

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | نوفمبر 2020 | العدد (35)

معنفات يبحثن
عن الخلاص

أطفال اليمن بين
خطرين ..

الورديات ينتصرن
على المرض

4 أغذية مهمة
لصحة أسنانك

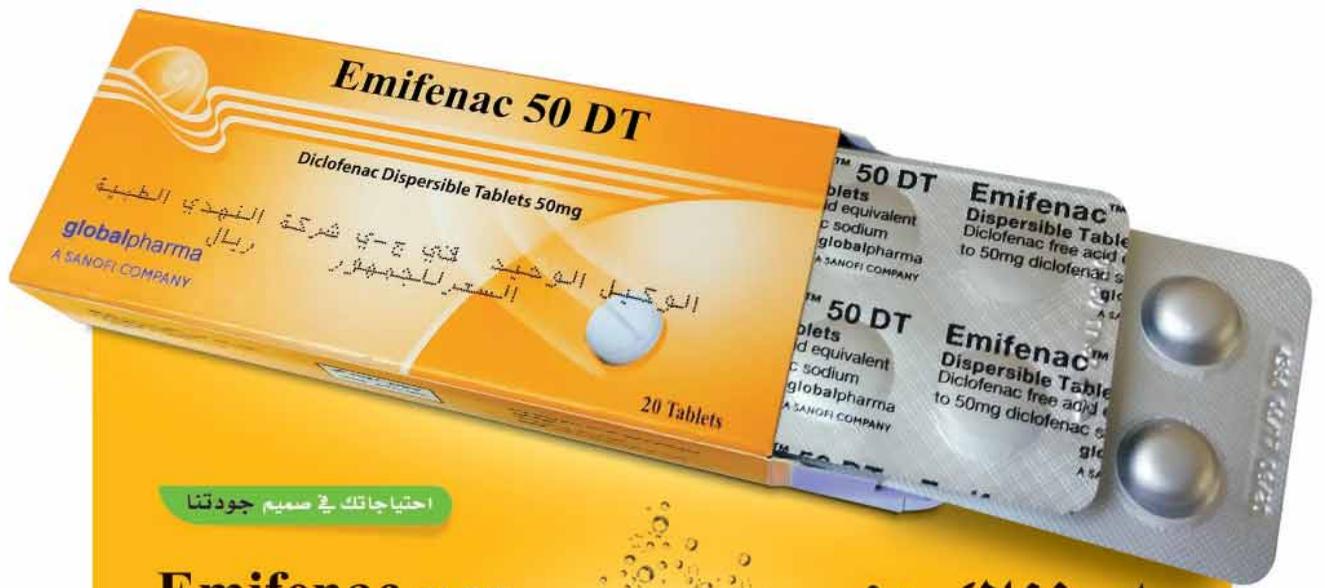
أيهما أفضل صحياً
لحم البقر أم الدجاج!

5 فوائد صحية
للمفاجآت والهدايا



حقائب

تثقل كاهل الصغار



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

■ 5 طرق اضرار لتغير المناخ
على صحتك

32

تغذية

■ أيهما أفضل صحياً؟
لحم البقر أم الدجاج!

36

طب بديل

■ 3 فوائد مهمة لتدليك
الأذنين يومياً

38

فن الحياة

■ تطبيق لتنبية ضعف السمع
بالمكالمات والرسائل

20

لقاء

■ أطفال اليمن بين خطرين ..

24

جديد الطب

■ نهج علاجي جديد لعدوى
البكتيريا المقاومة للأدوية
■ اختبار منزلي جديد لكشف
مستوى التوتر

28

توعية

■ إشارات تقول:
كبدك ليس بخير
■ أسباب لا تتوقعها تسبب
مرض السكري
■ تكرار نزيف الأذن يستدعي
استشارة الطبيب

7

فلك الطب

■ اختتام المؤتمر العلمي
الأول للأمراض
■ تحمين 4 ملايين طفل في
عموم المحافظات
■ ارتفاع عدد الأطفال المصابين
بأمراض البرد

11

تقرير

■ الحقائق المدرسية الثقيلة
تسبب لأطفال انحراف في العمود
■ "المحاربات الورديات" يكسرن
حاجز الصمت

17

تحقيق

■ معنفات يبحثن عن خلاص

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هழيف
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 للزرد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة أولى



المضادات
الحيوية
مركبات
علاجية
كيميائية
وبعضها
يستخلص من
النباتات وبعض
الفطريات
ومن ثم يتم
تخليقها
معمليا، هذه
الأدوية في
الغالب تقتل
الجراثيم من
بكتيريا أو
فطريات ولا
تقتل الخلية
الحية للإنسان.

المضادات الحيوية .. المفهوم الشعبي والممارسة

وكل هذا يقودنا إلى أن المضادات أدوية مختلفة ومتباينة تحكم وصفها عوامل كثيرة متعلقة بالجرثومة أو المريض أو خصائص المضاد ذاته، وهذا مؤثر هام على الإعلام الصحي التوعوية به ولا يجوز وصف وصرف المضادات إلا عبر وصفة رسمية من مختص، وفق بروتوكولات معدة مسبقا من وزارة الصحة أو الجمعيات الطبية المختصة .

ولشحة المضادات وتسارع المقاومة نجد أن المضادات أسلحة بيولوجية للأمن الصحي فعلى الدولة والهيئات الدوائية الوطنية تسجيل أكبر كم من المضادات وحجز عدد معين وإخضاع وصفة للرقابة الصحية تفاديا لاكتساب الجراثيم مناعة ضده وعمل آليات ضامنة لذلك . ومن الجدير ذكره أن هناك عوامل تقلل من مقاومة المضادات هي تقليل الوصف والصرف العشوائي وتبني برنامج يدير بروتوكولات صرف المضادات وعمل احتياطي تحت الرقابة وعدم استعمال المضادات بشكل متكرر أو لفترات طويلة كما ان على الأطباء التركيز على الجرعة الملائمة لكل مريض ومتى بالضبط يتم أخذ الجرعة التالية خوفا من تعرض البكتيريا لجرعات تحت علاجية بالإمكان ان تسهل تكون المقاومة، ونضمن توافر الجرعات العلاجية الكافية لكل مريض .

وعلى هيئات الدواء إعادة تقييم وتسجيل المضادات الحيوية دوريا كل خمس سنوات كحد أقصى، للتمكن من تنفيذ الاستراتيجيات الفعالة في هذا الأمر، ويفضل انتقاء المضاد الملائم لكل نوع بالاستعانة بالمزارع المخبرية لاختيار المضاد الأكثر حساسية لكل نوع من الجراثيم، وكما نعلم هناك بكتيريا وفطريات نافعة للجسم والاستخدام الطويل للمضادات قد تقتل البكتيريا أو الفطريات النافعة المستوطنة جسم الإنسان مما يسبب اختلالات عضوية ينتج عنه الإسهال أو ظهور إصابات انتهازية من جراثيم مرضية جراء اختلال التوازن الطبيعي للجراثيم في الجلد أو المهبل أو القناة الهضمية .

توعية المريض مهمة وكذلك بناء الأدلة العلاجية للممارسين مهمة وتتضافر جهود السلطة الصحية وهيئات الدواء في الرقابة الصارمة، وحجر مجموعة من المضادات كوسيلة للأمن الصحي حال تطور أي نوع من أنواع المقاومة لدى بعض المضادات .

وصرف أي مضاد بالحبة أو بشكل عشوائي يعرض المجتمع بأسره لخطر وتهديد المقاومة للمضادات الحيوية، فلا بد من تواجد برنامج وطني ذات استراتيجية واضحة في إدارة استخدام وصرف المضادات الحيوية والتوعية بمخاطر المقاومة للمضادات الحيوية .

* مدرس الاقتصاد الدوائي / رئيس مجلس إدارة نقابة
ملاك صيدليات المجتمع - اليمن

(حبة مضاد حيوي - مضاد أبو 500 - مضاد أبو 100) .. هكذا يرى العامة المضادات الحيوية وهكذا يتم طلبها في الغالب، المفهوم الشعبي القاصر. وكذلك كثير من الممارسين الأطباء يغريه كتابة المضادات الحيوية فهي وسيلة علاجية فاعلة وسلاح فتاك بالجراثيم .

في البداية المضادات الحيوية مركبات علاجية كيميائية وبعضها يستخلص من النباتات وبعض الفطريات ومن ثم يتم تخليقها معمليا، هذه الأدوية في الغالب تقتل الجراثيم من بكتيريا أو فطريات ولا تقتل الخلية الحية للإنسان . المضادات الحيوية انقذت وما زالت تنقذ الملايين من البشر ولكن للذكاء البيولوجي للبكتيريا يتم تكوين مقاومة بكتيرية لمفعول هذه الأدوية، وعندها يقف المضاد الحيوي عاجزا عن أداء مهمته ضد الجراثيم المرضية وهذا يشكل



د. محمد الزيدلي

هاجسا عالميا يحظى باهتمام مؤسسات خدمات الرعاية الصحية والوزارات والمنظمات، خصوصا إذا علمنا أن الشركات المبتكرة في الغالب توجه جهودها البحثية نحو ابتكار عقاقير وأدوية لأمراض ذات كلفة علاجية عالية، تدر عليها أرباحا تعوضها عن خسائر البحث والتطوير وشبه عازقة عن إنتاج وابتكار مضادات وأجيال جديدة تواكب التسارع المخيف في مقاومة المضادات الحيوية، وهذا التوجه أضحى ملاحظ في غالبية المؤسسات البحثية نتيجة صايف القيمة الحالية الضئيل للمضادات المبتكرة مقارنة بتكاليف انتاجها من خلال البحث والتطوير .

رافق هذا الأمر بعض الممارسات الخاطئة من قبل مقدمي الرعاية الصحية الذين يغريهم مفعول المضادات لتحقيق انجاز سريع مع المريض المصاب، مثل العشوائية وضعف رشد استخدام هذه المنتجات ضاعف من احتماليات المقاومة لهذه الأدوية، وهذا ما دفع كثير من الدول والجمعيات الطبية التخصصية لعمل أدلة لترشيد ووصف المضادات الحيوية .

ولا بد من التنويه إلى أن كل مضاد له استخدام مختلف عن الآخر حسب نوع الصبغة إيجابي وسلبي وهناك مضادات واسعة الطيف، ويحكم فعالية المضاد نوعية البكتيريا وحساسيتها ومكان تواجدها وتوافر المضاد الملائم لذلك النسيج ومدى امتصاصه وطريقة عمله فالبعض يقتل البكتيريا، والبعض يمنع تكاثرها ولكل مضاد تركيز أدنى لفعاليتها تختلف من مركب لآخر وجرعات مختلفة وتراكيز مختلفة تعتمد على نوع المضاد ونوع الجرثومة وخصائصه الحركية في جسم الإنسان وعمر ووزن المريض أو طول مساحه الجسد للمريض احيانا وإعادة افرازه في أماكن معينة أو من خلال غددة معينة وشدة ارتباطه بأنواع معينة من الأنسجة .

اختتام المؤتمر العلمي الأول للأمراض السرطانية النسائية



المجلة الطبية

بالأبحاث العلمية والميدانية حول هذا المرض في اليمن والحد من انتشاره.
كما أشار - كل من مدير البرنامج الوطني لمكافحة السرطان والمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان الدكتور عفيف النابهي والدكتور رداد الحزمي - إلى أن المؤتمر سيظهر مشكلة الأورام السرطانية للنساء ويضع الخطوط الأولى لمكافحة هذه الأمراض، وتطرقا إلى دور المؤسسة في مكافحة السرطان في جانب الوقاية والكشف المبكر وبرامج التوعية.
من جانبه أكد الدكتور محمد عبدالله فلهوم - المشرف العلمي لرفا فارما للصناعات الدوائية (الراعي الرسمي للمؤتمر) - استمرار الشركة في دعم ورعاية المؤتمرات العلمية والأنشطة والفعاليات الطبية المختلفة في عموم محافظات البلاد لاسيما المؤتمرات والتظاهرات العلمية التي تتعلق بالجانب البحثي والعلمي في مجال الأمراض المزمنة (محور اهتمام المؤتمر).
وفي ختام المؤتمر كرمت - رفا فارما للصناعات الدوائية الراعي الرسمي للمؤتمر - اللجان العلمية الاستشارية والتحضيرية للمؤتمر، إضافة إلى تكريم عدد من الأطباء والأخصائيين المشاركين في تقديم الأوراق العلمية بجوائز عينية قيمة وشهادات تقديرية في إطار مسؤوليتها تجاه الأطباء واكاديميي البحث العلمي في اليمن.

ناقش أكثر من 400 من الأطباء الأخصائيين والطبيبات في المؤتمر العلمي الأول للأمراض السرطانية - عدداً من أوراق العمل والأبحاث العلمية حول آخر التطورات في تشخيص وعلاج السرطانات النسائية.
واستعرض المشاركون - في المؤتمر الذي نظمه مستشفى المودة برعاية "رفا فارما للصناعات الدوائية وشركة الفتح للتجارة المحدودة"، واختتمت أعماله في الـ 19 من نوفمبر الجاري - قواعد الوقاية العامة والكشف المبكر وتقييم أبحاث سرطان الثدي إضافة إلى دور الصيدلي الكلينيكي في تحسين استخدام مضادات القى في منع وإدارة القى الناتج عن العلاج الكيميائي. المؤتمر - الذي حضره مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة الدكتور مطهر المروني ووكيل وزارة الصحة العامة والسكان لقطاع الطب العلاجي الدكتور على جحاف - هدف إلى تسليط الضوء على أهمية اتباع الأنماط والسلوكيات الصحية التي تسهم في الوقاية وتجنب الإصابة بسرطان الثدي بما يشمل الوقاية والكشف المبكر والعلاج، وكذا تبادل الخبرات والمعلومات.
وأشارت - رئيسة المؤتمر العلمي الدكتورة أروى الربيع - إلى أهمية المؤتمر في تبادل الخبرات والمعارف الحديثة حول السرطان باعتباره فرصة لحشد الجهود من أجل الاهتمام

“

طرق ضبط سكري الأطفال

عدد مرات التبول، والإغماء، وفقدان الوعي.
وفي السياق تؤكد أخصائية التغذية -الدكتورة فوزية السالمي- أن لكل حالة متعايشة مع السكري ظروفها الخاصة ، ولا يستطيع أحد أن يحدد نوع ونسبة الطعام الذي يجب على الطفل المتعايش مع السكري تناوله إلا الطبيب المتابع للحالة أو طبيب مختص .
وتقول في حديثها لـ المجلة الطبية "تحتاج أجسام المتعايشين مع السكري تغذية جيدة والتركيز على الطعام ذو القيمة الغذائية العالية مثل الفواكه والخضروات والحبوب "وتجنب الغنية بالدهون والسعرات الحرارية.



شدد اخصائي السكر - الدكتور حمزة الحبابي - على أهالي الأطفال المصابين بالسكر ضرورة تعلم طرق إعطاء حقنة الأنسولين على يد الطبيب المشرف على الحالة ومتابعة نسبة السكر في الدم بشكل صحيح، بالإضافة إلى التعرف على علامات هبوط أو ارتفاع السكر والتي قد تحدث بشكل مفاجئ وتحتاج لتدخل سريع من الأهل الى حين الوصول للطبيب المعالج.
ونبه الدكتور الحبابي - في تصريح خاص لـ المجلة الطبية - إلى أهم الأعراض التي تظهر على المريض عند زيادة نسبة السكر في الدم، والتمثلة في الشعور بألم البطن، وزيادة من شرب الماء، والإكثار من شرب الماء، وزيادة

أهم الأعراض التي تظهر على المريض عند زيادة نسبة السكر في الدم والتمثلة في الشعور بألم البطن، والإكثار من شرب الماء، وزيادة عدد مرات التبول، والإغماء وفقدان الوعي.



