

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يناير 2021 | العدد (37)

الدكتور سامي  
البوعاني يكتب عن :  
الأمن الدوائي

كرة سيليكون تخفف  
حرقة المعدة

الدكتور الصهبي  
يشرح كيفية إدارة  
ضغط الدم

قصص نجاح..

الإبداع لا يعترف  
بالإعاقة الجسدية

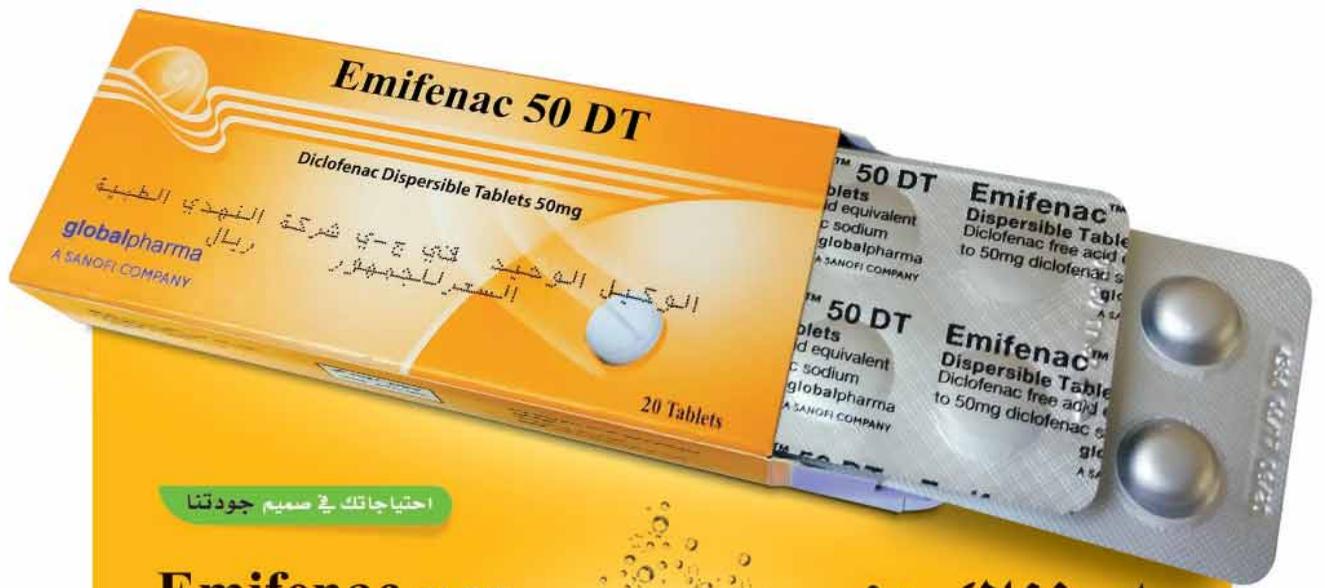
المخاض الصعب في  
زمن كورونا

كلية أطفال اليمن  
تعاني

التهابات اللثة

قد تصيب القلب





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



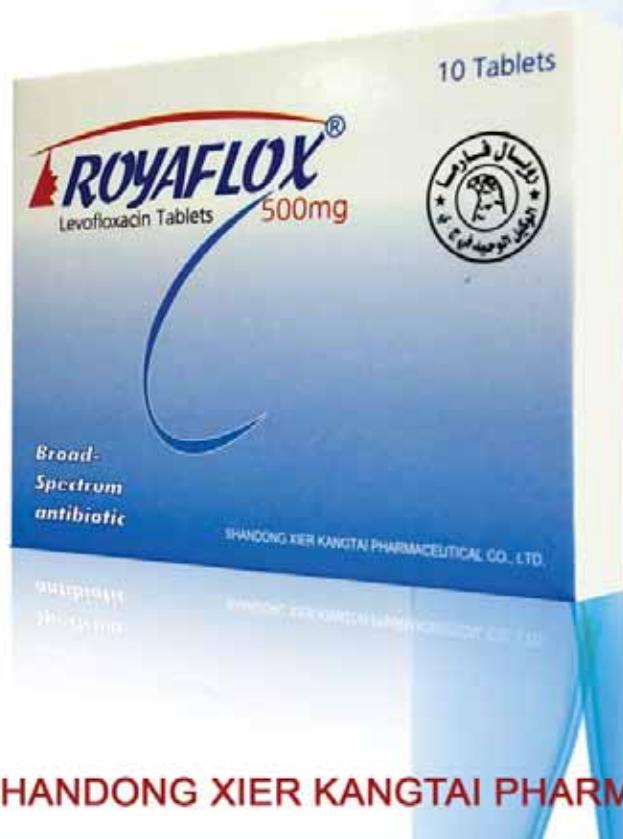
+967 1 539333/539666

# رويافلوكس RORAFLOX®

10 Tablets

Levofloxacin Tablets  
500mg

Broad  
Spectrum  
Antibiotic



SHANDONG XIER KANGTAI PHARMACEUTICAL CO. LTD

Royal Pharma

رويال فارما للأدوية  
Royal Pharma For Drugs



30  
بيئة و مناخ  
الكمامات.. تهدد الحياة  
البحرية

32  
تغذية  
أثار إيجابية لتناول الدجاج  
يومية

36  
دراسة  
الفرق بين صداع كورونا  
والأنواع الأخرى

38  
فن الحياة  
غرفة عناق متنقلة  
للمسنين

20  
لقاء  
أخصائي تقويم الأسنان الدكتور  
نصر القديمي لـ«الطبية»:  
كيف يصبح القات والتدخين أخطر  
ثانبي على صحة الأسنان؟

24  
جديد الطب  
جهاز للمساعدة في علاج الزهايمر  
نظارة تحسن حياة مصابي التوحد  
عدسات تكتشف أمراض العيون

28  
توعية  
خطر استخدام الكمامة  
أكثر من مرة  
أعراض حساسية مساحيق  
الغسيل

7  
فلك الطب  
طبيب يماني يحذّر هؤلاء الأشخاص  
من القات والتدخين  
أخصائي كلأ : شرب الماء لا  
يقتصر على أوقات القات  
لا تقبلوا أطفالكم في الشتاء

10  
تقرير  
أطفال اليمن يصابون بأمراض  
الكلأ .. كيف يمكن تلافيها؟  
الإبداع لا يعترف بالإعاقة  
الجسدية

17  
تحقيق  
ندوب المخاض الصعب  
في زمن كورونا

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

صاحب الامتياز - المدير العام  
وائل شرحة  
wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير  
معين النجري  
المستشار القانوني  
محمد عبدالمؤمن الشامي

هيئة التحرير  
محمد غبسي  
غيداء العديني  
نجود العمري  
اشجان عبد الجبار  
المدير الفني  
نشوان البروي

المدير التجاري  
فارس الجعماني

المدير المالي  
حميد شراح

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبدالوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع ( 300 )

سعر الاشتراك للزرد ( 500 )

سعر الاشتراك للجهات الرسمية  
والخاصة ( 1000 )



## جرعة أولى



الدواء الذي لا يقل أهمية عن الغذاء بالنسبة للضرد يعد مؤشراً حقيقياً لنجاح الحكومات وفشلها في تأمين الحاجات الأساسية وتحقيق الرفاء الاجتماعي للضرد، ومما يدعو للتفاؤل اهتمام القيادة السياسية هذه الأيام بالأمن الدوائي ودعم الصناعة المحلية ومحاولة إيجاد الحلول للاختلالات التي يعاني منها سوق الدواء في اليمن برغم الحصار والعدوان، غير أن الأمن الدوائي لا يمكن له أن يتحقق دون تضافر جميع الجهود وتكاملها .

## الأمن الدوائي

لم يعد توفير الدواء من الأولويات الهامة للكثير من الدول فقط، بل أصبح العالم اليوم يتحدث عن الأمن الدوائي وتوفر الدواء والمواد الأولية التي تحتاجها الصناعة الدوائية المحلية بكميات كافية تمتد لسنوات كضرورة ملحة لكل الدول التي تؤمن بأهمية الفرد وحقه في الحياة.



د. سامي البوعاني

فالدواء الذي لا يقل أهمية عن الغذاء بالنسبة للفرد يعد مؤشراً حقيقياً لنجاح الحكومات وفشلها في تأمين الحاجات الأساسية وتحقيق الرفاء الاجتماعي للفرد، ومما يدعو للتفاؤل اهتمام القيادة السياسية هذه الأيام بالأمن الدوائي ودعم الصناعة المحلية ومحاولة إيجاد الحلول للاختلالات التي يعاني منها سوق الدواء في اليمن برغم الحصار والعدوان، غير أن الأمن الدوائي لا يمكن له أن يتحقق دون تضافر جميع الجهود وتكاملها .

صحيح أن الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية معنية في المقام الأول برسم السياسات الدوائية وتفعيل دورها الرقابي بما يخدم نجاح تلك السياسات، وصحيح أيضاً أن الحكومة معنية بدعم البحوث الدوائية وإنشاء المراكز المتخصصة والبنية التحتية التي تهين لدعم الصناعة المحلية إلا أن مسؤولية تحقيق الأمن الدوائي تقع على عاتق مستوردي ومصنعي الأدوية أيضاً، فالتعامل مع شركات الأدوية العالمية والمصنعة للمواد الخام يجب أن يكون على أساس الجودة والسعر المناسب، كما أن نقل الأدوية والمواد الخام وتخزينها وتوزيعها يجب أن يتم وفق الضوابط والشروط التي تضمن فاعلية الدواء وأمنيته، وتقديم منتج محلي ذات جودة عالية ينافس الأدوية العالمية يجب أن يكون الهدف الأساس للمصنعين المحليين، ولا ننسى هنا أن نؤكد على ضرورة الاستثمار وتوظيف رؤوس الأموال لدعم الصناعة الدوائية المحلية التي تعد الخطوة الأولى والأهم للوصول للأمن الدوائي.

وبهذه المناسبة فإن الهيئة العليا للأدوية تقوم الآن بالتشاور مع الأخوة مصنعي الأدوية لوضع آلية تمنح المصانع المحلية الحق الحصري لصناعة مجموعة من الأدوية ومنع استيرادها من الخارج، كما أن المسؤولية تقع أيضاً على عاتق الأطباء والصيدلة والمواطنين على حد سواء، فالتوجه نحو دعم الصناعة المحلية والوصول لمرحلة الاكتفاء الذاتي والأمن الدوائي يستدعي ثقة المواطن بجودة الدواء المحلي ويستلزم وصف وتشجيع الأطباء للأدوية المحلية وصرفها من قبل الصيدلة كبديل مهم للأدوية التي يتم استيرادها والامتناع عن التعامل مع الأدوية المهربة التي قد تكلف المريض حياته.

\*مدير عام الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

# Amlocare

## Amlodipine 5mg



- ✓ Hypertension
- ✓ Stable angina
- ✓ Vasospastic angina

The highest prescribed  
antihypertensive medicine  
WorldWide

1   
Daily



## طبيب يماني يحذر هؤلاء الأشخاص من القات والتدخين

التهابات القولون والأمعاء الغليظة مرضاً مزمناً ويحتاج لفترة علاج طويلة. ويجسب الصريمي، تبدأ جميع أعضاء الجهاز الهضمي عند مرضى القولون بالعمل دفعة واحدة بشكل جماعي دون تنظيم بمجرد البداية في مضغ أي شيء كالطعام أو الـ "لبانة" أو القات.. موضحاً بأنه ينتج عن حركة المضغ فرغرة في أمعاء المصاب وحدوث الانتفاخات والشعور بالرغبة في التبرز.

المجلة الطبية — خاص |  
نصح الدكتور عبدالملك الصريمي - طب عام - المواطنين الذين يعانون من مشاكل في القولون بضرورة تجنب بعض العادات السيئة.. كمضغ القات والتدخين والابتعاد عن كل ما يعكر المزاج. وقال في تصريح خاص لـ مجلة الطبية "بتعرض الجهاز الهضمي عند مرضى القولون لإرباك نتيجة لإفرازات هرمونات الضغط النفسي مثل الكورتيزون" .. معتبراً

“

هناك من يعتقد بأن كمية الماء التي يتناولها أثناء جلسات القات كافية وهذا اعتقاد خاطئ ولا يساعد على عمل الكلى بشكل منتظم لأن الجسم بحاجة للمياه طوال اليوم.

## أخصائي كلى : شرب الماء لا يقتصر على أوقات القات



يمثل خطراً على صحة وعمل الكلى، وقال.. "تناول هذه المشروبات تجعل الشخص لا يشعر بالظمأ لكنه يعرض الكلى للخطر ويساهم في تكون الحصوات".

كما شدد على ضرورة تجنب الأطفال وكبار السن التعرض للأجواء الباردة خاصة في الصباح الباكر حفاظاً على صحتهم، وحتى لا يتعرضون للأمراض المرتبطة بموسم البرد والصقيع.

المجلة الطبية — خاص |

دعا أخصائي الكلى والمسالك البولية الدكتور عبدالصمد السنباني جميع المواطنين إلى ضرورة الالتزام بالإجراءات الوقائية.. وذلك للحفاظ على صحة وسلامة الكلى والمسالك البولية في فصل الشتاء. وقال في تصريح لـ مجلة الطبية "يجب على كل شخص شرب لترين من الماء بشكل يومي"، مؤكداً أهمية توزيع هذه الكمية على مدار اليوم وليس في توقيت واحد. وأضاف "هناك من يعتقد بأن كمية الماء التي يتناولها أثناء جلسات القات كافية وهذا اعتقاد خاطئ ولا يساعد على عمل الكلى بشكل منتظم لأن الجسم بحاجة للمياه طوال اليوم. ونبه الدكتور السنباني المواطنين ممن يستغنون عن شرب الماء والاكتفاء بتناول بعض السوائل الساخنة مثل الشاي والقهوة خاصة في فصل الشتاء.. إلى أن هذا السلوك

# طبيب يحذر من استخدام مسكنات الألم

المجلة الطبية — خاص |

الطبية بأن مسكنات الألم الستيرويدية تزيد من ضغط الدم حتى على الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى ضغط طبيعي، لأنهم سيتأثرون على المدى الطويل، كما تؤدي إلى مضاعفات في الجهاز الهضمي.

ونصح الشامي المواطنين بتجنب استخدامها إلا عند الضرورة القصوى، مع مراعاة ألا تزيد المدة عن عشرة أيام إلا بوصفة من الطبيب، والامتناع عن تناول الأدوية التي هي مزيج "خلطة"، كما أوصى بزيادة شرب السوائل يومياً من 6 إلى 8 أكواب يومياً.



حذر الدكتور كمال الشامي من الاستخدام العشوائي والمفرط لمسكنات الألم، لما تلحقه من أضرار على الكلى وتدقق الدم والجهاز الهضمي.. منوها بأن وصفها للمريض يجب أن يتم بناء على نوع ونسبة الألم الذي يعاني منه. وقال الشامي - الذي يدرس الدكتوراه في العلوم الصيدلانية الحيوية بجامعة أوبرن الأمريكية - أن المسكنات تؤثر على البناء الوظيفي للكلى وتقلل من تدفق الدم إليها.. ووفقاً للمؤسسة الوطنية الأمريكية لأمراض الكلى فإن نسبة 3 - 5% من الفشل الكلوي في الولايات المتحدة سببها الاستخدام المفرط للمسكنات. وأوضح في حديث خاص لـ مجلة



فك الطبية

## لا تقبلوا أطفالكم في الشتاء

المجلة الطبية — خاص |

نصح اخصائي طب الأطفال وحديثي الولادة الدكتور عبدالحكيم النخلاني جميع الأهالي بالتوقف عن تقبيل الأطفال في فصل الشتاء.. وفي ظل تفشي فيروس كورونا وانتشار أمراض البرد، وذلك لارتفاع نسبة نقل العدوى في هذا الفصل.

