

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | ابريل 2021 | العدد (40)

أمراض الطفولة
الأكثر شيوعاً في اليمن

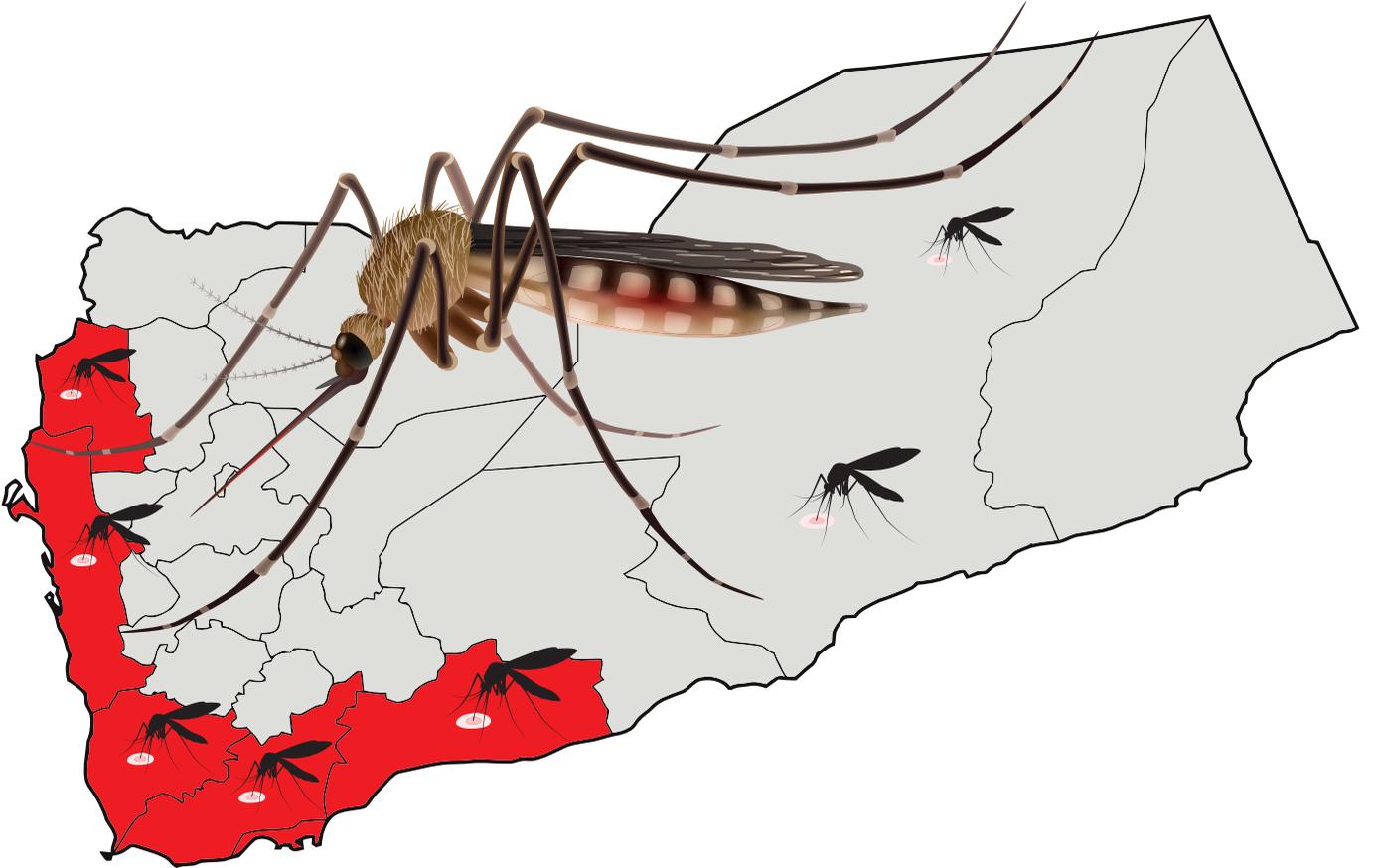
«الالتهابات التنفسية»
الاسم المستعار لـ «كورونا»

6 طرق لغرس الرعاية
الذاتية في الأطفال

مياه الشرب و تسمم
الأسنان

5 طرق للتخلص
من رائحة الفم

الصحة تحذر من
المسلسلات



الملاريا تتوسع

Emifenac 50DT



ابتسم.. للألم

إمفييناك ٥٠



Gloclav™

مضاد حيوي قوي واسع الطيف



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



نلبي رغبتك لئلا يتسامتك

احتياجاتك في صميم جودتنا

منتجاتنا سر نجاحنا

Danalac



PHARMACOVIGILANCE_NAHD@YAHOO.COM
WWW.ALNAHDI-MEDICAL.COM



* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

04-423124	04-251803 04-240809	03-202092 03-500042	02-391189 02-387441	01-485106	05-309401	01-539900 01-539666
06-300155	04-435820	07-614694	07-522122	05-441307 05-446396	06-420952	05-308376 05-354796



NITIN LIFESCIENCES LIMITED

YOUR INJECTABLE PARTNER

ماربل فارما

Marble Pharma

للأدوية والمستلزمات الطبية

Marketed by:

Nitin at a Glance

- Nitin Lifesciences Ltd. was a privately owned company established in 1994 by the Sobti family
- Company has entered into a strategic partnership with Recipharm AB (among top 10 CDMO worldwide) in 2016
- Headquartered at Karnal, 120 Kms from New Delhi (Capital of India) employs nearly 700 employees, with core management team brings a combined experience of over +200 years in Pharmaceutical industry
- Three dedicated small volume parenterals manufacturing facilities located at Karnal and Paonta Sahib
- Engaged in contract manufacturing of leading India's parenteral brands and has clientele base of all major Indian Pharmaceutical companies
- Currently exporting products to 11 countries and products under registration in several other countries
- Rated among top five focused sterile injectable manufacturers in India by a leading market research organization
- In terms of Volumes, Nitin is one of the largest manufacturer in Small Volume Parenterals in India, with a manufacturing capacity of close to 2 Million units per day and producing around 600 million units a year
- The company has clocked an annual turnover of USD 50Mn in current FY and has been continuously registering a significant y-o-y growth



Manufacturing Facilities Overview



Facility	Location	Land Area	Accreditations	Products
	Haryana, India	▪ Land area - 2,760 sq mts ▪ Built up area - 50,000 sq ft	▪ WHO GMP ▪ NAFDAC Nigeria ▪ CDCA Sri Lanka	▪ Liquid parenterals ▪ Dry powder beta lactam ▪ Eye & ear drops (3-piece)
	Himachal Pradesh, India	▪ Land area - 7,750 sq mts ▪ Built up area - 100,000 sq ft	▪ WHO GMP ▪ NAFDAC Nigeria ▪ NDA UGANDA ▪ PPB KENYA ▪ TFDA Tanzania ▪ CDCA Sri Lanka ▪ MOH Ukraine	▪ Liquid parenterals ▪ Dry powder cephalosporin ▪ Eye & ear drops (3-piece)
	Himachal Pradesh, India	▪ Land area - 20,000 sq mts ▪ Built up area - 150,000 sq ft	▪ WHO GMP ▪ Geneva/MCC/TGA/EU ▪ GMP/ANVISA/UK ▪ MHRA/USFDA compliant	▪ Liquid parenterals ▪ Lyophilised injectables ▪ General dry powder injections

+967 1 62 93 13 777 881 118

info@marblepharma.com



32
تغذية

- هل يناسب التمر مرضى السكري؟
- «الكاجو» ملك المكسرات

33
أسناني حياتي

- الصيام فرصة لعلاج قرح الفم

36
نبض

- 5 نصائح لمرضى القلب

38
فن الحياة

- 6 طرق لغرس الرعاية الذاتية في الأطفال

20
لقاء

- مدير مكافحة الملاريا يوضح لـ
المجلة الطبية:
القاعدة الذهبية لـ يمن
خالي من الملاريا

24
جديد الطب

- أول زرع أنسجة رئة في العالم
- مادة تساعد على الشفاء من
إصابات الدماغ

26
توعية

- الأجهزة الإلكترونية تؤثر على
منظم ضربات القلب
- ماذا يحدث لك عند شرب
لترين من الماء؟

7
فلك الطب

- نصائح هامة لمرضى
الضغط والصداع والإمساك
- ننصح مرضى السكري والقلب
والقولون بتجنب هذه المأكولات
- نصائح هامة للمرأة الحامل
في شهر رمضان

11
تقرير

- تأخير الدورة الشهرية في
رمضان .. أخطار تتجهلها النساء
- الملاريا في اليمن ..
تهديد فاعفته الجائحة

17
تحقيق

- في زمن كورونا ..
اليمنيون بين الاشتباه والتأكيد

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
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (300)

سعر الاشتراك للزبد (500)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (1000)



جرعة
أولى

مياه الشرب وتسبب تسوس الأسنان

تمر السنوات والعقود وربما القرون دون أن تُحل مشكلة المياه الجوفية الغنية بالفلورايد، والتي تسبب ظهور نقاط بيضاء أو لون بُني شديد القمامة على الأسنان.. نتيجة التعرض المفرط لمادة الفلورايد أثناء الطفولة في بعض المناطق اليمينية ذات المناخ الدافئ. حيث يكون استهلاك المياه أكبر.

وسبق أن فسرت دراسة علمية في طب الأسنان؛ أسباب حالات تسوس الأسنان بالفلور عند عدد كبير من أهالي بعض المحافظات اليمينية مثل.. (لحج، تعز، صنعاء-الكبس-خولان، الحديدية وحجة). حيث تبين أن نسبة تركيز الفلور في مياه الشرب في تلك المناطق تجاوزت (1.0 ppm)، وهي نسبة مرتفعة تسبب تشوه وتبقع الأسنان.. مما يستوجب تدخلا فوريا من قبل الدولة والمنظمات الدولية كون هذه مشكلة إنسانية تستحق المعالجة لرفع المعاناة عن أطفال هذه المدن.. الذين يعانون من تشوه الأسنان وتبعاته المتمثلة بالمشاكل النفسية والاجتماعية.

وقد خلصت الدراسة إلى ضرورة التدخل عبر أكثر من طريقة للحد من هذه الظاهرة.. ومن أهم التدخلات توفير مصادر مياه بديلة تكون صالحة للشرب وذات مستويات مأمونة من الفلورايد.. لأن إزالة الفلورايد الزائد من مياه الشرب أمر صعب ومكلف خاصة أن اليمن تصنف من الدول الفقيرة.

كما ينصح بتشجيع الأمهات في تلك المناطق على الإرضاع من الثدي لأن حليب الثدي عادة ما يكون قليل الفلورايد.

أما الأفراد الذين أصيبت أسنانهم بالتسوس الفلوري وتجاوزوا عمر الثامنة عشرة يمكن تجميل أسنانهم عند طبيب الأسنان باستخدام القشور أو التركيبات الخزفية والزركون. "هذه العلاجات مكلفة ماديا لمواطنين يعانون من ظروف مالية بالغة الصعوبة نتيجة الفقر والحرب".

ويشار إلى أن الفلورايد هو معدن طبيعي يساعد على منع التسوس عن طريق تعزيز التمعدن وجعل مينا الأسنان أكثر مقاومة للأحماض.. وصنفت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عملية فلورة المياه كواحدة من أفضل الطرق لدورها في الحد من تسوس الأسنان.

وبينما تعمل المستويات المناسبة من الفلورايد على تقوية مينا الأسنان وحمايتها، إلا أن الإفراط في التعرض له يمكن أن يسبب تسوس الأسنان بالفلور.. ويحدث تسوس الأسنان بالفلور عندما يتعرض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن تسعة أعوام لمستويات عالية من الفلورايد خلال فترة نمو أسنانهم. والذي من الممكن أن يزيد من خطر تسوس الأسنان.

عادة ما يحدث الإفراط في تناول الفلورايد من خلال استهلاك المياه الجوفية الغنية بالفلورايد بشكل طبيعي.. خاصة في المناطق الدافئة حيث يكون استهلاك المياه أكبر، أو حيث يتم استخدام المياه عالية الفلورايد في إعداد الطعام أو ري المحاصيل بتلك المياه في هذه المناطق.. وحينها ينبغي البحث عن مصادر بديلة لمياه الشرب.

* قاد الدراسة التي نُفذت في 1998م أ.د. عبدالوهاب الخولاني من اليمن "كاتب المقال"، أ.د. إبراهيم غندور، أ.د. علي إدريس من السودان.. التي نُشرت في المجلة الطبية المحكمة لكلية الطب والعلوم الصحية- جامعة صنعاء - رئيس قسم العلاج التحفظي كلية طب الاسنان- جامعة صنعاء



أ.د. عبدالوهاب إسماعيل
الخولاني*



خلصت
الدراسة إلى
ضرورة التدخل
عبر أكثر من
طريقة للحد
من هذه
الظاهرة.. ومن
أهم التدخلات
توفير مصادر
مياه بديلة
تكون صالحة
للشرب وذات
مستويات
مأمونة من
الفلورايد..



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

كبسولة واحدة يوميا

٢٤ ساعة راحة من

حرقة المعدة والارتجاع الحمضي



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



نصح السامعي
مرضى الكلى
والضغط والربو
بزيارة الطبيب
للتأكد من
قدرتهم على
الصيام، نظراً
لحاجتهم لتناول
الدواء بشكل
منتظم.



شددت الزبيري
على ضرورة أن
يتجنب مرضى
الربو تناول
الأطعمة المالحة
مع إمكانية تناول
الطعام الذي
يحتوي على ملح
قليل كونه يحسن
من وظائف الرئة.



نصائح هامة لمرضى الضغط والصداع والإمساك

السوائل والأطعمة الصحيّة بشكل كاف، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف.. والتي تساعد بدورها في الوقاية من الإمساك. فيما يتعلق بأوضاع مريض السكري يوصي الدكتور السامعي بزيارة الطبيب، وذلك للتأكد من قدرته على الصيام، وليرشده إلى الطريقة الصحيحة للتعامل مع الأدوية الموصوفة للعلاج. كما يجب اعتماد قياس السكر الذاتي منزلياً، إذا تعرض مريض السكري للدوخة أو التعرق وجب قياس السكر لديه.. ومن ثم تقديم السكر والماء له أو العصير المحتوي على السكر.

نصح أخصائي التغذية الدكتور بندر السامعي، من يعانون من الصداع في رمضان بضرورة تناول الأكل المتوازن، وعدم تجاهل وجبة السحور، وتناول كميات كافية من السوائل مع تجنب التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان، إضافة للنوم ساعات كافية.

وفي تصريح -خاص للمجلة الطبية- نصح السامعي مرضى الكلى والضغط والربو بزيارة الطبيب للتأكد من قدرتهم على الصيام، نظراً لحاجتهم لتناول الدواء بشكل منتظم. وأوصى بتخفيف الأطعمة الدسمة والمقليات. ولتجنب الإمساك في شهر رمضان شدد على أهمية تناول



أخصائية يمنية: نصح مرضى السكري والقلب والقولون بتجنب هذه المأكولات

والقهوة لأنها تعد من مدرات البول التي قد تصيب المريض بالجفاف خلال فترة الصيام، وتناول الأطعمة التي يتم هضمها بشكل أبطأ كالفواكه والخضار والخبز الأسمر. كما نصحت مرضى القولون العصبي بتناول الطعام بهدوء والحرص على مضغ الطعام جيداً خلال وجبتي الإفطار والسحور، وتجنب المشروبات الغازية، إضافة لتجنب النوم بعد السحور مباشرة. ولصوم آمن لمرضى حصوات الكلى نصحت الدكتورة الزبيري بتجنب "البنجر، السبانخ، الفراولة، المكسرات والشاي" لاحتوائها على أوكسالات تزيد الحصوات.

نصحت أخصائية التغذية الدكتورة منال الزبيري مرضى القلب بتقسيم الوجبات في الفترة بين الإفطار والسحور.. مع الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه، والامتناع عن تناول الأطعمة عالية الدهون أو الأملاح أو السكريات، مؤكدة على ضرورة الاستمرار في ممارسة الرياضة.. خصوصاً رياضة المشي بعد ساعتين من موعد الإفطار.

وفي تصريح - خاص للمجلة الطبية - شددت الزبيري على ضرورة أن يتجنب مرضى الربو تناول الأطعمة المالحة مع إمكانية تناول الطعام الذي يحتوي على ملح قليل كونه يحسن من وظائف الرئة. وفي السياق ذاته أوصت مرضى السكري بتجنب شرب الشاي

نصائح هامة للمرأة الحامل في شهر رمضان

تؤكد أخصائية النساء والولادة الدكتورة فايزة علي مقبل أن الصيام لا يؤثر على الحامل التي تتمتع بصحة جيدة وتلتزم بالتوازن الغذائي، ولا تعاني من مضاعفات الحمل مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم أو اللاتي يعانين من أمراض مزمنة تستوجب تناول أدوية معينة.

