تايبوان (الصين).

واستند العلماء إلى نماذج رياضية لفحص تأثير استخدام الكمامة

لهذا السبب ينصح مرضى السكري بتناول القرفة

يمكن تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 عن طريق إجراء بعض التغييرات في النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة، ويعتبر تناول القرفة واحدة من أفضل الطرق لمنع أعراض وعلامات ارتفاع نسبة السكر في الدم. ويجسب الأطباء فإن إحدى أفضل الطرق لتقليل فرص الإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم هي تناول المزيد من القرفة، وهناك أطعمة معينة توفر فوائد صحية ضخمة لمرضى السكري، والتي تعرف غالباً باسم الأطعمة المحاربة لمرض السكري.

وتشير العديد من الدراسات السابقة إلى أن القرفة خيار ممتاز لمرضى السكري، لأنها تخفض نسبة الجلوكوز في الدم، إضافة إلى تقليل نسبة الكوليسترول الضار، ويزيد من حساسية الأنسولين.





فن الحياة

“

« يجب أن تكون مدركاً تماماً لما يحيط بك، وأن تتأكد من خلو المكان الذي تجري وتمشي فيه من الازدحام والحشود الكبيرة. قد لا تتمكن من وضع الكمامة عند الجري لذا احرص على مسافة الأمان



رياضات مناسبة لقواعد التباعد الجسدي

التجوال خارج المدن

يفترض أن تكون رياضة المشي لمسافات طويلة، في مناطق خارج المدن، ولذلك ففيها تمرين مناسب للالتزام بالتباعد الجسدي. إذا كنت تمشي في درب به آخرون فمن الأفضل وضع الكمامة عند اقترابهم منك.

ركوب الدراجة

إذا كنت تتركب الدراجة وحيداً وبعيداً عن الغير، فيمكن نزع الكمامة، أما إذا كنت في منطقة مزدحمة فيفضل الاحتفاظ بها.

السباحة

تقول الدكتورة شيما ميلتون: «لم ترد أي تقارير عن انتقال فيروس كورونا في حمامات السباحة»، ولكن مركز السيطرة على الأمراض يوصي بمجموعة من التدابير لتعزيز التباعد الاجتماعي، والوقاية من الفيروس، بالحفاظ على الأسطح المشتركة مطهرة، وتغيير تخطيطات أسطح المسبح، والحفاظ على تهوية جيدة للمناطق الداخلية.

نقل موقع «إم إس إن» الإلكتروني عن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية مجموعة من التمارين الرياضية التي تتناسب مع قاعدة التباعد الجسدي.

المشي أو الجري

إذا كنت تعيش في بلدة أو مدينة مزدحمة، فستحتاج إلى بعض الاحتياطات الإضافية.

يقول المدرب سيدريك إكس: «يجب أن تكون مدركاً تماماً لما يحيط بك، وأن تتأكد من خلو المكان الذي تجري وتمشي فيه من الازدحام والحشود الكبيرة. قد لا تتمكن من وضع الكمامة عند الجري لذا احرص على مسافة الأمان مع الآخرين».





أشياء تجنب الاحتفاظ بها في درج السيارة

رخصة القيادة

تمثل رخصة القيادة هدفاً محتملاً للصوص والمزورين، لذا حاول أن تحتفظ بها في محفظتك بدلاً من درج السيارة الأمامي.

دفتر الشيكات والحفظة

يعد تخزين بطاقات الائتمان الخاصة بك والشيكات في درج السيارة الأمامي فكرة سيئة أيضاً. يمكن للصوص الوصول إلى أرقام حسابك ويمكنهم إجراء عمليات شراء باستخدام بطاقتك.

البطاريات

يبدو أن الاحتفاظ بمخزون من البطاريات في متناول اليد فكرة جيدة للحفاظ على عمل المصباح في حالة الطوارئ. لكن تقلبات درجات الحرارة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة البطاريات. تعمل الحرارة على تسريع عملية التلف الكيميائي للبطاريات، وفقاً لما ذكرته شركة كيبلينغر للطاقة.

المفاتيح الاحتياطية

قد يساعدك الاحتفاظ بنسخة احتياطية من المفاتيح في سيارتك على دخول منزلك في حال فقدان المفاتيح الأصلية، لكن ذلك يمكن أن يوفر للصوص دخلاً سهلاً إلى منزلك إذا حصلوا على هذه المفاتيح.

