

(زغاريد الضياع)

في ملف

«ثنائي» رفع حالات
الأمراض النفسية

باحث يماني يكشف متوسط
عمر مرضى السرطان

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

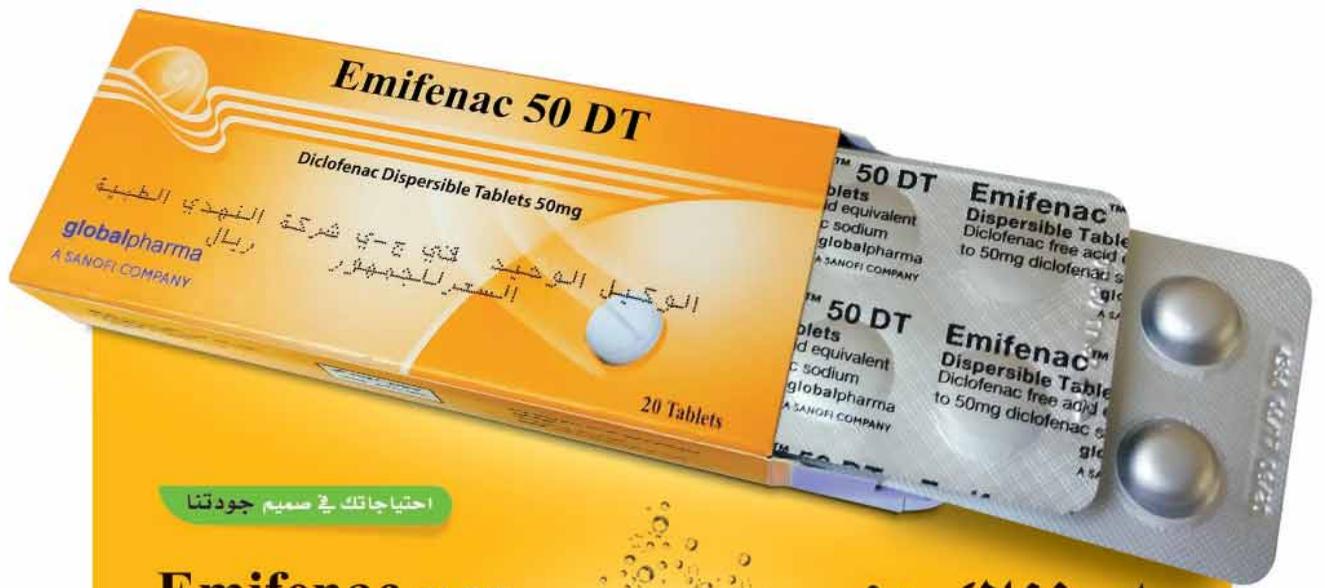
مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | أكتوبر 2020 | العدد (34)

تتسوق من الإنترنت
أثناء نومها

5 أطعمة تجعلك
أكبر سناً

60 ثانية يمكن أن
تنقذ حياتك

حصن نفسك ضد الشتاء



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

Solpafizz®

سولبافيز®

أقراص فواره قابلة للذوبان
باراسيتامول ٥٠٠ مجلم
كافيين ٦٥ مجلم

٢٤

قرص فوار سريع الذوبان



أقراص فواره قابلة للذوبان
باراسيتامول ٥٠٠ مجلم
كافيين ٦٥ مجلم

Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs



30

بيئة و مناخ

■ الأمير وليام يطلق «أرقى
جائزة بيئية عالمية»

32

تغذية

■ فوائد مذهلة تحدث
لجسمك عند تناول الذرة

36

طب بديل

■ حل جديد لتخفيف
التهاب المفاصل

38

فن الحياة

■ هل سكان المدن الكبرى أقل
استعدادا لمساعدة الآخرين؟

20

لقاء

■ الحرب وكورونا ساهما
في ارتفاع حالات الأمراض
النفسية

24

جديد الطب

■ علاج جديد لمرض الإيدز
■ أول اختبار حمل للنساء
الكيفيات

26

توعية

■ اغسلوا الملابس الجديدة
قبل ارتدائها
■ 8 علامات تحذيرية
لسرطان البروستات
■ 60 ثانية يمكن أن
تنقذ حياتك

7

فلك الطب

■ كتاب علمي يعني يحقق
انتشارا عالميا
■ سوء التغذية تفتك بأطفال الجنوب
■ دراسة تكشف عن متوسط عمر
مرض سرطان الرئة

11

تقرير

■ صنعاء تحتفي باليوم
العالمي للصحة النفسية
■ الفحص المبكر والدوري
ينقذ السيدات

17

تحقيق

■ زغاريد الضياع!!

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هضيف
د. محمد التزيلي
د. عبد الملك أبو دنيا

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

المستشار القانوني
محمد عبد المؤمن 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 للزبد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة
أولى

“

إن حصول
المرض النفسي
لا يعني العيب
أو الوصمة
أو يستدعي
الخجل من
العلاج .. ولعل
من أهم أسباب
عدم العلاج
أو اللجوء
للمؤسسات
النفسية
هو الشعور
بالخزي والعار
من أن يتم
وصم الشخص
بالمريض
النفسية.

الصحة النفسية والمرض النفسي

إن العاشر من أكتوبر من كل عام هو يوم الصحة النفسية العالمي والذي بدأ الاحتفال به في عام 1992م كتذكير للشعوب والدول ومسؤولي الصحة عن أهمية الصحة النفسية ودور الوقاية والرعاية النفسية للمرضى المصابين بمختلف الأمراض وكذلك في علاج الأمراض النفسية التي صارت شائعة في هذا العصر.



د. حسان مغلس

الصحة النفسية:

هناك معايير مقبولة للحكم على الشخص أنه ضمن الطبيعي أو أنه ليس مريضاً نفسياً .. فإذا تجاوز هذه الحدود بحيث أصبح مؤثراً بشكل سلبي على من حوله أو على وظيفته أو تحصيله أو علاقته بالآخرين أو الشعور السلبي على نفسيته، فهنا يجب عليه أن يراجع مسئول الصحة النفسية من طبيب أو أخصائي أو معالج نفسي.

المرض النفسي ليس عيباً

إن حصول المرض النفسي لا يعني العيب أو الوصمة أو يستدعي الخجل من العلاج .. ولعل من أهم أسباب عدم العلاج أو اللجوء للمؤسسات النفسية هو الشعور بالخزي والعار من أن يتم وصم الشخص بالمريض النفسي.

الطب النفسي والشعوذة

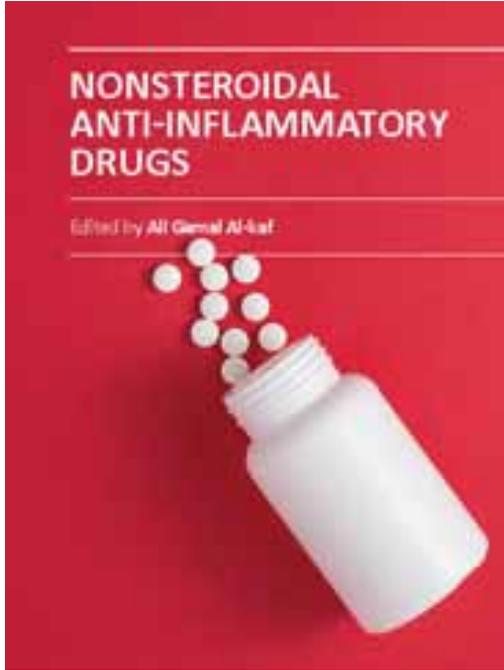
كثير من الناس بدلا من أن يتجهوا إلى استشارة الطبيب النفسي يلجأون إلى المعالجات الشعبية وحتى المشعوذين مما قد يؤخر من عملية العلاج ويدهور الحالة ويجعلهم يخسرون الكثير من الجهد والوقت والمال دون طائل قبل أن يدركوا خطأهم ويعودوا إلى مستشفيات ومصحات الطب النفسي.

إن يوم الصحة النفسية هو مناسبة للتوعية بأهمية الطب النفسي وبطرق العلاج والوقاية وحماية الشخص من تدهور حالته وتطور مرحلة مرضه وتتحول حالته إلى حالات شديدة قد تستدعي التدخل الدوائي أو الرقود في المستشفى للمراقبة والعلاج.

كما أن أساليب العلاج والوقاية في تطور مستمر مما يعني أن صحة الإنسان تمثل أهمية لدى القائمين عليها، كما أن الصحة النفسية تلعب دوراً هاماً في صحة الفرد والمجتمع.

*استشاري أمراض نفسية وعصبية

كتاب علمي يمني يحقق انتشاراً عالمياً



والبروفيسور الكاف هو أستاذ الكيمياء الدوائية والتحليلية. في جامعة صنعاء، ورئيس مجلس الاعتماد الأكاديمي وضمان جودة التعليم العالي، وعضو المجلس الطبي اليمني الأعلى، وعضو الهيئة الاستشارية في المجلة الطبية.

كما أن للبروفيسور علي جمال أحمد الكاف أكثر من ثمانين بحثاً وكتاباً منشورة في مجلات عالمية محكمة ومرموقة بمراتب تأثير عالٍ من نوع ISI و Scopus و Indexed Journals. وهو رئيس هيئة التحرير Chairman في المجلة العالمية للأبحاث الصيدلانية بالهند وعضو هيئة التحرير في أكثر من عشرين مجلة عالمية وعضو في كثير من الجمعيات والمراكز العلمية المشهورة.

المجلة الطبية — خاص |
حقق كتاب «أدوية مضادات الالتهابات غير الستيرويدية، Nonsteroidal antiinflammatory drugs» أكثر من 11500 تحميل

خلال ثلاث سنوات للعديد من الباحثين حول العالم. الكتاب الورقي الذي صدر في أغسطس 2017 عن دار النشر IN-TECH for science, technology and medicine.. شارك في تأليفه البروفيسور اليمني علي جمال أحمد الكاف، يعتبر من أهم وأشهر الكتب التي حررها الدكتور الكاف وشارك فيه حوالي ثلاثين باحثاً من مختلف دول العالم.

ويحتوي الكتاب على إقتباسات كثيرة بمختلف أنواعها، شارك الكاف في كتابة الجزء الأول منه. ويحتوي على ثمانية أجزاء في 165 صفحة وتم مراجعة وتحقيق وتدقيق جميع الأجزاء.

وأكد الدكتور الكاف في تصريح خاص للمجلة الطبية أن الكتاب حصل على تغذية راجعة ممتازة من كثير من علماء العالم.. لاحتوائه على أحدث الأبحاث العلمية في استخدام أدوية مضادات الالتهابات غير الستيرويدية وميكانيكية عملها ومضاعفاتها والتضارب الدوائي لها.. وإستخداماتها المتعددة وتصميم أدوية جديدة باستخدام برامج الكمبيوتر الحديثة وبأقل المضاعفات. وكذلك استخدام نبات *Calendula arvensis* لما له من فعالية قوية لمعالجة الالتهابات في الجسم بأقل المضاعفات وبأعلى مأمونية واستخدام هذه الأدوية غير الإستبرودية لعلاج سرطان الثدي.

وأضاف الكاف: "يعتبر من الكتب الهامة في مجال الطب والصيدلة حيث أن أغلب الكتب تفرّد جزء بسيط داخل محتوياتها وخاصة كتب علم الأدوية لكننا أحببنا أن نحرر كتاباً متخصصاً بهذه الأدوية لأهميتها وكثرة إستخدامها من قبل الأطباء لكثير من الأمراض والتحذير الهام من الاستخدام العشوائي لها لما لها من مضاعفات خطيرة".

ويطلب الكتاب من دور النشر كما يمكن الحصول عليه من موقع "أمازون" حيث يباع فيه بسعر حوالي 150 دولاراً أمريكياً. أتمنى أن يستفيد منه الباحثون من اليمن الحبيب ومن الدول العربية وشرق آسيا وأوروبا وأمريكا وجميع دول العالم.



البروفيسور اليمني علي جمال الكاف

سوء التغذية تفتك بأطفال الجنوب

نسخة منه أن نتائج دراسة تحليلية نفذتها كل من منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) وصندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) وبرنامج الأغذية العالمي وشركائهم أثبتت ارتفاع نسبة الإصابة 10% في العام الحالي 2020، الأمر الذي من شأنه أن يعرض 98 ألف طفل للموت في حال لم يتلقوا العلاج بصورة عاجلة.

وبيّنا أشار البيان إلى أن ما لا يقل عن ربع مليون امرأة حامل أو مرضع بحاجة للحصول على علاج لسوء التغذية، حذر خبراء الأمم المتحدة من أن العدد الفعلي يفوق هذا الرقم.



المجلة الطبية

كشفت وكالات الأمم المتحدة العاملة في اليمن عن ارتفاع حالات سوء التغذية بين الأطفال اليمنيين إلى "أعلى مستوياتها" في ظل ما تشهده البلاد من استمرار النزاع و تدهور الوضع الاقتصادي.

وقالت في بيان مشترك صدر عنها أواخر أكتوبر أن طفل من كل خمسة أطفال يعاني من سوء التغذية، حيث تجاوز عدد الأطفال ممن يعانون من سوء التغذية في المناطق الجنوبية نصف مليون حالة.

وأفاد البيان الذي حصلت المجلة الطبية على

دراسة تكشف عن متوسط عمر مرضى سرطان الرئة

المجلة الطبية — خاص

كشفت دراسة علمية حديثة قدمها الباحث اليميني الدكتور منيف محمد صالح استشاري علاج الأورام المدير الفني لمركز الأورام بصنعاء سابقا المقيم حاليا في ألمانيا عن متوسط أعمار المصابين بسرطان الرئة ذو الخلايا غير صغيرة الحجم (NSCLC) بعد خضوعهم للمعالجة الإشعاعية.

وفي هذا البحث تم فحص نتائج طرق العلاج ذات الصلة مثل الاستئصال والعلاج الكيماوي والإشعاعي.. بحسب المرحلة المرضية لسرطان الرئة ذي الخلايا غير صغيرة الحجم.

وأثبتت النتائج أن متوسط سنوات عيش المرضى بعد العلاج كالتالي: المراحل المبكرة الأولى والثانية كان متوسط حياة المرضى (عدد 23) بعد المعالجة الإشعاعية 42 شهرا.

أما المرحلة الثالثة فتتقسم إلى ثلاث مراحل فرعية على حسب حجم الورم وارتباطه بالأعضاء المجاورة ومدى وجود غدد لمفاوية عند التشخيص:

(أ) عدد 85 مريضا: متوسط الحياة بعد المعالجة 26 شهراً

(ب) عدد 67 مريضا: متوسط الحياة بعد المعالجة 19 شهراً

(ج) عدد 42 مريضا: متوسط الحياة بعد المعالجة 16,8 شهر

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت في مستشفى اليوهانيتير مدينة شتتيندال — ألمانيا الاتحادية، أنه كلما زاد حجم الورم انخفض معدل البقاء على قيد الحياة وجاءت نتائج هذا البحث مطابقة لنتائج الأبحاث العالمية.

غير أن النتائج أثبتت أن نسبة سرطان الخلايا الحرشفية من هذا النوع 64,8 % ، وهي نسبة مرتفعة جداً مقارنة بالدراسات العالمية.

وجاءت نتائج الدراسة بحسب الجنس والعمر كالتالي:
• نسبة الرجال / النساء 87.7 % / 12.3 % قريبة من النسب الموجودة بالدراسات العالمية.
• متوسط عمر 227 مريضاً (نساء 65.0 سنة ، رجال 67.6 سنة) أعلى منه في مقارنة الدراسات العالمية (66-57 سنة).