وتشير في تصريح -خاص لـ المجلة الطبية- إلى ضرورة أن تحرص الحامل أثناء الصيام على شرب كميات كبيرة من السوائل (4-3 لتر) يومياً لتجنب الجفاف، مع مراعاة عدم الإكثار من شرب الماء أثناء السحور حتى لا تصاب بالغثيان وآلام البطن خلال ساعات النهار. وأوصت بأهمية تناول الوجبات الخفيفة متعددة الفيتامينات والمعادن والشوربة والعصائر التي تساعد على التخفيف من الانتفاخ وعسر الهضم، وتجنب الوجبات الدسمة والمشروبات المنبهة.

كذلك التخفيف من الإجهاد وتحاشي الوقوف في المطبخ لفترات طويلة والتعبه إلى وضعية الجلوس بشكل صحي مهم جداً للمرأة الحامل حتى لا يتأثر الحمل ويتسبب في مضاعفات للجنين قد تصل إلى الوفاة أو الولادة المبكرة، بحسب الدكتورة مقبل.

وتفيد بأن المرأة تحتاج إلى رفع المناعة أثناء الحمل من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والفيتامينات المفيدة للأم والطفل خاصة بعد الولادة حتى لا يتعرض المولود للصفار وغيرها من الأمراض المهددة لحياته.

وتنصح أخصائية النساء والولادة، المرأة الحامل في رمضان ألا تهمل الاستشارة الطبية الدورية والمتابعة لقياس ضغط الدم والوزن والاطمئنان على وضع الجنين، مؤكدة أن الدوخة أثناء الصيام والتهقيؤ المستمر من المؤشرات التي تستدعي اللجوء الفوري للمستشفى.



فلك الطبية

“

تنصح أخصائية النساء والولادة، المرأة الحامل في رمضان ألا تهمل الاستشارة الطبية الدورية والمتابعة لقياس ضغط الدم والوزن والاطمئنان على وضع الجنين،

أمراض الطفولة الأكثر شيوعاً في اليمن



بالكثير من الاضطرابات، مؤكداً ضرورة تعامل الأسرة بحذر مع الحمى التي يصاب بها المولود أو الطفل من خلال استخدام الكمادات كخطوة أولى للمساعدة على خفض الحرارة ومراقبتها لتجنب التشنجات وارتفاع الحرارة التي تسبب مضاعفات خطيرة على حياة وصحة والطفل .

وشدد على ضرورة ملاحظة نمو الطفل ومتابعة حالته الصحية ومراقبته أثناء إصابته بالأمراض مثل الالتهابات التنفسية والاضطرابات المعوية والحمى لتجنب مضاعفاتها .

تنتشر الالتهابات التنفسية والتشنجات والاضطرابات المعوية بين الكثير من الأطفال اليمنيين طوال العام نتيجة لعدة عوامل .

وهنا يؤكد أخصائي طوارئ الأطفال الدكتور نصر الفقيه، أن الالتهابات التنفسية تعتبر أكثر الأمراض الطفولة الشائعة حيث يصاب الأطفال بالسعال والكحة والالتهاب الرئوي والاختناق بسبب ارتجاع المريء نتيجة لجهل الأم بطريقة الرضاعة الطبيعية الصحيحة، محذراً من أن ذلك قد يؤدي إلى الوفاة المفاجئة نتيجة تسرب الحليب إلى مجرى التنفس .

وأوضح -في تصريح لـ المجلة الطبية- بأن الرثتين خلال أول العامين من عمر الطفل تعتبران مضخة الطاقة واستمرارية الحياة، لذا فالحفاظ على سلامتهما من نزلات البرد والرضاعة بشكل صحيح مهم لصحة الطفل وحياته .

وأفاد الدكتور الفقيه بأن إعطاء الطفل وجبات غذائية دسمة في عمر مبكر قد تتسبب في كثير من الاضطرابات المعوية مثل الإسهال الحاد والإمساك المزعج، منوهاً بأن حليب الأم هو المصدر الطبيعي والأول للمولود إضافة إلى الأغذية الصحية المتنوعة التي تمدد بالعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه في مراحل النمو المختلفة .

وحذر أخصائي طوارئ الأطفال من إعطاء الطفل الحليب التجاري وهو الحليب غير المخصص للرضاعة وغير مدعم بالفيتامينات التي يحتاجها الطفل، ما يتسبب للأطفال

“

أن الرثتين خلال أول العامين من عمر الطفل تعتبران مضخة الطاقة واستمرارية الحياة، لذا فالحفاظ على سلامتهما من نزلات البرد والرضاعة بشكل صحيح مهم لصحة الطفل وحياته .



سندوز
للصناعات الدوائية

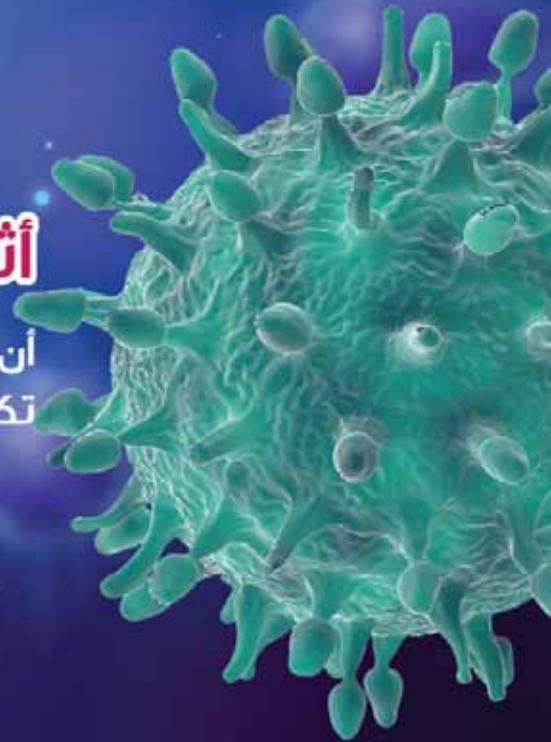
Lafllu®

Osetamivir 75mg

**AVOID
COVID
INFLUENZA
CO-INFECTION**

أثبتت الدراسات

أن أكثر من 50% من حالات الإصابة بكورونا
تكون مصحوبة بالإصابة بفيروس الإنفلونزا A أو B



التغذية العلاجية لمرضى السرطان في رمضان

د. طارق السامعي*

مقال



تناول الأغذية الغنية بمركبات الفينولات والاندولات لأنها تعمل على تثبيط نشاط المواد المسرطنة وتقلل من المضاعفات التي يعاني منها المريض ويتوفر في بعض الخضروات كالقرنبيط والملفوف.

-الكراث) و الحبوب الكاملة.
-الإكثار من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) لأنه يساعد على حدوث الانقسام الطبيعي المنتظم في الخلية وكذلك يمنع حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) لذلك ننصح مرضى السرطان خصوصا سرطان الرئة والثدي بتناول الخضروات أثناء الإفطار كالجزر - والطماطم - والسبانخ إضافة إلى البيض والحليب المدعم.
- تناول الأغذية الغنية بمركبات الفينولات والاندولات لأنها تعمل على تثبيط نشاط المواد المسرطنة وتقلل من المضاعفات التي يعاني منها المريض ويتوفر في بعض الخضروات كالقرنبيط والملفوف.

- تناول الأغذية التي تحتوي على السيلينيوم بنسبة بسيطة لأن زيادة هذا العنصر سام ويعتبر مضادا للأكسدة ويوجد في الأسماك والدواجن والكلأوي .
- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) خصوصا مرضى سرطان المعدة لأن نقص هذا الفيتامين له علاقة بسرطان المعدة والأرجح أن هذا الفيتامين يمنع تحول النترات والنترت إلى مواد مسرطنة ما يؤدي إلى حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) داخل الخلية.

لذلك ننصح مرضى السرطان بتناول هذا الفيتامين من مصادرها الطبيعية (الحمضيات - الفراولة - الجوافة - الشمام - الفلفل الأخضر - البروكلي - القرنبيط).

- تناول الأغذية الغنية بالفولات لأنها تعمل على تحفيز الانقسام الطبيعي للخلية وكذلك تقلل من المضاعفات التي يعاني منها مريض السرطان أثناء الجلسات الكيميائية ويتوفر الفولات في البروكلي - الفراولة - الموز - البرتقال

- تناول منتجات فول الصويا وذلك لاحتوائها على حمض الفيتيك الذي يرتبط بالمواد المسرطنة في الجهاز الهضمي ويطرحها خارج الجسم.
- تناول الزبادي (الشفوت) خصوصا النساء المصابات بسرطان الثدي وذلك لأن لبن الزبادي يحتوي على بكتريا (Lactobacillus) التي تعمل على تثبيط نمو الأورام السرطانية.

عندما يقرر مريض السرطان الصيام لا بد أنه سيعاني من فقدان الشهية ونقص الفيتامينات والمعادن، إضافة للأعراض الجانبية للجلسات الكيميائية. ومرضى السرطان بحاجة إلى نظام غذائي متوازن يزود الجسم بكامل حاجاته من العناصر الغذائية بما يناسب الحالة المرضية من حيث الوزن والطول والعمر ومعدل النشاط ودرجة خطورته مع مراعاة الأعراض التي يعاني منها المريض.

و يجب على أخصائي التغذية أثناء تخطيط النظام الغذائي في رمضان خفض تناول الدهون إلى 25 % من إجمالي السعرات المتأولة يوميا لأن زيادتها في الجسم يعمل على رفع معدل تصنيع هرمون الاستروجين وبعض الهرمونات الجنسية التي تعرض مريض السرطان أثناء الصيام لمضاعفات عديدة مثل فقدان الشهية والتوتر والغثيان، خصوصا مرضى سرطان القولون والبروستات والثدي.

كما يحتاج مرضى السرطان للبروتين بشكل عام بحيث تكون نسبته من 1.8-1.2 لكل كيلو جرام من وزن الجسم باستثناء مرضى السرطان الذين يعانون من سوء التغذية يجب أن تكون نسبة البروتين من 2-3 لكل كيلو جرام من وزن الجسم.

ويحتاج مرضى السرطان للكربوهيدرات بنسبة من 40-50% من إجمالي الطاقة. وهناك بعض التوصيات الغذائية التي يجب على مرضى السرطان مراعاتها أثناء الصيام منها:

- الإقلال من تناول الأغذية المملحة والمدخنة والمشوية.

- الامتناع عن تناول الأغذية الساخنة جدا أو التي تحتوي على ألوان أو نكهات صناعية (المحلية).

- الامتناع عن العصائر التي تحتوي على نكهات صناعية ومركبات اللون.

- غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تناولها وذلك لإزالة المواد العالقة بها خصوصا المبيدات الحشرية والفطرية.

- المحافظة على الوزن المثالي وتجنب السمنة والنحافة وذلك بتناول وجبات غذائية متوازنة.

- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مثل الفواكه والخضروات.

-الإكثار من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) والذي يعمل مضادا للأكسدة ويمنع حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) داخل الخلية ويتواجد في الخضروات الورقية الخضراء (البصل - الثوم

*أخصائي التغذية السريرية



تأخير الدورة الشهرية في رمضان .. أخطار تتجاهلها النساء

نجد مرشد المعمرى

هناك عدة أنواع من الأدوية التي تستخدمها النساء اليمينيات لهذا الغرض، منها الأدوية التي تحتوي على بروجسترون، ومنها تحتوي على مادتي بروجسترون، واستروجين (حبوب منع الحمل)،

في جسم المرأة بحسب نوع الدواء. وتضيف الذاهبي أنه قد تكون لهذا النوع من الأدوية «المركبة» مخاطر صحية على النساء خاصة ممن يعانين من جلطات أو أمراض القلب أو السرطان أو الضغط وغيره، مشيرة إلى أنها ترفع نسب حصول مضاعفات للنساء اللاتي يعانين من هذه المشاكل الصحية. أما الحبوب ذات تركيب البروجسترون الصالحي ليس لها مضاعفات خطيرة.

وتضيف: قد تتعرض إلى جلطات في القدم أو نزيف أثناء الدورة، واللاتي يستخدمن نوعين من وسائل تنظيم النسل الحبوب واللولب معا قد يسبب لهن العصبية والصداع الشديد ممن يعانين من شقيقة، صداع نصفي، وأيضاً اختلال في ضغط الدم ممن يعانين من أمراض ضغط الدم.

والنساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة، أو النساء غير المصابات بأمراض، تتصح الذاهبي بعدم استخدام هذه الحبوب، فيما يمكن للنساء ممن يعانين من أمراض تمنعهن من قضاء الصيام في الأشهر الأخرى استخدام هذه الطرق في حال كان وضعهن الصحي جيداً خلال شهر رمضان.

وفي ما يتعلق بالنساء اللاتي يحتجن إجراء أي عملية جراحية، شددت على ضرورة أن يتوقفن عن تناول الحبوب قبل موعد العملية بخمسة عشر يوماً، ويمكنهن استخدام الحبوب مرة أخرى بعد أسبوعين من عودتها للحياة الطبيعية.

وفي السياق تدعو أخصائية الصحة الانجابية في إحدى المنظمات المحلية الدكتورة تهاني أحمد: النساء ممن يستخدمن حبوب منع نزول الدورة الشهرية في رمضان بغرض صيام الشهر كاملاً استشارة طبيب مختص لمعرفة الطرق والدواء المناسب وكيفية الاستخدام وماهي الأعراض الجانبية ومتى لا يجب على المرأة التوقف عن استخدام هذه الأدوية.

وتقول في حديثها -ل المجلة الطبية- « ترتفع معدلات استهلاك النساء اليمينيات لأدوية تأخير الطمث، في شهر رمضان حتى يتمكن من صيام الشهر كاملاً .. نلاحظ ذلك من خلال المراكز الصحية التي نشرف عليها » غير أنه لا توجد تقارير حديثة لدى المنظمة عن مستوى ونسبة استخدام النساء اليمينيات لهذه النوع من الأدوية.

وتضيف هناك جهود للتعريف بكيفية استخدامها الاستخدام الصحيح والأنواع المناسبة وشرح الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام حبوب منع الحمل.

أصبحت العشرينية علماً قاسم باضطراب في مواعيد الدورة الشهرية، ونال الإرهاق من جسدها بعد أن استخدمت حبوب تأخير الدورة الشهرية رغبة منها في صيام الشهر الفضيل كاملاً.

تقول قاسم -ل المجلة الطبية- أنها تلجأ إلى هذا النوع من الأدوية حتى تتمكن من صيام شهر رمضان كاملاً، لأنها لا تستطيع قضاء الصيام في الأشهر الأخرى لأسباب تتعلق بطبيعة عملها، مشيرة إلى أن الأدوية التي تستخدمها لمنع دورة الطمث جعلتها أكثر عصبية ما أثر سلباً على علاقتها الزوجية.

لم تقم قاسم باستشارة أي طبيب أو اختصاصية نسائية وتوليد لمعرفة آثارها الجانبية على جسدها بل استمعت إلى نصيحة إحدى صديقاتها التي باحت لها عن تجربتها الشخصية مع حبوب تأخير الدورة الشهرية. تضيف «لو كنت أعرف تأثير هذه الحبوب على صحتي ما تناولتها .. لقد أصيبت بالآكتئاب».

فيما حصلت قاسم على الحبوب الهرمونية من الصيدلية دون استشارة الطبيب، تمكنت الثلاثينية هالة أحمد من الحصول عليها من إحدى قريباتها حتى تتمكن من صيام شهر رمضان كاملاً وإقامة الشعائر الدينية، يساعد في ذلك توفرها لجميع النساء في صيدليات تبيعها من دون وصفة طبية دون الشرح لهن عن أعراض جانبية محتملة.

وفي حديثها -ل المجلة الطبية- تقول «لقد حصلت على الدواء من إحدى قريباتي، ولا أعرف ما إذا كانت هي قد استشارت طبيبة أم لا»، ومؤكدة أن هذه الأدوية تسببت لها باضطراب مواعيد الدورة الشهرية، وجعلتها عصبية «بشكل غير طبيعي».

لقد استخدمت حبوب تأخير الدورة الشهرية خلال العام الماضي ولا تنوي تكرار التجربة، وتدعي النساء إلى عدم استخدامها إلا بعد استشارة الطبيبة المختصة.