يعتقد الكثير من السائقين أن درج السيارة الأمامي هو المكان المثالي للاحتفاظ بالأشياء الأساسية، والمقتنيات الثمينة، إلا أن الخبراء يحذرون من الاحتفاظ بالكثير من الأشياء في ذلك المكان لتجنب الوقوع في المشاكل. فيما يلي مجموعة من الأشياء التي يُنصح بعدم الاحتفاظ بها في محفظة السيارة الأمامية، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

الأوراق الشخصية

قد تبدو درج السيارة مكاناً مناسباً لتخزين المستندات المهمة، ولكن يجب عليك ألا تترك فيه أي شيء يحتوي على معلومات شخصية مثل عنوان منزلك أو رقم هاتفك.

الإيصالات

يمكن أن تحتوي الإيصالات على جميع أنواع المعلومات الشخصية: اسمك وعنوانك وعنوان بريدك الإلكتروني وأحياناً حتى رقم بطاقة الائتمان الخاصة بك. وهذا يجعلها صيداً ثميناً للصوص والمزورين، لذا احتفظ بإيصالاتك في المنزل.

الأشياء الثمينة

من الجيد تخزين الأشياء الثمينة مثل الإلكترونيات بعيداً عن الأنظار إذا لم تكن تخطط لأخذها معك. لكن هذا لا يجعلها آمنة في درج السيارة.

نقاهة



الخبراء يحذرون
من الاحتفاظ
بالكثير من
الأشياء في ذلك
المكان لتجنب
الوقوع في
المشاكل.



جميع التخصصات بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

- صالات عمليات بأحدث الأجهزة عالمياً .
- قسم للقسطرة القلبية.
- عناية مركزة بأفضل الكوادر .
- غرف رقود مجهزة بأحدث الخدمات .
- مختبرات بأعلى المواصفات .
- أجهزة أشعة متطورة .
- كادر طبي مؤهل على أعلى مستوى .
- خدمات ترقى إلى مستوى المسؤولية .



عناية .. واهتمام
Care for All

577777

سنعاء - شارع الستين الغربي

f mehospitalyemen mehyemen

ELKOFIT® Syrup

100ml

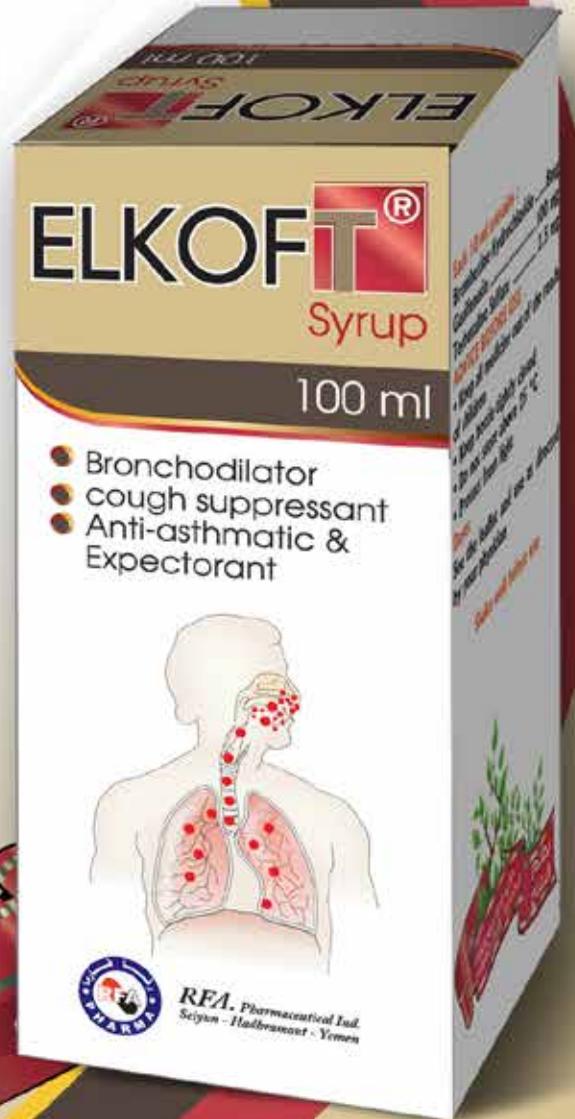
بتركيبته الفريدة والمهيزة

اختيار الأطباء

Each 10 ml contains :

Terbutaline Sulfate	2.5 mg
Bromhexine Hydrochloride	8 mg
Guaifenesin	100mg
Menthol	5mg

● موسم الشعب الهوائية
● مهدئ للسعال
● مضاد للربو - مذيّب



والسعر الاقتصادي

يهم العلاج



RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadhramout - Yemen

www.rfa-pharma.com



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
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



Azicure®

Azithromycin 500mg



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Target The Right Tract



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

جديد موبايل نت

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

للادوية 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 الزندانى
Sana`a - yemen - Shumaila Area St.

www.bauam.com info@bauam.com