وتعتبر نتائج هذا البحث للعلاجات حسب البروتوكولات الألمانية S3 guidelines متطابقة إلى حد كبير بالمقارنة مع الدراسات.



وأثبت أن العلاج الإشعاعي الكيماوي له تأثير إيجابي لمعالجة المرحلة الثالثة من سرطان الرئة، و حجم الورم في المرحلة الثالثة له أثر كبير على مدة بقاء المصاب على الحياة، كما أفادت النتائج أن العلاج الإشعاعي له تأثير علاجي إيجابي للمرحلتين الأولى والثانية بالنسبة للمرضى الذين لم يتعالجوا بالجراحة.

وبحسب الاحصائيات فقد أصيب 12 مريضاً فقط، أي (5.2%) بالتهاب رئوي إشعاعي من الدرجة الثالثة، وأشارت النتائج إلى أن التهاب الرئة الإشعاعي يعتمد على نسبة تعرض الرئتين للإشعاع وحالة المريض العامة، وأن استعمال التخطيط الإشعاعي 4D هو الأفضل لتجنب التأثيرات السلبية على الرئة.

ووفقاً لأحدث الدراسات الاستقصائية الوبائية التي أجراها مركز بيانات تسجيل السرطان ومعهد روبرت كوخ فإن سرطان الرئة هو الأكثر شيوعاً لجميع السرطانات في جميع أنحاء العالم، حيث أصيب 53840 بالغاً في ألمانيا بسرطان الرئة في عام 2014 وحوالي 80 % منه كان نوع سرطان الرئة ذو الخلايا غير صغيرة الحجم.

فك الطبية



أثبت أن العلاج الإشعاعي الكيماوي له تأثير إيجابي لمعالجة المرحلة الثالثة من سرطان الرئة، و حجم الورم في المرحلة الثالثة له أثر كبير على مدة بقاء المصاب على الحياة،



شكل جديد
بسعر اقتصادي



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

أوميك

أوميبرازول ٢٠ ملغم
خافض للحموضة
مُثبِت لضخة حمض المعدة



كبسولة واحدة في اليوم

راحة من

- ✓ حرقة المعدة
- ✓ الإرجاع الحمضي
- ✓ فرط الحموضة



طفي نار الحرقه

Lafllu®

Osetamivir 75mg



شوباسا
للصناعات الدوائية



لافللو لا إنفلونزا



الضغوط النفسية .. الأسباب وطرق المواجهة



مقال



د. عبير الجرادى



هناك فوائد فسيولوجية ونفسية عدة للاسترخاء تشمل الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه ويعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر.

الضغط النفسي هو الاستجابة الناتجة للظروف أو الأحداث الضاغطة والتي تسبب للإنسان حالة من عدم الراحة أو عدم الاستقرار لكون الإنسان غير قادر على تحقيق التوازن بين متطلبات الأحداث واستجابته لها .

مصادر الضغوط النفسية:

- 1 - مصادر بيئية؛ مثل تغيرات الطقس والكوارث الطبيعية والتلوث وغيرها .
- 2 - مصادر جسدية؛ مثل الشيخوخة والمرض والتغذية السيئة وغيرها .
- 3 - مصادر نفسية؛ مثل الصراعات النفسية والصدمات النفسية وغيرها .
- 4 - مصادر اجتماعية واقتصادية؛ مثل فقدان الأحبة أو حالات الطلاق والبطالة ومشاكل العمل وتعدد المهام والمسؤوليات وغيرها .

أنواع الضغوط النفسية:

- 1 - ضغوط نفسية داخلية؛ تنتج من الشخص نفسه وتتعلق بهوموم و تفكيره .
- 2 - ضغوط نفسية خارجية؛ وتنتج من الظروف المحيطة به مثل المشاكل الأسرية والاجتماعية وغيرها .
- 3 - ضغوط نفسية قصيرة المدى؛ وتكون غالباً مؤقتة وتستمر لفترة قصيرة مثل ضغوط الامتحانات والحمل وغيرها .
- 4 - ضغوط نفسية طويلة المدى؛ وهي الضغوط التي تستمر لفترة طويلة أو تتكرر بحيث لا يقدر الشخص على التكيف معها ويكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية .
- 5 - ضغوط نفسية خفيفة؛ وتكون خفيفة من حيث شدتها ولا تحدث معاناة أو تغيرات كبيرة لدى الإنسان .
- 6 - ضغوط نفسية شديدة؛ وتكون آثارها كبيرة وتسبب تدهور كبير في حياة الإنسان مثل الصدمات والحروب وغيرها .
- 7 - الضغوط النفسية السلبية؛ وهي التي تؤثر سلباً على حياة الإنسان وتدفعه الى المرض أو التدهور في كل جوانب حياته .
- 8 - الضغوط النفسية الايجابية؛ وهي التي تدفع الإنسان الى التفكير والتصرف بإيجابية وتعزز المقاومة لتغلب عليها مثل ضغوط الامتحانات الذي تدفع الانسان الى المذاكرة والاجتهاد .

مراحل الضغوط النفسية وانواعها:

- 1 -مرحلة إدراك الضغوط؛ حدوث ضغوط داخلية أو خارجية . إدراك الإنسان للضغط . تنبيه الجسم للاستعداد للضغوط . إفراز هرمونات تساعد الجسم على الاستعداد للقادم .
- 2 -مرحلة المقاومة أو التكيف؛ ظهور الأعراض الجسدية والنفسية للضغوط . مقاومة الجسم لتأثيرات الضغوط . عودة الجسم لحالته الطبيعية .
- 3 -مرحلة الإنهاك والإجهاد؛ استمرار الضغوط النفسية أو تكرارها . عدم تحمل الجسم التغيرات المستمرة للضغوط . ظهور المرض النفسي .

آثار ومظاهر الضغوط النفسية:

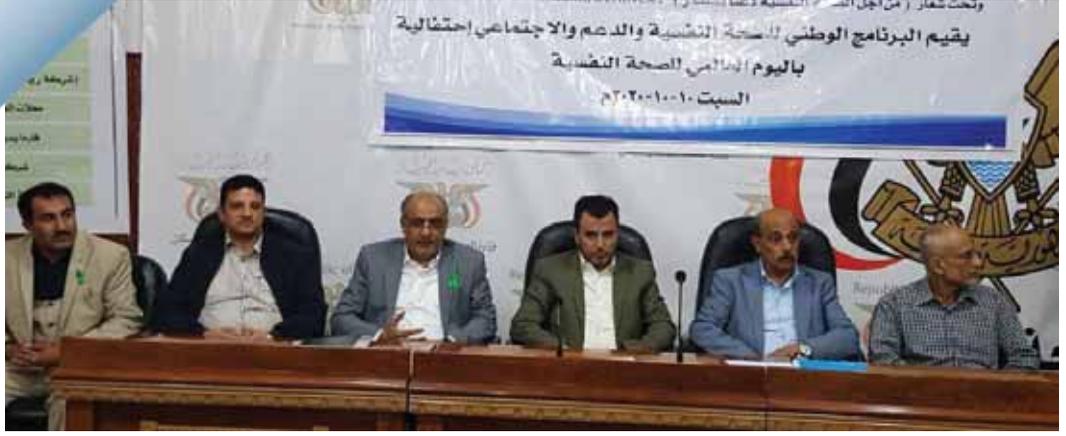
عادة ما تترك الضغوط النفسية آثارا سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم . وتصنف آثار الضغوط النفسية الى ما يلي:

- 1- **أولاً: الآثار الجسمية؛** وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسدي والربو والصداع والحساسية الجلدية .
- 2- **ثانياً: الآثار النفسية؛** وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكئاب والأرق والقلق .
- 3- **ثالثاً: الآثار الاجتماعية؛** وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وإنعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة .
- 4- **رابعاً: الآثار السلوكية؛** وتشمل الارتجاج وزيادة التقلصات العضلية واللعثمية في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام وكذلك اضطراب عادات النوم وتقص الميول والحماس وحالات الغضب وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم .
- 5- **خامساً: الآثار المعرفية؛** وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز وتراجع كفاءة الذاكرة وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط .

أساليب معالجة الضغوط النفسية:

- 1 - **التمارين الرياضية والجسدية؛** تعتبر هذه الطريقة جيدة للعقل بمقدار ماهي جيدة للجسد ، إذ تحسن المزاج وتفتت الضغط النفسي، وتساهم في التخلص من الطاقة المكبوتة والتوتر .
- 2 - **الاسترخاء ؛** هناك فوائد فسيولوجية ونفسية عدة للاسترخاء تشمل الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه ويعمل على خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر .
- 3 - **تعديل أسلوب الحياة؛** يمثل تغيير أسلوب الحياة من اجل اهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها كما يشمل قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، واسلوب حياة الفرد ليس ثابتاً بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيشها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد ازاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها .
- 4 - **الدعابة والمرح؛** تمثل الدعابة والمرح مكونات هامة في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل الدعابة على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة .
- 5 - **التغذية؛** تعتبر التغذية إحدى الطرق الفعالة في إدارة الضغوط، فالجسم القوي يتعامل بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة ويحقق الجسم القوي بالغذاء .
- 6 - **التدريب على إدارة الوقت؛** يهدف ذلك الأسلوب الى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه في كل ما هو مفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط .
- 7 - **التدريب على السلوك التوكيدي؛** يعتبر التدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط، فإن التدريب على اكتساب وتعليم مهارات التوكيدية يساع حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد من الثقة بالنفس .

* اخصائية نفسية



صنعاء تحتفي باليوم العالمي للصحة النفسية

المجلة الطبية - خاص

وجهت صنعاء دعوة هامة للمنظمات الدولية العاملة في اليمن تتعلق ببنية إنشاء مستشفيات متخصصة برعاية المصابين بالأمراض النفسية. وطالب وزير الصحة العامة السكان في صنعاء الدكتور طه المتوكل المنظمات الدولية بالعمل وفقاً لمنهجية ورؤية وزارة الصحة في مجال الصحة النفسية.. وتلبية احتياجاتها في بناء مستشفيات الأمراض النفسية وتجهيزها وتوفير الأدوية وتأهيل الكوادر الطبية والصحية. جاء ذلك في كلمة القاها في فعالية أقيمت يوم السبت الموافق 10 أكتوبر في العاصمة صنعاء احتفاء باليوم العالمي للصحة النفسية الذي يوافق العاشر من أكتوبر من كل عام.. وذلك للتوعية بأهمية الرعاية الصحية لمن يعانون من الاضطرابات النفسية وحث الحكومات على بناء المنشآت الخاصة بهذا المجال الطبي. وبالمنااسبة ذاتها أكد المتوكل الحرص على تفعيل دور الصحة النفسية في أوساط المجتمع، خاصة في ظل الآثار السلبية التي تركها الحرب والحصار.

أكثر اليمنيين تضرراً

وأشار الدكتور المتوكل خلال الفعالية التي نظمها البرنامج الوطني للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي بوزارة الصحة إلى أهمية تكامل الجهد الرسمي والمجتمعي لرعاية المرضى النفسيين وتأهيلهم ودمجهم في المجتمع.. مؤكداً أن الأطفال والنساء هم أكثر الفئات تضرراً من الحرب سواء بالأمراض العضوية أو النفسية. ونوه بجهود البرنامج الوطني للصحة النفسية وكافة الكوادر الطبية العاملين في المجال الصحي مواصلة جهودهم في تادية رسالتهم الإنسانية لتخفيف على المرضى النفسيين.. داعياً رجال المال والأعمال إلى دعم مراكز ومستشفيات الأمراض النفسية وتوفير الغذاء والدواء. وفي السياق أوضح مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية والدعم الاجتماعي الدكتور عبد القدوس حرمل بأن الوزارة كلفت البرنامج بإعداد خطة استجابة عاجلة للعام 2020 لرفع مستوى واقع الخدمات بنسبة 50 بالمائة. وتطرق إلى جهود البرنامج في رفع وتحسين بيئة العمل فيما يخص الصحة النفسية وتفعيل آلية العمل الطوعي والمبادرات الذاتية لاستغلال الإمكانيات المتاحة في هذا المجال.

وتشير أحدث إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية إلى أن ما يقرب من مليار شخص حول العالم يعانون من الاضطرابات النفسية وهي اضطرابات يمكن لأي شخص في أي مكان أن يتضرر منها. كما يعد الاكتئاب أحد الأسباب الرئيسية للمرض والإعاقة بين المراهقين والبالغين.. ويعاني واحد من كل 5 من الأطفال والمراهقين من أحد الاضطرابات النفسية.

وغالباً ما يتوفى الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية حادة مثل الفصام قبل عامة السكان بعشرة أو عشرين سنة، فيما يحصد الانتحار

أرواح ما يقرب من 800 ألف شخص سنوياً.. بمعدل شخص واحد كل 40 ثانية - وهو السبب الرئيسي الثاني لوفاة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-29 سنة.

فجوة الرعاية

وعلى الرغم من الطابع الشامل للمرض النفسي وحجمه، فإن فجوة الرعاية مازالت واسعة بين الطلب والعرض المتعلقين بخدمات الصحة النفسية.. إذ لا يحصل سوى عدد قليل نسبياً من الناس في شتى أنحاء العالم على خدمات الصحة النفسية الجيدة.. وفي البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، لا يتلقى أكثر من 75% من الأشخاص المصابين بأمراض نفسية أي علاج على الإطلاق لحالتهم. وترجع الصحة العالمية الفجوات الخطيرة التي مازالت قائمة في مجال رعاية الصحة النفسية إلى النقص المزمن الذي استمر على مدى عقود عديدة في الاستثمار في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من أمراضها ورعاية المصابين بها. كما تؤكد المنظمة أن الوصم والتمييز وانتهاكات حقوق الإنسان للأشخاص المصابين بالأمراض النفسية لا تزال منتشرة على نطاق واسع.

التكلفة الاقتصادية

أما بالنسبة للتكلفة الاقتصادية فيُعد فقدان الإنتاجية الناجم عن الاكتئاب والقلق، من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً.. ويكلف الاقتصاد العالمي تريليون دولار أمريكي سنوياً. وأكدت الصحة العالمية أن البلدان تنفق أقل من 2 في المائة في المتوسط من ميزانياتها الوطنية المخصصة للصحة على الصحة النفسية.. وعلى الرغم من زيادة المساعدة الإنمائية الموجهة إلى الصحة النفسية في السنوات الأخيرة.. فإنها لم تتجاوز قط 1% من المساعدة الإنمائية الموجهة إلى الصحة.

وزفت المنظمة أخباراً وصفتها بالسارة، حيث يُمكن علاج الاكتئاب والقلق اللذين يعدان من أكثر حالات الصحة النفسية شيوعاً.. عن طريق العلاج بالتحدث والأدوية أو مزيج منهما. كما يمكن تدريب العاملين الصحيين غير المتخصصين على تشخيص حالات الصحة النفسية وعلاجها.. كذلك يمكن للفحوص الصحية المنتظمة للأشخاص المصابين باضطرابات نفسية حادة أن تقي من الوفاة المبكرة. ويمكن تحسين نوعية حياة الأشخاص المتعاشين مع حالات مثل التوحد والخرف تحسناً كبيراً عندما يتلقى القائمون على رعايتهم التدريب المناسب.. بحسب ما نشرت المنظمة في موقعها الرسمي.

ويمكن حماية حقوق الأشخاص المصابين بأمراض نفسية وتعزيزها عن طريق التشريعات والسياسات الخاصة بالصحة النفسية.. وإرساء خدمات الصحة النفسية المجتمعية الجيدة ميسورة التكلفة، وإشراك الأشخاص ذوي الخبرات الحية.