تستخدم الكثير من النساء حبوب تأخير موعد الدورة الشهرية في رمضان وبعض المواسم كالحج والعمرة حتى يتمكن من إقامة الشعائر الدينية في موعدها دون العودة إلى الطبيبة المختصة وهذا ما قد يسبب لهن بعض الأضرار الصحية.

وهنا تؤكد أخصائية الصحة الانجابية الدكتورة أصيلة الذاهبي أن هناك عدة أنواع من الأدوية التي تستخدمها النساء اليمينيات لهذا الغرض، منها الأدوية التي تحتوي على بروجسترون، ومنها تحتوي على مادتي بروجسترون، وأستروجين (حبوب منع الحمل)، موضحة في حديثها -ل المجلة الطبية- أن هذه الأدوية تحدث تغيرات هرمونية

الفشل الكلوي



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.



قد لا ترقى نظرتي الشخصية إلى مستوى اعتبارها ظاهرة وقد تكون الصدفة البحتة هي التي أسهمت في تكرار حدوث حالات وجدت طريقها نحوي ولفنت انتباهي ولكن هذا لا يمنع من القراءة المتأنية لذلك وفقا لتحليل علمي للبيانات المتوفرة عن حالات الإصابة والوفاة لمرضى الفشل الكلوي.

قد يكون أمرا مفاجئا للكثير أن نشير إلى أن الإنسان بإمكانه العيش بصورة طبيعية طالما وأن لديه ربع كلية تؤدي وظيفتها بشكل كامل ، ومن العجب أن يرتبط هذا الإدراك بالنظر الى عديد الحالات التي وصلت إلى مرحلة الفشل المزمن ويقودنا ذلك إلى تساؤل أشد عن ماهية الأسباب التي تؤدي إلى تدهور الوظيفة الحيوية لأرباع الكليتين الثمانية فلا نجد حتى ريباً صالحاً وقادراً على إنقاذ أجسامنا وتخليصها من السموم والسوائل المضرة في وقت الحاجة وعند الاضطرار.

وهنا تبدأ عملية التقيب عن الأخطاء التي تؤدي الى قصور في الأداء ويصل بنا الى مرحلة من الفشل التام خصوصا وأن إدراكها لا يمكن الانتفاذ إليه بشكل سريع حيث أن ذلك يتم ببطء وعلى مرحلة زمنية طويلة.

ويشير الفشل الكلوي الى حالة عجز الكلى عن ترشيح فضلات الاستقلاب من الدم بشكل كافٍ.

توجد الكثير من الأسباب المحتملة لحدوث الفشل الكلوي. حيث يؤدي بعضها إلى حدوث تراجع سريع في وظائف الكلى (إصابة الكلية الحادة والتي تسمى أيضا الفشل الكلوي الحاد). بينما يؤدي البعض الآخر إلى حدوث تراجع تدريجي في وظائف الكلى (مرض الكلى المزمن والذي يسمى أيضا الفشل الكلوي المزمن). فبالإضافة إلى عجز الكلى عن ترشيح فضلات الاستقلاب (مثل الكرياتينين ونيروجين اليوريا) من الدم فإنه يحدث تراجع في قدرتها على ضبط وتوزيع الماء في الجسم (توازن السوائل) ومستويات المعادن (الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفات) ومستويات الأحماض في الدم.

ورغم إمكانية تراجع وظائف الكلى عند الأشخاص من جميع الفئات العمرية، إلا أن حدوث إصابة كلوية حادة وأمراض الكلى المزمنة يكون أكثر شيوعاً عند كبار السن مقارنة بالأشخاص الأصغر سناً. يمكن معالجة الكثير من الاضطرابات التي تسبب انخفاضاً في وظائف الكلى، لذلك فقد يُشفي الخلل الحاصل في وظائف الكلى. وقد أدى توفر غسل الكلى إلى تحويل الفشل الكلوي من مرض قاتل إلى مرض قابل للمعالجة. فضلا عن عمليات زراعة الكلى التي شهدت تقدما وتطورا ملحوظا خلال العقد الأخير وأسهم في تخفيف معاناة الكثير من

المرضى. وبرغم أنني كطبيب أقف بعيدا عن المشهد الطبي السريري وربما أن ما لدي من المعلومات لن يختلف كثيرا عن معلومات الأغلبية العظمى إلا أن طلبات الاستشارة التي تصلني عن عدد من الحالات المرضية لبعض الأصدقاء والزلاء وأقاربهم تضعني في زاوية الفاحص والملمس لأي تحولات في تزايد أعداد الحالات المرضية وهو ما قد يغيب عن العاملين في المجال الطبي بسبب الانشغال الدائم بما هو أهم من وجهة نظرهم فلا تتاح لهم فرصة القراءة الدقيقة لأي مؤشرات للتغير والتحول وبالذات للأمراض المزمنة.

وهنا أود أن ألفت انتباه الزلاء في القطاع الصحي إلى تفاقم أعداد الحالات التي تشخص كحالات فشل كلوي فضلا عن أعداد ملحوظة للوفيات خلال الأسابيع الأخيرة تحديدا وهو ما يستدعي مزيداً من البحث العلمي لدراسة الظاهرة والتعرف على مسبباتها والاهتمام بعمليات التشخيص والعلاج المبكر من أجل التخفيف من عواقبها والحد من انتشارها.

قد لا ترقى نظرتي الشخصية إلى مستوى اعتبارها ظاهرة وقد تكون الصدفة البحتة هي التي أسهمت في تكرار حدوث حالات وجدت طريقها نحوي ولفنت انتباهي ولكن هذا لا يمنع من القراءة المتأنية لذلك وفقا لتحليل علمي للبيانات المتوفرة عن حالات الإصابة والوفاة لمرضى الفشل الكلوي.

ومن المفيد كذلك قراءة العوامل التي تؤدي إلى تزايد أعداد الإصابات والوفيات وارتباطها بالأمراض والمشاكل الصحية الأخرى، وربما يكون لجائحة كورونا دور مهم في ذلك خصوصا وأن الأدوية المستخدمة لإدرار البول للحالات التي تعاني من وجود سوائل في الرئة لاستخدام مدرات للبول في الوقت الذي تتأثر الأعضاء خارج الجهاز التنفسي كمضاعفات لاعتلال الجهاز التنفسي نفسه بما في ذلك الكلى كما أن استخدام الأدوية - وخصوصا المضادات الحيوية بطريقة عشوائية أو بجرعات زائدة عن قدرة الكلى في تصريفها - سبب في اعتلال الكلى والإضرار بها مع أهمية الإشارة الى عوامل أخرى وسلوكيات وأمراض مصاحبة او معالجتها بطريقة غير صحيحة بما في ذلك استخدام الاعشاب والوصفات الشعبية.



Ivex
Ivy Leaves Dry Extract



DiclosanFast 50mg
Diclofenac Potassium



Volenac DT
Diclofenac Sodium



Ramol Drops
Paracetamol Oral Drops



Byrofen
Ibuprofen 50mg/1.25ml



Bifed - D - E



FluOff-Plus



KoldOff

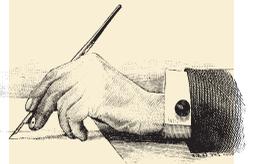


Shiba Pharma



unicef
مركز دعم وتمكين كبرى
منظمة اليونسيف





مقال



أخصائية التغذية /
أماني أحمد السراجي*



يجب التنويه إلى ضرورة ممارسة الرياضة (المشي) بعد الإفطار بثلاث ساعات وعدم ممارسة النشاطات المجهدة أثناء النهار وخصوصاً في الأوقات الأخيرة من الصيام لمنع هبوط السكر وشرب كمية كافية من الماء لا تقل عن لترين.

وقفات مهمة .. لمرض السكري في رمضان

مع اتباع حمية السكري المناسبة والصحيحة لأنها قد تؤدي الى التخلص من الأدوية .

ولكي ينعم مريض السكر بصيام صحي ينصح: بتقسيم الوجبات إلى وجبات صغيرة ومتعددة بمعدل وجبة كل ساعتين .

وتناول الأطعمة التي ترفع السكر في الدم بشكل بطيء (العالية بالألياف) مثل الفواكه الحمضية التفاح الانجاص المشمش الكيوي . إضافة الى النشويات المعقدة مثل الخبز كامل الحبة الشوفان و البرغل الفريكة (الجشوش) .

تناول الخضروات الورقية ومصادر البروتين مثل اللحوم والبيض .

و يجب الابتعاد عن الأغذية المصنعة والغنية بالصوديوم مثل المعلبات والمخللات لأنها تؤثر على الكلى .

وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة (المهدرجة) واستبدالها بالأطعمة الغنية بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون والسمن البلدي الأفوكادو المكسرات النية .

ويجب التنويه إلى ضرورة ممارسة الرياضة (المشي) بعد الإفطار بثلاث ساعات وعدم ممارسة النشاطات المجهدة أثناء النهار وخصوصاً في الأوقات الأخيرة من الصيام لمنع هبوط السكر وشرب كمية كافية من الماء لا تقل عن لترين . والحرص على تأخير وجبة السحور لتفادي حدوث هبوط السكر .

أخيراً أتمنى للجميع صوماً مقبولاً صحياً بعيداً عن المشاكل الصحية ودتمت سالمين..

نتنظر شهر رمضان شهر الرحمة والغفران بشوق ونتمنى جميعاً -أصحاء أو مرضى- أن نصوم الشهر كاملاً ونحن في أتم الصحة والعافية. والمصابون بأمراض مزمنة ومنها السكري يجب عليهم أخذ بعض الأمور في الحسبان لتفادي المخاطر المحتملة أثناء الصيام لاسيما مع حدوث تغير جذري في النظام الغذائي للمريض . حيث يتناول وجبتين رئيسيتين هما الإفطار والسحور يتخللها عدة وجبات وذلك لفترة قصيرة من المغرب إلى الفجر ما يسبب في تذبذب نسبة الجلوكوز في الدم.

وينصح مريض السكري بالآتي:

إن كان مريض السكري يعاني من النوع الأول (المعتمد على الأنسولين) وينقسم إلى قسمين حسب حدة المرض وكمية الأنسولين .

أ / جرعة واحدة من الأنسولين يومياً .. يمكنه الصوم وبدون مخاطر ويجب الحرص على أخذ حقنة الأنسولين قبل الإفطار مباشرة وزيارة الطبيب المعالج خلال الأيام الأولى من الصيام لتحديد الجرعة المناسبة من الأنسولين وقياس نسبة السكر بانتظام لتفادي حدوث هبوط سكري مفاجئ .

ب/ تعدد جرعات الأنسولين يومياً .. هذا يشكل الصيام خطراً كلياً على صحتهم لذا لا يجب عليهم (الصوم).

وإن كان مريض السكري يعاني من النوع الثاني (غير المعتمد على الأنسولين) وينقسم الى ثلاثة اقسام :

أ - من يعتمد على الحمية فقط .. في هذه الحالة يمكنهم الصوم مع ضرورة اتباع الحمية المناسبة في رمضان .

ب - من يتناولون قرصاً واحداً يمكنهم الصوم على أن تتوزع كمية الطعام على الفطور والسحور بل يعتبر الصوم علاجاً إذا تم اتباع حمية خالية من السكر والخبز .

ج - من يتناولون قرصين أو أكثر يمكنهم الصيام

*مديرة إدارة التغذية في المستشفيات بوزارة الصحة العامة والسكان





تحقيق



في زمن كورونا .. اليمنيون بين الاشتباه والتأكيد

المجلة الطبية / نسيم الرضا

أصيبت السبعينية ميلاد بالتهاب تنفسي حاد " احد اعراض كوفيد 19 " وبعد مرور عشرة أيام توفيت لتضع جيرانها في حيرة حول ما إذا كانت قد ماتت بعدوى فيروس كورونا أم بسبب ارتفاع مفاجئ لضغط الدم الذي تعاني منه.

رحلت ميلاد تاركة لأبنائها الخمسة مهمة إقناع الجيران في مديرية التعزية بمحافظة تعز (٢٥٦ جنوبي غرب صنعاء) بأن للموت أسباب كثيرة محتملة وكورونا سبب مستحيل ليقتل والدتهم ميلاد التي كانت محبة للحياة وجسدها يقاوم أمراض السكر والضغط وهشاشة العظام المزمنة.



وسمحو لوالدهم السبعينية بالقاء نظرة على الجنازة من نافذة سيارة ابنها التي أوقفها على بعد أمتار من منزل شقيقها .

وبرر ابنها تصرفه بأن الفيروس منتشر في صنعاء ووالدته تعاني من الضغط والسكر وأمراض الشيخوخة المزمنة ومناعتها ضعيفة وسريعة الإصابة بأي عدوى فيروسية أو بكتيرية .

وتعتقد أمل في حديثها لـ المجلة الطبية ان الاحترازاات التي اتخذها ابناء عمته عند توديعها لشقيقها كان مبالغ فيه وغي متوقعة .

تأكيد .. اشتباه ؟..

تفصح حالات الوفاة بالالتهابات التنفسية والاصابات المتفاوتة بأعراض الفيروس التاجي التي رصدت بعضها المجلة الطبية عن خوف الشارع اليمني من تفشي موجه ثانية من فيروس كورونا .

ففي حين تحذر حكومة عدن من انتشار متسارع لأعداد المصابين بالفيروس وتؤكد عبر نشر اللجنة العليا لمواجهة الطوارئ بعدم في صفحتها بتويتر ارتفاع للإصابات بالفيروس التاجي والتي بلغت حتى التاسع من رمضان 5960 حالة إصابة منها 2309 حالة تعافى و1147 حالة وفاة .

تؤكد وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء وجود حالات «اشتباه» من خلال تعميم أصدرته في 14 مارس/ آذار الماضي وجهته لهيئات ومدراء عموم المستشفيات يفيد ان نتائج الفحوصات المخبرية لبعض الحالات أظهرت «اشتباه» بـفيروس كوفيد 19- ووجهت بتخصيص غرف طوارئ خاصة ورفع جاهزية استقبال الحالات .

وتلتزم وزارة الصحة بصنعاء قاعدة « لا تهوين ولا تهويل » منذ الموجة الأولى العام الماضي حيث يوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة بصنعاء الدكتور نجيب القباطي لـ المجلة الطبية أن الوضع الصحي لا يستدعي التصريحات الصحفية خاصة مع وجود أولويات ملحة مثل الوضع الإنساني المتدهور .

هاجس الموت بكورونا دفع ابنها عمر 43 عام بعد سماع خبر الوفاة الى مغادر العاصمة صنعاء وتوجه إلى تعز قاطعا رحلة سفر طويلة استمرت 15 ساعة ، تجرع خلالها مغبات السفر ووعورة الطريق التي فرضتها تداعيات الصراع والحرب في اليمن .

يقول لـ المجلة الطبية «لقد طلبت من اخوتي تأجيل الدفن حتى أصل» وهذا ما حدث ليبدأ بعدها في الاستماع إلى رواياتهم عن ما عانته والدته قبل وفاتها وتوقعاتهم لاسباب الوفاة، والتي كانت تشير جميعها إلى أعراض ومضاعفات كورونا .

تفشي موجة جديدة من فيروس كورونا المستجد كوفيد19 في محافظة تعز ثالث المدن اليمنية من حيث الكثافة السكانية ويمثل سكانها 12.16 % من إجمالي السكان بحسب إحصائيات تعداد عام 2004م .

حيث كشف مدير مكتب الصحة العامة والسكان التابع لحكومة عدن بمحافظة تعز الدكتور راجح المليكي، في مؤتمر صحفي عقده مطلع الشهر الجاري أن عدد الاصابات المؤكدة بـفيروس كورونا بالمحافظة خلال الفترة من 24 فبراير وحتى 4 ابريل من العام الجاري بلغت 456 حالة مؤكدة و57 حالة وفاة بينهم 3 أطباء، مشيرا الى أن الموجة الأولى من الفيروس اسفرت عن اصابة 331 شخصاً ووفاة 81 اخرين خلال العام الماضي .

التهاب تنفسي ..

غيب الموت الثمانييني علي مهيبوب ،اسم مستعار، بعد معاناة من أعراض كورونا دامت أسبوعين في صنعاء . وتقول ابنته أمل أن والدها تعرض لجلطة دماغية قبل شهر وأصيب بعدها بإنفلونزا وتدهورت حالته وشعر بضيق في التنفس فتلقى العناية الطبية في المنزل بعد رفض المستشفيات بصنعاء استقباله .

وتسبب الموت بمضاعفات الالتهاب التنفسي في حرمان شقيقة مهيبوب من حضور مراسم العزاء بعد أن منعها أبنائها خوفا عليها من التقاط عدوى بالفيروس من أي شخص .

