

المجلة

Almajalah Alttebiah



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | فبراير 2021 | العدد (38)

د/حمود هديش:  
العلاج المبكر  
لسرطان الأطفال  
يرفع فرصة النجاة

التشخيص بواسطة  
الدموع

الوقاية من  
الخرف.. ممكنة

كورونا..  
حصيلة عام من  
المواجهة

أشجار تعالج  
الاكتئاب

مكسرات لمرضى  
السكري

الاستخدام العشوائي لـ إبر الطلق ..

# النزيف الأخير



احتياجك في صميم جودتنا

**Emifenac 50 DT**

**إميفناك ٥٠**



**ابتسم.. للألم**

قابلة للذوبان - خفيفة على المعدة -  
\* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي.



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

**Gloclav™**

مضاد حيوي قوي واسع الطيف

**globalpharma**

A SANOFI COMPANY

\* لمعلومات أخرى استشر الطبيب أو الصيدلي



**شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة**



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666

1 Strip of 2 Tablets

# Caberдост 0.5

Cabergoline Tablets USP

The Best Treatment for  
Hyper Prolactinaemic Disorders



Reman Pharma for Drugs  
and Medical Appliances

Rep. of Yemen - Sana'a Bagdad St.  
Cross To Steen St Near To City Max

+967 1 454 999 / 454 998  
+967 777 101 725 / 771 030 999  
+967 1 454 997  
Remeanpharma@yemen.net.ye

Signature

3 X 10 Tablets

# AMSULP-400 & 200

## Amisulpride Tablets

The Best Antipsychotic For Acute And Chronic  
Schizophrenics Disorders



Reman Pharma for Drugs  
and Medical Appliances

Rep. of Yemen - Sana'a Bagdad St.  
Cross To Steen St Near To City Max

+967 1 454 999 / 454 998  
+967 777 101 725 / 771 030 999  
+967 1 454 997  
Remeanpharma@yemen.net.ye

Signature



30  
بيئة و مناخ  
■ التلوث يقتل أكثر من 160 ألف  
شخص خلال عام

32  
تغذية  
■ ماذا يحدث لجسمك عند تناول  
السلطة كل يوم؟

36  
نبض  
■ تأثير إيجابي للشوكولاتة على  
صحة القلب

38  
فن الحياة  
■ الحفاظ على «فن أمهات  
العالم»

20  
لقاء  
■ الدكتور حمود هديش لـ المجلة  
الطبية:  
العلاج المبكر لسرطان الأطفال يضمن  
فرصة أعلى للشفاء

24  
جديد الطب  
■ الدموع تشخص حالتك الصحية  
■ جهاز لتقوية اللسان والحد  
من الشيخير

28  
توعية  
■ الإفراط في الكافيين  
يهدد المفاصل  
■ أعراض تنذر بسرطان  
الفم والحلق

7  
فلك الطب  
■ توجيه رسمي بسحب علاج  
خافض للحرارة من السوق  
■ وكالات عالمية تحذر من خطر  
يهدد الأطفال  
■ المجد يحتفي بالمركز الثامن  
ويكرم كوادره

10  
تقرير  
■ التطعيم طوق النجاة  
الدفترية تخفق الأطفال  
■ كورونا في اليمن.. حصيلة  
عام من المواجهة

17  
تحقيق  
■ الاستخدام العشوائي لإبر  
الطلق .. النزيف الأخير

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  
نجدود العمري  
اشجان عبد الجبار  
المدير الفني  
نشوان البروي

المدير التجاري  
فارس الجعماني

المدير المالي  
حميد شراح

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي  
التصوير الفوتوغرافي  
فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع ( 300 )

سعر الاشتراك للزبد ( 500 )

سعر الاشتراك للجهات الرسمية  
والخاصة ( 1000 )



جرعة  
أولى



الاستهانة أو  
عدم الاهتمام  
بالجانب النفسي  
عند الأطفال  
المصابين  
بالسرطان  
يمكن أن يؤثر  
على نوعية  
حياتهم ويترك  
أثرا سلبيا على  
عملية الشفاء  
لديهم.

## طرق الدعم النفسي لأطفال السرطان

يُعدُّ الجانب النفسي لمرضى السرطان أحد أهم أسباب مقاومة المرض طوال رحلة العلاج، لذا يجب أن يتلقى المريض دعما نفسيا مستمرا مع مراعاة بعض الجوانب لخصوصية ومرحلة المرض.

وهناك الكثير من طرق الدعم التي يمكن تقديمها، لعل أبرزها -وبعد تشخيص المرض- العمل على بناء شبكة دعم والانفتاح والتعامل مع الآخرين، والحد من مستوى الإجهاد النفسي، وممارسة النشاطات المحببة لدى المريض، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة والتمارين الخفيفة، والاهتمام بالتغذية المتوازنة، ويتم ذلك بعد الحصول على نصائح الخبراء والمختصين في التعامل مع المشاعر والأحاسيس والمخاوف.

من المهم جدا التوسع في معرفة المرض وعقد لقاءات والتحدث مع المرضى الذين أصيبوا بالمرض خاصة الناجين منه، حيث يعطي التحدث معهم الثقة للمصاب ويمنحه شعورا بالارتياح والطمأنينة.

وبالنسبة للأطفال من المهم إبلاغ المدرسة بتفاصيل المرض من أجل تقديم الدعم النفسي والمعنوي اللازم للطفل المصاب. وعلى كل؛ يعتبر الدعم النفسي علاجا حقيقيا بالنسبة للشخص المصاب بالسرطان، فهناك ردود فعل نفسانية تحدث بعد الإعلان عن المرض أو حتى أثناء العلاج، لذا يجب الاهتمام بهذا الجانب وعدم الاستهانة بالحالة النفسية للأطفال المصابين.

فالاستهانة أو عدم الاهتمام بالجانب النفسي عند الأطفال المصابين بالسرطان يمكن أن يؤثر على نوعية حياتهم ويترك أثرا سلبيا على عملية الشفاء لديهم.

وهنا نقطة يجب التنبيه لها من قبل عائلات الأطفال، وهي ضرورة توفير جو عائلي صحي، حيث تعتبر الخلافات العائلية من أبرز الأشياء التي تتسبب بمعاناة الأطفال المصابين بالمرض، كما يجب أيضا تقديم الدعم النفسي لعائلة الطفل من قبل المجتمع، فغالبا تعيش أسرة الطفل المصاب وضعا نفسيا سيئا وتكون بحاجة إلى دعم نفسي من قبل المجتمع المحيط.

\* أخصائي الأمراض النفسية والعصبية



الدكتور/ عبدالله الشرعبي\*

A pink film-coated tablets  
75 mg Clopidogrel

# PLAVICARE

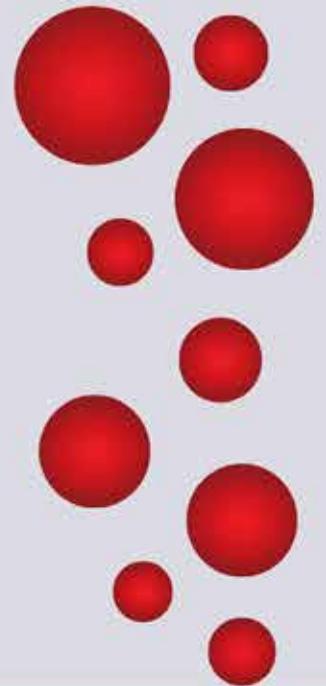
PREVENTS  
BLOOD CLOT



Platelets Aggregation  
Inhibitor



1  
daily



## توجيه رسمي بسحب علاج خافض للحرارة من السوق

بناء على نتائج المختبر.

ونصحت الهيئة المستهلكين بالتوقف الفوري عن استخدام المستحضر ومراجعة الطبيب المختص لصرف الدواء البديل المناسب.



الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

SBDMA

وأهابت الهيئة العليا للأدوية بتجار الأدوية بالجملعة والصيدليات والمستشفيات عدم التعامل مع الصنف المذكور كونه غير مطابق للمواصفات المعتمدة بموجب نتائج المختبر، وأكدت أنها ستقوم باتخاذ الإجراءات القانونية ضد كل من يتعامل مع هذا الصنف.

أصدرت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية تعميماً بسحب عقار "Profinal Suspen-sion" وإلزام الشركة المصنعة بسحب جميع التشغيلات من الجهات المستفيدة.

وجاء في التعميم الصادر بتاريخ 17 فبراير أن العقار الخافض للحرارة "بروفينال -شرباب" المعروف شعبياً بـ "أوبس"، الذي تنتجه شركة جلفار الإماراتية وتقوم بتوزيعه في اليمن شركة "أرض الجنتين" غير مطابق للمواصفات المعتمدة

فك الطبية

## وكالات عالمية تحذر من خطر يهدد الأطفال

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس.. أن "الأمراض وسوء البيئة الصحية من العوامل الرئيسية المسببة لسوء التغذية لدى الأطفال.. وفي الوقت ذاته.. فإن الأطفال المصابين بسوء التغذية يعدون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض كالإسهال والتهابات الجهاز التنفسي والملاريا.. والتي تشكل مصدر قلق بالغ في اليمن" .. معتبراً أنها حلقة مفرغة وفتاكة في كثير من الأحيان.

ازدادت معدلات الإصابة بسوء التغذية الحاد بين الأطفال الصغار والأمهات في اليمن مع انقضاء كل عام من أعوام النزاع.. في حين شهد العام 2020 تدهوراً كبيراً بسبب ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض كالإسهال والتهابات الجهاز التنفسي والكوليرا.. وارتفاع معدلات اندماد الأمن الغذائي.

وتعد اليمن حالياً من أكثر الأماكن خطورة في العالم يمكن أن ينشأ فيها الأطفال، حيث تعاني البلاد من ارتفاع معدلات الأمراض المعدية.. ومحدودية فرص الحصول على خدمات التحصين الروتينية والخدمات الصحية للأطفال والأسر، والممارسات غير السليمة لتغذية الرضع والأطفال الصغار.. وقصور أنظمة الصرف الصحي والإصحاح البيئي.

توقعت أربع وكالات تابعة للأمم المتحدة أن يعاني ما يقرب من 2,3 مليون طفل دون سن الخامسة في اليمن من سوء التغذية الحاد عام 2021. كما من المتوقع أن يعاني 400 ألف طفل منهم من سوء التغذية الحاد الوخيم مع إمكانية تعرضهم للوفاة في حال عدم حصولهم على العلاج بصورة عاجلة.. إضافة إلى معاناة حوالي 1,2 مليون امرأة حامل أو مرضع في اليمن من سوء التغذية الحاد عام 2021.



وقالت الوكالات أن الأرقام الجديدة - التي وردت في التقرير الأخير بشأن سوء التغذية الحاد للتصنيف المحلي المتكامل للأمن الغذائي الصادر في 12 فبراير عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) وبرنامج الأغذية العالمي ومنظمة الصحة العالمية وشركائهم - تشير إلى وجود ارتفاع في معدلات سوء التغذية الحاد والحاد الوخيم بمقدار 16% و 22% على التوالي بين الأطفال تحت سن الخامسة عن العام 2020.

ووفقاً للوكالات فإن المحافظات الأكثر تضرراً في اليمن هي (عدن، الضالع، حجة، الحديدة، لحج، تعز ومحافظه صنعاء) وتمثل أكثر من نصف حالات سوء التغذية الحاد المتوقعة عام 2021.

“

الإحافظات الأكثر تضرراً في اليمن هي (عدن، الضالع، حجة، الحديدة، لحج، تعز ومحافظه صنعاء) وتمثل أكثر من نصف حالات سوء التغذية الحاد المتوقعة عام 2021.



## المجد يحتفي بالمركز الثامن ويكرم كوادره

ونصح الأطباء والمرضى بالاستمرار في استقبال المرضى باهتمام واهتمام باعتبارهم منقذين. مؤكداً أن الاهتمام بالمريض وفتح حوار معه يضمن تشخيص دقيق لحالته والذي تترتب عليه بقية الإجراءات التي يحتاجها.

ووفقاً لنتائج التقييم التي أعلنتها وزارة الصحة العامة والسكان في 23 فبراير الجاري فقد حصل مستشفى المجد التخصصي على المركز الثامن على مستوى الجمهورية والمركز الثاني في مديرية بني الحارث في أمانة العاصمة صنعاء.

في السياق ذاته أكد مدير عام المستشفى الدكتور هلال المعافى -لـ "الطبية"- أن المستشفى ركز خلال العام الماضي 2020 على تحديث السياسات والإجراءات واللوائح المنظمة للملف الطبي وفق البروتوكول العالمي مع دعم إدارة مكافحة العدوى وضبط الجودة. لافتاً إلى أن المستشفى شهد خلال 2019 نهضة توسعية في جميع أقسامه وأبرزها السعة السريرية بواقع 60 سريراً متنوعة ما بين الرقود العام والجراحة والحضانة والعناية وغرف وأسرة العزل.

وأوضح الدكتور المعافى أن إدارة المستشفى تمكنت من استكمال توفير وتحديث أجهزة ووسائل التشخيص بأحدث الأجهزة المتوفرة عالمياً وفتح أربع صالات للعمليات الجراحية المختلفة.. مضيفاً "تعمل الإدارة حالياً على توفير بعض الأجهزة الطبية التشخيصية النادرة أو المنعدمة في البلد والتطوير في تقديم الخدمات والتوسيع في الأقسام وفق الرؤية المعدة من قبل مجلس الإدارة"

وفي نهاية الفعالية تم تكريم طواقم العمل في المستشفى من أطباء وإداريين وممرضين بالدروع الرمزية وشهادات التقدير.

المجلة الطبية خاص |  
"النجاح لا يأتي إلا بالتفاني والتعامل بمهنية عالية وإنسانية بحتة والالتزام بالأخلاقيات والمعايير المهنية، كل تلك وغيرها هي من أوقدت النجاح وزرعت الثقة في منشآتكم الطبية لدى طالبي الرعاية الصحية" بهذه العبارة كشف رئيس مجلس إدارة مستشفى المجد الدكتور علي مبخوت البشاري عن أهم العوامل التي قادت إلى إحراز المركز الثامن من بين 175 مستشفى على مستوى اليمن في نتائج تقييم وزارة الصحة بصنعاء للمستشفيات الخاصة في جميع المحافظات.

وأعتبر الدكتور البشاري -أثناء تدشينه فعالية احتفائية وتكريمية- نجاح المستشفى بالمركز الثامن يضع إدارته الطبية والإدارية أمام مسؤولية كبيرة لاستمرار تقديم الرعاية وفق السياسات والبروتوكولات الطبية. مؤكداً أن لدى المستشفى خطة عمل للخمس السنوات القادمة من شأنها أن تحقق الكثير من الطموحات والأهداف في جانب الخدمات الطبية والوصول إلى المركز الأول في البلد.

وأشار البشاري إلى أن طاقم المستشفى يعي جيداً كيفية الاهتمام بحياة الناس عندما تكون بين أيديهم، وهي ما تتضمنها أهداف وسياسة المستشفى التي تهدف للريادة في المجال الطبي. لافتاً إلى أنه ليس هناك ما يساوي لحظات الشعور بالانتصار الإنساني والمهني عند إنقاذ حياة مريض أو شك على الهلاك.

من جانبه أشاد استشاري الأنف والأذن والحنجرة -الدكتور محمد النزلي- بالنجاح الذي حققه مستشفى المجد التخصصي لافتاً إلى أن المستشفى يمتلك أجهزة ومعدات تؤهله لأن يصبح مركزاً طبياً للجمهورية اليمنية.

“

وفقاً لنتائج التقييم التي أعلنتها وزارة الصحة العامة والسكان في 23 فبراير الجاري فقد حصل مستشفى المجد التخصصي على المركز الثامن على مستوى الجمهورية والمركز الثاني في مديرية بني الحارث في أمانة العاصمة صنعاء.