تحصين 4 ملايين طفل في عموم المحافظات

المجلة الطبية |

انطلقت في أمانة العاصمة وعدد من المحافظات الحملة الوطنية الطارئة للتحصين ضد شلل الأطفال.

وأوضح مصدر في وزارة الصحة العامة والسكان أن الحملة التي تم تدشينها خلال الفترة من 28-30 نوفمبر 2020م استهدفت معظم الأطفال دون سن الخامسة في عموم المحافظات الخاضعة لحكومة صنعاء والبالغ عددهم أربعة ملايين و220 ألف طفل وطفلة، بمن فيهم من لم يحصنوا مسبقاً ضد هذا الداء، والمواليد حديثاً.

وأوضح المصدر أن الحملة التي نفذتها الوزارة ممثلة بالبرنامج الوطني للتحصين الموسع بالتعاون والتنسيق مع منظمتي الصحة العالمية واليونيسف وحلف الفاحات العالمي، تمت عن طريق التنقل من منزل إلى منزل،

بالإضافة إلى المرافق الصحية عبر المواقع المستحدثة والفرق المتنقلة.

وذكر تقرير سابق صدر عن وزارة الصحة بأن حملات التحصين تؤمن وقاية للأطفال المستهدفين، لكنها لا تغني عن حاجتهم إلى التطعيم الروتيني الاعتيادي ضد أمراض الطفولة الأحد عشر القاتلة.. والذي تقدمه المرافق الصحية بشكل مستمر من خلال زيارات التحصين الست لجميع الأطفال دون العام والنصف من العمر.

وأكد التقرير أن التحصين الحل الأمثل لوقاية الأطفال وذلك لكفائه في الحد من أمراض خطيرة كالشلل وغيرها من أمراض الطفولة التي يمكن الوقاية منها بالتطعيم، لكنه لا يغني عن الالتزام أيضاً بالنظافة الكاملة وتدابيرها بالمنزل وخارجه.

“

حملات

التحصين تؤمن
وقاية للأطفال
المستهدفين،
لكنها لا تغني
عن حاجتهم
إلى التطعيم
الروتيني
الاعتيادي ضد
أمراض الطفولة
الأحد عشر
القاتلة ..

ارتفاع عدد الأطفال المصابين بأمراض البرد

المجلة الطبية |

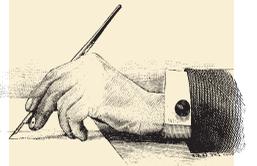
ولمعالجة أمراض البرد في المنزل أوصت الدكتورة منى اسكندر بشرب كميات وافرة من السوائل والماء والعصائر وعدم تناول القهوة والمشروبات الغازية، وأخذ قسط من الراحة، والغرفة "بالماء والملح" للتخفيف من آلام الحلق، وكذلك استخدامات البخاخات وفطرة الأنف المحتوية على محلول ملحي للتخلص من انسداد الأنف.

كما أوصت بالإكثار من تناول الخضار والفواكه خاصة التي تحتوي على فيتامين سي كالبرتقال واليوسفي والبيبار والجوافة والفراولة، إضافة إلى تناول البصل والثوم والليمون لتقوية المناعة، وتناول السوائل الدافئة ك شوربة الخضار وشوربة الدجاج.

قالت أخصائية الباطنية - الدكتورة منى اسكندر - أن نسبة الإصابة بأمراض البرد ازدادت في اليمن هذا العام مقارنة بالأعوام السابقة، مؤكدة أن فئة الأطفال هي الأكثر إصابة بالإضافة إلى كبار السن لضعف مناعتهم.

وأوضحت الدكتورة منى اسكندر - التي تشغل نائب رئيس قسم الباطنية في المستشفى الجمهوري في العاصمة صنعاء - أنه لا توجد إحصائيات دقيقة في بلادنا بشأن المصابين بأمراض البرد، كما لا يوجد رصد لحالات وفيات. وأضافت في تصريح خاص للمجلة الطبية "لا يوجد بروتوكول علاجي محدد وخاص بأمراض البرد، لكن في المجمل نتبع كأطباء بروتوكولا يشمل التخفيض من حدة الأعراض ومن حدة المرض وأيضاً للحد من المضاعفات التي تظهر مصاحبة للمرض".





مقال



اعداد:

د. محمد احمد
قاسم السباعي *



يحتوي التمر
على نسبة
مرتفعة من
السكريات
مصدر الطاقة،
كما يحتوي
على فيتامين ب
ويعتبر التمر ذا
قيمة غذائية
عظيمة وهو
مقو للعضلات
والأعصاب
ومرمم ومؤخر
لمظاهر
الشيخوخة،

الأغذية الموصى بتناولها في فصل الشتاء

البقوليات كذلك بديلاً جيداً للحوم ومصدراً كبيراً للطاقة.

التمر:

يحتوي التمر على نسبة مرتفعة من السكريات، مصدر الطاقة، كما يحتوي على فيتامين ب ويعتبر التمر ذا قيمة غذائية عظيمة وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية وخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

العسل:

يعتبر العسل غذاء هاماً لما يحتويه من سكريات أغلبها أحادي وأحماض أمينية وفيتامينات متنوعة ومعادن لذا فالعسل من أكثر الأطعمة التي تحمي من الأنفلونزا وتقضي على أمراض البرد.

الثوم:

الثوم أو المكملات الغذائية التي تحتوي على الثوم تحارب وبشدة الأنفلونزا ويقتل الميكروبات والبكتيريا الموجودة في الجسم، فهو يقي الجسم من أمراض المسالك التنفسية العليا، ويكافح الجراثيم الطفيلية والفطريات التي تحتويها الكثير من الأطعمة.

الرمان:

من أكثر الفواكه غنى بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ولهذا فإن تناوله أو شرب عصير الرمان الطبيعي له العديد من الفوائد ومن الممكن تناوله بالكثير من الطرق، سواء أكان منفرداً أو في صورة عصير.

الجزر:

يعتبر الجزر مفيداً للغاية في فصل الشتاء نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة ومنها مادة البيتا كاروتين التي تقوم بالقضاء على الجذور الحرة، وتحارب العديد من الأمراض.

* استاذ مساعد

قسم علوم وتكنولوجيا الاغذية

جامعه اب

يتميز فصل الشتاء بطقسه البارد، خاصة في المناطق المرتفعة، لذا ننصح بأن يرتدي الأهالي ملابس خارجية ثقيلة ومنسوجة بإحكام، ويفضل أن تكون مقاومة للمياه، بالإضافة إلى الحرص على ارتداء قبعة وقفازات، لأن تدفئة الرأس تعمل على تدفئة الجسم، كما يجب تغطية الفم بهدف حماية الرئتين من البرودة الشديدة. أما فيما يخص الطعام المفضل خلال فصل الشتاء، يجب أن يحرص الأهالي على تناول الآتي:

الحمضيات:

تعتبر الفواكه الحمضية من أفضل الأطعمة التي تزيد من مناعة الجسم، وهي متوفرة دائماً في الأسواق مثل البرتقال والليمون واليوسفي والجريب فروت، وهذه الحمضيات غنية بفيتامين سي ومضادات الأكسدة مثل الفلافونويد لذا فهي من أفضل الأطعمة خلال فصل الشتاء.

الزنجبيل

يفضل تناوله يومياً في الجو البارد كمشروب مستقل أو إدخاله في مكونات الطعام، حيث يساعد على زيادة درجة حرارة الجسم عن طريق إمداد الجسم بالطاقة الحرارية المطلوبة وتنشيط الدورة الدموية لمقاومة برودة الجو.

الأسماك المطبوخة

يؤدي عدم تعرض الجسم لأشعة الشمس إلى تقليل مستويات فيتامين د في الجسم، لذا ينصح بتناول الأسماك في الشتاء لأنها من أكثر الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين، خاصة أسماك التونة والسردين والسلمون.

البطاطا الحلوة (الجزر الأبيض)

تحتوي البطاطا الحلوة المطبوخة على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والكاروتين وكذلك ونسبة عالية أيضاً من الألياف، وتساعد على منع خلايا الجسم من التلف وتقي من سرطان الجلد والرئة والبروستاتا، وتمد الجسم كذلك بكمية كبيرة من الطاقة التي تساعده على زيادة درجة حرارته.

البقوليات

تحتوي البقوليات على العناصر الأساسية كالبروتين والألياف والحديد والزنك والكالسيوم وفيتامين ب، وتعتبر

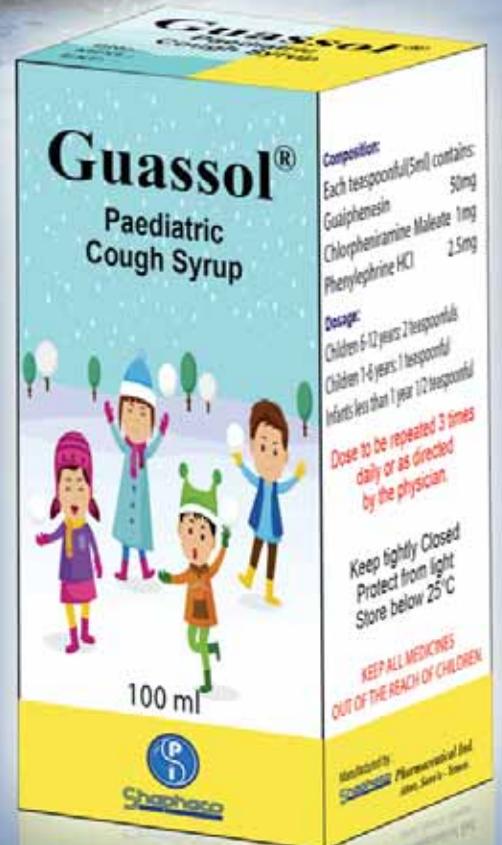




ذئذ هأكو
للصناعات الدوائية



جواسول للسعال طارد للبلغم



الحقائب المدرسية الثقيلة تسبب للأطفال انحراف في العمود الفقري



تقرير

أكد استشاري جراحة العظام والمفاصل -الدكتور عصام النجاشي- أن الوزن الزائد للحقيبة المدرسية قد يؤدي إلى انحراف في العمود الفقري ما قد ينتج عنه إصابة الطفل بإعاقة في مرحلة المراهقة، مشيراً إلى أن الحقيبة الثقيلة قد تسبب تشوها في العمود وانحراف في الكتف وعدم توازن في المظهر الهيكلي، ليصبح أحد الأكتاف أكثر ارتفاعاً من الآخر.

وقال النجاشي في حديث لـ «مجلة الطبية» يعاني بعض الأطفال من انحراف هيكلية بسيط، لكن حمل الطفل لحقيبة ثقيلة بشكل يومي يضاعف الانحراف وهؤلاء هم الأكثر عرضة للإصابة».

ونصح الوالدين بمساعدة الأطفال في حمل الحقيبة إلى المدرسة، وبخاصة من هم في المراحل الابتدائية، مع تفضيل استخدام الحقيبة ذات العجلات، وأن تضع المدرسة جداول مناسبة بحيث لا يضطر الطالب لحمل جميع الكتب والدفاتر يومياً إلى الفصل.

ويؤكد النجاشي بأن الأمور تزداد خطورة في مرحلة المراهقة عندما يحاول الأطفال حمل الحقيبة على كتف واحد، وهو الأمر الذي يزيد من عوامل الانحراف ومضاعفة آلام الظهر وظهور تشنجات في عضلات الظهر، حد قوله.

وضع جداول بعدد الكتب

مدير عام الصحة المدرسية في وزارة التربية في عدن -الدكتورة نور الكونى- أكدت أن «حمل الحقيبة المدرسية المملوءة بالكتب والدفاتر تترك تأثيراً سلبياً على العمود الفقري عند الطلاب».

وقالت في حديثها لـ «المجلة الطبية» الأكثر تضرراً من وزن الحقيبة هم طلاب السنوات الأولى والأساسية إلى الصف الخامس، موضحة «أن المناهج الخاصة بهذه المرحلة مكثفة ومملوءة بالحشو الزائد وخاصة في مادتي اللغة العربية والتربية الإسلامية». وأشارت إلى أن مادة الاجتماعيات في الصف الخامس تتكون من ثلاثة كتب، واقتُرحت على الجهات المختصة اختزال المادة في كتاب واحد «من



المجلة الطبية: محمد غبسي

اضطرت والدّة - الطفلة لينا - لإعادة الحقيبة المدرسية التي اشتراها زوجها في إطار الاستعداد لاستقبال العام الدراسي الجديد وتجهيز لينا 9 سنوات بجميع مستلزمات الدراسة.

تقول أم لينا في حديثها للمجلة الطبية «لا تستطيع لينا ذات الـ 9 أعوام في الصف الثالث أن تحمل الحقيبة وهي فارغة» الأمر الذي دعاها إلى شراء حقيبة أخرى أخف وزناً بما يتناسب مع عمر وجسم ابنتها خاصة وأنها ستمتلئ بالكتب والدفاتر.

قدم - شاكر علي سعيد 13- عاماً في الصف السابع، قائمة طلبات قبل العودة إلى المدرسة من بينها توفير حقيبة كبيرة تحتوي على عدة جيوب لتستوعب الألوان والأقلام والدفاتر والسندوتشات.

يقول - علي سعيد - والد الطالب الذي يعيش في مدينة الحوطة، 337 كم جنوب شرق صنعاء، في حديثه للمجلة الطبية بأنه فشل في اقناع شاكر بالقبول بحقيبة أصغر حجماً، مبدياً خوفه على سلامة وصحة جسد ابنه النحيل من حمل الحقيبة التي سيتضاعف وزنها كثيراً بازدياد عدد الكتب التي يحملها كل يوم ذهاباً وإياباً إلى المدرسة.

حقائب ثقيلة وطرق جبيلية

أكد - منصور السبل - أحد الكوادر الإدارية في مكتب التربية في مديرية وصاب أن طلاب المرحلة الابتدائية هم الفئة الأكثر عرضة للمخاطر الصحية الناتجة عن ثقل وزن الحقائب المدرسية لأن أجسامهم ما تزال في مرحلة النمو، مشيراً إلى أن الطلاب في القرى أكثر عرضة لمخاطر وزن الحقيبة بسبب تباعد المسافة بين القرى والمدارس خاصة في المناطق الجبلية. وطالب -السبل- في حديثه لـ «المجلة الطبية» الوزارة بسرعة إيجاد حلول في المستقبل القريب تجعل الطلاب غير مجبرين على حمل ذلك الكم من الكتب والدفاتر بشكل يومي. انحراف في العمود الفقري

“

الدكتور عصام النجاشي، الوزن الزائد للحقيبة المدرسية قد يؤدي إلى انحراف في العمود الفقري ما قد ينتج عنه إصابة الطفل بإعاقة في مرحلة المراهقة،



مخاطر شعور الأطفال والمراهقين بالآلام الظهر. وفقاً لما نشرت «رويترز» في مايو 2018.