“

تفصح حالات
الوفاة بالالتهابات
التنفسية
والاصابات
المتفاوتة بأعراض
الفيروس التاجي
التي رصدت
بعضها المجلة
الطبية عن خوف
الشارع اليمني
من تفشي موجه
ثانية من فيروس
كورونا.



تحقيق



تلتزم وزارة الصحة بصنعاء قاعدة « لا تهوين ولا تهويل » منذ الموجة الأولى العام الماضي حيث يوضح الناطق الرسمي باسم الوزارة بصنعاء الدكتور نجيب القباطي لـ المجلة الطبية أن الوضع الصحي لا يستدعي التصريحات الصحفية خاصة مع وجود أولويات ملحة مثل الوضع الإنساني المتدهور.

طفح جلدي واسهال، أو تغير في لون أصابع اليدين أو أصابع القدمين.

وتلخص الأعراض الخطيرة بصعوبة أو ضيق في التنفس وألم أو ضغط في الصدر وفقدان القدرة على الكلام أو الحركة وهو ما يستوجب عناية طبية فورية، مشيرة إلى أن ظهور أعراض العدوى تستغرق في المتوسط 5-6 أيام منذ إصابة الشخص بالفيروس، ولكن قد يستغرق ظهور الأعراض حتى 14 يوماً.

وقدمت الدكتورة الحاج عدد من النصائح للحفاظ على الصحة من الإصابة بالإنفلونزا أو كورونا من خلال تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال والعطاس والتخلص منه في سلة المهملات.

إضافة إلى غسل اليدين كثيراً بالماء والصابون وتجنب لمس العينين والأنف والفم وتجنب الاتصال اللصيق مع المرضى.

تحذيرات دولية..!

من جانبها حذرت المنظمات الدولية من تفشي موجة ثانية من فيروس كورونا المستجد في اليمن وأعلنت الأمم المتحدة عن قلقها من تضاعف عدد الإصابات.

وأكدت عبر موقعها الإلكتروني في التاسع من الشهر الجاري أبريل/نيسان أن حالات الإصابة المؤكدة بكوفيد-19 منذ بداية الجائحة تجاوزت خمسة آلاف حالة مؤكدة.. وتضاعف هذا الرقم في شهر واحد فقط ما يشير إلى تضاعف خطير ومقلق للفيروس.»

فيما نبه بيان لمنظمة أطباء بلا حدود أصدرته أواخر الشهر الماضي إلى تسجيل ارتفاع حاد في أعداد المصابين في اليمن بمرض كوفيد-19 والذين يعانون من حالات حرجة . في حين حذر مدير مكتب منظمة أوكسفام للإغاثة باليمن محسن صديقي في بيان أصدره أواخر مارس الماضي ، من تداعيات موجة ثانية من وباء كورونا في اليمن.

وأشار إلى «ارتفاع حاد في أعداد الذين ينقلون إلى منشآت الرعاية الصحية ويعانون من أعراض خطيرة» .. لافتاً إلى أنه في ظل قلة عدد الفحوصات لا يمكن تحديد الحجم الحقيقي للمشكلة.

رصد

رصدت «المجلة الطبية» مخاوف محلية ودولية من تفشي موجة ثانية من فيروس كورونا المستجد في اليمن بعد موجة أولى وصفها تقرير نشرته قناة الحرة الأمريكية في موقعها أواخر العام الماضي " بالـغز" في البلد الذي مزقته الحرب وانتصر على الفيروس و استطاع أفقر بلد في الشرق الأوسط النجاة من الوباء الذي فتك بأكبر دول العالم.."

خوف من تفشي الفيروس ..!

تابعت المجلة الطبية موجة تكهنات تجتاح مواقع التواصل الاجتماعي حول تفشي الفيروس وطلب الاستشارات الطبية الخاصة بطرق التعامل مع أعراضه في موجته الثانية ودعاء بالشفاء لمرضى مصابين بالتهابات تنفسية حادة يشتهب أنها أعراض للفيروس .

وتتناقض الآراء حول "التهوين والتهويل" فيما تحولت صفحات الفيس بوك إلى "حائط مكي" بعد تزايد عدد الوفيات مند مطلع مارس الماضي . تقول الثلاثينية هيام علي انها عانت من أعراض كورونا واستعانت بالطب البديل وبعض مخفضات الحرارة والمسكنات .

و تلمح هيام في حديثها لـ المجلة الطبية إلى خوفها من تضاعف أعراض المرض حينها، بعد أن فقدت حاسة الشم والطعم فكثفت من الاهتمام بتغذيتها واستشارة الأطباء والحفاظ على رفع معنوياتها . وحرصت على البقاء في المنزل واتخاذ الإجراءات الاحترازية حتى تم لها الشفاء التام من أعراض كورونا .

أخبار انتشار الجائحة وتناقل أسماء ضحايا في وسائل التواصل الاجتماعي دفعت البعض إلى اتخاذ إجراءات استباقية خوفاً من فرض حظر تجوال أو ما شابه ذلك ، منها ما قام به جمال عوض 34 عام، عندما كما سارع إلى بشراء أغذية معلبة بمبلغ 500 ألف ريال يمني، ما يقارب \$ 860 ومجموعة فيتامينات ومكملات غذائية ومسكنات تجاوزت 100 ألف ريال تحسباً لاضطراره للبقاء في المنزل وعدم مغادرته . واعتبر ان «الأمن الغذائي والصحي» من الأولويات في حال اعلان حظر التجول.

تشابه الأعراض !

تقول طبيبة أنف وادان وحنجرة الدكتورة أمل الحاج لـ المجلة الطبية ان تأكيد الإصابة بفيروس كورونا المستجد تتم عبر الفحص المختبري للمريض وتعرضه لمضاعفات الوباء العالمي

ولفتت إلى أن فترة الانتقال بين فصلي الربيع والصيف يتسبب في تغير حالة الجو وانتشار الأنفلونزا الموسمية التي لا تختلف أعراضها عن أعراض كورونا، موضحة أن فقدان حاستي الشم والطعم تعتبر سمة رئيسية للأنفلونزا المنتشرة هذا العام بين المرضى ولا تمثل بالضرورة مؤشر للإصابة بالفيروس لكنها من أعراض الالتهابات التنفسية.

وأوضحت الحاج بأن أعراض كورونا تنقسم إلى أعراض شائعة مثل الحمى ، السعال جاف والإرهاق..والأعراض الأقل شيوعاً مثل آلام وأوجاع والتهاب الحلق والتهاب اللتحمة وصداع وفقدان حاسة التذوق أو الشم وأحياناً





الملاريا في اليمن ..

تهديد ضاعفته الجائحة

داهمت الحمى ودبت القشعريرة في جسد خالد سعيد «45 عاماً» - من أبناء محافظة الحديدة جنوب غرب اليمن- لثمنعه من الذهاب لصيد الأسماك وهي المهنة التي يعول بها أسرته. يقول خالد لـ «المجلة الطبية» - «ظننتها حمى موسمية قد تتلاشى خلال يوم أو يومين، لكن الفحوصات الطبية أثبتت أنني أصبت بملاريا كادت تؤدي بحياتي»-
يصف خالد أعراض مرضه من صداع وألم شديد في العضلات والمفاصل بـ«ألم لا يطاق».

المجلة الطبية _ محمد غبسي

2020م كما عززت الإجراءات الاحترازية خوف السكان من الذهاب للمرافق وتلقي الخدمة الصحية. وتشكل منطقة تهامة أو ما يعرف بالساحل الغربي أو الشريط التهامي أكثر من 80% من العبء المرضي بحسب مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا في وزارة الصحة بصنعاء، الدكتور ميثاق السادة، وهي نسبة أقرب إلى ما ذكرته الهجرة الدولية في بيانها بأن نحو 90 بالمائة من حالات الملاريا توجد في منطقة تهامة، والتي تُعرف أيضاً باسم السهل الساحلي لشبه الجزيرة العربية على البحر الأحمر.

بثينة حميد «35 عاماً» من محافظة حجة - شمال غرب العاصمة صنعاء - وهي «إحدى مناطق تهامة» ساءت حالتها وأسعفت إلى أحد مستشفيات المدينة



توجه ابن الساحل الغربي إلى مستشفى الثورة العام، الكائن وسط مدينة الحديدة، ورغم أن 600 متر تقريبا هي المسافة ما بين المشفى ومنزل خالد إلا أن المرض أضعف قدرته على المشي، « طالت المسافة البسيطة ولم أعتقد حينها أنني سأصل إلى الأطباء من شدة الألم، لكنني كنت محظوظاً بوصولي إلى المشفى حيث تعامل معي مقدمو الرعاية كحالة طارئة، وأشرفوا على حالتني طوال أربعة أيام». حد تعبيره.

أثرت جائحة كورونا سلبا على جهود مكافحة الملاريا التي تقوم بها وزارة الصحة العامة والسكان عبر البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا، من حيث تأخير وصول الأدوية ومستلزمات مكافحة وبالتالي تأخر تقديم الخدمة، إضافة للتوقف القسري لأنشطة البرنامج لفترات طويلة في

66

تتسبب الملاريا في تضرر الكلى أو الكبد أو تمزق الطحال، وقد تؤدي إلى نقص خلايا الدم الحمراء، وانخفاض سكر الدم وهو ما يمكن أن يدخل المريض في غيبوبة أو الوفاة.

وللوقاية من الملاريا نصحت الدكتورة عزالدين المقيمين في مناطق انتشار الملاريا، بارتداء سروال وقميص بأكمام طويلة ووضع الجزء السفلي من القميص داخل البيجاما وثي أرجله داخل الجوارب، إضافة لوضع مستحضر طارد للحشرات على الجلد، وكذلك النوم تحت شبكة «ناموسية»، خصوصاً تلك المشبعة بمضادات الحشرات مثل البيرمثرين، مشيرة إلى أن البعوض يكون أكثر نشاطاً من بداية المساء وحتى الفجر.

تهامة .. الأكثر تضرراً من الملاريا

مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا في وزارة الصحة -الدكتور ميثاق السادة- أوضح أن متوسط إجمالي الحالات المبلغه عن طريق نظام الترصد الوبائي خلال آخر ثلاث سنوات يتراوح بين 150 إلى 160 ألف حالة مؤكدة سنوياً، مستدركا بقوله «محدودية المرافق الداخلة في النظام والتي تبلغ عن الحالات حيث أن إجمالي الحالات المقدرة سنوياً قد تصل في اليمن إلى 700 ألف حالة بحسب منظمة الصحة العالمية».

وفي تصريح خاص للمجلة الطبية- قال الدكتور السادة «تكنم أولوية النظام الصحي في رفع حساسية نظام الترصد لاكتشاف كل الحالات وبالتالي القدرة على علاجها والحد منها تدريجياً حتى الاستئصال». وأوضح أن البرنامج الذي يملك محورين في تهامة وحضرموت وفروع في المحافظات و38 وحدة ملاريا منها 15 وحدة تقوم بتعزيز عملية

المكافحة والإمداد والإشراف وإزالة مصادر توالد البعوض، يقوم بتوفير الأدوية ومستلزمات الفحص للمرافق الصحية لتقديمها مجاناً للمواطنين والعمل على تعزيزها من خلال تدريب الكوادر الصحية على توفير خدمات التشخيص والعلاج بشكل سليم وسريع وأيضاً تنفيذ أنشطة مكافحة من رش لجدران المنازل بالمبيدات طويلة الأثر وتوزيع الناموسيات المشبعة بالمبيد القاتل للبعوض الناقل للمرض.. وفقاً لحديث مدير البرنامج.

وأكد السادة أن جائحة كورونا تسببت بالتوقف القسري لأنشطة البرنامج لفترات طويلة في 2020م كما عززت الإجراءات الاحترازية خوف السكان من الذهاب للمرافق وتلقي الخدمة الصحية وكان لها أثر سلبي كبير على عمل البرنامج، حيث كان للإغلاق العالمي دور كبير في تأخير وصول الأدوية ومستلزمات مكافحة، وبالتالي تأخير في تقديم الخدمة.



حيث اكتشف الأطباء بأنها تعاني من تكسر الصفائح المناعي، بسبب ارتفاع درجة الحرارة والهبوط الحاد في مستوى الصفائح الدموية قرر الأطباء إدخالها قسم الرقود وبقيت تحت الملاحظة عدة أيام. وبحسب إفادة عمها رضوان حميد -لمجلة الطبية- فقد بدأت بتلقي علاج الكينين بعد عمل فحوصات متعددة منها الملاريا، غير أن حالتها تدهورت بسرعة وعانت من اختلالات في الوعي ولم تمر ساعات من إدخالها غرفة العناية الفائقة حتى فارقت الحياة.

أما الطبيب «ع.ر» الذي أشرف على حالتها فأكد أنها لم تصل إلى المستشفى إلا في وقت متأخر من المرض، الأمر الذي أودى بحياتها.

بدورها أوضحت أخصائية الباطنية والأمراض المعدية الدكتورة الهام عزالدين، أن بعض الأشخاص الذين يصابون بالملاريا تظهر عليهم أعراض الارتعاش والقشعريرة، ثم حمى شديدة، والتعرق، وغالباً ما تبدأ الأعراض خلال بضعة أسابيع بعد التعرض للدغة من بعوضة موبوءة. كما يمكن أن تظل بعض أنواع الطفيليات المسببة للملاريا خاملة في الجسم لمدة قد تصل إلى عام.

وأكدت عزالدين أن دورة انتقال الملاريا تحدث بسبب طفيل أحادي الخلية من جنس المتصورة («Plasmodium»)، ينتقل المرض وأعراضه عن طريق أنثى البعوض، التي

تحمل أوبوغ (Spores) فيروس الملاريا في غددها اللعابية، «ينتقل الطفيل إلى الإنسان من خلال لدغات البعوض، ويعد العيش في المناطق التي ينتشر فيها البعوض أكبر عامل خطر للإصابة بالملاريا.

ووفقاً للدكتورة عزالدين، يعتبر الأطفال الرضع والصغار وكبار السن أكثر الفئات تضرراً في حال الإصابة بالملاريا إضافة للمسافرين القادمين من مناطق لا تنتشر فيها الملاريا إلى مناطق انتشارها، كذلك النساء الحوامل والأجنة، حيث أن للملاريا مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة ومنها الملاريا الدماغية «حيث تقوم خلايا الدم الممتلئة بالطفيليات بسد الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، فيحدث تورم أو يصاب الدماغ بالتلف، ومشكلات التنفس، وفشل الأعضاء». ووفقاً لحديث الدكتورة عزالدين - ل «المجلة الطبية»- فقد تسبب الملاريا في تضرر الكلى أو الكبد أو تمزق الطحال، وقد تؤدي إلى نقص خلايا الدم الحمراء، وانخفاض سكر الدم وهو ما يمكن أن يدخل المريض في غيبوبة أو الوفاة.



مدير مكافحة الملاريا يوضح
لـ المجلة الطبية:



لقاء

القاعدة الذهبية لـ يمن خالي من الملاريا

“

حوار/ أدهم محمد

ألقت جائحة كورونا بظلالها على أنشطة مكافحة الملاريا في اليمن مما ساهم في ارتفاع أعداد الحالات التي تم رصدها خلال العام الماضي لتتراوح ما بين 150 إلى 160 ألف حالة سنويا. وحذر مدير برنامج مكافحة الملاريا في صنعاء -الدكتور ميثاق السادة- من تفاقم أعداد الإصابات باليمن إذا لم يتم رفع مستوى الوعي لدى المواطن بكيفية طرق العدوى، ومكافحة البعوض الناقل للمرض، وسن القوانين الملزمة بالتخلص من مصادر توالد البعوض وتستوطن «الملاريا» في غرب اليمن، حيث يشكل أكثر من 80% من خريطة انتشار المرض المعدي - بحسب السادة - الذي أكد لـ المجلة الطبية «لا يمكن القضاء على الملاريا في ظل نظام صحي ضعيف وهش»

الملاريا مرض طفيلي تسببه متصورات الملاريا والتي يوجد منها 5 أنواع معروفة أهمها وأخطرها المنجلية والتي تصل نسبتها في اليمن إلى 98%

بشريا كبيرا لتصدير المرض في ظل وجود النواقل والبيئة الخصبة لتكاثره.

هذا بالإضافة إلى تدني الوعي لدى المواطن والقطاعات بطرق الوقاية وعدم سن القوانين الملزمة بالتخلص من مصادر توالد البعوض، وإقامة المشاريع الخدمية الزراعية كالسدود وقنوات الري مما يسمح بتوفير أماكن واسعة لبقاء المياه راكدة لفترات طويلة ما يجعلها مصادر ملائمة لتكاثر البعوض الناقل.