شفاكو  
للصناعات الدوائية

# ESOPrazol

Esomeprazol

## The effective PPI & the right relief



الجمهورية اليمنية - صنعاء - عطان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٢  
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٣ - ١ - ٠٠٩٦٧

[www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com)



## التطعيم طوق النجاة.. الدفثيريا تخنق الأطفال

### نسيم الرضاء

وعناية مركزة لحالات الدفثيريا في 28 مستشفى بهدف التدخل السريع لمواجهة المرض.

وقالت أن عدد حالات الاشتباه بالدفثيريا خلال العام الماضي بلغت 14 ألفاً و 210 حالات، بينما أعلنت منظمة الصحة العالمية نهاية 2019 عن رصد 257 وفاة بمرض الدفثيريا باليمن خلال 26 شهراً، مع تسجيل أكثر من 4 آلاف و 500 حالة اشتباه بالمرض خلال الفترة ذاتها، فيما لم تصدر إحصائيات جديدة خلال الأشهر الماضية.

واستقبل مركز الدفثيريا بمستشفى السبعين للأمومة والطفولة خلال العام الماضي 2020م (113) حالة من الفئات العمرية (أقل من عام إلى عشرة أعوام) توفي منها 27 حالة.

ويعتبر مركز الدفثيريا في المستشفى الذي توقفت منظمة الصحة العالمية عن دعمه منذ ما يقارب عام تقريبا المركز الوحيد المستمر في استقبال الأطفال المصابين بالدفثيريا من مختلف المحافظات من عمر أقل من عام وحتى 14عاما فيما يستقبل مستشفى فلسطين و22مايو في العاصمة صنعاء المصابين بالدفثيريا من سن 13عاما فما فوق .

### ساحة الصمت

تتعاطف الساحة المقابلة للمركز مع ضحايا الدفثيريا فتمنحهم هدوا طاغيا يفصح عن قصصهم التي يحكيها « مرافقو المرضى» لبعضهم أملا في دعوة تَعْبُر السماء أو مساعدة مالية تُخَفِّف عواقب الهمِّ القابع على رصيف الانتظار.

وتروي رئيس قسم العناية بالمركز فائزة الجعدي في حديثها - ل- المجلة الطبية - حكايات لأطفال في سن الرابعة عشرة يصلون إلى بوابة المركز ويخطفهم الموت قبل تلقي الإسعافات الإنقاذية بسبب تأخر الحالة لقلة الوعي بخطورة المرض وصعوبة الانتقال من المحافظات للمركز للعلاج وخطأ التشخيص السريري وإهمال الفحص المخبري للتأكد من العدوى .

### الطفلة أروى ضحية سوء التشخيص

وصلت أروى -طفلة العشر سنوات- إلى مركز الدفثيريا بمستشفى السبعين للأمومة والطفولة وهي في حالة صدمة

رفض الأب تطعيم أبنائه الأربعة فنال مرض الدفثيريا (الخنق) من أجسامهم الغضة دفعة واحدة ليقع اثنان منهم في براثن الموت فيما نجا الآخران.

تقف الأم رحمة مسعد - اسم مستعار - بدون حيلة في ساحة مستشفى السبعين للأمومة والطفولة بانتظار إخراج أبنائها الأربعة لدفن (محمد 4 سنوات وهائل 6 سنوات) والعودة إلى محافظة عمران «شمال صنعاء، بـ صالح 10 أعوام، وناصر 12عاما اللذين نجيا من الموت بأعجوبة .

بعينين غارقتين بالدموع تنظر إلى الزوج «الغاضب» الذي يجري اتصالاته لتأمين 10آلاف ريال تضاف لمبلغ أربعين ألفا ثمن لأجرة سيارة نقلهم إلى قريتهم .

### امتناع عن التطعيم

دموع الأم رحمة لم تتوقف تهمس للممرضة بأن زوجها رفض تطعيم أبنائه لاعتقاده أن اللقاح ضار ومجرد «وهم» لا يجب تصديقه

.وتضيف « حاولت إقناعه بأهمية التطعيم لكنه أصر ومنعني من تطعيم الأطفال، وهددني بعواقب أي تصرف يؤكد قناعتي لما أسماه خرافات التطعيم .»

على بعد أمتار يراقب الزوج حديث زوجته ويتجاهل دموعها، وفي محاولة لتخفيف نظرات وعيده لها تحدث بصوت مسموع بأنه زوج طيب وأب حنون وعاودت إلى الهمس لكنه مريض نفسي ومتهور ..

بهدوء أضافت « الله يحفظ الاثنين الباقين» وتقبلت الأم معادلة أبناء للموت وأبناء للحياة .

### إحصائيات حكومية

يفتك مرض الدفثيريا بالأطفال اليمنيين في نوبة برد أو عدوى مجهولة المصدر، ويفقد البعض حياتهم نتيجة «تأخر اكتشاف المرض» وصعوبة تلقي العلاج وللفقير أحكامه السريعة ..

حيث أعلنت وزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء مطلع شباط (فبراير) الجاري أنه تم تجهيز وترميم 28 مركز معالجة

“

تتعاطف الساحة المقابلة للمركز مع ضحايا الدفثيريا فتمنحهم هدوا طاغيا يفصح عن قصصهم التي يحكيها « مرافقو المرضى» لبعضهم أملا في دعوة تَعْبُر السماء أو مساعدة مالية تُخَفِّف عواقب الهمِّ القابع على رصيف الانتظار.



## تقرير



علاج عدوى  
الدفتيريا يتم  
بانعاش المريض  
وأعطائه مضادا  
للدفتيريا عن  
طريق الوريد أو  
بحقنة عضلية  
ومضادات حيوية  
للقضاء على  
البكتيريا ومنع  
سريان العدوى إلى  
الغير.

الحلق وحمي وفي الحالات الوخيمة، تُنتج هذه البكتيريا سُمًا يحدث لَطخة سميكة رمادية أو بيضاء اللون في مؤخرة الحلق، وتغلق مجرى الهواء فيصعب التنفس أو البلع، كما يمكن أن تسبب سعالاً «نباحيا»، وتغير في الصوت ليصبح «الصهيل» ويتورم العنق فيسمى «عنق الثور» لتضخم العقد اللمفية. وتضيق الدكتورة الأديمي أن البكتيريا التي تنتشر في فصل الشتاء والربيع تصيب مجرى الدم فتسبب مضاعفات تشمل التهاب عضلة القلب وتلفها، والتهاب الأعصاب، وحدوث مشاكل كلوية، ومشاكل نزفية لانخفاض عدد الصفائح الدموية يسبب تلف عضلات القلب واضطراب ضرباته، بينما يؤدي التهاب الأعصاب إلى الإصابة بالشلل. وتنتشر بين الأشخاص بالملامسة المباشرة أو استنشاق الرذاذ المتطاير من سعال أو عطس المصاب كما يمكن أن تنتشر العدوى بملامسة الملابس أو الأشياء الملوثة بالبكتيريا، بحسب الأديمي، مشددة على أهمية تطعيم الأطفال لحمايتهم من أمراض الطفولة القاتلة .

وبحسب الإحصائيات في مستشفى السبعين - التي حصلت المجلة الطبية على نسخة منها- تلقى 23 ألفا و 503 أطفال التطعيم خلال العام المنصرم والتي تمنح الطفل مناعة من أمراض الطفولة القاتلة .

فيما يتلقى الأطفال في اليمن جرعات تطعيم تشيطية في فترات متقطعة تنفذها منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع الجانب الحكومي تستهدف ملايين الأطفال الذين تعتبرهم «ضحايا الحرب» لحمايتهم من تفشي الأوبئة والأمراض المستوطنة .

### أهمية التطعيم

وبحسب منظمة الصحة العالمية تُقدر نسبة أطفال العالم الذين يتلقون الجرعات الثلاث الموصى بها من اللقاح المحتوي على لقاح الدفتيريا 86%، بينما يترك 14% من الأطفال في العالم من دون هذه التغطية اللقاحية أو يحصلون على جزء منها .

وتوصي منظمة الصحة العالمية بضرورة تطعيم الأطفال والمراهقين ثلاث جرعات معززة من لقاح الدفتيريا المحتوي على الدوفان (التوكسيد)، وينبغي للأشخاص غير المطعمين ضد الدفتيريا أو المطعمين ضدها جزئياً أن يتلقوا في أي سن الجرعة اللازمة من اللقاح لاستكمال تطعيمهم.

بعد أسبوعين من زيارة «المجلة الطبية» للطفلة أروى بمركز الدفتيريا والتي كانت في حالة موت سريري تحسنت حالتها وتعافت وهزمت «الحناق» واقتضت فرصة حياة جديدة..

عصبية بعد أن هاجمت الدفتيريا القلب والأعصاب والكلية وهي الأعضاء الحيوية التي يتذر فشلها بموت محقق . عانت الطفلة على مدى شهرين من مرض الدفتيريا الذي لم يتم تشخيصه بشكل صحيح فاعتبره مقدمو الرعاية الصحية - في منطقتها مديرية مريس بمحافظة البيضاء في الجنوب الشرقي من صنعاء وتبعد عنها 268 كم - مجرد نزلة برد حادة. وبعد تدهور حالة الطفلة تم إسعافها إلى عدد من المستشفيات ليتم نقلها أخيراً إلى مركز الدفتيريا بمستشفى السبعين حيث وصلت الطفلة في حالة صحية متدهورة، بحسب رئيسة قسم العناية بالمركز التي ووصفت حالتها بـ«المنهكة» وتحاول التقاط أنفاسها بصعوبة وفي حالة اختناق شبه كامل .

وتستعرض الجعدي الإسعافات الإنقاذية التي تلقتها أروى من خلال التنفس الصناعي والإنعاش ومعالجة مضاعفات القلب والكلية والأعصاب ولقاح البكتيريا الودية التي تسبب العدوى، في محاولة للسيطرة على تدهور حالة الطفلة، وخوفاً من فشل الأعضاء الحيوية ما يعني موت أروى التي تصارع من أجل الحياة. وتوضح أن علاج عدوى الدفتيريا يتم بانعاش المريض وأعطائه مضاداً للدفتيريا عن طريق الوريد أو بحقنة عضلية ومضادات حيوية للقضاء على البكتيريا ومنع سريان العدوى إلى الغير.

وتوضح أن أسباب انتكاس بعض الحالات عدم المتابعة للحالة وعدم الالتزام بالإرشادات، ما يسبب تدهور بعض الحالات وإصابتها بمضاعفات الدفتيريا .

وتشير إلى أن المركز يستقبل أكثر الحالات من محافظات (البيضاء، صعدة، عمران، حجة، ذمار وتعز) موضحة بأن عدم التطعيم من أهم أسباب إصابة الأطفال بعدوى الدفتيريا بالإضافة إلى أن إصابة الأطفال «- 12- 14 عاماً» وما فوق قد يأتي بسبب ضعف المناعة وفق الطعام للتنوع الغذائي.

### خطأ التشخيص يسبب تدهور الحالة

وتوضح استشارية الأطفال الدكتورة هناء الأديمي - ل للمجلة الطبية - أن خطأ التشخيص للدفتيريا يسبب تدهور الكثير من الحالات بسبب تشابه أعراض مرض الدفتيريا مع أمراض اللوزتين والأنفلونزا .

وتشير إلى أن الدفتيريا بحاجة لفحص سريري دقيق لملاحظة التغيرات الحاصلة على اللوزتين وتشخيص المرض من خلال رصد مؤشرات الخاصة بالعدوى الذي تسببها بكتيريا الحنق الودية ووجود غشاء مائل إلى اللون الرمادي يغطي الحلق.

وأفادت بأن أعراض الدفتيريا تظهر بعد يومين إلى خمسة أيام من التعرض للبكتيريا المسببة لها وتتراوح حدتها بين خفيفة ووخيمة، وغالباً ما تظهر الأعراض تدريجياً وتبدأ بالتهاب في





## كورونا في اليمن..

# حصيلة عام من المواجهة

المجلة الطبية / محمد غبسي

تحت رحمة الفيروس ، حيث أعلن في الـ 29 من ابريل/ نيسان عن تسجيل 5 إصابات مؤكدة في مدينة عدن، كما أعلن عن وفاة حالتين في اليوم التالي، وفي الأول من مايو/ أيار تم تسجيل أول إصابة في مدينة تعز، كما أكدت السلطات الصحية تسجيل أول حالة مؤكدة بفيروس كورونا في العاصمة صنعاء لمهاجر قالت أنه صومالي الجنسية، المصاب فارق الحياة قبل وصول فريق التقصي الوبائي الذي أرسلته الوزارة الى الفندق الذي كان يقيم فيه .. بحسب رواية وزير الصحة في صنعاء الدكتور طه المتوكل .

### صنعاء.. "لا تهويل ولا تهوين"

وزارة الصحة بصنعاء كان لها رأي مختلف في التعامل مع جائحة كورونا وبعد أن قامت باتخاذ العديد من الإجراءات الاحترازية الصارمة قررت في الـ 30 من مايو 2020 الثاني بإعلان عدد إصابات كورونا، ورفضت منذ بداية الوباء فكرة التحديثات اليومية لما قد يترتب عليها من تأثيرات نفسية كبيرة على المرضى والمواطنين بشكل عام، فحالة الهلع وتخويف الناس من الفيروس لن يساهم في السيطرة عليه وفقا لوزارة الصحة في صنعاء.. سياسة صنعاء "لا تهويل ولا تهوين" تعرضت لانتقادات عديدة في وسائل الإعلام اليمنية والعالمية. بدأ العالم بتقبل الأمر حين أقرت كبار الدول العمل

اعتبرتها منظمة أوكسفام «ضربة مدمرة»، بينما وصفتها لجنة الإنقاذ الدولية بأنها «سيناريو كارثي».

على هذا النحو كانت تعليقات المنظمات الدولية على إعلان وزارة الصحة اليمنية في عدن تسجيل أول حالة إصابة بفيروس كورونا في اليمن في العاشر من ابريل/نيسان 2020، فالبلد الذي يعاني من أسوأ أزمة إنسانية في العالم - ويعتمد الملايين من مواطنيه على المساعدات الغذائية التي تقدمها بعض المنظمات التابعة للأمم المتحدة - قد تشكل جائحة كوفيد-19 أكبر تهديد حقيقي للملايين في ظل توقف 50% من المرافق الصحية عن العمل بسبب الصراع الدائر منذ أكثر من 5 سنوات.

لم يكد اليمنيون يلتقطون أنفاسهم - بعد عامين من تفشي عدد من الأمراض مثل الملاريا وحمى الضنك والكوليرا التي أثرت لوحدها على كل أسرة يمنية بحسب «رايتس ووتش» - حتى استيقظوا على وباء جديد عجزت عن السيطرة عليه الدول العظمى وفشلت في احتوائه أحدث الأنظمة الصحية في معظم دول العالم.

بعد أيام قليلة من تسجيل أول إصابة في مدينة الشحر بمحافظة حضرموت، شرق اليمن، وقعت البلاد فعلا

“

تقارير صحفية  
واكبت الإجراءات  
التي اتخذتها  
سلطات صنعاء  
وعدن في وقت مبكر  
أبرزها تحقيق  
لزميل الصحفي  
وائل شرحة نشر  
في العربي الجديد  
في 6 ابريل/نيسان  
بعنوان "تحليل  
العائدين يهدد  
بنشر كورونا في  
اليمن"، كشف  
فيه بالأدلة كيف  
يتحاييل العائدون  
القادمون من الخارج  
على الإجراءات  
الاحترازية وما  
يترتب على ذلك  
من مخاطر على  
المجتمع.



زيادة الحالات وبشكل استباقي، واستئناف عملية التوعية بشكل مكثف في جميع الوسائل المرئية والمسموعة والمقروءة.

مراكز عزل ومعالجة حالات كورونا لا زالت تعمل وتستقبل الحالات، وكذلك فرق الاستجابة السريعة في المديرية والمحافظات تعمل في الميدان للاستجابة لحالات كورونا التي قَلَّت بشكل كبير جدا خلال الفترة الماضية، بحسب المؤيد الذي أكد أيضاً في حديثه للمجلة الطبية بأن فريق الخط الساخن المتخصص من الأطباء والوبائيين لا يزال يعمل على مدار الساعة ويرد على استفسارات المواطنين وتوجيههم وتوعيتهم ومعالجة الحالات الخفيفة والمتوسطة في المنزل.