وأكد الدكتور النخلاني أن الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض البرد وأن الطفل قد يصاب بالأنفلونزا من 10 إلى 12 مرة مقارنة بثلاث مرات للشخص البالغ في العام الواحد. وشدد - في تصريح خاص لـ المجلة الطبية- على أهمية عزل الطفل عن أقرانه في حال إصابته بنزلة برد أو أي من أمراض الشتاء وذلك لمنع نقل العدوى بالإضافة إلى الحرص على النظافة بشكل كبير.



## أخصائي ينبه الأهالي من أمراض قد تهاجمهم لهذه الأسباب

المجلة الطبية — خاص |

برودة الطقس، فيحدث الشعور بالحاجة للتبول في لحظات كثيرة على مدار اليوم.

وبحسب الدكتور أبو اصبع يؤدي البرد إلى الإصابة بالمغص الكلوي، وأي ألم في البطن ذو طبيعة تشنجية يمكن تسميته بالمغص الكلوي.. ويأتي نتيجة لوجود حصوات في الكلى أو الإصابة بالتهابات المجاري البولية.

وللوقاية من أمراض البرد نصح الدكتور أبو اصبع

- أستاذ الكلى في جامعة صنعاء -

بممارسة الرياضة، وتحسين

اللياقة البدنية.. من أجل

تقوية مناعة الجسم بشكل

عام، والاهتمام بالنظافة

الشخصية والبيئة المحيطة

بالفرد، لتجنب العوامل المهيئة

للمرض كالجراثيم والبكتيريا

وغيرها من مسببات الأمراض.

ويشهد الطقس في معظم المحافظات

اليمنية وخاصة الجبلية موجة برد مع

دخول فصل الشتاء.



نصح استشاري أمراض وزراعة الكلى - الدكتور نجيب أبو اصبع - المواطنين بضرورة الانتباه والحذر من تغير الطقس والمناخ.. والاستعداد جيداً للتغيرات من حيث نوعية الملابس، وعدم تعريض الجسم للبرد لفترات طويلة.. لأن ذلك يؤدي للإصابة بأمراض الكلى.

وأوضح - في تصريح خاص لـ مجلة الطبية - بأن البرد يؤثر على الجهاز البولي الذي يؤدي إلى تقليص عضلات الكلى وتقليص الحالبين.. وهذه الأمراض تلاحظ كثيراً في فصل الشتاء في أيام البرد القارس.

وأضاف بأن أعراض مرض البروستاتا تتضاعف لدى الرجال عند الإصابة بالبرد، وترافق هذه الأعراض كثرة التبول في الليل.. مشيراً إلى أن البرد يزيد من حدوث مرض السلس البولي وخاصة لدى الإناث فيزداد حجم البول كون الجسم لا يفقد سوائل كثيرة في الشتاء.. بسبب

“

يؤدي البرد إلى الإصابة بالمغص الكلوي، وأي ألم في البطن ذو طبيعة تشنجية يمكن تسميته بالمغص الكلوي..



شفاكو  
للصناعات الدوائية

# جواسول للسعال طارد للبلغم



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

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



# أمراض الكلى.. إنهاك مبكر لأطفال اليمن

المجلة الطبية — محمد غبسي

لم يتحمل الطفل منير غالب - 6 سنوات - ثلاث جلسات غسيل كلى في الاسبوع أقرها له الأطباء بعد رحلة قصيرة من المعاناة مع آلام الفشل الكلوي، ليفقد حياته وسط حالة من الذهول وما تزال عائلته تعيش أثره إلى الآن.

اليسرى بعد أن فقدت النسيج الكلوي وتحولت إلى مجرد «كيس مليء بالبول» حد تعبيره.

غالب واحد من ضمن عشرات الأطفال اليمنيين ممن فقدوا حياتهم إثر إصابتهم بأمراض الكلى وعدم قدرتهم على تحمل جلسات غسيل الكلى عبر أوردة الأرجل وأوردة الرقبة بواسطة محاليل تم تركيبها تحت التخدير.

وبحسب أخصائي أمراض الكلى والغسيل الكلوي الدكتور جمال الحدمة الذي أشرف على الحالة، كانت الكلية الأخرى أيضاً تعاني من انتفاخ ضاعف من حجمها، وعلى مدى عام كامل عانى غالب مضاعفات انهيار جهازه البولي قبل أن يفقد حياته نتيجة إصابته بالفشل.

وأفاد بأن الضغط زاد على الكلية اليمنى المتبقية مما أدى إلى خروج الدم مع البول وارتفع ضغط الدم أدى إلى تدمير ما تبقى من نسيج الكلية اليمنى، ما اضطر الأطباء لإزالتها

حنان وحب الأب وغريزته الإنسانية لم تساعد والد غالب في اكتشاف حقيقة مرض ابنه إلا عند بلوغه سن الخامسة عندما راجعوا أحد المستشفيات الخاصة في العاصمة صنعاء، لتتلقى الأسرة صدمة خبر مرض فلذة كبدهم لحظة أخبرهم مختص أمراض الكلى بأن «النسيج الكلوي للكلية اليسرى متضرر بشكل كبير»، فقد كان يعاني من مرض يسمى «megacalicosis»، وهو عبارة عن تشوه خلقي في الكؤوس الكلى «les calices rénaux» وهو مرض يعتبره الأطباء شائعاً في اليمن.

يقول والد غالب لـ المجلة الطبية «كنت تارة أنظر لطفلي بجسمه النحيل، وتارة أخرى للطبيب وهو يسرد لنا كيفية استئصال كليته على يد الجراح».

وبحرقة شديده، تحدث عن معاناة طفله مع المرض من ألم شديد على مدى عام كامل استأصل خلالها الجراح الكلية

“

غالب واحد من ضمن عشرات الأطفال اليمنيين ممن فقدوا حياتهم إثر إصابتهم بأمراض الكلى وعدم قدرتهم على تحمل جلسات غسيل الكلى عبر أوردة الأرجل وأوردة الرقبة بواسطة محاليل تم تركيبها تحت التخدير.

## تقرير



أكدت اللجنة الدولية للصليب الأحمر أن «نسبة الوفيات بين مرضى الفشل الكلوي وصلت إلى 25% ونتيجة لنقص وغياب الخدمات الصحية».

أو سوائل سامة، أو بسبب الإصابة بأمراض أخرى تؤثر عمل الكلى أو بسبب عيوب خلقية مرتبطة بنشاط الكلى .

وقال أبو أصعب الذي يرأس قسم الكلى في مستشفى الثورة بالعاصمة صنعاء إن من بين المرضى الذي يحصلون على خدمة غسيل الكلى في المستشفى 28 طفلاً، مؤكداً لـ «المجلة الطبية» وجود عدد أكبر من الأطفال ممن يحصلون على خدمات المركز ما يزالون في مرحلة ما قبل الغسيل وهم تحت العلاج التحفظي.

ويتوزع حوالي 250 طفلاً على 10 مراكز غسيل كلى في عدد من المحافظات لتلقي جلسات غسيل الكلى بشكل أسبوعي. وبحسب الصحة العالمية فاقم استمرار الصراع في اليمن منذ خمس سنوات من تدهور الوضع الصحي، وأثر على مراكز غسيل الكلى حيث تم إغلاق 4 مراكز من أصل 32 مركزاً، فيما تعاني بقية المراكز من نقص حاد في المعدات والإمكانات، ويحتاج مرضى الفشل الكلوي بشكل عام والبالغ عددهم 5200 مريض لـ 700 ألف جلسة غسيل سنوياً .

كما أكدت اللجنة الدولية للصليب الأحمر أن «نسبة الوفيات بين مرضى الفشل الكلوي وصلت إلى 25% نتيجة لنقص وغياب الخدمات الصحية».

ووفقاً لدراسات عالمية سابقة فإن من 15 - 20% من أسباب الإصابة بالفشل الكلوي تأتي نتيجة لإهمال علاج التهابات البول عند الأطفال تحت سن 5 سنوات، وكذلك عدم تشخيص هذه الحالات بصورة صحيحة من قبل الأطباء .

في محاولة أخيرة لوقف النزيف وخروج الدم والبول، لم يحتمل الطفل جلسات غسيل الكلى بواقع ثلاث مرات في الأسبوع، ففارق الحياة».

### أسباب أمراض الكلى عند الأطفال

أوضح الدكتور الحدمة - في حديثه لـ «المجلة الطبية» - أن مرض الـ megalcalicose لا تظهر أعراضه إلا في المراحل الأخيرة من تدمير النسيج الكلوي وأن الأعراض تظهر عن طريق الفشل الكلوي المزمن أو الكامل.

أسباب علمية عديدة، تؤدي إلى إصابات أطفال اليمن بالفشل الكلوي، بحسب الدكتور الحدمة ، من أهمها تكون الحصى والأمراض المناعية المختلفة كمرض الذئبة الحمراء وأمراض المتلازمة الكلوية، إضافة إلى الأمراض الوراثية الناجمة عن نقص الإنزيمات التي تؤدي لترسبات الأملاح، وهي أبرز أسباب الإصابة بأمراض الكلى عند الأطفال، مشيراً إلى أن هذه الأمراض تنتشر في الدول التي يكثر فيها زواج الأقارب، وقد يؤدي لإصابة أكثر من طفل في العائلة الواحدة.

ونصح الدكتور الحدمة الآباء والأمهات بضرورة إجراء فحوصات سنوية لمراقبة الجهاز البولي للطفل وهذا من شأنه معرفة الإصابة بأي مرض في مرحلة مبكرة، يكون العلاج فيها ممكناً .

ولتجنب الإصابة بأمراض الكلى أوصى الدكتور الحدمة بالحرص على شرب كمية كافية من الماء «تختلف حسب عمر الطفل ووزنه» كأن يعطى للرضع في أشهرهم الأولى قليل من الماء بعد كل وجبة، أو بعد الرضاعة سواء الطبيعية أو الحليب الاصطناعي.

بجانب شرب الماء بكميات كافية للأطفال ، لفت الدكتور الحدمة إلى أهمية تناول الفواكه والخضروات بين الوجبات بعد سن الرضاعة وفي شكل أطباق السلطة لأنها تعد مصدراً هاماً للماء وللألياف، والتأكد من عدم إصابة الطفل بفقر الدم «الأنيميا» لأنه يعتبر أحد العوامل المسببة لأمراض الكلى، حد قوله.

ونبه الدكتور الحدمة إلى أهمية الحرص على ممارسة الطفل للنشاط الجسدي لتقليل من نسبة الدهون في الدم، باعتبار ارتفاع نسبة الدهون في الدم يتسبب في تدهور الوظائف الكلوية، مؤكداً على ضرورة فحص مستوى السكر في الدم بانتظام، وتعليم الطفل العادات البولية الصحيحة، ومراقبة الأهل لبول الطفل.

### نصائح مهمة

تلقي الثلاثيني مفيد عبدالله - من أهالي مدينة إب وسط اليمن- اتصالاً غير معتاد من مدرسة ابنه بندر 12- عاماً- يطلب منه الحضور فوراً، ليفاجأ أن ابنه في مكتب الأخصائية الصحية.

وبحسب عبدالله، كان بندر يعاني من ألم شديد أسفل بطنه، ما استدعى نقله في حالة طارئة إلى مستشفى الثورة في المدينة، وبعد إجراء الفحوصات تبين أنه يعاني من نسبة أملاح عالية .

وأضاف في حديثه لـ «المجلة الطبية» حذر الدكتور عبدالسلام علي من احتمال تكون الحصى وما قد يترتب عليها من مضاعفات في حالة عدم التزام بندر ببعض السلوكيات مثل شرب الكثير من الماء والسوائل وممارسة الأنشطة البدنية، وعدم حبس البول».

وأوضح استشاري أمراض وزراعة الكلى- الدكتور نجيب أبو أصعب- بأن أمراض الكلى عند الأطفال أمر شائع، وذلك بسبب الإصابة ببعض الالتهابات الناتجة عن تناول عقاقير



## قصص نجاح..

# الإبداع لا يعترف بالإعاقة الجسدية

المجلة الطبية - نجود مرشد



تقرير

توجت رؤى الغابري - 19 عاماً - مسيرة التفوق في التعليم، بدأتها منذ الصفوف الابتدائية حتى حصلت على المركز الثالث من الأوائل القسم الأدبي على مستوى الجمهورية في الشهادة الثانوية لهذا العام 2019-2020.

بكلماتها حتى اغرورقت عيناه بالدموع كلما تحدثت عن دعمه لها .  
يقول عادل الغابري " لقد واجهنا الكثير من الصعوبات خلال سنوات الدراسة خاصة فيما يتعلق بتوفير احتياجاتها الخاصة بسبب الوضع المادي المتردي".  
وأضاف " لم تمنعني ظروف العيشية أن أكون مع ابنتي خطوة بخطوة وسأظل معها حتى تحقق كل أهدافها في الحياة"، وهي الآن تخطط لاستكمال دراستها الجامعية تخصص إدارة أعمال دولية باللغة الانجليزية، حد قوله.

### تجاوز المحطات الصعبة

" معاقلة! فكرت كثيرا في هذه الكلمة.. ثم قلت ليست هذه الكلمة مناسبة، لا شيء يستطيع إعاقتي عن تحقيق كل ما أطمح إليه"، بهذه الكلمات عبرت الشابة العشرينية أحلام الغابري عن رفضها لمجتمع ما يزال يوصم ذوي الإعاقة بالعجز.  
تطل الغابري على المستمعين بصوتها كل يوم ثلاثاء عبر برنامجها الإذاعي "نجوم الإرادة" من إذاعة هوى اليمن، لتستعرض قصص نجاح أبطالها من الأشخاص ذوي الإعاقة.  
مر عام على انضمام الغابري إلى مجال الإعلام المسموع وتستعد للموسم الثالث من برنامجها، التي تقدمت بفكرته إلى أكثر من إذاعة؛ اعتذرت جميعها بحجة عدم وجود راعٍ للبرنامج قبل أن تحصل على الفرصة في إذاعة هوى اليمن.  
تقول في حديثها لـ المجلة الطبية " لقد وجدت آلية للتسيق بين العمل والدراسة " خاصة وقد شارفت على إكمال السنة الرابعة في كلية التجارة بجامعة آزال تخصص إدارة أعمال.

الفتاة التي ولدت وهي تعاني من إعاقة سمعية وحركة ضعيفة، واجهت الكثير من الصعوبات في حياتها وأصبحت بحالات من اليأس والإحباط " لقد غصت في أعماق الإحباط الذي يفرق فيه الكثيرون من ذوي الإعاقة وحتى الأصحاء". لكنها سرعان ما انتشلت نفسها وعادت لتكمل مسيرتها بمساندة عائلتها.  
وبينما دعت المجتمع إلى ضرورة توفير البيئة المناسبة لذوي الإعاقة ومنحهم القليل من الوقت والصبر ليتمكنوا من تحقيق طموحاتهم، وجهت رسالة لذوي الإعاقة مفادها " لا تلتفت لكل ما يحبطك، أنت وحدك من يستطيع أن يفجر طاقاتك، تأمل نفسك واعرف قيمتك جيدا".