والقاعدة الذهبية هي الاقتصاد القوي والمدنية المخطط لها بشكل سليم هي المفاتيح لبلد خال من الملاريا بل ومن الأمراض المعدية.

■ ما هي أنواع الملاريا الموجودة في اليمن؟

الملاريا مرض طفيلي تسببه متصورات الملاريا والتي يوجد منها 5 أنواع معروفة أهمها وأخطرها المنجلية والتي تصل نسبتها في اليمن إلى 98%، والمتصورة المنجلية هي طفيلي الملاريا الأكثر

وأشار السادة إلى أن اليمن يواجه تحديات كبيرة في مكافحة الملاريا، وذلك يعود إلى ضعف الإمكانيات وتسرب الخبرات والكوادر وتدني مستوى الوعي عند الفرد والهيئات والسلوكيات التي تساهم في انتشار الوباء.

■ رغم الحملات المستمرة لمكافحة عدوى الملاريا ماذا ما تزال منتشرة بنسبة عالية في اليمن؟

لا يمكن القضاء على الملاريا في ظل نظام صحي ضعيف وهش، وافتقار مساحات جغرافية واسعة لوجود مرافق وخدمات صحية، كما أن الوضع الاقتصادي المتردي للبلد يحول دون الوصول للدعم المطلوب ماليا وإداريا للسيطرة على المرض.

وجاءت الحرب لتزيد الطين بلة، وتفاقم الوضع الاقتصادي -المتدني أصلا- يحول دون وصول الحالات إلى المرافق الصحية لطلب وتلقي العلاج، حيث يصعب المرضى غير المعالجين وعاء

لقاء



أهم أعراض الملاريا هي الحمى المتذبذبة المصحوبة بقشعريرة، وتعرّق شديد، بالإضافة إلى وجود بعض الأعراض الشائعة كالغثيان والقيء وصداع وآلام في الظهر أو المفاصل

عنها عن طريق نظام الترصد الوبائي إلى 150 - 160 ألف حالة مؤكدة سنوياً ، لكن وبسبب محدودية المرافق الداخلة في نظام الرصد والتبليغ عن الحالات -بحسب منظمة الصحة العالمية- فإن إجمالي الحالات المقدرة سنوياً تصل في اليمن إلى 700 ألف حالة، هذا وتكمن أولوية النظام الصحي في رفع حساسية نظام الترصد لاكتشاف كل الحالات وبالتالي القدرة على علاجها والحد منها تدريجياً حتى الاستئصال.

■ **كيف أثرت جائحة كورونا على أنشطة مكافحة الملاريا؟**
لقد ألحقت جائحة كورونا ضرراً بالغاً بجهود برنامج مكافحة الملاريا في اليمن، وتوقف نشاط البرنامج بشكل قسري لفترات طويلة في 2020م، كما أدت إجراءات الإغلاق التي اتخذتها معظم دول العالم إلى تأخير وصول الأدوية ومستلزمات المكافحة ما أدى إلى تأخر تقديم الخدمة للأهالي، وأيضاً ساهمت الإجراءات الاحترازية ضد كورونا في إحجام السكان عن الذهاب للمرافق وتلقي الخدمة الصحية.

■ **بجانب كورونا ما أبرز المعوقات التي يواجهها برنامج مكافحة الملاريا؟**

هناك معوقات محلية أخرى لا علاقة لها بكورونا كانهيار المراتب بسبب الحرب والذي أدى إلى قلة الموارد البشرية المؤهلة بشكل خاص في أنشطة المكافحة. كما أن هناك قصوراً في خدمات التشخيص والعلاج عند الكوادر الصحية وقصوراً في الترصد الفاعل كما وكيفا.

وهناك معوقات من نوع آخر تتمثل في ارتفاع معدلات مقاومة البعوض للمبيدات المستخدمة في المكافحة ومقاومة طفيل الملاريا للأدوية المستخدمة في العلاج.

■ **ماهي التدخلات التي يقوم بها البرنامج لمكافحة الملاريا؟**

تتمثل أهم التدخلات في توفير الأدوية ومستلزمات الفحص للمرافق الصحية لتقديمها مجاناً للمواطنين والعمل على تعزيز الخدمات من خلال تدريب الكوادر الصحية على توفير خدمات التشخيص والعلاج بشكل سليم وسريع، وأيضاً تنفيذ أنشطة المكافحة من رش لجدران المنازل بالمبيدات طويلة الأثر وتوزيع الناموسيات المشبعة بالمبيد القاتل للبعوض.

■ **ما المعايير العلمية في اختيار موعد الرش؟**
حملات الرش لجدران المنازل بالمبيد طويل الأجل من أهم طرق مكافحة النواقل وأكثرها فعالية في حماية السكان من الإصابة بالمرض.

وقد تم تنفيذ حملتين كبيرتين في أواخر ديسمبر من العام الماضي ومنصف فبراير الماضي تم خلالهما رش قرابة 260 ألف منزل في المناطق المستهدفة في 8 محافظات أهمها تز وجحة. وحالياً يتم استخدام المبيد الآمن الذي يظل بقاءه حتى 8 أشهر ما يعني كفاية الرش مرة واحدة لتغطية موسم الملاريا التي تصل مدته إلى 9 أشهر.

انتشاراً في القارة الأفريقية. وهي مسؤولة عن معظم الوفيات الناجمة عن الملاريا على الصعيد العالمي» تأتي بعدها الملاريا النشطة أو الفيفاكس وهو نوع من الملاريا، وهناك نوعان آخران لم يسجل تواجدهما في اليمن.

■ **ما هي طرق انتقال الملاريا؟**

ينتقل المرض من شخص مريض إلى آخر عن طريق أنثى بعوض الانوفيليس « الانوفيليس نوع من البعوض وتوجد منه 430 فصيلة، أربعون نوعاً منها فقط تنقل الملاريا. وتوجد هذه البعوضة في كل بقاع الأرض باستثناء القارة المتجمدة الجنوبية» ويوجد ثلاثة أنواع منها في اليمن أهمها الانوفيليس العربي الناقل الرئيس.

■ **ما أهم أعراض الإصابة بالملاريا؟**

أهم أعراضه هي الحمى المتذبذبة المصحوبة بقشعريرة وتعرّق شديد، بالإضافة إلى وجود بعض الأعراض الشائعة كالغثيان والقيء وصداع وآلام في الظهر أو المفاصل ويمكن أن تتطور الملاريا -إذا لم يتلق العلاج المناسب بحسب نوع الإصابة- إلى مرض وخيم يؤدي إلى الوفاة في كثير من الأحيان، خاصة الملاريا المتجلية التي يجب أن يحصل المصاب على العلاج خلال 24 ساعة. وتشنجات وقد تصل إلى الغيبوبة إذا لم يتلق العلاج بحسب نوع الإصابة، وأكثر عرضة للمضاعفات هم النساء الحوامل والأطفال دون الخامسة من العمر، ومن مضاعفات الملاريا فقر الدم الحاد والفشل الكلوي.



وبالنسبة للأطفال المصابين بحالات وخيمة يظهر واحد أو أكثر من الأعراض التالية: فقر دم وخيم، أو ضائقة تنفسية من جراء الإصابة بحمى استقلابية، أو ملاريا دماغية، وعادة ما يشاهد لدى البالغين أيضاً. وقد تظهر لدى بعض الأشخاص، في المناطق التي تستوطنها الملاريا، مناعة جزئية ضد المرض مما يفسر حدوث حالات عديمة الأعراض.

■ **ما أهمية العلاج المبكر ومستوى الوعي عند المجتمع في مكافحة الملاريا والحد من انتشارها؟**

التشخيص والعلاج المبكر للحالات يمنع وصول الطفيل للمرحلة المعدية في جسم الإنسان، كما أن خلق وعي مجتمعي للمكافحة والتخلص من مصادر توالد البعوض من العوامل المهمة للحد من انتشار الملاريا، بالإضافة إلى إمكانية الحد من انتقال المرض عن طريق خفض كثافة الناقل بالرش بالمبيدات ذات الأثر الباقي في الجدران وتعزيز استخدام الناموسيات المشبعة بالمبيد الآمن التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية والالتزام بالنوم تحتها بشكل يومي طوال العام.

■ **متى تعتبر الملاريا مهيتة؟**

تزداد فرصة تطور المضاعفات وبالتالي الوفاة كلما تأخر المريض في تلقي الخدمة الصحية والعلاج بشكل عام، كما أن نسبة تطور المضاعفات وسرعة تدهور الحالات تكون أكبر عند إصابة المواطنين الذين يعيشون في مناطق خالية من الملاريا في حال سافروا أو انتقلوا للعيش في مناطق موبوءة بالمرض.

■ **كم نسبة الإصابة خلال الفترة الماضية؟**

خلال السنوات الثلاث الماضية وصل إجمالي الحالات المبلغ

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*

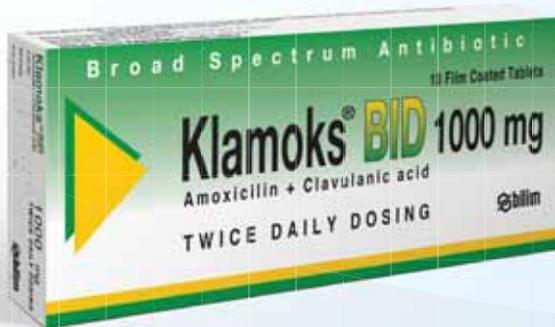
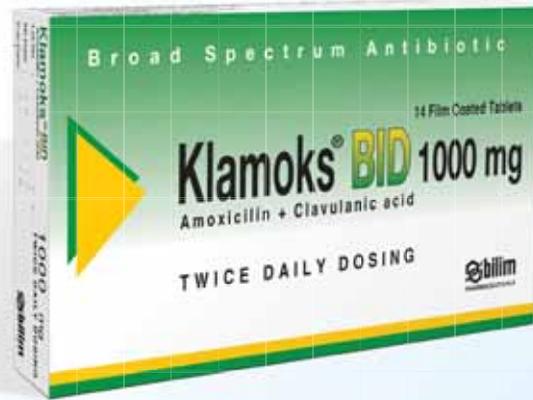


Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

The right choice in treatment

Klamoks[®]

(Amoxicilin / Clavulanic acid)





أول زرع أنسجة رئة في العالم

كورونا». وبحسب روسيا اليوم أصيبت المرأة بـ«كوفيد-19» في أواخر العام الماضي وعانت من صعوبات في التنفس ساءت بسرعة، وخضعت لجهاز دعم الحياة الذي يعمل كرئة اصطناعية لأكثر من ثلاثة أشهر في مستشفى آخر بسبب تضرر رئتيها بشدة.

وعانت المريضة حتى بعد أن أصبحت خالية من الفيروس، ولم تعد رثاها تعملان أو قابلتين للعلاج، والخيار الوحيد الذي كان أمامها العيش هو إجراء عملية زرع رئة. وتطوع زوجها وابنها للتبرع بأجزاء من رئتيهما، وأجريت الجراحة في مستشفى جامعة كيوتو من قبل فريق مكون من 30 عضواً، وتبرع زوجها بجزء من رئته اليسرى، وأعطى الابن جزءاً من رئته اليمنى. ومن المتوقع أن تتمكن المريضة من مغادرة المستشفى في غضون شهرين تقريبا والعودة إلى حياتها الطبيعية في غضون ثلاثة أشهر تقريبا.

أعلن الأطباء في اليابان أنهم أجروا بنجاح أول عملية زرع أنسجة رئة في العالم من متبرعين أحياء إلى مريضة تعاني من تلف رئوي حاد من فيروس كورونا.

وأوضح بيان لمستشفى جامعة كيوتو -حيثما أجريت العملية- أن المريضة تتعافى بعد العملية التي استمرت 11 ساعة تقريبا في السابع من إبريل الجاري وأضاف أن زوجها وابنها اللذين تبرعا بأجزاء من رئتيهما في حالة مستقرة.

وأشارت جامعة كيوتو إلى أنها كانت أول عملية زرع أنسجة رئوية في العالم من متبرعين أحياء إلى شخص مصاب بتلف الرئة الناتج عن «كوفيد-19»، ولا تزال عمليات الزرع من المتبرعين المتوفين دماغيا نادرة في اليابان وتجرى في أوروبا والولايات المتحدة والصين.

وقال الدكتور هيروشي ديت، جراح الصدر في المستشفى الذي قاد العملية، في مؤتمر صحفي: «أظهرنا أن لدينا الآن خيار زراعة الرئة من متبرعين أحياء» أعتقد أن هذا علاج يمنح الأمل للمرضى الذين يعانون من تلف حاد في الرئة بسبب فيروس

“

«أظهرنا أن لدينا الآن خيار زراعة الرئة من متبرعين أحياء، أعتقد أن هذا علاج يمنح الأمل للمرضى الذين يعانون من تلف حاد في الرئة بسبب فيروس كورونا».

مادة تساعد على الشفاء من إصابات الدماغ

التي كانت مصابة بإصابات دماغية مختلفة. وتبين أن «الصمغ» أسرع في تعافيا من الإصابة، وحفز على تجديد أنسجة الدماغ المختلفة المتضررة من الإصابة.

ويوضح الباحثون أن طريقة تنظيف الأنسجة، تمكن من متابعة عملية إصلاح الأنسجة والأوصار العصبية بمساعدة صمغ الدماغ.

ويشير الباحثون إلى أن هذه الطريقة مع البحوث الفيزيولوجية الكهربائية المعتادة، سهلت عملية التأكد من أن «صمغ الدماغ» يدعم تجديد الخلايا العصبية الوظيفية في المنطقة المصابة.»

ومن المنتظر أن يختبر الباحثون «صمغ الدماغ» في علاج الإصابات الجمجمية الرضحية لدى البشر، وسوف يعطي

يعاني ملايين البشر في العالم من إعاقات ناجمة عن إصابات جمجمية رضحية، هذه الإصابات هي السبب في مشكلات نفسية عصبية خطيرة مثل فقدان الذاكرة وتقلبات المزاج وتدهور الانتباه وغيرها.

وتشير مجلة Science Advances، إلى أن علماء جامعة جورجيا الأمريكية، نشروا نتائج دراسة علمية، ستساعد على التعافي بسرعة من الإصابات الجمجمية الرضحية، وحتى إنماء الخلايا العصبية التالفة.

حيث تمكن العلماء من ابتكار مادة فريدة أطلقوا عليها اسم «صمغ الدماغ» التي ترتبط بجزيئات البروتينات التي تساهم في إصلاح خلايا الدماغ ونموها بعد الإصابة. وأثبت الباحثون فعالية «الصمغ» على الجرذان المخبرية،

جين جديد يعمل على شفاء عضلة القلب

ويعمل الجين عن طريق جعل خلايا عضلة القلب المتبقية السليمة غير ناضجة وتغير توصيلاتها الأيضية، وهذا يسمح لها بالانقسام وإنشاء خلايا جديدة.

ويقول البروفيسور بوب غراهام -رئيس قسم طب القلب الجزيئي والفيزياء الحيوية في المعهد- إنهم يأملون في الاستفادة من هذا الاكتشاف الأول في العالم، الذي تم بالتعاون مع معهد غارفان للأبحاث الطبية، لإيجاد علاج لمرضى النوبات القلبية وأمراض القلب الأخرى. وأوضح البروفيسور غراهام أن الفريق تمكن من العثور على هذا البروتين المهم للغاية الذي ينتقل إلى العمل بعد حدث مثل النوبة القلبية ويحفظ الخلايا لشفاء عضلة القلب التالفة» وتابع: «قد يعمل الجين أيضا كمفتاح في قلوب البشر، نأمل الآن أن يدعمنا المزيد من البحث في وظيفته، بدليل لتشغيل التجدد في قلب الإنسان، لتحسين قدرته على ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم».

ووجد الفريق أن الجين (Klf1) لم يلعب أي دور في التطور المبكر للقلب وأن خصائصه التجديدية لم يتم تشغيلها إلا بعد إصابة القلب وعملت على شفاؤه.

اكتشف علماء في معهد فيكتور تشانغ لأبحاث القلب في سيدني «جينا جديدا» يأمل العلماء أن يساعد قلوب البشر في إصلاح عضلة القلب التالفة بعد نوبة قلبية.

وحدد الباحثون تحولا جينياً في «أسماك الدانيو المخطط» حيث يقوم التحول الجيني بتشغيل الخلايا ما يسمح لها بالانقسام والتكاثر بعد الإصابة بنوبة قلبية، ويؤدي إلى تجديد كامل وشفاء عضلة القلب التالفة في هذه الأسماك.

وفي بحث نُشر مؤخرا في المجلة العلمية (Sci-ence)، قام فريق العلماء بالبحث في الجين المعروف باسم (Klf1) الذي لم يتم تحديده سابقا إلا في خلايا الدم الحمراء. ولأول مرة يتم اكتشاف أن الجين يلعب دورا حيويا في شفاء القلوب المتضررة.

وقال الدكتور كازو كيكوتشي، الذي قاد هذا البحث الأول في العالم، أنه اندهش من النتائج، وأضاف «حدد بحثنا مفتاحا سريا يسمح لخلايا عضلة القلب بالانقسام والتكاثر بعد إصابة القلب، وتبدأ عند الحاجة وتنتهي عندما يلتئم القلب تماما».

وأكد أن مع مشاركة هذه الأسماك الصغيرة جدا في أكثر من 70% من الجينات البشرية، فإن هذا لديه القدرة على إنقاذ العديد من الأرواح ويؤدي إلى تطورات دوائية جديدة».



جديد
الطب

“

حدد الباحثون تحولا جينياً في «أسماك الدانيو المخطط» حيث يقوم التحول الجيني بتشغيل الخلايا ما يسمح لها بالانقسام والتكاثر بعد الإصابة بنوبة قلبية، ويؤدي إلى تجديد كامل وشفاء عضلة القلب التالفة في هذه الأسماك.

نجاح هذه الاختبارات فرصة لاستعادة كامل النشاط الحركي والفكري لمن يصاب بإصابات خطيرة في الدماغ. وبحسب موقع مايو كلينك الطبي فإن إصابة الدماغ الرضحية تنتج عادة عن اصطدام أو هزة عنيفة يتعرض لها الرأس أو الجسم، أو اختراق جسم الأنسجة الدماغ، مثل رصاصة أو شظية من عظم الجمجمة.

ويمكن أن تؤثر إصابة الدماغ الرضحية المتوسطة في خلايا الدماغ لفترة مؤقتة، في حين أن الإصابات الأكثر خطورة يمكن أن تتسبب في حدوث كدمات وتهتك في نسيج الدماغ ونزيف وأضرار أخرى بالدماغ. وقد تقضي هذه الإصابات إلى حدوث مضاعفات مزمنة أو الوفاة.



الأجهزة الإلكترونية تؤثر على منظم ضربات القلب

للجهة التي تم زرع المنظم بها، كما لا يجوز وضع الهاتف في جيب الجاكت أو السروال الموجود على الجهة، التي تم زرع المنظم بها.

وأضافت الجمعية أنه يجب أن تتراوح المسافة بين المنظم والأجهزة الإلكترونية المنزلية، مثل الموقد والغسالة الأوتوماتيكية وغسالة الأطباق ومحمص الخبز، من 15 إلى 30 سم، لافتة إلى أن الأجهزة المنزلية في الحمام، مثل ماكينة الحلاقة ومجفف الشعر وفرشاة الأسنان الكهربائية، لا تشكل خطراً على منظم ضربات القلب.



حذرت الجمعية النمساوية لطب القلب من أن الأجهزة الإلكترونية قد تؤثر بالسلب على وظيفة منظم ضربات القلب؛ حيث يمكن أن يحدث اضطراب بسيط في ضربات القلب أو قد يصل الأمر إلى حد فقدان الوعي. ولتجنب هذه المخاطر، شددت الجمعية على ضرورة وجود مسافة أمان بين منظم ضربات القلب والأجهزة الإلكترونية المختلفة؛ فعلى سبيل المثال ينبغي أن تكون هناك مسافة أمان بين المنظم والهاتف الجوال تتراوح بين 15 إلى 20 سم، وذلك بوضع الهاتف على الأذن المقابلة

توعية

ماذا يحدث لك عند شرب لترين من الماء؟

السموم من الجسم فحسب، بل سيؤدي أيضاً إلى تجديد البشرة من الداخل إلى الخارج. وقالت الدكتورة فيلدر «بالنسبة للنساء على وجه الخصوص، من المهم الحفاظ على نسبة السوائل لأن ذلك يمكن أن يجدد الجلد ويقلل من ظهور التجاعيد، ونظراً لأن الجلد هو أكبر عضو في الجسم، فمن الضروري إبقاؤه رطباً للحفاظ على بشرة أكثر شباباً. ومن المهم أيضاً شرب المزيد من الماء في الصيف لأن الجسم يمكن أن يفقد المزيد من السوائل من خلال العرق.

زيادة قوة الدماغ والتركيز

بدلاً من تناول فنتجان من القهوة لتحفيز الدماغ، اشرب المزيد من الماء لأن ذلك سيحفز الدماغ ويسمح له بالعمل بشكل أفضل. وقال الدكتور فيلدر «تعتمد قدرتنا على التركيز من خلال قوة الدماغ على الماء للعمل بشكل جيد. ونظراً لأن ثلاثة أرباع الدماغ يتكون من الماء، فإن شرب كميات كافية خلال اليوم سيعزز وظائف الدماغ ويحافظ على التركيز ويقلل من احتمالية الإصابة بالصداع».

تحسين الهضم وصحة الأمعاء

يعتبر شرب الماء أيضاً أمراً أساسياً لتحسين عملية الهضم وضمان عمل الأمعاء بكفاءة. وقالت الدكتورة فيلدر «حتى لو كنت تأكل الكثير من الألياف والخضروات الخضراء، يجب أن تشرب الماء حتى تمر العناصر الغذائية عبر جهاز الهضم، وإذا لم يكن هناك ماء، فلا يمكن للطعام أن يتحرك عبر القناة الهضمية وهذا يؤدي غالباً إلى الإمساك. وعلى غرار الكلى، فإن الماء الكافي سيضمن عمل القناة الهضمية بشكل صحيح».

نظراً لأن جسم الإنسان يتكون من حوالي 60% من الماء، فمن الضروري شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً للحفاظ على الصحة.

وفي حديث لصحيفة ديلي ميل البريطانية، قالت الدكتورة داشا فيلدر، -الممارسة العام في سيدني- إن معظم البالغين يجب أن يشربوا ما بين 2.5 إلى 3 لترات من الماء من أجل الحفاظ على الترطيب الأمثل.

وأوضحت الدكتورة فيلدر أن شرب الماء يساعد على ترطيب الكلى وتحسين الهضم وصحة الأمعاء وتجديد شباب الجلد وتجنب الشعور بالإرهاق.

وفي ما يلي مجموعة من الفوائد التي يحصل عليها الجسم عند شرب لترين من الماء بشكل يومي:

الحفاظ على صحة الكلى ويطرد السموم من الجسم قالت الدكتورة فيلدر إن شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يرطب الجسم ويساعد في الحفاظ على صحة الكلى، وهي الخطوة الأولى نحو فوائد أخرى للصحة، حيث أن الكلى ضرورية لعملية التمثيل الغذائي وإخراج السموم، ولأن الكلى حساسة للغاية، فإن انخفاض كمية الماء سيؤثر على وظائفها بشكل عام. وإذا لم يتم التخلص من السموم غير المرغوب فيها، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالإرهاق والصداع ونقص التركيز.

تحسين أو الحفاظ على صحة الجلد

لن يؤدي الحفاظ على ترطيب الجسم إلى إزالة



شرب الماء يساعد على ترطيب الكلى وتحسين الهضم وصحة الأمعاء وتجديد شباب الجلد وتجنب الشعور بالإرهاق.

E-ZOLE 40mg capsules

Esomeprazole

أعراض الارتجاع المعدي المريء

متلازمة زولينجر إيلسون

تعزيز علاج التهاب المريء التآكلي

القرحة المعدية والمعوية

جرثومة المعدة (بكتيريا سالبة الجرام)

يستخدم لعلاج:



For Healthcare Professional

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

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

RM **ROKNA** **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



الصحة العالمية تحذر من مشاهد التدخين في المسلسلات

توعية

“

هناك إسرافاً في عرض مشاهد للمدخنين دون أي مبرر، إضافة إلى عدم وجود تحذير على الشاشات من أضرار التدخين في شهر رمضان الذي ترتفع فيه نسبة مشاهدة الأعمال الدرامية،

وأشارت إلى أن هناك إسرافاً في عرض مشاهد للمدخنين دون أي مبرر، إضافة إلى عدم وجود تحذير على الشاشات من أضرار التدخين في شهر رمضان الذي ترتفع فيه نسبة مشاهدة الأعمال الدرامية، لافتة إلى أن هذه المشاهد ساهمت للأسف في زيادة نسبة المدخنين وشجعت فئات معينة على التخلص من هذه العادة الإدمانية.

وقالت المنظمة إنه تماشياً مع المادة 13 من اتفاقية المنظمة الإطارية بشأن مكافحة التبغ، فإنها توصي بفرض تصنيف تبعاً للسن على الأفلام التي تحتوي على مشاهد تبغ للحد من تعرض الشباب لمشاهد التبغ في الأفلام، مع الإقرار في مقدمة العمل الفني بأن المنتج لم يتلق أي شيء ذات قيمة من أي شخص، مقابل استخدام منتجات التبغ أو عرضها، فضلاً عن وضع حد لعرض علامات التبغ التجارية في الأفلام، وعرض إعلانات قوية مناهضة قبل الأفلام المتضمنة مشاهد للتدخين.

جددت منظمة الصحة العالمية، والمؤسسات المعنية بمكافحة التبغ والتدخين، الدعوة إلى الحكومات لتصنيف الأفلام والمسلسلات المعروضة خلال شهر رمضان المبارك، التي تتضمن مشاهد تعاطي التبغ، وذلك لمنع الأطفال والمراهقين من الشروع في تدخين السجائر وتعاطي سائر أشكال التبغ.

وتقوم العديد من القنوات الفضائية بالتفافس في عرض المسلسلات والبرامج الرمضانية في شهر رمضان المبارك، وفي معظم هذه الأعمال يعرض العديد من مشاهد التدخين سواء الدخان، أو الأرجيلة، أو السجائر الإلكترونية، ودعت منظمة الصحة العالمية إلى حظر الدعاية والترويج للتبغ ومنتجاته في الأعمال الدرامية، وإيلاء أعلى درجات الحذر والاهتمام في هذا الصدد.

وقالت منظمة الصحة العالمية في بيان لها مطلع أبريل إنها لاحظت الزيادة الرهيبة في الترويج للتدخين من خلال الدراما الرمضانية التي تعرض مشاهد ممثلين وممثلات يستهلكون أنواعاً مختلفة من التبغ.



عزز مناعتك بـ

ميوقيت-سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ

جائزة عالمية لشباب مغربي.. في مكافحة تغير المناخ

وخلال حفل التتويج أشاد جون كيري المبعوث الأميركي الخاص للمناخ بسعد عابد ويعمله «في الخطوط الأمامية في معالجة أزمة المناخ». كما أعرب في رسالة مصورة عن «امتانه لوجود قادة واعدن مثل عابد في هذه المعركة».

وفي حوار مع موقع «سكاي نيوز عربية» اعتبر عابد التتويج «بمثابة تشجيع لكل الشباب المغاربة الذين يطمحون للمشاركة في خدمة بلادهم من بوابة العمل الجماعي والتطوعي».

ويحكي الناشط المدني، أن رحلته مع برنامج IVLP أو برنامج الزائر الدولي القيادي، بدأت عام 2016 عندما تم اختياره للمشاركة طيلة ثلاثة أسابيع في اجتماعات مكثفة بالعاصمة واشنتن، حول مواضيع «الشباب والمشاركة المدنية».



قبل 11 عاما، دشن الشاب المغربي، سعد عابد، جمعية «البحري»، منظمة غير ربحية هدفها حماية الساحل وتوعية الأجيال القادمة بضرورة حماية البيئة.

ولم يكن الشاب الطموح يعتقد حينها، أن الإنجازات والمشاريع البيئية التي سيقوم بها من داخل الجمعية، ستقوده نحو نيل واحدة من الجوائز المرموقة عالميا.

قبل أيام، توج عابد بجائزة «خريج العقد لبرنامج IVLP للابتكار الاجتماعي والتغيير» التي تمنحها المنظمة الأميركية العريقة Global Ties US

بتفويض من وزارة الخارجية الأميركية.

وتمت مكافأة عابد -المغربي

والإفريقي الوحيد الذي يفوز بهذه

الجائزة- نظير تفانيه في مكافحة تغير المناخ وحماية البيئة، طيلة العقد الماضي.

بيئة و مناخ

“

تمت مكافأة عابد -المغربي والإفريقي الوحيد الذي يفوز بهذه الجائزة- نظير تفانيه في مكافحة تغير المناخ وحماية البيئة، طيلة العقد الماضي.

هدر الطعام.. مشكلة بيئية تؤثر على المناخ

تحذير خطير أطلقه برنامج الأمم المتحدة للبيئة من عمليات هدر الطعام التي تتسبب في أزمات اقتصادية واجتماعية وبيئية خطيرة.

930 مليون طن من الأطعمة أهدرها سكان الأرض في عام 2019، خلفت وراءها أزمات خطيرة، وضعت كوكب الأرض في خطر التغييرات المناخية، بحسب دراسة كشف عنها برنامج الأمم المتحدة للبيئة.

وتبلغ قيمة هذه الكميات الضخمة من الأطعمة المهذرة حوالي تريليون دولار، في الوقت الذي يعج العالم بما يربو على 800 مليون شخص يعانون من الفقر المدقع.

وبحسب دراسة الأمم المتحدة تتخلص الأسر من 11% من المواد الغذائية في مرحلة الاستهلاك، وتهدر المطاعم 5% من الاستهلاك مقابل 2% من منافذ التجزئة.

ثالث مصدر لانبعاث الكربون

ويقول برنامج الأمم المتحدة للبيئة إن الهدر الغذائي يتسبب في 8 إلى 10% من انبعاثات الكربون على كوكب الأرض.

وأوضح أن هذا الهدر يعد المصدر الثالث عالميا لانبعاثات الكربون، بعد الولايات المتحدة الأمريكية والصين.

من جهة أخرى، لفتت الدراسة إلى أن إنتاج الغذاء يستهلك 30% من الطاقة الكهربائية في العالم، وهو ما يتسبب بشكل آخر في انبعاثات الكربون.

واستنادا إلى تقرير الصادر عن المجموعة الاستشارية للبحوث الزراعية الدولية، التي تضم 15 مركزا بحثيا حول العالم، فإن نظام الغذاء العالمي يعد مسؤولا عن ثلث انبعاثات غازات الدفيئة الناتجة عن النشاط البشري.





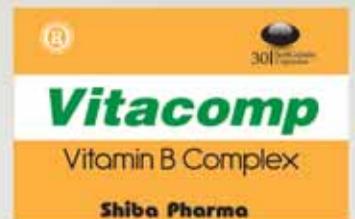
Alfacalcidol
Alfacalcidol 0.25mcg



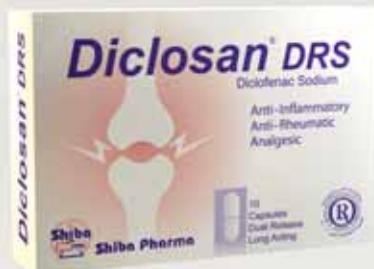
Alendrotab 70mg
Sodium Alendronate



Melocam
Meloxicam 7.5 / 15mg



Vitacomp
Vitamin B Complex



Diclosan DRS
Diclofenac Sodium



Diclosan Fast 50mg
Diclofenac Potassium



Volenac 50 DT
Diclofenac Sodium



Shiba Pharma



مركز مستشفى كادي
مملكة البحرين



هل يناسب التمر مرضى السكري؟



تغذية



يفضل عدم تناول أكثر من 3 تمرات في اليوم للمصابين بداء السكري وقياس مستويات السكر في المنزل، سواء خلال فترة الصيام أو في الليل، لضمان التحكم بمستويات السكر على النحو السليم.



يمكن لمرضى السكر تناوله بعد أن أظهرت دراسة أن الكاجو له خصائص مضادة للسكر، ومقاومة الإنسولين وتحمل الجلوكوز.

يحتوي التمر على الكثير من السكر ويعتبر من أساسيات الإفطار في رمضان، فهل يناسب التمر مرضى السكري؟ وبحسب الجزيرة نت، فعند تناول التمر باعتدال يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي للمصابين بداء السكر. ويعتبر التمر مصدراً طبيعياً للبروتين، وهو نوع السكر الموجود في الفاكهة، وتحتوي كل ثمرة على 66 سعرة حرارية وحوالي 16 غراماً من السكريات.

ويصعب التحكم بمستويات السكر في الدم بين مرضى السكري، وعادة ما يُنصح الأشخاص المصابون بهذه الحالة بأن يكونوا على دراية بتناول الكربوهيدرات ومنها السكريات.

ووفق الموقع فإن الألياف الغذائية التي يحتويها التمر تساعد الجسم على امتصاص الكربوهيدرات بوتيرة أبطأ، وهو أمر مهم لمرضى السكري، فكلما تم هضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ، قل احتمال ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام. ويُنصح المصابون بداء السكري، بعدم تناول أكثر من ثمرة أو ثمريتين في المرة الواحدة، كما ينصح بتناولها مع مصدر للبروتين مثل



حفنة من المكسرات، مما يسمح بهضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ قليلاً، ما يساعد على منع ارتفاع نسبة السكر في الدم.

كما يفضل عدم تناول أكثر من 3 تمرات في اليوم للمصابين بداء السكري وقياس مستويات السكر في المنزل، سواء خلال فترة الصيام أو في الليل، لضمان التحكم بمستويات السكر على النحو السليم.

ويُنصح المصابون بداء السكري بقياس مستوى السكر خلال الصيام حيث يجب أن يكون مستوى السكر خلال النهار أكثر من 100 ميلغرام/ديسيلتر، وأقل من 200 ميلغرام/ديسيلتر، فقبل الإفطار 130-80

ميلغرام/ديسيلتر، وبعد مرور ساعتين إلى 3 ساعات على الإفطار 180-80 ميلغرام/ديسيلتر.

ويجب إجراء هذه الفحوصات في الساعة 12 ظهراً وقبل الإفطار، وبعد الإفطار بـ3 ساعات، وقبل السحور بقليل وبعد السحور بساعتين.

«الكاجو» ملك المكسرات في رمضان

العظام والأسنان بشكل صحي، ويقلل من خطر هشاشة العظام.

ويمكن لمرضى السكر تناوله بعد أن أظهرت دراسة أن الكاجو له خصائص مضادة للسكر، ومقاومة الإنسولين وتحمل الجلوكوز.

كما يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، لأنه مصدر جيد لمضادات الأكسدة مثل توكوفيرول، وبعض المركبات الفينولية المخزنة في قشر الكاجو، وهذه المواد المضادة للأكسدة تحمي خلايا الجسم من أضرار الجذور الحرة التي تسبب الإجهاد التأكسدي، والذي يؤدي إلى حدوث طفرات في الخلايا وتلف الحمض النووي وتشكيل الورم السرطاني.

وتدعم الدهون الصحية الموجودة في الكاجو وظائف المخ الصحية، والمتعددة من خلال تنظيم مسارات الناقل العصبي. ويمنع الاستهلاك المنتظم للكاجو تكوين حصى المرارة، ويقلل من خطر استئصال المرارة لدى النساء.

ويقلل من خطر الإصابة بفقر الدم، لاحتوائه على كميات عالية من الحديد الذي يحافظ على الأعصاب، والأوعية الدموية، والجهاز المناعي، لكي يعمل بشكل صحيح.

ويحد الكاجو من الأضرار الخلوية للعينين التي تسبب الضمور البقعي وإعتام العدسة لاحتوائه على مركبات اللوتين وزيكسانثين.

ويسهم في الحفاظ على صحة البشرة، ومنع الشيخوخة المبكرة، لاحتوائه الفيتامينات المضادة للأكسدة التي تدعم مرونة الجلد.

يتجاهل الكثير من الصائمين فوائد تناول المكسرات في رمضان ومنها الكاجو الذي يعرف بملك المكسرات لما له من فوائد في خفض الوزن وتعزيز صحة القلب ومنع السرطان. وتستعرض صحيفة «Boldsky» الهندية، الفوائد الصحية للكاجو، باعتباره من المكسرات متعددة الاستخدامات ويمكن أن يؤكل بشكل نيئ أو مشوي أو مملح أو غير مملح.

و الكاجو من المكسرات التي تحتوي على الدهون غير المشبعة التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية السيئة، وزيادة الكوليسترول الجيد، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والنوبات القلبية، وأمراض القلب التاجية، وهو مصدر غني بالمغنيسيوم الذي يريح عضلات القلب، ويقلل خطر ارتفاع ضغط الدم.

ويحتوي على المغنيسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين K

الضرورية لنمو



أسناني حياتي

“

هناك علاجات
موضعية لا تؤثر
على الصيام، مثل
استخدام المضمضة
والمطهرات،
ويوجد بها مواد
قاتلة للبكتريا
والفطريات التي
تسبب القرح
وتحمي الضم من أي
مشكلات.

“

يجب الحرص على
تنظيف الأسنان
بالفرشاة باستمرار
بعد الإفطار وعقب
الانتهاج من تناول
السحور، كما
يجب تنظيفها
أيضا باستخدام
خيط الأسنان،
وذلك لضمان
التخلص من بقايا
الطعام العالقة بين
الأسنان.



الصيام فرصة لعلاج قرح الفم

المضمضة والمطهرات، ويوجد بها مواد قاتلة للبكتريا والفطريات التي تسبب القرح وتحمي الضم من أي مشكلات. حيث يمنح الصيام فرصة للجسم لمقاومة الإصابة بالقرح وفي نفس الوقت يسمح للمواد العلاجية بأن تعمل بشكل جيد لأن الطعام أو المشروبات تحد من مفعول الدواء. كما تكون فترة الصيام جيدة لراحة الأنسجة المرهقة، بينما يمكن استخدام نوع آخر من العلاج وهو دهان يتم وضعه على تلك القرح، وفقا للكونسلتو لا يكون صالحا وقت الصوم لأنه قد يتخلل للمعدة مع اللعاب فيؤدي إلى الإفطار. وأرجع الموقع حدوث قرح الضم إلى ضعف المناعة في أحد الأنسجة الداخلية، فتبدأ ظهور القرح في هذا النسيج الضعيف والإصابة بجروح اللثة، وتواجد البكتريا والفطريات باستمرار مع عدم الاهتمام بنظافة الفم.

يُصاب كثيرون بقرح الضم لأسباب مختلفة، ما بين مشكلات مناعية وأخرى تتعلق بالبكتريا وعدم نظافة الفم والأسنان، و يمنح الصيام فرصة لعلاج قرح الضم.. فكيف يكون ذلك؟ وبحسب موقع الكونسلتو الطبي فإن الصيام مفيد في معظم الحالات المرضية، لأن الصيام يحمي من حدوث مضاعفات قرح الضم الناتجة عن عدوى بكتيرية أو فيروسية أو تهتك في الأنسجة الداخلية لتجفيف الفم والتي تلتهم بشدة عندما تتعرض لسوائل ساخنة أو باردة. وبحسب الموقع فإن عملية مضغ الطعام في حد ذاتها تسبب مشكلات أكبر مع مريض قرح الضم وتزيد منها وتؤثر بالسلب على الأنسجة الموجودة وتؤدي إلى تهتكها وخاصة مع شرب السوائل. وهناك علاجات موضعية لا تؤثر على الصيام، مثل استخدام

5 طرق للتخلص من رائحة الفم

وبالتالي تقل مستويات اللعاب الموجودة بالفم، فتتنشط البكتيريا في الضم وتنتج عنها رائحة الفم المزعجة .

تجنب الأطعمة ذات الرائحة المزعجة

تجنب تناول الأطعمة ذات الرائحة النفاذة في وجبة السحور، مثل البصل والثوم والبيض ومنتجات الألبان والأطعمة الحارة التي تعزز الرائحة المزعجة، ويجب استبدالها بالأطعمة الغنية بالماء مثل الخضروات والفواكه، وذلك من أجل الحفاظ على ترطيب الفم خلال ساعات الصيام.

شرب السوائل

يعد تناول كميات كبيرة من السوائل، خاصة الماء، في الفترة ما بين الإفطار والسحور، من الأمور التي تساهم بشكل كبير في تعزيز قدرة الغدد اللعابية لإفراز المزيد من اللعاب اللازم للحفاظ على نظافة الفم وصحة الأسنان، وكذلك التقليل من فعالية البكتيريا الموجودة في تجفيف الضم أثناء الصيام. إضافة إلى الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي التي تحتوي على مركبات الكبريت التي يمكن أن تجفف الفم من خلال إبطاء إنتاج اللعاب. وفقا لما ورد في موقع «سبوتك» الروسي.

تعد رائحة الفم المزعجة من أبرز المشاكل التي تقلق البعض في شهر رمضان المبارك خصوصا عند التواصل مع الآخرين. ويؤثر الصائم لفترة طويلة بلا سائل على عمل الغدد اللعابية، ما يؤدي إلى حدوث جفاف الفم، ومن ثم انبعاث رائحة مزعجة منه، وذلك وفقا لتقرير نشره موقع «أوبرا نيوز». وذكر التقرير خمس طرق للتخلص من رائحة الفم المزعجة أثناء الصيام، وتشمل ما يلي:

غرغرة الفم

وتعد من أهم الطرق التي تساعد على التخلص من بقايا الطعام العالقة بالضم، لذلك ينبغي على الأشخاص القيام بالمضمضة بعد وجبة الإفطار والسحور من أجل القضاء على رائحة الفم المزعجة.

تنظيف الأسنان جيدا

يجب الحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة باستمرار بعد الإفطار وعقب الانتهاء من تناول السحور، كما يجب تنظيفها أيضا باستخدام خيط الأسنان، وذلك لضمان التخلص من بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.

الإقلاع عن التدخين

يجب الابتعاد عن التدخين خلال شهر رمضان، لأنه يؤثر سلبا على الغدد اللعابية





دراسة

“

أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين صاموا، نجحوا بفقدان وزن أكبر من أولئك الذين لم يصوموا.



الإضاءة الحمراء لنوم أفضل

من البقطة، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين الذي يعزز النوم. ومن ثم، فإن التعرض للضوء الأزرق في الليل يمكن أن يخدع عقولنا للاعتقاد بأن الوقت نهار ويسبب اضطراباً في إيقاعاتنا اليومية، مما يؤدي بدوره إلى تعطيل نومنا. على النقيض من ذلك، فإن الخلايا الدماغية أقل حساسية للألوان الدافئة مثل البرتقالي والأحمر، مما يؤدي إلى زيادة هرمون الميلاتونين وبالتالي النوم بشكل أفضل. وللحصول على نوعية نوم جيدة، ينصح الخبراء بالحد من التعرض للضوء الأزرق وزيادة التعرض للون الأحمر، إضافة إلى الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، وتجنب تناول الكافيين قبل النوم، وفق ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني.

يقول الدكتور بوب شوغر، من مستشفى تكساس هيلث ميورنال، إن الأبحاث تشير إلى أن الضوء الأحمر قد يساعد في تعزيز النوم عن طريق تحفيز إنتاج هرمون الميلاتونين في الجسم، والذي يساعد في تنظيم النوم عن طريق إرسال إشارات للجسم عندما يحين وقت النوم. وبحسب الأبحاث، يمكن أن يكون للضوء تأثير كبير على هذه العملية الطبيعية لدرجة أن مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية توصي بتثبيت مصابيح كهربائية متغيرة الألوان يمكن أن تتحول إلى درجات اللون الأحمر الدافئ عندما يحين وقت الاسترخاء. ووفقاً للخبراء، تحتوي شبكية العين على مستقبلات ضوئية عالية التخصص، حساسة بشكل خاص للضوء الأزرق والأبيض. يحفز الضوء الأزرق أجزاء معينة من الدماغ تجعلنا نشعر بمزيد

الصيام يساعد على فقدان الوزن

شخصاً يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وتم وضعهم جميعاً في خطة نظام غذائي تسمى DASH (النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم) لمدة ثلاثة أشهر. وشمل النظام الغذائي، الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبقول والأسماك واللحوم البيضاء الخالية من الدهون. وتم توجيه نصف المشاركين في الدراسة للصيام لمدة خمسة أيام قبل بدء النظام الجديد. وأظهرت نتائج الدراسة، أن ما يقرب من نصف الأشخاص الذين صاموا لمدة خمسة أيام قبل اتباع النظام الغذائي الجديد، شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. أما الأشخاص الذين لم يصوموا فقد شهدوا انخفاضاً في ضغط الدم بنسبة 17% فقط. كما أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين صاموا، نجحوا بفقدان وزن أكبر من أولئك الذين لم يصوموا.

وقد تمت مراقبة استجابة الجهاز المناعي وميكروبيوم الأمعاء عن كثب من خلال اختبارات الدم وعينات البراز، على التوالي، وأظهرت النتائج أن الصيام ساعد على إنتاج المزيد من بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تكسر الألياف لإنتاج مواد كيميائية مضادة للالتهابات، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

أشارت دراسة جديدة أجريت في جامعة برلين، إلى أن الصيام لمدة خمسة أيام قبل البدء بنظام غذائي جديد يمكن أن يساعد في تعزيز ميكروبات الأمعاء المفيدة، مما يساهم في فقدان الوزن.

وأوضح الباحثون في الدراسة أن الأشخاص الذين يصومون قبل بدء نظام غذائي جديد مثل حمية البحر الأبيض المتوسط لمدة ثلاثة أشهر يفقدون المزيد من الوزن ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، إضافة إلى انخفاض ضغط الدم لديهم.

يقول أندراس مايفيلد، المؤلف الرئيسي للدراسة، إن التحول إلى نظام غذائي صحي له تأثير إيجابي على ضغط الدم، وإذا كان النظام الغذائي يسبقه صيام، فإن هذا التأثير يزداد حدة.

خلال الدراسة، قام الباحثون بتجنيد 71



ميوكسيديل

الشامبو الوحيد المحضر علمياً لمعالجة
تساقط الشعر



Freesia Pharmaceutical industries
فريسيا للصناعات الدوائية

الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

ميوكسيديل
الحل العلمي لمعالجة الصلع
وتساقط الشعر

Sanaa Tel : 01 279222 Taiz Tel : 04 435953 Mareb Tel : 06 305337 Wholesaler Tel : 01 282832
Aden Tel : 02 324461 Al Mukalla Tel : 05 320288 Ammran Tel : 07 614677 Seiyun Tel : 05 409695
Hodaidah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 lbb Tel : 04 458569 Hajjah Tel : 07 220220



نبض

5 نصائح لمرضى القلب

يعد مرض القلب من الحالات الطبية، التي يجب التنبيه لها جيداً خلال شهر رمضان، فقد يزداد شعور المريض بالإرهاق، وتسارع نبضات القلب، وتورم الساقين، والدوخة، نتيجة انقطاعه عن الطعام والشراب لساعات طويلة .
ومن أبرز النصائح التي على مرضى القلب اتباعها خلال فترة الصيام:

“

تجنب الأطعمة الضارة مثل الدهون المشبعة غير الصحية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، وجلد الدجاج، والزبدة، والسمن، ومبيض القهوة، والأطعمة المقلية، والمقرمشات- فهي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

صحية مثل أوميغا 3 المهمة لصحة القلب والشرايين، والزيوت النباتية مثل زيت الزيتون الذي يقي من الإصابة بالكوليسترول المسبب الرئيسي للجلطات.

وتناول الخضار والفاكهة يومياً - الطازجة أو المطبوخة - فهي تحتوي على الفيتامينات، والمعادن، إضافةً إلى الألياف. وتجنب الأطعمة الضارة مثل الدهون المشبعة غير الصحية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، وجلد الدجاج، والزبدة، والسمن، ومبيض القهوة، والأطعمة المقلية، والمقرمشات- فهي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، عن طريق زيادة مستوى الكوليسترول السيئ، وخفض مستوى الكوليسترول الجيد.

4. ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة

ويعد النشاط البدني غير المجهد أمراً ضرورياً لمرضى القلب، فهو يساهم في تحفيز الدورة الدموية، والحفاظ على وزن صحي. ويمكن ممارسة التمارين الرياضية بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين على الأقل، أو قبل وجبة السحور. يفضل القيام بالأنشطة الهوائية مثل المشي، أو ركوب الدراجات.

5. شرب الكثير من السوائل

يسبب انخفاض مستويات السوائل في الجسم الإصابة بالجفاف، والصداع، وانخفاض ضغط الدم، الأمر الذي قد يزيد من شدة أعراض مرض القلب.

ويمكن الحفاظ على صحة القلب، من خلال المواظبة على استهلاك ما لا يقل عن ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً خلال شهر رمضان.

1. استشارة الطبيب قبل الصيام

وإجراء الفحص الطبي قبل شهر واحد على الأقل من بدء رمضان، خاصة إذا كان المريض يعاني من حالات طبية أخرى إضافة لمرض القلب، مثل أمراض ضغط الدم، والسكري.

ويجب على المريض الالتزام بالمشورة الطبية، في حال نصحه الطبيب بالإفطار خلال شهر رمضان نظراً لوضعه الصحي والتأكد من تعديل قائمة الأدوية التي يتناولها في حالة الصيام فمن الممكن أن يقوم الطبيب بتغيير العقاقير الطبية التي يأخذها المريض ثلاث مرات يومياً، إلى مركبات أخرى ذات التأثير نفسه لكن تؤخذ مرة واحدة خلال اليوم.

2. الاعتدال في استخدام الملح والسكر

حيث يعد الإفراط في استهلاك الملح من أخطر التهديدات للصحة عموماً، و يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الشعور بالعطش، الأمر الذي يزيد بدوره احتباس الماء في الجسم ويؤثر سلباً على صحة القلب.

إضافة إلى تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسكر - كالكعك، القطايف، والفريسة- فهي قد تضرر بسلامة الشرايين، عن طريق زيادة تراكم الكوليسترول الضار، مما يؤدي إلى انسدادها بشكل كلي أو جزئي، الأمر الذي يتسبب في الإصابة بالجلطات.

3. تناول الأطعمة الصحية

تناول السمك الذي يحتوي على دهون



طب بديل



الارتجاع الحمضي هو أمر شائع يحدث بسبب ارتداد أحماض المعدة إلى المريء ويسبب غالباً شعوراً بالحرقنة. ويعود ارتداد الأحماض لضعف أو تلف العضلة السفلية العاصرة في المريء



كيف تتجنب ارتجاع المريء في رمضان

والخيار والقرنبيط، في مقدمة هذه المأكولات لتمتعها بدرجات منخفضة من الدهون والسكر، بما يساهم في تقليل أحماض المعدة. وينصح الموقع كذلك بتناول الزنجبيل لخصائصه المضادة للالتهاب وحرقنة المعدة وغيرها من مشاكل الجهاز الهضمي. ولا يعتبره مصدراً غنياً بالألياف، ويمكن لتناول الشوفان المساعدة في تقليل احتمالات الإصابة بالارتجاع الحمضي، ويمكن للخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة (whole-grain) أن يلعب نفس الدور. ولا يتسبب تناول الفواكه غير الحمضية في حدوث الارتجاع، وفي حين ينصح بتناول الموز والتفاح والجوافة والبطيخ، يجب تجنب كل من البرتقال والليمون والجريب فروت والطماطم والأناناس. وتتمتع لحوم الدجاج والأسماك والمأكولات البحرية بمعدلات أقل من الدهون وبالتالي يمكن أن تقلل من ارتجاع الأحماض المعدية. ولدى تناول البيض، يفضل الاكتفاء بالبيض وتجنب الصفار لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون بما قد يثير أعراض الارتجاع. ويشير الموقع لأنواع أكثر صحية من الدهون حيث ينصح باستهلاك زيت الزيتون والسمسم وزيت عباد الشمس والأفوكادو والجوز (عين الجمل)، واستخدامها كبديل صحي لأنواع الدهون الأخرى.

يصيب الارتجاع الحمضي أو ارتجاع المريء البعض بعد تناول الفطور بعد صيام طويل. فكيف يمكننا الاستمتاع بإفطار طيب مع تجنب تلك المشكلة؟ والارتجاع الحمضي هو أمر شائع يحدث بسبب ارتداد أحماض المعدة إلى المريء ويسبب غالباً شعوراً بالحرقنة. ويعود ارتداد الأحماض لضعف أو تلف العضلة السفلية العاصرة في المريء، والتي تغلق بشكل طبيعي لمنع الطعام في المعدة من الحركة لأعلى نحو المريء. وتحدد أنواع الأطعمة التي يتم تناولها كمية الأحماض التي تفرزها المعدة، ما يجعل من تناول الطعام الصحيح السر لتجنب الإصابة ببدء الجزر المعدي المريئي، والمعروف باسم ارتجاع المريء. ويقدم موقع (HealthLine) الطبي اقتراحات بأطعمة يمكن لها المساعدة في تقليل أعراض ارتجاع المريء، والذي يحدث غالباً بسبب ملامسة أحماض المعدة للمريء. وإن كنت تعاني من ارتفاع في معدل الأحماض المعدية، فعليك بإدخال العناصر التالية لنظامك الغذائي للتعامل مع أعراض الارتجاع الحمضي. ولا تعد هذه المأكولات علاجاً للمشكلة، وإنما تجربتها بمرور الوقت قد يساهم في تهدئة الأعراض. تأتي الخضراوات، مثل الفاصوليا الخضراء والبروكولي والبطاطس

7 أعشاب لعلاج الغازات والانتفاخ



يعاني العديد من الأشخاص خلال شهر رمضان بعد تناول وجبة الإفطار من انتفاخات وغازات البطن، حيث يؤدي تناول كميات كبيرة من الطعام عند حدوث اضطرابات المعدة إلى حدوث اضطرابات المعدة وأكثرها شيوعاً الانتفاخ وتراكم الغازات في البطن.

والأمعاء و مضاد للمغص والتقلصات ، طارد للغازات ، تشييط المعدة والهضم ، ويعمل على إدرار البول ويزيد من إفرازات الكبد يجب أن لا يستعمله المريض الذي يعاني من التهاب المرارة. 4 - **اليانسون** : يحتوي على مادة الأنيثول، لذلك من فوائده علاج الغثيان والمغص ، طارد للغازات ، منع تقلصات الجهاز الهضمي ، زيادة إدرار حليب الأم المرضعة ، تقوية المبايض .

5 - **بذور الشمر** : تعتبر من أكثر الأعشاب الفعالة في علاج مشكلات الهضم مثل الغازات والانتفاخ ، حيث تعمل على التخلص من الريح وتدر البول ، كما تساعد على تخفيف الألم والانتفاخ ، فهي تحتوي على مواد مضادة للميكروبات 6 - **البابونج** : يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للتقلصات ، والتي تساعد على تخفيف حرقنة المعدة والتخلص من الانتفاخ .

7 - **الزنجبيل** : يحتوي على مجموعة من المواد النشطة ، ومنها الجينجيرول والشجول ، والتي تساعد على تخفيف التهاب الأمعاء وتهدئة تشنجات عضلات المعدة ، ولذلك يعد من أفضل الأعشاب الآمنة في علاج الانتفاخ والغازات .

يعاني العديد من الأشخاص خلال شهر رمضان بعد تناول وجبة الإفطار من انتفاخات وغازات البطن ، حيث يؤدي تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار إلى حدوث اضطرابات المعدة وأكثرها شيوعاً الانتفاخ وتراكم الغازات في البطن. وتتشر عدد من الأعشاب التي تساهم في التخفيف من الانتفاخ وأشهرها :

1 - **الزرفة** : تحتوي على مادة التانين القابضة وممزوجة بالنشا وأوكسالات الكالسيوم، وتحتوي أيضاً على زيوت طيارة تكسبها خصائص علاجية مهمة ومفيدة في علاج الإسهال ، عسر الهضم ، فقدان الشهية ، نزلات البرد والإنفلونزا ، الغثيان والقيء ، تقوية عضلات القلب ، الروماتيزم المفصلي ، وقتل الجراثيم وتقوية مناعة الجسم.

2 - **الكراوية** : هو نبات شتوي يزرع في معظم أنحاء العالم، يحتوي على مواد فعالة مثل الليمونين والتي تقيد في حالات الإمساك والغازات، لذلك يعتبر من المواد المليئة والمفيدة في عمليات الهضم ، مهدئ ، مضاد للتقلصات وطارد للغازات.

3 - **التنعاع** : يحتوي على مواد المنثون والليمونين، لذلك فهو مفيد في علاج تهدئة الأعصاب المساء المبطنة لجدار المعدة





6 طرق لغرس الرعاية الذاتية في الأطفال

فن الحياة

“

تعد ممارسة
النشاطات
البدنية جزءاً
من روتين
الرعاية
الذاتية، اشرح
لأطفالك كيف
يجب أن تكون
رعاية عقولهم
وأجسامهم
دائماً على رأس
أولوياتهم،

لبعض الوقت دون أن يفعلوا شيئاً، تعمل اليقظة التي تعزز أنشطة مثل اليوغا والتأمل بشكل كبير في زيادة مستويات البصيرة والوعي والتسامح.

النشاطات البدنية

تعد ممارسة النشاطات البدنية جزءاً من روتين الرعاية الذاتية، اشرح لأطفالك كيف يجب أن تكون رعاية عقولهم وأجسامهم دائماً على رأس أولوياتهم، يمكنك جعلهم ينضمون إلى رياضة جماعية أو ببساطة اصطحابهم في نزهة في الحي لإبقائهم نشطين بدنياً.

التوقف عن العمل لبعض الوقت

إن التوقف عن العمل وأخذ استراحة لبعض الوقت هو أمر مهم ومفيد للجميع، إن قضاء بضع دقائق على كرسي هزاز أثناء القراءة، يمكن أن يوفر فرصة لتحسين التركيز والتواصل.

قراءة كتب عادات الرعاية الذاتية الصحية

يحب الأطفال أن يقرأ لهم آباؤهم، وغالباً ما يحبون قراءة نفس الكتاب مراراً وتكراراً. احصل على كتب عناية ذاتية عن مواضيع مثل تنظيف الأسنان وتناول الطعام الصحي وارتداء الملابس. عندما تقرأ لطفلك، اطرح عليه بعض الأسئلة، ورد على استفساراته وناقش كل الأشياء المتعلقة بالموضوع.

التزم بروتين وقت النوم المعتاد

يخبر روتين وقت النوم المنتظم جسد طفلك وعقله أن الوقت قد حان للاسترخاء والاستعداد للنوم. يجب أن يشتمل روتين وقت النوم على ثلاثة إلى أربعة أنشطة مهدئة مثل ارتداء ملابس النوم وتنظيف الأسنان والاستحمام والقراءة.

بعد تخصيص الوقت للعناية بعقلنا وجسمنا عنصراً أساسياً لحياة سعيدة وصحية، ومن المهم أن نعلم ذلك لأطفالنا أيضاً. وفي ما يلي مجموعة من الوسائل لغرس مفهوم الرعاية الذاتية لدى الأطفال في سن مبكرة، بحسب صحيفة تايمز أوف إنديا:

ابدأ بالأساسيات

هل تساعد طفلك في تنظيف أسنانه والاستحمام؟ هل تخبره أن يأكل أطعمة صحية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فقد بدأت بالفعل في إرساء أسس الرعاية الذاتية الجيدة.

طور عقولهم

اشرح لأطفالك سبب أهمية أخذ استراحة من الجلوس أمام الشاشة أو اللعب، دعهم يجلسون



نقاهاة

أنا «أكسفورد» وخطيبي «فايزر» فهل أتزوجه؟

تلقت وزارة الصحة السعودية سؤالاً غريباً من فتاة، أبدت خوفها من الارتباط بخطيبيها، بعد تلقيه لقاح كورونا من نوع «فايزر»، رغم حرصها على تعاويه لقاح أكسفورد «أسترازينيكا».

وعزت الفتاة ذلك الشك إلى الشائعات المنتشرة في هذا الجانب، على حد تعبيرها.

فكانت في سؤالها لـ «الصحة»: «لو سمحت أنا حاطة لقاح أكسفورد (أسترازينيكا).. خطيبي أخذ لقاح فايزر، وانتشر كلام مفاده إنه ما يصلح تتزوجون، وخوفوني كثير، هل الكلام هذا صحيح أم إشاعة».

ولم تتوان وزارة الصحة في الرد على السؤال في إطار حملتها التوعوية والصحية المتعلقة باللقاحات بشتى أنواعها، حيث قالت الصحة عبر (937): «غير صحيح، ولا توجد توصيات علمية بذلك، مع تمنياتنا للجميع بالصحة والعافية».



أول لقاح في العالم لحماية الحيوانات من كورونا

قالت هيئة روسلخوزنادزور الروسية للرقابة الزراعية إن روسيا سجلت أول لقاح في العالم لحماية الحيوانات من فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19.

ولدى روسيا بالفعل 3 لقاحات لحماية البشر من هذا المرض أشهرها سبوتنيك في، إذ أقرت السلطات في موسكو لقاحين آخرين للاستخدام الطارئ هما إيبيفاك كورونا وكوفيفاك.

وقالت الهيئة إن اللقاح الجديد طورته وحدة تابعة لها وأطلقت عليه اسم كارنيفاك-كوف.

وقال كونستانتين سافنكوف نائب رئيس الهيئة إن «التجارب السريرية على كارنيفاك-كوف والتي بدأت في أكتوبر (تشرين الأول) شملت

الكلاب والقطط
والثعالب القطبية

وحيوانات



66

لدى روسيا
بالفعل 3
لقاحات لحماية
البشر من هذا
المرض أشهرها
سبوتنيك في، إذ
أقرت السلطات
في موسكو
لقاحين آخرين
للاستخدام
الطارئ هما
إيبيفاك كورونا
وكوفيفاك.

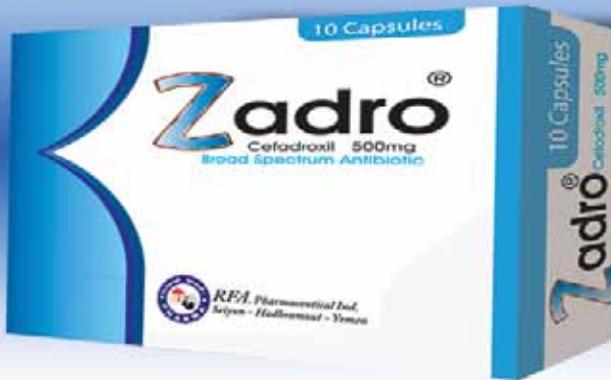
Zadro®

Cefadroxil 500mg Capsules
Cefadroxil 250mg/5ml

Cefadroxil

Broad Spectrum Antibiotic

Suspension



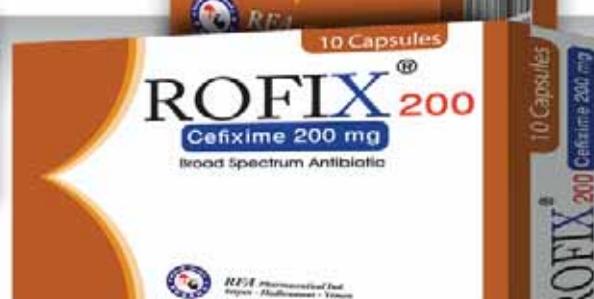
POWER of

Third generation Cephalosporin

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



ROFIX



www.rfa-pharm.com

RFA Pharmaceutical

رفا للصناعات الدوائية



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



الرعاية... الأفضل

رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



AZAL
Hospital

رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث التخصصي



استشفى الملك الحديث التخصصي

رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي 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 المودة



مستشفى المودة
AL MAWADDAH HOSPITAL

رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



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



Shiba Pharma

Range of Healthcare Products



For Healthier Mouth and Teeth



Shiba Pharma
High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما
أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



خلي التواصل دائم

ر 2000

ريال فقط

مزايا ماكس

لمشتركي الدفع المسبق



200

رسالة

لجميع الشبكات
المحلية



600

ميغا

رصيد انترنت



500

دقيقة

داخل الشبكة

للتفعيل اتصل على 333

- صلاحية 30 يوم - رصيد تراكمي
- السعر شامل الضريبة
- يمكنك تفعيل الباقة عبر تطبيق ريال موبايل
- لمزيد من المعلومات ارسل مزايا ماكس ل 123 مجاناً

Yemen
Mobile
يمن موبايل

معنا .. إتصالك أسهل

أقراص قابلة للذوبان
Dispersible Tablet

المُسكّن الأقوى والأكثر فعالية

Diclofin

ديكلوفين

ديكلوفيناك صوديوم ٥٠ مجم
Diclofenac Sodium 50mg

- مسكن الآلام والالتهابات والتورم

- مخفف لآلام الروماتيزم والمفاصل

- مسكن لآلام الرأس والظهر والأسنان



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

شركة صحاري للأدوية والمستلزمات الطبية
SAHARY PHARMACEUTICALS & MEDICAL APPLIANCES CO., LTD.



فرع ذمار
774 776 642

فرع إب
774 776 642

فرع عدن
776 077 722

المركز الرئيسي: صنعاء - شارع المطار - جوار الجوبي للمفروشات
776077788 / 776022777 00967-1 333 541

✉ info@saharypharma.com

🌐 www.saharypharma.com