وكانت سلطات صنعاء قد أقرت في الـ 17 من مارس 2020 تأجيل إقامة كافة الفعاليات الرسمية والشعبية والمؤتمرات والندوات وورش العمل والحد من التجمعات، وكذا إغلاق صالات المناسبات "الأفراح والعزاء" والحدائق العامة والحمامات البخارية والتقليدية.. وأقرت بعده بأيام خفض أعداد الموظفين الدوامين في القطاع العام والخاص والمختلط بنسبة 80%، ووجهت المستشفيات العامة والخاصة بالعمل على استقبال الحالات الطارئة والعمليات الطارئة فقط.

مثلت حضرموت التي ظهرت فيها أول إصابة بـ كورونا بؤرة للوباء وتصدرت حصيلة الإصابات بعدد 971 إصابة، و316 وفاة، و637 شفاء، تلتها محافظة تعز بـ 303 إصابة و81 وفاة، و221 شفاء، فيما حلت عدن في المرتبة الثالثة بـ 296 إصابة و35 وفاة و230 شفاء.

ب "خطة صنعاء" وفي مقدمتها الحكومة البريطانية إذ أعلنت في 18 من يوليو، إيقاف نشر بيانات المصابين والمتعافين في بلدها، أي بعد 45 يوم من قرار صنعاء. وكما هو الحال في جميع دول العالم استمرت جائحة كورونا باجتياح المدن اليمنية، والتزمت اللجنة العليا للطوارئ في عدن بنشر احصاءات يومية بعدد الاصابات المؤكدة والوفيات وحالات التعافي في المحافظات التي تديرها حكومة معين عبد الملك المعترف بها دولياً.

تقارير صحفية واكبت الإجراءات التي اتخذتها سلطات صنعاء وعدن في وقت مبكر أبرزها تحقيق للزميل الصحفي وائل شرحة نشر في العربي الجديد في 6 ابريل/نيسان بعنوان «تحاليل العائدين يهدد بنشر كورونا في اليمن»، كشف فيه بالأدلة كيف يتحالي العائدون القادمون من الخارج على الاجراءات الاحترازية وما يترتب على ذلك من مخاطر على المجتمع.

## خطة صنعاء.. أقنعت دول أوروبية للعمل بها

مثل انتشار كوفيد-19 في اليمن رعباً حقيقياً للسكان وللسلطات نظراً لظروف الحرب التي جعلت من القطاع الصحي خارج الخدمة خاصة أمام الجائحة العالمية، ففي الثامن من مايو/أيار أكدت "المجلة الطبية" عبر موقعها الإلكتروني أن اليمن تسجل أعلى نسبة وفيات وبفيروس كورونا على مستوى العالم وفقاً للإحصاءات المعلنة رسمياً، وهو الخبر الذي أكدته الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في الـ 28 من الشهر نفسه، حيث قال «بأن اليمن أضعف دولة في مواجهة جائحة كورونا وأن نسبة الوفيات بفيروس كورونا المستجد في مدينة عدن هي الأعلى في العالم». وفي إحاطة له أمام البرلمان في 6 ابريل/نيسان 2020 حذر وزير الصحة في صنعاء من إصابة 90% من السكان.

التقرير اليومي 30 ديسمبر 2020 - 15 جماد الأول 1442 هـ Daily Report

### فيروس كورونا المستجد Novel Coronavirus COVID -19

الوفاة Deaths	المتعافين Recovered	الحالات cases
610	1,392	2,097

محلياً  
Locally



### الحالات حسب المدن Cases by City

تعز Taiz	عدن Aden	حضرمت HADRAMOUT
الحالات الوفيات	الحالات الوفيات	الحالات الوفيات
81 221 303	35 230 296	316 637 971
المهرة Almhra	أبين Abin	لحج Laha
الحالات الوفيات	الحالات الوفيات	الحالات الوفيات
11 32 43	6 23 29	42 90 136
الضالع Atdala	مأرب Marib	شبوّة Shabwa
الحالات الوفيات	الحالات الوفيات	الحالات الوفيات
15 25 63	10 22 51	38 104 144

1 الحالات الجديدة  
New cases

99 الحالات النشطة  
Active cases

البيضاء Albaidaa  
الحالات  
الوفيات

في الحادي والثلاثين من ديسمبر/كانون الأول 2020 أعلنت اللجنة العليا للطوارئ في عدن عن تسجيل إصابتين جديدتين في حضرموت وحالة شفاء واحدة في محافظة البيضاء مؤكدة عدم تسجيل أي وفاة، وبذلك غادر اليمن 2020 بإجمالي إصابات مؤكدة 2099 حالة منها 610 حالات و1394 حالات تعافى.

وفيات الأطباء في اليمن بفيروس كورونا تجاوزت 100 حالة وفاة في 2020، «أطباء وعاملين في القطاع الصحي» بحسب ما نقلت الجزيرة عن نائب نقيب الأطباء اليمنيين محمد مهيب. ومثلت وفيات الأطباء نحو 19% من إجمالي عدد الوفيات المعلنة، وهو رقم كبير وأعلى بسبع مرات من المعدل العالمي.

وحول إستعداد وزارة الصحة في صنعاء لمواجهة موجة ثانية من كورونا يؤكد مدير الترصد الوبائي الدكتور خالد المؤيد بأنه سيتم تفعيل قرارات اللجنة العليا لمكافحة الأوبئة بخصوص إغلاق أماكن التجمعات والحد من الاختلاط وتخفيف التجمعات، والتي أقرت سابقاً، ويمكن تشديد الاجراءات بشكل يتناسب مع

# القلق ..عدو صحتنا الخطير !



## حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.

“

أكثر الشواهد  
إشارة للاهتمام  
على تأثير  
التوتر في  
الحالة  
الصحية بحوث  
الأمراض  
المسببة  
للعدوى، مثل  
نزلات البرد،  
والأنفلونزا،  
والهربس.

(( لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا ))..والمقصود هو أن استدعاء المرض يبدأ من التفكير بحدوثه وهو هنا التمارض!

فعلا لقد خشيت المرض فدق بابي وأصابني من حيث كنت أحاذر، وغيري الكثير ربما يعانون هذه المشكلة وربما البعض يعانيتها بصورة مزمنة تجعل حياته كلها موسومة بالألم والخوف وانعدام الصحة والعافية.

وكان من الضروري أن أقوم بالربط من جديد بين تأثير القلق والإصابة بالأمراض تأكيداً لما أشرت إليه سابقاً تحت عنوان (الضغط واللباس الأبيض) وبمزيد من الإيضاح في تناول القلق وتأثيره على الأمراض الفيروسية وفي مقدمتها كوفيد-19 وأنفلونزا الشتاء.

ومن أكثر الشواهد إثارة للاهتمام على تأثير التوتر في الحالة الصحية بحوث الأمراض المسببة للعدوى، مثل نزلات البرد، والأنفلونزا، والهربس.

ومن المعروف أننا جميعاً نتعرض باستمرار لمثل هذه الفيروسات، لكن جهازنا المناعي يقاومها. أما إذا تعرضنا لتوتر انفعالي، فسنجده يفشل غالباً في مقاومتها. وبينت التجارب التي فحصت فيها مباشرة قوة الجهاز المناعي، أن قوته ضعفت نتيجة التوتر والقلق. ولم يكن واضحاً في مثل هذه الحالات إذا كان لضعف المناعة أهمية طبية بحيث تفتح الباب للأمراض ولكن التجارب التي قام بها شيلدون كوهين -السيكولوجي بجامعة كارنيجي ميللون- حيث عمل مع علماء وحدات أبحاث أمراض البرد وقاموا بإجراء دراسات أثارت اهتماماً علمياً كبيراً بإجراء دراسة قيموا فيها حجم التوتر الذي يتعرض له الناس في حياتهم تقييماً دقيقاً، ثم عرضهم بطريقة نظامية لفيروس البرد. وجد كوهين أن الفيروس لم يصب كل من تعرضوا له بنزلة برد، لأن جهاز المناعة القوي لدى أغلبهم استطاع مقاومة الفيروس، إلا أنه وجد أيضاً أنه بقدر حجم الضغوط والتوتر في حياة البعض، فإن الاحتمال الأكبر لإصابتهم بنزلة البرد. حيث أصيب بنزلة البرد 27% فقط من الذين تعرضوا للفيروس، مما يدل مباشرة على أن التوتر ذاته يضعف جهاز المناعة... (كانت هذه النتيجة إحدى النتائج العلمية التي أكدت ما أشار إليه الجميع، وياتت تمثل نقطة تحول لدقتها العلمية)... ونفس النتائج تؤكد تأثير المشاكل الزوجية على حدوث أمراض البرد والجهاز التنفسي والإصابة بفيروس الهربس بنوعيه !! وهو ما يكشف بجلاء أهمية الدور الذي يلعبه القلق في إحداث المراضة وقد يؤدي إلى تفاقم الكثير من المشاكل الصحية والوصول بها إلى مراحل يصعب معها العلاج وتؤدي في النهاية إلى الوفاة.

### وقفات :

- 1 - القلق من المرض قبل حدوثه أو من تأخر الشفاء يضعف قدرة الجهاز المناعي على التصدي لحدوث الإصابات كما أنه يؤدي إلى مستوى متدن من دوافع التخلص منه.
- 2 - الهدوء والراحة وأنتفضة واليقين بما لدينا من إمكانيات وقدرات دفاعية قادرة على مجابهة الفيروسات والأمراض كنيابة بالتصدي لكثير من المشاكل الصحية.

حالة السباق المحموم -بين خطوات مواجهة فيروس (كوفيد-19) وبين قدراته التحولية وما ينتجه من سلالات جديدة يصعب التحكم فيها- يعيش العالم حالة من القلق والتوتر، وتلك الأخيرة كانت هي العامل الأبرز في وصول العالم إلى ما وصلنا إليه.

وتقف اليوم اليمن وحدها في موقف المتفرج لا تأبه لما يدور هناك، لأنها بشكل عفوي وتلقائي تعاملت مع الجائحة بشكل مختلف أشرنا إليه في مقال سابق على صفحات -المجلة الطبية- تحت عنوان (هل اليمن آمن من كورونا؟)، وأكدنا على أن اللامبالاة وعدم الاكتراث بأخبار الفيروس لعبت دوراً مهماً في إضعاف قدرته على اختراق الجسد اليمني برغم هشاشة النظام الصحي وعدم كفاية الموارد والامكانيات.

وفي السطور التالية أعود مجدداً لتناول القلق وتأثيره، بعد أن أشرت إلى ذلك في الأعداد الماضية من خلال تجارب واقعية عن تأثير القلق في زيادة معدلات ضغط الدم، وهنا نتحدث عن حالات مرضية أخرى.

وبرغم أن ربط القلق بحدوث الإصابات بفيروسات وأمراض البرد والأنفلونزا والهربس نتيجة إلحاق الضرر بجهاز المناعة يبدو أمراً يصعب الاعتقاد بأهميته وقوة تأثيره إلا إن ذلك يبدو جلياً تؤكد التجارب والدراسات التي قمت بالإيضاح عنها، فضلاً عن عرض تجربتي الشخصية التي تجعلني أوصم يقيناً بأن الدراسات العلمية التي أكدت ارتباط القلق بالإصابة بالأمراض هي من المسلمات التي يجب أن نعتقدها كحقيقته لا غبار عليها.

وفي تجربتي الشخصية مع هذا الشتاء، كنت أقف في حالة تفوق واضح على عوامل الإصابة بأمراض الشتاء، حيث أنني استطعت تجنب القلق بشأن التعرض للإصابة، ربما لانشغالي بما هو أهم حيث لم أجد لحظات للفراغ أهدت فيها نفسي عن تلك المخاوف، والتي استمرت إلى لحظة معينة حدث فيها خرق ناتج عن التوتر نتيجة ضغوطات العمل نفسها، والتي جعلتني أعيش حالة قلق من أن تتمكن مني نزلات البرد فتؤدي إلى تراكم العمل والذي بدوره سيؤدي إلى مزيد من الضغوط والتوترات، وهذا ما حدث بالفعل.

وأمام كم العمل الذي كنا مطالبين بإنجازه وتحت ضغط المطالبات المستمرة من الشركاء المنفذين لبعض الاستحقاقات المالية التي تراكمت بفعل زيادة الضغط على التنفيذ لكثير من الأنشطة مع الاقتراب من نهاية العام الماضي وجدنا انفسنا من جديد في مواجهة القلق ونحن منزوعي السلاح.

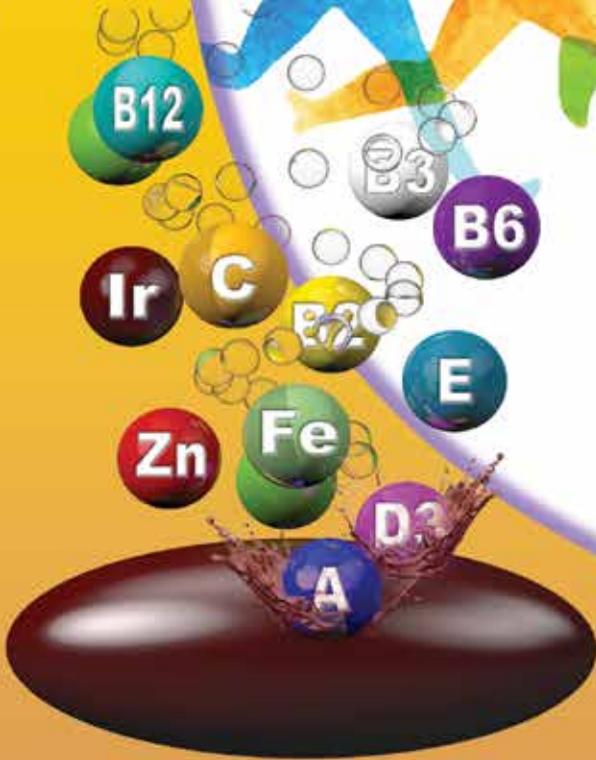
لقد تسربت بعض الأفكار إلى ذهني ارتسمت بسببها المخاوف من الإصابة بأمراض الشتاء التي اعتادت أن تزورني في كل عام، ولكنها ولسر لا نعلمه- ربطتها ومعى بعض الزملاء لجرعات من فيتامين سي سواء كأدوية أو تناول الخضروات والفواكه الغنية بذلك الفيتامين الهام في تعزيز مناعة الجسم ومقاومته- كواحدة من ايجابيات حملات التوعية حول مواجهة فيروس كورونا أدت إلى تأخر الإصابة المعتادة.

وهنا أود الإشارة إلى مقولة ولربما هي أثر متناقل يقول

# 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





## مقال



أمل سيف \*

# مرض الخرف.. الأسباب وطرق الوقاية

يتكون مخ الإنسان من 90 مليار خلية عصبية، متخصصة في إرسال واستقبال الرسائل فيما بينها، ومن خلال هذا التراسل نستطيع أن نشعر ونتفاعل ونتجوب مع العالم المحيط بنا.

ويصاب الإنسان بالخرف عندما يستهدف المرض هذه الخلايا العصبية ويدمرها فتفقد قدرتها على التواصل مع بعضها وتموت، ومن ثم تبدأ أعراض الخرف مثل فقدان الذاكرة، خلل في التفكير، تغيير في السلوك والعواطف، صعوبة في اللغة والتخاطب، وهذا يؤثر سلباً على الحياة الاجتماعية الطبيعية والعملية.

مرض الخرف (ديمنشيا) والأمراض المسببة له مثل الزهايمر (الأكثر شيوعاً 70%) ومرض الرعاش باركنسون، مرض أجسام ليوي وخرف الأوعية، هو مرض يصيب المخ مستهدفاً كبار السن فوق الخامسة والستين عاماً مسبباً ضرراً بالغا في القدرات العقلية والإدراكية للشخص.