وأوصت الإرشادات التي نشرتها منظمات مختلفة بوضع قيود على وزن حقيبة الظهر بما يتراوح بين خمسة في المائة و20 في المائة من وزن الطفل الذي يحملها.

وقالت -تاي بارما ياماتو- التي قادت الفريق البحثي من جامعة سيدني في نيو ساوث ويلز: «الرأي السائد هو أن الحقائق المدرسية تمثل مشكلة للأطفال، ويعتقد كثير من أولياء الأمور وحتى الأطباء أن الحقيبة المدرسية ربما تكون مضرّة للأطفال وأنها ربما السبب وراء آلام الظهر التي يشعرون بها».

وقالت بارما ياماتو: «يظن الناس خطأً أن ألم الظهر لدى الأطفال إصابة، لذا يبحثون عن سبب لتلك الإصابة فتكون الحقيبة المدرسية هدفاً سهلاً لإلقاء اللوم».

وأضافت: «النشاط البدني والثقيل مفيد في واقع الأمر للعمود الفقري... ونريد أن يكون الأطفال نشطاء من الناحية البدنية ويحملون الأثقال».

وعندما يتجاوز وزن الحقيبة 10% من وزن الطفل تتأثر وظائف الرئة سلباً نتيجة لميل العمود الفقري جانبياً، وبالتالي تقيد حركة الرئة في التنفس بيسر، وكلما زاد حجم الحقيبة زاد تعب الطالب، حيث يؤدي وزنها الزائد إلى مشكلات في الضلوع وعضلات العنق وأعلى وأسفل الظهر، والكتفين والساقين والقدمين، واعوجاج العمود الفقري، وميله لأحد الجانبين أو تقوسه للأمام، واكتساب وضع انحناء الظهر الذي يلازم الطفل طوال حياته. بحسب توصيات سابقة للجمعية البريطانية للآلام الظهر.

المفترض تخفيف حجم الكتاب المدرسي وتقليل عدد الكتب وإعطاء الطالب جدول حصص بحيث يحمل الطالب في اليوم كتابين ودفترين اثنين كحد أعلى».

ولفتت -الكوني- إلى أن دور الصحة المدرسية لا زال محدوداً في الوقت الحالي غير أنها تمكنت من تأسيس عيادة في كل مديرية في محافظة عدن وتقوم بتوعية الطلاب ومنح كل طالب بطاقة صحية، ورصد الحالات المرضية أولاً بأول.

وفي أحدث التطورات فقد أعلن نائب وزير الخارجية -حسين العزي- أن حكومة صنعاء ممثلة بوزارة التربية والتعليم قررت معالجة موضوع الحقيبة المدرسية واعتمدت للعام الدراسي الجديد 2020/2021 منهجاً جديداً عبارة عن كتاب واحد لكل شهر يشمل من 7 - 9 مواد تتميز كل منها بلون مختلف.

وقال العزي في التغريدة التي نشرها على صفحته الرسمية في «تويتر» في 25 أيلول (سبتمبر) من العام الحالي، مرفقة بصورة لأحد الكتب الشهرية: «لا للحقائب الثقيلة».

تحذيرات طبية

نصحت دراسة طبية إسبانية بعدم السماح للتلاميذ بحمل أكثر من 20% من وزن الجسم على ظهورهم حتى لا تتم إعاقة حركتهم. وحذرت الدراسة ذاتها التي نُشرت نتائجها في عدد يوليو/ تموز 2019 من مجلة «الهندسة التطبيقية» الإسبانية من حمل الأطفال لحقائب الظهر لما لها من آثار سلبية على سلامة الظهر، مفضلة الحقائب التي يتم جرها بسهولة الحركة ووضع أفضل للأطفال.

غير أن دراسة أسترالية أفادت بأن الحقيبة المدرسية، لا تزيد على ما يبدو من

“

نصحت دراسة طبية إسبانية بعدم السماح للتلاميذ بحمل أكثر من 20% من وزن الجسم على ظهورهم حتى لا تتم إعاقة حركتهم.



تقرير

"المحاربيات الوريديات" يكسرن حاجز الصمت

المجلة الطبية/
نسليم محمد الرضاء

لمدة
خمس
أعوام لتتمكن
في 2017م من هزيمة
السرطان والتعافي منه
بشكل كامل.

حظت الثلاثينية حنان ناجي بمساعدة
زوجها خلال فترة مرضها بشيء من الأمتان،
عندما حصل على إجازة طويلة لمرافقتها في رحلة
العلاج.

وتقول " لم أتوقع أن يساندني زوجي وكنت اعتقد أنه
سيختلي عني خاصة وأنا كنا على وشك الانفصال".

لم يزعجها تساقط شعرها و لم تمل من المتابعة الدورية
للطبيب، لقد أدركت حينها أن القرارات المصيرية بحاجة
لصبر طويل وحكمة وهو ما ساعدها في التغلب على
المرض والشفاء منه، حد قولها.

لقد حول المرض حنان إلى إنسانة إجتماعية بشكل أكبر
وتقوم بزيارة أقاربها باستمرار.

ممارسة الحياة بشكل طبيعي

عادت كاتبة ناشر (57 عاما)، الى ممارسة حياتها في قرية
الحمزة محافظة إب جنوبي صنعاء، بشكل طبيعي بعد أن
أكد لها الأطباء إصابتها بسرطان الثدي وقرروا إخضاعها
للعلاج الكيماوي.

الملاح الهادئة والرقيقة
للاشطة الحقوقية منى الحارثي توحى بأنها قد تكون
فريسة سهلة لأي مرض عابر عوضا عن الإصابة بسرطان
الثدي الذي فاجأها به نتيجة الكشف المبكر، غير أن
إصرارها على السير قدما في طريق العلاج منحها قوة
مدهشة.

تقول منى التي تشغل منصب رئيسة اللجنة الوطنية للمرأة
بمحافظة صنعاء، أن الطبيب المعالج ولمزيد من التأني
وصف لها مضادات حيوية تناولتها لمدة شهرين لكن دون
جدوى، لتبدأ مرحلة تحدي بالفحص عبر أخذ الخزعة،
"مرت عشرة أيام بانتظار النتيجة كأنها دهر" لتؤكد
الفحوصات إصابتها بسرطان الثدي .

المساعدة من أسباب النجاح

كان قلق منى وخشيتها من وقع خبر الإصابة على والديها
هو التحدي الثاني ، تقول في حديثها ل المجلة الطبية "لقد
تعاملت بحذر وبدأت بالحديث إلى صديقاتي بلقيس اللهيبي
والهام الكبسي ووفاء الأنسي اللائي ساندني في محنتي
ومنحتني طاقة ايجابية في التعامل مع الورم، كما لو كان
مرضا عاديا، فالعلاج بحاجة للصبر والوعي والمعرفة".

وتحتفظ ذاكرة منى بالتوقيت الزمني لبدء العلاج في عام
2012م حين خضعت للجراحة والعلاج الكيماوي إضافة
إلى 35 جلسة إشعاع وواصلت الحارثي العلاج الهرموني

“

حظت
الثلاثينية
حنان ناجي
بمساعدة زوجها
خلال فترة
مرضها بشيء
من الأمتان،
عندما حصل
على إجازة
طويلة لمرافقتها
في رحلة العلاج .



تقرير



بحسب منظمة
الصحة العالمية
يعتبر سرطان
الثدي من أكثر
السرطانات
شيوعاً
وانتشاراً لدى
النساء حيث
يصيب 2.1
مليون امرأة كل
عام.

الدكتور علي عبدالله الأشول أن
التشخيص المبكر للسرطان يسهم في
الشفاء منه بنسبة عالية ويتكاليف أقل.
وأفاد في حديثه لـ المجلة الطبية بأن سرطان الثدي
من أنواع السرطانات التي نسب الشفاء منها مرتفعة
في حال اكتشاف الإصابة بوقت مبكر حيث تتحكم مرحلة
السرطان بنسبة الشفاء.

وطمأن المرضى بعدم صوابية اعتقاد الكثير بأن أخذ
الخزعة تساهم في انتشار المرض، قائلاً " إنه اعتقاد
خاطئ فالطبيب لا يمكن أن يبدأ الخطة العلاجية بدون
التعرف على تفاصيل الورم السرطاني".

ويقول الدكتور الأشول أن "وعي المرأة اليمينية بضرورة
الفحص المبكر يرتفع تدريجياً"، مستشهداً بارتفاع عدد
الحالات التي تأتي في وقت مبكر من الورم عما كان
سابقاً، وهو يعني ارتفاع نسبة شفاء خاصة مع "الالتزام
بالخطة العلاجية التي يقرها الطبيب والتي تختلف من
حالة لأخرى بحسب طبيعة الورم".

تتلخص الخطة العلاجية بعد الشفاء، حسب قوله،
بالمتابعة الدورية كل أربعة أشهر لمدة عامين وبعدها تصبح
المتابعة كل ستة أشهر حتى السنة الخامسة من الشفاء من
المرض ومن ثم مرة كل عام.

ويعتبر الدكتور علي عبدالله الأشول أن مرور خمسة
أعوام على الشفاء من الورم السرطاني مؤشر إيجابي على
الشفاء الكلي منه.

خاضت منى، حنان، وكاتبه معركة طويلة مع سرطان الثدي
انتهت بالشفاء حيث نجحت منى في التعافي بعد جهد ثمان
سنوات من المتابعة فيما شفيت حنان منذ 12 عاماً وأصبحت
كاتبه في المرحلة النهائية من رحلة الخلاص النهائي من
سرطان الثدي لتصبح

سنوات العلاج مجرد
ذكريات تُحكى ولا
تتسى..



تقول كاتبة " لم يتغير شيء في حياتي منذ أخبروني
بالإصابة قبل أربع سنوات، ولم أكن قلقة من النهاية فقد
التزمت بنصائح الأطباء والخطة العلاجية".

تضطر كاتبة للسفر إلى العاصمة صنعاء لتخضع لجلسات
الكيمائي في مواعيدها ومن ثم تعود لتساعد زوجها في
الزراعة وتربية الحيوانات، رغم ما يتركه العلاج بالكيمائي
من آلام ومعاناة تستمر لأيام.

وبحسب حديثها لـ المجلة الطبية تقلا عن طبيبتها المعالج
فقد تجاوزت 80% من مرحلة العلاج، وتخضع الآن
لمتابعة دورية كل أربعة أشهر.

علامات الإصابة

يعرف الأطباء سرطان الثدي بأنه نوع من الأورام يظهر
في أنسجة الثدي، ومن علاماته تغير في شكل الثدي،
وظهور كتلة فيه، وتغيير الجلد، وخروج سائل من الحلمة،
أو حلمة مقلوبة حديثاً، أو بقع حمراء أو متقشرة وفي حالة
انتشار المرض في الجسم تظهر آلام العظم، وانتفاخ في
الغدد الليمفية، وضيق في التنفس أو اصفرار في الجلد.

وبحسب منظمة الصحة العالمية يعتبر سرطان الثدي من
أكثر السرطانات شيوعاً وانتشاراً لدى النساء حيث يصيب
2.1 مليون امرأة كل عام.

وبينما يمثل سرطان الثدي 25% من أنواع السرطانات
التي تصيب نساء اليمن، تشير بيانات إدارة الإحصاء،
في المستشفى الجمهوري بصنعاء إلى أن إجمالي عدد
الحالات المصابة بسرطان الثدي المسجلة على مستوى
اليمن خلال عام 2019 وصل إلى 858 حالة أي بنسبة
من 15% إلى 18% من جميع حالات الأورام السرطانية
في اليمن.

العيادات الوردية

طلابت نائب مدير مركز الأمل للأورام الدكتورة أسماء
أمين ثابت جميع النساء بضرورة إجراء الفحص الذاتي
الشهري والدوري، مؤكدة في تصريح لـ المجلة الطبية بأن
نسبة الشفاء من سرطان الثدي مرتفعة في حالة اكتشافه
في المراحل الأولى وقد تصل إلى أكثر من 95%.

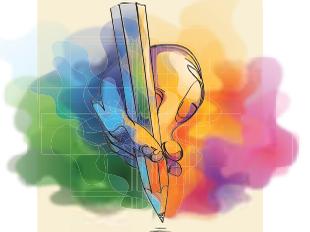
وأوضحت الدكتورة أسماء أن مركز الأمل للأورام التابع
للمؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان يقدم جميع الخدمات
للاغبات في الكشف ابتداء بالفحص السريري في العيادات
"الوردية" والكشف بالأشعة والكشف بجهاز الماموجرام
انتهاء بأخذ الخزعة وفحص العينات.

وفي ذات السياق أفادت الدكتورة ثابت بأن المريضة تحصل
على الدعم النفسي والمعلوماتي وخارطة علاجية
تستعين بها في رحلة التعافي من المرض.. مشيرة
إلى أن المركز قام خلال العام 2019م بفحص
9619 امرأة وأخذ عينات "خزع" من 250
امرأة أظهرت إصابة 182 امرأة بسرطان
الثدي.

أهمية التشخيص المبكر

أكد استشاري علاج
الأورام والكشف
المبكر للسرطان
والمعالج بالإشعاع

المرض والسكري



حروف حيوية !!



د / عبد الرحيم الصهبي.



مرضى السكري
-كثيرهم من
المصابين بأمراض
مزمنة- لديهم
مناعة أقل
من الأشخاص
الأصحاء- فعندما
تكون نسبة السكر
في الدم مرتفعة
لا تعمل الخلايا
المقاومة بشكل
جيد على محاربة
الهجوم المعدي
للفيروسات؛ مما
يسمح للعدوى
بالانتقال بشكل
سريع وخطير.

خلال الشهر الجاري وتحديدًا في الرابع عشر من نوفمبر مرت ذكرى اليوم العالمي لداء السكري.

هذا اليوم الذي حددته منظمة الصحة العالمية يوميًا عالميًا للدعم والمناصرة للمصابين والمتأثرين بهذا المرض في جميع أقطار العالم ومن خلاله تقام بعض الأنشطة والفعاليات التي تساهم في رفع مستوى الوعي حول المرض ومسبباته والعوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة به وما هي النصائح والإرشادات التي تعزز صحة الجسم من خلال تغذيته المناسبة والأنشطة البدنية الضرورية والتي بلاشك تلعب دورًا في الوقاية منه أو تأخير حدوثه.

هذا المرض اسم شائع ولكن لا يتم التعرف عليه بشكل صحيح، ولا يكاد يدرك الأغلبية من الناس من أمر هذه المشكلة سواء أنها مشكلة كبيرة تؤثر على صحة المريض وتتسبب بكثير من المتاعب الصحية التي تجعل من المريض في كل الأوقات بحاجة إلى العناية المستمرة وتكرار الزيارات إلى المرافق الصحية ثم شيئًا فشيئًا تزداد حالته سوءًا حتى يصل بنهاية المطاف إلى أمور يصعب احتمالها كبتور القدم أو الساق وحالات العمى أو الفشل الكلوي ومن ثم الوفاة.

وأنا أكتب هذه الحروف تتوارد في خاطري مشاهد عديدة في شريط الذكريات لعدد من المرضى أصابهم صدمة الإبلاغ بحالتهم ولم تفارق حياتهم .. لأنهم تعرضوا لها دونما أي دعم أو مساندة ، دون أي مناصرة أو تشجيع، دون توعية أو تعريف، و فقط ارتسمت في عيونهم تلك النهايات المساوية والمطبوعة في الذاكرة.

المعلومة المتبورة للأسف تصنع معاناة وخوفًا ورهبة وقلقًا وتوترًا تضعف مناعة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض والسيطرة عليها .

إنها من أخطر وأشد أنواع الميخات لأجهزة الجسم ، خلاياها ، انسجته ، من تادية وظائفها الحيوية والتي لا تستقيم صحة الأبدان بدونها ، ولذلك تتشكل في أذهاننا تلك الصور لحالات الاستسلام غير المبرر لداء السكري فتجد أكثر فتكا ، أكثر تدميرا لصحة الإنسان في البلدان النامية بينما يتم التعايش معه والتخفيف من عواقبه ومضاعفاته في البلدان المتطورة، وهنا نساءل عن السر في مثل هكذا فوارق برغم أن أنظمة الدواء المستخدمة في جميع أقطار العالم تقوم على أدلة وبيروكولات موحدة وتستخدم نفس الأدوية في كل الأقطار.

إنه بعد الرعاية بمفهومها الشامل وطريقة إدارة الحالة وليس فقط وصف الدواء وهي الحلقة المفقودة والغائبة التي وجدت منها منظمة الصحة العالمية فجوة حقيقية استدعت ان يخصص اليوم العالمي لهذا العام للتعريف بها حيث تم اختيار شعار ((المرض والسكري)).

وهو شعار يسلط الضوء بشكل كبير على أهمية الأدوار المناطة بكوادر التمريض للعناية والاهتمام بمرضى الداء السكري وكيفية التعامل معهم ، تغذية ونظافة، ونشاطا بدنيا والكثير الكثير مما ينبغي على المرضى

وعائلاتهم التعرف عليها والالتزام بها .

وقبل هذا وذلك .. الدعم النفسي والارشاد والتثيئة المستمرة والتي بلاشك تعزز مقدرة الجهاز المناعي للجسم لمواجهة المرض ومضاعفاته وتشجع كل الأعضاء والأنسجة للاستعداد لمواجهة والتصدي له.

وقفات الختام : مرضى السكري وكورونا

يتعرض البالغون في أي عمر ممن يعانون من حالات طبية أساسية معينة لخطر متزايد للإصابة بمضاعفات خطيرة نتيجة فيروس كورونا (كوفيد-19)، وتحتاج الحالات الشديدة والحرجة إلى الدخول إلى وحدة العناية المركزة والاعتماد على التنفس الصناعي وتزداد مثل تلك الحالات الحرجة في أوساط المصابين بالفيروس ممن لديهم تاريخ مرضي لأمراض مزمنة أخرى بشكل أكبر وفي مقدمتها داء السكري.

حيث أن مرضى السكري -كثيرهم من المصابين بأمراض مزمنة- لديهم مناعة أقل من الأشخاص الأصحاء . فعندما تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة لا تعمل الخلايا المقاومة بشكل جيد على محاربة الهجوم المعدي للفيروسات؛ مما يسمح للعدوى بالانتقال بشكل سريع وخطير .

وفي هذه الرسالة الصحية نود الإشارة إلى بعض النصائح والارشادات لتعزيز قدرة الجهاز المناعي للمرضى من أجل الوقاية من الإصابة بالفيروسات وفي مقدمتها فيروس كورونا :

- الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن الهدف العلاجي، كما هو موصى به من قبل متخصصي الرعاية الصحية المشرفين عليك (معدل السكر في الدم عند الصيام 130-80ملغ/ديسليتر، وبعد الأكل أقل من 180 ملغ/ديسليتر). في حال ارتفاع متكرر في مستوى السكر فوق 180 قم بالاتصال أوزيارة طبيبك لتعديل جرعة الأدوية.

- عدم التعرض للجفاف وذلك بشرب الكثير من الماء . اتباع نظام غذائي متوازن، يضم 3 وجبات بجانب الوجبات الخفيفة التي تحتوي على أغذية متنوعة (الكربوهيدرات والدهون والبروتين بالإضافة إلى الفواكه والخضروات)، وبحسب الارشادات والتوصيات من الطبيب المعالج .

- الحفاظ على وزن جسم صحي
- الحفاظ على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام حتى ولو كنت في المنزل فضلا عن أهمية الالتزام بوسائل الوقاية الموصى بها للوقاية من كورونا كلبس الكمامات والابتعاد عن الأماكن المزدحمة والامتناع عن لمس الآخرين والأسطح والتقيد بمفهوم " السلام تحية "

* خبير وطني في مكافحة
الإيدز والأمراض المعدية

Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية
For Health & Vitality



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية

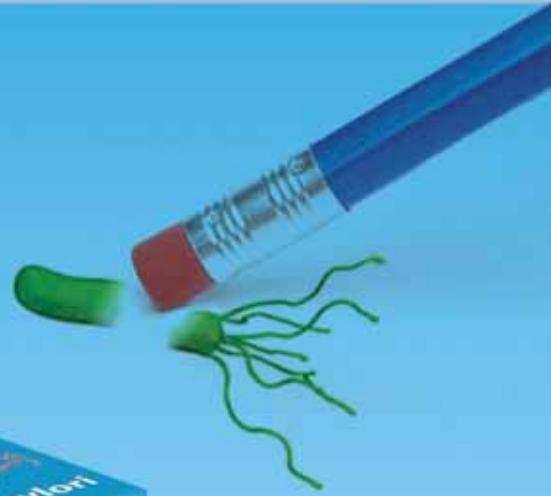


THE SIMPLEST WAY TO ERASE *H.PYLORI*

eXpylori

Triple Therapy

- ✓ High Efficacy
- ✓ Good Tolerability
- ✓ Ensured Compliance
- ✓ Cost - saving therapy



من انتاج: فارماكير (الشركة الدولية لصناعة الادوية) - إدارة التسويق : 01 239317



تحقيق

“

قضت - حياة
ناصر خمسة
أشهر مسجونة
في غرفة مظلمة
بالعاصمة
صنعاء ولا
يسمح لها حتى
في استخدام
دورة المياه.

معنفات يبحثن عن خلاص

المجلة الطبية: أشجان عبد الجبار

منذ أن طعنها شقيق زوجها بخنجر (جنبية) في كتفها وهي تحاول حماية ابنها ذي العشرة أعوام، وهي تتعرض للاعتداء بين الحين والآخر. بدأت رحلة الأم الثلاثينية مريم أحمد منذ شهر تموز (يوليو) الماضي عندما توفى زوجها وترك لها طفلين بلا مصدر دخل. حاولت أن تعود الى أهلها، بيد أن أوضاعهم الاقتصادية حالت دون تحقيق رغبتها، فتحملت الإهانات والضرب إلا أنها، لم تجد خياراً آخر غير العيش مع أهل زوجها في المنزل ذاته، حد تعبيرها



مواجهة التعنيف بلا

تعنيف المرأة ينتج نوعان من الضحايا، النوع الأول يحسب الإحصائية نورية ناجي - نساء يتحدثن عن معاناتهن لكل من يواجهن ليشركتهن همومهن، وهذا من باب التنفيس ومحاولة البحث عن حلول، بينما تتحول بعض المعنفات إلى شخصيات كتومة لا تتحدث إلى أحد وهذا النوع هو الأكثر تعرضاً للأضرار النفسية، فقد تصاب المعنفة الكتومة بمرض الاكتئاب المزمن.

ودعت الإحصائية النفسية إلى عدم الاستسلام وقول كلمة لا- في وجه من يحاول ممارسة أي نوع من العنف ضدها، وفي حال تعرضت للعنف فيجب عليها أن تطالب مصدر التعنيف بالتوقف عن ممارسة أعمال العنف ضدها، وأن تحاول إشراك المجتمع المحيط لإيقاف مصدر العنف. وأضاف، إذا لم ينجح الأمر وأستمر التعنيف يجب على المرأة أن تلجأ إلى المنظمات الحقوقية، محذرة من استسلامها للتعنيف لأن ذلك سيؤدي إلى تدمير حياتها.

سجن وشروع في القتل

قضت - حياة ناصر 26 عاماً - خمسة أشهر مسجونة في غرفة مظلمة بالعاصمة صنعاء ولا يسمح لها حتى في استخدام دورة المياه.

كما قام زوجها أيضا بعمليات خياطة في أجزاء من جسدها ما عرضها لنزيف كاد أن يتسبب في وفاتها.

حياة ناصر - وهو إسم مستعار - أنقذتها الصدفة، فبحسب أحد جيرانها، سمعت إمراة أنين -حياة- أثناء مرورها بجانب منزلها وأبلغت عاقل الحي الذي بدروه أبلغ الشرطة.

تقول مريم أحمد - وهو إسم مستعار - لـ المجلة الطبية "نعيش في حالة خوف دائمة وعدم استقرار نفسي ولم نجد من يساعدنا" ولا فرصة للعيش بعيدا عن عائلة زوجها خاصة بعد أن استولى شقيق زوجها على مصوغاتها الذهبية التي كانت آخر ما تمتلكه.

تعتقد مريم التي تعيش في مدينة الترية محافظة تعز وسط اليمن - أن عدم إكمال دراستها أحد الأخطاء التي ارتكبتها في حق نفسها وقد شكل نقطة ضعف حدث من حصولها على فرصة للخلاص.

وبحسب تقرير صادر عن هيئة الأمم المتحدة للمرأة فإن وضع النساء والفتيات في اليمن صعب للغاية"، وقد أضاف الصراع طبقات من الضعف الذي تعاني منه النساء والفتيات وزاد من حدة عدم المساواة القائمة بين الجنسين، وصنّف التقرير اليمن في ذيل القائمة لمؤشر الفجوة بين الجنسين لعام 2017 من أصل 144 دولة.

أضرار صحية ونفسية

تؤكد الإحصائية النفسية نورية ناجي - أن للعنف أضرارا نفسية قد تؤدي إلى تدمير حياة المرأة المعنفة.

وتقول في تصريح لـ المجلة الطبية "يختلف حجم الضرر النفسي باختلاف حجم التعنيف ونوعه خاصة عندما يحدث من قبل أحد أفراد العشيرة"، موضحة أن التعنيف قد يعرض حياة المرأة للخطر، وتصاب بحالة تشتت وعدم تركيز.

وأفادت الإحصائية بأن التعنيف قد يدفع المرأة للقيام بأعمال خاطئة أو التقصير في واجباتها أو إنهاء حياتها الزوجية في حال كانت متزوجة، ومن ثم ضياع الأسرة والاطفال.



التعنيف قد يدفع المرأة للقيام بأعمال خاطئة أو التقصير في واجباتها أو إنهاء حياتها الزوجية في حال كانت متزوجة، ومن ثم ضياع الأسرة والاطفال.



تحقيق



الدكتورة أشواق
محرم: المرأة
اليمنية تواجه
ثلاثة أنواع من
العنف «العنف
اللفظي، العنف
الجسدي
والعنف النفسي»
وجميعها ناتجة
عن التمييز
المبني على النوع
الإجتماعي بين
الذكر والانثى.

يمارس ضد المرأة في اليمن، و المصادقة عل
القوانين الأممية للحقوق والحريات .

عنف بطرق مختلفة

منال محمد 19- عاما- واحدة ممن تعرضن لهذا النوع من
العنف عندما أجبرها شقيقها على الزواج برجل يكبرها
ب20 عاما .

تقول منال -وهو اسم مستعار- "أجبرني شقيقي على
ترك المدرسة لأصبح مجرد شخص يقوم بتلبية احتياجاته
هو وزوجته وأطفاله، ثم أجبرني على الزواج بشخص لا
أعرفه دون وضع اعتبار لفارق السن".

ذلك ما دفع منال لمغادرة المنزل قبل موعد عرسها بيوم
ولجات إلى إحدى المنظمات المعنية برعاية المعنفات "لن
أقضي بقية حياتي معنفة".

قرار الزواج والحمل حق من حقوق المرأة الذي تفتقده
الكثيرات ما ينعكس على حياتهن الصحية ، تقول مديرة
منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) هنرييتا فور في
تقرير لمنظمة صدر بشهر مارس/آذار الماضي "ان توفير
التعليم لا يكفي بل يجب تغيير عادات الناس وتصرفاتهم
إزاء الفتيات".

وأوضح التقرير أن السبب الأول لوفاة الأمهات يتعلق
بمضاعفات الولادات والأمومة، وأفاد بأن العالم يشهد كل
عام زواج 12 مليون طفلة وتعرض أربعة ملايين فتاة لخطر
الختان.

وأفادت - هنرييتا فور - في ذات التقرير بأن المساواة
الحقيقية لن تتحقق إلا عندما تشعر الفتيات أنهن في مأمن
من العنف ولديهن حرية في ممارسة حقوقهن.

يقول المصدر الذي طلب عدم ذكر اسمه لـ المجلة الطبية
"داهمت الشرطة المنزل و وجدوا المرأة مقيدة ومخيط
فمها وأجزاء من جسمها وتم إلقاء القبض على زوجها".
النيابة رفعت قضية ضد الزوج بتهمة حبس حرية مواطنة
والتعذيب الجسدي والنفسي والشروع في القتل وماتزال
القضية في المحكمة حتى كتابة هذا التقرير.

تقول المدربة الدولية في التنمية البشرية والناشطة
الحقوقية الدكتورة أشواق محرم - أن المرأة اليمنية تواجه
ثلاثة أنواع من العنف "العنف اللفظي ، العنف الجسدي
والعنف النفسي" وجميعها ناتجة عن التمييز المبني على
النوع الإجتماعي بين الذكر والانثى.

وأفادت الدكتورة محرم- في حديثها لـ المجلة الطبية بأن
تدني الوضع الاقتصادي والجهل وعدم المساواة وتحمل
المرأة اليمنية أعباء إضافية في حالة غياب الرجل ضاعف
من تعرضها للعنف بكل أنواعه، في ظل "عدم وجود قانون
حاليا لحماية المرأة من العنف والتمييز لأنها أنثى".

وبحسب الدكتورة محرم - وهي أيضا أخصائية نساء
و ولادة- فإن احساس المرأة بالضعف والظلم والأذلال
والخوف ينعكس سلبا على وضعها النفسي وقد يؤدي الى
ارتكاب المرأة لأخطاء، ويجعلها شخصية عدائية.

وظالبت الدكتورة محرم - العمل على الحد من ظاهرة
العنف ضد المرأة من خلال التعليم والتوعية بأهمية دور
المرأة في المجتمع .

وفي سياق متصل دعت إلى حماية المرأة والحرص على
سلامتها وصحتها من خلال التوعية بمخاطر الزواج المبكر
ومنع ختان الإناث، باعتبار ذلك جزءا من العنف الذي





أطفال اليمن بين خطرين ..

المجلة الطبية / نجود العامري

نتيجة إصابتها بسوء تغذية وخيم .
وتعرف منظمة الصحة العالمية سوء التغذية الوخيم بأنه " هزال أو تقزم جسم الطفل حيث يكون (أقل من 3- درجات معيارية للطول مقابل السن)"
وقالت زهرة علي ل المجلة الطبية "قدم المركز الرعاية الممكنة للطفلة لكن الحالة كانت متأخرة ولم ينفعها العلاج".

ارتفعت حالات سوء التغذية الحاد والوخيم في اليمن بين الأطفال تحت سن الخامسة إلى أعلى مستوياتها هذا العام بسبب تردي الوضع الاقتصادي والصراع الذي انعكس على المستوى المعيشي للمواطنين.

ارتفاع المصابين وضعف الإمكانيات

أكدت الدكتورة أروى سعيد - طب عام- ان عدد الاطفال المصابين بسوء التغذية ممن يستقبلهم المركز الذي تعمل به في منطقة

توفت الطفلة فاطمة الأسعدي ،ذات العامين، في محافظة إب التي تبعد 193 كم عن العاصمة صنعاء نتيجة لإصابتها بسوء تغذية حاد وخيم، بعد يوم على إسعافها إلى المركز الصحي في مديرية فرع العدين .

تقول والدة فاطمة ل المجلة الطبية أن طفلتها كانت تتناول الطعام بشكل طبيعي ، وهذا ما تسبب في عدم نقلها إلى المركز الصحي في الوقت المناسب .
وتضيف بحزن "لقد تفاجأنا بنتائج التشخيص الطبي عندما بينت إصابتها بسوء تغذية حاد " نتيجة اعتمادها على نوع واحد من الغذاء، أدى إلى تدهور المناعة وفقر دم حاد لتفقد الحياة في اليوم التالي من وصولها المركز الصحي .

وفي هذا السياق تؤكد زهرة علي ، مساعدة طبيب، في المركز أن الطفلة فاطمة وصلت إليهم في وضع سيئ للغاية

“

تعرف منظمة الصحة العالمية سوء التغذية الوخيم بأنه « هزال أو تقزم جسم الطفل حيث يكون (أقل من 3- درجات معيارية للطول مقابل السن) »





تقرير



الإصابة بسوء التغذية قد تؤدي إلى ضعف في المناعة ومرض التقزم والعصبية الزائدة ونقص الوزن ومشاكل صحية أخرى

بأنواعها والبيض والخضروات. وأكد أن هناك أسبابا عديدة تؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية منها حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي تؤدي إلى عدم قدرة الجسم على امتصاص الغذاء، بالإضافة إلى تقليص عدد الوجبات وعدم التنوع في الأطعمة. وأوضح لـ المجلة الطبية أن الإصابة بسوء التغذية قد تؤدي إلى ضعف في المناعة ومرض التقزم والعصبية الزائدة ونقص الوزن ومشاكل صحية أخرى "وفي الحالات المتقدمة قد تؤدي إلى الوفاة".

وشدد الأخصائي الدميني على ضرورة نقل الحالات المتقدمة بسوء التغذية إلى المستشفى للعلاج "تحت إشراف الطبيب"، مبينا بأن بعض الحالات المتقدمة تستدعي نقل الغذاء إلى معدة المريض عن طريق أنبوب مخصص أو عن طريق حقن وريدية. أما في الحالات المتوسطة فيتم العلاج عن طريق التغذية الطبيعية باتباع نظام غذائي متوازن، ويفضل أن يكون تحت إشراف الطبيب، حد قوله. وينصح الدكتور الدميني الأهالي بتجنب الإصابة بسوء التغذية عن طريق التنوع في الطعام والحرص على تناول الخضروات والفواكه بشكل مستمر بالإضافة إلى المكملات الغذائية.

الأمم المتحدة تحذر

بينما حذرت المنظمات في بيان مشترك صدر عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة الفاو، وصندوق الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف، وبرنامج الأغذية العالمي وشركائهم، من أن ما لا يقل عن 98,000 طفل دون الخامسة معرضون لخطر الموت بسبب سوء التغذية الحاد الوخيم في حال لم يتلقوا العلاج بصورة عاجلة، فإن ما لا يقل عن ربع مليون امرأة حامل أو مرضع بحاجة للحصول على علاج لسوء التغذية في اليمن. ورغم ذلك يحمل البيان الذي صدر مؤخرا تحذيرا لخبراء في الأمم المتحدة من أن العدد الفعلي للحالات يفوق ذلك على الأرجح، بسبب تفاقم العوامل المسببة لسوء التغذية في اليمن في العام 2020.

الخميس إحدى ضواحي مدينة إب زادت بشكل كبيرة، لكنها لا تمتلك إحصائية دقيقة. وترجع الدكتورة أروى السبب إلى عدم قدرة الأهالي على توفير الغذاء الكافي والمناسب لأطفالهم بسبب "استمرار التدهور الاقتصادي والصراع منذ 6 سنوات" تقريبا. وبحسب حديثها لـ المجلة الطبية يتعامل المركز مع الحالات المصابة بسوء التغذية بحسب الإمكانيات المتاحة المقدمة من الدولة وبعض المنظمات المحلية والدولية، مستدركة "ما يتم تقديمه لا يكفي لعلاج جميع الحالات، خاصة تلك التي تعاني من سوء التغذية الحاد". وأضافت الدكتورة أروى "المركز يستقبل أيضا حالات سوء التغذية عند النساء خاصة الحوامل ومنهن وحديثات الولادة والمرضعات" ويعود سبب الإصابة إلى عدم توفر الغذاء المناسب لهن أثناء فترة الحمل. وفي هذا السياق أكدت منظمات أممية تعمل في اليمن إرتفاع عدد المصابين بسوء التغذية الحاد الوخيم بين الأطفال دون سن الخامسة، ووصفته بأنه "ارتفاع كبير جدا ... إلى أعلى مستويات يتم تسجيلها في أجزاء من اليمن" مع تسجيل أكثر من نصف مليون حالة في المحافظات الجنوبية".

أسباب الإصابة وطرق الوقاية

كانت الطفلة وعد حسين الخولاني 3-أعوام- أكثر حظا من فاطمة عندما وصلت إلى مستشفى إب في الوقت المناسب، ليتم إنقاذ حياتها رغم أن التشخيص يؤكد إصابتها بسوء التغذية الحاد، وهذا ما فاجأ والدتها.

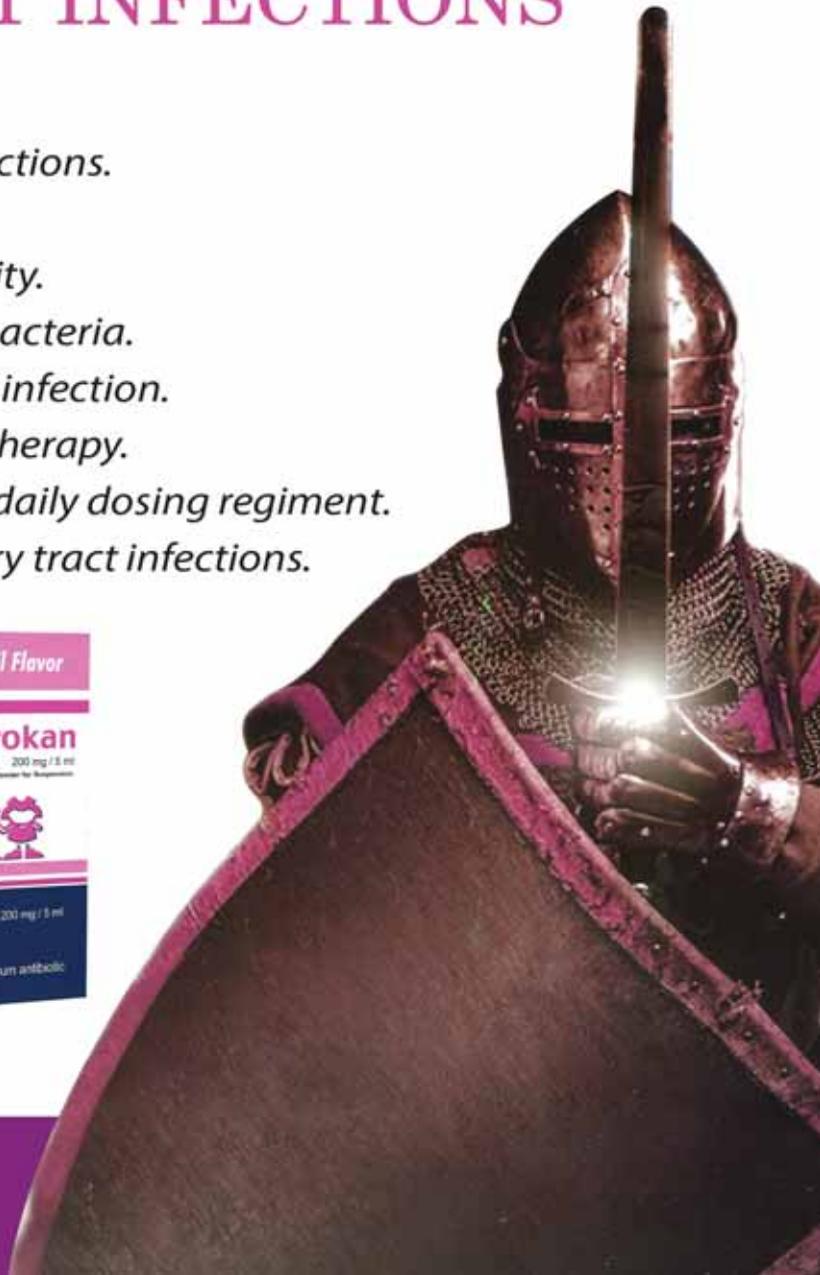
تقول والدة وعد لـ المجلة الطبية "كنا نجهل ضرورة التنوع الغذائي للأطفال لذا فقد تفاجأنا عندما أخبرنا الطبيب بأن الطفلة تعاني من سوء التغذية" ويجب أن تحصل على غذاء متنوع مثل البيض والحليب والخضروات والفواكه. وتضيف "الوجبات الغذائية التي تعتمد عليها الأسرة تتكون من نوع واحد وبشكل متكرر". وفي هذا السياق طالب أخصائي التغذية الدكتور ضياء الدميني الأهالي بضرورة التنوع في الطعام للأطفال من المواد الغذائية المتاحة خاصة في الأرياف مثل الحبوب

ZITHROKAN[®]

- Azithromycin 500 mg Capsules
- Azithromycin 200 mg / 5 ml Powder for Suspension

▶ Your Sword & Shield AGAINST INFECTIONS

- ▶ *Excellent efficacy.*
- ▶ *Low Potential for drugs interactions.*
- ▶ *Low rate of side effects.*
- ▶ *Sustained antimicrobial activity.*
- ▶ *Active against intercellular bacteria.*
- ▶ *Targeted activity at the site of infection.*
- ▶ *Suitable choice for empirical therapy.*
- ▶ *Good compliance short once daily dosing regiment.*
- ▶ *Active against most respiratory tract infections.*
- ▶ *Affordable Price.*



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 الكبار: أقراص: ٢ أقراص كل ١٢ ساعة

الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

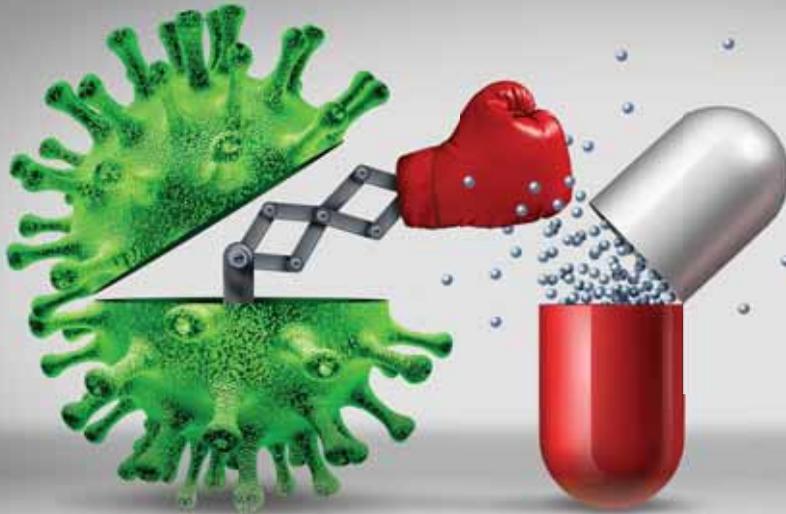
شارع نواكشوط، بجانب شركة كندا دراى صنغاه، اليمن . ص.ب. ٢٠٠٣١-١٥٧٣٧.

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





نهج علاجي جديد لعدوى البكتيريا المقاومة للأدوية

المضادات الحيوية الأكثر استخداماً لعلاج الالتهابات البكتيرية هي المضادات الحيوية البيتا-لاكتام، مثل السيفالوسبورينات والكاربابينيمات. ومع ذلك، فقد تم تحدي فعاليتها السريرية بشكل كبير حيث تنتج البكتيريا محمداً مقاوماً قادراً على التحلل المائي تقريباً لجميع المضادات الحيوية، لذلك، فإن المضاد الحيوي كوليسيتين «الخط الأخير» قد ظهر من جديد كخيار علاجي استجابة لنفشي العدوى التي تسببها مسببات الأمراض سلبية الجرام المقاومة للأدوية المتعددة على نطاق واسع منذ منتصف التسعينيات.

كشف فريق من الباحثين بجامعة هونج كونج أنه من خلال إعادة استخدام دواء الذهب المضاد للروماتيزم، يمكن إعادة استخدام المضادات الحيوية لعلاج الالتهابات التي تسببها الجراثيم المقاومة للأدوية المتعددة، بما في ذلك التهابات مجرى الدم والالتهاب الرئوي والتهابات الجروح. وتقدم النتائج التي نشرت في المجلة العلمية «Nature Communications» نظرة ثاقبة لتطوير المستحضرات الصيدلانية غير العضوية ونهجاً علاجياً جديداً لعدوى البكتيريا الخارقة.

“

المضادات
الحيوية الأكثر
استخداماً
لعلاج
الالتهابات
البكتيرية
هي المضادات
الحيوية
البيتا-لاكتام،

إيقاف علاج لمرض التوحد

تقرر إيقاف تجربة سريرية في الولايات المتحدة لواحد من حالات مرض التوحد عقب فقدان إثنين ممن تلقوا العلاج التجريبي القدرة على السير، وفقاً لموقع سبكتروم Spectrum العلمي.

وكانت شركة للمستحضرات الدوائية الحيوية بكاليفورنيا قد بدأت بالتعاون مع شركة حديثة بفلوريدا متخصصة في مجال التكنولوجيا الحيوية تجربة سريرية في فبراير/ شباط للتأكد من أمان العلاج الجديد لمتلازمة أنجلمان، والتي تعد من الاضطرابات الوراثية النادرة التي تحدث بسبب خلل جيني في الجسم.

وتعد المتلازمة حالة من حالات تأخر النمو العصبي يعاني المصابون بها من إعاقة ذهنية ومشاكل بالتوازن والحركة ونوبات واضطرابات بالنوم، فضلاً عن الإصابة بالتوحد في بعض الحالات.

والتحق بالتجربة السريرية للعلاج الجديد للمتلازمة خمسة أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 5 و15 عاماً، واستهدفت التجربة تحديد الجرعة التي يحتاجونها شهرياً على مدار أربعة شهور.



نظام رخيص لتنقية الهواء من كورونا

وأكد بايستر أن انتقال الفيروس التاجي عن طريق الهواء الجوي -القطرات المنبعثة عند التنفس والتحدث- مثبت علمياً، لذا فإن التهوية ضرورية لتجنب العدوى.

وقال العالم إن فكرة التنقية باستخدام المرشحات كانت مستخدمة بالفعل في الصين وكاليفورنيا (الولايات المتحدة الأمريكية)، على سبيل المثال، للحماية من التلوث الناجم عن الحرائق.

والشيء المهم هو تحديد حجم المعدات بشكل صحيح، لتدقيق الهواء النظيف الضروري، وفقاً لأبعاد الغرفة، نظراً لأن حجرة الدراسة بالمدرسة على سبيل المثال ليست مثل المكتب الكبير.



ابتكر مجموعة من الباحثين الإسبان نظاماً لتنظيف الهواء من أجل تجنب الإصابة بفيروس كورونا، تبلغ قيمة الوحدة منها حوالي 50 يورو (نحو 60 دولاراً).

ويعمل مختبر البحث في ديناميكيات السوائل وتقنيات الاحتراق المعروف اختصاراً بـ (LIFTEC) وجامعة ثاراجوتا (شمال شرقي إسبانيا) على تصميم هذه الآلات «محلية الصنع» بنفس فعالية مرشحات «هيباً» التجارية، ولكن بتكلفة أقل بعشر مرات، حسبما ذكر الأستاذ الجامعي لميكانيكا الموائع، خابيير بايستر، الذي يقود هذه المجموعة من العلماء.

اختبار منزلي جديد لكشف مستوى التوتر

نشر تقرير لموقع Daily Mail نتائج دراسة أجريت مؤخراً كشفت أنه يمكن رصد درجة التوتر من خلال شمع الأذن. ووجد باحثون من جامعتي Kings London و College London أن هذا الشمع يساعد على ذلك من خلال كشف مستوى الكورتيزول في الجسم. وفي هذا السياق ابتكروا اختباراً يساعد على أخذ عينة سريعة من هذا الشمع، مع الإشارة إلى سهولة استخدامه في المنزل من دون إشراف طبي، ما يراعي ظروف التباعد الاجتماعي التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد.

وقال الطبيب أندريس هيران فيفيس المشرف على الدراسة إنه يمكن استخدام شمع الأذن أيضاً في كشف مستوى الغلوكوز والأجسام المضادة لفيروس «كوفيد 19». وأضاف أن اختبار الكورتيزول المعتمد منذ سنوات من خلال عينة الشعر غير دقيق، وأن ذلك القائم على استخدام الشمع أكثر استقراراً ويتطلب أخذ العينة من خلال مسحة قطنية لا تؤدي إلى أي ضرر. ويشار إلى أن الطريقة المعتمدة حتى الآن لكشف مستوى الكورتيزول، هي أخذ عينة من الشعر.



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/



إنفوجرافيك



أهم اللقاحات التي يتم اختبارها لفيروس كورونا

تعمل شركتا Pfizer و BioNTech على تطوير هذا اللقاح الذي خضع حالياً لتجارب المرحلة الثالثة، وقد وجد الباحثون أنه فعال بنسبة تزيد عن 90% في الوقاية من فيروس كورونا.

**لقاح
BNT162b2**



تم تطوير هذا اللقاح بالتعاون بين جامعة أكسفورد وشركة أسترا زينيكا مع توقعات بأن يكون الأوفر حظاً في المعركة ضد فيروس كورونا، لكنه الآن متأخر بنحو أسبوع من لقاح فايزر، ويخضع أيضاً لتجارب المرحلة الثالثة حول العالم، مع توقع النتائج في غضون أسابيع.

**لقاح
ChAdOx1**



اعتمدت شركة موديرنا على تقنية مماثلة للتقنية التي استخدمتها شركة فايزر وفقاً للدكتور أنتوني فونشي، ويخضع اللقاح حالياً لتجارب المرحلة الثالثة، حيث سيحصل 30 ألف مشارك على اللقاح... وقد أعلنت الشركة منتصف نوفمبر الحالي أن اللقاح ناجح بفعالية 94,5%.

**لقاح 1273
mRNA**



تعمل شركة كانسينو بالتعاون مع معهد بكين للتكنولوجيا الحيوية في الصين على تصنيع هذا اللقاح، وأظهرت نتائج تجربة المرحلة الثانية أن اللقاح ينتج استجابات مناعية كبيرة لدى غالبية المشاركين دون أية آثار جانبية خطيرة. ووافقت الحكومة الصينية على اللقاح للاستخدام العسكري فقط، ولا يزال من غير الواضح متى سيتم طرحه للجمهور.

**لقاح V
Ad5-nCo**



واصلت روسيا المضي قدماً في إنتاج اللقاح الرائد Sputnik V على الرغم من عدم وجود أدلة على أنه آمن للاستخدام. ويستخدم اللقاح سلالتين من الفيروسات الغدية، ويتطلب حقنة ثانية بعد 21 يوماً لتعزيز الاستجابة المناعية. ولم تنتشر روسيا بعد أي بيانات عن تجاربها السريرية، لكنها تقوم إن اللقاح فعال بنسبة 92%.

**لقاح
Sputnik V**



حصلت شركة جونسون آند جونسون على الضوء الأخضر لإجراء تجارب المرحلة المتأخرة للقاح فيروس كورونا في المكسيك، وبدأت تجارب المرحلة الثالثة في سبتمبر (أيلول)، بما في ذلك تجارب على 60 ألف شخص في 215 موقعاً في الولايات المتحدة والأرجنتين والبرازيل وتشيلي وكولومبيا والمكسيك وبيرو وجنوب إفريقيا.

**لقاح Ad26.
COV2-S**



طورت شركة نوفافاكس التي تتخذ من ولاية ماريلاند مقراً لها لقاحاً يتم إعطاؤه على جرعتين بفاصل 21 يوم، وفي نهاية شهر سبتمبر (أيلول) أعلنت الشركة عن إطلاق المرحلة الثالثة من تجربتها في المملكة المتحدة، والتي ستختبر اللقاح على ما يصل إلى 10000 شخص. وفي هذا الأسبوع، منحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تصنيف المسار السريع للقاح، مما يعني أنه يمكن طرحه في الولايات المتحدة في وقت قريب.

**لقاح 2373
NVX-CoV**



المصدر/ صحيفة ميرور البريطانية



توعية



من أسباب
الخطر الاعتماد
على الأطعمة
المصنعة التي
تحتوي غالباً
على مستويات
مرتفعة من
السكر فضلاً عن
الشعور الزائد
بالتوتر.

أسباب لا نتوقعها تسبب مرض السكري

الذين لا يقومون بأي نشاط بدني هم من الأكثر عرضة لهذا الخطر أيضاً. وأوضحوا أن تلك النشاطات تدفع خلايا العضلات إلى استخدام الأنسولين والجلوكوز بطريقة فعالة وتحد من خطر الإصابة بمرض السكري. كما رأوا أن من أسباب الخطر الاعتماد على الأطعمة المصنعة التي تحتوي غالباً على مستويات مرتفعة من السكر فضلاً عن الشعور الزائد بالتوتر. ففي هذه الحالة يقوم الجسم بإفراز هرمون الكورتيزول الذي يؤثر بشكل مباشر على مستويات السكر في الدم.

توصلت دراسة جديدة أجريت في بريطانيا إلى أن بعض العوامل الحياتية غير المتوقعة يمكن أن تسبب المعاناة من مرض السكري. ووجد باحثون من مؤسسة الصحة الخيرية البريطانية أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين الـ20 والـ30 عاماً قد يكونون الأكثر عرضة للمعاناة من هذه المشكلة في الـ30 سنة المقبلة. وذكروا أن من الأسباب عدم الخضوع للفحوصات الطبية اللازمة بانتظام مع الإشارة إلى أنه لا بد من القيام بذلك مرة كل 6 أشهر من أجل تتبع الحالة الصحية. وبحسب موقع «لها» فقد وجد الباحثون أن الأشخاص

تكرر نزيف الأذن يستدعي استشارة الطبيب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن لنزيف الأذن أسباب عدة، منها وجود جسم غريب فيها، أو الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى، أو ارتفاع ضغط الدم. وأضافت الرابطة أن سبب النزيف قد يكون جرح طبلة الأذن بعد ارتطام الأذن أو ارتجاج المخ، كما أنه قد ينذر أيضاً بالإصابة بورم. وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب على وجه السرعة لتحديد السبب الحقيقي للنزيف، خاصة إذا تكرر مع الشعور بالألم شديدة، لتجنب المضاعفات الخطيرة المتمثلة في السكتة الدماغية إذا كان سببه ارتجاج المخ، أو الأزمة القلبية إذا كان سببه ارتفاع ضغط الدم، أو تدهور السمع، أو حتى الصمم.



توعية

“

حين يتعرض عمل الكبد للاضطراب، فإن هذا يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وإلى الشعور ببعض الأعراض المزعجة،

“

تحتوي الحلوى على نسبة عالية من السكريات البسيطة، التي تساهم في رفع نسبة السكر بالجسم بشكل مفاجئ، وهو ما قد يمنح شعوراً مؤقتاً بالانتعاش والسعادة،



إشارات تقول:

كبدك ليس بخير

والصداع المستمر وآلام المفاصل والعضلات والتعرق المفرط وصعوبة حرق الدهون ورائحة الفم الكريهة الدائمة، فضلاً عن زيادة الوزن من دون سبب واضح. ولتجنب حدوث هذا، من الضروري الحرص على الحفاظ على صحة الكبد من خلال الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر والدهون، والنوم لعدد ساعات كافٍ وتجنب اتباع العادات السيئة مثل التدخين. ومن الضروري شرب كمية كافية من الماء يوميًا وتناول المأكولات الغنية بالدهون المفيدة وبالحديد والألياف.

يعتبر الكبد من الأعضاء الأكثر أهمية في جسم الإنسان، لأنه يؤدي عدداً كبيراً من الوظائف، ومنها أنه يوفر الطاقة ويساهم في مكافحة العدوى وإزالة السموم وتنظيم عمل الهرمونات. كذلك يعمل هذا العضو على إنتاج بروتين الألبومين الذي يساعد في الحفاظ على نوعية ومعدل السوائل في الدم ويمنع تراكمها في الجسم. وحين يتعرض عمل الكبد للاضطراب، فإن هذا يؤدي إلى تراكم السموم في الجسم وإلى الشعور ببعض الأعراض المزعجة، والتي من أبرزها التعب الدائم غير المبرر والخمول

4 أضرار نفسية تسببها الحلوى

إلى الإصابة بالاكتئاب.

4 - تدهور الوظائف الإدراكية

في دراسة أخرى، لاحظ الباحثون أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر يمكن أن تضعف الأداء الإدراكي، وهذا ما خلصت إليه أيضاً نتائج بعض الأبحاث، حيث وجدت أن استهلاك المشروبات المحلاة بكميات كبيرة يسبب ضعف الذاكرة، ويؤدي إلى الشعور الدائم بالارتباك.

عند الشعور بالقلق والتوتر، يسرع بعض الأشخاص إلى تناول كميات كبيرة من الحلوى، لاعتقادهم أنها الحل السحري لتخفيف التقلبات المزاجية، علماً بأن الإفراط في السكر قد يؤدي إلى اضطراب الحالة النفسية، على عكس ما هو شائع. ليكم تأثير الحلوى على الصحة النفسية وبدائلها الصحية، وفقاً لموقع «Healthline»:

1 - الشعور بالحزن

تحتوي الحلوى على نسبة عالية من السكريات البسيطة، التي تساهم في رفع نسبة السكر بالجسم بشكل مفاجئ، وهو ما قد يمنح شعوراً مؤقتاً بالانتعاش والسعادة، إلا أن ذلك الارتفاع لا يدوم طويلاً، حيث ينخفض الجلوكوز بالدم، فيشعر الشخص بالحزن، وتراجع مستويات الطاقة بجسمه.

2 - زيادة التوتر

تضعف الحلويات قدرة الجسم على إدارة التوتر والتعامل معه، لأن محتواها العالي من السكر يؤثر سلباً على الغدة النخامية، مما يدفعها إلى إفراز المزيد من الكورتيزول، ومع ارتفاع نسبة هرمون الإجهاد بالجسم، يزداد الشعور بالتوتر، وتتفاقم أعراضه، مثل الصداع وآلام العضلات وصعوبة النوم.

3 - الاكتئاب

وجدت بعض الدراسات أن الإفراط في السكر يحدث خللاً في بعض المواد الكيميائية الموجودة في الدماغ، وعلى المدى الطويل، قد يؤدي ذلك



ببغاء يحصل على لقب طائر العام في نيوزيلندا

أول طائر يفوز بمنافسة طائر العام للمرة الثانية، وهو إنجاز لم يحظ به دستور نيوزيلندا بشكل صريح.. وانتزع كاكبو النصر بفضل نظام التصويت الفريد والمعقد للمنافسة، بعد أن خسر التصويت الشعبي الصريح أمام نوع طائر القطرس، «Antipodean».

فاز طائر الـ«كاكبو»، وهو نوع من ببغاء الليل ولا يستطيع الطيران، بتصويت طائر العام في نيوزيلندا، بعد حملة انتخابية مريرة استمرت أسابيع، وشهدت منافسات شديدة. وأصبح طائر كاكبو، الذي يعد رسمياً أثقل ببغاء في العالم،

5 أضرار لتغير المناخ على صحتك

وقال هاييمز إن تغير المناخ يساهم بشكل غير مباشر في انتقال الفيروسات من مضيفها الحيواني إلى البشر.

وأضاف هاييمز: «يتسبب تغير المناخ في تدمير بعض المناطق والغابات التي يعيش بها الحيوانات، الأمر الذي يدفعهم للهجرة لمناطق مأهولة بالسكان. ويؤدي ذلك إلى مزيد من الاتصال بين البشر والحيوانات، ومن ثم يزيد احتمالية انتقال الأمراض بينهم».

- أحداث الطقس المتطرفة:

إلى جانب وباء «كورونا» المستجد، شهد عام 2020 أيضاً موسماً للأعاصير حطم الأرقام القياسية، بالإضافة إلى حرائق الغابات والفيضانات في جميع أنحاء العالم. ويعتقد أن تغير المناخ يسهم في شدة كل هذه الظواهر الجوية المتطرفة.

ويتوقع الخبراء أن هذه ليست أحداثاً شاذة؛ بل بداية لوضع طبيعي جديد.

وقالت بيل: «من المرجح أن يستمر ذلك خلال القرن المقبل».

وللظواهر الجوية الشديدة آثار صحية غير مباشرة على الإنسان؛ حيث تؤدي إلى تدمير المنازل والشوارع وتزيد من عدد اللاجئين. وقد تصبح مناطق إيواء أولئك اللاجئين مزدحمة للغاية، وبالتالي تكون «بؤراً لانتقال الإنفلونزا وغيرها من الالتهابات الفيروسية الشائعة من شخص لآخر»، وفقاً لهايمز.

- جودة الهواء:

هناك طريقة أخرى يؤثر بها تغير المناخ على صحة الإنسان، من خلال تأثيره على جودة الهواء.

وبينما يؤدي حرق الوقود الأحفوري إلى تلويث الهواء بشكل مباشر، فإن الاحتباس الحراري الناتج عن احتراق الوقود الأحفوري يساهم أيضاً في تدهور جودة الهواء وتدميرها.

وقال هاييمز: «على سبيل المثال، أدى تغير المناخ إلى الجفاف وإلى موجات الحرارة التي تسببت في حرائق الغابات في كاليفورنيا، كما أن الدخان والجسيمات الناتجة عن هذه الحرائق تضر بشكل مباشر أولئك الذين يعانون من مشكلات في الجهاز التنفسي، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الربو».

- الصحة النفسية والصدمات:

وفقاً لبيل، يمكن أن تؤدي الأحداث المناخية المتطرفة إلى حدوث مشكلات عقلية ونفسية كبيرة.

وقالت بيل: «لقد دمرت هذه الأحداث ممتلكات كثير من الناس ومنازلهم. وهذا بالتأكيد يسبب مشكلات نفسية كبيرة، ويزيد معدلات الاكتئاب والقلق».

إليك أهم خمس طرق حددها خبراء الصحة عن تأثير تغير المناخ على صحة الإنسان، بحسب شبكة «إيه بي سي نيوز»، وهي كالتالي:

- الأمراض الناجمة عن الحرارة:

قال الدكتور آرون برنشتاين، طبيب الأطفال، والمدير المؤقت لمركز المناخ والصحة والبيئة العالمية في جامعة «هارفارد»: «في الفترة الأخيرة ازدادت نسب الإصابة بالأمراض الناجمة عن الحرارة بشكل كبير، نتيجة لتغير المناخ».

وأضاف برنشتاين: «من بين هذه الأمراض: التشنج الحراري والإغماء الحراري. كما أن موجات الحرارة قد تؤدي إلى تفاقم مجموعة واسعة من الأمراض، من الربو إلى اضطرابات الصحة العقلية إلى مرض السكري وأمراض الكلى».

ومن جهتها، قالت الدكتورة جيسي بيل، أستاذة الصحة والبيئة في كلية الصحة العامة بجامعة «نيراسكا»: «من المحتمل أن تقتل موجات الحر عدداً من الناس في الولايات المتحدة أكثر من أي كارثة أخرى متعلقة بالمناخ؛ لأنها تحدث في جميع أنحاء الولايات المتحدة».

وأضافت: «اعتقد أن الوباء العالمي القادم سينتج عن تغير المناخ».

- الأمراض المعدية:

قالت الدكتورة ميشا روزنباخ، طبيبة الأمراض الجلدية والناشطة في مجال تغير المناخ: «بعض الأمراض المعدية التي كانت موجودة بالفعل في أميركا الشمالية في الماضي، مثل مرض (لايم) وداء (الليشمانيات) الجلدي والالتهابات الفطرية المختلفة، انتشرت على نطاق واسع مؤخراً في المناطق التي لم تتأثر بها سابقاً».

ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض، فقد تضاعف عدد حالات «لايم» في الولايات المتحدة أكثر من ثلاثة أضعاف، منذ عام 1995. وفي الوقت نفسه، سهل تغير المناخ أيضاً انتشار الأمراض المعدية التي تنقلها المياه.

وقالت روزنباخ: «يتسبب ارتفاع درجات الحرارة في جميع أنحاء العالم في ارتفاع مستوى سطح البحر، وارتفاع درجة حرارة مياه البحر، وزيادة الكوارث الطبيعية الشديدة، مثل الأعاصير والفيضانات. وهذه الأحداث مرتبطة بمجموعة من الأمراض المعدية، بما في ذلك أمراض الجهاز الهضمي والتهابات الجهاز التنفسي والتهابات الجلد».

وتسببت الكوارث الطبيعية في ظهور أمراض مثل «الكوليرا» والالتهابات البكتيرية، وفقاً للدكتور ساؤل هاييمز، الأستاذ المساعد في طب الأطفال السريري، والمتخصص في أمراض الأطفال المعدية في مستشفى «ستوني بروك» للأطفال.

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





أيهما أفضل صحياً ؟ لحم البقر أم الدجاج!

الإنسان. ويقول الخبراء إنه من الأفضل لمن يتبعون حمية منخفضة الدهون أن يأكلوا الدجاج عوضاً عن لحم البقر، أما النقطة المشتركة بين اللحمين كليهما، فهي أنهما لا يحتويان على نسبة مهمة من الكربوهيدرات.

في غضون ذلك، تحتوي لحوم الدجاج على تركيز أعلى من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، لكن مع تركيز أقل من الأحماض الدهنية المشبعة، أما لحم البقر ففيه كمية أكبر من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة. وعلى مستوى الكوليسترول، يتساوى لحم الدجاج والبقر، لأنهما يضمنان النسبة نفسها من المادة.



كثيرون يختارون بين اللحوم الحمراء والدجاج، عندما يقررون طلب وجبتهم، وسط جدل حول الطبق الأفضل من الناحية الصحية، لاسيما وسط من يتبعون حمية لأجل إنقاص الوزن أو إمداد الجسم بما يكفي من الطاقة.

وبحسب موقع «فودز تراكت»، فإن لكل من اللحمين فوائده ومزاياه، وبالتالي، لا مجيد عن الالتفات إلى العناصر الغذائية في كل منهما. ويمكن للشخص الذي يريد المفاضلة بينهما أن يختار ما يريد، فإذا أراد تفادي الدهون، فإن الأفضل بالنسبة إليه هو الدجاج، لأن لحم البقر يحتوي على نسبة أعلى منها.

لكن لحم البقر يضم نسبة أعلى من البروتين الذي يعد من أبرز العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم



لحم البقر يضم نسبة أعلى من البروتين الذي يعد من أبرز العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان.

مزيج غذائي يحد من آثار مرض الزهايمر

بشكل كبير لدى الأشخاص الخاضعين للاختبار. يحتوي المزيج الغذائي الذي أطلق عليه اسم «Fortasyn Connect» المستخدم في علاج مرضى الزهايمر على مزيج خاص من الأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات والعناصر المغذية الأخرى. تشمل هذه العناصر المستخدمة للعلاج، حمض الدوكوساهيكسانويك وحمض إيكوسابتاينويك ويوريدين أحادي الفوسفات والكولين والفيتامينات B12 و B6 و C و E وحمض الفوليك والسيلينيوم.

كشف الموقع الإلكتروني الألماني الذي يقدم معلومات عن كل ما يخص النظام الغذائي للإنسان Nutricia أن النظام الغذائي الجيد له تأثير إيجابي عام على الأداء العقلي وعلى الأشخاص المصابين بداء الزهايمر على وجه الخصوص الانتباه إلى نظامهم الغذائي، حيث يمكن أن يؤثر نقص الإمداد بالطاقة والمغذيات سلباً على مسار المرض. في المراحل المبكرة.

ويمكن أن تتراجع آثار مرض الزهايمر من خلال أطعمة خاصة، كما أظهرت الدراسة الأوروبية «LipiDiDiet» التي نُشرت نتائجها في المجلة العلمية «Alzheimer's & Dementia» المعنية بمرضى الزهايمر والخرف. فقد تمت ملاحظة 311 مريضاً في إحدى عشرة عيادة لمدة ثلاث سنوات حتى الآن، تأخر التراجع في الأداء العقلي



66

منتجات الألبان
كالحجن والزبادي
والحليب تعد من
أفضل الأطعمة
فيما يتعلق
بصحة الضم
والأسنان. يعود
ذلك لاحتوائها
على نسبة كبيرة
من الكالسيوم
الضروري لاستمتاع
بأسنان قوية.



4

أغذية مهمة لصحة أسنانك

الخضروات الورقية

هناك أنواع محددة من الخضروات الورقية التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحة أسنانك، على سبيل المثال، تحتوي السبانخ والكرنب الأجد على نسب عالية من الكالسيوم، الذي يعتبر العنصر الأساسي للاستمتاع بأسنان قوية كما ذكرنا آنفاً.

الأطعمة الصلبة

بالرغم من حلاوة مذاق التفاح، تحتوي هذه الفاكهة المميزة على نسب عالية من الألياف والماء، ويحفز التفاح إفراز اللعاب في الفم أيضاً، مما يتيح إزاحة البكتيريا وبقايا الطعام عن الأسنان بشكل طبيعي، كما أن طبيعته الصلبة الغنية بالألياف تعمل على تحفيز اللثة. هناك أيضاً أنواع أخرى من الأطعمة الصلبة الغنية بالألياف التي تساعد في الحفاظ على صحة الأسنان، مثل الجزر والكرفس.

تناول ما يفيد أسنانك

يجب أن تتذكر أن تناول الأنواع الصحيحة من الأطعمة يعد عاملاً رئيسياً للحفاظ على صحة أسنانك. اختر أنواع الأطعمة والمشروبات التي تتناولها بعناية، واحرص على الالتزام بالأطعمة المفيدة لصحة الفم والأسنان.



عليك تناول أحد أنواع الطعام الآتية على الأقل للحفاظ على صحة أسنانك ولثتك:

منتجات الألبان

منتجات الألبان كالحجن والزبادي والحليب تعد من أفضل الأطعمة فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان. يعود ذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من الكالسيوم الضروري لاستمتاع بأسنان قوية. وإضافة إلى الكالسيوم، يحتوي الحليب وغيره من منتجات الألبان على عنصر الفوسفات الذي يساعد أيضاً على إمداد الأسنان بالمعادن التي تحتاجها. وتساعد منتجات الألبان في إعادة بناء طبقة المينا بعد تضررها من أحماض جير الأسنان. ويعتبر الزبادي من المعززات للتغلب على البكتيريا الضارة التي تسبب التسوس. كل ما عليك هو الحرص على تناول أنواع الزبادي الخالية من السكر والإضافات غير الصحية.

الشاي

تحتوي أنواع الشاي المختلفة على مركبات متعدد الفينول التي تتفاعل مع بكتيريا جير الأسنان على نحو يعزز صحة أسنانك. فوفقاً لدراسات عديدة، مركبات متعدد الفينول الموجودة في الشاي الأخضر والشاي الأحمر تقتل البكتيريا بالكامل أو تمنع آثارها الضارة على الأقل.

وبناء على بحث أجراه الخبراء في جامعة إلينوي بولاية شيكاغو الأمريكية، فإن مضمضة الفم بالشاي الأحمر لمدة دقيقة حوالي 10 مرات يومياً يمكن أن تحد من تراكم الجير على الأسنان، مقارنة بالمضمضة بالماء العادي. كما أن الشاي أثبت فعاليته في تقليل حجم ولزوجة حبيبات الجير على 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



Mioxidil Shampoo

الشامبو الوحيد المحضر علمياً لمعالجة
تساقط الشعر



Freesia
Pharmaceutical Industries

الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Mioxidil

الحل العلمي لمعالجة الصلع
وتساقط الشعر

Sanaa Tel : 01 279222 Taiz Tel : 04 435953 Mareb Tel : 06 305337
Aden Tel : 02 324461 Mukala Tel : 05 320288 Amran Tel : 07 614677
Hodaidah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 Ibb Tel : 04 458569



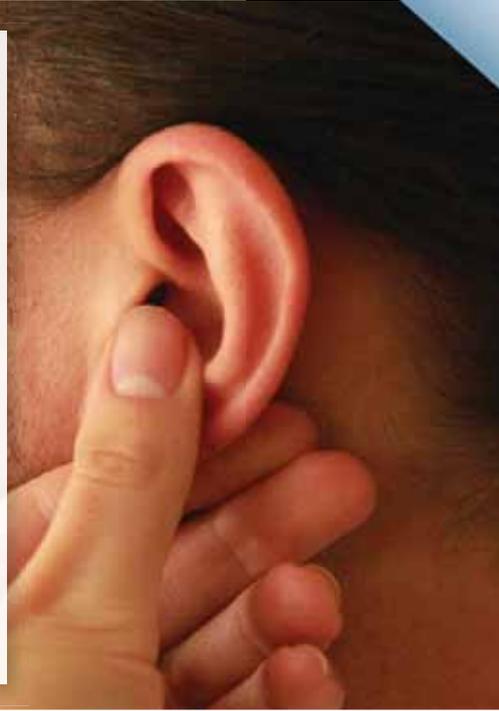
يجب عليك تناول 8 أكواب من الماء على الأقل على مدار اليوم، لأن الماء يساهم في طرد السموم من الجسم، ما يساعد على التخلص من العدوى الموجودة بمجرى البول،

3 فوائد مهمة لتدليك الأذنين يومياً

يمكن تدليك الأذنين أن يعود بالعديد من الفوائد على الجسم. وفي هذا الصدد أشارت دراسة حديثة إلى أن هذا يساعد على الحد من الشعور بالتوتر. وتم التوصل إلى هذه النتيجة بعد أبحاث أجريت على نساء يجرين الاستعدادات اللازمة للخضوع لعمليات طفل أنبوب.

وفي هذه الحالة ينصح الخبراء بتدليك النقطة التي تقع عند التقاء الشعر بالأذن بواسطة حركات دائرية. كذلك يمكن من خلال هذه العملية التخلص من الصداع ومن الممكن أن يضاف إليها في هذه الحالة شرب كوب من الشاي الأخضر أو من خلاصة النعناع. كذلك قد يساعد تدليك الأذن في مواضع مختلفة على خسارة الوزن شرط أن يتزامن هذا مع اتباع نظام غذائي صحي خال من الدهون الضارة ومن كمية كبيرة من السكر ومع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ويمكن اللجوء إلى هذه الطريقة من أجل التخلص من الأرق ومن اضطرابات النوم. ولهذا ينصح بتطبيقها قبل النوم لأنها تساعد على الاسترخاء وعلى التخلص من التوتر.



5 طرق طبيعية لعلاج صديد البول

2 - الماء الدافئ

يوصي الأطباء بالاستحمام بالماء الدافئ أو الفاتر، لأنه مسكن طبيعي لآلام المثانة والبطن، لذا، عند الشعور بألم في هذه المنطقة بسبب تراكم الصديد، عليك الاستحمام بالماء الدافئ أو تطبيق كمادات الماء الساخن، فقد تفيد في استرخاء عضلات البطن، ما يقلل شعورك بالألم.

3 - التبول

يساعد التبول على التخلص من البكتيريا الموجودة في مجرى البول، وإذا أمسكت نفسك عن الدخول إلى الحمام، فذلك يساهم في بقاء البكتيريا وتطورها وتكاثرها، فضلاً عن الشعور بعدم الراحة.

4 - تناول الخيار

يحتوي الخيار على الماء في مكوناته، ويعتبر من الأطعمة تساهم في ترطيب الجسم، وفي نفس الوقت يمد الخيار الجسم بالمزيد من السوائل التي يحتاج إليها، ما يعزز قدرة الجسم على طرد السوائل.

5 - التوت

بعد عصير التوت أحد المشروبات الغنية بالماء، حيث يحتوي على 90% من الماء، فضلاً عن احتوائه على مضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية الجهاز المناعي للجسم، ما يقلل فرص زيادة العدوى بالالتهابات في مجرى البول.

ينتج الصديد عن التهاب مجرى البول، ويصاحبه العديد من العلامات المنذرة مثل الشعور بألم أسفل البطن في منطقة المثانة، وهو ما يؤثر على الكلى بمرور الوقت، لذا، يوصي الأطباء مرضاهم باتباع مجموعة من العادات الصحية إلى جانب الدواء، والتي تساهم في السيطرة على الصديد وطرده خارج الجسم.

أهم الطرق الطبيعية لعلاج الصديد، وفقاً لما ذكره موقع «Food. NDTV»

1 - شرب الماء

يجب عليك تناول 8 أكواب من الماء على الأقل على مدار اليوم، لأن الماء يساهم في طرد السموم من الجسم، ما يساعد على التخلص من العدوى الموجودة بمجرى البول، وبالتالي التخلص من الصديد، ويمكنك تناول السوائل مثل العصائر المنزلية،

لكن تجنب قدر الإمكان المشروبات الغازية والكافيين والكحوليات.





دراسة

بروتين يحمي «ينبوع الشباب» في الدم



حقق العلماء اكتشافاً مذهلاً لبروتين رئيسي يدعم إنتاج خلايا الدم السليمة طوال الحياة من خلال تنظيم استجابة الجسم الالتهابية. وهذه الدراسة هي الأولى التي تكشف عن بروتين له دور حاسم في حماية خلايا الدم الجذعية، والتي تنتج باستمرار كل خلايا الدم والمناعة التي يحتاجها الجسم، من الشيوخوخة المبكرة. ويظهر الاكتشاف أن البروتين، المعروف باسم Y2-HDF، يحمي هذه الخلايا الجذعية من التلف عندما يقاوم الجسم العدوى ويسمح لها بمواصلة العمل بشكل صحيح طوال الحياة. ووجدت دراسات سابقة أن بروتين Y2-HDF يلعب دوراً مهماً في تطوير خلايا الدم السليمة، وهي عملية تُعرف باسم تكون الدم. وخلال عملية الشيخوخة، تفقد الخلايا الجذعية المكونة للدم قوتها وقدرتها على تصنيع خلايا دم جديد، ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للعدوى.

“

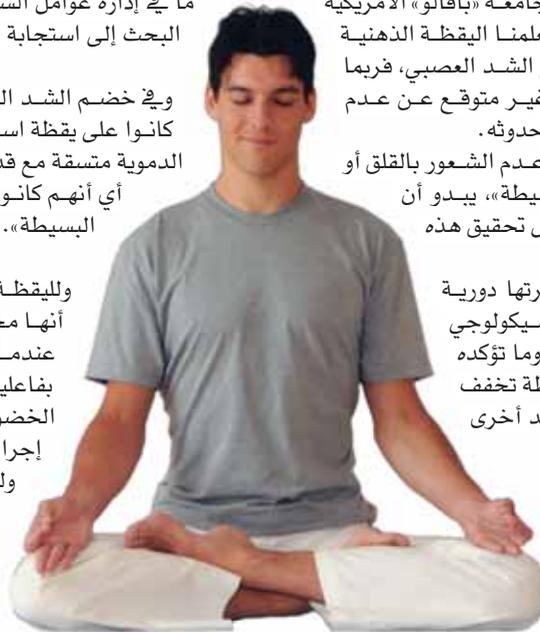
اليقظة الذهنية قد لا تكون مفيدة

لليقظة الذهنية فوائد ولكن يبدو أنها محدودة فيما يمكن أن تحققه عندما يكون شخص ما منخرطاً بفاعلية في مهمة تتسم بالتوتر، مثل الخضوع لاختبار أو إلقاء خطاب، أو إجراء مقابلة للحصول على وظيفة.

ما في إدارة عوامل الشد العصبي بفاعلية، يشير هذا البحث إلى استجابة مختلفة.

وفي خضم الشد العصبي، أبدى المشاركون الذين كانوا على يقظة استجابات تتعلق بالقلب والأوعية الدموية متسقة مع قدر أكبر من الرعاية والانشغال، أي أنهم كانوا حقاً «قلقين بشأن الأشياء البسيطة».

ولليقظة الذهنية فوائد ولكن يبدو أنها محدودة فيما يمكن أن تحققه عندما يكون شخص ما منخرطاً بفاعلية في مهمة تتسم بالتوتر، مثل الخضوع لاختبار أو إلقاء خطاب، أو إجراء مقابلة للحصول على وظيفة. ولكن قد تنفيذ اليقظة فقط في أن يدرك الشخص تجربته العصبية بعد انتهائها.



أوضح بحث حديث أجرته جامعة «بافالو» الأمريكية أنه إذا كان من الممكن أن تعلمنا اليقظة الذهنية شيئاً عن كيفية التعامل مع الشد العصبي، فربما تقدم هذه اليقظة درساً غير متوقع عن عدم الفعالية في إدارة الشد عند حدوثه. وعندما يكون الهدف هو «عدم الشعور بالقلق أو الضيق بشأن الأمور البسيطة»، يبدو أن اليقظة تقدم القليل من أجل تحقيق هذه الغاية.

وتناقض النتائج التي نشرتها دورية «برسوناليتي أند سوشال سيكولوجي بوليتن»، الأبحاث السابقة وما تؤكد الثقافة السائدة من أن اليقظة تخفف الشد العصبي، وأن لها فوائد أخرى للتكيف معه.

وفي حين أن الأبحاث السابقة في هذا المجال تشير إلى أي مدى قد تساعد اليقظة شخصاً



فن الحياة



من مزايا الساعات الذكية أنها تبعث برسائل للمستخدم بشأن الأمور التي تعنيه، مثل المكالمات والرسائل التي ترد على هاتفه المحمول

تطبيق لتنبية ضعاف السمع بالمكالمات والرسائل



بتحديد هذا الصوت والتعرف عليه، ثم يرسل للمستخدم إشارة تنبيه عن طريق الاهتزاز لإخطاره بالصوت الذي تم تسجيله. ويقول الباحث دروف جاين الباحث في مجال الهندسة وعلوم الحاسب بالجامعة إن «هذه التقنية تتيح وسيلة للتعرف على الأصوات التي تتطلب رد فعل من المستخدم مثل صوت الصفيح الذي يصدره فرن المايكرويف للتعريف بالانتهاء من طهي الطعام على سبيل المثال، فضلاً عن تعزيز تجربة المستخدم في التواصل مع البيئة المحيطة به». وذكر فريق الدراسة أن التطبيق ما زال في طور التجربة، وسوف يطرح قريباً للاستخدام من خلال منصة أندرويد لتحميل التطبيقات.

من مزايا الساعات الذكية أنها تبعث برسائل للمستخدم على مدار الساعة بشأن الأمور التي تعنيه، مثل المكالمات والرسائل التي ترد على هاتفه المحمول والتحذيرات الصحية ونتائج قياسات الوظائف الحيوية للجسم وغيرها من الأمور. وقد ابتكر فريق من الباحثين في جامعة واشنطن الأمريكية تطبيقاً إلكترونياً يعمل على الساعات الذكية ويحمل اسم «ساوند ووتش». ويستطيع هذا التطبيق تسجيل الأصوات المحيطة بالمستخدم ثم يبعث برسالة على الشاشة لتعريفه بالأصوات المحيطة به. وأفاد موقع «تيك إكسبلور» المتخصص في التكنولوجيا أنه عندما تلتقط الساعة الذكية صوتاً في المكان المحيط بالمستخدم مثل تغريد العصفير أو طنين آلة أو نغمة سيارة، فإن التطبيق يقوم



بالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل النوم، سيجدون مجموعات من القصص المهدئة التي تقلل التوتر وتقاوم الدافع إلى التفكير المفرط في التفكير وتساعد بشكل عام المستخدمين على الاسترخاء.

تطبيق جديد للتخلص من التوتر

كما يجمع Calmind بين مشغلات ASMR والنغمات الهادئة في ASMR-B، وهي عملية تقلل من مستويات التوتر، وتزيد من إنتاج الهرمون الإيجابي، وتزيل بسهولة المشاعر السلبية أو القلق. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل النوم، سيجدون مجموعات من القصص المهدئة التي تقلل التوتر وتقاوم الدافع إلى الإفراط في التفكير وتساعد بشكل عام المستخدمين على الاسترخاء. يتيح هذا النهج الشامل لرعاية الدماغ للمستخدمين تكثيف المشاعر الإيجابية، وضبط الحدة العقلية، وتعزيز المرونة النفسية، ويساعدك بشكل عام على أن تصبح أكثر هدوءاً وتركيزاً وسعادة. يتوفر تطبيق Calmin لسطح المكتب ونظام iOS، بسعر 39.99 دولاراً فقط مدى الحياة، وفق ما أورد موقع «ذا نيكست ويب» الإلكتروني.



المجلة الطبية | يتخذ تطبيق اللياقة الذهنية Calmind نهجاً طبيعياً تهدئة القلق، وتحسين التركيز الذهني، والقضاء على مشاكل النوم، وخلق حياة أكثر سعادة وصحة. ويجمع تطبيق العلاج الرقمي هذا بين عناصر علم الأعصاب وعلم الصوت النفسي وعلاج السلوك المعرفي السلوكي الإيجابي والتكنولوجيا، في شكل جديد من تحسين الذات، للمساعدة في رفع أي طاقة سلبية أو تهدئة أي أعصاب متوترة. يعمل Calmind من خلال المسارات الخاصة ونبضات الأذنين للمساعدة في إطلاق قوة العقل السرية. وتساهم دروس التطبيق في تحسين الانتباه وزيادة التركيز والذاكرة وحجب عوامل التشيت أثناء الكتابة والدراسة والتعلم.

معلومات لا تعرفها عن جسمك

1 - قد تتسبب العيون الكبيرة رغم مظهرها الجمالي الذي تعطيها لصاحبها في قصر النظر، بسبب عدم وقوع الشعاع المنبعث من الأجسام في مكانه الدقيق على الشبكية لتكوين صورة واضحة للجسم.

2 - يبدو الإنسان أطول بقليل في الصباح مما يجد عليه نفسه في المساء، وذلك بسبب ما يقع على مفاصله من ضغط طوال اليوم.

3 - شعر الإنسان يساعد في تنقية الجو من الأوزون الضار عن طريق امتصاصه! وفقاً لمهندسي البيئة في جامعة ميسوري للعلوم والتكنولوجيا.

4 - خسارة إصبع البنصر تعني خسارة الإنسان

5 - تحتوي معدة الإنسان على 35 مليون غدة هضمية! يبلغ طول الأمعاء الدقيقة أربعة أضعاف طول الإنسان إذا ما تم فك تعرجاتها.

6 - ينمو الأطفال بشكل أسرع في الصيف، فيما تُسجل أقل مستويات للنمو يحققونها في فصل الخريف.

7 - اليوم الأول والثاني من أهم الأيام للرضاعة؛ لاحتواء لبن الأم فيهما على الأجسام المضادة للأمراض والبكتيريا.

8 - خسارة إصبع البنصر تعني خسارة الإنسان



نقاها

66

المفاجآت السعيدة
وغير المتوقعة،
كتقديم هدية
أو باقة من الورد
أو تلقي دعوة
لتناول الطعام
خارج المنزل، تعمل
بشكل كبير على
تغيير الحالة
المزاجية
لمتلقيها



فوائد صحية للمفاجآت والهدايا

5

تؤثر المفاجآت على الصحة النفسية والحالة المزاجية، سواء السعيدة أو الحزينة. وحول ذلك قال الدكتور محمد الشامي، استشاري الطب النفسي، إن المفاجآت السعيدة وغير المتوقعة، كتقديم هدية أو باقة من الورد أو تلقي دعوة لتناول الطعام خارج المنزل، تعمل بشكل كبير على تغيير الحالة المزاجية لمتلقيها وتساهم في:

- تغيير الحالة النفسية للأشخاص وتبديل مزاجهم.
- سد الفراغ الذي يشعر به الشخص أحياناً بسبب فقدان الأشياء العزيزة عليه.
- الشعور بالتفاؤل وعطاء الآخرين.
- يصبح أكثر انفتاحاً مع الآخرين وتكون لديه رغبة في نشر السعادة بين أصدقائه ومن يحبهم.
- تؤثر الهدايا والمفاجآت في عمق الأشخاص وتجعلهم أكثر مرونة وإقبال على الحياة.

وكشفت دراسة نشرتها مجلة جمعية علم النفس «Association for Psychological Science»، أن اختيار وتقديم هدايا للآخرين يولد شعوراً بالرضا والسعادة، وقالت أديل يانغ، المؤلف الرئيس بالدراسة: «تشير نتائجنا إلى أن الشعور بالسعادة الذي يأتي من المشاعر الظاهرة على الآخرين يكون أكثر قوة مما نعتقد»، كما نستمتع عند مشاهدة استجابة الآخرين لأي شيء، مثل الصدمة أو المفاجأة أو الإثارة وغيرها».



Antidepressants -Antipsychotic



المركز الرئيسي: سيلون - تلفون: 05 405189 - فرع الكلا: 05 301482 - فرع صنعاء: تلفون: 01288216
فرع عدن: تلفون: 02380224 - فرع تعز: تلفون: 04258087 - فرع اب: تلفون: 04 427457 - فرع الحديدة: تلفون: 03200686

الإدارة العامة / تلفون: 05 408989 - فاكس: 05 408990

POWER of Third generation Cephalosporin

ROFIX[®]

Cefixime

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



الفروع: سيلون / ت: 05405189 / الكلا: 05301482 / صنعاء 01288216 / عدن: 02380224 / تعز: 04258087 / الحديدة: 03200686
الإدارة العامة / ت: 05408989 / فاكس: 05408990





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





مؤسسة إخوان بعوم

BAUAM BROTHERS TRADING EST.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances

INTRODACTION

عبارة عن هرمون يتم إنتاجه بشكل طبيعي عن طريق الغدة الكظرية. حقن تحتوي على ترياميسنولون (كورتيكوستيرويد) وهو مكافح للالتهابات التي تعمل H1 على الهيستامين المستقبل.

دواعي الإستعمال Unitric-40 mg/ml amp

1. علاج حالات الربو الشديدة، التي قد تنتج عن ممارسة بعض التمارين الرياضية العنيفة أو عن الحساسية نتيجة التعرض لحبوب اللقاح والأتربة والهواء الساقع.
2. علاج الحساسية الصدرية الحادة.
3. يعالج الالتهابات مثل: التهاب الفقار اللاصق، والتهاب كيسي، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب المفاصل النقرسي، والتهاب المفاصل الصدفية، التهاب الأنف التحسسي.
4. تعالج قصور (نقص إنتاج) الغدة الكظرية .
5. يستخدم في علاج حالات الحساسية الشديدة (Anaphylactic Shock) بشكل عام والتي من أعراضها: تورم اللسان والحلق والشفنتين، واحمرار الوجه وصعوبة التنفس.
6. معالجة التهابات غمد الأوتار، والتهابات العيون.
7. يساعد في علاج مرض إديسون، ومرض سيموندس.

Balancing Comlication & Outcomes

NOXAPARIN

LMWH Enoxaparin 20mg/40mg/60m Prefilled Syringe



يونيتريك فايل

UNITRIC-40 Injection



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Standard



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزندانى Sana`a - yemen - Shumaila Area St.

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

www.bauam.com

info@bauam.com

الآن

برصيد تراكمي

باقتك
بمزاجك

15 GB
15,000

7 GB
9,000 ريال

5 GB
7,000 ريال

الباقعة الأكبر .. بسعر أقل

- السعر شامل الضريبة .
- صلاحية رصيد الباقعة (30) يوم .
- للاشتراك اتصل على الرقم (333) أو أرسل حجم الباقعة إلى (1112) .
- لمزيد من المعلومات أرسل (موبايل نت) إلى (123) مجاناً .



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1





المختبرات الدولية الحديثة

”حائزة على
المركز الأول
بحسب تقييم
وزارة الصحة
العامة والسكان“



شهادات الإعتماد الدولية

776300045 - 776300047

modern.international.labs

www.aldowlyah-labs.net

info@aldowlyah-labs.net