### معاناة وانتصار

بدأ محمد مطري - 26 عاماً - حديثه بأمنية هي خلاصة تجربة عاشها لسنوات عندما قال "أتمنى دعم الأشخاص ذوي الإعاقة خاصة فيما يتعلق بضمان حصولهم على التعليم كما ينبغي".  
واقترح "إعفاؤهم من دفع الرسوم الدراسية أو تخفيضها، وتلقي دعم مالي ونفسي يساعد على استكمال تعليمهم".  
وأضاف بنبرة حزينة في حديثه لـ المجلة الطبية " يواجه ذوو

تقول الغابري بثقة متزنة "الإعاقة ليست عائقاً أمام تحقيق الأهداف إذا توفرت الإرادة" .. مضيفة " لم أفكر يوماً بأن فقدان بصري يمكن أن يكون عائقاً يمنعني من أن أصبح كأولئك الناجحين الذين وضعوا بصماتهم في التاريخ".  
لم تكن مسيرة رؤى التعليمية سهلة، فبعد أن قضت الخمس السنوات الأولى بسعادة في معهد خاص بالكينيفات في صنعاء.. حيث لم تشعر مع زميلاتها وتعامل معلماتها بالإعاقة، انتقلت إلى مدرسة 14 أكتوبر الحكومية، وهنا بدأت المعاناة الحقيقية في مواجهة المجتمع.  
قطعت صمتها بتهدئة عندما استعادت شريط ذكريات مؤلمة لتقول " لم يكن تعامل زميلاتي في المدرسة جيداً، بداية الأمر.. هناك فرق كبير بين زميلاتي ومعلماتي في المعهد وبين طالبات المدرسة الجديدة".

اصطدمت رؤى بجدار من التحديات في مدرستها الجديدة وضعتها أمام خيارين، إما الاستسلام والتنازل عن منصة التميز.. أو مواجهة التحدي والاستمرار في تحقيق التفوق لتثبت أن لا إعاقة قادرة على الوقوف أمام الإرادة والعمل من أجل تحقيق الأهداف.

### نماذج محفزة

تقول رؤى في حديثها لـ المجلة الطبية "عندما كنت أسمع عن قصص النجاح لبعض المشاهير كنت أقول لنفسي، لابد أن هؤلاء قد واجهوا الكثير من العوائق ونجحوا في تجاوزها، وأنا لست أقل منهم".

هكذا استفادت من تجارب الآخرين الناجحة "فتفوقني بمثابة إثبات لكل فرد أن الكفيف قادر على بلوغ أهدافه التي رسمها وحيداً في خياله وطبقها على أرض الواقع".

وبحسب رؤى كان دعم ومساندة عائلتها على جميع المستويات، خاصة رعاية واهتمام والدها الذي يعتبر أهم عامل ساعدها على تجاوز الإعاقة "أجد والدي معي في كل خطوة بحياتي..

بحضوره واهتمامه ودعمه".

كان والدها الذي حضر المقابلة متأثراً

“

تقول الغابري  
"أجد والدي  
معي في كل  
خطوة بحياتي..  
بحضوره  
واهتمامه  
ودعمه".



رؤى الغابري



ويرسم الفرحة على وجه أمه وإخوته ومن ثم يعود ليعمل مدرسا في قريته للمساهمة في تعليم الأجيال.

### بناء الشخصية

أكد الأخصائي النفسي -منصور العبادي- أن تقبل الشخص من ذوي الإعاقة لوضعه الصحي والتعامل معه ومن ثم تكيف الشخص مع المجتمع المحيط به هي الخطوة الأولى التأهيلية من أجل أن يصبح عضواً فعالاً في المجتمع.

وأضاف العبادي - ماجستير علم نفس- في تصريح لـ المجلة الطبية "يقع الكثير في خطأ فادح من حيث لا يعلمون أثناء التعامل مع ذوي الإعاقة كالتعامل معهم بشفقة، وهذا التعامل، غالباً، يولد نتائج سلبية تتساوى مع نتائج التعامل معهم بسخرية" لأن ذلك يولد عندهم إحساساً بالنقص والدونية.

وطالب الأسرة والمجتمع بتجنب إظهار التذليل الزائد لهم أو التعامل معهم بتمييز مبالغ به، واقترح "تهيئة الظروف التي تساعد هذه الشريحة على تحقيق ذواتهم وتطوير مهاراتهم ومواهبهم الخاصة واختيار ما يناسبهم من مهام".

وأوضح أن الهدف من التأهيل النفسي والاجتماعي لهذه الشريحة هو الوصول بالفرد إلى حالة من التوازن بين وضعه الصحي والظروف المحيطة به والوصول به إلى أعلى درجة من بناء شخصيته.

الإعاقة شيئاً من التمر بسبب وضعهم الصحي وهذا يوئد شعوراً سيئاً لديهم قد يدفعهم إلى العزلة المجتمعية".

يعاني الماطري من "القدم القبلية" منذ الولادة وعاش طفولة قاسية في ريف محافظة إب جنوبي صنعاء بسبب وفاة والده والوضع الاقتصادي لعائلته، لكنه أمتلك العزم والإرادة وبمساعدة والدته وإخوته الستة واصل تعليمه " لقد كانت أمي السند والمحفز والداعم النفسي طوال حياتي" فهي من شجعتهم لمغادرة القرية التي لا يوجد بها مدرسة ثانوية واستكمال دراسته في المدينة.

لكن الصعوبات الحقيقية بدأت عندما حان وقت الالتحاق بالجامعة، يقول الماطري "تكاليف الدراسة الجامعية كانت فوق طاقتنا جميعاً لذا توقفت هنا" لكنه لم يتوقف عن التفكير في طريقة تمكنه من إكمال تعليمه الجامعي.



محمد ماطري

يقول "بحثت عن عمل كي أوفر رسوم الجامعة، لكن إعاقتي كانت سبباً في عدم موافقة أرباب العمل على توظيفي".

لم يستسلم، هناك ما يستطيع القيام به، أعمال بسيطة نجح من خلالها في توفير مبلغ من المال، وبالإضافة إلى دعم والدته تمكن من الالتحاق بالجامعة، وأصبح أكثر تفوقاً، لكن الصعوبات لم تنته.

يضيف "البحوث والأنشطة الجامعية كانت تستنزف ميزانيتي البسيطة" لم يكن يوسعه سوى اختصار الوجبات اليومية إلى وجبة طعام واحدة في اليوم، ليكمل تعليمه الجامعي بتفوق كعادته،

محمد ماطري،  
"بحثت عن  
عمل كي أوفر  
رسوم الجامعة،  
لكن إعاقتي  
كانت سبباً في  
عدم موافقة  
أرباب العمل  
على توظيفي".

## ضغط الدم ... واللباس الأبيض (2)

يتأثر ضغط الدم أيضًا بحالتك العاطفية والوقت من اليوم نظرًا لأن العديد من العوامل يمكن أن تؤثر على قراءات ضغط الدم ، يجب أن يتم أخذ ضغط الدم عدة مرات للحصول على قياس دقيق.

### ماهو ضغط الدم الطبيعي؟

يعتبر الخبراء أن ضغط الدم الطبيعي أقل من 120/80 ملم زئبق.

يرتفع ضغط الدم عادة مع تقدمك في العمر والنمو، وقراءات ضغط الدم العادية للأطفال أقل من الكبار، بينما قياسات ضغط الدم للبالغين والمراهقين أكبر.

### فحص ضغط الدم في المنزل

يمكن لكثير من الناس تعلم فحص ضغط الدم لديهم في المنزل. يمكنك شراء أدوات ضغط الدم من الصيدلية أو متجر المستلزمات الطبية.

بما أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يوجد دون أي أعراض، فمن المهم معرفة أرقامك لا تجنب مضاعفات اضطراب ضغط الدم حيث يمكن أن يسبب حدوث السكتة الدماغية والنوبة القلبية وفشل القلب والفشل الكلوي.

### وقفات للختام :

١- دقة اختبار معدل ضغط الدم تعتمد على حالة الشخص والأداة المستخدمة ومن يقوم بالقياس ، وينبغي التأني قبل إطلاق نتيجة القياس والتي قد تتجم عنها قرارات لا تتناسب مع الحاجة وتؤدي الى اعتلالات صحية أكبر وأخطر وقد تؤدي لا سمح الله الى الفشل الكلوي نتيجة الهبوط الحاد وربما يؤدي ذلك الى الوفاة.

٢- بعض العاملين الصحيين وخصوصا في عيادات ضرب الإبر والمجراحة ومن أجل اجتناب الحرج لعدم وضوح الأمر بالنسبة له وعدم قدرته على الاستماع بشكل جيد لبدء ظهور الصوت أو اختفائه أو كليهما فيقوم بتخمين أرقام بعيدا عن القراءة المؤكدة ويجب التذكير هنا للجميع بأنه ليس من العيب أن يقول الشخص لست متأكدًا أو لم أسمع .. بل ان العيب أن تقني بما لا تعلم فتضر الآخرين وأنت تعلم.

٣- من الممارسات الشائعة في أوساط المجتمع تناول ملح الطعام في حال أشارت القراءة إلى انخفاض معدل ضغط الدم وهي من الممارسات الخاطئة وينبغي اجتنابها وينصح بمعالجة السبب والإكثار من السوائل والنوم الكافي.

٤- يتسبب القات في زيادة ملحوظة في معدل ضغط الدم وينبغي اجتناب الفرغرة بالماء والملح أو تناول الأطعمة المضاف إليها الملح بعد رمي القات لأن ذلك يمثل خطرا مضافا قد يؤدي الى ما لا يحمد عقباه.

\* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية

في العدد السابق تناولنا بعض التجارب لبعض الحالات مع مشكلة ضغط الدم وأشرنا إلى أن تناول هذه المسألة الطبية ضرورة أخذنا بعين الاعتبار لكثير من الملاحظات الشخصية عن الممارسات للكوادر الصحية خصوصا في عيادة ضرب الإبر والمجراحة.

ومن باب التذكير فإن قياس ضغط الدم هو أحد أهم الاختبارات الروتينية التي يمكن لأي شخص أن يجربها باستخدام أداة قياس يدوية أو الإلكترونية بعد ان يتعلم طريقة استخدامها وتفسير أرقامها؛ وعن الأخيرة اقصد تفسير الأرقام ينبغي التعريف بمفهوم ضغط الدم وفقا لأنواعه والتي نوجزها على النحو الآتي :

### أنواع ضغط الدم

هناك نوعان من ضغط الدم: ضغط الدم الانقباضي يشير إلى الضغط داخل الشرايين عندما يضخ القلب الدم . والضغط الانبساطي وهو الضغط داخل الشرايين عندما يستريح قلبك بين دقاته .

وينبغي كذلك الإشارة الى انه وطالما أن الشرايين بصحة جيدة، فإن الدم يتدفق بسهولة ولا يحتاج القلب إلى العمل بجهد كبير ولكن عندما تكون الشرايين ضيقة جداً أو متيبسة، يرتفع ضغط الدم، ويصبح القلب مرهقًا، ويمكن أن تتلف الشرايين، وكما أذهلني وما زال عالقا في ذهني ذلك التشبيه الجميل للشرايين بخراطيم المياه اللينة والمصنوعة من الريل والذي يسمح للدينامو بضخ المياه بجهد أقل من ذلك الجهد الذي يبذل عن تيبس تلك الخراطيم نتيجة الترسبات أو التعرض الدائم للشمس وغير ذلك .. وكأني أعود بالذاكرة إلى دكتورنا الفاضل أخصائي علم الفسيولوجي الدكتور الرائع فؤاد الخلي .. وهو يتناول ذلك الموضوع في محاضراته في قاعة محاضرة الطب البشري بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء و التي حضرتها منذ أكثر من عشرين عام.

### قياس ضغط الدم:

يتم قياس ضغط الدم بواسطة أداة تسمى مقياس ضغط الدم أولاً ، يتم وضع الكفة حول ذراعك وتضخيمها بمضخة حتى يتم قطع الدورة الدموية ليقوم صمام صغير بتفريغ الكفة ببطء، ويستخدم الطبيب الذي يقيس ضغط الدم سماعة الطبيب، الموضوعة على ذراعك، للاستماع إلى صوت نبض الدم عبر الشرايين.

ويشير الصوت الأول من اندفاع الدم إلى ضغط الدم الانقباضي. بمجرد أن يتلاشى الصوت، يشير الرقم الثاني إلى الضغط الانبساطي، وضغط دم قلبك عند الراحة.

ويُقاس ضغط الدم بالمليمتر من الزئبق (مم زئبق) ويسجل بالرقم الانقباضي أولاً ، يليه الرقم الانبساطي. على سبيل المثال ، سيتم تسجيل ضغط الدم الطبيعي بمعدل 120/80 ملم زئبق.

ويمكن أن تتأثر قراءات ضغط الدم بعوامل منها :

- التدخين
- القهوة أو المشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين
- مئانة ممثلة
- النشاط البدني الأخير
- الغذاء والنوم



## حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.



بما أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يوجد دون أي أعراض، فمن المهم معرفة أرقامك لا تجنب مضاعفات اضطراب ضغط الدم حيث يمكن أن يسبب حدوث السكتة الدماغية والنوبة القلبية وفشل القلب والفشل الكلوي.



# MINE

(Mecobalamin)

Mecobalamin Tab 500mcg  
Mecobalamin IM/IV INJECTION



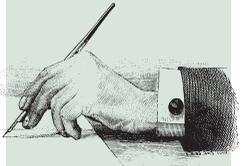
*Reinstate nutrition to abate Chronic diseases*

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

RESEARCH FOR BETTER HEALTH  
**Bio-Labs**  
ISO 9001:2008 Certified

**RM ROKN ALMAJID**  
Import Medical Appliances & Drugs

شركة ركن المجد  
لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية  
المركز الرئيسي : صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي  
www.roknalmajd.com ☎ 776555481 📠 343835



## كاريكاتير





تحقيق

“

تشير إحصائيات صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى أن نحو ستة ملايين من النساء والفتيات في سن الحمل والإنجاب (من 15 إلى 49 سنة) يحتاجن إلى الدعم، وبسبب النقص المتزايد في المواد الغذائية تعاني أكثر من مليون امرأة حامل من سوء التغذية.

# ندوب المخاض الصعب في زمن كورونا

المجلة الطبية — سمر عبد الله الأزرقى |

فقدت نوال علي جنينها للمرة الثانية على التوالي بعد مخاض صعب خاضته في منزلها إثر إغلاق المركز الصحي في منطقتها بريف محافظة لحج جنوب اليمن بسبب جائحة كورونا، كوفيد-19. استمرار المخاض وفشل إحدى نساء القرية في توليدها اضطر عائلتها لنقلها إلى أحد مستشفيات مدينة عدن حيث خضعت لعملية قيصرية، لكن الوقت كان متأخرا. تقول نوال علي "اسم مستعار" للمجلة الطبية "فقدت جنيني وأصبت في الوقت ذاته بمضاعفات مؤلمة منها الناسور الولادي". فقدان وليدها وتبعات الولادة المتعسرة ضاعفت من معاناتها، ليتم تحويلها إلى أحد مراكز الناسور الولادي بعدن لإجراء العملية بعد استئناف نشاط برامج الصحة الإنجابية المدعوم من صندوق الأمم المتحدة للسكان.