ويعتبر مرض الخرف من الأمراض التي لا زالت مجهولة في اليمن، حيث أن أغلب العامة يعتبرون المرض نتيجة طبيعية للتقدم في العمر وليس نتيجة إصابة دماغ الإنسان بالمرض، وبالتالي لا يحصل المرضى من كبار السن المصابون بمرض الخرف على إمكانية التشخيص المبكر والعلاج المناسب الذي يحد من التدهور السريع للمرض والرعاية التي يحتاجون إليها.

كما لا توجد أي إرشادات من قبل الجهات الصحية ترشد عائلة المريض عمّا يمكن عمله لمساعدة مريضهم والتخفيف من معاناته ومعاناتهم أيضاً.

تشير الإحصائيات العالمية إلى ارتفاع متزايد لعدد المصابين بهذا المرض، حيث يوجد حالياً ما يقارب 50 مليون شخص يتعايش مع مرض الزهايمر في العالم، ومن المتوقع أن يرتفع العدد إلى 150 مليون شخص في عام 2050 مع استمرار ارتفاع عدد المصابين خاصة في الدول الفقيرة والمتوسطة الدخل.

وبينما تشير إحصائيات عالمية إلى أن هناك 10 ملايين حالة جديدة سنوياً ما يعادل حالة واحدة كل 3 ثواني، لا توجد إحصائيات عن عدد حالات مرض الخرف في اليمن كما أن الجهل بطبيعة المرض وانعدام التوعية أدى إلى إخفاء الكثير من المرضى بسبب وصمة العار والتمييز ضد المرض.

لواجهة هذا التهديد، تدعم منظمة الصحة العالمية دول العالم لإنشاء خطة العمل الوطنية للخرف، وتتضمن هذه الخطة سبع مجالات عمل تتركز على جعل الخرف من أولويات الصحة العامة وهي: رفع الوعي ومنع الود، تقليل مخاطر الإصابة بالمرض،

وتتضمن هذه الخطة سبع مجالات عمل تتركز على جعل الخرف من أولويات الصحة العامة وهي: رفع الوعي ومنع الود، تقليل مخاطر الإصابة بالمرض،

وتتضمن هذه الخطة سبع مجالات عمل تتركز على جعل الخرف من أولويات الصحة العامة وهي: رفع الوعي ومنع الود، تقليل مخاطر الإصابة بالمرض،

وتتضمن هذه الخطة سبع مجالات عمل تتركز على جعل الخرف من أولويات الصحة العامة وهي: رفع الوعي ومنع الود، تقليل مخاطر الإصابة بالمرض،

عوامل المساهمة في الإصابة مع ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول العالي (الدهون الضارة في الدم)، بالإضافة إلى العزلة الاجتماعية.

الخرف مرض مضمّن ويؤثر سلباً على حياة المريض وعائلته وبالذات مقدم الرعاية المباشر، وقد يقلب حياة الأسرة رأساً على عقب إذا جهلت طبيعة المرض وكيفية تقديم الرعاية للمريض والتواصل معه، بالذات عند ضياع الكلمات وعدم قدرته على التعبير عن احتياجاته بوضوح.

ومن هنا نأمل أن يشمل دعم منظمة الصحة العالمية دول العالم لإنشاء خطة العمل الوطنية للخرف لليمن خاصة في ظل الأوضاع التي يعيشها كبار السن بسبب الحرب الدائرة منذ 6 سنوات في اليمن وما خلفته من آثار سلبية خاصة في مجال الصحة والتطبيب، إضافة إلى أن الجوانب النفسية والصحة العقلية تحظى بأقل نسبة في مجالات الأغاثة المختلفة.

ولكن هناك دائماً بصيص من نور في النفق المظلم وهو أن وطأة المحنة تقل كثيراً ويسهل إدارة المرض مع المعرفة والوعي وقبل هذا وذلك عند التشخيص المبكر للمريض واستخدام الدواء المناسب الذي يساعد كثيراً في عدم التدهور السريع للحالة وتجعل المريض يحافظ على قدراته الذهنية والإدراكية لأطول فترة ممكنة.

\*رئيسة جمعية يمن ضد مرض الزهايمر والخرف



تحقيق

# الاستخدام العشوائي لإبر الطلق

## النزيف الأخير

المجلة الطبية \_ نجود مرشد المعمرى

كانت الساعة الرابعة صباحا عندما لفظت لطيفة محمد 32 عاما - أنفاسها الأخيرة أمام بوابة مستشفى يريم وسط اليمن إثر نزيف داهمها بعد ولادة متعسرة استخدمت القابلة فيها إبرة طلق لتساعدها على الولادة.

يقول رائد محمد، شقيق لطيفة الأصغر -والذي كان حاضرا لحظة الوفاة- "لم يكن أحد من العائلة يتوقع أن نفقد لطيفة بتلك السهولة، فقبل 12 ساعة تقريبا كنا عائدين إلى المنزل مسرورين بالطفل الجديد الذي انضم إلى العائلة".

كانت قد وضعت طفلها في مركز صحي بمديرية الرضمة بعد أن حصلت على إبرة طلق صناعي نظرا لطول فترة المخاض الذي استمر ثلاث ساعات، ومن ثم عادت إلى المنزل، وهي ما تزال تعاني من نزيف، أخبرتهم القابلة "الممرضة" بأنه سيتوقف بعد فترة بسيطة، لكن ذلك لم يحدث. كانت ملامح محمد مليئة بالوان الندم وهو يتحدث -إلى المجلة الطبية- عن ثمان ساعات تقريبا قضتها شقيقته تنزف في المنزل رافضة الذهاب إلى المستشفى ممنية نفسها بتوقف النزيف كما أخبرتهم القابلة حتى فقدت الوعي.



سلسلة من الأوجاع تناسلت في جسد وروح الإسلامي بعد أن حققت بإبرة طلق على يد طبيبة في مركز طبي بمنطقة المطار شمال العاصمة صنعاء، دون أن تخضع لأي نوع من الفحوصات.

وبحسب تقرير الوفاة الصادر من المستشفى، تسبب الطلق الصناعي بنزيف غير حاد في الرحم، "كان يقتضي تدخلاً طبياً يمددها بالدم والأدوية اللازمة لإيقافه"، ومع استمرار النزيف لساعات فقدت الأم كمية كبيرة من الدم أدى إلى وفاتها قبل وصولها إلى المستشفى.

### الرحم غير مستعد للحمل

أصيبت العشرينية علياء الحيمي بتمزق في الرحم إثر إبرة طلق تلقتها على يد قابلة في حي المطار شمال العاصمة صنعاء قبل أكثر من خمسة أعوام وما تزال تعاني من تبعاتها إلى اليوم.

سحبت الحيمي نفساً طويلاً ووضعت كفيها على رأسها وهي تستعد للحديث عن تجربة وصفتها بأنها "سيئة للغاية" فقد مر موعد الولادة دون أن تشعر بأعراض الطلق ما دفعها لزيارة قابلة في الحي والتي بدورها لم تقم بأي فحوصات قبل أن تعطيها حقنة طلق تسببت في نزيف حاد؛ "كنت أتذكر أطفالتي وأمي قبل أن أفقد الوعي ويتم نقلني إلى المستشفى وأدخلوني العناية المركزة لمدة أسبوع" هكذا تحدثت الحيمي -للمجلة الطبية- بملامح مكسوة بشيء من الألم والغضب، خاصة وأنها ما تزال تعاني من آثار الحالة إلى الآن.

لقد خضعت لعملية خياط الرحم ونصحها الأطباء بتأجيل الحمل لمدة خمس سنوات حتى يستعيد الرحم عافيته ويصبح مهياً للحمل، وهنا تضيف بصوت منخفض وحزين "رغم مرور الفترة المحددة وعام آخر أو شك على الانتهاء ما زلت أعاني من عدم القدرة على الحمل" فيحسب حديث الأطباء لها ما يزال الرحم غير مهياً لاستقبال الجنين.

### فقدان الرحم

بحسرة كانت تنظر الثلاثينية فاتن السلامي -اسم

مستعار- إلى أطفال أقاربها وهم يلعبون بالجوار قبل أن تبدأ الحديث عن تجربتها مع إبر الطلق من نتائج التجربة "لقد حرمتني إبر الطلق من الحمل، عندما تسببت في استئصال رحمي وتآزمت نفسيًا" قالتها بحزن، ليس ذلك فحسب، فقد أصيبت أيضاً بتقب في الحالب.

سلسلة من الأوجاع تناسلت في جسد وروح السلامي بعد أن حقنت بإبرة طلق على يد طبيبة في مركز طبي بمنطقة المطار شمال العاصمة صنعاء، دون أن تخضع لأي نوع من الفحوصات.

كانت وضعية الجنين بالعرض، وهذا ما دفع القابلة إلى سحبه بيدها ما تسبب في أذية الرحم ونزيف حاد، بحسب حديث السلامي-للمجلة الطبية- فقدت على إثره الوعي لتخضع بعدها لعملية استئصال الرحم.

اغرورقت عينا فاتن بالدموع، وحسرات الألم بادية على ملامح وجهها وهي تتذكر تفاصيل ما حدث لها، إذ لم تنته القصة عند استئصال الرحم، فمِنذ إجراء العملية وهي تشعر بألم شديد أسفل البطن، "كان يزيد مع مرور الوقت اضطرت للعودة إلى المستشفى" الفحوصات كشفت وجود ثقب في الحالب، قال الطبيب المعالج إنه حدث أثناء العملية السابقة.

### مخاطر الاستخدام العشوائي

من جانبها، اتهمت الدكتورة أصيلة الذاهبي -أخصائية نساء وولادة- الكثير من القابلات ممن يستقبلن الحوامل في منازلهن أو عياداتهن باستخدام إبر الطلق دون معرفة طبية وبشكل عشوائي.

وشددت -في حديثها لـالمجلة الطبية- على أهمية خضوع الحامل لفحوصات شاملة من قبل متخصصين قبل استخدام أدوية الطلق للتأكد من صحة الحالات وعدم وجود أي مانع



الاستخدام  
العشوائي لإبر  
الطلق قد يتسبب  
في فقدان الجنين،  
وقد يتعرض رحم  
الأم للانفجار  
أو التمزق، قد  
يتطور الأمر في  
بعض الحالات  
إلى نزيف حاد،  
وأحيانا يؤدي إلى  
وفاة الأم.

الأخصائي.

كما يتم تدريب القابلات حول الطوارئ التوليدية ورعاية المولود والوقاية من العدوى بالإضافة إلى المهارات الأخرى، إلا أن الجمعية تستقبل شكاوى من قبل المواطنين حول أداء القابلات، حد قول قاسم التي طالبت بإيجاد آلية متابعة وإشراف مستمر.

وينصح اختصاصيون بتجنب استخدام أدوية الطلق الصناعي بشكل نهائي في حال كانت الحامل قد أجرت عملية قيصرية أو أي عملية جراحية في الرحم، بالإضافة إلى موانع أخرى مثل هبوط المشيمة إلى الأسفل، أو إصابة الأم بالهربس المهبلي النشط.

وأيضاً قد تتعرض حياة الأم للخطر إذا حصلت على أدوية طلق صناعي في حال كانت قناة الولادة صغيرة أو ضيقة، أو إذا كانت وضعية الجنين بالعرض في الرحم.

وبحسب بيانات سابقة صادرة عن الجمعية اليمنية للصحة الإنجابية، ارتفع عدد وفيات الأمهات في اليمن خلال السنوات الأخيرة ليصل إلى 3600 امرأة سنوياً، بمعدل عشر حالات في اليوم.

لاستخدام هذه الإبر، وأيضاً معرفة الوقت المناسب لاستخدامها.

وبحسب الذاهي فإن الاستخدام العشوائي لإبر الطلق قد يتسبب في فقدان الجنين، وقد يتعرض رحم الأم للانفجار أو التمزق، قد يتطور الأمر في بعض الحالات إلى نزيف حاد، وأحيانا يؤدي إلى وفاة الأم.

ويستخدم الطلق الصناعي في حال بدأ الطلق الطبيعي في ظل عدم وجود تقلصات، أو فقدان السائل المحيط بالجنين أو عدم كفايته.

كما يضطر الأطباء لاستخدام أدوية الطلق عندما يخشون على حياة الطفل أو الأم خاصة إذا كانت تعاني من بعض الأمراض كارتفاع ضغط الدم أو السكر.

وفي حال كانت تعاني الأم من مرض معد تجنباً لانتقاله إلى الجنين، ومن أسباب استخدام هذه الإبر أيضاً إصابة المشيمة بالتكلس أو العجز أو انفصالها عن الرحم ما يحد من وصول الغذاء بشكل كافٍ إلى الطفل.

وتتصح الذاهي جميع الأمهات بضرورة أن يكون هناك متابعة وإشراف على الحمل من قبل متخصص منذ الأشهر الأولى تجنباً لأي خطر قد يتعرض له الأم أو جنينها، وتطالب أجهزة الرقابة في وزارة الصحة، بضبط المراكز، أو العيادات غير المرخصة، وتوفير أدوية الطلق، بالمراكز المتخصصة فقط.

وفي هذا السياق تؤكد الصيدلانية أنيسة حسن بأنه غير مصرح للصيدلانيين صرف إبر الطلق إلا بوصفة طبية وتوقيع الطبيب المعالج، مشيرة -في تصريح لـ المجلة الطبية- إلى أن هناك من لا يلتزم بهذا الإجراء، مطالبة بضرورة الالتزام به تجنباً للتسبب في أي مخاطر على الأمهات والمواليد، وأن هذا التصرف يعرضهم للمساءلة القانونية في حال تعرض الحالات لأي خطر.

وبينما تؤكد -رئيسة الجمعية الوطنية للقابلات اليمنيات- سعاد قاسم، أن القابلات المنتميات للجمعية يحصلن على تدريب حول مخاطر وسوء استخدام إبر الطلق، أقرت بأن ما يقارب 60% فقط من القابلات حصلن على تدريب بشكل جيد ويحملن دبلوم قبالة ومؤهلات أخرى أعلى.

وأفادت في حديثها -لـ المجلة الطبية- بأن عضوات الجمعية "يلتزم بعدم استخدام إبر الطلق للحامل قبل الولادة ويحرصن على تنفيذ التدابير الفعالة للمرحلة الثالثة من الولادة" حيث تحصل الأم بعد الولادة مباشرة على جرعة صغيرة من (أكسيتوسين 10 وحدة دولية) لمنع النزيف الذي قد يؤدي إلى وفاة الأم بعد الولادة ويحدث ذلك تحت إشراف



لقاء

“

بعض الدراسات وجدت ارتباطا بين الفحوصات الإشعاعية قبل الولادة للأمهات وإصابة الطفل بسرطان الدم، في حين تظهر دراسات أخرى وجود ارتباط بين الجرعات التراكمية من الأشعة المقطعية للأطفال وخطر الإصابة بسرطان الدم وأورام الدماغ.

رئيس قسم الأطفال في المركز الوطني للأورام الدكتور حمود هديش لـ المجلة الطبية :

## العلاج المبكر لسرطان الأطفال يضمن فرصة أعلى للشفاء

يتعرض الكثير من الأطفال اليمانيين المصابين بالسرطان لخطر الموت بسبب عجز أهاليهم عن شراء الأدوية من السوق التجارية نظرا لارتفاع أسعارها. وبحسب رئيس قسم أورام الأطفال في المركز الوطني لعلاج الأورام - الدكتور حمود هديش - يعاني المركز من عدم توفر معظم الأدوية التي كانت تمنح مجانا للمصابين بالسرطان. يأتي ذلك في ظل ارتفاع أعداد الأطفال المصابين بالسرطان من عام إلى آخر بنسبة هي الأعلى في المنطقة، مطالبا في حديثه - لـ المجلة الطبية - أهالي الأطفال ممن تظهر عليهم أعراض الإصابة بسرعة نقل أطفالهم إلى مقدمي الخدمة الصحية لإنقاذ حياتهم. وقال «كلما تلقى الطفل العلاج في وقت مبكر كانت نسبة الشفاء أعلى».

### المجلة الطبية/ معين النجري

دراسات تحدد أنواع الملوثات البيئية ودرجة الإصابة بها وكيف يمكن الوقاية منها، لكن هناك عوامل وظروفا يتعرض لها الأطفال قد تؤدي للإصابة بالسرطان فيما بعد أو في مراحل عمرية أخرى، كتعرض بعض أطفال المزارعين للمبيدات أثناء رش المزروعات أو وضع المبيدات في المنزل مكشوفة فيتعرض الطفل لكمية هائلة من السموم قد تتسبب في إصابته بسرطان الغدد اللمفاوية في تلك الفترة أو ربما يصاب فيما بعد، وقد صادفتنا الكثير من المصابين بهذا النوع من السرطان وعند الاستفسار عن حياتهم نكتشف أنهم تعرضوا للسموم الزراعية لفترات كبيرة.

### ● ما هو العامل البيئي الذي قد يكون الأكثر خطرا في إصابة الأطفال؟

من الصعب التكهّن بعامل بيئي محدد للإصابة بالسرطان، فقد تجتمع عدة عوامل بيئية بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي والتعرض المستمر لمختلف العوامل البيئية في نشوء السرطان عند الأطفال. مثلا بعض الدراسات وجدت ارتباطا بين الفحوصات الإشعاعية قبل الولادة للأمهات وإصابة الطفل بسرطان الدم، في حين تظهر دراسات أخرى وجود ارتباط بين الجرعات التراكمية من الأشعة المقطعية للأطفال وخطر الإصابة بسرطان الدم وأورام الدماغ. كما أن التعرض للمواد الكيماوية كالمنتجات البترولية وغيرها قد تؤدي للإصابة بالسرطان مستقبلا، بالإضافة إلى أنه وجد ارتباطا بين الإصابة ببعض مسببات الفيروسية أو ضعف الجهاز المناعي والإصابة ببعض أنواع سرطان الأطفال؛ لذلك لا يمكن بالنسبة لسرطانات الأطفال التنبؤ بعامل بيئي واحد.. الأمر يحتاج لفترة زمنية يخضع الأطفال المصابون في كل منطقة جغرافية ظهر فيها انتشار السرطان للدراسات البيئية والجينية حتى يتم تحديد تلك العوامل.

● هل هناك علاقة بين تعرض الأمهات وخاصة الحوامل لأي نوع من الظروف غير الصحية وإصابة الأطفال بالسرطان؟  
بعض الأمهات يعملن في مرافق تحتوي على أجهزة أشعة وما شابه ذلك

### ● ماهي أكثر أنواع الأمراض السرطانية التي تصيب الأطفال في اليمن؟

وفقا لإحصاءات المركز الوطني لعلاج الأورام - لعام 2019 فإن سرطان الغدة اللمفاوية يحتل المرتبة الأولى، يليه سرطان الدم، فسرطان الدماغ، ثم العظام، فالكلية، ثم سرطان العين، وسرطان الكبد، وهذا عكس الترتيب العالمي حيث يحتل سرطان الدم المرتبة الأولى، يليه سرطان الدماغ، ثم سرطان الغدة اللمفاوية. لكننا لا نستطيع الجزم بأن هذا هو الترتيب الحقيقي لعدد ونوع السرطانات التي تصيب الأطفال في اليمن، فرغم أن المركز الوطني لعلاج الأورام هو الوحيد في الجمهورية اليمنية ويستقبل الحالات من مختلف المحافظات إلا أن هناك حالات لا تصل إلى المركز، وحالات أخرى تذهب للعلاج في الخارج، بالإضافة إلى من يتلقون العلاج في العيادات الخاصة لبعض الأطباء.

### ● باعتقادك ماهي أهم أسباب إصابة الأطفال بالسرطان؟

للأسف لا توجد دراسات علمية تحدد أسباب إصابة الأطفال بالسرطان في اليمن، لكننا نستطيع القول بأن هناك عدة عوامل.

### ● حسنا.. لتبدأ بالجانب البيئي؛ ما مدى تسبب التلوث بإصابة الأطفال بهذه الأمراض الخطرة؟

لا شك أن التلوث البيئي يلعب دورا في الإصابة بالسرطان، سواء عند الأطفال أو البالغين، غير أنه في اليمن حتى الوقت الحاضر لم تجر

كلما تلقى الطفل العلاج في وقت مبكر كانت نسبة الشفاء أعلى

## لقاء



يعتقد أن نحو 8 - 10 % من حالات سرطان الأطفال ناتجة عن أسباب وراثية غير أنه ليس بالضرورة أن أي شخص لديه متلازمة وراثية يُصاب بالسرطان.

حتى يصل الطفل إلى المتخصصين بعلاج الأمراض السرطانية في وقت مبكر، إذ كلما تم اكتشاف إصابة الطفل مبكراً كانت نسبة الشفاء أعلى والعكس صحيح. أيضاً باقي الأطباء في مختلف التخصصات، أحياناً لا يتجهون إلى أن الطفل يعاني من أعراض الإصابة بالسرطان ويستمررون بتقديم الأدوية له حتى يصل المرض إلى مرحلة متقدمة ما يجعل نسبة الشفاء ضئيلة.

مثلاً هناك أنواع من الإصابات كسرطان العين يمكن اكتشافه من قبل الأهالي أو أي طبيب من خلال ملاحظة الطفل بعد الولادة، إذ يمكن للأُم أو أحد الأقارب أو طبيب الأطفال أن يلاحظ الإصابة مبكراً، لكن للأسف كثيراً ما يصل الطفل إلينا متأخراً.

### ● بشكل عام كم نسبة الشفاء عند الأطفال من مرض السرطان؟

تختلف نسبة الشفاء بحسب وضع انتشار المرض عند اكتشافه وبدء العلاج بالإضافة إلى نوع السرطان، حيث تصل نسبة شفاء بعض الأمراض إلى 100 % وبعضها 95 % وسرطانات أخرى تصل نسبة الشفاء إلى 85 % وهناك أنواع أخرى تكون نسبة الشفاء أقل من ذلك، لكن في كل الأحوال كلما وصل الطفل إلى المتخصصين وبدأ العلاج مبكراً كانت نسبة الشفاء من السرطان أعلى.

هذا بالإضافة إلى أن قدرة الأطفال على تحمّل العلاج أكبر من قدرة البالغين، لذا ننصح الأهالي ممن يعاني أطفالهم من الإصابة بأي نوع من السرطان سرعة إيصالهم إلى المتخصصين ليحصلوا على العلاج المطلوب مع الحرص على الاستمرار في العلاج حتى آخر مرحلة.

### ● يشكو بعض أهالي الأطفال مؤخراً من عدم توفر الأدوية أو ارتفاع أسعارها في السوق ما قد يؤدي إلى توقف العلاج ما هو السبب؟

المركز الوطني لعلاج الأورام هو المركز المرجعي الوحيد في الجمهورية والكثير من المرضى يأتون لعلاج أطفالهم في المركز من مختلف المحافظات، ومع هذا يوفر المركز جميع الخدمات الطبية مجاناً، وفي الفترات السابقة كان يتوفر لدى المركز جميع الأدوية ويقدمها مجاناً للمرضى، أما الآن وبسبب الظروف التي يمر بها البلد فإن الكثير من الأدوية لم تعد متوفرة .. أحياناً تتوفر بكميات قليلة جداً، وبعض الأدوية معدومة تماماً، ما يعني أن على الأهالي شراء الأدوية من السوق وهنا تكمن المعضلة لأن أسعار أدوية السرطان مرتفعة جداً.

### ● هل يعني هذا أن هناك من يتوقف عن العلاج بسبب ارتفاع أسعار الأدوية؟

مع الأسف الشديد هذا ما يحدث، الأسعار مرتفعة جداً وهناك من لا يستطيع تحمل تكاليف توفير الدواء لطفله المصاب بالسرطان ويتوقف العلاج.

### ● ماذا عن حجم الكادر والأجهزة الطبية.. هل هي متوفرة بمستوى يلي الحاجة؟

في السابق كان المركز يمتلك نسبة جيدة من الكادر وكان الكثير من الأجهزة الطبية تعمل بشكل مرضٍ -إلى حد ما- لكن بسبب الظروف التي مرت وتمر بها البلاد لم نعد نمتلك الكادر الكافي لمواجهة عدد المرضى الذي يزيد كل عام، والكثير من الأجهزة أصبحت قديمة وبعضها خرجت عن الخدمة ولم تعد تعمل.

### ● قلت أن عدد المرضى يزيد كل عام، ماهي نسبة الزيادة؟

نعم .. الزيادة كبيرة، فمثلاً استقبل المركز عام 2019 أكثر من 700 حالة جديدة وهذه مقارنة بعدد الإصابات في دول منطقة الشرق الأوسط كبيرة جداً، بينما استقبل المركز في عام 2018 حوالي 600 أو أكثر بقليل وفي عام 2017 كان العدد أقل.

مثل الأمهات اللائي يعملن كفتيات في مراكز الأشعة التشخيصية، يجب عليهن تجنب التعرض للأشعة قدر المستطاع لأن ذلك قد يتسبب في إصابة الطفل بالسرطان.

### بعض حلويات الأطفال قد تكون خطيرة على صحتهم

### ● ماذا عن نوعية المواد الغذائية التي يتناولها الأطفال خاصة المعبأة؟

بالفعل هناك أنواع من المواد الغذائية المعبأة قد تحتوي على مواد حافظة مسرطنة، مثل بعض حلويات الأطفال التي تباع في الشوارع والمحلات وتحتوي على مواد حافظة ومواد ملونة وتباع بطرق عشوائية، ومع الأسف هذه السلع تستهوي الأطفال ويجهل الأهالي مخاطرها، وهنا ننصح الأهالي بتجنب أطفالهم تناول مثل هذه الحلويات.

### ● ماذا عن استخدام الأطفال لبعض الأجهزة الإلكترونية؟

نعم .. إن بقاء الأطفال أيضاً لأوقات طويلة أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية مثل التلفزيونات والألواح الإلكترونية قد يكون سبباً في إصابتهم بالسرطان، وربما يصاب في وقت لاحق.

### ● تحدثت الكثير من الدراسات عن أسباب وراثية ما هي نسبة الإصابة بسبب العوامل الوراثية؟

هناك دراسات ربطت بين العوامل الوراثية وإصابة الأطفال بالسرطان، صحيح أن النسبة ليست كبيرة لكنها تظل أحد الأسباب، فمثلاً يعتبر الأطفال المولودون بمتلازمات مرضية (مثلاً متلازمة داون) الأكثر إصابة بأورام سرطانية محددة نتيجة خلل جيني أو طفرات جينية.

### ● كيف يمكن تجنب الأطفال الإصابة بالسرطان لعوامل وراثية؟

للأسف لا يمكن ذلك .. فهذا يقتضي القيام بدراسات جينية معقدة ومكلفة لكل فرد وملاحظة لفترة زمنية طويلة، لكن عند اكتشاف بعض الأورام السرطانية في العائلة لا بأس من استشارة مختص في علم الجينات والوراثة لدراسة العوامل الوراثية المسببة للسرطان في هذه العائلة.

وفي حالة اكتشاف متلازمة وراثية عند أحد أفراد الأسرة فهذا يستدعي إخضاعه للمراقبة المتكررة

والفحوصات حتى يمكن اكتشاف أي سرطان قد يظهر مبكراً بحيث يسهل علاجه مبكراً، كما أنه ينبغي حمايته من التعرض للعوامل البيئية المختلفة وكذا العادات والسلوكيات التي قد تساهم في تسريع ظهور السرطان مبكراً، ولأنه بالإمكان أن يرث بعض أفراد الأسرة الآخرين الطفرات الجينية فيجب القيام بإجراء الفحوصات الجينية التي يحتمل تواجدها في هذه الأسرة.

### ● من بين الأطفال المصابين بالسرطان؛ ماهي النسبة التقريبية للمصابين نتيجة العامل الوراثي؟

يعتقد أن نحو 8 - 10 % من حالات سرطان الأطفال ناتجة عن أسباب وراثية غير أنه ليس بالضرورة أن أي شخص لديه متلازمة وراثية يصاب بالسرطان.

### الكشف المبكر يعزز نسبة الشفاء

### ● إلى أي مدى يمكن للكشف المبكر أن يساهم في علاج الطفل؟

الكشف المبكر لسرطان الأطفال يتعلق بوعي فئات أخرى، أولهم الكادر الصحي، وهنا أقصد العاملين في الرعاية الصحية الأولية التي يلجأ لها الأهالي عند إصابة الطفل بأي مشكلة صحية، مثل مقدمي الخدمة في المراكز الصحية ومسعدي الأطباء والأطباء «تخصص عام» في مناطقهم.

هذه الفئة يجب أن تكون ملزمة بأعراض الإصابة بالسرطان عند الأطفال

# 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*

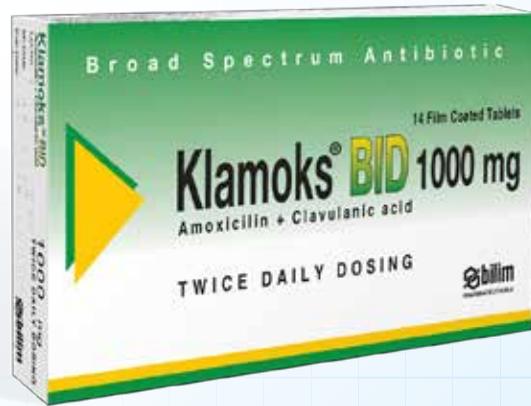


**Himalaya**™  
WELLNESS SINCE 1930

The right choice in treatment

# Klamoks®

(Amoxicilin / Clavulanic acid)





## الدموع تشخص حالتك الصحية

وذكر أن الجهاز الجديد يراقب تطور كل شيء بدءاً من القرحة حتى سرطانات الفم وكذلك التهابات العين مثل التهاب القرنية من خلال التحليل المستمر للمواد الصغيرة والكبيرة من السوائل الحيوية. وقال إن الجهاز لا يجمع البيانات عن المرضى فحسب، بل يعالجهم أيضاً عند الضرورة عبر إبرة مجهرية تنتشر عبر الجلد في العين أو في الفم. وأضاف: «من خلال المنافذ النانوية إلى الفولاذية الصغيرة بالجهاز، يمكننا فحص الخلية لتوصيل الأدوية الجزيئية للعلاج في عملية فعالة للغاية على المستوى الخلوي». ولفت إلى أن الجهاز يمكنه الوصول إلى معلومات الجينات والتميز على الخلية، وربما يمهّد الطريق لأنواع أكثر استهدافاً من الأدوية مما هو ممكن حالياً.

ابتكر علماء أمريكيون جهاز استشعار قابلاً للارتداء يوفر بيانات طبية عن أمراض العين أو الفم من خلال مراقبة لعاب الشخص أو دموعه. وأكد أحد أفراد فريق البحث، ويدعى هوانيو لاري تشينغ، ويعمل أستاذاً في جامعة بنسلفانيا، أن الجهاز، الذي يستخدم تقنية النطاق الصغير والنانو، يمكن أن يحدث ثورة في مراقبة وعلاج بعض الحالات الصحية، وذلك بحسب ما ذكر موقع «روسيا اليوم». وأوضح تشينغ أنه يمكن لأجهزة الاستشعار الصغيرة والقابلة للارتداء الموضوعية بالقرب من القنوات الدمعية أو الفم أن تراقب حالة المريض «على أساس سريع ومستمر»، ما يحول دون الحاجة إلى انتظار النتائج المخبرية، مع إمكانية عرض البيانات على الهاتف الذكي أو الشاشة الطبية في الوقت الفعلي.

“

الجهاز لا يجمع البيانات عن المرضى فحسب، بل يعالجهم أيضاً عند الضرورة عبر إبرة مجهرية تنتشر عبر الجلد في العين أو في الفم.

## علاج لسرطان الدم يحسن فرص البقاء

الغدد الليمفاوية الثانوي في الجهاز العصبي المركزي نادر الحدوث، فمن المحتمل أن يكون مميتاً.

وقام فريق من الباحثين بقيادة الدكتورة كيت كوينارسكي، من مستشفى جامعة كوليدج لندن في المملكة المتحدة، والبروفيسور أندريس فيريري في ميلانو بإيطاليا، بتقييم 75 مريضاً في أربعة بلدان. ويعتقد أنها أكبر تجربة سريرية على الإطلاق لفحص سرطان الغدد الليمفاوية في الجهاز العصبي المركزي الثانوي. وتلقى المرضى في التجربة مزيجاً من العلاج الكيميائي وأدوية العلاج المناعي في نظم العلاج، والمعروفة باسم Matrix and Rice. ومن بين 75 مريضاً تم تقييمهم، شُخص 32 مريضاً في البداية عندما انتشر سرطان الغدد الليمفاوية بالفعل إلى الدماغ أو العمود الفقري ولم يتلقوا العلاج، وعولج 43 منهم سابقاً من سرطان الغدد الليمفاوية وانتشر المرض بعد عودة السرطان.

وقال الباحثون إن العلاج المكثف Matrix/Rice حال دون تفاقم السرطان لدى 42 (58%) من المرضى لمدة عام على الأقل بعد التسجيل للمشاركة في التجربة.

يقول باحثون إن مزيجاً مكثفاً من العلاج الكيميائي والعلاج المناعي قد يوفر علاجاً جديداً لمرضى سرطان الدم الذين انتشر مرضهم إلى أدمغتهم أو عمودهم الفقري.

ويأمل الفريق أن تساعد النتائج في تغيير الإرشادات الدولية حول كيفية علاج المرضى بعد انتشار السرطان.

وفي دراسة ممولة جزئياً من قبل مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، وجد الباحثون أن نظام العلاج كان أكثر فعالية لدى المرضى الذين يعانون من سرطان الغدد الليمفاوية - وهو نوع من سرطان الدم - حيث انتشر المرض بالفعل عند تشخيصه لأول مرة.

وكان هذا بالمقارنة مع أولئك الذين عولجوا سابقاً من سرطان الغدد الليمفاوية، وانتشر المرض بعد عودة السرطان.

وقال الباحثون إن النتائج التي نُشرت في مجلة لانست

لأمراض الدم، يمكن أن تساعد في تغيير الإرشادات الدولية حول كيفية علاج المرضى بعد انتشار سرطان الغدد الليمفاوية إلى الدماغ أو العمود الفقري، والمعروف باسم سرطان الغدد الليمفاوية في الجهاز العصبي المركزي الثانوي. وفي حين أن سرطان



## جهاز لتقوية اللسان والحد من الشخير

وأضافت إيدلمان أن ترخيص الجهاز الجديد «يوفر خياراً جديداً لآلاف الأفراد الذين يعانون من الشخير أو توقف التنفس أثناء النوم الخفيف».

يعمل الجهاز المسمى «إكسايوتوسا»، عبر إعطاء تحفيز عصبي عضلي للسان باستخدام أربعة أقطاب كهربائية، اثنان منها فوق اللسان، واثنان تحت أسفل اللسان. ويتم إعطاء تحفيز العضلات في سلسلة من النبضات الكهربائية مع فترات راحة. ويتم استخدام الجهاز لمدة 20 دقيقة مرة واحدة يومياً لمدة ستة أسابيع، ومرة واحدة في الأسبوع بعد ذلك.

اختبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية سلامة وفعالية جهاز إكسايوتوسا على 115 مريضاً يعانون من الشخير، بما في ذلك 48 مصاباً بالشخير وانقطاع النفس النومي الخفيف. بشكل عام، ساعد الجهاز على تخفيض وقت الشخير بنسبة 20 % لدى 87 من أصل 115 مريضاً. ولدى المرضى الذين يعانون من انقطاع النفس الانسدادي النومي الخفيف على وجه التحديد، تم خفض الشخير بنسبة 48% لدى 41 من 48 مريضاً.

وقالت الوكالة إن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لاستخدام الجهاز هي زيادة إفراز اللعاب، وانزعاج في اللسان أو الأسنان، ووخز اللسان، وحساسية حشوات الأسنان، والطعم المعدني، والتقيؤ.

ولا ينصح باستخدام الجهاز للمرضى الذين لديهم أجهزة تنظيم ضربات القلب أو أقطاب كهربائية مزروعة، وأولئك الذين لديهم غرسات مؤقتة أو دائمة، أو تقويم للأسنان، أو أجهزة معدنية داخل الفم، إضافة إلى النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من تقرحات في الفم أو حوله، وفق ما أورد موقع «يو بي أي» الإلكتروني.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في فبراير الحالي على تسويق جهاز جديد يعمل على تقوية اللسان ويساعد في الحد من الشخير لدى مرضى انقطاع النفس الانسدادي.

وعلى عكس الأجهزة المستخدمة أثناء النوم، يتم استخدام هذا الجهاز أثناء الاستيقاظ، وهو مصمم لتحفيز وتقوية اللسان حتى لا ينهار للخلف ويعيق مجرى التنفس أثناء النوم.

وقالت الدكتورة مالفينا إيدلمان -مديرة مكتب طب العيون والتخدير والجهاز التنفسي والأنف والأذن والحنجرة والأسنان في مركز الأجهزة والصحة الإشعاعية التابع لإدارة الغذاء والدواء- إن انقطاع النفس الانسدادي النومي لا يؤثر فقط على جودة النوم ولكن يمكن أن يكون له آثار صحية خطيرة أخرى إذا لم يتم علاجه.



جديد  
الطب

“

على عكس الأجهزة المستخدمة أثناء النوم، يتم استخدام هذا الجهاز أثناء الاستيقاظ، وهو مصمم لتحفيز وتقوية اللسان حتى لا ينهار للخلف ويعيق مجرى التنفس أثناء النوم.

## لقاح لخفض الشهية وإنقاص الوزن

وجدت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا ومولتها شركة نوفو نورديسك للصناعات الدوائية، أن عقاراً يستخدم في علاج مرض السكري من النوع 2 فعال أيضاً في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة على إنقاص الوزن.

تم اختبار عقار «سيماغلوتيد»، الذي يتم بيعه تحت الأسمين التجاريين «أوزيمبيك» و«ريليبوس»، على ما يقرب من 2000 بالغ يعانون من السمنة المفرطة في جميع أنحاء العالم. وأظهرت النتائج أن أكثر من ثلث الأشخاص الذين تناولوا الدواء فقدوا خمس وزنهم الإجمالي، بينما خسر معظمهم عشر وزنهم على الأقل.

يعمل الدواء عن طريق تثبيط الشهية في الجسم والدماغ، مما يؤدي إلى تقليل الشعور بالجوع والامتناع عن تناول السعرات الحرارية.

ويقول الباحثون إن النتائج غيرت قواعد اللعبة لأنها يمكن أن تحقق فقدان الوزن دون الحاجة لإجراء جراحة. وقد تمت الموافقة المبدئية على عقار «سيماغلوتيد» للاستخدام على البشر، مع مراعاة إعطاء جرعة مخفضة تبلغ 1 مغم لمرضى السكري.

وبحسب الباحثين، يمكن للأشخاص الذين يعانون من البدانة ولا يعانون من السكري، أخذ جرعة يبلغ مقدارها 2.5 مغم، يتم تناولها أسبوعياً بطريق الحقن تحت الجلد، تماماً مثل حقنة الإنسولين.

وقالت راشيل باترهام -أستاذة السمنة والسكري والغدد الصماء في جامعة كاليفورنيا- إن نتائج هذه الدراسة تمثل إنجازاً كبيراً لتخفيض الوزن وتحسين صحة الأشخاص الذين يعانون من البدانة.

وأضافت باترهام أن فقدان الوزن بعد استخدام اللقاح، ترافق مع انخفاض في محيط الخصر ودهون الدم وسكر الدم، إضافة إلى انخفاض واضح في ضغط الدم، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.



## الإفراط في الكافيين يهدد المفاصل



قال مركز الصحة السويسري إن الإفراط في تناول الكافيين قد يؤدي للمفاصل، حيث إنه قد يدمر أنسجة الغضاريف، ما يمهّد الطريق للإصابة بالداء المفصلي التنكسي المعروف أيضاً بالفصال العظمي. وأوضح المركز أن الداء المفصلي التنكسي عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصالية، التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام.

وإن تناول هذه الطبقة الواقية بسبب المرض يؤدي إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصحب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفصل وتتسبب في الشعور بالألام وخشونة المفاصل، الأمر الذي يؤثر بالسلب على جودة الحياة والاعتماد على النفس. ولتجنب هذه المخاطر، ينبغي عدم تجاوز القيم القصوى المسموح بها لتناول الكافيين، والتي تبلغ 400 ملغ (4 فناجين قهوة)، علماً بأن الكافيين يوجد في القهوة والشاي ومشروبات الطاقة والكولا والشوكولاتة.

### توعية



لتجنب هذه المخاطر، ينبغي عدم تجاوز القيم القصوى المسموح بها لتناول الكافيين، والتي تبلغ 400 ملغ (4 فناجين قهوة)

## 5 نصائح للحصول على أقدام ناعمة

strends.de القراء  
بتنظيف القدمين بالماء الفاتر، دون استخدام الصابون، ومن ثم تجفيفها وتدليك الأقدام بالزيوت الطبيعية بلطف، ويفضل أن يتم ارتداء جوارب قطنية أثناء الليل للحصول على بشرة نضرة صباحاً.

### دعك دوري

يساعد التنظيف الدقيق والدعك اللطيف على إزالة خلايا الجلد الميتة ورفائقه من القدمين، كما يذكر موقع gesund-heitstrends، ما يجعل القدمين أكثر ليونة ونعومة، ومن ثم ترطيبها بزيوت طبيعية أو كريمات مرطبة.

### اترك أقدامك تتنفس!

هل تستطيع تذكر والدك وهو يأمرك بارتداء الحذاء حتى لا تجف أقدامك، فتخرج إلى حذائك مسرعاً كما يبدو فإن الأمر يختلف عما كنت تظن. يذكر موقع wunderweib أن الأقدام غالباً ما تجف لأنها لا تحصل على الهواء الكافي، إذ أن ارتداء الحذاء بشكل مستمر، يعمل على تراكم العرق، والذي بدوره يدمر حاجز الجلد الواقي الطبيعي ويزيل الرطوبة منه، ما يتسبب بجفاف القدم وظهور الفطريات. ولهذا من المهم السماح لقدميك بالتنفس من حين لآخر.

### جفف القدمين من الماء

ينصح موقع wunderweib بتجفيف القدمين بعد الاستحمام دائماً بشكل جيد، حتى بين أصابع القدم، ومن ثم ترطيبها، وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية، لمنع الأقدام من الجفاف.

قد يكون الجلد الجاف للأقدام مزعجاً وسبباً يمنحك من ارتداء الأحذية المكشوفة، هذه النصائح تساعدك للحصول على أقدام ناعمة إن كنت راغباً بذلك.

إليك أهم 5 نصائح لأقدام ناعمة:

### استخدام المواد الطبيعية

يذكر موقع wunderweib الألماني أن الخل قد يساعد على جعل القدمين أكثر نعومة، وذلك بخلط كوبين من الماء مع كوب من الخل، ونقع الأقدام فيه لمدة 15 دقيقة، ومن ثم تجفيفها وترطيبها. وينصح الموقع أيضاً باستخدام الموز مع زيت الزيتون ووضعها على الأقدام وتركها لعشرين دقيقة، من أجل ترطيب الجلد.

### تدليك الأقدام بالزيوت

تستطيع الزيوت النباتية تحقيق العجائب على الجلد الجاف، وخاصة جوز الهند وزيت الزيتون، وينصح موقع gesundheit-



يساعد التنظيف الدقيق والدعك اللطيف على إزالة خلايا الجلد الميتة ورفائقه من القدمين، ما يجعل القدمين أكثر ليونة ونعومة،





# MINE

**Mecobalamin  
Tab 500mcg  
Mecobalamin  
IM/IV INJECTION**



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

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

**ROKNA ALMAJID**  
Import Medical Appliances & Drugs

**شركة ركن المجد**

لإستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية

المركز الرئيسي : صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي

www.roknalmajd.com ☎ 776555481 📠 343835

## أعراض تنذر بسرطان الفم والحلق



توعية

“

أبرز عوامل  
الخطورة المؤدية  
للإصابة بسرطان  
الفم والحلق تتمثل  
في التدخين وشرب  
الخمير،

قالت الغرفة الاتحادية لأطباء الأسنان إن تغيرات اللونين الأبيض والأحمر للغشاء المخاطي للفم ينذر بالإصابة بسرطان الفم والحلق. وأضافت الغرفة الألمانية أن أي تورمات أو تقرحات أو زوائد في الفم أو الفك أو اللسان أو الشفاه يجب أن تدق ناقوس الخطر، شأنها في ذلك شأن صعوبات البلع والمضغ والتنفس والتحدث وزيادة إفرازات اللعاب والرائحة الكريهة للفم والتنظيف غير المبرر والإحساس بوجود جسم غريب في الحلق وبحة الصوت. وأردفت الغرفة أن أبرز عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بسرطان الفم والحلق تتمثل في التدخين وشرب الخمر، مشيرة إلى أنه كلما شخص المرض مبكراً، كلما ارتفعت فرص نجاح العلاج.

PHARMACY ACCOUNTING SYSTEM (BETASYS PHARMA PRO)

## نظام الصيدليات المحاسبي

بيتاسيس فارما برو

ريادة  
وثقة

βSys  
For Information  
Technology  
بيتاسيس  
لنظم المعلومات



✓ أكثر الأنظمة تميزاً وإنتشاراً واستخداماً في اليمن  
على رأسها مجموعة صيدليات ابن حيان

✓ شاشة تفصيلية لبيانات الصنف - الأسم التجاري  
الأسم العلمي-موقع الشركة المصنعة-الوكيل  
حد الطلب-حد الأمان-الباركود.

صنعاء - شارع - صخر تقاطع الدارمي

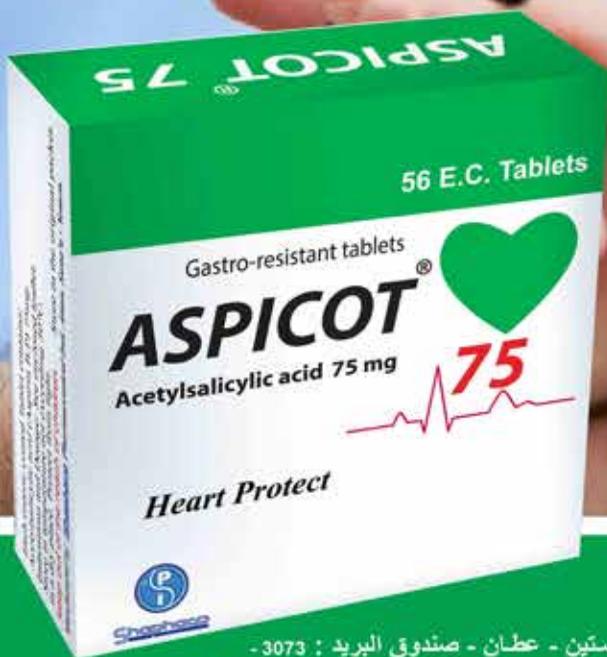
776200206 - 01537968

www.betasysit.com

info@betasysit.com



# 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.



## أشجار تعالج الاكتئاب

ركز الباحثون على معرفة العلاقة بين عدد ونوع الأشجار وقربها من مكان الإقامة وكمية أدوية الاكتئاب التي يتناولونها. واستبعد الباحثون العوامل الأخرى المعروفة في حالات الاكتئاب كالوظيفة والجنس والعمر ووزن الجسم، نقلا عن موقع راديو وتلفزيون جنوب ألمانيا «زود فيست روند فونك».

ولاحظ الباحثون أن وجود عدد كبير من الأشجار في المنطقة المجاورة مباشرة لمكان السكن (على بعد أقل من 100 متر): يقابله عدد أقل من الوصفات المضادة للاكتئاب لدى المستجوبين. وكان هذا واضحا أكثر في صفوف الطبقات الاجتماعية الفقيرة التي تعد الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

وأوصى الباحثون بالاعتناء بأشجار الشوارع في المدن بغض النظر عن نوعها، لأنها يمكن أن تكون بمثابة حل طبيعي بسيط ضد الاكتئاب: يضيف موقع جامعة «بيننا».

توصلت دراسة -قام بها باحثون من مركز «هيلمهولتز» الألماني للبحوث البيئية، والمركز الألماني لأبحاث التنوع البيولوجي التكاملية، وجامعة لايبزيغ، وجامعة فريدريش شيلر بمدينة ينا - إلى أن زراعة الأشجار في الشوارع داخل المناطق السكنية الحضرية يساعد على مكافحة الأمراض العقلية التي تسبب فيها تغير المناخ وفقدان التنوع البيولوجي. وفتحا للباحثين فإن وجود الأشجار في الشوارع والأحياء يساعد على التخلص من حالات الاكتئاب في المناطق الحضرية. وأظهرت نتائج دراسات سابقة أن المساحات الخضراء لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية للناس. ورغم أن معظم هذه الدراسات تعتمد على التقييمات الذاتية للأشخاص المستطلعة آراؤهم ويصعب تعميمها، إلا أن المجالات الخضراء تبقى عنصرا لا يعطي فقط الجمالية للمدينة بل له تأثير على نفسية السكان أيضا، نقلا عن موقع جامعة «بيننا».

وخلال الدراسة التي شملت حوالي 10 آلاف شخص يعانون من الاكتئاب،

زراعة الأشجار  
في الشوارع داخل  
المناطق السكنية  
الحضرية يساعد  
على مكافحة  
الأمراض العقلية  
التي يتسبب فيها  
تغير المناخ وفقدان  
التنوع البيولوجي.

## التلوث يقتل أكثر من 160 ألف شخص خلال عام

واستند التقرير على أداة عبر الإنترنت تقدر آثار «بي ام 2.5» من خلال أخذ بيانات جودة الهواء من موقع «أي كيو إير» المخصص لمراقبة الهواء، ومقارنتها بالبيانات السكانية والصحية. والأداة هي ثمرة تعاون بين «غرينبيس» و«أي كيو إير» و«مركز أبحاث الطاقة والهواء النظيف».

وفرضت السلطات في سائر أنحاء العام إجراءات إغلاق لمكافحة انتشار فيروس كورونا شملت شل حركة المرور في الشوارع وإغلاق المصانع، مما أدى إلى انحسار سحب التلوث بشكل مؤقت فوق المدن.

وشهدت دلهي على سبيل المثال تحولاً جذرياً العام الماضي خلال فرض قيود فيروس كورونا، حيث أمكن للسكان الاستمتاع بالسماء الزرقاء والهواء النقي.

وحضت غرينبيس الحكومات على وضع الاستثمار في إنتاج الطاقة المتجددة في قلب خططها للتعاي من الانكماش الاقتصادي الذي تسبب به كورونا. وقال الخبير في تلوث الهواء في غرينبيس -إيدان فارو- إنه «من أجل تنظيف الهواء بشكل حقيقي يجب على الحكومات التوقف عن بناء منشآت توليد طاقة جديدة تعمل على الفحم الحجري، وإحالة المنشآت الموجودة على التقاعد، والاستثمار في مصادر الطاقة النظيفة مثل الرياح والطاقة الشمسية».



تسبب تلوث الهواء الخطير بوفاة نحو 160 ألف وفاة مبكرة العام الماضي في المدن الخمس الأكثر اكتظاظاً بالسكان في العالم، على الرغم من مساهمة إجراءات الإغلاق المفروضة لمكافحة كورونا بتحسين جودة الهواء في بعض المناطق، وفق ما أفادت منظمة بيئية الخميس.

وسجل أكبر عدد من الوفيات في نيودلهي، المدينة الأكثر تلوثاً في العالم، حيث قدر حصول نحو 54 ألف وفاة ناجمة عن الجسيمات الدقيقة من نوع «بي ام 2.5»، وفق تقرير منظمة غرينبيس في جنوب شرق آسيا.

وفي طوكيو بلغ عدد ضحايا التلوث 40 ألفاً، فيما توزعت الوفيات الأخرى في مدن شانغهاي وساو باولو ومكسيكو سيتي، بحسب التقرير الذي بحث في تأثير المواد المجهريه من نوع «بي ام 2.5» الناتجة عن حرق الوقود الأحفوري.

وقال أفيناش شاننشال الناشط المختص بالمناخ في غرينبيس الهند «عندما يقع خيار الحكومات على الفحم الحجري والنفط والغاز بدلاً من الطاقة النظيفة، فإن صحتنا هي التي تدفع الثمن».

وتعتبر جسيمات «بي ام 2.5» الأكثر ضرراً على الصحة، إذ تتسبب بمشاكل في القلب والرئتين لدى الإنسان وتزيد نسبة الإصابة بوبياات الربو الحادة. وربطت بعض الدراسات بين التعرض لجسيمات «بي ام 2.5» وخطر الموت لدى المصابين بـكورونا.

# 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



## أفضل أنواع المكسرات لمرضى السكري

وتقليل الرغبة في تناول الأطعمة غير الصحية.

### الفسق

الفسق غني بالطاقة ويمكن أن يساعد في تحسين مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. يجب أن يتناول المصاب بالسكري الفسق غير المملح.

### الفاول السوداني

الفاول السوداني غني بالعناصر الغذائية. يمكن أن تتحكم حفنة من الفول السوداني يومياً بمستوى السكر في الدم وتمنع تطور مرض السكري.

### الكاجو

يحتوي الكاجو على كمية أقل من الدهون مقارنة بالمكسرات الأخرى. علاوة على ذلك، ليس له تأثير سلبي على مستوى الجلوكوز في الدم أو الوزن، ويعد أفضل مصدر للمغنيسيوم.



تعتبر المكسرات مصدراً جيداً للمغذيات وهي مفيدة لمرضى السكري. تشير الدراسات إلى أن تناول المكسرات يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 ومتلازمة التمثيل الغذائي. في ما يلي أفضل 5 أنواع مكسرات يجب أن يستهلكها الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، بحسب ما ورد في صحيفة تايمز آف إنديا:

### اللوز

وفقاً للدراسات، يمكن أن يساعد اللوز في إدارة مستوى الجلوكوز لدى الشخص المصاب بالسكري، والتقليل من الإجهاد التأكسدي المسؤول عن مرض السكري وأمراض القلب.

### الجوز

يمكن أن يساعد تناول حفنة من الجوز يومياً في إدارة الوزن وتقليل مستوى الأنسولين أثناء الصيام، كما يمكن للجوز المساعدة في تعزيز الشبع



## تغذية



الخضار مليئة بالعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك، بما في ذلك الفيتامينات المضادة للأكسدة A و C، والبوليتاسيوم، ومجموعة من المغذيات النباتية وهي مركبات نباتية طبيعية يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض ومكافحتها.

## ماذا يحدث لجسمك عند تناول السلطة كل يوم؟

الأمراض ومكافحتها. ويوصى الخبراء بتناول نصف طبق من السلطة على وجبتي الغداء والعشاء.

### استهلاك المزيد من السعرات الحرارية والدهون

على الرغم من أن السلطات مليئة بالألياف والمواد المغذية التي يحتاجها جسمنا، فمن المهم ملاحظة أن تناول السلطات بانتظام قد يؤدي أحياناً إلى بعض الآثار الجانبية غير المرغوب فيها أيضاً. وجدت دراسة حديثة أن مستهلكي السلطة المنتظمين أظهروا أيضاً زيادة في استهلاك الصوديوم والدهون والسكريات والحبوب المكررة.

### قد تشعر بالجوع وقيل من عدم الرضا

على الرغم من أن السلطات يمكن أن تكون غنية بالسعرات الحرارية، فمن المهم أيضاً التأكد من حصولك على ما يكفي من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية في وجبتك. إذا كنت تتناول السلطات مع القليل من العناصر الغذائية أو السعرات الحرارية أو البروتينات، فقد تشعر بالجوع بسرعة بعد ذلك.

### قد تشعر بمزيد من الانتفاخ

يمكن أن تكون السلطات والخضروات النيئة رائعة لتنظيم الهضم والحصول على العناصر الغذائية المفيدة. على الجانب الآخر، قد يؤدي الكثير من الخضروات النيئة أمعاءك. وفقاً للخبراء يمكن أن يؤدي تناول السلطة يومياً إلى شعور بعض الأفراد بالانتفاخ لأن الكثير من الخضار النيئة والخشنة قد يصعب هضمها. في دراسة حديثة لأمراض الجهاز الهضمي، تبين أن الخس يمكن أن يسبب الانتفاخ، إما بسبب زيادة الغازات من خلال التخمر في الأمعاء، أو تقلصات جدار البطن.

تعتبر السلطة أحد أهم الأطباق المرافقة لوجبات الغداء والعشاء، وتمثل وجبة صحية لاحتوائها على مجموعة متنوعة من الخضار التي توفر الكثير من العناصر الغذائية المفيدة للجسم. في ما يلي 5 تأثيرات لتناول السلطة يومياً على صحة الإنسان، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

### الحصول على حصة أكبر من الألياف

يعد تناول الخضار والفواكه النيئة طريقة رائعة لدمج المزيد من الألياف في نظامنا الغذائي، وهذا يشمل الخضار الورقية. عندما تقوم بتضمين الألياف في نظامك الغذائي اليومي، فإنك تقي نفسك من السمعة ومرض السكري من النوع 2 وكذلك تعزيز عملية الهضم الصحي. كما يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الخضروات أيضاً في إدارة نسبة الكوليسترول في الدم.

### زيادة العناصر الغذائية المفيدة

الخضار مليئة بالعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك، بما في ذلك الفيتامينات المضادة للأكسدة A و C، والبوليتاسيوم، ومجموعة من المغذيات النباتية وهي مركبات نباتية طبيعية يمكن أن تساعد في الوقاية من



«كلما تقدمنا في السن، تميل أسناننا للاندفاع إلى الأمام، لكن في بعض الأحيان يمكن أن يحدث العكس، خاصة إذا خلعت بعض الأسنان في مكان ما من الفم».



في «DentalPhobia»، أن الفراغات بين أسنانك يمكن أن تظهر بسبب نقص نظافة الفم، بما في ذلك التدخين.

ومع تسبب الإغلاق الناتج عن جائحة كورونا، في تقليل زيارات عيادات الأسنان، أصبح هذا الوقت محفوظاً بالمخاطر في ما يتعلق بصحة الأسنان وتطوير الفراغات بشكل خاص، ولذا، إذا لاحظت وجود فراغات جديدة بين أسنانك، فإن أول شيء عليك فعله هو حجز موعد لدى طبيب أسنانك، الذي يمكنه معرفة ما يحدث في فمك وتقديم العلاج المناسب.

## 3

## أسباب لظهور فراغات الأسنان

تعد الأسنان المنتظمة في الغالب، من أبرز مظاهر الأسنان الصحية، وبمجرد حدوث انحراف أو فراغات بينها، فإن هذا قد يعني وجود مشكلة ما يجب علاجها.

وتقول الدكتورة مارتينا هودجسون- طبيبة الأسنان الرئيسية في «The Dental Studio»- إن هناك أسباباً عديدة لظهور فراغات الأسنان، والتي تشمل أمراض اللثة، وعوامل الأنسجة الرخوة، والعمر، وانكاس تقويم الأسنان.

### 1- أمراض اللثة

تقول مارتينا إنه عندما يُسمح للترسبات بالتراكم حول الأسنان المليئة بالبكتيريا، يكون لجسمك استجابة التهابية، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث نزيف وتورم اللثة وفقدان دعامة العظام حول الأسنان.

وإذا لم يتم العلاج، فقد يؤدي ذلك إلى انحراف الأسنان، والمباعدة بين الأسنان، والأشوأ من ذلك، أن أسنانك يمكن أن تصبغ غير متماسكة أو ربما تتساقط.

### 2 - عوامل الأنسجة الرخوة

مكان تواجد شفطيك ولسانك بالنسبة لأسنانك يمكن أن يؤدي إلى التباعد، حيث يعملان كقوة ثابتة على الأسنان، ما قد يؤدي إلى ما يعرف بحركية الأسنان المرتبطة بالعمر. وتشرح مارتينا: «كلما تقدمنا في السن، تميل أسناننا للاندفاع إلى الأمام، لكن في بعض الأحيان يمكن أن يحدث العكس، خاصة إذا خلعت بعض الأسنان في مكان ما من الفم».

### 3 - الانكاس التقويمي

إذا كان لديك تقويم أسنان لسد الفجوات في أسنانك، فيمكن أن تظهر مرة أخرى إذا كنت لا ترتدي المثبتات. ويضيف الدكتور كاليب سولانكي، مستشار طب 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



إملاك شعور الراحة  
و أنسف الألم

# Liocaine Gel

جل مخدر موضعي



الوكيل الوحيد :

**خميس للأدوية**

والمستلزمات الطبية



## تأثير إيجابي للشوكولاتة على صحة القلب

ويعتقد الباحثون أن الفوائد الصحية للشوكولاتة تعود إلى وجود حمض دهني وفلافونويد ويوليفينول فيها، وهي عناصر تقوي القلب وتزيد من مستوى الكوليسترول "الجيد".



وأشار العلماء إلى أن تناول الشوكولاتة، يجب أن يكون بكميات صغيرة فقط، لأن الإفراط في تناولها قد يهدد بتطور السمنة ومرض السكري من النوع 2.

أكد علماء من الكلية الأمريكية للطب "بايلور"، أن الشوكولاتة مليئة بالعناصر الغذائية، وذات تأثير إيجابي على صحة القلب. ومن خلال تحليل الخبراء، وبيانات 300 ألف مريض شملتهم الدراسة ووجدوا صلة بين تناول الشوكولاتة ووجود أمراض للشريان التاجي. واتضح أن الأشخاص الذين تناولوا الشوكولاتة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 8% مقارنة بالآخرين.



نبض

## هل الإفراط في تناول البيض يهدد صحة القلب؟

تناول الكوليسترول أو نقص النسب المستهلكة منه، واستبدال البيض الكامل بالبروتين، من أجل تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية. وشملت الدراسة رجالا ونساء ينتمون إلى ست ولايات صينية ومدينتين في الولايات المتحدة الأمريكية تراوحت أعمارهم بين 50 و71 عاما. وتوصل باحثون في دراسة أخرى شملت حوالي 177 ألف مشارك ونشرت نتائجها في أوائل عام 2020، إلى أن الأشخاص الذين تناولوا بيضة واحدة على الأقل في اليوم لم يكن لديهم ارتفاع في نسبة الدهون في الدم، حسب الموقع الصحي الألماني "إكو تسيت". إضافة إلى ذلك لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من المشاركين الآخرين. وهذا دليل على أن الكمية تلعب دورا في التأثير الإيجابي أو السلبي للبيض على صحة الإنسان.



يسود جدل منذ عقود بين الخبراء حول أضرار محتملة للبيض على صحة القلب بسبب الكوليسترول، وحسب دراسة جديدة من الصين فإن البيض يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. واستند الباحثون في جامعة جيجيانغ في الصين بتقييم بيانات من دراسة عن التغذية واسعة النطاق اشترك فيها أكثر من 500 ألف متطوع، حسب الموقع الطبي الألماني "أبونيت". واكتشف الباحثون وجود علاقة بين استهلاك البيض وارتفاع معدل الوفيات، فكلما ارتفعت نسبة الكوليسترول المستهلك زادت نسبة الوفيات، ويتسبب تناول نصف بيضة واحدة في زيادة معدل الوفاة بنسبة سبعة بالمائة. في المقابل خلص الباحثون إلى نتيجة مفادها وجود علاقة بين استهلاك البروتين وبدائل البيض بانخفاض معدل الوفيات، فعندما يتم استبدال نصف بيضة بكمية مناسبة من بديل البيض أو البروتين، يكون معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية أقل بنسبة ثلاثة بالمائة، بحسب ما ورد في موقع "أبونيت". وينصح الباحثون الصينيون بالتوقف عن

66

ينصح الباحثون الصينيون بالتوقف عن تناول الكوليسترول أو نقص النسب المستهلكة منه، واستبدال البيض الكامل بالبروتين، من أجل تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.



دراسة

“

التشجيع على ارتداء ملابس النهار العادية غير البيجاما يمكن أن يقلل من حدة الاكتئاب“.



## العمل من المنزل و«البيجاما» يؤثران على الصحة العقلية

الأسبوع وأن صحتهم العقلية تتدهور عند العمل من المنزل مقارنة بـ 26 في المئة ممن لم يرتدوا البيجاما مطلقاً في اليوم. وأوضح الباحثون: “بالرغم من أننا لا نستطيع جزم ما إذا كان ارتداء البيجاما يعتبر سبب تدهور الصحة العقلية أو نتيجة له، يمكننا أن نقول إن تأثير الملابس على الصحة العقلية يؤخذ بالاعتبار بشكلٍ واسعٍ ومتزايدٍ وهذا ما تمّت ملاحظته لدى المرضى”. وتابعوا: “إن التشجيع على ارتداء ملابس النهار العادية غير البيجاما يمكن أن يقلل من حدة الاكتئاب”.

كشفت بحثٌ جديدٌ أنّ العمل من المنزل وارتداء البيجاما لا يقللان من الإنتاجية إلا أنّهما يتسببان بتدهور الصحة العقلية. ووفقاً للدراسة التي قام بها باحثون أستراليون، لاحظ 41 في المئة من الأشخاص زيادة في الإنتاجية عند العمل من منازلهم بينما أبلغ أكثر من الثلث عن انخفاض في صحتهم العقلية. وعندما حلل الباحثون آثار ارتداء البيجاما أثناء العمل، وجدوا أنّها مرتبطة بحالات متكررة من ضعف الصحة العقلية. ومن جهة أخرى، أفاد 59 في المئة من المشاركين الذين قالوا إنهم يرتدون البيجاما أثناء النهار مرة واحدة على الأقل في

## مصاييح قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان



تتراوح أعمارهم بين 50 و 71 عاماً. ثم قاموا بتحليل صور الأقمار الصناعية للمناطق التي يعيش فيها المشاركون بالدراسة، لتقدير مستويات الضوء فيها، وتحديد ما إذا كان الأشخاص الذين يعيشون في مناطق الإضاءة العالية أكثر عرضة للإصابة بسرطان الغدة الدرقية. واكتشف فريق البحث أن نسبة ارتباط الضوء الاصطناعي بسرطان الغدة الدرقية الحليمية كان أكبر لدى النساء مقارنة بالرجال. وأكد الباحثون على الحاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول تأثير الضوء الاصطناعي على الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، لتأكيد نتائجهم الأولية التي توصلوا إليها في هذه الدراسة، وفقاً لما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

أظهرت دراسة جديدة أجريت في مركز العلوم الصحية بجامعة تكساس، أن العيش في منطقة بها مستويات عالية من الضوء الاصطناعي، يمكن أن يزيد من فرصة الإصابة بسرطان الغدة الدرقية بنسبة 55%. قام باحثون من جامعة تكساس بفحص بيانات أكثر من 46 ألف شخص، لمدة 13 عاماً تقريباً، ثم قاموا بتحليل صور الأقمار الصناعية لتقدير مستويات الضوء في المناطق التي يعيش فيها الأشخاص المشاركون في الدراسة. ووجد الباحثون أن أولئك الذين يعيشون في المناطق ذات مستوى عالٍ من التلوث الضوئي الليلي لديهم خطر أعلى بنسبة 55% للإصابة بسرطان الغدة الدرقية مقارنة بالأشخاص الموجودين في المناطق ذات الإضاءة المنخفضة. ويعتقد الباحثون أن أحد أسباب الارتباط هو أن الضوء في الليل يثبط الميلاتونين، الذي يعدل نشاط الإستروجين، والذي قد يكون له تأثير مضاد للورم. واستخدم الباحثون بيانات عشرات الآلاف من الأشخاص الذين



## الحفاظ على «فن أمهات العالم»

### تراث عالمي ومحلي

في حين استهل الفنان السوداني، أحمد بشير، الذي قدم أكثر من 40 أغنية للطفل، مداخلته بتقديم نموذج من التهويدة السودانية، لافتاً إلى ارتباط التهويدة بصوت الجدة، أو «الحنونة» كما يطلق عليها في السودان، أما موضوعات التهويدة فتتبع من البيئة، مثل تمنيات الأم لطفلها بأن يكبر ويعمل في مهنة مرموقة، مثل الطب أو الهندسة، ولو في بيئة زراعية تتمنى له امتلاك مزرعة كبيرة أو إدارة أملاك العائلة.

### الأم.. الفنانة الأزلية

ودعت الفنانة السودانية، عبير علي، إلى اهتمام المؤسسات الثقافية في العالم العربي بالتراث بمختلف أشكاله، وربطه بالثقافة باعتباره العقل الباطن للأمم، ووسيلة لتعزيز ثقافتها وتقديرها لذاتها، خصوصاً في ظل تراجع ارتباط الأجيال الجديدة بلغتها الأم وتراثها.

وأوضحت علي أن التهويدة تثبت أن الأم هي الفنانة الأزلية في العالم، لافتة إلى أن ترنيمة الطفل، حتى عام من عمره، تكون مثل المهمة من دون كلام، وعندما يصبح عمره سنة ونصف السنة أو سنتين، تقوم الأم بحركات خفيفة على ظهر الطفل، مع غناء تهويدة تركز فيها على ما يعزز قيم المجتمع، مثل العمل والكرم والشجاعة والفروسية.

### تاريخ الحكايات

في حين تناولت مدرسة الحكى والرواية، سيما واهي، مخرجي من الهند، في مداخلتها بداية ظهور الحكايات منذ قديم الزمن، وكيف استخدمتها الأم لتخويف الأطفال وإقناعهم بتنفيذ ما تطلبه منهم، وعندما أدركت الأمهات قوة هذه الحكايات التي تقصها على الأطفال، بدأت تتناقلها من جيل لآخر.

قال باحثون ومتخصصون إن فن التهويدة، يمثل جزءاً مهماً من التراث الشفاهي الإنساني، فهو يعد انعكاساً للقيم والأوضاع الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية السائدة في المجتمع، داعين إلى الاهتمام بدراسة هذا النوع من التراث وجمعه وتوثيقه.

وأشارت الشاعرة والأكاديمية الجزائرية، زينب الأعوج، إلى أن التهويدة تمثل نوعاً من التراث الإنساني المشترك بين مختلف شعوب العالم، لكنها في الوقت نفسه ترتبط بالمجتمع وعاداته وتقاليد وثقافة الأم، لافتة - خلال الأمسية الافتراضية التي نظمتها «مؤسسة بحر الثقافة» منتصف فبراير، تحت عنوان «التهويدة فن أمهات العالم»، وأدارتها خديجة الحوسني، - إلى أن الكلام عن التهويدة يحيل الحديث إلى الأم والمرأة عموماً، فهي تعكس العلاقة العميقة والحميمة بين الأم أو الجدة أو الخالة أو العممة، تلك العلاقة التي تمنح الطفل الطمأنينة والراحة النفسية، انطلاقاً من حضن الأم الذي يهيب الطفل لمواجهة الحياة في ما بعد، مشيرة إلى ارتباط الهددة بطقوس وحركة جسدية تقوم بها الأم لتحضن طفلها، ويصبح «حجرها» مثل السفينة الصغيرة، تتبعها حركة كأنها تعلن للطفل أنه ليس وحده، وأنها معه لتحميه.

وقالت الأعوج إن الموضوعات التي تتناولها التهويدة ترتبط بثقافة الأم ومعتقداتها والمحيط الذي تعيش به، مثل التهويدات التي تتناول مشاعر المرأة التي لم تنجب سوى بنات، أو المرأة العاقرة، كما ترتبط بالواقع الاجتماعي والثقافي والسياسي للمجتمع، فعلى سبيل المثال ترتبط التهويدة في الجزائر بالطبيعة وبالوالمواسم، مثل موسم الجفاف، فتتضمن دعاء بالمطر، كما تعكس الأوضاع السياسية، فيتضمن كثير منها إشارات لمعاناة الجزائر من الاستعمار، فيتحدث البعض عن الشهداء.



التهويدة تثبت أن الأم هي الفنانة الأزلية في العالم. لافتة إلى أن ترنيمة الطفل، حتى عام من عمره، تكون مثل المهمة من دون كلام، وعندما يصبح عمره سنة ونصف السنة أو سنتين، تقوم الأم بحركات خفيفة على ظهر الطفل، مع غناء تهويدة تركز فيها على ما يعزز قيم المجتمع، مثل العمل والكرم والشجاعة والفروسية.

# تعرفوا على غذاء رواد الفضاء

السيبرولينا هي عبارة عن نوع من أنواع الطحالب، لونها أخضر مائل للزرقة، وتتم في المحيطات والبحيرات المالحة في المناخات شبه الاستوائية، وتعتبر من الأغذية الخارقة؛ بسبب غناها بالأصباغ النباتية، وقدرتها العالية على أداء عملية التمثيل الضوئي.

تم تصنيفها كمادة غذائية ممتازة، وتسمى أحياناً «الغذاء السوبر»؛ بفضل وفرة فوائدها. تستخدم على شكل مكمل غذائي في عدد كبير من دول العالم، خصوصاً في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تم استخدامها كمكمل غذائي من قبل رواد فضاء وكالة ناسا.

طحالب السيبرولينا تعتبر غذاءً قلوياً، تحافظ على قيمة الـ PH في الجسم، وتجعلها في حالة توازن، مما يساعد على الوقاية من الأمراض. تحتوي السيبرولينا على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية للجسم كالبروتين، الكربوهيدرات، القليل من الدهون، الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، فيتامين سي، وغيره من الفيتامينات، الأمر الذي يضمن الحصول على جميع المغذيات المهمة. تعزز حبوب السيبرولينا عمليات الأيض، مما يحسن من نشاط الجسم ويمنحه الطاقة ويزيد من معدلات حرق الدهون. ويفضل غناها بالكربوهيدرات؛ تعزز الإحساس بالشبع والامتلاء، مما يقلل من الإحساس بالجوع وعدد الوجبات التي يتم تناولها.



## نقاها



طحالب السيبرولينا تعتبر غذاءً قلوياً، تحافظ على قيمة الـ PH في الجسم، وتجعلها في حالة توازن، مما يساعد على الوقاية من الأمراض.

## بريطاني يستيقظ بعد عام من غيبوبته

والرد علينا بإشارات صغيرة». وأضافت فلاجيل: «عندما نقول له جوزيف لا نستطيع أن نكون معك، لكنك بأمان، لن يدوم هذا إلى الأبد، كأنه يفهمنا ويسمعنا، لكنه لا يستطيع التواصل، الآن أشار إلى «نعم» في غمضة عين، و«لا» في رمزين».

ومنذ حادثة جوزيف المأساوية، سجلت بريطانيا ما يقرب من أربعة ملايين حالة إصابة بـ COVID-19، بما في ذلك أكثر من 110 آلاف حالة وفاة، في جائحة قلبت الحياة رأساً على عقب، في جميع أنحاء العالم، وأغلقت المدارس والجامعات والمتاجر والعديد من الأماكن الأخرى.

وقالت عمته: «لا أعرف كيف سيفهم جوزيف على الإطلاق قصصنا عن هذا الإغلاق» وتابعت أنه لا يزال مريضاً للغاية ويواجه «رحلة طويلة جداً جداً» للعودة إلى نوع من الحياة الطبيعية.

جوزيف الذي كان رياضياً وضاحكاً كما تصفه عائلته، يتلقى الآن العلاج في مركز رعاية في ستوك أون ترينت، وسط إنكلترا، وأطلقت عائلته حملة لجمع التبرعات للمساعدة في شفائه على المدى الطويل.

خرج مراهق بريطاني ببطء من غيبوبة بعد نحو عام من اصطدامه بسيارة، وليس لديه علم بما فعلته جائحة كورونا، رغم إصابته بالفيروس مرتين وهو في غيبوبته ولم يختلط بالآخرين ولم يعانقه أحد.

وعانى جوزيف فلاجيل (19 عاماً)، من جروح خطيرة في دماغه «إصابة دماغية رضحية» عندما صدمته سيارة في بلدة بيرتون أون ترينت بوسط إنكلترا في 1 مارس من العام الماضي، قبل حوالي ثلاثة أسابيع من دخول البلاد أول إغلاق عام للحد من انتشار فيروس كورونا.

وفي ذلك الوقت، لم تكن أخبار جائحة كورونا قد انتشرت على نطاق واسع في العالم، كما في الشهر اللاحق.

وخلال ذلك الوقت، لم تتمكن عائلته إلى حد كبير من الاقتراب منه وإمساك يده بسبب قيود كورونا، وكان معظمهم يحاولون التواصل معه عبر رابط الفيديو.

وقالت سالي فلاجيل، عمّة جوزيف لـ«ويترز» بدأت مؤخراً تظهر على جوزيف علامات قليلة على الشفاء، ونحن سعداء بذلك... نعلم الآن أنه يستطيع سماعنا



خرج مراهق بريطاني ببطء من غيبوبة بعد نحو عام من اصطدامه بسيارة، وليس لديه علم بما فعلته جائحة كورونا، رغم إصابته بالفيروس مرتين وهو في غيبوبته ولم يختلط بالآخرين ولم يعانقه أحد.

# RFADAXIT®

**Antidepressant  
and  
Antipsychotic**



**Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg**

**For the anxiety rather than the IBS  
( Irritable Bowel Syndromes )**



رفا للصناعات الدوائية  
سيئون - حضرموت - اليمن

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



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 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

01/200008- 770288288



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  
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



# EPRAZOLE

لعلاج قرحة المعدة والإثني عشر

Gastro-Resistant  
Omeprazole  
Capsules Bp 20mg



**LABORATE**  
PHARMACEUTICALS INDIA LTD



- Gastroesophagealreflux (GERD).
- Peptic Ulcer.
- H. Pylori Treatment.
- Upper GI Bleed.



**BAUAM BROTHERS TRADING EST.**  
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



**مؤسسة إخوان بعوم**

للادوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

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

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

[www.bauam.com](http://www.bauam.com) [info@bauam.com](mailto:info@bauam.com)

# مزايا ماكس

لمشتركي الدفع المسبق

600 ميغا

رصيد انترنت

500 دقيقة

داخل الشبكة

200 رسالة

لجميع الشبكات



معنا .. إتصالك أسهل

للتفعيل اتصل على 333

- صلاحية ٣٠ يوم - رصيد تراكمي

- لمزيد من المعلومات ارسل مزايا ماكس ك 123 مجاناً .

- يمكنك تفعيل الباقة عبر تطبيق ريال موبايل .

ر 2000 فقط  
خلي التواصل دائماً



نبارك لليمن وللدكتور /

**طه المتوكل**

وزير الصحة العامة والسكان اختياريه شخصية العام 2020  
ضمن أفضل 100 شخصية على مستوى الوطن العربي.



مستشفى الدكتور علي معوض جابر

للصحة مد و للرعاية يد

صعدة المدينة امام المؤسسة للاقتصادية العسكرية

تلفون: 07524300 / 07524301 / 07524302 / 07524303 - موبايل: 770015552 / 714005552 / 730615552