تشير أحدث إحصائيات لمنظمة الصحة العالمية إلى أن ما يقرب من مليار شخص حول العالم يعانون من الاضطرابات النفسية وهي اضطرابات يمكن لأي شخص في أي مكان أن يتضرر منها.



لقاء

استشارية جراحة الثدي لـ المجلة الطبية:

الفحص المبكر والدوري ينقذ السيدات

لقاء / معين محمد

طالبت استشارية يمنية في جراحة الثدي وجراحة التجميل جميع النساء فوق سن الـ 20 بضرورة إجراء الفحص المنزلي "الذاتي" بشكل دوري للتأكد من سلامة وصحة الثدي والتنبيه لأي تغير بوقت مبكر. وقالت الدكتورة جميلة على السنباني وهي استاذ مشارك كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء في حديثها لـ المجلة الطبية "الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يساهم إلى حد كبير في الشفاء منه"

وأفادت بأن نسبة الشفاء من المرض في حال تم اكتشافه في المرحلة الأولى تصل إلى أكثر من 97%، مستعرضة الطرق السليمة التي يجب على المصابة اتباعها في مرحلة العلاج.

مرضي، ما يعني انه لا علاقة له بالجانب الوراثي، وبحسب بعض الدراسات فإنه يتم تشخيص أكثر من 20% من النساء تحت عمر 50 بسرطان الثدي، ومع التقدم في العمر يزيد خطر الإصابة، وبالطبع النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن.

الفحص الذاتي أو المنزلي واجب شهري

ما مدى أهمية الحرص على الفحص الذاتي باستمرار في سلامة المرأة؟

يجب على جميع السيدات فوق سن العشرين أن يقمن بالفحص الذاتي بشكل دوري، وينفذ هذا الفحص إما أمام المرأة أو وهي مستقلة، ويؤدي بطريقة معينة.

ولا بد لكل امرأة أن تدرك كيفية القيام بهذا الفحص بشكل صحيح، وهناك مراكز توعية تقوم بتدريب السيدات على القيام بهذا الفحص مثل مركز الامل للكشف المبكر عن سرطان الثدي

بمناسبة شهر التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي ما هو هذا المرض وكيف يبدأ التكون؟

لا تختلف طريقة تكون سرطان الثدي عن غيره من الأورام في بدايته، فجسم الانسان يتكون من أنواع كثيرة من الخلايا، وهي عادة ما تنمو وتتقسم لتنتج خلايا جديدة عندما يكون الجسم بحاجة لذلك.

لكن أحيانا تستمر الخلايا بالانقسام بدون حاجة لهذه الخلايا الجديدة، وهنا قد تشكل هذه الخلايا كتلة من الأنسجة الإضافية تسمى ورم، وقد تكون هذه الأورام حميدة (غير مسرطنة) أو خبيثة (مسرطنة).

أما عن سرطان الثدي فإن الأكثر شيوعاً يبدأ في بطانة القنوات ويدعى الورم السرطاني القنوي، ثم ينتشر في باقي أجزاء الثدي وقد يتوسع إلى تحت الإبط.

ما هي الفئة الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من بين السيدات؟

في الغالب معظم النساء اللاتي يصبن بهذا المرض لا يكون لدى عائلتهن تاريخ



على المصابة بالورم ألا تتعامل معه بخوف وقلق وأن تكمل علاجها حتى النهاية.



لقاء



الاكتشاف
المبكر
لسرطان
الثدي
يساهم إلى
حد كبير في
الشفاء منه،

وغيره من المراكز.
أما فائدة هذا الفحص فتبدأ في أن تجعل الفتاة أو السيدة تتعرف وتتعود على الثديها، بحيث عندما تلاحظ أو تحس بأن هناك شيئاً غير مألوف لديها كأورام أو غدد صلبة أو غيرها تسارع بعرض نفسها على طبيب أو طبيبة ، و أفضل الأيام للقيام بهذا الفحص يبدأ من اليوم السادس إلى العاشر من بداية الدورة الشهرية.

إلى أي مدى يمكن للاكتشاف المبكر لسرطان الثدي أن يساهم في إمكانية مكافحته والشفاء منه؟

الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يساهم إلى حد كبير في الشفاء منه، فتجد أن اكتشاف المرض في مرحله الأولى وخصوصاً عندما يكون حجم الورم 1 سم أو أقل وليس هنالك انتشار إلى الغدد اللمفاوية المجاورة بالإبط تصل نسبة الشفاء لأكثر من 97 % ، ليس ذلك فقط وإنما عند اكتشاف المرض في مرحله الأولى يكون العلاج أقل وطأة و حدة، وبدلاً من استئصال الثدي كاملاً يتم استئصال جزء منه ، وبدلاً من اعطاء المريضة علاجاً متكاملاً يشمل الجراحة والعلاج الكيميائي و الأشعة و الهرمونات يمكن الاكتفاء بنوع واحد أو نوعين من العلاج حسب ما يراه الطبيب المعالج ويكون هنالك فرص أفضل للبقاء على قيد الحياة .

علامات أولية للإصابة بالورم

ماهي التغيرات أو العلامات التي تحدث للثدي عند الإصابة؟

في العادة لا تسبب الإصابة المبكرة بسرطان الثدي أي ألم، وعندما ينمو سرطان الثدي قد لا تظهر أية أعراض على الإطلاق، ولكن مع نمو السرطان يمكن ظهور بعض التغيرات والتي يجب ان توليها النساء اهتماماً كبيراً، كظهور ورم أو كتلة في الثدي أو في أحد جوانبه أو في منطقة تحت الإبط، أيضاً تغير في حجم أو شكل الثدي، وكذلك خروج افرازات من الثدي أو ضمور الحلمة داخل الثدي.

كما قد يصبح جلد الثدي أو الهالة أو الحلمة حرشفياً أو محمراً أو منتفخاً، وقد تظهر في الجلد نتوءات وحفر بحيث يبدو كقشرة البرتقالة .

نوافذ البرد ومفاتيح العلل



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.



لا شك ان تاثيرات الإصابة بفيروس كورونا وما تنجم عنها من زيادة معدل حدوث التجلط في الدم والذي تسبب في حدوث عدد من الوفيات بسبب الذبحة الصدرية يعد عاملا مهما ينبغي ان يؤخذ بعين الاعتبار حيث ان حدوث الذبحة الصحية يرتبط كذلك بالتعرض للبرد وقد لا يكون ناجما عن كورونا.

بلا استثناء حل البرد ضيفا ثقيلًا يعجز الكثير عن تلبية متطلباته والتكيف مع وجوده. وعبر النوافذ باختلاف أحجامها ومواقعها أطل بلفحاته التي تؤكد الأمثال أنها مفاتيح للعلل. وأن اختلف البعض مع هذا المثل وهم يجدون في البرد فرصة للتخلص من بعض مشاكل الأجواء الحارة فضلا عن الاعتقاد بأنه أنسب لمواجهة والتخلص من بعض الحشرات وخصوصا الذباب والبراغيث وغيرها إلا أن العلم الى حد كبير يصطف مع مدلول المثل فالبرد مفاتيح للعلل. فهو- اي البرد - من أهم العوامل التي تثير وتعزز حدوث مشاكل صحية وتزيد من معدلات حدوثها.

وليست وحدها الأمراض المعدية وأنتشار الإصابة بالأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي والأنف والأذن والحنجرة والتهاب اللوزتين بصورة متكررة وآلام العظام والمفاصل وحدها التي تزداد أرقام الإصابات بها وبالذات في أوساط الأطفال وتتعدد أشكال الشكوى التي تنجم عنها بل إن هناك امراضا اخرى ولعل من أهمها على سبيل المثال لا الحصر الذبحة الصدرية وهو ما يستدعي أخذ الاحتياطات اللازمة لكل ما سبق الإشارة اليه.

نؤكد على ذلك في ظل ظروف مختلفة وفيها الكثير من التعقيدات التي نجمت عن ظهور جائحة كورونا وارتباط معدل حدوثها بمشاكل الجهاز التنفسي ويلعب العطاس والسعال دورا رئيسيا في انتقال الإصابة من شخص لآخر من خلال الرذاذ ، فضلا على ذلك فإن التمييز بين أعراض الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والتي نعتاد حدوثها ونتعامل معها في مواسم البرد في الأعوام السابقة قد يكون أحد أهم التحديات للكوادر الصحية وقد نتوقع مزيدا من التردد على المرافق الصحية من قبل المواطنين خوفا لعدم استجابة بعض الحالات للتهابات الأنفلونزا الموسمية لأساليب المعالجة المعتادة وهو ما ينبغي الإشارة اليه والدعوة الى أن تكون لدينا كل الاستعدادات اللازمة لذلك.

ولا شك أن تاثيرات الإصابة بفيروس كورونا وما تنجم عنها من زيادة معدل حدوث التجلط في الدم والذي تسبب في حدوث عدد من الوفيات بسبب الذبحة الصدرية يعد عاملا مهما ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار حيث أن حدوث الذبحة الصحية يرتبط كذلك بالتعرض للبرد وقد لا يكون ناجما عن كورونا.

وجدير بالذكر العودة للتأكيد على أهمية العامل النفسي والفهم الكافي لاستغلال الممكن في مواجهة الامراض باختلاف مسبباتها ، فالتباعد ، واستخدام أدوات الحماية الشخصية ، وتغطية الفم والأنف عند العطاس والسعال ، وتجنب الأماكن المزدحمة وتزويد الجسم بالفيتامينات الضرورية كفيتامين سي والإكثار من السوائل الدافئة .مما يمكننا اعتباره الاستعداد اللازم بعيدا عن التكاسل والإهمال.

كل ذلك وغيره مهم ، خصوصا مع عودة الطلاب الى المدارس بعد طول انقطاع ، وعلى الجميع التعاون والعمل من أجل مساعدة المؤسسات التعليمية والصحية في إدارة الوضع خلال موسم الشتاء بصورة ملائمة تحمل الصحة والمعافاة لأبناء المجتمع جميعا وفي مقدمتهم بلا شك أجيال المستقبل .. طلاب العلم.

وللجميع خالص الأمنيات بدوام التوفيق ..

وقفة ختام :

خلال الفترة 20 الى 24 اكتوبر 2020م شاركنا في متابعة الجلسات العلمية لكثير من الخبراء العالميين في صحة الرئة في إطار فعاليات المؤتمر العالمي لصحة الرئة .عبر الأنترنت حاولنا الحصول على كل ماهو جديد في هذا المجال وفي أهم المبادرات الابتكارية في مواجهة والتصدي لأمراض الرئة وفي مقدمتها السل ، وكأن من اللافت وجود قناعات حقيقية حول أهمية أن يشهد العالم خطوات أكثر جرأة في مجال معالجة السل والسعي الحثيث لإيجاد حلول أفضل والعمل على إحداث نقلة نوعية ينجم عنها تغيير في فترة المعالجة والتخفيف من أعباء الاستمرار تحت البرنامج العلاجي لمدة ستة اشهر وأكثر.

كثير من المعارف والمعلومات تحصلنا عليها ليؤكد الإنسان أن فيروس كورونا لن يكون سببا لتوقف مسارات الابتكار والتعلم الصحي والمجتمعي ، بل أنه ربما فتح الباب للتفكير في حلول بديلة تدعمها تقنيات التواصل والاتصال عبر العالم الافتراضي ليكون وسيلة للمعرفة والعلم والبناء، لا أن تكون مجرد حالة إدمان للتواصل غير المفيد بل وما يحمل الكثير من مخاطر الهدم والتدمير.

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality

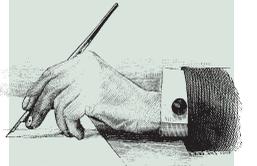


Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سبيا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





كاريكاتير





تحقيق



زغاريد الضياع !!

المجلة الطبية: اشجان عبد الجبار

غافلت - وفاء محمد - والدتها المشغولة باعداد طعام الغداء لمعازيم عرسها وخرجت لتلعب مع اقرانها في الفناء الخلفي للعمارة التي تسكنها اسرتها في منطقة بني الحارث شمال صنعاء، قبل ان تتدخل إحدى الجيران وتعيدها الى منزلها.

حدث ذلك قبل موعد زفافها بيوم واحد فقط، كما يقول والد فاء الثلاثيني -محمد منصر - (اسم مستعار).. مدركا في وقت متأخر أنه قد ارتكب خطأ في حق طفلته « لقد اخطأت عندما وافقت على زواج ابنتي وعمرها لم يتجاوز الـ 12 عاما ولم أنتبه لهذا الأمر إلا بعد فواته».

عادت فاء بعد شهرين فقط من زواجها تحمل ورقة طلاقها، بحسب حديث والدها لـ «المجلة الطبية» غير أن فرحتها كانت لا توصف بعودتها الى إخوانها الخمسة لكن شيئا كان قد انكسر». -موضحاً «أن ما شجعه على الزواج أنها كانت تبدو امرأة كاملة».

تترك منات الفتيات اليمنيات مربع الطفولة واللعب ومقاعد المدرسة وأحلام المستقبل « تلبية لقرارات أولياء الأمور بزواجهن» ما يعرضهن للطلاق السريع مع حمل إعاقات ومشاكل نفسية تستمر لسنوات طويلة أو مدى الحياة وهو ما وثقته المجلة الطبية في هذا التقرير.



تحقيق

“

4 في المائة من
الفتيات في
اليمن يتزوجن
قبل بلوغ سن
15 عاماً، و52
في المائة منهن
يتزوجن قبل
سن الـ 18.

مشاكل صحية

في هذا الجانب تؤكد رئيسة قسم الولادة في مستشفى المؤيد - الدكتور فائق الشرجبي - أن السن المناسب للزواج هو ما بين الثامنة عشرة والعشرين عاماً وما فوق. داعية أولياء الأمور إلى عدم الزج بفتياتهم إلى الزواج في عمر صغير لما يخلفه لهن من مشاكل صحية واجتماعية ونفسية.

وترجع الدكتورة الشرجبي أبرز المشاكل الصحية التي تتعرض لها الفتيات عند تزويجهن قبل عمر الثامنة عشرة - إلى الحمل المبكر .. لافتة إلى أن أغلب وفيات الأمهات أثناء الولادة هن من الفتيات القاصرات بسبب حملهن المبكر.

وتتصدر الأمهات الصغار في وفاة أطفالهن أثناء الولادة بسبب تعسرها أو نتيجة عدم تحمل جسدها مرحلة الحمل أو الولادة، بحسب الدكتورة الشرجبي . التي لفتت إلى أن هذا الزواج يزيد من احتمالات الانهيار الصحي للأمهات صغيرات السن أثناء الحرب، نتيجة لسوء التغذية وانعدام الرعاية الصحية بعد إغلاق كثير من المرافق الصحية وشح المياه الضرورية للنظافة . وتفيد المعلومات الطبية بأن سن الزواج يرتبط باكمال نضوج جسم الفتاة وصحته بشكل عام والصحة الجنسية لها على وجه الخصوص.

وفاة المواليد

تشير الأدلة، بحسب منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" إلى أن الفتيات اللائي يتزوجن في سن مبكر يتركن التعليم الرسمي

ويصبحن حوامل، في كثير من الأحيان. كما أن الوفيات النفاسية المرتبطة بالحمل والولادة تعتبر عنصراً هاماً لوفيات الفتيات اللائي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 عاماً في جميع أنحاء العالم، وتتسبب في 70000 حالة وفاة سنوياً .

وتقول اليونيسف في تقرير عن وضع أطفال العالم 2009 نشر في موقعها الإلكتروني: إذا كانت الأم دون سن 18 عاماً، فإن خطر وفاة مولودها في السنة الأولى من العمر يبلغ 60 في المائة أكثر من المولود الأول لأم يزيد عمرها عن 19 عاماً وحتى لو عاش الطفل، يكون أكثر عرضة للإصابة بنقص الوزن عند الولادة وسوء التغذية وتأخر النمو البدني والإدراكي.

عواقب نفسية وعقلية

لا تتوقف تبعات زواج القاصرات في مشاكل الحمل والولادة، وإنما تذهب بهن إلى معاناة نفسية قد تصاحبهن لسنوات، إذ ورغم مرور أكثر من عام على عودة وفاء لأسرتها بعد طلاقها إلا أنها لم تعد لطبيعتها السابقة، فقد أصبحت كثيرة السرحان "شاردة الذهن" وتميل إلى الوحدة، حد وصف والدها.

وهو ما يتفق معه استشاري الأمراض النفسية والعصبية الدكتور حسان المغلس بأن الزواج تحت سن الثامنة عشر ينعكس سلباً على الفتيات من الناحية النفسية والجسدية.. مرجعاً سبب ذلك إلى عدم نضوج الفتيات عاطفياً ونفسياً إضافة إلى تحملها مسؤولية مبكرة من حيث الحمل المبكر وإدارة شؤون المنزل.

وأكد الدكتور مغلس في حديثه لـ "المجلة الطبية" بإصابة العديد من ضحايا الزواج المبكر بالصددمات النفسية ونوبات الاكتئاب وتصاحبهن لسنوات طويلة ما يجعلهن عرضة للطلاق والعزوف عن الزواج مرة أخرى.

ودعا الدكتور مغلس المجتمع إلى محاربة زواج الصغيرات حفاظاً على مستقبلهن.. مشروطاً في زواجهن البلوغ الجسدي والنفسي والفيسيولوجي والعقلي. مضيفاً "لا يتم الزواج إلا بتكافؤ الزوجين من الناحية العمرية والنفسية والعقلية.

وطبقاً لاستبيان وطني انتقائي أجرتة الحكومة اليمنية واليونيسف في عام 2006 ونشرته منظمة هيومن رايتس ووتش على موقعها عام 2011، فإن 14 في المائة من الفتيات في اليمن يتزوجن قبل بلوغ سن 15 عاماً، و52 في المائة منهن يتزوجن قبل سن 18 عاماً. وهناك دراسة أجرتها جامعة صنعاء، أشارت إلى أنه في بعض المناطق الريفية، تتزوج





تحقيق

“

تركت رغد منزل زوجها في الشهر الأول لزوجها وخرجت تبحث عن يعيدها من محافظة ذمار 118 كم جنوب صنعاء، إلى منزل والدها بأمانة العاصمة.



زواج القاصرات:

رغد وجدت شخصا أقلها وسلمها لمحكمة بني الحارث شمال صنعاء التي بدورها أودعتها بدار الأمل للفتيات واستدعت والدها الذي أكد للمحكمة أن الزوج قد طلق إبنته وأنه يريد استعادتها للمنزل، بحسب القاضي رضوان العميسي الذي شغل قاضي الأحوال الشخصية بمحكمة بني الحارث شمال صنعاء ما بين 2016 - 2019 م ويرجع القاضي العميسي أسباب الزواج المبكر للفتيات إلى عدم وجود نص دستوري يحدد سن الزواج.. داعيا إلى سرعة اقرار مشروع قانون حقوق الطفل المنضوور أمام البرلمان اليمني منذ العام 2013م إضافة إلى توعية المجتمع بالآثار السلبية التي تنعكس على الفتيات سواء الصحية أو الإجتماعية.

مشروع القانون المطروح منذ سبعة أعوام تحت قبة البرلمان حدد سن الزواج بـ 18 عاما كحد أدنى و يجرم زواج القاصرات ويعاقب مرتكبيها، بحسب القاضي العميسي المتفرغ حاليا للدراسات العليا بعد آخر منصب شغله رئيس محكمة بلاد الروس وبني بهلول حتى نهاية 2017م.

وبحسب تقرير لمنظمه اليونيسيف نشر على موقعها الإلكتروني عام 2018، فإن عدد حالات زواج القاصرات في العالم تراجع بمعدل 15% ولكن العدد لا يزال مرتفعا عند 12مليون حالة وتحذر المنظمة انه اذا استمر زواج القاصرات بالمعدل الحالي فان أكثر من 150 مليون فتاة في العالم العربي ستكون ضحية للزواج المبكر بحلول عام 2030.

الفتيات في سن يصل إلى 8 سنوات.

قوانين غير فعالة

قانون الأحوال الشخصية اليمني المعدل لعام 1999 لم يحدد سن الزواج وإنما نصت المادة الخامسة عشرة منه على أن " عقد ولي الصغيرة بها صحيح ولا يمكن للمعقود له من الدخول بها ولا تزف إليه إلا بعد أن تكون صالحة للوطء ولو تجاوز عمرها خمس عشرة سنة ، ولا يصح العقد للصغير إلا لثبوت مصلحة". أي أنه يحق لولي الأمر أن يعقد لابنته للزواج في وقت مبكر لكن لا يحق له أن يزفها إلى زوجها قبل أن تكون جاهزة للزواج.

قبل تعديل هذا القانون، حدد سن الزواج في شمال اليمن عام 1992 بخمسة عشر عاما بينما حددت دولة جنوب اليمن قبل الوحدة عام 1990 سن الزواج بستة عشر عاما .

وبينما كان يجهل والد وفاء ما يترتب عليه زواج إبنته، كانت هناك دوافع أخرى لوالد رغد صالح فتاة الثالثة عشرة "اسم مستعار" في زواجها، إذ وقع تحت ضغط مطالبات الديون لينتهي الأمر بتزويج إبنته مقابل ما عليه من دين.

تركت رغد منزل زوجها في الشهر الأول لزوجها وخرجت تبحث عن يعيدها من محافظة ذمار 118 كم جنوب صنعاء، إلى منزل والدها بأمانة العاصمة.



لقاء



بعد الوضع الاقتصادي المتردي وما ترتب عليه مثل فقدان كثير من الناس أعمالهم سوى في القطاع الخاص أو الحكومي وحرمان الطلاب من التعليم وعجز أولياء الأمور عن تحمل تكاليف الدراسة بالإضافة الى عدم توفير الغذاء الصحي المتوازن، كل هذه تركت اثرا كبيرا على الوضع النفسي للفرد.

أخصائي الأمراض النفسية الدكتور عبدالله الشرعبي:

الحرب وكورونا ساهما في ارتفاع حالات الأمراض النفسية



كشف أخصائي الأمراض النفسية والعصبية والصرع الدكتور عبدالله خالد عبده الشرعبي عن ارتفاع أعداد المرضى النفسيين من الفتيات اليافعات خلال الفترة الأخيرة.

وأوضح في لقاء مع المجلة الطبية انعكاسات الحرب والأوضاع الاقتصادية وانتشار فيروس كورونا على الوضع النفسي للمواطنين ما تسبب في ارتفاع الحالات المصابة بعدد من الأمراض النفسية.

وشدد على ضرورة الاستثمار الايجابي في مجال الصحة النفسية لتيسير حصول المواطنين على الخدمات بتكاليف مقبولة.

ما مدى تأثير انتشار جائحة كورونا على نسبة الإصابة بأمراض نفسية؟

جائحة كورونا ساهمت في ارتفاع معدلات الأمراض النفسية في اليمن خاصة في أوساط الفتيات اليافعات «في سن المراهقة» والنساء بشكل عام، حيث لوحظ ارتفاع عدد الحالات التي تعاني من الاكتئاب والخوف والوسواس القهري، وقد أشار تقرير صادر عن الأمم المتحدة في ابريل الماضي حول «أثر مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19) على النساء والفتيات» إلى تفاقم آثار جائحة كوفيد-19- بالنسبة للنساء والفتيات لمجرد كونهن إناثا.

وأفاد بأنه مع تزايد انتشار الجائحة وفرض تدابير العزلة الاجتماعية أصبح العنف الجسدي يتزايد بشكل تصاعدي، وثمة نساء كثيرات يجبرن بسبب 'الإغلاق العام' على أن يلزمن بيوتهن بجوار من يضطهدونهن، في وقت أصبحت فيه خدمات دعم الضحايا معطلة أو بات الوصول إليها متعذراً.

ماهي أهم الآثار النفسية التي خلفتها الحرب والأوضاع الاقتصادية على المواطن اليمني؟

لوحظ في السنوات الأخيرة ارتفاع نسبة المرضى النفسيين حيث تزداد عدد الإصابات بالاكتئاب والفصام وحالات الانتحار بين الرجال والخوف والوسواس القهري بين النساء وذلك في مناطق التعرض للقصف والمواجهات العسكرية.

كما يعد الوضع الاقتصادي المتردي وما ترتب عليه مثل فقدان كثير من الناس أعمالهم سواء في القطاع الخاص أو الحكومي وحرمان الطلاب من التعليم وعجز أولياء الأمور عن تحمل تكاليف الدراسة بالإضافة الى عدم توفير الغذاء الصحي المتوازن، كل هذه تركت اثرا كبيرا على الوضع النفسي للفرد.

ماهي أبرز التحديات التي تقف أمام تطور الطب

النفسي في اليمن؟

هناك عدد من التحديات التي تقف أمام تطور الطب النفسي في اليمن من أهمها ضعف التأهيل للكادر الطبي في المجال النفسي، عدم توفير العيادات النفسية في كثير من المحافظات بسبب قلة التأهيل، بالإضافة الى ضعف العائد المادي للعاملين في مجال الصحة النفسية.

من الأسباب أيضا عدم توفير الأدوية الخاصة بالأمراض النفسية بسبب ارتفاع الأسعار وعدم وجود تأمين صحي في هذا المجال، وضعف قدرة الأسرة المالية على علاج المصاب بحالة نفسية، كما أن ضعف وعي المجتمع بالمرض النفسي والتعامل مع المريض بطريقة غير سليمة أو نبذه يعد من أهم التحديات.

وهناك تحديات أخرى مثل في زيادة انتشار المعالجين الشعبيين ((المشعوذين)).

كيف يمكن تجاوز هذه التحديات؟

يمكن تجاوز هذه التحديات من خلال إيجاد المعالجات السليمة لكل تحد، كتأهيل الكادر الصحي في المجال النفسي، وتوفير العيادات النفسية في جميع المحافظات بما يتناسب مع عدد السكان في كل محافظة، وفتح عيادات نفسية مجانية لذوي الدخل المحدود في المديرية.

والعمل على إيجاد تعاون مشترك من قبل الحكومة



لقاء



يجب عمل حملات توعوية وتعريفية بالأمراض النفسية لتوعية المجتمع بطرق التعامل مع المريض النفسي كأي مريض آخر، وأيضا لإقناع المريض وأولياء الأمور بأخذ المريض الى المراكز الصحية بدلا من الذهاب الى المشعوذين.

كما ننصح بأن يشغل الفرد وقت فراغه بأشياء مفيدة وممتعة كالقراءة في كتب الأدب وغيرها وتطوير المهارات، وأيضا ممارسة الرياضة للتخفيف من التوتر وتأثير الضغط النفسي. بالإضافة إلى الحرص على تجنب البقاء وحيدا لفترات طويلة، وننصح بالاندماج مع المحيط والمشاركة في أنشطتهم. وفي حال شعر الفرد بأن مستوى القلق أو الخوف أو الوسواس أصبحت غير طبيعية، يجب أن يبدأ في زيارة الطبيب النفسي، لأن الاستمرار في إخفاء الحالة قد يتسبب في تفاقمها وتطورها إلى ما هو أسوأ.

ما مدى تأثير نظرة المجتمع على المريض النفسي وكيف يجب التعامل مع الحالة من قبل العائلة والمجتمع؟

تعد نظرة المجتمع اليميني الى المريض النفسي وطريقة التعامل معه خاطئة وغير سليمة، ولذا فإنها تساهم بشكل كبير في تفاقم الحالة المرضية عند المصاب. لذا يجب التعامل مع المريض النفسي بشكل طبيعي، والتعامل مع حالته باعتبارها حالة مرضية مثل أي مرض عضوي، كما يجب أن يحظى المريض بدعم نفسي ومعنوي من قبل العائلة والمجتمع لأن هذا جزء من العلاج لاعادة تأهيله عقليا وعمليا.

بماذا تنصح المجتمع فيما يخص التعامل مع المرضى النفسيين؟

يجب على المجتمع التعامل مع المريض النفسي باعتباره شخصا طبيعيا وإشعاره بالطمأنينة، وتعد النظرة الى المرضى النفسيين باعتبارهم «مجانين» خاطئة ومحبطة للمريض ولا بد معاملتهم بشكل سليم وإعادة دمجهم مجتمعيا في كل نواحي الحياة.

وشركات الأدوية لتخفيض أسعار الأدوية، والعمل على رفع دخل العاملين في مجال الطب النفسي. كما يجب عمل حملات توعوية وتعريفية بالأمراض النفسية لتوعية المجتمع بطرق التعامل مع المريض النفسي كأي مريض آخر، وأيضا لإقناع المريض وأولياء الأمور بأخذ المريض الى المراكز الصحية بدلا من الذهاب الى المشعوذين.

كيف يمكن تشجيع الاستثمار في مجال تطوير الصحة النفسية؟

يمكن تشجيع الاستثمار في مجال تطوير الصحة النفسية من خلال رفع الميزانية المخصصة من قبل الدولة لدعم الصحة النفسية وذلك بإنشاء مراكز تقديم الخدمات النفسية في المحافظات والمديريات. كما ندعو إلى تشجيع القطاع الخاص في إنشاء مراكز ومستشفيات خاصة بالمرضى النفسيين من خلال تقديم التسهيلات والاعفاءات اللازمة وذلك لإيجاد نوع من التنافسية في تقديم الخدمات بما يصب في مصلحة المريض وعدم استغلاله من قبل بعض المستثمرين. أيضا الاستثمار في توفير الأدوية الخاصة بالمرضى النفسيين سواء من خلال تشجيع التنافس في استيراده أو تصنيعه من أجل توفيره بأسعار مقبولة وفي متناول المواطن، خاصة والمريض يحتاجها لفترة طويلة.

كيف يمكن للفرد مواجهة الضغوط النفسية خلال هذه الفترة؟

يمكن للفرد مواجهة الضغوط النفسية خلال فترة الحرب من خلال معرفة مصادر الضغط النفسي ومن ثم الابتعاد عنها بقدر الإمكان، فقد تمثل متابعة الأخبار في وسائل الإعلام مصدرا كبيرا للقلق والخوف خاصة في ظل ماتنتشره من أخبار تهويل غير حقيقية وهنا ننصح بالابتعاد عنها ومتابعة وسائل الإعلام المتلزمة بالمهنية والمصادقية.



Cystone (TABLET)

Expels and prevents recurrence of urinary stones

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

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



Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

Azicure®

Azithromycin 500mg



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Target The Right Tract



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



علاج جديد لمرض الإيدز

موافقة المفوضية الأوروبية، لكي يتسنى طرحه في السوق في دول الاتحاد الأوروبي السابع والعشرين. وأشارت الوكالة إلى أن مزيج الدواءين المضادين للفيروسات القهقرية «ريليفيرين» و«كابوتغرافير» والذي سيباع تحت اسمي «ريكامبيز» و«فوكابريا»، يساعد في «منع قدرة الفيروس على التكاثر». وبلغ عدد الأشخاص الذين يعيشون مع الإيدز في العالم 38 مليوناً عام 2019 بينهم 2.3 مليون في أوروبا، بحسب منظمة الصحة العالمية. وليس لهذا المرض أي علاج شاف حتى الآن، إلا أن مضادات الفيروسات القهقرية يمكن أن تضبط تطوّر الفيروس وتساهم في تقادي انتقاله.