نوهت الفتيحة بأنه في حالة إغلاق هذه المرافق، سيتم حرمان ما يقدر بنحو 320,000 امرأة حامل من خدمات الصحة الإنجابية ويمكن أن تموت أكثر من 48,000 امرأة بسبب مضاعفات الولادة.

لم تكن نوال الوحيدة من النساء اللائي يعانين من غياب الرعاية الصحية وخدمات الولادة الآمنة في المراكز والمنشآت الصحية وتحمل آلام مضاعفات الولادة في المنازل جراء تعليق خدمات الصحة الإنجابية وإغلاق بعض مرافقها خلال جائحة كورونا، كوفيد-19؛ فيحسب بيانات صندوق الأمم المتحدة للسكان، هناك أكثر من 25 امرأة كن بحاجة لإجراء عملية الناسور الولادي ظلن لأشهر على قائمة الانتظار حتى انتهاء الجائحة وتبعاتها ليتمكن من إجراء العملية.

تؤكد مسؤولة الصحة الإنجابية بصندوق الأمم المتحدة للسكان - أفراح ثابت- أن الإجراءات الاحترازية التي فرضها انتشار جائحة كورونا، بالإضافة إلى توقف الدعم من قبل المانحين أدى إلى توقف الكثير من الخدمات المتعلقة بالصحة الإنجابية والتي منها إجراء عمليات الناسور.

وحذرت في تصريح لـ المجلة الطبية من خطورة تأخر علاج مضاعفات المخاض الصعب في المنازل والذي يسبب التهابات مزمنة في المجاري البولية والكلية وقد يؤدي تأخر العلاج إلى حدوث فشل كلوي.

### خدمات الصحة الإنجابية

قالت مسؤولة الإعلام والتواصل بصندوق الأمم المتحدة للسكان - فهمية الفتيح - أن الوضع الصحي للنساء والفتيات متدهور منذ بداية الصراع لكن مع جائحة كورونا أصبح مأساوياً أكثر.

وأشارت إلى أن نحو نصف المنشآت الصحية لا تعمل أو تعمل بشكل جزئي، بينما الثلث منها فقط تقدم خدمات الصحة الإنجابية؛ بسبب نقص العاملين، وقلة الإمدادات والمستلزمات، والعجز عن تغطية تكاليف التشغيل، أو تعرضها للضرر جراء الصراع.

وأوضحت الفتيح - في حديثها لـ المجلة الطبية - أنه في منتصف مايو الماضي، جف تمويل خدمات الصحة الإنجابية المنقذة للحياة، مما اضطر الصندوق إلى تعليق تقديم خدمات الصحة الإنجابية في 140 من أصل 180 مرفقاً صحياً مدعوماً منذ بداية العام، وتعليق قرابة 70% من برنامج الصحة الإنجابية التابع

للصندوق في اليمن، مؤكدة أن العواقب مأساوية على النساء والفتيات لا سيما الحوامل. ونوهت الفتيح بأنه في حالة إغلاق هذه المرافق، سيتم حرمان ما يقدر بنحو 320,000 امرأة حامل من خدمات الصحة الإنجابية ويمكن أن تموت أكثر من 48,000 امرأة بسبب مضاعفات الولادة.

### عيادات منزلية

عانت العشرينية مريم عبدالقوي - اسم مستعار- من مخاض صعب أثناء ولادتها لطفها الثالث في المنزل، تمت خلاله نقلها إلى المستشفى لكن ذلك لم يحدث بسبب الإجراءات التي فرضتها جائحة كورونا في النصف الأخير من عام 2020.

تقول مريم "بعد ولادتين متتاليتين حرمت في حملي الثالث من حقي في الحصول على ولادة آمنة على أيدي متخصصة في مستشفى" وتمتد أن التهويل من كورونا كان سبب حرمانها، مستشهدة بعدد من النساء اللائي أصررن على الولادة في مستشفى وكان لهن ذلك دون أن يحدث لهن أي خطر.

الإجراءات التي فرضها فيروس "كورونا" وتسبب في حرمان الكثير من النساء من الحصول على ولادات آمنة في المستشفيات، رمت بالحمل على القابلات اللائي وجدن أنفسهن أمام مسؤولية مساعدة النساء على الولادة في المنازل، كأقل خطر من الولادة تحت أيد غير متخصصة. وفي هذا السياق ساهم مشروع تدريب وتأهيل القابلات الذي نفذه صندوق الأمم المتحدة للسكان بأكثر من محافظة في استمرارية تقديم خدمات الصحة الإنجابية لضمان ولادة آمنة للأمهات والفتيات في ظل جائحة كورونا وإغلاق الكثير من المرافق الصحية.

تقول رئيسة جمعية القابلات بمحافظة تعز - أروى ملاطف - أنه بعد إغلاق 5 مستشفيات بالمدينة التي تقع وسط اليمن، أسهم دور القابلات في إنقاذ حياة الكثير من الأمهات والمواليد والتخفيف من نسبة الوفيات والحد من مضاعفات الولادة غير الآمنة مثل التسمم الحملي والنزيف وذلك من خلال تقديم خدمات الطوارئ التوليدية ورعاية الأم الحامل واكتشاف المضاعفات مبكراً.

وأفادت - في تصريح لـ المجلة الطبية - بأن العيادات المنزلية للقابلات كانت مزودة بكافة الاحتياجات والاحتياطات الوقائية اللازمة من قبل صندوق الأمم المتحدة، وهذا ما ساعدها على الالتزام بالإجراءات الاحترازية وقدمت خدمات آمنة، عوضاً عن أن قريها من منازل الأهالي سهل الوصول إليها. وتأمل رئيسة الجمعية في ختام حديثها بالاستمرار في دعم القابلات وإكمال تجهيز بقية العيادات لتأدية الخدمة بكل المناطق





## تحقيق



أشارت اللوزي إلى أن جائحة كوفيد-19 تسببت بحدوث مضاعفات خطيرة، ووفاة الأمهات والأجنة نتيجة تعسر الولادة في المنازل في المناطق النائية بعد إغلاق المرافق الصحية فيها، والوصول المتأخر للمستشفى.



ستة ملايين من النساء والفتيات في سن الحمل والإنجاب (من 15 إلى 49 سنة) يحتجن إلى الدعم، وبسبب النقص المتزايد في المواد الغذائية تعاني أكثر من مليون امرأة حامل من سوء التغذية.

وقد ينجن الفتيات أطفالا يعانون من التقزم بالإضافة إلى أن هناك 114,000 امرأة معرضة لخطر الإصابة بمضاعفات أثناء الولادة في الوقت الذي تشير التقديرات إلى أن امرأة واحدة تموت كل ساعتين في اليمن بسبب مضاعفات مرتبطة بالحمل والولادة .

وفي سياق مرتبط يعتقد 45% من عينة استبيان نفذه موقع منصتي وشارك فيه 1005 من الجنسين، أن الوصول لخدمات الصحة الإنجابية في مناطقهم كان متفاوتاً بين جيد وجيد جداً، بينما صنفه 39% بين "ضعيف" و "ضعيف جداً".

وبالمقابل قال 45% أن جودة الخدمات تتراوح بين "ضعيف" و "ضعيف جداً"، في الوقت الذي يعتقد 40% إنها تتراوح بين "جيد" و "جيد جداً"، أما فيما يتعلق بتوفر الخدمات عموماً، فإن 43% يرون أن توفرها ليس بالقدر المطلوب (ضعيف-ضعيف جداً).

النائية.

### خطر التهويل

أوضحت أخصائية النساء والولادة - الدكتورة خولة اللوزي - أنه في ظل جائحة كوفيد-19 ونتيجة للخوف والتهويل من حجم وتأثير الوباء كانت معظم حالات الولادة تتم في المنازل بطرق بدائية، مما سبب مضاعفات خطيرة ناتجة عن نزيف بعد الولادة وحمى النفاس وتمزق العجان، خاصة النساء في حملهن الأول، بالإضافة إلى عدم المتابعة والذي يتسبب في تسمم حملي وتعسر الولادة ومن ثم حدوث ناسور شرجي أو ناسورمثاني مهبلي.

وقالت مسؤولة الدعم النفسي بوحدة الناسور الولادي بمستشفى الثورة العام بصنعاء، لـ المجلة الطبية "كانت تصل الحالات للمستشفى في وضع حرج فيتم التعامل معها وفق إجراءات احترازية لازمة".

وأشارت اللوزي إلى أن جائحة كوفيد-19 تسببت بحدوث مضاعفات خطيرة، ووفاة الأمهات والأجنة نتيجة تعسر الولادة في المنازل في المناطق النائية بعد إغلاق المرافق الصحية فيها، والوصول المتأخر للمستشفى.

### إحصائيات مقلقة

تشير إحصائيات صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى أن نحو



لقاء



## أخصائي تقويم الأسنان الدكتور نصر القديمي لـ«الطبية»: القات والتدخين أخطر ثنائي على صحة الأسنان

ساعات طويلة في مجالس القات تعرض أسنانك للتلف، وليس لتغير لونها إلى الأصفر فقط. واحدة من العادات السيئة التي يرتكبها الكثير من اليمنيين بشكل يومي، بالإضافة إلى التدخين واستخدام الشمة أو البردقان « ورق التبغ المطحون على هيئة بودرة»، حقائق علمية وحصيللة تجريبية يقدمها أخصائي تقويم الأسنان الدكتور نصر القديمي.

وقدم أستاذ تقويم الأسنان والفكين بجامعة ذمار في هذا الحوار عددا من الحلول - المتناولة لمعظم المواطنين - التي يمكن أن تساعدكم في الحفاظ على صحة أسنانهم وتجنبهم الكثير من المخاطر.

حوار/ عبده حسين

الأسنان والفم؟

هناك مستويان من الأضرار لمضغ القات والتدخين وأيضاً استخدام الشمة) لما تحتويها هذه المواد من مركبات ضارة على الأسنان والفم بشكل عام، فبينما تترك هذه العادات أضراراً بسيطة مثل ترك رائحة كريهة في الفم، وتغير لون الأسنان وإحداث فراغات بينها؛

فإن هناك أضراراً خطيرة لبعض مركبات هذه المواد، فمثلاً مادتا الكاينون والكاينين الموجودتان في القات تتركان تقرحات والتهابات مزمنة في اللثة، كما تحدثان تغييرات في الغشاء المخاطي للفم الذي يمتص نسبة كبيرة من هذه المواد ويصبح الغشاء الداخلي أكثر تصلباً، بالإضافة إلى ذلك فإن الاستمرار في مضغ القات يؤدي بحسب الكثير من الدراسات إلى تآكل اللثة ومن ثم سقوط الأسنان.

- ما أبرز الأمراض التي تصيب الأسنان في اليمن؟

إن أبرز الأمراض التي تصيب أسنان الأهالي في اليمن هي التسوسات المبكرة والتشققات والتهاب اللثة، وهذه تأتي نتيجة لعدم العناية بالأسنان، سواء أهمال النظافة أو تناول الأشياء المضرة كمضغ القات والتدخين واستخدام الشمة، ويصاب الرجال والنساء ممن يمضغون القات على حد سواء وقد تلاحظ ذلك من خلال اصفرار لون الأسنان، كما تنتشر في اليمن مرض حساسية الأسنان وهذا يسبب التسوس أو تراجع اللثة أو تآكل مينا الأسنان.

- كيف تؤثر المواد الخطرة في القات والسجائر على صحة

“

مضغ القات  
يومية ولفترات  
طويلة وكذلك  
التدخين  
وإستخدام  
الشمة من  
العوامل  
الرئيسية  
لانهيار وتسوس  
الأسنان وتضرر  
اللثة.

## لقاء

النظام الغذائي الذي يتبعه المواطن على مدار مراحل عمره المختلفة يؤثر على صحة الأسنان ووقايتها وإطالة عمرها والحصول على الابتسامة الناصعة..

العضوية التي تؤدي إلى تسوس الأسنان.  
**- ماهي مراحل التسوس ومتى يمثل خطر على صحة الإنسان؟**

يبدأ تسوس الأسنان في السطح الخارجي من السن وهي منطقة المينا، ويستفحل التلف في المنطقة الصلبة من السن، وعندما يصل إلى منطقة العاج يزيد الإحساس والشعور بالألم عند تناول المشروبات أو الأطعمة الباردة، وعندما يصل التسوس إلى منطقة اللب يسبب الشعور بالألم شديدة، وقد يؤدي ذلك إلى فقدان السن، وظهور التهابات بمنطقة الفك، وتلف بالأنسجة المحيطة مما يؤثر على نوعية وكمية الطعام المتناول، ويؤدي إلى سوء التغذية والتي تمثل خطورة على صحة الفرد.

**- كيف ننظر إلى واقع طب الأسنان في اليمن؟**

طب الأسنان في اليمن مزدهر ومتطور ويخطو نحو الأمام؛ دليل الإقبال المتزايد والكثيف مجتمعياً من قبل خريجي الجامعات اليمنية نحو هذا المجال الواعد؛ وعلى ضوء ذلك ازداد عدد كليات طب الأسنان الحكومية والخاصة بجميع مساراتها، الدبلوم، البكالوريوس، والدراسات العليا.

### توزيع عادل

**- كيف تقيم مستوى الكادر اليمني المتخصص وما الذي ينقص واقع طب الأسنان في ما يتعلق بالكادر؟**

الكوادر اليمنية متميزة ومتفانية في الأداء والقدرات والخبرات في تقديم أجود الخدمات الطبية السنية للمجتمع، فقط ينقصها التوزيع العادل وفقاً لخطة تنمية محكمة تغطي ربوع الجمهورية اليمنية.

### المراتب الأولى

**- ماذا عن مستوى وكفاءة مخرجات الجامعات والكليات والمعاهد اليمنية الحكومية والخاصة في طب الأسنان؟**

مخرجات الجامعات والكليات والمعاهد اليمنية الحكومية والخاصة في طب الأسنان تقاس عند خروجها خارج الجغرافيا اليمنية، هذه الكوادر مرحب بها في كافة بلدان العالم وتحصد المراتب الأولى عند خضوعها لامتحانات قبول مزاولة المهنة؛ فمثلاً خريجو كلية الطب بجامعة ذمار من العرب «الفلسطينيين» خضعوا العام الماضي لامتحان الكفاءة في بلادهم مع مختلف الخريجين من دول أخرى، فكانت المراكز الأولى من نصيبهم.

### تكنولوجيا

**- ما أهم ما توصلت إليه التكنولوجيا في مجال طب تقويم وزراعة الأسنان؟**

طب تقويم وتجميل وزراعة الأسنان متطور تكنولوجيا في اتجاهين؛ استخدام الأجهزة والطرق العلاجية الحديثة، وكذلك باستخدام مواد وتقنيات حديثة، وتعد تكنولوجيا صناعة الأسنان أحد التخصصات الطبية المساندة التي تعمل في مختبرات التركيبات المتحركة والثابتة، بالإضافة إلى تقويم الأسنان وزراعتها وتعويضات الوجه والفكين ومهارات صناعة أطقم الأسنان الكاملة والجزئية والثابتة والجسور السنية.

أما أهم الأضرار التي يتركها تعاطي الشمة على الأسنان فتتمثل في تشقق مينا الأسنان وهذا يضعفها ويوفر مكاناً للفطريات والميكروبات التي تتسبب في العديد من الأمراض الشائعة.

غير أن التأثير الأكثر خطورة لمضغ القات وتعاطي التدخين والشمة يكمن في الإصابة بسرطان الفم، حيث تحدثت الكثير من الدراسات عن روابط قوية بين هذه العادات والإصابة بسرطانات الفم

**- في ظل إدمان الكثير من المواطنين للقات والتدخين ما الذي يتوجب عليهم القيام به للحفاظ على أسنانهم؟**

أدعو جميع اليمنيين إلى الالتزام بالتنظيف الدوري للأسنان بعد كل وجبة طعام، وقبل النوم، والإقلاع عن العادات السيئة مثل مضغ القات والتدخين والشمة.

كما يجب على الجميع استخدام الغسول الفموية المعروفة للمضمضة، شرط عدم المبالغة في استخدامها بشكل مستمر، ويمكن استبدالها عن طريق المضمضة بالماء والملح، فهي مفيدة للفم والأسنان وغير مضرّة على الإطلاق حتى على المدى الطويل، بالإضافة إلى الاهتمام بالغذاء الصحي وتجنب الأغذية المضرة، والتخفيف من تناول الحلويات، ومن المهم أيضاً إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة؛ فهذا الفحوصات يكون الهدف منها تفقد صحة الاسنان وإجراء التدخل الطبي في الوقت المناسب، لأن إهمال مثل هذه الفحوصات قد تؤدي إلى عواقب صحية كبيرة تستدعي علاجاً أكثر تعقيداً.

### كورونا ترك أثره هنا

**- كيف أثرت جائحة كورونا كوفيد 19 على المنظومة الصحية الخاصة بصحة الفم والأسنان في اليمن؟**

اليمن كغيرها من دول العالم تأثرت بجائحة كورونا؛ إذ شلت الحركة في العيادات ومراكز العلاج الخاصة بالأسنان بشكل شبه كلي، وزادت معاناة الكثيرين من متاعب وألم الأسنان أثناء جائحة كورونا، بسبب التوتر والقلق المرتبطين بالتهديد المستمر للمرض، والمخاوف الاقتصادية، والعزلة الاجتماعية والتي يمكن أن تؤدي إلى آثار صحية ضارة مثل اضطرابات الفك الصدغي (TMD) وصيرير الأسنان.

وخلال الجائحة لاحظ عدد من الأطباء زيادة ملحوظة في تشققات الأسنان، بفعل التوتر وضغوط «كورونا» النفسية؛ فعندما يشعر الأشخاص بالقلق أو الذعر، يقومون في الأغلب بالضغط على أسنانهم بشكل لا إرادي، ما يتسبب في مشكلات كبيرة بالفم أهمها تشقق الأسنان.

**- ما علاقة التغذية في الحفاظ على صحة الأسنان؟**

للتغذية السليمة دور مهم في نمو وتطور وسلامة الأسنان والأنسجة المحيطة بها، ويعد تسوس الأسنان من أكثر المشكلات المرتبطة بالتغذية.

فالنظام الغذائي الذي يتبعه المواطن على مدار مراحل عمره المختلفة يؤثر على صحة الأسنان ووقايتها وإطالة عمرها والحصول على الابتسامة الناصعة..

ولذا أنصح الجميع بتناول الغذاء الصحي بأنواعه، من خضروات وفواكه، وخاصة ما يحتوي منها على فيتامين (C) بشكل أكبر.

خطر المشروبات الغازية والحلويات

**- تؤكد تقارير منظمات أممية صحية وأخرى جهات صحية رسمية في اليمن أن مرض التسوس يتصدر رقم واحد من بين أمراض صحة الفم والأسنان كإضية الوقائية من هذا المرض؟**

التسوس يحدث نتيجة لأربعة عوامل أساسية هي الاستعداد أو القابلية الشخصية لتسوس الأسنان، ووجود كربوهيدرات قابلة للتخمر في الفم، ووجود الميكروبات التي تخمر الكربوهيدرات، والنقص في تركيز الفلورايد في مياه الشرب أو معاجين الأسنان، كما يؤدي تناول العصائر السكرية والحلويات والمشروبات الغازية والحليب الذي يضاف إليه السكر والذي يباع على شكل عبوات خليط من الحليب والشوكولاتة، أو مع أنواع مختلفة من عصائر الفاكهة حيث تضاف إليه كميات كبيرة من السكر، وهذا يؤدي إلى تخمر السكريات في الفم بواسطة البكتيريا فتنتج الأحماض

# 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*

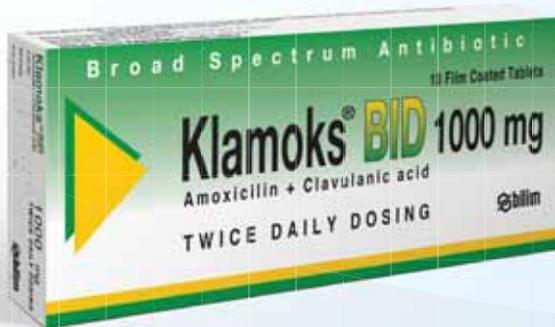
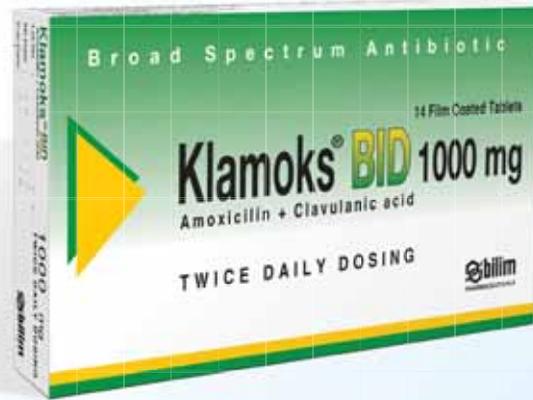


**Himalaya**™  
WELLNESS SINCE 1930

The right choice in treatment

# Klamoks®

(Amoxicilin / Clavulanic acid)



## جهاز للمساعدة في علاج الزهايمر

من الدماغ تعاني من خلل وظيفي في المراحل المبكرة من مرض الزهايمر ومرض باركنسون. وتشير الإحصائيات إلى أن واحداً من بين كل 10 أشخاص في سن 65 وما فوق يعانون من مرض الزهايمر، ومن المتوقع أن يصاب 13.8 مليون شخص في الولايات المتحدة بعمر 65 وما فوق بخرف الزهايمر بحلول عام 2050، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ويقول الدكتور يوسف أوزغور كاكماك من قسم التشريح في أوتاجو «النتائج المبكرة الواعدة تمهد الطريق لتطوير أول نظام تحفيز كهربائي غير جراحي يمكن ارتداؤه في العالم لاستهداف مناطق حاسة الشم، ومن المعروف أن للأعصاب الشمية أطراف عميقة في مناطق من الدماغ تؤثر على الذاكرة والتقل». وأضاف كاكماك «نأمل أن تساعد هذه الطريقة في تحفيز هذه الشبكات لتخفيف من الأعراض أو قمع تطور مرض الزهايمر إلى الخرف. كما أن لدى الجهاز القدرة على المساعدة في التعافي من الغيبوبة ومرض باركنسون».



كشفت فريق من جامعة أوتاجو الأمريكية عن جهاز جديد قابل للارتداء يربط حول الرأس يشبه نظارات غوغل وينتج نبضات إلكترونية صغيرة على الجلد تساعد في الوقاية من مرض الزهايمر عن طريق إثارة الجهاز العصبي الشمي. الجهاز عبارة عن شريط رفيع يوضع فوق الأذنين وحول الوجه، مع تضمين أقطاب كهربائية موضوعة على جسر الأنف والجبهة العلوية والسفلية وخلف الأذنين، ويعتقد الباحثون أن النبضات الكهربائية يمكن أن «تحفز» نظام حاسة الشم لتقليل أو عكس بداية مرض الزهايمر ومرض باركنسون، إلى جانب إيقاف مرضى الغيبوبة. وتم تزويد الجهاز بستة أقطاب كهربائية موضوعة بشكل استراتيجي، بحيث تتمكن النبضات من الوصول بشكل مباشر إلى الفص الصدغي للدماغ، والذي يشارك في تنظيم المدخلات الحسية. ومن المعروف أن هذه المنطقة

جديد  
الطب

“

تشير الإحصائيات إلى أن واحداً من بين كل 10 أشخاص في سن 65 وما فوق يعانون من مرض الزهايمر.

## طريقة جديدة للتنبؤ بنوبات الصرع

مرهق ويمكن أن يحد من أنواع الأنشطة الممكنة». وأضاف: «قد تساعد هذه التكنولوجيا في تقليل عدم اليقين المرتبط بالصرع من خلال التنبؤ بالفترات التي تكون فيها النوبات أكثر أو أقل احتمالية، مما يسمح بتعديل السلوكيات وفقاً لذلك، وتحديد الأدوية والعلاجات بناءً على مخاطر النوبات». وقد أظهرت نتائج الدراسة، أن التنبؤ بمخاطر الإصابة بنوبات الصرع قبل عدة أيام كان لدى 40% من المشاركين في الدراسة، في حين أن بيانات دماغ المشاركين المتنبئين تنبأت بمخاطر النوبة قبل يوم واحد فقط من حدوثها.

يذكر بأن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وافقت على استخدام الجهاز في حالات الصرع في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وتم زرعه في حوالي 3000 مريض منذ ذلك الحين، وفق ما ورد في موقع «يو بي أي» الإلكتروني.



خلال دراسة نشرت في مجلة لانست نيورولوجي، قام فريق من العلماء الأمريكيين بتجريب جهاز تحفيز يتم زرعه في الدماغ، يمكنه التنبؤ بنوبات الصرع والعمل على منع حدوثها. وقال الباحثون إن الجهاز المسمى، نيورو سبيس آر إن س، يهدف إلى وقف نوبات الصرع عن طريق تحفيز مناطق معينة من الدماغ عند ظهور العلامات الأولى للصرع في إحدى هذه المناطق.

كما يمكن للجهاز مراقبة وتسجيل نشاط الدماغ المرتبط بالنوبات، على مدى عدة أشهر أو حتى سنوات لدى مرضى الصرع أثناء ممارسة حياتهم الطبيعية، مما يساعد في التنبؤ بالنوبات قبل حدوثها.

يقول الدكتور فيكرام راو، مؤلف الدراسة المشارك، وطبيب الأعصاب في مركز الصرع بجامعة كاليفورنيا: «يعيش الأشخاص المصابون بالصرع في حالة عدم يقين دائم بشأن موعد حدوث النوبة التالية، وهو أمر

“

«يعيش الأشخاص المصابون بالصرع في حالة عدم يقين دائم بشأن موعد حدوث النوبة التالية، وهو أمر مرهق ويمكن أن يحد من أنواع الأنشطة الممكنة».



استخدام نظارة  
غوغل الذكية  
لتحسين نوعية حياة  
مصابي التوحد من  
خلال التعرف على  
مشاعر الآخرين  
وفهمها والتفاعل معهم  
باستخدام تقنية  
تتعقب وجوه المحيطين  
وتترجم ملامحها إلى  
كلمات يفهمها مصابو  
التوحد.



هذا الدواء هو  
الأول المنتج عبر  
طابعة ثلاثية  
الأبعاد الذي يحظى  
بموافقة الوكالة  
الأمريكية على  
طرحه في الأسواق.



## نظارة تحسن حياة مصابي التوحد

يدرس باحثون أمريكيون استخدام نظارة غوغل الذكية لتحسين نوعية حياة مصابي التوحد من خلال التعرف على مشاعر الآخرين وفهمها والتفاعل معهم باستخدام تقنية تتعقب وجوه المحيطين وتترجم ملامحها إلى كلمات يفهمها مصابو التوحد.

ويستند المشروع الذي أطلقه باحثون بجامعة ستانفورد الطبية إلى الكيفية التي تعتمد عليها نظارة «غوغل غلاس» من حيث ارتداء مصابي التوحد النظارة المزودة ببرنامج ذكاء اصطناعي وكاميرا فيديو لرصد تعبيرات وجوه الآخرين لإخبار المرتدي من مصابي التوحد معنى تعبيرات وجوه المحيطين بهم في الوقت الحقيقي. وتشمل التعبيرات السعادة والحزن والهدوء والخوف والاستياء والشعور بالمفاجأة، كما يستطيع البرنامج التعرف على الوجوه القديمة والجديدة لإخبار المرتدي في اللحظة ذاتها، بما يتيح لمصابي التوحد التفاعل المباشر واللحظي مع من حولهم. وأوضح الباحثون أنهم اختبروا نظارة غوغل للتوحد على 40 شخصاً، كما أنهم منحوها لـ100 شخص لتجربتها على الأطفال والعائلات داخل منازلهم، بحسب موقع كويز.



## إجازة أول دواء ب ثلاثية الأبعاد

ليفيتيراسيتام) مطروح في الأسواق منذ سنوات عدة عبر أشكال أخرى لمعالجة الصرع. وتعتزم شركة «ابريسيا» غير المدرجة في البورصة توزيع علاج «سبريتام» في الربع الأول من العام المقبل.

أعطت الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية (إف دي أيه) موافقتها على أول دواء مصنّع بواسطة طابعات ثلاثية الأبعاد، وفقاً لما أعلنت مختبرات «ابريسيا» فارماسوتيكلز» التي تنتج هذه العقاقير القابلة للتذويب المستخدمة في معالجة نوبات الصرع.

وأوضحت هذه المختبرات التي تتخذ مقراً لها في ولاية أوهايو الأمريكية على موقعها الإلكتروني، أن نظامها للطبع بالأبعاد الثلاثية قادر على إنتاج جرعات تصل إلى ألف ميليغرام لكل عقار.

وأكدت المتحدثة باسم الـ«إف دي أيه» ساندي والش في رسالة إلكترونية لوكالة فرانس برس أن «هذا الدواء هو الأول المنتج عبر طابعة ثلاثية الأبعاد الذي يحظى بموافقة الوكالة الأمريكية على طرحه في الأسواق، كما أوضحت أن هذا العلاج واسمه سبريتام

### مواد طبية

ووافقت وكالة «إف دي أيه» على طرح مواد طبية، بينها أطراف اصطناعية مصنعة بتقنية الطباعة بالأبعاد الثلاثية.

كذلك أشارت «ابريسيا» في بيانها إلى عزمها تطوير أدوية أخرى بالاستعانة بتكنولوجيا الطباعة بالأبعاد الثلاثية، خلال السنوات القليلة المقبلة.

ويستعين الطب بشكل متزايد بالطباعة الثلاثية الأبعاد لإنتاج حشوات طبية على القياس لأشخاص يعانون أمراضاً نادرة أو تعرضوا

لإصابات معينة.



# كرة سيليكون لتخفيف حرقة المعدة

ويمكن لأي شخص يعاني أكثر من مرتين في الأسبوع مصاباً بحالة تسمى مرض الارتجاع المعدي المريئي، حيث تتضرر بطانة المريء بسبب التعرض الزائد للحمض.

والجهاز الجديد المسمى RefluxStop طري بما يكفي ليتحرك الطعام أو الهواء عبر المريء، ولكنه ثابت أيضاً للضغط على الصمام المعيب. ولزرعه، يضغط الجراحون الكرة لإدخالها عبر شق في البطن لوضعها باستخدام مسبار، وتتمدد الكرة بعد ذلك وتسحب بطانة المعدة حولها لتشكل كيساً يخالط ليبقى في موضعه.

ونظرت دراسة في جامعة بلغراد في صربيا في تأثير زراعة كرة السيليكون على الأعراض لدى 50 مريضاً يعانون حرقة المعدة، وأظهرت النتائج أن RefluxStop قلل الأعراض بـ 86%، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.



يمكن أن تساعد كرة سيليكون بحجم كرة البينغ بونغ في التخفيف من حرقة المعدة. وتوضع الكرة على الصمام أحادي الاتجاه الذي يسمح للطعام بالانتقال من المريء إلى المعدة، فيتوقف الصمام عن الفتح بطريقة خاطئة، والسماح بتسرب الحمض من المعدة إلى المريء، الأمر الشائع لدى مرضى الحرقة. وتؤثر الحموضة المعوية على واحد من كل ثلاثة، وتشمل عوامل الخطر الحمل والسمنة، كلاهما يزيدان الضغط على المعدة، بإضافة إلى التدخين وبعض الأدوية مثل بعض حبوب ارتفاع ضغط الدم، أو مضادات الاكتئاب، التي تهيج الصمام أو تضعفه. وتتولد الحموضة المعوية عن حمض الهيدروكلوريك، لتكسير الطعام، الذي يتدفق إلى المريء.

## عدسات تكتشف أمراض العيون

ابتكر فريق بحثي من عدة دول عدسات لاصقة ذكية مجهزة بوحدة استشعار رقيقة على سطحها، مما يتيح لها إمكانية أداء مهام متعددة. وافادت الدورية العلمية «ماتر» بأن فريقاً من المهندسين بجامعة ساري البريطانية بالتعاون مع شركاء من جامعتي جورج واشنطن وهارفارد بالولايات المتحدة وجامعة تشيغيانج وجامعة العلوم والتكنولوجيا في الصين والمختبر الوطني للفيزياء في بريطانيا نجح في تطوير العدسات الجديدة بفضل سبق علمي في مجال تكنولوجيا تصنيع وحدات الاستشعار.

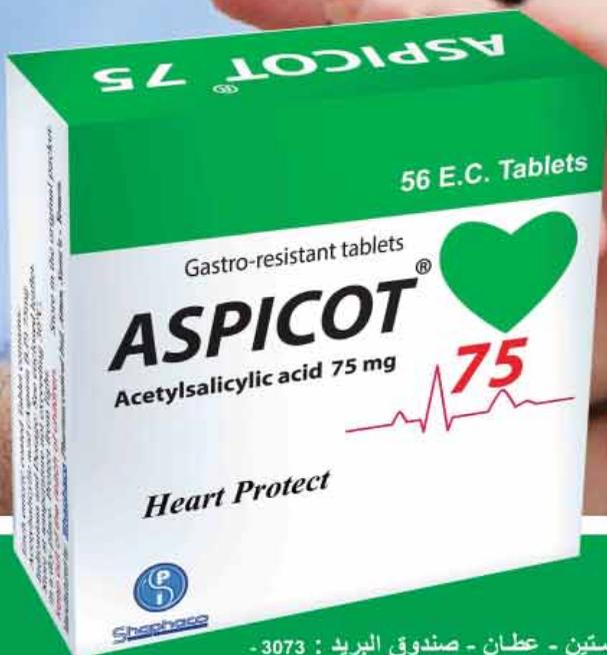
وتحتوي العدسات الجديدة على وحدة استشعار ضوئي لتلقي المعلومات البصرية وجهاز لقياس الحرارة من أجل اكتشاف أمراض العين ووحدة لقياس الجلوكوز لمراقبة نسبته في الدموع.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث شيكي جوا من جامعة هارفارد قوله إن «العدسات الجديدة تختلف عن نظيراتها المستخدمة حالياً حيث أن وحدة الاستشعار الرقيقة التي تم ابتكارها يمكن تركيبها على عدسات تصحيح الرؤية، ويمكنها أن تتفاعل بشكل مباشر مع الدموع وإجراء القياسات الحيوية المختلفة دون أي تأثير على كفاءة الإبصار».

وأكد فريق الدراسة أن وحدة الاستشعار التي تثبت على العدسات اللاصقة يمكن استخدامها لمراقبة الحالة الصحية وتشخيص الأمراض في المستقبل.

ويقول الباحث يونلونج تشاو بجامعة ساري إن «النتائج التي توصلنا إليها لا توفر وسيلة فريدة وبسيطة لتصنيع العدسات اللاصقة الذكية فحسب، بل أيضاً تتيح إمكانية ابتكار أجهزة إلكترونية متعددة الاستخدامات».

# Keep it green.



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/  
https://www.youtube.com/c/ShaphacoPharmaceuticalIndustries



**Shaphaco**  
Pharmaceutical Ind.

## خطر استخدام الكمامة أكثر من مرة

حذرت جمعية ألمانية من حدوث مشكلات صحية في ظروف معينة من خلال الارتداء المتكرر لأقنعة وقاية الأنف والفم (الكمامات) المخصصة للاستخدام لمرة واحدة. وقال روبرت لاندزديل، نائب رئيس الجمعية الألمانية المعنية بعلوم السموم: «يمكن أن تطلق الأقنعة المخصصة للاستخدام لمرة واحدة بعدما تصبح قديمة عدداً من الألياف يزيد على ما تصدره الأقنعة الجديدة».

وتابع لاندزديل أنه على الرغم من أن هذه الألياف لا تصل في العادة إلى القنوات التنفسية الأكثر عمقاً، وبالتالي لا يمكن أن تتسبب في تأثير ضار، «إلا أنه يمكنها التسبب في تهيج الجلد والأغشية المخاطية والقنوات التنفسية العليا». وأضاف نائب رئيس الجمعية الألمانية المعنية بعلوم السموم أنه صحيح أن الجمعية لم يكن لديها دراسات خاصة بهذا الشأن، إلا أن زملاء معنيين بالأمر في الجمعية رصدوا تفكك جزيئات كبيرة من الألياف بصفة خاصة من الأقنعة، تلك الجزيئات التي لا تصل إلى القنوات التنفسية الأعمق.



توعية



الحساسية تجاه مساحيق الغسيل تندرج ضمن الحساسية التلامسية، أي الحساسية، التي تحدث عند ملامسة الجسم لمادة ما

## أعراض حساسية مساحيق الغسيل

قال منتدى الغسل الألماني إن بعض الأشخاص يعانون من حساسية تجاه مساحيق الغسيل، وذلك بسبب بعض المواد الموجودة بها مثل المواد العطرية ومواد التبييض. وأوضح الخبراء الألمان أن الحساسية تجاه مساحيق الغسيل تندرج ضمن الحساسية التلامسية، أي الحساسية، التي تحدث عند ملامسة الجسم لمادة ما، وتتمثل أعراضها في الحكّة واحمرار الجلد وتورمه والطفح الجلدي. وفي أسوأ الأحوال قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالصدمة التحسسية، التي تهدد الحياة، وتتمثل أعراضها في ضيق التنفس وانهيار الدورة الدموية وخفقان القلب. ويجب استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض. ويمكن التحقق من الإصابة بالحساسية من خلال إجراء الفحوصات اللازمة لدى طبيب الأمراض الجلدية لمعرفة المواد المسببة للحساسية في مساحيق الغسيل، ومن ثم تجنبها مستقبلاً، فضلاً عن الخضوع للعلاج لتخفيف المتاعب.





إنفوجرافيك

## 4 فوائد صحية للذرة المشوية



تُعدُّ الذرة المشوية من أفضل الأطباق الجانبية، والتي تتميز بطعم حلو ومقرمش.. وتتميز الذرة بشكلٍ عام بالعديد من الفوائد الصحية.

### 1 الحد من عسر الهضم



تحتوي الذرة المشوية على ألياف غير قابلة للذوبان، مثل «الهيمسيلولوز، والسليولوز، واللجنين»، والتي تسهل من حركة الأمعاء، ما يقلل من فرص الإصابة بعسر الهضم، والإمساك، والانتفاخ.

### 2 إنقاص الوزن



تحتوي الذرة على القليل من السعرات الحرارية، بنحو 96 سعرة حرارية، الأمر الذي يجعلها الاختيار الأمثل لمتبعي الحميات الغذائية.

### 3 إصلاح الخلايا التالفة



تتميز الذرة باحتوائها على نسبة عالية من البروتين، تتراوح من 44 إلى 79% من إجمالي مكوناتها، حيث يساهم في تكوين أنسجة وخلايا الجلد وإصلاح التالف منها.

### 4 الوقاية من السكري



تعد الذرة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات بنسبة 84% من إجمالي مكوناتها، حيث تساعد على ضبط نسبة السكر بالدم. بحسب «healthline»



قدّرت المنظمة وزن كل قناع من 3 إلى 4 غرامات، ما يعادل أكثر من 6800 طن من التلوث البلاستيكي، محذرة من أن ذلك "سيستغرق ما يصل إلى 450 عاماً حتى يتحلل".



## الكمامات.. تهدد الحياة البحرية

ويسبب الإهمال الفردي في التخلص من القناع بالطرق المناسبة، زيادة تلويث الطبيعة البرية والمائية، أو عندما تكون أنظمة إدارة النفايات غير كافية أو غير موجودة، أو متخمة بالنفايات، وفق ما شرح التقرير.

وقدّرت المنظمة وزن كل قناع من 3 إلى 4 غرامات، ما يعادل أكثر من 6800 طن من التلوث البلاستيكي، محذرة من أن ذلك "سيستغرق ما يصل إلى 450 عاماً حتى يتحلل".

وكذلك تهدد الأتعة حياة الكائنات البحرية، إذ تؤدي حبال المطاط التي تحملها الأذن إلى تشابكها في أجساد هذه الكائنات.

حذرت منظمة المجموعة البيئية "أوشنز آسيا" (Oseans Asia) من أن أكثر من 1.5 مليار قناع للوجه (كمامة) استهلكت لمواجهة فيروس "كورونا المستجد" (كوفيد-19)، قد تنتهي في محيطات العالم، في العام الحالي، ما سيهدد الحياة البحرية. وقالت المنظمة البيئية في تقريرها السنوي، "يقدر أن 52 مليار قناع صُنعت هذا العام لتلبية الطلب الناجم عن جائحة فيروس كورونا"، مشيرة إلى أن 3% على الأقل منها ستنتهي في البحر. وأوضح التقرير أن أقتعة الوجه تصعب إعادة تدويرها واستعمالها لاحتوائها مجموعة متنوعة من "البلاستيك المنفوخ" فضلاً عن خطر تلوثها وتسببها للعدوى.



## نسب مروعة لوفيات المواليد بسبب التلوث

إيفالواشن». وأفاد القِيمون على هذا التقرير بوجود مزيد من الأدلة التي تسمح بالربط بين تعرض الأمهات لتلوث الهواء خلال الحمل، وارتفاع خطر ولادة الأطفال قبل أوانهم أو بوزن منخفض جداً.

وقال دان غرينباوم رئيس معهد «هيلث إيفيكس إنستيتوت»: إن «تلوث الهواء الناجم عن وقود الطهو السيئ النوعية لا يزال سبباً رئيساً لوفاة هؤلاء الأطفال الصغار، بالرغم من تراجع أتكال الأسر عليه». وتشهد وطأة هذه المشكلة خصوصاً في جنوب آسيا وأفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، بحسب غرينباوم.

وكان تلوث الهواء السبب وراء 6.7 مليون حالة وفاة في المجموع سنة 2019، بحسب هذه الدراسة التي أظهرت أنه رابع سبب للوفيات في العالم.

تسبب تلوث الهواء بوفاة 476 ألف مولود جديد سنة 2019، غالبيتهم في الهند وأفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، وفق دراسة حديثة أظهرت أن السبب الكامن وراء هذه الوفيات في ثلاثة أرباع الحالات هو الدخان السام الصادر عن الوقود المستخدم للطبخ. وقد تويّ أكثر من 116 ألف رضيع هندي في الشهر الأول من عمره بسبب تلوث الهواء و236 ألفاً في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، بحسب تقرير «ستاتيت أوف غلوبال إير 2020» الذي استند إلى معطيات جمعها معهدان أميركيان هما «هيلث إيفيكس إنستيتوت» و«هيلث ميتريكس أند



# 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





## آثار إيجابية لتناول الدجاج يومياً

محفزاً للدماغ بفضل مزيج ب 12 و عنصر الكولين.

### زيادة معدلات السعادة

ترتبط المستويات المنخفضة من السيروتونين بالاكتئاب، وبما أن الدجاج يحتوي على التريبتوفان، وهو حمض أميني يلعب دوراً في زيادة مستويات السيروتونين (هرمون الشعور بالسعادة)، فإن تناول الدجاج قد يساعد في زيادة معدلات الشعور بالسعادة.

### تقليل الشعور بالتعب

إذا كنت تعاني من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، فقد تشعر بالتعب بشكل متكرر، حتى بعد أن تنام بشكل مريح. إذا كنت تتناول دجاجاً داكن اللون، فإنك تحصل على دفعة من الحديد يمكن أن تساعد في تقليل الشعور بالتعب.

### تحسن في صحة القلب

طالما أنك تتناول دجاجاً قليل الدهون، ولا تتناوله مقلياً ومحملاً بالزبدة، فقد يساعدك تناوله في تحسين صحة القلب. يمكن أن يؤدي تناول الدجاج إلى انخفاض في الكوليسترول الضار LDL.

### تحسين الخصوبة

بغض النظر عما إذا كنت ذكراً أو أنثى، إذا كنت تحاول الإنجاب، فقد ترغب في تضمين الدجاج في نظامك الغذائي. يقترح الخبراء أن الالتزام بالنظم الغذائية السليمة التي تشمل الدواجن يرتبط بتحسين الخصوبة لدى النساء وتحسين جودة السائل المنوي لدى الرجال.

هناك مجموعة من الآثار الإيجابية التي يتركها تناول الدجاج بشكل منتظم على الجسم، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني مثل:

### تقوية العظام

نظراً لأن البروتين هو عنصر غذائي أساسي في الوقاية من هشاشة العظام والحفاظ على صحة الهيكل العظمي وقوته، فإن تناول الدجاج الذي يحتوي على بروتين عالي الجودة، يساهم في تقوية العظام.

### الشعور بالشبع

يمكن أن يساعدك تضمين مصادر البروتين، مثل الدجاج، في نظامك الغذائي على الشعور بمزيد من الشبع، وهذا بدوره قد يساعدك على مقاومة الوجبات الخفيفة بعد الغداء والعشاء.

### تحسين أداء الذاكرة

يحتوي الدجاج على مادة الكولين، وهي مادة مغذية تلعب دوراً في الذاكرة ووظائف الدماغ الأخرى. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون المزيد من الكولين يؤدون أداءً أفضل في اختبارات الذاكرة مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا الكثير من هذه المغذيات. وبما أن الدجاج يحتوي أيضاً على فيتامين ب 12، وهو عنصر غذائي مرتبط بوظيفة الذاكرة أيضاً، فإن تناول الدجاج يمكن أن يكون غذاءً



طالما أنك تتناول دجاجاً قليل الدهون، ولا تتناوله مقلياً ومحملاً بالزبدة، فقد يساعدك تناوله في تحسين صحة القلب.



## بدائل لمعكرونة صحية

# 4

بالشبع، لأنه يستغرق وقتاً أطول للهضم ويقيك تشعر بالشبع لفترة أطول. وإذا كنت من آكلي اللحوم، فحاول إضافة بعض الدواجن الخالية من الدهون إلى المعكرونة مثل الدجاج أو الديك الرومي، ويمكن للنباتيين إضافة الفاصولياء والبقوليات والعدس وفول الصويا أو البذور أو المكسرات أو الحبوب الكاملة إلى المعكرونة.

### اصنع الصلصة الخاصة بك

الصلصات المعبأة مسبقاً عادة ما تكون مليئة بالسكر، وأفضل طريقة لتجنب ذلك هي صنعها بنفسك، ولاحظت ليزا أن استخدام الطماطم هو خيار صحي أكثر من صلصات الجبن التي تحتوي على الدهون. وتوصي ليزا باستخدام الأوريغانو والريحان والبقدونس ورشة ملح، كما يمكن إضافة القليل من الحليب أو الكريمة لتقليل الحموضة.

### إضافة الخضار

إضافة الخضار إلى المعكرونة يعزز محتوى الوجبة من الألياف، وتتصح ليزا بمكونات مثل الكوسا والفطر والهليون للحصول على نكهات متنوعة وفوائد غذائية إضافية.



على الرغم من أن المعكرونة وجبة شهية يرغب الكثيرون بتناولها، إلا أنها غنية بالسعرات الحرارية والنشويات، مما يجعلها خياراً غير مناسب لخسارة الوزن. الخبر الجيد أن بالإمكان صنع المعكرونة بمكونات صحية مع سعرات حرارية أقل، بحسب ما تقول ليزا كوكاين مدربة صحة التغذية المتكاملة ومؤسسة شركة Make Me Sugar Free لصحيفة إكسبريس البريطانية.

### معكرونة الأرز البني أو القمح الكامل

التغيير الأكثر وضوحاً الذي يجب القيام به هو اختيار المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح الكامل أو البني بدلاً من الأبيض، حيث تستغرق الحبوب الكاملة وقتاً أطول لتتحول إلى جلوكوز في الجسم وتحتوي على المزيد من الألياف التي تنظم سكر الدم.

### إضافة البروتين

البروتين مصدر غذائي رئيسي آخر يمكنك إضافته إلى المعكرونة، وتعزز إضافة البروتين الشعور

## أسناني حياتي

66

وفقًا للدراسات،  
يمكن أن يؤدي  
عدم علاج عدوى  
الأسنان إلى زيادة  
خطر الإصابة  
بأمراض القلب  
بنسبة تصل إلى  
2.7 مرة.



## التهابات اللثة قد تؤدي للإصابة بأمراض القلب

صحية في القلب، بما في ذلك النوبات القلبية. وحذر الدكتور ماركيز، من تجاهل علاج أمراض اللثة، لأنها قد تزيد من مخاطر جميع أنواع المشاكل الصحية بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وحتى الخرف. وقدم الدكتور ماركيز أهم نصائح للعناية بصحة الفم على النحو التالي: - تناول كمية منخفضة من السكر، حيث تتغذى بكتيريا الفم الضارة على السكر. - تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا، لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق، لإزالة البلاك والبكتيريا. - زيارة طبيب أسنان وأخصائي صحة الأسنان كل ستة أشهر على الأقل. - استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الكلورهيكسيدين، لقتل البكتيريا الضارة. - الغرغرة بالماء والملح إذا لم يتوفر غسول الفم.

يعد الحفاظ على صحة أسنانك أمرًا بالغ الأهمية، ولكن من المهم أيضًا اكتشاف أي علامات خطر في الفم تحذر من مشكلات صحية أخرى قد ترتبط بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب. وفقًا للدراسات، يمكن أن يؤدي عدم علاج عدوى الأسنان إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 2.7 مرة. وقال أخصائي الأسنان، الدكتور ريتشارد ماركيز، في حديث مع صحيفة إكسبرس البريطانية، إن التهابات الأسنان واللثة قد تنتقل إلى مجرى الدم الذي ينقلها بدوره إلى القلب. وعندما ستل عما إذا كانت الأسنان المصابة يمكن أن تسبب تسارع في ضربات القلب، أجاب الدكتور ماركيز: "يمكن أن تسبب التهابات الأسنان أيضًا خفقان القلب لأن الجسم يقاتل للسيطرة على العدوى، وهذا يدفع القلب للعمل بجهد أكبر". وبحسب الدكتور ماركيز فإن العديد من الدراسات السابقة، وجدت أن الأشخاص المصابين بأمراض اللثة هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل

## ألم الأسنان في الشتاء وطرق الوقاية

### ماذا تفعل؟

يراعى اتباع بعض النصائح والإرشادات للوقاية من مشكلات الأسنان الناتجة عن التعرض للهواء البارد في موسم الشتاء، منها: - يجب التنفّس عن طريق الأنف وليس الفم تمامًا. - العناية بمشكلة الجيوب الأنفية، فمن الممكن أن تؤدي مشكلات الجهاز التنفسي أثناء الطقس البارد إلى الشعور بألم في الأسنان. - استخدام معجون لحساسية الأسنان، خاصة المعاجين الغنية بالفلورايد. - ارتداء حذاء الفم لمنع تعرض الأسنان للهواء البارد. - استعمال مضمضة غنية بالفلورايد مرتين إلى 3 مرات يوميًا. - استبدال الحمضيات والسكريات بمنتجات الألبان والكالسيوم. - تناول المشروبات الدافئة خارج المنزل. متى تزور طبيب الأسنان؟ يُنصح بزيارة الطبيب عند الشعور بألم حاد أو استمراره لمدة طويلة، كما تردد أولئك الذين يعانون من حساسية الأسنان على عيادة الطبيب المختص لوصف دواء أو معجون مخصص مناسب وعمل حياء فم ملائم لكل حالة.

تؤثر برودة الطقس على الجلد والأطراف والأظافر ونشاط الدورة الدموية بالجسم والإصابة بنزلات البرد، كما يمكن أن تصل إلى الأسنان مسببة الشعور بالألم وعدم الراحة وبالتالي تؤثر على صحة اللثة. تعاد الأسنان على درجة حرارة الجسم العادية، والتي تصل إلى 100 درجة فهرنهايت تقريبًا، لكن يشعر الشخص بالقليل من الألم عند وصول الهواء البارد إلى الأسنان، وربما يستمر الألم عدة أيام حال عدم التعامل السليم معه، الأمر نفسه الذي يحدث عند شرب مياه باردة نظرًا لتمتع الأسنان بشيء من الحساسية، التي يمكن أن تتطور لدى بعض الحالات لتصبح مشكلة صحية. عندما يفتح الشخص فمه للتنفّس في ظل الأجواء الباردة، يلمس الهواء الأسطح الحساسة داخل الفم، ولا سيما اللثة، ومع الانخفاض المفاجئ والشديد في درجات الحرارة، تتأثر طبقة العاج الحساسة الموجودة بالأسنان بشكل أسرع من طبقة المينا الخارجية، الأمر الذي يمكن أن يسبب شقوقًا بالسن، ولا تؤثر هذه الشقوق بالضرورة على هيكل السن، بل قد تكون مؤلمة فقط، وفقًا لموقع «om dental». وفي حالة استمرار ألم الأسنان الناتج عن التعرض للطقس البارد لأكثر من 3 أيام، فربما يواجه الشخص مشكلات أخرى بالفم مثل عدوى الفم والإضرار بالطريوش وكوبري الأسنان والتهاب اللثة وغيرها.





# 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



# Freesia

فريسيا فارما للصناعات الدوائية  
FREESIA PHARMACEUTICAL INDUSTRIES

## MIOXIDIL

“ الحل العلمي ”

لمعالجة الصلع وتساقط الشعر



الوكيل الوحيد

خميس للأدوية والمستلزمات الطبية

Sana'a : Tel : 01 279 222  
Aden : Tel : 02 324 461

Hadaldah : Tel : 03 503 343  
Taiz : Tel : 04 435 953

Ibb : Tel : 04 458 569  
Mukalla : Tel : 05 320 288

Dhammar : Tel : 06 507 495  
Mareb : Tel : 06 305 337

Ammran : Tel : 07 614 677  
Hajjah : Tel : 07 220 220

## حالة الطقس تؤثر في مستويات الطاقة



أكدت دراسة حديثة أنه من الممكن أن يؤثر الطقس بشكل كبير في مستويات الطاقة وتجارب الحياة اليومية. وذكر موقع «ميديكال إكسبريس الإلكتروني» أنه بينما بحث العديد من الدراسات السابقة التأثيرات التي من الممكن أن يسببها الطقس على الحالة المزاجية العامة للأشخاص وعلى مستويات الطاقة لديهم، ما زال مدى تأثيره في تجاربهم بالبيئات المهنية غير مفهوم بصورة جيدة.

ومع وضع ذلك في الاعتبار، أجرى الباحثون في جامعة «لوفانا» ببلدة لونيبرج في ولاية ساكسونيا السفلى بشمال غرب ألمانيا، دراسة تبحث آثار الطقس الصباحي اليومي على ما يشعر به الأشخاص أثناء وجودهم في العمل.

ومن المثير للاهتمام أن البيانات التي جمعها الباحثون أشارت إلى أن الطقس الصباحي كان مرتبطاً فقط بالحالات الإيجابية التي تتسم بالحالات النفسية الإيجابية، وليس بالحالات السلبية.

وبعبارة أخرى، وجد الباحثون أنه كلما كان الطقس أفضل في الصباح زاد شعور الموظفين بالنشاط والرضا عن عملهم.

وعلى العكس من ذلك، فعندما كان الطقس سيئاً، شعر الأشخاص بمزيد من الإرهاق وعدم الرضا.

من ناحية أخرى، يبدو أن مؤشرات الحالة الأكثر سلبية، مثل الإرهاق والتوتر، لا تتأثر بالطقس.



دراسة

“

يؤكد الأطباء  
الآن أن أي ألم  
أو صداع أو ألم  
عضلي مستمر  
لمدة تزيد عن  
48 ساعة يجب

فحصه  
دفعاً  
واحدة.

## الفرق بين صداع كورونا والأنواع الأخرى

بالصداع المرتبط بـ COVID، وليست ناجمة عن أي سبب آخر.

من الالتهاب الناجم عن تكاثر الفيروس في الجسم إلى ظهور الحمى المنهكة، يمكن أن يحدث الصداع لأكثر من سبب واحد مع COVID 19. ويمكن أن يكون أيضاً علامة على الإصابة الشديدة إذا استمر لفترة أطول.

بالنسبة لأكثر من 10% من المرضى، كان الصداع الذي يستمر لأكثر من 72 ساعة علامة منبهة لـ فيروس كورونا، وذلك لأن الصداع، كأحد أعراض العوامل المسببة الأخرى، نادراً جداً ما يستمر لفترة طويلة، أو يبدأ عادةً في التراجع.

يؤكد الأطباء الآن أن أي ألم أو صداع أو ألم عضلي مستمر لمدة تزيد عن 48 ساعة يجب فحصه دفعة واحدة.

قد يعاني بعض مرضى كورونا أيضاً من صداع التوتر الناجم عن نوبات السعال أو الحمى أو القشعريرة الشديدة، أبلغ المرضى أيضاً أن نافذة الـ 72 ساعة هي الحد الأدنى للمدة التي يمكن أن يستمر فيها الصداع.

كما أن الشيء الوحيد الذي يمكن أن يميز صداع COVID 19 عن أشكال الصداع الأخرى هو تطور الأعراض، في حين أن الصداع المعتاد نادراً ما يخل بتوازن القناة الهضمية، إلا أنه في حالات الإصابة بفيروس كورونا الجديد، فإن الصداع الذي يؤخذ عادةً أيضاً كعلامة على التهاب الأعصاب، يمكن أن يضعف حواس المرء (مما يؤدي إلى فقدان حاسة الشم والتذوق) ويسبب أيضاً شكاوى في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان والتعب والإرهاق وفقدان الشهية.

الصداع هو إحدى العلامات الشائعة لعدوى فيروس كورونا، حيث أفاد الأشخاص الذين يعانون من صداع COVID 19 بأنه صداع غير عادي، مؤلم، وأحياناً من جانب واحد مما يجعل من الصعب القيام بوظائفه.

ووفقاً لموقع «timesofindia»، يلاحظ الصداع أيضاً بشكل شائع مع العدوى الفيروسية والبرد والتهاب الجيوب الأنفية والحساسية، ما قد يجعل الأمر أكثر إرباكاً للتعرف عليه كعلامة نموذجية لـ فيروس كورونا COVID 19.

أم لا، حيث يمكن أن يكون الصداع الخفيف ناتجاً أيضاً عن الإجهاد أو وقت النوم المفرط أو قلة النوم.

وقد حدد بحث جديد أن هناك بعض العلامات المحددة الخاصة

بالصداع هي:

• الصداع الذي يستمر لأكثر من 72 ساعة  
• الصداع الذي يبدأ فجأة  
• الصداع الذي يتركز في جانب واحد من الرأس  
• الصداع الذي يترافق مع الحمى أو القشعريرة الشديدة أو فقدان حاسة الشم أو التذوق





## دراسة



يمكن أن تتحول الخلايا الجذعية إلى أي نسيج أو عضو، ولكن إمكانية استخدامها في عمليات الزرع محدودة بسبب خطر مهاجمة الجسم المضيف لها.



# علاجات جديدة بالخلايا الجذعية لأمراض خطيرة

«نقص المناعة» التي لا يستطيع الجهاز المناعي اكتشافها، وفعلوا ذلك من خلال منح الخلايا رموز المرور الجزيئية التي تنشط نقاط التفتيش، وهي مفاتيح إيقاف تشغيل الجهاز المناعي التي تمنع الجسم من مهاجمة خلاياه، مع تعديل شدة الاستجابات المناعية المرغوبة. وعلى وجه التحديد، صمم الفريق خلايا للتعبير عن مستويات كبيرة من البروتين المعروف باسم CD47 والذي ينشط

SIRPα وهو مفتاح جزيئي يفلق بعض الخلايا المناعية الفطرية.

وتفاجأ الباحثون عندما اكتشفوا أن الخلايا الجذعية المهندسة لديهم تبدو قادرة حتى على تجنب الكشف عن طريق ما يسمى بالخلايا القاتلة الطبيعية، وهي خلايا الدم البيضاء التي تعمل كأول المستجيبين لجهاز المناعة.

وتعرض خلايا الجسم جزيئات فردية للغاية يطلق عليها اسم «معدن التوافق النسيجي الكبير من الفئة الأولى» والتي تعمل كمعرف يخبر الخلايا القاتلة الطبيعية بعدم إتلافها، وفي الأنسجة المزروعة، يتم التخلص منها لتقليل خطر الرفض، ولكنها تؤدي إلى تسريع عمل الخلايا القاتلة الطبيعية، وهو رفض مناعي لم ينجح الخبراء بعد في قمعه

ابتكر العلماء خلايا جذعية «غير مرئية» تتهرب من جهاز المناعة، مما يمهد الطريق لعلاجات جديدة لأمراض خطيرة مثل السرطان والسكري وأمراض القلب. ويمكن استخدام الخلايا المزروعة في المختبر، التي أنشأها باحثون من الولايات المتحدة في العلاجات الخلوية وزرع الأنسجة دون خوف من الرفض المناعي، وتعمل من خلال ما يسمى بنقاط التفتيش، وهو ما يعادل ممر الأمان للخلايا التي تسمح لها بإيقاف الخلايا المناعية القاتلة الطبيعية في الجسم.

ويمكن أن تتحول الخلايا الجذعية إلى أي نسيج أو عضو، ولكن إمكانية استخدامها في عمليات الزرع محدودة بسبب خطر مهاجمة الجسم المضيف لها.

وقال مؤلف الورقة البحثية توبياس ديوز من جامعة كاليفورنيا في سان

فرانسيسكو «هناك آمال هائلة في امتلاك القدرة يوماً ما على زرع الخلايا المنتجة للأنسولين في مرضى السكري أو حقن مرضى السرطان بخلايا مناعية مصممة للبحث عن الأورام وتدميرها، والعقبة الرئيسية هي كيفية القيام بذلك بطريقة تتجنب الرفض الفوري من قبل جهاز المناعة».

وفي دراستهم، استخدم الدكتور ديوز وزملاؤه أدوات تعديل الجينات على الخلايا الجذعية لإنشاء ما يسمى بخلايا



## غرفة عناق متنقلة للمسنين

بعدما حرموا من الاتصال الجسدي بسبب كورونا، تم توفير حل مبتكر لنزلاء دور مسنين في مقاطعة إيطالية، هي عبارة عن «غرفة عناق» قابلة للنفخ ومتحركة تمكنهم من معانقة أحبائهم بأمان. ولدت هذه المبادرة في مقاطعة أفيلينو القريبة من نابولي، ومنذ عيد الميلاد، تنتقل «غرفة العناق» في دور المسنين عبر المقاطعات الإيطالية.

ومن أجل التمكن من استخدام هذا الهيكل البلاستيك الأبيض والأزرق والذي يشبه الخيمة، يجب على كل زائر الحجز مسبقا ارتداء سترة واقية ووضع قفازين وقناع قبل الدخول لرؤية أحبائهم من خلال شريط بلاستيك شفاف مجهز بفتحات حتى يتمكن مستخدموها من إدخال أذرعهم والمعانقة.

وقت الزيارة محدد بحوالي عشر دقائق لكل مقيم. وبهدف تجنب أي خطر للإصابة بالعدوى، يتم تطهير الفراغين المفصولين بالجدار البلاستيكي بعد كل زيارة.

وأشار مطلق هذه المبادرة كارمين دي بلاسيو، وهو الرئيس المحلي للخدمات الاجتماعية، إلى أن هذه العملية «بادرة إنسانية». وأضاف «لقد تمكنا من تمريرها إلى أربع دور للمتقاعدين، ما أتاح الإفادة منها لحوالي 200 شخص من كبار السن».



يمكن للرؤوس الصلعاء أن تعمل بشكل أكثر كفاءة من ألواح الطاقة الشمسية المستخدمة بشبكات توليد الطاقة، حيث تقوم بعكس أشعة الشمس بقوة وبسرعة.

## توليد الطاقة من صلعة الرجال

استخدام رأس الرجل كمسطح يلتقط أشعة الشمس ثم يحوله إلى طاقة يتم تخزينها ببطاريات صغيرة يحملها المستخدم معه، بحيث يمكن استخدام تلك الطاقة لاحقا لأغراض متعددة مثل شحن الهاتف المحمول.

ويتطلب من الرجال كي تكتمل التجربة زراعة شريحة صغيرة في الرأس، من خلال إجراء عملية جراحية بسيطة، من أجل التمكن من تحويل أشعة الشمس الساقطة على الرأس إلى طاقة يمكن استخدامها لاحقا.

ووفقا لموقع مجلة Innovators&، يمكن للرؤوس الصلعاء أن تعمل بشكل أكثر كفاءة من ألواح الطاقة الشمسية المستخدمة بشبكات توليد الطاقة، حيث تقوم بعكس أشعة الشمس بقوة وبسرعة.

هل كنت تتوقع يوما أن تولد الكهرباء من رؤوس الصلعاء، يبدو أن الفكرة ليست محض خيال، إذ

توصلت أبحاث جديدة الى إمكانية الاعتماد على الصلغ لتوليد الطاقة الشمسية المتجددة. وبالفعل فقد أطلقت شركة إسبانية ناشئة، بالتعاون مع جامعة فالنسيا التقنية، مشروع تكنولوجيا غريبة من نوعها يمكن من خلالها توظيف الصلغ لدى الرجال من أجل توليد طاقة متجددة باستخدام أشعة الشمس. وتعتمد التقنية على





## طريقة جديدة للتحقق ممن يكذب عليك

وأضافوا أنه «من الصعب على الدماغ أن يكون غير أمين من قول الحقيقة، فإننا نميل إلى محاكاة ضحايانا عندما نكون مخادعين». وكجزء من الدراسة، التي شملت باحثين من المملكة المتحدة وهولندا، تمت مراقبة المتطوعين أثناء قولهم للحقيقة وأثناء طرحهم أكاذيب تقديمية. وحسب موقع «ديلي ميل» درست التجربة الأولى تأثير قول الحقيقة وأكاذيب سهلة وصعبة وصعبة للغاية على التناسق غير اللفظي للغة الجسد وحركاته.

وجد باحثون أنه من المرجح أن يقلد الأشخاص لغة جسد المحاور عند قول كذبة معقدة، وبالتالي فإن طريقة اكتشاف الكاذب لا تتمثل في مراقبة التحركات فحسب، بل أيضا حركات من يتحدث معه. واستخدم باحثون هولنديون من جامعة إيراسموس روتردام تقنية التقاط الحركة لمراقبة سلوك الكذابين، حيث كانوا يروون أكاذيب أكبر لشخص آخر. وأوضح الباحثون أنه «يمكننا تقليد سلوك الآخرين دون وعي، ونصبح أكثر عرضة لتقليدهم تلقائيا إذا كان الدماغ يعمل بجد».

## روسي يخطط للعيش دون طعام

يخطط أحد محبي الرياضة العنيفة، الروسي أوليغ ريزانوف، للعيش من دون طعام أو شراب لمدة سنة بمساعدة الطاقة. وقال ريزانوف: «نحن محاطون بالطاقة، وعادة ما نحصل على الطاقة من الطعام لكن هناك آليات تسمح لنا بامتصاص الطاقة دون وساطة الطعام»، بحسب ما نقلته صحيفة «مير» الروسية. وتابع قائلاً «إنه يعمل على تعديل وراثي للجسم من أجل الخوض في الاختبار الجديد». وأضاف «تعلمت العمل مع العقل الباطن. ومهمتي هي تحقيق الشباب الدائم والقدرة على تجديد الخلايا بسرعة كبيرة، وبمعنى آخر بلوغ الحياة الأبدية». وعانى ريزانوف البالغ من العمر 22 عاما من الشلل، وبدأ خلال السنوات الماضية بتجربة علاجات البرد عندما لم يستطع الأطباء استعادة صحته بالكامل، ففطس في الماء المتجمد ودفن نفسه عاريا في الثلج وقفز بالمظلة مرتديا السراويل فقط في الطقس البارد.



## بهذة الطريقة.. بريطانيا تحارب البدانة

أكثر بشكل منتظم مسألة حاسمة لتحسين صحة الناس».

### حظر إعلانات

وحظرت بريطانيا في البداية عروض «اشتر واحداً واحصل على الآخر مجاناً» على الوجبات السريعة في يوليو (تموز)، وأعلنت أيضاً تدابير مثل حظر الإعلانات على التلفزيون، والإنترنت للأطعمة غير الصحية قبل التاسعة مساءً. واتخذت الحكومة خطوة أخرى في الشهر الماضي، واقترحت حظراً كاملاً على الإعلانات عن الطعام غير الصحي على الإنترنت.

وثبت أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة أو الوفاة لدى المصابين بـكورونا، وهي حقيقة أبرزها رئيس الوزراء بوريس جونسون الذي تحدث علناً عن حاجته للتخلص من الوزن منذ دخوله المستشفى للعلاج من الفيروس.



تعترم بريطانيا حظر العروض الترويجية للأطعمة غير الصحية بداية من أبريل (نيسان) 2022، في أحدث خطوة تتخذها ضمن خطتها لمواجهة مشكلة البدانة وتحسين الصحة العامة. وقالت الحكومة البريطانية مطلع يناير الحالي إنها ستحظر عروض «اشتر واحداً واحصل على الآخر مجاناً» للأطعمة الغنية بالدهون أو السكريات أو الملح، وإعادة التعبئة المجانية للمشروبات المحلاة في المطاعم.

### التشجيع على الطعام الصحي

وتعتبر الحكومة أن البدانة هي واحدة من المشاكل الصحية الكبرى في بريطانيا، حيث يعاني نحو ثلثي البالغين في بريطانيا من زيادة الوزن، كما ينهي ثلث الأطفال تعليمهم الابتدائي وهم يعانون من الوزن الزائد أو البدانة.

وقال وزير الصحة العامة جو تشرشل: «تفيد العروض الترويجية وتتخذ إجراءات كثيرة لضمان أن تكون الخيارات الصحية هي الخيار الأسهل. إن توفير الظروف التي تساعد على تناول طعام صحي



ثبت أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة أو الوفاة لدى المصابين بـكورونا، وهي حقيقة أبرزها رئيس الوزراء بوريس جونسون

# ELKOFIT® Syrup

100ml

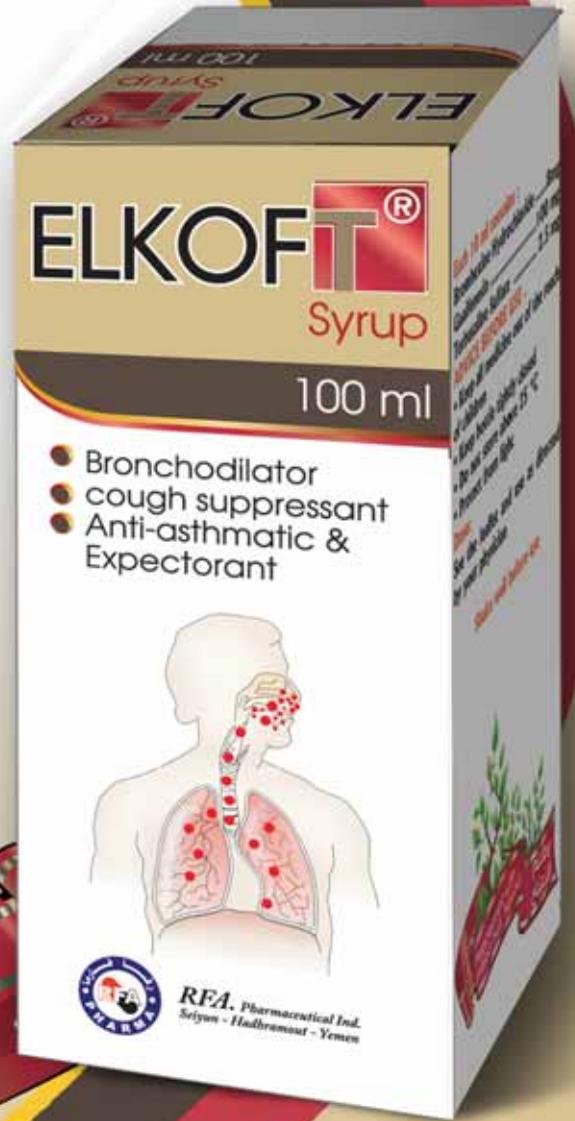
بتركيبته الفريدة والمهيزة

اختيار الأطباء

Each 10 ml contains :

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

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



والسعر الاقتصادي

يلهم الصالح



**RFA. Pharmaceutical Ind.**  
Seiyun - Hadbaramout - Yemen



# 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

معنا..

صحتك

افضل..

# لابوسيف

مضاد حيوي من مجموعة السيفالوسبورين

## INDICATIONS

- CAP Chronic Bronchitis  
UTI Acute Otitis Media  
SSTI Typhoid Fever



# Labocef

Cefixime 200mg\ 400mg Tablets  
Cefixime 100mg\ 5ml Oral Suspension



**LABORATE**  
PHARMACEUTICALS INDIA LTD

## INDICATIONS

- \_ treat certain infections caused by bacteria such as bronchitis (infection of the airway tubes leading to the lungs)
- \_ gonorrhoea (a sexually transmitted disease)
- \_ infections of the ears
- \_ infections of the throat, tonsils,
- \_ infections of the urinary tract
- \_ Otitis Media, an infection in the ear inflicted by Haemophilus influenzae, Moraxella catarrhalis and Streptococcus aureus
- \_ Certain urinary tract infections

- \_ Sexually transmitted disease gonorrhoea
- \_ Lyme disease
- \_ The infection and inflammation associated to sinusitis.
- \_ Streptococcus pyogenes induced infections of the throat including tonsillitis and pharyngitis
- \_ Streptococcus pneumoniae and Haemophilus influenzae caused infection of the chest, upper respiratory tract and lungs including bronchitis, pneumonia
- \_ The drug is also used for the treatment of Typhoid

هدايا  
الأسبوعية

500

حقة

جديدة

وهدايا

أكثر

اتصال ونت ورسائل

250 دقيقة داخل الشبكة

250 ميغا بايت إنترنت

50 رسالة إلى كافة الشبكات

بنفس السعر السابق 500 ريال لا يشمل الضريبة  
الباقة تراكمية خاصة بمشتركي الفوترة

للإشتراك إتصل على ( 333 )  
أو أرسل ( هدايا ) إلى ( 2000 )

الرميد  
تراكمي

3G

SMS

ررر



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



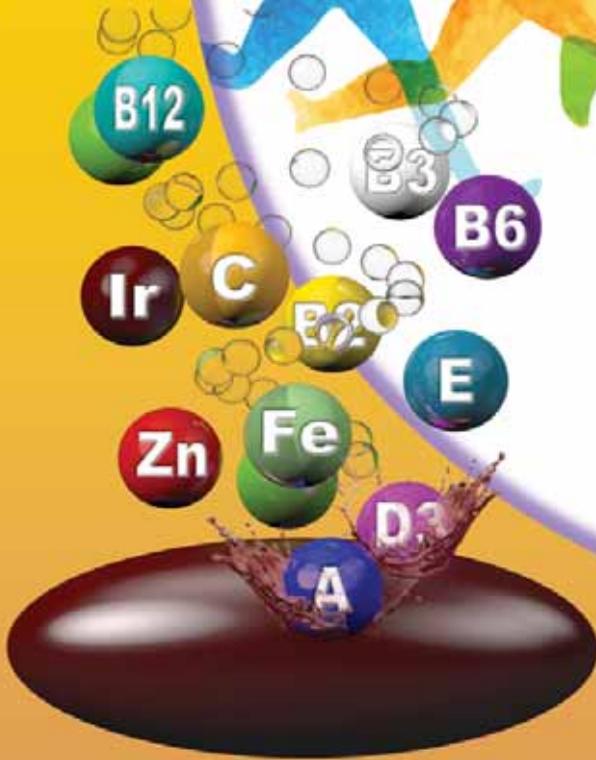
yemenmobileye1



# Powerton®

فيتامينات | معادن | أحماض امينية

مجدد للصحة والحيوية  
For Health & Vitality



**Shiba Pharma**  
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



**شيبا فارما**  
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها