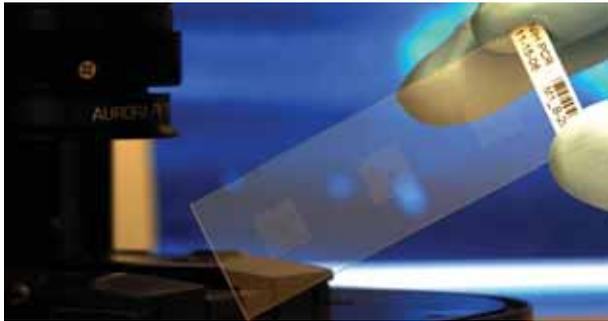


وافقت الوكالة الأوروبية للأدوية، منتصف أكتوبر، على علاج بواسطة الحقن لمرض الإيدز، مما يشكل سابقة كفيلة بتغيير حياة ملايين الأشخاص المصابين بمتلازمة نقص المناعة المكتسبة أو من يعرفون بـ«إيجايبي المصل». ويقوم العلاج بمزج اثنين من مضادات الفيروسات القهقرية، ويمكن إعطاؤه للمريض مرة كل شهر أو شهرين، بدلا من تناول حبوب أدوية يوميا لاحتواء المرض، حسبما أوضحت الوكالة في بيان. وأشارت المؤسسة إلى أن هذين المضادين هما «الأولان» اللذان يتبين أن لهما أثرا «طويل الأمد» بواسطة الحقن. وذكرت أن المرضى سيتلقون حقنا عضلية مرة كل شهر أو شهرين بدلا من أقراص الدواء اليومية، وفق ما نقلت «فرانس برس». وينبغي أن تحصل توصية الوكالة بالسماح بتسويق هذا العلاج على

“

بلغ عدد
الأشخاص الذين
يعيشون مع
الإيدز في العالم
38 مليوناً عام
2019 بينهم 2.3
مليون في أوروبا،
بحسب منظمة
الصحة العالمية.

رقائق جديدة لتشخيص وعلاج السرطان



معرفة تطور السرطان وتوفير وسائل علاجية أكثر كفاءة». وقام الفريق البحثي بصناعة جهاز لاختبار النموذج الأولي من الرقاقة الجديدة، حيث يجري وضع عينات الخلايا المراد دراستها داخل قنوات تحتوي على سوائل معينة، مع تثبيت أقطاب كهربائية لمراقبة الخصائص الكهربائية للخلايا المريضة مقارنة بالخلايا السليمة للمريض ثم تحليلها بواسطة الرقاقة الإلكترونية.

ابتكر باحثون في جامعة كاليفورنيا إرفين بالولايات المتحدة رقاقة إلكترونية حيوية جديدة من أجل دراسة مشكلة عدم تجانس الخلايا السرطانية بهدف الحد من قدرتها على مقاومة الوسائل العلاجية المختلفة.

وأفادت الدورية العلمية «أدفانس ديسيسيمز» بأن فريق الباحثين في مجالات الهندسة الكهربائية وعلوم الحاسب والطب الحيوي بالجامعة طوّروا الرقاقة الجديدة عبر علوم الذكاء الاصطناعي وأبحاث السوائل والجزيئات متناهية الصغر وقاموا بتصنيعها بواسطة تقنيات الطباعة المجسمة، بحيث يمكن استخدامها في فحص الأورام السرطانية المختلفة والتمييز بينها وبين الأنسجة السليمة على المستوى الخلوي داخل الجسم.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث كوشال جوشي المتخصص في مجال الهندسة الطبية الحيوية قوله إن «عدم التجانس على مستوى الخلايا داخل الأورام السرطانية يمكن أن يؤدي إلى مقاومة سبل العلاج، بدرجات متفاوتة حسب كل مريض»، مضيفاً أن التقنية الجديدة تتيح إمكانية علاج هذه المشكلة عن طريق التصنيف الدقيق للخلايا السرطانية داخل العينة الواحدة». ويؤكد فريق الدراسة أن «تحليل الخلايا السرطانية ينطوي على أهمية كبيرة لتحديد أنواع السرطان لكل مريض، وكذلك دراسة عدم التجانس الخلوي، كما يسمح بإمكانية



أول اختبار حمل للنساء الكفيفات

إذا كانت هناك مستويات كبيرة من هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشرية، وهو الهرمون الذي يتم اختباره لمعرفة ما إذا كانت المرأة حاملاً، يمكن للجهاز مسح النتيجة وتشغيل المحرك، الذي يحرك المطبات للشمسية في مكانها ويمكن للشخص أن يشعر إذا كانت إيجابية. النموذج الأولي، الذي استغرق إنشاؤه عامين، هو جزء من حملة RNIB الجديدة، التي تحمل عنوان "جهاز للجميع"، والتي تهدف لزيادة الوعي حول الحمل لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر. تظهر الأبحاث التي أجرتها المؤسسة الخيرية أن ما يقرب من نصف الأشخاص المكفوفين وضعاف البصر يعترفون بالحاجة إلى الدعم لقراءة المعلومات المكتوبة، مثل نتائج التحاليل الطبية ما قد يؤثر على خصوصيتهم.

تغطي جميع اختبارات الحمل الموجودة حالياً في السوق نتيجة بصرية، إما بتغيير اللون أو ظهور كلمات على الشاشة، وهذا يعني أن المكفوفين وضعاف البصر ليسوا قادرين على معرفة نتيجة الاختبار. طور المعهد الوطني الملكي للبريطاني للمكفوفين (RNIB) أول اختبار حمل يمكن الوصول إليه في العالم، مما أتاح للمكفوفين وضعاف البصر معرفة نتيجة اختبار الحمل. ووفقاً لما ورد في موقع "ميترو" الإلكتروني، يستخدم النموذج الأولي من RNIB تقنية اختبار الحمل الحالية، ولكن بدلاً من الاعتماد على معلومات مكتوبة أو مرئية، فإنه يستخدم قارئاً ملموساً بارزاً ومتباين الألوان، مما يعطي نتيجة سهلة الفهم لمن يعانون من فقدان البصر عبر اللمس.

“

« علاج التعرض للواقع الافتراضي، هو أسلوب علاج سلوكي شائع يستخدم للتحكم في القلق والخوف، والفكرة هي أن تقنيات الواقع الافتراضي قد تجعل من السهل على المرضى الخضوع للعلاج.

تقنيات افتراضية تساعد في علاج اضطرابات الأكل

وتم نقل الجميع إلى بيئة افتراضية، وطلب المعالجون من المشاركين فحص كل جزء من أجسامهم وإجراء التعديلات التي يرغبون بها، وطلبوا منهم أيضاً وصف أفكارهم ومشاعرهم واهتماماتهم. قام المشاركون بتحرير الصور الرمزية الخاصة بهم أثناء تقدمهم في جلساتهم، وأصبحوا أكثر انفتاحاً، وبعد الجلسات أبلغ المشاركون عن عدم خوفهم من الحكم السلبي من المعالجين، ربما لأنهم شعروا باحترام مساحتهم الشخصية، ويعتقد الخبراء أن التجربة الفريدة في العوالم الافتراضية تشجع الناس على التعامل مع متخصصي الرعاية الصحية بشكل أفضل. ويسمح الواقع الافتراضي للمعالج بخلق موقف للمريض من شأنه أن يسبب له القلق والخوف وما إلى ذلك في الحياة الواقعية، بحيث يتم التحكم فيه تماماً، وبهذه الطريقة، يمكن للمعالج أن يواجه المريض خلال الموقف، ويمكن تحجيم هذه المواقف حتى يتمكن المريض من معرفة الاستجابات الصحيحة، بحسب موقع ميديكال ديلي.

استخدم مجموعة من الباحثين الواقع الافتراضي كأداة محتملة في علاج اضطرابات الأكل، ويعتقدون أن الواقع الافتراضي يقلل من الشعور بالخوف والقلق لدى المرضى، مما يسمح لهم بالانفتاح على المعالجين. وفي دراسة نشرت في مجلة التفاعل بين الإنسان والحاسوب، استخدم الباحثون "علاج التعرض للواقع الافتراضي"، وهو أسلوب علاج سلوكي شائع يستخدم للتحكم في القلق والخوف، والفكرة هي أن تقنيات الواقع الافتراضي قد تجعل من السهل على المرضى الخضوع للعلاج. وتم تزويد المشاركين في الدراسة وكذلك الباحثين بشاشات مثبتة على الرأس تعمل بتقنية الواقع الافتراضي، وتم تقديمهم لبعضهم البعض داخل العالم الافتراضي، وقام المشاركون بإنشاء وتخصيص صورهم الرمزية وفقاً لمظهرهم الخاص، ويمكنهم تغيير الصفات الجسدية مثل شكل الجسم وحجمه ولون الشعر ولون البشرة، وظهر المعالجون أنهم أنفسهم في شكل افتراضي.



اغسلوا الملابس الجديدة قبل ارتدائها

بالنظافة. فمن المعروف أنه يتم قياسها من جانب العديد من الأشخاص الذين يقصدون المتجر نفسه، مما قد يؤدي الى التقاط بعض أنواع العدوى بحيث تحمل الملابس في هذه الحالة آثار التعرّق والأفرازات المختلفة وبالتالي تنتقل من شخص إلى آخر. لذا من الأفضل تعقيمها عن طريق وضعها في الغسالة فور شرائها. بل إن بعض أطباء الأمراض الجلدية يشددون على أهمية فعل هذا مرتين قبل ارتداء هذه الملابس من أجل القضاء على نسبة مرتفعة من البكتيريا الضارة والجراثيم.



كثيرون يرتدون الملابس الجديدة مباشرةً بعد شرائها، وهو ما لا ينصح به اختصاصيو الصحة العامة، ويرون أن من الضروري غسل هذه الملابس قبل ارتدائها، والسبب أنها تحتوي على مركبات كيميائية سامة يمكن أن تؤدي لدى بعض الأشخاص الى تهيج البشرة والحكة والالتهابات، وخصوصاً في مناطق حساسة مثل الخاصرتين والفخذين والرقبة، وغسل الملابس الجديدة يحد من تأثير هذه المواد. كذلك من الضروري غسل الملابس الجديدة لسبب يتعلق

توعية

“

هناك أعراضاً حيوية يمكن أن تكون مؤشراً على المرض، وقد تساعد في تلقي العلاج المنقذ للحياة.



8 علامات تحذيرية لسرطان البروستات

الأعراض الثمانية الرئيسية لسرطان البروستات. وقال كريستيان إن هناك أعراضاً حيوية يمكن أن تكون مؤشراً على المرض، والتي إذا رُصدت مبكراً، يمكن أن تساعد المزيد من الرجال في تلقي العلاج المنقذ للحياة، بينما ما يزال السرطان في مراحله المبكرة.

- مشاكل في المسالك البولية
- التبول بشكل متكرر وخاصة في الليل.
- الشعور بأن مثانتك لم تفرغ بالكامل.
- ضعف تدفق البول والتقطير بعد الانتهاء من التبول.
- دم في البول.
- آلام الظهر والورك والحوض.
- اندفاع السائل المنوي المؤلم.
- فقدان الوزن غير المبرر.

تكشف الإحصاءات أن أكثر من ثمانية من كل 10 رجال يعيشون أكثر من 10 سنوات بعد تشخيص سرطان البروستات، وإذا اكتشف مبكراً، يمكن أن يكون أحد أكثر أنواع السرطان قابلية للعلاج.

وتحدث كريستيان براون، استشاري جراحة المسالك البولية في مركز البروستات في عيادة هارلي ستريت، وهي جزء من HCA Healthcare UK، مع موقع «إكسبريس»، مناقشة





إنفوجرافيك



الفائزون بنوبل للطب آخر 10 سنوات

تعتبر جائزة نوبل أرقى الجوائز العلمية في العالم، ويعتبر الحصول عليها تخليداً لاسم صاحبها في سجل الإنسانية.

وبعد أن أعلن معهد كارولينسكا السويدي في ستوكهولم منتصف أكتوبر الحالي عن فوز العلماء البريطاني مايكل هوتن والأمريكيين هارفي ألتر وتشارلز رايس بجائزة نوبل للطب لعام 2020 لاكتشافهم «التهاب الكبد الفيروسي سي».

نستعرض في ما يلي أسماء الفائزين بجائزة نوبل للطب في السنوات العشر الأخيرة:

:2019 وليام كايلين وغريغ سيمنزا (الولايات المتحدة) وبيتر راتكليف (بريطانيا).		:2020 هارفي ألتر وتشارلز رايس (الولايات المتحدة) ومايكل هوتن (بريطانيا).	
:2017 جيفري س. هال ومايكل روسباخ ومايكل ديليو يانغ (الولايات المتحدة)		:2018 جيمس ب. أليسون (الولايات المتحدة) وتاساكو هونجو (اليابان).	
:2015 وليام كامبل (أيرلندا) وساتوشي أومورا (اليابان) ويويو تو (الصين)		:2016 يوشينوري أوسومي (اليابان).	
:2013 جيمس روثمان وراندي شيكمان (الولايات المتحدة) وتوماس سودوف (ألمانيا).		:2014 جون أوكيف (بريطانيا والولايات المتحدة) وماي بريت موزر وادفارد إي موزر (النرويج).	
2011 بروس بويتلر (الولايات المتحدة)، جول هوفمان (لوكسمبورغ) ووالف شتاينمان (كندا).		:2012 شينيا ياماناكا (اليابان) وجون ب. غوردون (بريطانيا).	

60

ثانية يمكن أن تنقذ حياتك



توعية

“

ينبغي فحص
جانبي اللسان
بعناية وقاع
الضم بحثاً عن
أي تشوهات، لأن
هذه هي مناطق
الضم الأكثر
تعرضاً للخطر.

ميشيل: «تحسس شفطيك من الداخل وعلى طول خط اللثة. تحتاج إلى فحص أي تقرح أو تغيرات في اللمس، أو كتل أو نتوءات تحتاج إلى فحصها من قبل أخصائي طبي».

4. تحسس خديك

قالت ميشيل إنه للتحقق من خديك، يجب أن تشعر بالداخل والخارج بأصابعك، و«من المفترض الشعور بكل الجانبيين بالشيء نفسه».

وأضافت: «أنت تبحث عن بقع حمراء أو بيضاء أو كتل أو تقرحات».

5. إمالة الرأس

يجب تنفيذ هذه الخطوة التالية مرة واحدة في الأسبوع. وقالت ميشيل، أثناء النظر في المرآة، يجب عليك إمالة رأسك للخلف وفتح فمك على الآخر، للبحث عن تقرحات وأي تغيرات في اللون واللمس.

وإذا كنت تفعل هذا مرة واحدة في الأسبوع، فستكتشف ما إذا كان هناك أي شيء يتغير أو يبدو غير عادي.

كما ينبغي فحص جانبي اللسان بعناية وقاع الفم بحثاً عن أي تشوهات، لأن هذه هي مناطق الفم الأكثر تعرضاً للخطر.

وتتص HNCf على أن التشوهات يمكن أن تشمل بقعا حمراء أو بيضاء، أو كتلا أو بقع خدر.

يعد سرطان الفم سادس أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، وفقاً لإدارة الصحة الوطنية البريطانية NHS.

ابتكرت مؤسسة سرطان الرأس والرقبة HNCf، فحصاً بسيطاً لمدة 60 ثانية يمكن أن ينقذ حياتك عن طريق اكتشاف السرطان مبكراً.

1. انظر إلى وجهك

قالت ميشيل فيكرز، المديرية التنفيذية لـ HNCf، إن التشخيص المبكر يمكن أن «يحسن بشكل كبير» معدلات البقاء على قيد الحياة، وأوضحت أن أول مكان يجب أن تبدأ به هو النظر إلى وجهك، والبحث عن أي تورم غير موجود عادة.

وأضافت ميشيل: «افحص بشرتك، هل لديك أي شامات أصبحت أكبر، أو بدأت في الحكة أو التزيف؟ لا تنس أن تدبر رأسك من جانب إلى آخر، فهذا يمد الجلد فوق العضلات ما يجعل رؤية الكتل أسهل».

2. تحسس رقبتيك

قالت ميشيل إن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تمرير الأصابع تحت الفك والتحسس على طول العضلة الكبيرة على جانبي الرقبة باستخدام أصابعك.

وكشفت أننا بحاجة إلى التحقق من وجود أي كتل أو مناطق منتفخة.

3. فحص الفم

يمكن القيام بالخطوة التالية عند تنظيف أسنانك بالفرشاة، كما قالت

لمواجهة الشتاء.. سلح نفسك بهذه العناصر الغذائية

للتعامل مع هذه المشكلة. ومن بين المواد الغذائية الغنية بهذا الفيتامين هناك الجزر والسبانخ والبطاطا الحلوة.

فيتامين D

الشمس من المصادر الأساسية لفيتامين D الضروري للجلد والعظام، إلا أنه في فصل الشتاء تغيب الشمس لفترات طويلة، ما يتسبب في نقص هذا الفيتامين لدى الناس. ويمكن الاعتماد على بعض الأطعمة للحصول على هذا الفيتامين مثل سمك السلمون والبيض.

فيتامين E

لا يمنع فيتامين E جفاف الجلد فقط بل أيضاً له عدة مزايا مضادة للأكسدة. ويشير موقع "هايل براكسيس" إلى أن هناك بعض الأنواع من الأغذية، التي تحتوي على هذا الفيتامين مثل الأفوكادو والبروكلي واللوز. إذ تكسب هذه المواد الغذائية أهمية كبيرة في فصل الشتاء.

فيتامين B6

يساعد فيتامين B6 على تنشيط الجهاز المناعي ويتواجد في الأطعمة الحيوانية والنباتية. ويفيد موقع "fr.de" أنه بالإمكان الحصول على هذا الفيتامين في الأرز والموز والسمك (السردين) والقمح.

مع حلول فصل الشتاء، تبدأ العديد من الأمراض بالانتشار خاصة مع إصابة العديد بنزلات البرد الحادة، وينصح خبراء التغذية بتناول مجموعة من المواد الغذائية في هذا الفصل البارد منعا للأمراض ولتقوية نظام المناعة.

وبشكل شبه مستمر، يقدم المجال الطبي عدة أدوية ومضادات لعلاج البرد وتقوية الجهاز المناعي، الذي يتعرض لاختبار حقيقي في هذا الفصل من السنة. غير أنه قبل التعرض لنزلات البرد وأخذ أنواع مختلفة من الأدوية، يمكن الاعتماد فقط على بعض الأنواع من الأطعمة، والتي تقوي الجهاز المناعي وتحمي الجسم خلال هذا الفصل من السنة، حسب ما أشارت إليه عدة مواقع ألمانية.

فيتامين C

يشير موقع "هايل براكسيس" إلى أن تناول أطعمة تتوفر على فيتامين C من الأشياء الضرورية في فصل الشتاء، إذ يقوي هذا الفيتامين النظام المناعي، ويساعد في التغلب على أمراض الشتاء الشائعة. ويعد الليمون والبرتقال والफल الأحمر من المواد الغذائية الغنية بهذا الفيتامين الضروري للجسم.

أطعمة تحتوي على فيتامين A

تتسبب رياح فصل الشتاء في معاناة عدة أشخاص من مشاكل في الجلد. ويوضح خبراء الصحة أن فيتامين A هو الوسيلة الناجعة



أفضل طريقة
للوفاية من نقص
الأكسجة هي
السيطرة على
الربو بشكل يومي
من خلال الالتزام
بخطّة علاج الربو
الخاصة بك،



علامات تكشف إصابتك بنقص الأكسجين في الدم

القوية والأدوية الأخرى التي تعيق التنفس.
- وجود مشاكل في القلب.
- فقر الدم (انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين).
- تسمم السيانيد (السيانيد مادة كيميائية تستخدم في صناعة البلاستيك ومنتجات أخرى).

عندما لا يحتوي جسمك على كمية كافية من الأكسجين، فقد تصاب بنقص تأكسج الدم أو نقص الأكسجة، وعادةً ما تكون تلك الحالة خطيرة، حيث ينتج عنها تلف بعض أجهزة الجسم، ومن بينها الدماغ والكبد، فما أسبابها وطرق الوقاية منها؟ إليكم أسباب وأعراض نقص الأكسجين في الدم، وطرق الوقاية والعلاج، وفقاً لما ذكره موقع "ويب إم دي":

علاج نقص الأكسجين في الدم

ستحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى للحصول على علاج لنقص الأكسجين وللتحقق من مستوى الأكسجين لديك، يعد أهم شيء هو إدخال المزيد من الأكسجين إلى جسمك، ويتم ذلك من خلال سداة صغيرة في أنفك أو من خلال قناع يغطي أنفك وفمك، بالنسبة للعديد من الأشخاص، هذا كاف لرفع مستوى الأكسجين لديك إلى المستوى الطبيعي، وقد يجعل جهاز الاستنشاق أو دواء الربو عن طريق الفم عملية التنفس أسهل إذا لم يساعد ذلك فقد يحاول الطبيب إعطائك الدواء من خلال وريد في ذراعك، كما قد تحتاج إلى أدوية الستيرويد لفترة قصيرة لتقليل الالتهاب في رئتيك أو مضادات حيوية لعلاج العدوى الكامنة، وعندما تكون حياتك في خطر ولا تعمل العلاجات الأخرى، فقد تحتاج إلى آلة لمساعدتك على التنفس.

للوفاية من نقص الأكسجين

أفضل طريقة للوقاية من نقص الأكسجة هي السيطرة على الربو بشكل يومي من خلال الالتزام بخطّة علاج الربو الخاصة بك، مع أخذ دوائك للمساعدة في منع التعرض لنقص الأكسجين والحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق، وتناول الأطعمة الصحية التي تساعد على إبقاءك نشيطاً، بالإضافة إلى التعرف على مسببات الربو لديك، والبحث عن طرق لتجنبها، المتابعة مع طبيبك للتوصل إلى خطة عمل لنوبات الربو، حتى تعرف ما يجب عليك فعله عندما تواجه صعوبة في التنفس.

أعراض نقص الأكسجين في الدم

- 1 - حدوث تغير في لون بشرتك، وعادةً ما تتراوح بين الأزرق والأحمر.
- 2 - السعال.
- 3 - سرعة دقات القلب.
- 4 - سرعة التنفس.
- 5 - الشعور بضيق في التنفس.
- 6 - بطء معدل ضربات القلب.
- 7 - التعرق.
- 8 - صفير النفس.

أسباب نقص الأكسجين في الدم

يمكن أن تسبب نوبة الربو الشديدة نقص الأكسجين لدى البالغين والأطفال أثناء النوبة، حيث تضيق الممرات الهوائية، مما يجعل من الصعب دخول الهواء إلى رئتيك، كما يستخدم السعال لتنظيف رئتيك كمية أكبر من الأكسجين ويمكن أن يزيد الأعراض سوءاً، كما يمكن أن ينتج نقص الأكسجين أيضاً عن تلف الرئة بسبب التعرض لصدمة.

تشمل الأشياء الأخرى التي يمكن أن تسبب نقص الأكسجين ما يلي:

- أمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو انتفاخ الرئة، أو التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، أو الودمة الرئوية (السوائل في الرئتين)، أو نتيجة تلقي أدوية الألم



حطم 2020
عدداً من سجلات
الحرارة، مما رفع
أجراس الإنذار
بأن الأرض تتجه
نحو زيادة درجات
الحرارة العالمية
بأكثر من 1.5
درجة
مئوية
فوق
مستويات
ما قبل
العصر
الصناعي.



الأمير وليام يطلق

«أرقى جائزة بيئية عالمية»

البريطانية) إلى جعل الجائزة واحدة من أعرق الجوائز البيئية العالمية في التاريخ. حيث سيحصل كل فائز على مليون جنيه إسترليني (1.3 مليون دولار) - أكثر بقليل من الفائز بجائزة نوبل.

وفي ما يتعلق بالمناخ، حطم 2020 عدداً من سجلات الحرارة، مما رفع أجراس الإنذار بأن الأرض تتجه نحو زيادة درجات الحرارة العالمية بأكثر من 1.5 درجة مئوية فوق مستويات ما قبل العصر الصناعي. يقول الفريق الحكومي الدولي المعني بتغير المناخ إن الزيادة فوق هذه العتبة قد يكون لها عواقب خطيرة ومهددة للحياة من خلال موجات الحر وارتفاع منسوب مياه البحر وندرة المياه، من بين أمور أخرى كثيرة.

وقال الأمير وليام لـ CNN: «نريد تغيير الحديث وإظهار أنه يمكننا تقديم الحلول، ويمكننا معالجة هذا، وفي غضون 10 سنوات، يمكننا أن نجعل كوكبنا أكثر استدامة وأكثر ازدهاراً وأفضل للجميع».

وقال أتينبورو في بيان منتصف أكتوبر: «أعتقد حقاً أن الأمور على وشك أن تبدأ بالتحرك، وهذا النوع من الأفكار يمكن أن يكون الشرارة التي ستعطيها دفعة وحافزاً للتطور إلى شيء ضخم... إنه مصدر عظيم للأمل، وأمل أن ينتشر في جميع أنحاء العالم». وجاء الأمير وليام بفكرة الحصول على الجوائز خلال زيارة قام بها إلى ناميبيا وتنزانيا وكينيا قبل عامين، ومنذ ذلك الحين أخذ نصائح من عشرات الأفراد والمنظمات، بما في ذلك معهد نوبل، وغرينبيس، والمنتدى الاقتصادي العالمي، والأمير تشارلز، والده. وسيتم فتح باب الترشيحات في 1 نوفمبر تشرين الثاني من هذا العام. وسيقام حفل توزيع جوائز عالمي سنوي في مدينة مختلفة كل عام، بدءاً من لندن في خريف 2021.

خُصَّص الأمير البريطاني وليام، دوق كامبريدج، 65 مليون دولار لإطلاق جائزة بيئية جديدة، في محاولة لتشجيع الحلول لبعض التحديات الأكثر إلحاحاً على الأرض.

وفي مقابلة مع مذيع CNN ماكس فوستر، قال الأمير وليام إنه يعتبر أن الجائزة ستكون «أرقى جائزة بيئية عالمية» حتى الآن، وهدفه تحويل النقاش من التشاؤم والسلبية إلى التفاؤل والأمل. وقال: «هناك أشخاص رائعون يقومون بأشياء لا تصدق في جميع أنحاء العالم، كل ذلك داخل مجتمعات صغيرة في كل مكان. إذا كان لدى أحدهم فكرة رائعة، فيمكننا توسيع نطاق ذلك، ويمكننا استخدام ذلك لمعالجة بعض المشكلات حقاً».

وبداية من 2021، سيتم منح جائزة Earthshot (إيرث شوت) سنوياً لخمسة أشخاص أو منظمات أو مجموعات للحصول على حلول للأهداف الخمسة «الأرضية»: حماية الطبيعة واستعادتها، وتنظيف الهواء، وإحياء المحيطات، وبناء عالم خالٍ من النفايات أو إصلاح المناخ.

ونتيجة لذلك، سيكون لدينا ما لا يقل عن 50 حلاً للمشاكل داخل كل مجال من هذه المجالات الخمسة بحلول 2030. ويهدف قصر كينغستون (مقر العائلة المالكة



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



الذرة غنية
بفيتامين ب12.
وحمض الفوليك
والحديد مما
يساعد في إنتاج
خلايا الدم
الحمراء في الجسم.

فوائد مذهلة تحدث لجسمك عند تناول الذرة



الذرة واحد من الحبوب الأكثر شيوعاً في العالم، وهو من النباتات التي يصلح تناولها من قبل الإنسان كما أنه يستخدم كعلف للحيوانات، وينصح بتناوله نظراً لتعدد فوائد الذرة للجسم بشكل عام، فهو غني بالألياف والعديد من الفيتامينات، والمعادن، والمواد المضادة للأكسدة خاصة ذرة الحبوب الكاملة، وفق «برايت سايد».

القيمة الغذائية للذرة
تحتوي الذرة على الكثير من المواد والعناصر الغذائية، مثل:

الكربوهيدرات: مثل جميع أنواع الحبوب، الذرة تتكون في المقام الأول من الكربوهيدرات، وعلى الرغم من أن الذرة الحلوة تحتوي على السكر إلا أنها لا تُصنّف ضمن الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر.

الألياف: تحتوي الذرة على

قدر لا بأس به من الألياف. ورغم اختلاف محتوى الألياف حسب نوع الذرة، إلا أنه يتراوح عموماً بين 9 إلى 15% من الوزن الجاف. وأغلب الألياف الموجودة فيها غير قابلة للذوبان، مثل: الهيمسيلولوز، والسيليلوز، واللجنين.

البروتين: الذرة مصدر جيد للبروتين. اعتماداً على أنواعها يتراوح محتواها بين 10 إلى 15%. وتعرف البروتينات الأكثر وفرة في الذرة باسم زين، إذ تمثل 44 إلى 79% من إجمالي محتوى البروتين.

الفيتامينات والمعادن: الذرة مصدر جيد للعديد من الفيتامينات والمعادن فيتامين ج وفيتامين ب6 والنياسين والريبوفلافين والنحاس والزنك والصوديوم وغيرها. وتحتوي الذرة الحلوة على نسبة كبيرة من الفيتامينات في حين أن الفشار يحتوي على نسبة أكبر منها من المعادن.

فوائد الذرة للجسم
التقليل من خطر فقر الدم: الذرة غنية بفيتامين ب12. وحمض الفوليك والحديد مما يساعد في إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم. وبالتالي فإن الذرة يساعد في تقليل خطر الإصابة بفقر الدم عن طريق توفير ما يكفي من العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج خلايا الدم الحمراء الجديدة، ويحتوي كوب واحد من الذرة النيئة على 125 سعر حراري و27 جم من الكربوهيدرات و4 جرام من البروتين و9 جرام من السكر و2 جرام من الدهون و75 ملغ من الحديد.

تعزيز الطاقة: تحتوي الذرة على الكربوهيدرات المعقدة التي يتم هضمها بدرجة أبطأ، والتي بدورها توفر الطاقة لمدة أطول من الوقت. لذلك فهي مفيدة للرياضيين والأشخاص الذين يذهبون للجيم، ينتج كوب واحد من الذرة حوالي 29 جراماً من الكربوهيدرات التي لا توفر الطاقة المادية فحسب، بل تضمن الأداء السليم للدماغ والجهاز

العصبي.

التخلص من نقص الوزن: إذ يمكن للأشخاص الذين يعانون من نقص الوزن إضافة الذرة إلى وجباتهم للحصول على بضعة كيلوجرامات، فهي بديل آمن للأطعمة غير المرغوب بها والدهون الضارة التي تسبب مشكلات أخرى على المدى الطويل، لكن الذرة تضمن الحصول على سعرات حرارية صحية بالإضافة إلى مجموعة من الفيتامينات والألياف ذات الجودة العالية.

أطعمة تجعلك أكبر في السن



5

أوضح خبراء التغذية أن هناك أطعمة تجعل الأشخاص يظهرون أكبر من أعمارهم الحقيقية، وذلك لأن تلك الأطعمة تساهم في تلف أنسجة الجلد. يستعرض «الكونسلتو» في الصفحات التالية قائمة بأبرز الأطعمة التي تجعلك أكبر في السن، وفقاً لما ذكره موقع «Eat this».

1- البطاطس المقرمشة

البطاطس المقرمشة، تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة، ما يحفز من إنتاج الإنترلوكين 6 داخل الجسم، وهو علامة على الالتهاب؛ تؤدي إلى تسريع علامات الشيخوخة.

2- أطعمة الميكروويف

يعتقد خبراء التغذية أن تسخين وجبات العشاء في المايكروويف، ليس سيئاً في المطلق، لكن بشرط الابتعاد عن الأطعمة المعلبة أو المجمدة، لأنها غنية بكميات عالية من الصوديوم، الذي يؤدي إلى زيادة الوزن.

3- مشروبات الطاقة

هي مشروبات مدمرة للصحة، لأنها تحتوي على عناصر شديدة الخطورة وجميعها تؤدي إلى الشيخوخة السريعة، ومشروبات الطاقة غنية بالسكريات، الكافيين، الصوديوم، فضلاً عن كونها غنية بالأحماض.

4- المخبوزات

يعشق البعض المخبوزات ويعتقد أنها الأفضل من بين الوجبات السريعة الضارة، لكن هذا غير صحيح، فالمخبوزات مثل الحلويات تحتوي على كميات مرتفعة من السكريات والدهون المشبعة غير الصحية، ما يعزز من الميكروبيوم؛ هو عامل مساعد على الإصابة بالالتهابات.

5- بيتزا البيبروني

تعتبر بيتزا البيبروني إحدى الوجبات المفضلة لدى البعض، لكن هناك حقيقة واحدة أن البيبروني هو أحد اللحوم المصنعة الغنية بالنترات، والنترات يمكنها أن تؤدي إلى شيخوخة الجلد والإصابة بأمراض القلب فضلاً عن زيادة فرص الإصابة بالسرطان.



أسناني حياتي



استخدام كمية
أكبر من حجم
حبة البازلاء
يشكل خطراً
كبيراً على
الأطفال

الطريقة السليمة لاستخدام معجون الأسنان

لطالما كان غسيل الأسنان مرتين في اليوم بمعجون يحتوي على الفلورايد لمدة دقيقتين في كل مرة، أمراً ضرورياً، إلا أن طبيب أسنان في ماليزيا كشف الاعتقاد الخاطئ بشأن الكمية المناسبة التي يجب استعمالها لتنظيف الأسنان.

وقال موقع «هيلث» إن الإعلانات التجارية غالباً ما تظهر الفرشاة مملوءة بالمعجون، وكأنها تقول للمستهلك إنه كلما استعملت كمية كبيرة من المعجون كلما كان تنظيفك ذا فعالية كبيرة.

ونفى طبيب أسنان ماليزي يدرس في كلية كينغز لندن، جاو جي تيه، هذا الاعتقاد، وشارك عبر حسابه في «تيك توك» نصائح مفيدة بشأن صحة الأسنان.

وأظهر تيه في مقطع فيديو أن الكم المناسب من معجون الأسنان بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 3 سنوات هو بحجم حبة البازلاء. يشار إلى أن هذه المعلومة مكتوبة كذلك على أنبوب معجون الأسنان، وهي من بين الأمور التي لا يقرأها غالبية الناس.

وقال تيه: «الإعلانات التجارية تكذب عليك! لست في الحاجة لاستخدام كمية كبيرة من معجون الأسنان».

وذكر أن استخدام كمية أكبر من حجم حبة البازلاء يشكل خطراً كبيراً على الأطفال الذين لم يحصلوا بعد على أسنان مكتملة النمو.

وأوضح «هذا لأن الفلورايد، عند استخدامه بكميات كبيرة، يمكن أن يسبب حالة صحية تعرف باسم التسمم بالفلورايد».

أما بالنسبة للأطفال دون سن 3 سنوات، فأوصى جاو جي بكمية بحجم حبة الأرز من معجون الأسنان.



وإذا شعرت بالألم في جانبي وجهك عند الاستيقاظ، فقد يعني ذلك أنك تجعل أسنانك تحتك ببعضها البعض ليلاً، بحسب ما ذكره كوشجيريان.

وإذا كنت تعاني من هذه الأعراض، فمن الأفضل زيارة طبيب الأسنان قبل تفاقم المشكلة.

معالجة الأسنان المتشققة

وقد تؤدي حوادث السيارات، أو مضع بذور الفشار، وغيرها من المواقف إلى تشقق الأسنان. وفي حال عدم حدوث تلك الأشياء، فقد يعود سبب تشقق الأسنان إلى الصرير. وإذا انتقل التشقق عبر المينا إلى العاج دون دخول اللب، فيمكن علاجه بدون اللجوء إلى علاج قناة الجذر.

ومع ذلك، في حال مرور الشق عبر الغرفة المحفوظة واتصاله بجذر السن، فلن يتمكن علاج قناة الجذر من إنقاذه، وقال كوشجيريان: «لن تتمكن من سد الكسر أسفل اللثة لأنك لا تستطيع رؤيته».

ويمكن لعملية زراعة الأسنان أن تستبدل الأسنان المكسورة، ولكن، لن يباشر الأطباء في العملية إذا كان هناك احتمال لنجاح الإجراءات الأقل تدخلاً.

وبدلاً من طحن الأسنان معاً وإتلاف الإنسان، توجد هناك طبقة ناعمة أو صلبة تعمل كحاجز، وفقاً لما قاله كوشجيريان.

ومن شأن ممارسة أنشطة مثل اليوغا، والتأمل، والوخز بالإبر فصل دماغك عن مشاكلك، ويساهم ذلك في التخفيف من استجابات التوتر لديك، بحسب ما ذكره كوشجيريان.

وقال طبيب جراحة الأسنان ورئيس الجمعية الأمريكية لأطباء الأسنان، ألان جلوسكين، إن «الوضعية الصحيحة المريحة واصطفاف العمود الفقري مع الفك تُعد مفاتيح لتجنب الصرير والضعف اللاحقة التي توضع على مفاصل الفك، وأسنانك».

وأشار جلوسكين أيضاً، وهو أستاذ ورئيس قسم علاج لب الأسنان في جامعة المحيط الهادئ في سان فرانسيسكو، إلى أن وسائل الرقبة المخصصة تخفف الضغط على الفك، والرقبة أثناء

المجلة الطبية | تجسدت الضغوط الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد في مجموعة متنوعة من الأمراض والاعتلالات الجسدية، ومن أحدث الدلائل على ذلك وجود ارتفاع في حالات الأسنان المتشققة.

وقال جراح فم من أخصائيي جراحة الفم وزراعة الأسنان في سان دييغو، الدكتور بول كوشجيريان: «لقد رأينا عدداً متزايداً من الأسنان المتشققة في الأشهر الستة الماضية على الأرجح».

وبالنسبة لمكتب كوشجيريان قبل الجائحة، كان من الطبيعي علاج حالة أسنان متشققة يومياً أو كل يومين.

ولكن، في هذه الأيام، أصبح استقبال مريضين بسبب أسنان متشققة من الأمور الطبيعية، وقد يصل الأمر إلى 5 زيارات في أسوأ الأيام.

ولا يجعل فيروس «كوفيد-19» الأسنان أكثر هشاشة، ولكن القلق الذي يحيط بكل ما يحدث، من الجائحة، والاحتجاجات، وحالة البلاد بشكل عام، زاد من التوتر لدى الجميع، وفقاً لما قاله كوشجيريان.

وفي جراحة الفم أو مجال طب الأسنان: «غالباً ما يُترجم ذلك إلى صرير الأسنان»، وفقاً لما ذكره كوشجيريان، واصفاً الحالة التي يقوم فيها الفرد بطحن أسنانه بشكل لا إرادي.

ويمكن لذلك أن يتلف الحشوات، والتيجان، وأن يتسبب بتشقق الأسنان.

متى يجب عليك الذهاب لعلاج أسنانك؟

وتشتمل أعراض صرير الأسنان على الألم عند تلامس الأسنان، أو عند تنظيفها بالفرشاة، أو وجود تورم يشير إلى العدوى، أو الألم المستمر، وفقاً لما قاله رئيس علاج جذور الأسنان في «Eastern Iowa Endodontics» ودبلوماسي في المجلس الأمريكي لطب الأسنان، ديريك بيك.

قلق كورونا يزيد من تشقق الأسنان





Vitacomp فيتا كومب

Vitamins B Complex Group

مجموعة فيتامينات ب كومبلكس



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

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

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

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

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

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



فيتامينات ب كومبلكس
هامة جدا ...

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



الوكيل الوحيد
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

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

Freesia
Pharmaceutical Industries



Ear Drops



Nasal Drops



Ibn Al Haytham
Pharma. Co.

سيتاكريتين
خافض سكري



حل جديد لتخفيف التهاب المفاصل

الكرم، فاككتشاف أن الألم قد انخفض إلى حد ما ليس مفاجئاً تماماً، وتمت دراسة التوابل على نطاق واسع لخصائصها المسكنة، خاصة للمفاصل.

على سبيل المثال، وجد تحليل التجارب السريرية العشوائية دليلاً يدعم فعالية الكرم في علاج التهاب المفاصل، وخلص هؤلاء الباحثون إلى أن هناك «ميراً» مقنعاً لاستخدامه كمساعد غذائي للعلاج التقليدي.

وخلص استعراض آخر نُشر عام 2017، إلى أن استخدام مستخلصات الكرم (عادةً 1000 مجم / يوم من مركب التوابل النشط، الكركمين) لمدة 8-12 أسبوعاً، يوفر فوائد مماثلة لاستخدام الإيبوبروفين وغيره من علاجات الألم القياسية في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل، وخاصة هشاشة العظام. وترتبط الألية بتقليل الالتهاب في جميع أنحاء الجسم من التوابل، والتي يُعتقد أنها تحسن صحة المفاصل.

يمكن أن يكون الكرم مفيداً في علاج آلام الركبة المرتبطة بهشاشة العظام، وفقاً لبحث جديد نُشر في مجلة «إنترناشيونال ميدسين» الطبية. وجند باحثون من نيوزيلندا 70 مشاركاً يعانون من التهاب مفاصل الركبة، المصحوب بأعراض، بما في ذلك الألم والتورم، على مدار 12 أسبوعاً، تناول نصفهم دواءً وهمياً، بينما تناول النصف الآخر كبسولتين من كرم لونها، وهو الاسم العلمي للكرم، يوميًا.

في نهاية فترة الثلاثة أشهر، أبلغت مجموعة الكرم عن ألم أقل بكثير من مجموعة الدواء الوهمي، على الرغم من أن التورم لم يتغير وظل تكوين الغضاريف كما هو.

مساعد غذائي لتقليل الآلام

وعلى الرغم من حقيقة أن التورم لم ينخفض بالنسبة لمجموعة

تدليك هذه النقاط يخلصك من آلام الرأس

يلجأ الكثيرون إلى الحبوب المسكنة لعلاج الصداع وآلام الرأس، لكن الإدمان على هذه الحبوب يمكن أن يسبب أضراراً عديدة في الجسم على المدى الطويل. ويمكن أن تستمر نوبات الصداع ما بين 30 دقيقة وعدة ساعات، في حين يصل تأثير الصداع الناتج عن التوتر لعدة أيام، ويسبب ألماً خفيفاً إلى متوسط وشديد، ويمكن أن يترافق مع الحساسية للضوء أو الضوضاء أو الروائح، وشعور بالغثاس أو القيء وفقدان الشهية وآلام في البطن.

ويمكن أن تساعد دقائق من التدليك للعنق والصدغين في تخفيف الصداع الناتج عن التوتر، حيث يعمل التدليك على تعزيز وصول الدم والأكسجين إلى الرأس، وتخفيف الضغط على الأعصاب والشرابين المتصلة بالدماغ. ويمكن القيام بعملية التدليك بنفسك عن طريق استخدام أصابعك لتدليك العنق عن طريق وضع الإبهامين في المنطقة الأمامية، مع الضغط الخفيف بباقي الأصابع على الناحية الخلفية من العنق، وتدليك منطقة الصدغين بإصبعين على كل جانب، أو الاستعانة بخبير في التدليك لفعل ذلك.



زيت طبيعي يساعد على علاج الأكزيما

وقارنت دراسة أخرى آثار زيت الزيتون وزيت بذور عباد الشمس على حاجز بشرة البالغين، ووجدت أن زيت الزيتون ضار بحاجز الجلد، في حين أن زيت بذور عباد الشمس يحافظ على سلامة حاجز الجلد، ولا يسبب الطفح الذي يتسبب به زيت الزيتون، ويحسن ترطيب الجلد.

ما هي العلاجات الرئيسية للأكزيما؟

تشمل العلاجات ما يلي:
المطريات (المطريات) - تستخدم كل يوم لمنع جفاف الجلد.
الكورتيكوستيرويدات الموضعية - الكريمات والمرامح المستخدمة لتقليل التورم والاحمرار أثناء النوبات الجلدية.
وبالإضافة إلى العلاجات السابقة، ينصح الأطباء بمقاومة الرغبة بالحكة التي تسببها الأكزيما، والاستعانة عنها بفرك الجلد بلطف برؤوس الأصابع عند الشعور بالحكة، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.



الأكزيما مصطلح شامل لسبعة أنواع من الأمراض الجلدية تسبب حكة وجفاف وتشقق في الجلد. ولا يوجد حتى الآن علاج فعال مؤكد للأكزيما، لكن هناك بعض الطرق والعلاجات التي يمكن أن تخفف من الأعراض، وتشير مراجعة شاملة بعنوان «العلاجات البديلة والتكميلية والمنسية لالتهاب الجلد التحسسي» إلى أن زيت بذور عباد الشمس يمكن أن يساعد في علاج هذا المرض الجلدي.

زيت بذور عباد الشمس

وتبين المراجعة أن زيت بذور عباد الشمس له تأثيرات مضادة للالتهابات وله القدرة على استعادة الحاجز الطبيعي للبشرة، ويعتقد أن حمض اللينوليك - وهو حمض دهني أساسي موجود في زيت بذور عباد الشمس - يقلل الالتهابات في الجلد.

“

زيت بذور عباد الشمس له تأثيرات مضادة للالتهابات وله القدرة على استعادة الحاجز الطبيعي للبشرة،

كورونا قد يؤدي إلى الصمم

المتخصصين.

ضعف سمع مفاجئ.. دون أسباب

ويلاحظ أخصائيو الأذن والأنف والحنجرة غالباً ضعف السمع المفاجئ، بمعدل 5 إلى 160 حالة لكل 100 ألف حالة كل عام. ولم تتضح الأسباب، غير أن هذا النقص الحسي قد يكون مرده، على سبيل المثال، إلى انسداد الأوعية الدموية، ولكن أيضاً بعد عدوى فيروسية، مثل الأنفلونزا أو فيروسات الهربس أو الفيروس المضخم للخلايا.

ووصف معدو التقرير حالة رجل يبلغ من العمر 45 عاماً مصاباً بالربو يعالج من وباء كوفيد-19 في مستشفىاتهم.

وتم ربطه في جهاز التنفس الصناعي في العناية المركزة لأنه كان يعاني من صعوبة في التنفس، وبدأ بالتحسن بعد تلقيه علاج (ريمديسفير) والستيرويدات الوريدية وبلازما الدم).



حذر أطباء من أن فقدان السمع المفاجئ والدائم، رغم ندرته، قد يكون مرتبطاً بوباء كورونا لدى بعض الأشخاص، حيث تم الإبلاغ عن «أول حالة» بريطانية في مجلة «بي إم جي» الطبية.

وتم إضافة هذا التأثير الجانبي المحتمل للإصابة بكوفيد-19 إلى الأعراض المتعددة للوباء، بحسب المجلة. وذكر المختصون «على الرغم من الأدبيات الكبيرة حول كوفيد-19 والأعراض المختلفة المرتبطة بالفيروس، هناك نقص في النقاش حول العلاقة بين كوفيد-19 والسمع». ودعوا إلى إجراء فحص لفقدان السمع في المستشفى، بما في ذلك العناية المركزة حيث يتم تجاوزها بسهولة، للسماح بالعلاج السريع بالستيرويدات التي توفر أفضل فرصة لاستعادة السمع.

وحتى الآن، تم الإبلاغ عن عدد قليل من الحالات الأخرى المرتبطة بكوفيد-19، حيث لم يتم رصد أي حالة في المملكة المتحدة، وفقاً لهؤلاء

«تأثيرات غير متوقعة» لمرحلة المراهقة

بعد بلوغ السادسة عشرة من العمر، بحسب ما نقل موقع «سيونس بوست» الفرنسي. وفي المجموعة الثالثة، تم إدراج من عانوا اضطراباً سلوكياً في مرحلة الطفولة ثم تحسن وضعهم بعد ذلك، أي أن مراهقتهم كانت أفضل حالاً.

في غضون ذلك، ضمت المجموعة الرابعة أشخاصاً عانوا اضطرابات سلوكية في مرحلتها الطفولة والمراهقة على حد سواء.

وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة الثانية (مشاكل خلال المراهقة) والمجموعة الرابعة (مشاكل في الطفولة والمراهقة) كانوا الأسوأ من الناحية الصحية عندما صاروا بالغين، وهذا الأمر يعني أنهم صاروا أكثر عرضة للوفاة المبكرة.

وأشار الباحثون إلى أن عوامل أخرى أثرت على الأفراد مثل الجنس والوزن عند الولادة وتدخين الأم خلال الحمل فضلاً عن نوع الإرضاع ومؤشر كتلة الجسم.

يعتقد كثيرون أن المراهقة مرحلة عابرة من حياة الإنسان، لكن دراسة طبية حديثة كشفت أن آثار هذه الفترة ترافقنا طويلاً، فتؤثر على أمد الحياة وصحتنا العضوية والعقلية.

وأشار باحثون من جامعة لندن، أن ما نعيشه في فترة المراهقة ينعكس على مرحلة لاحقة من العمر فيتحول إلى قلق نفسي أو عدم استقرار عائلي، أو ربما يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي والبطالة والجنوح نحو الإجرام. وجرى نشر هذه الدراسة في صحيفة جمعية الطب الأميركية، فرصد الباحثون كيف يكون سلوك المراهق بمثابة صورة عما سيؤول إليه مستقبلاً.

وشملت الدراسة 17 عينة من ألف و415 شخصاً ولدوا سنة 1958، وقام الباحثون والآباء بتقييم صحتهم النفسية.

وبعد إجراء عملية التقييم، قسم الباحثون العينة إلى أربع مجموعات؛ وأولها مجموعة تضم الأفراد الذين لم يعانون أي اضطرابات في السلوك، سواء في الطفولة أو المراهقة.

أما المجموعة الثانية فشملت بالأساس من ظهر عليهم اضطراب في السلوك



دراسة



أشار باحثون من جامعة لندن، أن ما نعيشه في فترة المراهقة ينعكس على مرحلة لاحقة من العمر فيتحول إلى قلق نفسي أو عدم استقرار عائلي، وربما يؤدي إلى ضعف المستوى الدراسي والبطالة والجنوح نحو الإجرام.



هل سكان المدن الكبرى أقل استعدادا لمساعدة الآخرين؟

مقارنة بالمدن الصغيرة والقرى. ولكن المفاجأة أثبتت خطأ فرضية الباحثين حيث توصلوا إلى أن درجة "تحضر" محل السكن أو كثافة السكان فيه لا تؤثر على استعداد الأشخاص لمساعدة الآخرين. ووجد الباحثون أن درجة "حرمان" سكان منطقة ما تحدد درجة تعاونهم مع الآخرين، حيث يقل استعداد الشخص لمساعدة الغرباء في الأحياء الأكثر حرمانا على المستوى الاقتصادي. إلا أن أستاذة التطور والسلوك بجامعة UCL نيكولا رايهاني تؤكد على أنه ليس من الواضح ما إن كان "ما يختبره الأشخاص أنفسهم من حرمان هو ما يؤثر على احتمالات مساعدتهم لشخص غريب، أم أن السياق المتمثل في التواجد في البيئة المحرومة هو ما يغير من استعداد الأشخاص لتقديم المساعدة".

وتقول رايهاني: "مساعدة شخص آخر هو مخاطرة حيث تقوم بدفع تكلفة مساعدة شخص ما، ويمكن أو لا يمكن أن تحصل على عائد استثمار هذا". كما لم يتم تحديد تأثير عوامل أخرى. ويرى الباحثون أن ما توصلوا له من نتائج يؤكد على أهمية تأثير العوامل الاقتصادية في تحديد معدلات التباين بسلوكيات البشر، مقارنة بمجرد الاكتفاء بالحديث عن درجة تحضر أو عمران منطقة ما وكثافة السكان بها.

يعتقد الكثيرون أن سكان المدن الكبرى أقل تعاونا مقارنة بسكان القرى والمناطق الريفية. ولكن هل هذا حقيقي، أم إنه مجرد انطباع خاطئ لدى البعض بسبب طبيعة الحياة المزدحمة والمليئة بالتفاصيل في الحضر؟! وبحسب ما نشر موقع «دويتشه فيله» فقد أجرى باحثون بجامعة Uni-versity College London البريطانية دراسة في 37 منطقة سكنية واقعة في 12 مدينة كبرى و 12 مدينة صغيرة وقرية بالمملكة المتحدة، لتعرف على مدى استعداد الناس لمساعدة الغرباء. وقام الباحثون بإجراء ثلاث تجارب حقيقية لاختبار ما إن كان الأشخاص سيقيمون بإجراء إرسال بريد وصلهم عن طريق الخطأ وإعادة شيء مفقود عثروا عليه بالصدفة والتوقف لمساعدة شخص غريب على عبور الطريق، وفقا للدراسة المنشورة على موقع Royal Society Publishing.

ولعل أهم ما يميز تلك الدراسة هو عدم الاكتفاء بإجراء استطلاع أو اختبار ما، وإنما إجراء التجربة على أرض الواقع حيث قامت الباحثة إلينا زفيرنر بإجراء التجارب بنفسها بشكل شخصي، وفقا لموقع صحيفة الغارديان. ويعترف الباحثون بأنهم توقعوا أن يكون الناس أقل استعدادا لمساعدة الغرباء بالمدن الكبرى بسبب المسؤوليات المتزايدة الواقعة على عاتق سكانها وعدم معرفة الجميع لبعضهم البعض نظرا لكثافة السكان،



فن الحياة



وجد الباحثون أن درجة «حرمان» سكان منطقة ما تحدد درجة تعاونهم مع الآخرين، حيث يقل استعداد الشخص لمساعدة الغرباء في الأحياء الأكثر حرمانا على المستوى الاقتصادي.

كورونا يتسبب في سرقة لوحة لفنان عالمي

اللوحة كانت مستعارة من متحف آخر في هولندا. وأضاف مدير المتحف، الذي سرقت منه اللوحة: «الفن موجود بهدف مشاركة الجميع له كمصدر للمتعة والإلهام والراحة، خاصة خلال ذلك التوقيت الصعب»

وتقدر قيمة اللوحة ما بين مليون وستة ملايين يورو، وفقا لما ذكرته وسائل إعلام محلية بهولندا. وعلى حساب متحف فان غوخ بتويتر كتبت تغريدة حزينة عن سرقة اللوحة بتزامن مع ذكرى ميلاد الفنان الهولندي الراحل.

من جانبها، أوضحت الشرطة الهولندية، فضلا عن تقارير إخبارية، أن اللصوص دخلوا المتحف في حوالي الساعة 3,15 صباحا عبر القيام بكسر باب الزجاجي. وتعرضت أعمال الفنان الهولندي لسرقات ومحاولات متكررة وأشهرها سرقة لوحته الشهيرة «زهرة الخشخاش».



لم يوقف تفشي فيروس كورونا المستجد في أوروبا مجموعة من اللصوص من سرقة واحدة من اللوحات الأصلية للفنان فنسنت فان غوخ من متحف رغم إغلاقه.. حادثة تثير تساؤلات حول أمن المتاحف في زمن كورونا؟

أعلن مدير متحف «سينغر لارين» في هولندا، في مارس الماضي خلال مؤتمر صحفي، عن قيام لصوص بسرقة لوحة للرسم الشهير «فنسنت فان غوخ» بعد القيام بافتتاح المتحف المغلق بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، معبرا عن «صدمته وغضبه» مما حدث.

وقال ايفرت فان أوس، مدير المتحف الواقع على مسافة 30 كيلومترا جنوب شرق العاصمة أمستردام، أن «عملية اقتحام» وقعت للمتحف الليلة الماضية 29 مارس» نتج عنها سرقة لوحة لفان غوخ.

وأوضح مدير المتحف أن اللوحة المسروقة تحمل عنوان «حديقة دير نونن في الربيع»، وكان فان غوخ قد رسمها في عام 1884 أثناء إقامته بمنزل والده. ووفقا لوكالة رويترز للأنباء،

مداهمة منزل وزير الصحة في فرنسا بسبب كورونا

داهمت الشرطة الفرنسية منازل عدد من كبار المسؤولين الحكوميين ومسؤولي الصحة كجزء من التحقيق في طريقة معالجة ملف كورونا. ومن بين المنازل التي تعرضت للتفتيش منزل وزير الصحة أوليفييه فيران، ومنزل مدير وكالة الصحة الوطنية جيروم سالومون. ويخضع رئيس الوزراء جان كاستيكس للتحقيق، حسب وسائل إعلام فرنسية كما هو الشأن بالنسبة إلى سلفه إدوارد فيليب. واستمعت المحكمة التي باشرت التحقيق في شهر تموز الماضي لأخطاء مزعومة ارتكبتها وزراء ومسؤولون حكوميون آخرون في سياق الواجبات التي يقومون بها.



تتسوق من الإنترنت في نومها

ولكن حالتها ساءت بعد ولادة طفلها الأول هنري، وفي ذلك الوقت كانت تعيش في شقة بالطابق الأرضي وكانت تستيقظ لتجد الأبواب والنوافذ مفتوحة. واشترت كيلى أشياء غريبة خلال رحلات التسوق وهي نائمة، فقد اشترت الكثير من الحلويات والبسكويت، واشترت ملابس فتيات صغيرات، على الرغم من أن جميع أطفالها من الذكور، كما اشترت في إحدى المرات نموذجاً عن ملعب كرة سلة بالحجم الكامل، وعندما وصل إلى باب المنزل رفضت استلامه. وكان على كيلى إعادة معظم العناصر التي اشترتها من على الإنترنت حتى لا تتراكم عليها الديون. وبعد مراجعة العديد من الأطباء، تم تشخيص إصابتها بانقطاع التنفس أثناء النوم، وبدأت باستخدام جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر لزيادة مستويات الأكسجين لديها، ولحسن الحظ نجح هذا العلاج، وتمكنت هي وزوجها جيمي (40 عاماً) من النوم دون مشاكل للمرة الأولى منذ سنوات، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

وجدت سيدة بريطانية علاجاً لحالتها التي جعلتها مدمنة على التسوق خلال نومها ودفعتها لشراء العديد من البضائع التي لم تكن بحاجة إليها. وتقول كيلى سنايبس (38 عاماً) إنها أنفقت مبالغ مالية كبيرة على شراء الحلويات والبسكويت والعديد من السلع الأخرى وهي نائمة، وكانت تستيقظ في الصباح لتجد إيصالات الأشياء التي اشترتها على بريدتها الإلكتروني. ولم تكن كيلى بحاجة إلى كتابة تفاصيل بطاقتها البنكية في كل مرة تتسوق فيها من على الإنترنت، فتفاصيل البطاقة محفوظة على هاتفها المحمول، مما جعل عملية التسوق أسهل وهي نائمة. وبدأ سلوكها في التسوق الليلي قبل 7 سنوات بعد ولادة طفلها الأول، حيث عانت من مشكلة توقف التنفس أثناء النوم، ولكن أخيراً، وبعد بعد إنفاق 3000 جنيه إسترليني (3880 دولار) وجدت أخيراً علاجاً لهذه الحالة، بفضل آلة وقناع ترتديه في الليل. وكانت كيلى تمشي وهي نائمة أحياناً عندما كانت طفلة،

لم تكن كيلى بحاجة إلى كتابة تفاصيل بطاقتها البنكية في كل مرة تتسوق فيها من على الإنترنت، فتفاصيل البطاقة محفوظة على هاتفها المحمول، مما جعل عملية التسوق أسهل وهي نائمة.



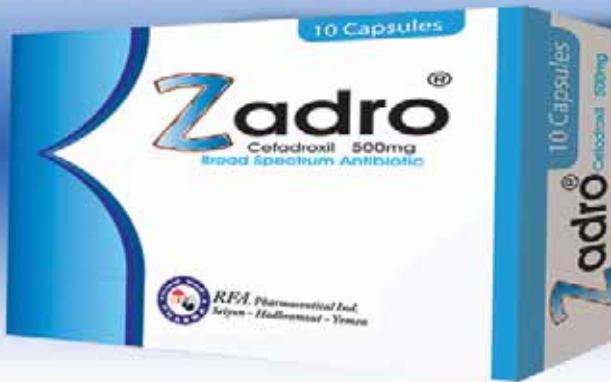
Zadro®

Cefadroxil 500mg Capsules
Cefadroxil 250mg/5ml

Cefadroxil

Broad Spectrum Antibiotic

Suspension



POWER of

Third generation Cephalosporin

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



ROFIX



الإدارة العامة / تافون: 05 408989 - فاكس: 05 408990 - فرع عدن: تافون: 02380224 - فرع تعز: تافون: 04258087 - فرع إب: تافون: 04 427457 - فرع الجديدة: تافون: 03200686
المرکز الرئيسي، سيلون - تافون: 05 405189 - فرع المكلا: 05 301482 - فرع صنعاء: تافون: 01288216
RFA Pharmaceutical Ind.,
Sajyan - Hadramout - Yemen

رفا للصناعات الدوائية



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



عَسَىٰ أَن يَكُونَ اللَّهُ

وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ

ذكرى المولد النبوي الشريف

١٤٤٢ هـ - ٢٠٢٠ م



معنا .. صحتك افضل ..

الوكلاء الوحيدون في اليمن لدى :

مؤسسة إخوان بعوم

BAUAM BROTHERS TRADING EST.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances



+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

خلي اتصالك
يدوم أكثر

هدايا
ماكس

3000
شاملة الضريبة

لمشتركي الفوترة



○ صلاحية 30 يوم و رصيد تراكمي

○ للتفعيل اتصل على 333



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة
الجسم

يعالج
نزلات البرد
والحساسية

يعالج
التهابات
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة
بالإلتهابات
والعدوى
المتكررة



مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

الإستخدام:

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

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

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

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

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

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA

