

أطباء يواجهون
المخاطر دون حماية

عمليات مجانية للمصابات
بالناسور الولادي

Almajalah Alttebiah



المجلة
الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | مايو 2021 | العدد (41)

عبدالله الصعفاني يكتب :

زمن الجائحات الماحقات..!

ظهور إصابات بالفطر
الأسود في تعز وإب

جيل جديد من
المضادات الحيوية



القاتل الثمين

Emifenac 50DT



إمفيناك 50

ابتسم... للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك لئى ايتسامتك

احتياجاتك فى صميم جودتنا

منتجائنا بسر نجاحنا

Danalac



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



* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

| | | | | | | |
|-----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------|------------------------|
| فرع إب | فرع تعز | فرع الحديدة | فرع عدن | فرع صنعاء | إدارة المكلا | الإدارة العامة |
| 04-423124 | 04-251803 04-240809 | 03-202092 03-500042 | 02-391189 02-387441 | 01-485106 | 05-309401 | 01-539900 01-539666 |
| فرع مارب | فرع القاعدة | فرع عمران | فرع صعدة | فرع سيئون | فرع نمار | فرع المكلا |
| 06-300155 | 04-435820 | 07-614694 | 07-522122 | 05-441307 05-446396 | 06-420952 | 05-308376 05-354796 |

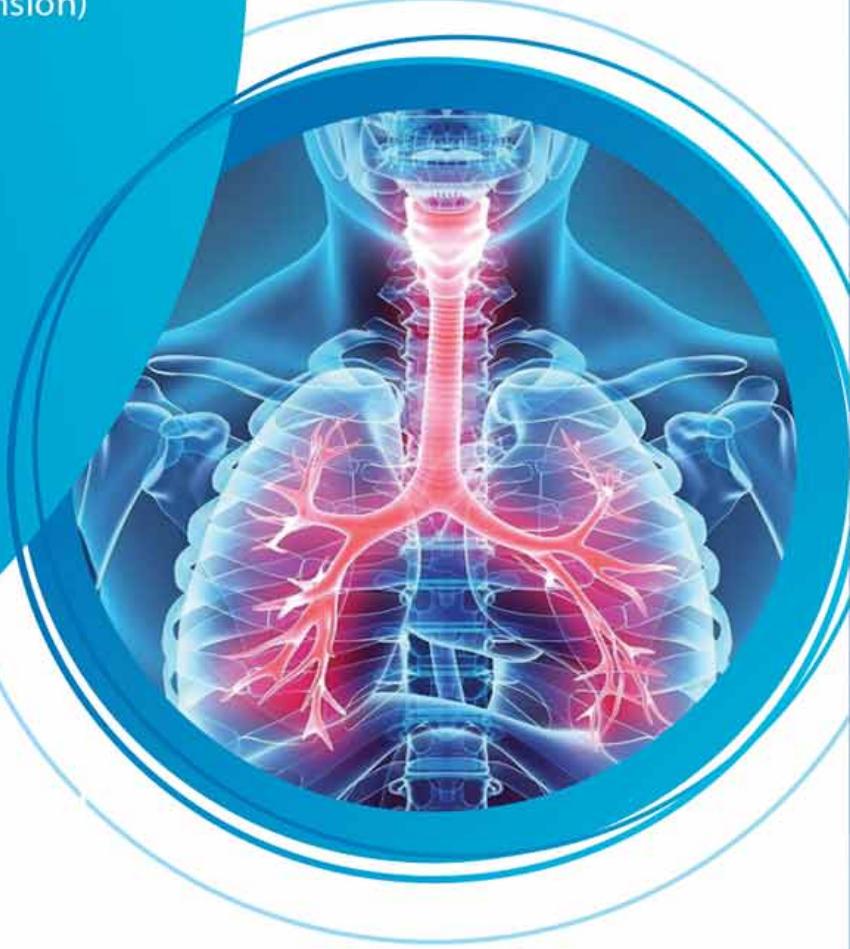
AZITHREX

(500mg Capsule & 200mg/5ml Suspension)

أزيثريكس

Indications:

- Acute bacterial sinusitis (adequately diagnosed)
- Acute bacterial otitis media (adequately diagnosed)
- Pharyngitis, tonsillitis
- Acute exacerbation of chronic bronchitis (adequately diagnosed)
- Mild to moderately severe community acquired pneumonia
- Skin and soft tissue infections
- Uncomplicated Chlamydia trachomatis urethritis and cervicitis



دواعي الإستعمال:

- التهاب الجيوب الأنفية الجرثومي الحاد (تم تشخيصه بشكل كاف)
- التهاب الأذن الوسطى الجرثومي الحاد (تشخيص مناسب)
- التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين.
- التفاقم الحاد لالتهاب الشعب الهوائية المزمن (تم تشخيصه بشكل كاف)
- الالتهاب الرئوي الخفيف إلى المتوسط الشديد المكتسب من المجتمع.
- التهابات الجلد والأنسجة الرخوة
- التهاب الإحليل والتهاب عنق الرحم غير المصحوب بمضاعفات المتدثرة الحثرية

مضاد حيوي فعال ضد أنواع كثيرة من البكتيريا



الوكيل الوحيد في اليمن



البيمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزندانى
Sana'a - Yemen - Shumaila Area St.
☎ +967 1 60 74 02 - 62 66 75
☎ +967 777 775 674 - 777 735 055
🌐 www.bauam.com ✉ info@bauam.com

شركة إخوان بعوم التجارية
BAUAM BROTHERS TRADING CO.
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances





32

تغذية

- أطعمة تقلل مخاطر ضغط الدم
- المزيد من الفواكه والخضروات
- تقليل الشد العصبي

33

أسناني حياتي

- معجون الأسنان المناسب لطفلك

36

نبض

- كوب حليب يحمي قلبك

38

فن الحياة

- تخلص من التوتر الصباحي
- بخطوات بسيطة

17

ملف العدد

- لماذا اليوم العالمي
- لمكافحة التدخين؟

24

جديد الطب

- عقار يمنع الإصابة بكورونا
- اكتشاف جيل جديد من
- المضادات الحيوية

26

توعية

- الأرق وآثاره الخطيرة
- مخاطر استخدام الهواتف في
- دورات المياه
- نصائح للتخفيف من الآثار
- الجانبية للأدوية

7

فلك الطب

- تطعيم أكثر من 4 ملايين
- طفل ضد شلل الأطفال في 10
- محافظات
- الصحة العالمية تكشف أسباب بقاء
- وتيرة التطعيم ضد كورونا في اليمن

8

تقرير

- «الفطر الأسود» يظهر
- في اليمن
- أطباء اليمن يواجهون المخاطر
- الصحية بدون حماية

14

لقاء

- الدكتورة أشواق القاضي
- توضح الأوقات والطرق المثالية
- لقياس ضغط الدم

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



ما نزال نتصافح ونتعاقق بلا حاجة رغم أن المثل اليمني يؤكد على أن كثرة السلام تقلل المعرفة.. ونسخر ممن يرتدي كمامة في زحام سوق أو قاعة مناسبات بصورة فجأة أحيانا..

زمن الجائحات الماحقات!!

أن يتجنب الفأس.. لتتجنب عادتنا البائسة مع الإحساس الواهم بأن أجسادنا ضد الخدش مع أن الأمر يتصل بمعطيات الغذاء والدواء والحالة النفسية والتلوث البيئي والإمكانات.. فضلا عن جهلنا اللافت بأهمية احترازمات صارت سلوكا اعتياديا عند الآخرين!!

ما نزال نتصافح ونتعاقق بلا حاجة رغم أن المثل اليمني يؤكد على أن كثرة السلام تقلل المعرفة.. ونسخر ممن يرتدي كمامة في زحام سوق أو قاعة مناسبات بصورة فجأة أحيانا..

وما نزال عملتنا ممزقة، متمسخة في طراوة تكفي لأن تكون حواضن لتجمعات فيروسية وبكتيرية متوحشة.. وفوق هذا نهمل في الكثير من صور النظافة، وبيننا من يتركون أصابعهم تعبت بعيون وأنوف وأفواه حتى في اللحظة التي يكون فيها طبيب مختص قد بح صوته وهو يحذر وينصح من شاشة لا تتصح إلا من يسمع..

أنا وأنت وهو وهي وهم.. شوية احتراز ووعي بارك الله في الجميع.. ليس هربا من كورونا فحسب وإنما وقاية من حواضن تهيئ لأمرض أخرى سببها عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.. ثم قولوا لي بالله عليكم.. كيف ننكر أو نقلل من خطر جائحة ضربت العالم بإمكاناته الهائلة.. وكيف للواحد منا وهو يرى الناس يتساقطون والمقابر في حالة استقبال غير طبيعي لضحايا مرض محدد وجزء من ضحاياهم أولاد وبنات في عمر الفتوة والقوة ثم يتصور كل منا أنه غير مستهدف وأن الفيروس يبحث عن آخرين..؟ أي منطق وأي وعي يتقبل غريب التصورات..؟

والكارثة أن يشترك في مزاد العبط هذا متعلمون يزيدون فتاعتك بأن مشاكلنا العميقة والسطحية ليست بسبب عدم قدرة شريحة واسعة من السكان على فك الخط، وليست مشكلة فقر في المعلومات وإنما هي مشكلة في ممارسة المسؤولية، وعجز في تحويل التعليم والشهادة إلى وعي بتفاصيل كثيرة أدناها الاعتراف بكل مشكلة.. ثم مواجهتها بالتحذير والتوعية الدائمة بأهمية الاحتراز، والنظافة الشخصية.. خاصة في زمن الجائحات الماحقات.

أصبحت فجأة بأعراض مرضية استهلكت معها المخزون الاستراتيجي من المناديل الورقية.. وتطور الأمر إلى شيء من حمى وبعض من صقيق.

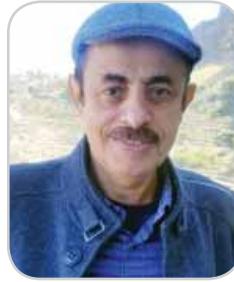
ولأن كورونا يتسيد المشهد الإعلامي التقليدي والسوشيال ميديا التي تحوَّلت إلى عنابر لأخبار مصابين، وسرادق عزاء؛ كان عليّ وفقا لأول ناصح أن أفترض (أنه هو) وتفاعلت مع الذي قال لي: احتمال يكون (هاضك) خذ حذرك.

ومن جيز الناس وللمرة الأولى كتبت في صفحتي عبارة بسيطة قلت فيها:

قد تكون نزلة برد ثقيلة (وقد..!) وتجاهل الأصدقاء كل الكلام ومسكوا الحرفين (وقد..)

وهات يا دُعاء ونصائح على الخاص، منطلقين إما من تعامل حاذق مع تجربة شخصية مرَّوا بها، أو أعشاب من بلدان تُعبد فيها الأبقار وتركب الأفيال..

ودائما.. بارك الله فيها مشاعر صادقة تفترض عليك رفع كوفية التقدير (وقبِّع الاحترام).



عبدالله الصعفاني

وبعد الحمد لله أن الأمر لم يكن سوى خبطة حميدة من فيروس وبكتيريا تغلبت عليها المناعة بدعم لوجستي من بعض الفيتامينات والمعادن إلا أن في الحكاية فرصة لأن أقول للعزير وأتل شرحة قائد كتيبة هذه المجلة المتخصصة بالطب وسنيته وهو يقول اكتب عنه فقلت له..

حاضر.. سأكتب عنه..؟

لم تكن الإصابة كوروناية..

ومع ذلك.. نحن بحاجة لأن نقول لبعضنا.. المرض الذي بدأ عابرا للحارات غادر الصين وصار عابرا للقارات.. ونحن بصراحة ما نزال نحتقره أو نتجاهله.. إما مغامرة أو عجز، أو مكابرة جاهلة.. ولأسباب تتصل بإعاقاتها الصحية والغذائية والمعيشية وحتى النفسية.. نحن في صدارة من يجب أن يأخذوا حذرهم من بينات جائحة لا ترحم.. وحتى لو لم تكن بذلك الحجم من التهديد كما يوحي لنا أطباء مع الأسف رغم أنهم فقدوا - زملاء لهم - وعلاميون ومتحدثون من منابر، والجميع معنيون بالتوجيه والتنقيف لكن القليلين منهم يقولون لنا ولو من باب التذكير: احنا مش ناقصين بلاوي ولا أزمات..

فالظروف العامة والخاصة تفرض على كل رأس

- ✓ مضاد للبكتيريا
- ✓ مضاد للفطريات
- ✓ مضاد للأوليات

تراي-شاج

فورت

ميتروديازول ٧٥٠ ملغم
ميكونازول نترات ٢٠٠ ملغم

منتج دوائي ثلاثي الفعالية Triple- active





فلك الطبية

66

حملة التطعيم ضد
الشلل والحصبة
تستهدف 19
مديرية في 4
محافظات هي
صنعاء، الأمانة،
عمران حجة، وبلغ
إجمالي المديرية
المستهدفة خلال
الحملة 197
مديرية، وإجمالي
المستهدفين لـ
لقاحي الشلل
والحصبة أكثر من 4
ملايين طفل،



تطعيم 4 ملايين طفل

19 مديرية في 4 محافظات هي صنعاء، الأمانة، عمران حجة، وبلغ إجمالي المديرية المستهدفة خلال الحملة 197 مديرية، وإجمالي المستهدفين لـ «لقاحي الشلل والحصبة أكثر من 4 ملايين طفل، كما سيكون إجمالي عدد المشاركين في فرق الحملة، الثابتة والمتحركة 14730 كادر.»
وأكدت الهبوب أن عدد جرعات لقاح شلل الأطفال 7617600، فيما بلغ عدد جرعات لقاح الحصبة 113000.
وكانت منظمة الصحة العالمية كشفت منتصف مارس الماضي، عن عدد الحالات المصابة بشلل الأطفال في اليمن من سلالة الدائر المشتق من اللقاح من النمط 1.

خاص: المجلة الطبية
دشنت وزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، حملة طارئة للتطعيم ضد فيروس شلل الأطفال وإعطاء فيتامين «أ».. والتطعيم ضد مرض الحصبة والحصبة الألمانية في المناطق ذات الخطورة العالية خلال الفترة من 29 وحتى 31 مايو.
وقالت مديرة عام برنامج التحصين الموسع في وزارة الصحة بصنعاء، الدكتورة غادة الهبوب، لـ «المجلة الطبية»، إن إجمالي عدد المديرية المستهدفة في حملة التحصين ضد شلل الأطفال 178 مديرية في 10 محافظات، هي إب، ذمار، تعز، الضالع، الحديدة، المحويت، ريمة، مأرب، البيضاء، الجوف.
وأشارت إلى أن الحملة للتطعيم ضد الشلل والحصبة تستهدف

الصحة العالمية تكشف وضع لقاح كورونا في اليمن

وأشار المنظري إلى أن إصابات فيروس كورونا (كوفيد-19) في الإقليم تخطت 9 ملايين وإصابة و180 ألف حالة وفاة، منها 5 ملايين إصابة تم تسجيلها في عام 2020.
لافتاً إلى أنه وخلال آخر الأسابيع الـ13 الماضية تم تسجيل أكثر من 3 ملايين حالة إصابة، وهو رقم مقلق حد تعبيره.
وكانت منظمة الصحة العالمية سلمت للسلطات الصحية في عدن نهاية مارس الماضي شحنة لقاحات ضد فيروس كورونا تحتوي على 360 ألف جرعة، بالإضافة لـ10 آلاف جرعة في السابع من مايو الماضي مخصصة لوزارة الصحة في صنعاء.



خاص: المجلة الطبية
أكد مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري، أن عملية التطعيم ضد فيروس كورونا بدأت بالفعل في اليمن ولكن بوتيرة بطيئة، مرجعاً ذلك إلى لظروف التي يعيشها البلد إضافة لعزوف المواطنين عن اللقاحات.
وقال المنظري في تصريحات صحافية رصدتها «المجلة الطبية»، إن دول الإقليم تسلمت 36 مليون جرعة من اللقاحات، منها 6 ملايين جرعة عن طريق مرفق «كوفاكس».
وأضاف «غير أن عدداً من الدول لم تحصل سوى على كميات قليلة جداً بسبب الظروف التي تعيشها من صراع وأزمات اقتصادية مثل اليمن وليبيا وسوريا».



«الفطر الأسود» يظهر في اليمن وأطباء يؤكدون: لا داعي للخوف

عبد الملك الجرמוزي : المجلة الطبية

أشارت وفاة الفنان الكوميدي المصري الشهير سمير غانم (الخميس 20 مايو)، جدلاً واسعاً ومخاوف كبيرة، بسبب تصريحات لشقيقه أكد فيها أن غانم توفي بالفطر الأسود عقب إصابته بفيروس كورونا.

وأفاد جراح الوجه والفكين اليمني، أنه «تمت المتابعة اليومية لهذا المريض في الشهر الأول ولاحظنا استمرار تكون الجلد والانسجة الصحية والجيدة، وبهذا تم إيقاف التدخل الجراحي بالاستئصال».

وكان الدكتور قحاش، قال إنه عالج ثلاث حالات مصابة بالفطر الأسود في أوقات مختلفة، الأولى في العام 2011، وحالتين قبل نحو سنة ونصف، مؤكداً بأن كورونا ليس سبباً في الإصابة بالفطر الأسود، وأن هذا المرض ليس معدياً، وبالإمكان التعامل معه، ولكن في حال سارع المريض بعرض نفسه على الأطباء المختصين قبل أن تتعسر الإصابات ويصبح من الصعب علاجها.

في السياق نفسه طمأنت اختصاصية أمراض النساء والتوليد، الدكتورة أنهار فيصل، الجمهور بأن الفطر الأسود ليس معدياً ولا علاقة له مطلقاً بفيروس كورونا، مؤكدة في مقال علمي نشرته على حسابها في الفيس بوك، أن الفطر الأسود أو الفطر العفن، ينتج في البيئات الرطبة مثل التربة أو السماد أو أجهزة ترطيب الهواء المنزلية، أو أجهزة التنفس الصناعي وفي اللصقات.

كما قد ينتج الفطر الأسود بسبب عدة أنواع من الفطريات غير الضارة لمعظم الناس، غير أنها يمكن أن تسبب التهابات خطيرة بين أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، مبيّنه بأن الفطريات السوداء يمكن أن تؤثر بشكل شائع على الجيوب الأنفية أو الرئتين بعد أن يستشقي الشخص جراثيم فطرية في الهواء، ويمكن أن تؤثر أيضاً على الجلد بعد إصابة سطحية مثل الجرح أو الحرق، حد قولها. وأفادت الدكتورة فيصل بأنه يتم علاج الفطر الأسود بالأدوية المضادة للفطريات، وتشمل الأدوية الأكثر شيوعاً كـ «أمفوتريسين ب»، وقد يحتاج المرضى ما يصل إلى ستة أسابيع من التداوي، ويعتمد تعافهم على وقت تشخيص المرض وعلاجه.

وتلقت وسائل الإعلام المصرية، ونشطاء مواقع التواصل الاجتماعي، تصريحات شقيق الفنان الراحل، باهتمام حرك مخاوف الشارع العربي من وباء جديد يضاعف المخاطر الصحية للمصابين بفيروس كورونا ويضعف فرص نجاتهم منه. وفي اليمن سارع عدد من الأطباء إلى تطمين الناس، بالتأكد على أنهم سبق وأن عالجوا حالات مصابة بمرض الفطر الأسود منذ نحو 10 سنوات.

وقال جراح الوجه والفكين، الدكتور محمد فيصل قحاش -L«المجلة الطبية»- إنه استطاع معالجة مريض في 65 من العمر، كان يعاني من التهاب عصبي في الضاحك الأول من الجانب الأيمن للفك العلوي وقد أدى هذا الالتهاب إلى تكون «صنفور» في منتصف الوجه من الجانب الأيمن اتضح في ما بعد أنه فطر أسود.

وأشار إلى أنه «تم قلع السن المسبب للالتهاب وتم كشط الجلد الميت في منتصف الوجه ما بين الشفة

العلوية ورمش العين وتم تغيير المضاد الحيوي المستخدم للمريض بنوع أفضل وفعال في منطقة الالتهاب بالإضافة لإعطائه مرهماً (مضاد فطري) ومرهماً (مضاد حيوي) ومضمضة للفم، مع الالتزام بالمجراحة اليومية على مدى أسبوعين لهذا المريض».

وأوضح الدكتور قحاش، أنه عقب ذلك التدخل الجراحي العاجل، والإجراءات العلاجية والدوائية الصارمة، بدأت حالة المصاب بالفطر الأسود بالتحسن في اليوم السابع». وأضاف: «وقد لاحظنا بداية التحسن من اليوم السابع، وتكون جلد وأنسجة مخاطية فموية جيدة».

وتابع «ومع هذا التكون الجيد للجلد والنسيج المخاطي للفم تم تأجيل التدخل الجراحي العنيف باستئصال عظم الفم العلوي والأنف ورمش العين الأسفل لحين التكون الجيد للجلد والأنسجة المخاطية للفم».



الدكتور محمد فيصل
قحاش



طمأنت الدكتورة أنهار فيصل، الجمهور بأن الفطر الأسود ليس معدياً ولا علاقة له مطلقاً بفيروس كورونا، مؤكدة، أن الفطر الأسود أو الفطر العفن، ينتج في البيئات الرطبة مثل التربة أو السماد أو أجهزة ترطيب الهواء المنزلية، أو أجهزة التنفس الصناعي وفي اللصقات.



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Salocin®

Tamsulosin HCl 0.4 mg

Feel
free..

The effective & convenient
treatment of Lower Urinary
Tract Symptoms due to BPH



الأطباء يواجهون المخاطر بدون حماية

المجلة الطبية _ أمرية المريطي |

تحفي جدران المستشفيات قصصاً لأطباء وممرضين يعرضون حياتهم للخطر في سبيل إنقاذ المرضى بسترة بيضاء وقلنس وكمامة فقط يواجهون أسوأ أزمة إنسانية يشهدها العالم الحديث والمتمثلة بجائحة كورونا، كوفيد 19- في ظل تراجع الإمكانيات بنسبة كبيرة.

والذي تسبب في وفاة أكثر من 88 طبيباً منذ انتشاره العام الماضي وحتى الآن. وفي سياق متصل يوضح نائب المدير الطبي لمستشفى الدكتور عبد القادر المتوكل، الدكتور محمد الوشلي، أن من يعملون في مجال الطوارئ والمختبرات والجراحين هم الأكثر عرضة لمخاطر العدوى.

خطر العدوى

العدوى خطر يهدد حياة الأطباء والعاملين في تقديم الخدمات الصحية في اليمن، فيحسب نائب رئيس هيئة مستشفى الجمهوري للشؤون الفنية السريرية.. الدكتور عبيد الأديمي، فقد المستشفى خلال شهر مارس أكثر من عشرة أطباء نتيجة إصابتهم بفيروس كورونا. وفي ما يتعلق بإجراءات الحماية يوضح الدكتور الأديمي أنه خلال الست سنوات الماضية يعمل المستشفى بربع النفقة التشغيلية والإمكانيات المتاحة له.. كي يوفر القدر البسيط من وسائل الحماية للكادر الطبي الذي يعتبر رأس مال الهيئة ويضيف الأديمي: لدينا قصور في الكمامات والقفلات والأدوية، ولكن الهيئة تعمل بكل جهد من أجل توفير الحماية لكادرها.. ونحرص على مكافحة العدوى وحماية الأطباء حيث تم تشغيل جهاز البلازما للتعقيم وهو جهاز حديث يعمل على تعقيم الأدوات .

وعمل المستشفى على إنشاء معمل كيميائي لضمان توفر المواد المعقمة مثل الديتول، والمعقم، الكلور وغيرها.. وتم إنشاء إدارة خاصة بالجودة ومكافحة العدوى لمتابعة الأقسام

تؤكد أخصائية النساء والولادة في المستشفى الجمهوري، الدكتورة سهام علي، أن مقدمي الخدمة الطبية في المستشفيات والمراكز الصحية معرضون للإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية.. التي تعد أبرز المخاطر الصحية التي تهدد الكادر الطبي أثناء ممارسة عمله ما يجعل أمر توفير الحماية لهم ضرورة قصوى.

وتشكو في حديثها -ل المجلة الطبية- من نقص في إجراءات الحماية للكادر الطبي "إجراءات الحماية والوقاية غير كافية.. ولن تمنع من الإصابة في أي وقت، نحن نعمل في وضع طارئ ولا تتوفر أبسط إجراءات الحماية كالمقومات والكمامات والقلنس الكافية".

وتشاركها الهم نفسه زميلتها طبية المختبرات الدكتورة لينا محمد، حيث تقول "إن أي وخزة إبرة قد تقودها للإصابة بأي من الفيروسات. ومن أكثر الفيروسات التي تنتقل إلى الطبيب هي فيروس الكبد الوبائي والإيدز والأخطر هو فيروس كورونا".

وتؤكد الطبيبتان "سهام ومليا" أن أفضل طرق الوقاية هو توفير لقاح الكبد للكادر الصحي، وتعزيز إجراءات الحماية.. من خلال توفير المعقومات والكلور والصابون إلى أن يحصلوا على لقاح كورونا.

وهذا ما يؤكد أمين عام نقابة الأطباء اليمنيين وأمين عام المجلس الطبي الدكتور عبد الرحمن الحمادي عندما قال أن العدوى الفيروسية والبكتيرية.. تشكل أكبر خطر على حياة الطبيب والأكثر خطورة الآن هو انتشار فيروس كورونا

“

العدوى خطر يهدد حياة الأطباء والعاملين في تقديم الخدمات الصحية في اليمن، فيحسب نائب رئيس هيئة مستشفى الجمهوري للشؤون الفنية السريرية.. الدكتور عبيد الأديمي، فقد المستشفى خلال شهر مارس أكثر من عشرة أطباء نتيجة إصابتهم بفيروس كورونا.



الحرب أوقفت كل الأنشطة .

التأمين الصحي

تعرضت أخصائية النساء والولادة في المستشفى الجمهوري الدكتورة فاطمة سعيد -اسم مستعار.. لجرح في إصبع يدها أثناء مشاركتها في عملية قيصرية لامرأة مصابة بفيروس نقص المناعة.. "الأيديز" فطلبت منها إدارة المستشفى البقاء في المنزل لمدة ثلاثة أشهر. تقول سعيد -ل المجلة الطبية- " يوم لن أنساه أبدا عندما كنت أشارك احد الزملاء إجراء عملية قيصرية لمصابة بالايديز .. وبالخطأ قام الطبيب بوخز أحد أصابعي بالمقص أثناء العملية، ما تسبب في خروج الدم من إصبعي". وتضيف لم يقدم لي المستشفى أي شي بما فيها أدوية الأجسام المضادة للفيروسات.. وتقول بحرقه "الأدوية كان سعرها غالبا ' تتجاوز الخمسين ألف ونحن بلا رواتب" بحسب قانون التأمين الصحي الاجتماعي يلتزم صاحب العمل في حالة تعرض العامل لإصابات العمل وأمراض المهنة.. بأن يتكفل بدفع نفقات العلاج في إحدى دور العلاج الحكومية أو الأهلية(المحلية)إلى أن يشفى العامل أو يثبت عجزه. ويشمل العلاج الإقامة بالمستشفى أو بالمصحات والعمليات الجراحية ومصاريف صور الأشعة والتحليل الطبية.. وكذلك شراء الأدوية والمعدات التأهيلية وتقديم الأطراف والأجهزة الصناعية والتعويضية

الأدوية

اتفقت المستشفيات الأهلية والحكومية على تعذر توفير الأدوية للكادر الصحي في حال تعرض لأي إصابة أثناء العمل.. حيث يؤكد مسؤول في أحد المستشفيات الخاصة التزام المستشفى بعمل كافة الفحوصات والأشعة والاستشارات والعمليات للعاملين لديه.. باستثناء توفير الأدوية التي على الطبيب تحمل تكاليفها، بحجة أن المستشفى لا يمتلك صيدلية.

في السياق ذاته، يقول نائب رئيس هيئة المستشفى الجمهوري الدكتور عبيد، أن لدى الهيئة نظام تأمين صحي وشامل للطبيب وأسرته.. يشمل تكاليف الأشعة والفحوصات والعمليات مجاناً لها، وفي ما يتعلق بالأدوية يوضح الدكتور عبيد أنه "يتم صرف الأدوية إن وجدت".

وهنا يوضح لنا الدكتور الحمادي -أمين عام النقابة الأطباء- أن ما سبق ليس التأمين الصحي المطلوب.. التأمين الصحي هو استقطاع جزء من راتب الموظف كنفقة لعلاجيه هو وأسرته.. وأن يلتزم صاحب العمل بعلاج الطبيب في أي مستشفى.

والإشراف على مستوى الحماية للكادر "نحن في صد إنشاء مركز عزل من أجل حماية الكادر من العدوى" حد قوله.

مكافحة العدوى

مكافحة العدوى يمس حياة العاملين في قطاع الصحة وتُعد الوقاية من خلال التدابير الصحية -كغسلة وغسل اليدين، التنظيف.. تطهير العدوى، التعقيم، المراقبة، بالإضافة إلى إجراءات الرقابة- أهم الوسائل لمنع انتشار العدوى . وتقول طبيبة المختبرات في المستشفى العسكري: إن عدم توفر أدوات الحماية كمواد النظافة "صابون الغسيل.." والمعقم والكلور تساعد على انتشار العدوى الفيروسية، إضافة إلى تلقيح الكادر الصحي ضد كورونا والذي يساهم في التقليل من العدوى .

وعن الإجراءات التي قامت بها وزارة الصحة العامة في صنعاء لتجنب الأطباء والعاملين في القطاع الصحي الإصابة بالعدوى.. يقول مدير عام البرنامج الوطني للوقاية من العدوى في الوزارة، الدكتور محمد الدولة.. أن الوزارة فعلت خلال الأعوام الثلاثة الماضية البرنامج الوطني للوقاية من العدوى.. مشيراً إلى أنه تم إعداد دليل تدريبي وطني يبين سلوك وإجراء يجب على العامل الصحي الالتزام بها.. ابتداء بغسل اليدين بشكل مستمر وانتهاء بكافة الإجراءات للحيلولة من انتشار العدوى.

وأفاد الدكتور الدولة، أن الوزارة نفذت لأول مرة حملة نزول ميداني لتقييم المنشآت الطبية الحكومية والخاصة في ما يتعلق بموضوع مكافحة العدوى، ولا تزال الحملة مستمرة .

الاعتداء المسلح

موضوع الاعتداء على العاملين الصحيين أثناء أدائهم واجبه من بين المخاطر التي تواجه الكادر -قد لا يكون منتشراً كثيراً- غير أن هناك حالات فقد أطباء على إثرها حياتهم.. كما حدث في مستشفى جامعة العلوم والتكنولوجيا والذي تسبب في وفاة أحد الأطباء. إضافة إلى الاعتداء أو محاصرة المراكز أو المستشفيات من قبل مسلحين وكذا الاعتداء على سيارات الإسعاف يعد من بين المخاطر .

وهنا يوضح أمين عام النقابة الدكتور عبدالرحمن أن الاعتداء على الكادر الصحي قضية لا يهتم بها أحد إلا أنها لا تقل خطورة على حياة العاملين الصحيين من العدوى.. والسبب يعود بشكل أساسي إلى ضعف وعي الناس بأهمية الطبيب وما يقدمه للمرضى. ويؤكد في حديثه -ل المجلة الطبية- أن دور النقابة في الوقت الحالي يقتصر على إصدار البيانات فقط ، مشيراً إلى أن



“ إن عدم توفر أدوات الحماية كمواد النظافة ، صابون الغسيل...، والمعقم والكلور تساعد على انتشار العدوى الفيروسية، إضافة إلى تلقيح الكادر الصحي ضد كورونا والذي يساهم في التقليل من العدوى .



الناسور الولادي

يوامل تهديده حياة اليمينيات

“

ويعرف صندوق الأمم المتحدة للسكان ناسور الولادة بأنه.. إصابة أثناء الولادة أهملت إلى حد كبير، رغم أثرها المدمر على حياة الفتيات والنساء المتضررات..

المجلة الطبية/ خاص

تزايدت حالات الإصابة بالناسور الولادي في اليمن، خاصة في ظل انهيار النظام الصحي وارتفاع مستويات سوء التغذية بين النساء الحوامل والمعدلات المقلقة للزواج في سن مبكرة، وفقا لتقرير نشره صندوق الأمم المتحدة للسكان مؤخرا.

إلى 72 ساعة بسبب ضيق الحوض أو كبير حجم الطفل قد تتسبب في الإصابة بالناسور. بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل الحمل المبكر في ظل عدم اكتمال نمو الحوض عند الفتيات الصغار في السن اللاتي تكون أعمارهن أقل من 18 سنة، وقلة الوعي الصحي، وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بهذا المرض، حد قولها. ويعرف صندوق الأمم المتحدة للسكان ناسور الولادة بأنه.. "إصابة أثناء الولادة أهملت إلى حد كبير، رغم أثرها

وتؤكد أخصائية أمراض نساء وتوليد -مشرفة وحدة الناسور الولادي بالهيئة العامة لمستشفى الثورة بصنعاء- الدكتورة خولة اللوزي، أن رفع الوعي بمرض الناسور الولادي ومعرفة أسبابه قد يضمن تجنب الإصابة به. وبينما نصحت الدكتورة اللوزي -في حديثها لـ «المجلة الطبية»- المصابات بالناسور بعدم التكنم على الإصابة والإسراع في تلقي العلاج في المراكز العلاجية بصنعاء وعند حيث تقدم الخدمة مجانا، أفادت بأن الولادة المتعسرة في ظل غياب رعاية صحية والتي قد تصل مدتها

يتسبب الناسور
الولادي بأضرار
صحية ونفسية
للمرأة أهمها عدم
القدرة على الولادة
بشكل طبيعي في
المستقبل والإصابة
بالتهابات مزمنة
وقد تصاب بالعقم،

كما ينصح بتجنب وضع أي شيء داخل المهبل لمدة ثلاثة أشهر، والتوقف عن المعاشرة الزوجية لمدة 6 أشهر، والاهتمام بالتغذية الصحية المتوازنة والنظافة الشخصية، ونظافة منطقة العملية والحرص على بقائها جافة، بالإضافة إلى تجنب حمل الأشياء الثقيلة.

وفي حين شددت الدكتورة اللوزي على حاجة النساء المصابات بالناسور الولادي إلى الدعم والمساندة الأسرية والمجتمعية.. كي يستطعن مواجهة المرض بشجاعة،

أكدت أن المئات من المصابات في اليمن خضعن لعمليات جراحية في مستشفيات صنعاء وعدن على أيدي طبيبات متخصصات أو جراحين تم استدعاؤهم من الخارج من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان. وفي ذات السياق، تقول مدير الصحة الإنجابية في وزارة الصحة العامة والسكان زينب البدوي -في حديث سابق لـ المجلة الطبية- إن صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) يواصل دعم النساء المصابات من خلال التدخل

الجراحي عبر وحدتي علاج الناسور في مستشفى الثورة ومستشفى السبعين بصنعاء ومستشفى الصداقة التعليمي في عدن. وقد قام صندوق الأمم المتحدة للسكان بصفته قائد الحملة العالمية للقضاء على ناسور الولادة، حتى الآن.. بتقديم الدعم المباشر لأكثر من 113000 عملية جراحية لعلاج الناسور الولادي للنساء والفتيات، كما دعمت الوكالات الشريكة آلاف العمليات الأخرى. وتساعد هذه العلاجات على استعادة الناجيات الصحة والأمل والكرامة والحياة الكريمة.

عمليات مجانية للمصابات في مراكز العلاج بصنعاء وعدن

المدمر على حياة الفتيات والنساء المتضررات.. تحدث غالباً نتيجة ولادة متعسرة لفترات طويلة بدون تدخل طبي عاجل في الوقت المناسب، وإجراء جراحة قيصرية طارئة، موضعاً أن هناك نوعين من ناسور الولادة، الأول هو الأكثر شيوعاً يحصل في المنطقة الواقعة بين المثانة والمهبل، بينما يحدث النوع الثاني -وهو الأقل شيوعاً- في الأنسجة بين المستقيم والمهبل. والجدير بالذكر أن المرأة المصابة بالنوع الثاني من ناسور الولادة تكون على الأرجح مصابة بالنوع الأول أيضاً.

ويشير الصندوق إلى أن "الضغط المتواصل من رأس الجنين على عظام حوض الأم يضر بالأنسجة الرخوة.. ويخلق ثقباً أو ناسوراً بين المهبل والمثانة وبين المهبل والمستقيم (الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة يمتد حتى فتحة الشرج)"، موضحة بأن الضغط الشديد والمتواصل على الأنسجة يمنع تدفق الدم إليها ويصيبها بضرر بالغ ويحدث ثقباً فيها ويسبب تأكلها مع مرور الوقت.. وفي النهاية تنزلق الأنسجة الميتة مسببة ناسوراً يسرب البول أو البراز باستمرار عن طريق المهبل".

وقد تصاب المرأة بالناسور الولادي نتيجة لعوامل أخرى فمثلاً عند إجراء عملية قيصرية، أو استخدام خاطئ للملقط الجنيني (نوع من الولادة المهبلية المُساعدَة، وقد تكون لازمة في بعض الأحيان أثناء الولادة المهبلية).. أو عندما يكون هناك سرطان في عنق الرحم، وهذه من المسببات العامة، بحسب الدكتورة اللوزي ، التي أضافت أن الإصابة قد تأتي بعد استئصال الرحم عن طريق البطن أو المهبل في حالة الأورام السرطانية، وتعتبر هذه العملية خاصة عملية استئصال الرحم، وهي أشهر أسباب الناسور الولادي في الدول المتقدمة.

ويتسبب الناسور الولادي بأضرار صحية ونفسية للمرأة أهمها عدم القدرة على الولادة بشكل طبيعي في المستقبل والإصابة بالتهابات مزمنة وقد تصاب بالعقم، بالإضافة إلى الأضرار النفسية الناتجة عن العزلة الاجتماعية التي تعيشها المصابة بسبب الروائح الكريهة الصادرة عنها نتيجة تسرب البول والفضلات بشكل غير إرادي. وبحسب إحصائيات غير رسمية -حصلت عليها المجلة- فإن أغلب الحالات تأتي إلى مستشفى الثورة في صنعاء قادمة في المرتبة الأولى، من محافظة الحديدة، وبعدها من محافظات عمران، المحويت، الجوف، ثم صنعاء، إب، ذمار، صعدة، وتعز.

وتصبح العملية ضرورية للمصابة بالناسور الولادي، عندما يكون هناك تبول لإرادي أو التغوط (التبرز) ، وهنا ينصح الاختصاصيون بضرورة اتباع الإرشادات الصحية التي تحصل عليها المريضة من المختص والالتزام بالمراجعة الدورية للطبيب المعالج، والامتناع عن الحمل لمدة سنتين باستخدام وسيلة مناسبة، وفي حال حصل حمل يجب أن تخضع لمتابعة مستمرة وعناية من قبل الطبيب كما يجب أن تتم الولادة بعملية قيصرية .



الدكتورة أشواق القاضي توضح : الأوقات والطرق المثالية لقياس ضغط الدم

المجلة الطبية: عبد الملك حسن



يُشكل ارتفاع ضغط الدم هاجساً مقلقاً لدى كثيرين خاصة مع القصور في فهم كيفية التعامل معه، وطرق قياسه المثالية، بالتزامن مع اليوم العالمي الذي صادف يوم 17 مايو الفائت. تفاصيل عديدة في التعامل مع ضغط الدم عادة ما توقع المرضى في حيرة، تحدثت عنها ممارس أول في طب القلب، وأخصائي باطنية عامة، الدكتورة أشواق القاضي -المجلة الطبية- بشكل تفصيلي موضحة الكثير من المعلومات حول ارتفاع ضغط الدم والطرق المثلى لقياسه بدقة.

“

أفضل الطرق لقياس الضغط، قياسه بوقت مجدول ومحدد يوميا، أما بالنسبة لقياسات ضغط الدم في العيادة، نلاحظ ارتفاعا متفاوتا كون المرضى لا يعانون من ضغط الدم أساسا

قياس ضغط الدم.

- متى يتغير ضغط الدم فسيولوجيا؟

ضغط الدم يتغير تغيرا فسيولوجيا طبيعيا من أول النهار لآخر الليل و بشكل عام يكون في أقل قياساته بعد الاستيقاظ من النوم و يبدأ في التصاعد تدريجيا ليصل الذروة وقت الظهيرة، ويرجع السبب في ذلك لهرمون الغدة الكظرية المتواجدة فوق الكلى (الكورتيزون)، وكذلك يرتفع قياس ضغط الدم مع زيادة أي نشاط بدني أو ذهني أيضا.

ويمكن أخذ قراءات الضغط مثلا قبل الذهاب للعمل وبعد العودة من العمل وقبل النوم .. و نوصي أحيانا بأخذ القياس بعد ساعتين من الاستيقاظ صباحا، وعند الساعة الخامسة عصراً، وكذا القياس قبل النوم والتأكد من تطابق معدل القراءات، ويستطيع الشخص المصاب بضغط الدم الحصول على عدد قراءات أكثر تباعا للأعراض المصحوبة معه واستخدامه للعلاج إذا حصل وأخطأ بأخذ جرعة إضافية.

- ما هي العوامل الأخرى التي تؤثر على قراءات ضغط الدم في الجسم؟

هناك بعض القواعد الهامة لا بد من معرفتها عند قياس الضغط... مثلاً من غير المقبول قياس الضغط عند الاستيقاظ من

- كيف يمكن قياس ضغط الدم المنزلي بطريقة دقيقة؟

إن قياس ضغطك بشكل يومي يمثل طريقة مثلى لمتابعة صحتك، وإذا خططت للبدء بقياس ضغطك في المنزل، فمن الضروري أن يكون دقيقاً قدر الإمكان، وذلك من خلال التمرين المتكرر على قياس جهاز الضغط المنزلي، ومتابعة المريض لأي ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم

وإبلاغ الطبيب فوراً حول قراءات جهاز الضغط تفادياً حدوث أي مضاعفات صحية خطيرة قد تؤدي بحياة المريض، بالإضافة إلى متابعة فعالية ومأمونية أدوية الضغط باستمرار وتعديل جرعات الأدوية بحسب ما يتناسب مع القراءات إذا شهدت ارتفاعاً أو انخفاضاً في الدم.

- ما هي أفضل الطرق لقياس ضغط الدم للحصول على نتيجة دقيقة مقارنة مع المنزلي؟

من أفضل الطرق لقياس الضغط، قياسه بوقت مجدول ومحدد يوميا، أما بالنسبة لقياسات ضغط الدم في العيادة، نلاحظ ارتفاعا متفاوتا كون المرضى لا يعانون من ضغط الدم أساسا، ففي هذه الحالة يتم تهدئة المريض وتلطيف الجو بشكل ودي والتعاطف مع حالته والسؤال عن أحواله ليتناسى القلق وتبنى أوامر الثقة بين الطبيب والمريض ويقل القلق ويختفي الضغط المسمى White Coat Hypertension و يمكن بعد ذلك

بتعاطي القات، لكن لاحظ جميع أطباء القلب ارتفاعا ملحوظا في قياس الضغط، حتى مرضى ضغط الدم من «المخزنين» يلاحظون زيادة وتسارع في دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، وربما يرجع هذا لمادتي «الكاثينون والنورإيفيدرين» الموجودة في أوراق و أغصان القات.

- هل تنصحين من يتعاطى نبتة القات قياس ضغط الدم باستمرار، ومتى للحصول على نتائج دقيقة؟

بالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون القات، يجب أن لا يقومون بقياس ضغط الدم إلا بعد مرور ثلاث إلى أربع ساعات على تعاطيهم للقات على الأقل لضمان زوال تأثيره تماما. وننبه على أن القات غير المغسول وتكرار مضغه قد يؤدي إلى تسممات تصيب الكبد والقلب، غير التسممات الكبدية.

ومن أضرار مضغ القات بشكل متكرر خاصة للشخص الذي لديه استعداد وراثي حيث يصاب بإجهاد بسبب تزايد دقات القلب وارتفاع ضغط الدم، ويمرور الوقت يدخل الشخص في شيخوخة قلبية مبكرة (فشل في عضلة القلب لشخص صغير السن)، خاصة للمتعاظين الشهرين الذين يقضون ساعات طويلة في مضغ القات ولا يخضعون لأي متابعة طبية، كما نحذر هنا من أن بقايا أوراق القات المضغوت تتحول لمواد أكثر ضرراً على القلب.

النوم لأنه سيكون في أقل توقعاته بسبب انخفاض (الكورتيزون)، ويمكن القياس في هذه الحالة بعد نصف ساعة من الاستيقاظ. كذلك الانتظار لمدة لا تقل عن ساعتين بعد الإفطار واحتساء القهوة لاحتوائها على نسبة عالية من مادة «الكافيين»، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في الجسم، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة العنيفة وتعاطي التبغ ونبتة القات واحتساء المشروبات الكحولية.

كما يفضل أخذ قراءات ضغط الدم بعد التخلص إفراغ من مادة البول م جسم المريض، لأن امتلاءها يسبب توترا وقلقا قد يؤدي لرفع قياس ضغط الدم.

- أكدت منظمة الصحة العالمية أن الإدمان على نبتة القات قد يؤدي بحياة مرضى القلب والشرابين وضغط الدم؟

منظمة الصحة العالمية لا تعتبر «القات» من المخدرات المسببة للإدمان بشكل خطر، لكن لا يعني هذا أن استهلاكه لا يؤدي إلى عواقب فسيولوجية وخيمة على المدى البعيد، وثمة تأثير واضح للقات على جهاز القلب الوعائي فهو يزيد من سرعة دقات القلب وزيادة ارتفاع ضغط الدم.

- هل توصلت أي دراسات علمية محكمة إلى مدى تأثير نبتة القات على أمراض ضغط الدم؟

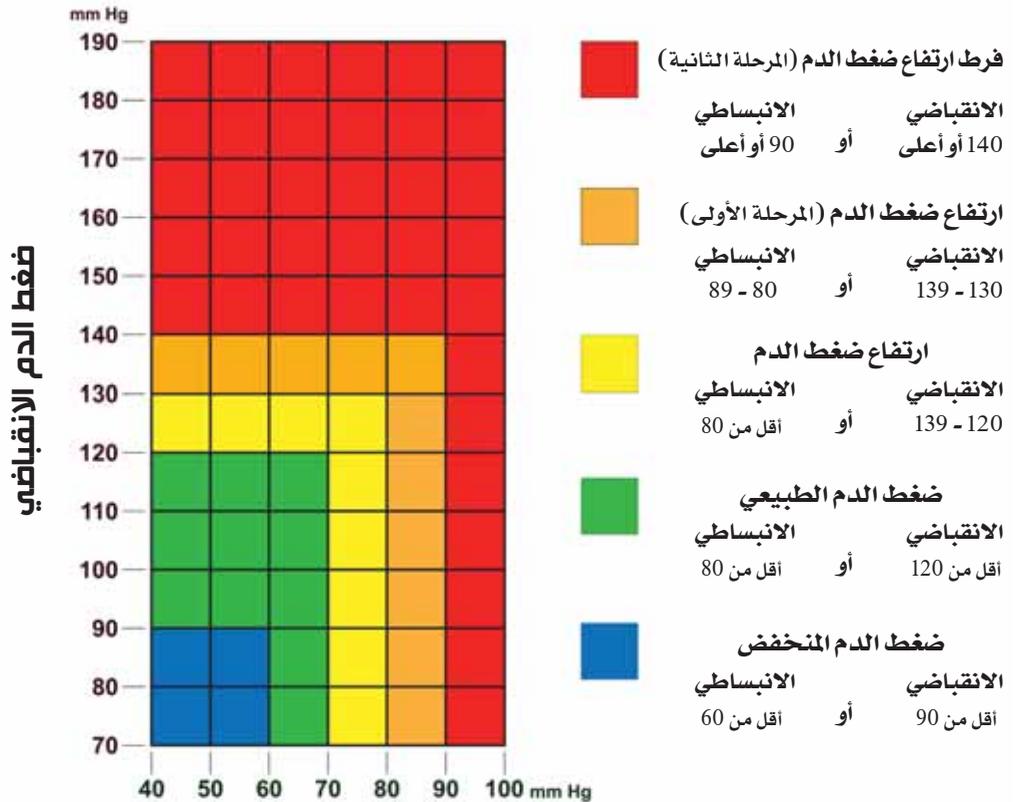
لا توجد دراسات حتى الآن عن علاقة ارتفاع ضغط الدم

لقاء

66

يمكن أخذ قراءات الضغط مثلا قبل الذهاب للعمل وبعد العودة من العمل وقبل النوم .. ونوصي أحيانا بأخذ القياس بعد ساعتين من الاستيقاظ صباحا، وعند الساعة الخامسة عصرا.

مخطط ضغط الدم للبالغين



ضغط الدم الانبساطي

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





ملف

انقذ حياتك واقطع الآن

بالتزامن مع اليوم العالمي للإمتناع عن التدخين، فتحت "المجلة الطبية" ملفاً خاصاً بالمناسبة، يعرف بأضرار التدخين، ويكشف بالأرقام كيف أن التدخين بكافة أشكاله وأنواعه، يعتبر عدواً لجميع المدخنين من مختلف الفئات والأعمار، وخاصة المراهقين، والمدخنين السلبيين، فضلاً عن السجائر المهربة وآثارها المدمرة ليس على صحة الناس، فقط بل والاقتصاد الوطني بشكل كارثي.

التدخين.. القاتل الثمين

لماذا اليوم العالمي لمكافحة التدخين؟

شرعت منظمة الصحة العالمية في السابع من أبريل 1988 في الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التبغ، كاستجابة منها لقرار الصحة العالمية رقم 40 - 38 والذي اعتمده الجمعية في دورتها الأربعين في شهر مايو 1987، ويحتفل بفعاليات اليوم حول العالم في 31 مايو من كل عام، ضمن مواضيع مختلفة حول مكافحة التبغ. ويهدف اليوم العالمي للتدخين إلى إقناع المدخنين ومستهلكي التبغ بالإقلاع عنه، وتشجيع الحكومات والمجتمعات والمجموعات والأفراد على إدراك حجم المشكلة والقيام بحياها بالأعمال المناسبة. ومن أهداف اليوم العالمي للتدخين أيضاً، التوعية بمخاطر التدخين والتدخين السلبي بكل أشكاله، والتوعية بمخاطر التدخين على صحة الرئة، فضح الخرافات وكشف الأنماط المخادعة التي تستخدمها صناعات التدخين، تزويد الشباب بالمعرفة اللازمة للتصدي لمخططات التسويق التي تستهدفهم، وتمكين الشباب من الوقوف ضد تلاعب صناعات التدخين. وتقدم منظمة الصحة العالمية سنوياً، جوائز للأفراد أو المنظمات الرئيسية التي كانت لها إسهامات قيمة في مكافحة التبغ وإنجاح حملات اليوم العالمي لمكافحة التبغ.



ملف

“

يسبب استنشاق الدخان السلبي العديد من الأمراض، منها سرطان الرئة، وعند التعرض لأكثر من 10 أو 15 عام للتدخين السلبي يزيد ذلك من خطر الإصابة بسرطان الفم لأكثر من مرتين مقارنة بالأفراد غير المعرضين.

51% من المدخنين السلبيين مهددين بسرطان الفم

للإصابة بسرطان الفم فقط. وأضافت «وفقاً لبيانات من 192 دولة تعرض 33% من الذكور غير المدخنين و35% من الإناث غير المدخنات و40% من الأطفال للتدخين القسري خلال عام واحد عن طريق استنشاق التبغ غير المباشر، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تعرضوا للتدخين السلبي كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم بنسبة 51%».

ويسبب استنشاق الدخان السلبي العديد من الأمراض، منها سرطان الرئة، وعند التعرض لأكثر من 10 أو 15 عام للتدخين السلبي يزيد ذلك من خطر الإصابة بسرطان الفم لأكثر من مرتين مقارنة بالأفراد غير المعرضين. وأوصت الدراسة بضرورة تحديد الآثار الضارة للتعرض للدخان السلبي، مع ضرورة تقديم برامج فعالة للوقاية من التعرض للدخان السلبي.

بيّنت دراسة علمية بريطانية المخاطر التي تلاحق الأشخاص الذين يتعرضون للتدخين السلبي، مؤكدة أنهم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم بنسبة 51%.

وأكدت الدراسة أن سرطانات الفم التي تشمل سرطان الشفة وتجويف الفم والبلعوم، تصيب نحو 447751 حالة سنوياً في حين تبلغ معدلات الوفيات الناتجة عنها 228.389 حالة وفاة كل عام على مستوى العالم، بحسب موقع «ميديكال إكسبريس». وأشارت إلى أن عوامل الخطر المهمة لهذه الأشكال من السرطان تشمل تدخين التبغ واستنشاقه لمن لا يدخنون من الأساس، واستهلاك الكحول، حيث يشكل دخان التبغ أكبر تعرض للبشر لمواد كيميائية مسرطنة، ويسبب حالة وفاة واحدة من كل خمس حالات وفاة مرتبطة بالسرطان في العالم. وأوضحت الدراسة أن المدخنين ليسوا هم المعرضين

آثار التدخين المدمرة على صحة الأم والطفل

حذرت منظمة الصحة العالمية من آثار التدخين المدمرة في جميع مراحل الطفولة والمراهقة، بدءاً من الحمل حيث يرتبط تدخين الأم وتعرضها للتدخين السلبي بإصابة الأجنة بالعيوب الخلقية، وإصابتهم بالإجهاض أو الولادة المبكرة، ووفيات الرضع. وأكدت ارتباط تدخين الأم أثناء الحمل بمضاعفة مخاطر الموت المفاجئ للرضع والعيوب الخلقية، بينما يرتبط التعرض للتدخين غير المباشر أثناء الحمل بزيادة خطر الإجهاض بنسبة 23% وزيادة خطر الإصابة بالتشوهات الخلقية بنسبة 13%. وأشارت إلى أن التعرض للدخان غير المباشر يقتل نحو 1.2 مليون شخص كل عام، و65 ألف من هذه الوفيات المبكرة التي يمكن الوقاية منها هم من الأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن 15 عاماً.





ملف



صدر في العام 2005،
بقرار جمهوري،
قانون مكافحة
التدخين ومعالجة
أضراره في اليمن،
لكن وبعد مرور 16
عاماً لا يزال ذلك
القانون، مجرد
لائحة تنفيذية
جاء بين سطور
ديباقتها جملة
قرارات لم يتم
ترجمتها في الواقع
العملي.

معلومات صادمة عن أضرار التدخين

- 1 استنشاق دخان التبغ يعرض المدخنين لأكثر من 7000 مادة سامة، وما لا يقل عن 70 مادة مسرطنة.
- 2 عادة ما يفقد المدخن المنتظم أكثر من عقد من عمره.
- 3 وفاة ما يقرب من مليوني شخص كل عام بسبب أمراض القلب التي يسببها التبغ.
- 4 التبغ مسؤول عن نحو 20% من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب التاجية.
- 5 التدخين يعرضك للإصابة بالسكتة الدماغية وسرطان الرئة والالتهاب الرئوي.
- 6 علاقة التدخين بمرض ارتفاع ضغط الدم علاقة وطيدة ومثبتة.
- 7 التدخين بكل أشكاله يجعلك أكثر عرضة لمضاعفات فيروس كورونا.

(المصدر: منظمة الصحة العالمية)

قانون لم يفعل منذ 16 عاماً!!

ومنع «القانون» التدخين «داخل الوزارات والمؤسسات والهيئات والمصالح والشركات العامة وأجهزة الدولة والقطاعات العامة والمختلطة والخاصة وفروعها في محافظات الجمهورية ومحطات الوقود، وتخصيص أماكن للتدخين في المطاعم والمقاهي والمطارات والأسواق المغلقة وأماكن الترفيه وقاعات المناسبات وتحديد مواصفات خاصة لتلك الأماكن».

وشدد القانون على حظر الإعلانات والترويج للتدخين سواء في وسائل الإعلام المختلفة والمؤسسات الثقافية والرياضية ودور النشر والتوزيع والطباعة ومكاتب الدعاية والإعلان وأي أعمال دعائية بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

صدر في العام 2005، بقرار جمهوري، قانون مكافحة التدخين ومعالجة أضراره في اليمن، لكن وبعد مرور 16 عاماً لا يزال ذلك القانون، مجرد لائحة تنفيذية جاء بين سطور ديباقتها جملة قرارات لم يتم ترجمتها في الواقع العملي.

تضمن القانون حظر التدخين في الأماكن العامة نهائياً كـ «المدارس والجامعات والمستشفيات وكافة المؤسسات التربوية والصحية والمسارح ودور العرض والنوادي وقاعات الاجتماعات ومكاتب العمل الخاصة والمطارات والمنافذ البرية والبحرية ووسائل النقل والمواصلات الجماعية كالباصات وتكاسي الأجرة والسيارات الخصوصية في حال صحبة الأطفال وكبار السن».





44 مليون مدخن لا تتجاوز أعمارهم 15 عاماً



ملف

أحصت منظمة الصحة العالمية في تقارير لها، 44 مليون مراهق مدخن لا تتجاوز أعمارهم خمسة عشر عاماً، إضافة إلى المزيد من الأطفال في سن ما قبل المراهقة. واستكترت المنظمة الأممية تضليل المراهقين، محذرة بأن التبغ يقتل نصف المدخنين. وقالت إن التدخين يعد أهم سبب منفرد للوفيات التي يمكن تفاديها على الصعيد العالمي، إذ يؤدي حالياً إلى وفاة مدخن واحد من بين عشرة. وأكدت أن التدخين سيحصد أرواح ثمانية ملايين مدخن سنوياً إلى غاية 2030 إذا لم يتم اتخاذ التدابير اللازمة. وحثت، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين الذي يصادف يوم 31 مايو، شركات التبغ على عدم استهداف واستقطاب الصغار في السن وعدم استخدام طرق مميّنة بشكل مقصود لإقناعهم بالتدخين.

الموت بالسجائر المهربة ..

هناك مكونات ثانوية في السجائر، مثل "البنزين، والميثانول، الأمونيا، السيانيد، الأستون، الزنك، الرصاص، الرادميوم، الكاديوم، الفورمالدهيد، الهيدروكربون، البلونيوم"، ومعظمها مسببة للسرطان وسامة، وفقاً لتقارير رسمية صادرة عن الإدارة العامة لمكافحة التدخين بوزارة الصحة اليمنية. وتؤدي تلك السجائر إلى أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان، ويتسبب تدخينها على المدى البعيد بمرض مزمن في الرئة وأنسداد القنوات التنفسية، وقد يؤدي إلى فشل تنفسي عند المدخن و يتسبب في وفاته.. وثمة إشكالية خطيرة للغاية تتمثل بجهل المستهلكين للسجائر وعدم تفريقهم بين أنواعها، وخاصة مع تدني القدرة الشرائية لدى أغلبهم، ما يجعلهم يبحثون عن الأنواع الرخيصة دون الاكتراث لكونها عبارة عن سموم قاتلة. ويرجع سبب رخص أسعار أغلب السجائر المهربة، لعدم تحملها لأي أعباء مالية كالضرائب وبقية الرسوم الجمركية القانونية.

يعاني اليمن من ظاهرة تهريب السجائر، خاصة في ظل ظروف الحرب التي يمر بها البلد منذ نحو سبع سنوات. وتؤكد تقارير رسمية أن عدد أصناف السجائر المهربة إلى اليمن أكثر من 150 صنفاً، جميعها غير صالحة للاستهلاك، بسبب تحلل المواد الكيميائية المكونة للتبغ. وحتى العام 2015، كانت توجد في اليمن ثلاثة مصانع للسجائر تنتج 14 صنفاً محلياً، وتغطي السوق المحلية بنسبة 90%، لكن اندلاع الحرب تسبب في انخفاض تلك النسبة لصالح المهربين حيث وصلت إلى نحو 43%. ويحذر خبراء ومختصون من احتواء السجائر المهربة على التبغ الأدنى جودة بسبب امتلائه بسيقان النبات والنشاز والفقااعات بالإضافة إلى النسب العالية فيها من المواد الكيميائية السامة كالكاديوم والرصاص والنيكوتين والقطران والتي تصل إلى 7.6 ملغ. وبحسب الخبراء، يمكن أن تفتك السجائر المهربة بصحة مدخينها سريعاً، وتمتد أضرارها للمدخنين السلبيين. وتحتوي السجائر على 4 آلاف نوع من المواد الكيميائية الضارة، هي «النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون،

شركات التبغ تحتال على المدخنين

تحتال شركات التبغ على الراغبين بالإقلاع عن التدخين بتصنيع السجائر المنكهة التي يفضلها الشباب، بالإضافة إلى المعسل المستخدم في الشيشة.

وحذرت منظمة الصحة العالمية من ألاعيب شركات التبغ لكسب جيل جديد من المدخنين من الشباب والنساء والأطفال، مشيرة إلى أن ذلك أدى لزيادة عدد المدخنين على مستوى العالم.

وتجد منتجات شركات التبغ، سواء السجائر «المنكهة أم المعسل»، وحتى السجائر المهربة، رواجاً بين أوساط شريحة واسعة من الشباب اليمنيين. وتزايدت أعداد المدخنين في اليمن بشكل لافت ومثير للقلق خلال سنوات الحرب.



مخاطر «كورونا» على كبار السن.. نصائح من واقع تجربة

مقال



ريان الشيباني *

الأوكسجين في الدم وكان عند مستوى 88 %، وهو ما يمثل انخفاضا آمنا.

كان البرتوكول العلاجي لأمي، ولمدة أسبوع، كالتالي، مع التنويه إلى أن أمي لا تعاني من أمراض السكر والضغط، مع ذلك استخدام العلاج رفع لديها مستويات السكر إلى ما يقارب 300:

- Tazact 4,5 mg إبرة توضع في 100 ملجرام من مغذية NIS كل ثمان ساعات عبر الوريد لمدة أسبوع (من الأحد للأحد).

- Moxicip infectss'n 400 إبرة تشبه المغذية حمراء، ويتم إعطائها كل 24 ساعة عبر الوريد أيضاً.

- Assist 65 600 فوار له دخل بالبلغم يعطى في الصباح والمساء في نصف كوب ماء.

- Vit C+ Zink+D3 حبة من كل نوع، بعد كل وجبة الغداء.

- Tamiflu 10 2X2 حبتين يومياً.

- Dexamhiozer 8 ns 10

- Nfxazed 40 msx حبة قبل الفطور وحبة قبل السحور.

- Panadol حبتين عند اللزوم، وخاصة لتخفيف الصداع الشديد.

- Motilin t حبة قبل كل وجبة بنصف ساعة.

- تم إيقاف المضاد الحيوي والإبر بعد أسبوع، لكن تم مواصلة استخدام الفيتامينات لتقوية مناعة الجسم وإعادة الغذاء للجسد المتضرر، وفي الأسبوع الثاني بعد العلاج يحتاج المريض للنوم الزائد، ويستمر الدوار، وتزداد شهية المريض، لكن الأعراض تنتهي بالتدرج.

- يجب التنويه إلى أنني لست طبيباً، ولكن أنقل هذا من تجربتي كعماليش مريض «كورونا»، ولذا فإن استخدام العلاج دون استشارة الطبيب، قد يؤدي إلى مفعول عكسي.

حتى توفرنا على أنفسكم عناء توصل الخلق، وكبي تسدون جميلاً إلى ذويكم -خاصة كبار السن-، عليكم حجرهم من الخروج إلى الأماكن المزدحمة خلال هذه الفترة، وأن تقوموا بلبس الكمامة أثناء نشاطكم اليومي، لكي لا تنقلوا لهم ولأنفسكم الوباء.

للذين لا يعرفون معنى «كورونا-كوفيد19» بعد، وماذا يعني بالنسبة لكبار السن، وأصحاب المناعة المنخفضة والأمراض المزمنة، فهو كالتالي بحسب خبرتي، في التعامل مع أمي:

- سعال وتدهور في الصحة، وكلما مرت الأيام تزداد أعراضه على الجسم، ومن ذلك حمى وبرودة ليلية إلى درجة يشعر فيها المريض بدنو أجله.

ولأن العيادات الصغيرة ليس لديها «برتوكول» معروف أو محدد لعلاج كورونا يلجأون لأخذ الالتهاب الرئوي على إنه التهاب عادي، وبالتالي يقررون إعطاء إبر مضاد حيوي عادي وبعض الفيتامينات.

- هذا لا ينفع كثيراً، خاصة وأن المريض تسد شهيته بشكل كامل، كما يحدث أن تضطرب نسبة السكر في الدم، وكذلك يتذبذب ضغط الدم بين الهبوط والصعود (طبعاً هذا للأشخاص الذين لا يعانون من أمراض مزمنة مثل أمي).

- اضطراب السكر والضغط يضيف أعباء نفسية إضافية على المريض، ثم تزداد وخامة المرض إلى درجة الصداع الشديد وضيق في التنفس، في هذه المرحلة تشعر أن مواجهة الجسم للمرض في الذروة، وأحياناً يصير الصداع إلى ألم رأسي جانبي إلى درجة تعتقد فيها أن المريض قد يكون مصاب بحلطة.

بالنسبة لي توجهت إلى طبيب في أحد المستشفيات الخاصة بصنعاء، مع أمي طبعاً، فقرر لها أشعة مقطعية للرئة وبعض فحوصات الدم، وكما قال لي فإن الأشعة المقطعية للصدر تعطي مؤشرات في ما إذا كان الالتهاب عادياً أو فيروسياً، وهي ما أعطت مؤشراً أن الالتهاب فيروسي.

ومع أنني فهمت قصد الطبيب من كلمة فيروسي، فقد فهمت أمي الأمر على إنه «حمى فيروسية»، هذا الأمر لم يفاقم من تدهور صحتها النفسية، وكان يبدو من المهم عدم مكاشفتها بالمرض، خاصة مع حالة التنميط المرتبطة بالمصابين، والوصمة القائمة عليه. أيضاً قمنا بفحص

• كاتب وأديب وفنان تشكيلي



العيادات الصغيرة

ليس لديها

«برتوكول»

معروف أو محدد

لعلاج كورونا

يلجأون لأخذ

الالتهاب الرئوي

على إنه التهاب

عادي، وبالتالي

يقررون إعطاء

إبر مضاد حيوي

عادي وبعض

الفيتامينات.

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

Septilin®

Syrup, Tablet

يعزز مناعة
الجسم

يعالج
نزلات البرد
والحساسية

يعالج
التهابات
الجهاز التنفسي

يمنع الإصابة
بالالتهابات
والعدوى
المتكررة



مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

Almajalah Attibiah
الطبية

العدد (41) | مايو 2021 | 23 |
شارع نواكشوط، بجانب شركة كندا دراى صنعاء، اليمن. ص.ب. ٢٠٣١٠ - ١٥٢٢٣.
تلفون: ٣٢/ ٥٣٢٨٣١ +٩٦٧ | فاكس: ٤٣/ ٥٣٢٨٤٥ +٩٦٧ | البريد الإلكتروني: aljabal@yemen.net.ye, yemen@aljabalgroup.net
الفروع: صنعاء - ت: ٢٧٢٣٦٢ - ٢٧٢٣٦٤، تعز - ت: ٢٨٠٢٤٦ - ٢٨٠٢٤٨، عدن - ت: ٢٨٠٦٨٢، الحديدة - ت: ٢٠٨٨٦١، إب - ت: ٤١٤٤٦٣، الكلا - ت: ٣٠٥٣٥١، ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA



الإستخدام:

الرضع: شراب: ٢.٥ مل كل ٨ ساعات يومياً

الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

لمزيد من الاستفسارات عن الاستخدام استشر الطبيب او الصيدلاني

الوكيل الوحيد في اليمن

عقار يمنع الإصابة بكورونا



وقالت البروفيسورة سودها راو، الباحث الأول في المعهد إن الببتيدات، وهي سلسلة أحماض أمينية، كانت «دواء وقائي مبكر»، تعمل بدورين مهمين، حيث يقوم العقار الأول بمثابة «قفل على الخلايا البشرية»، إذ يمنع دخول الفيروس للخلايا، أما العقار الثاني فيمنع تكاثر الفيروس في حال دخوله للخلايا. وأشارت سودها إلى أن الببتيدات فعالة ضد جميع طفرات الفيروس، لأن الخلايا تعمل بنفس الطريقة، على عكس الحاجة إلى التحديثات المستمرة للقاحات، في ظل تحورات الفيروس. وقال الباحثون إن النتائج المبكرة «واعدة للغاية» ويخططون لإجراء تجارب إكلينيكية على البشر في غضون الأشهر المقبلة، ويأملون أن تكون الأدوية متاحة في غضون 18 شهراً في حالة نجاح التجارب، مشيرين إلى أن أدوية الببتيدات متوفرة ويمكن نقلها وتخزينها في درجة حرارة الغرفة.

في خطوة تحمل أملاً جديداً بالتصدي لكورونا، يختبر علماء أستراليا عقارين جديدين يمكنهما الوقاية من الإصابة بفيروس كورونا ومنع انتشاره بشكل أكبر. وقال خبراء في معهد «QIMR Berghofer» للأبحاث الطبية بولاية كوينزلاند إن الأدوية قائمة على مادة الببتيد، والتي يعتقد الخبراء أن بإمكانها تغيير علاج فيروس كورونا. وأوضح الخبراء أن الأدوية تعمل لاستهداف كيفية تفاعل الخلايا البشرية مع الفيروس، بدلاً من تطوير أجسام مضادة ضد الفيروس من خلال لقاح، حسب ما ورد في صحيفة دايلي ميل البريطانية. وأدرجت مجلة Nature Cell Discovery العلمية النتائج التي توصل إليها العلماء الأستراليون إلى تحول في التخطيط للمرحلة التالية من علاج فيروس كورونا.

“

قال الباحثون إن النتائج المبكرة «واعدة للغاية» ويخططون لإجراء تجارب إكلينيكية على البشر في غضون الأشهر المقبلة، ويأملون أن تكون الأدوية متاحة في غضون 18 شهراً في حالة نجاح التجارب.

اكتشاف جيل جديد من المضادات الحيوية

الميكروبات بتكوينها لتحميها من البيئة العدوانية، وكذلك من تأثير الأدوية. وتعمل طبقة من البولييمرات المضمنة في المصفوفة الخلوية بمثابة «الدرع» للبكتيريا. وهي توفر مقاومة الكائنات الحية الدقيقة لكل من المضادات الحيوية ولعمل جهاز المناعة البشري.

ويقول العلماء إن البكتيريا أصبحت الآن أكثر قدرة على المقاومة، وهي تتصدى بشكل متزايد للمضادات الحيوية شائعة الاستخدام، كما تتمتع بالقدرة على تكوين الأغشية الحيوية التي تلعب دوراً مهماً في هذه العملية.

وأكد العلماء أن البحث عن عقاقير جديدة يمكنها حتى محاربة سلالات مقاومة من الميكروبات دون المخاطرة

قام مجموعة علماء من جامعة الدون الحكومية التقنية، بدراسة مادة طبيعية تقضي بسهولة على أحد الأسباب الرئيسية لمقاومة الميكروبات للمضادات الحيوية.

وذكرت المجموعة أن المركبات الفعالة بيولوجياً من الهيل الأخضر (Elettaria Cardamomum) تمنع تكوين الأغشية الحيوية، ويفضل ذلك تكون مفيدة في إنشاء عقاقير جديدة مضادة للميكروبات.

وجاء في نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة Fron-tiers in Microbiology، أن الغشاء الحيوي البكتيري عبارة عن بنية متعددة الطبقات تقوم مجموعة



الزائدة الأذينية
اليسرى، هي
عبارة عن نسيج
مستخدم يشبه
الأصابع يمكن
أن يحبس الدم
في حجرة القلب
ويزيد من
خطر الإصابة
بالجلطات.



تدخل جراحي يحمي من السكتات الدماغية

يعانون من عدم انتظام ضربات القلب الشديدة. وقال جراح القلب في جامعة هاميلتون هيث ساينسز الكندية، في بيان صحفي: «إذا كنت مصاباً بالرجفان الأذيني وتخضع لعملية جراحية في القلب، فيجب على الجراح إزالة الزائدة الأذينية اليسرى، لأنها قد تساعد في تشكيل الجلطات». وأضاف: «أظهرت تجربتنا أن هذا الإجراء آمن وفعال للوقاية من السكتة الدماغية وسيكون لهذا تأثير إيجابي على عشرات الآلاف من المرضى على مستوى العالم». يذكر بأن الرجفان الأذيني، مسؤول عن حوالي 25% من السكتات الدماغية الناجمة عن جلطات الدم التي تسد الشرايين التي تمد الدماغ بالدم، وفق ما أورد موقع "يوبي أي" الإلكتروني.

وفقاً لبحث جديد تم تقديمه خلال المؤتمر الدولي للكلية الأمريكية لأمراض القلب، يمكن لإجراء جراحي بسيط أن يجنب الأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب من السكتات الدماغية القاتلة. ويقول العلماء، إن إزالة الزائدة الأذينية اليسرى في القلب، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتات الدماغية القاتلة لدى المصابين بالرجفان الأذيني بمقدار الثلث.

الزائدة الأذينية اليسرى، هي عبارة عن نسيج مستخدم يشبه الأصابع يمكن أن يحبس الدم في حجرة القلب ويزيد من خطر الإصابة بالجلطات. وقال الباحثون إن انخفاض مخاطر التجلط التي يوفرها الإجراء يزيد من الفوائد التي تقدمها أدوية تسييل الدم للمرضى الذين



بالجسم ككل، هو مجال رئيسي في علم العقاقير. وأظهرت دراسة جديدة أجراها علماء الجامعة الروسية المذكورة أعلاه، أن الزيوت الأساسية من نبات الهيل الأخضر (-Elettaria Cardamo mum) تعتبر وسيلة ممتازة لمحاربة الأغشية الحيوية للبكتريا. وكشف العلماء عن الإمكانيات العالية للمركبات النشطة بيولوجيا المعتمدة على هذا النبات في مكافحة عدد من مسببات الأمراض البكتيرية، بما في ذلك الإشريكية القولونية، والمكورات العقدية، والسالمونيلا وغيرها.



الأرق وأثاره الخطيرة

توعية

“

تشير الدراسات إلى أن البالغين الذين ينامون خمس ساعات أو أقل كل ليلة هم أكثر عرضة لزيادة الوزن من أولئك الذين ينامون سبع إلى ثماني ساعات في الليلة.

2. زيادة الوزن

قالت ريتشيل إن عدم الحصول على قسط كاف من النوم مرتبط بزيادة الجوع والرغبة الشديدة في تناول الأطعمة السكرية والدهنية. وأوضحت أن السبب في ذلك هو أن الهرمونات التي تنظم الجوع تكون متوازنة أثناء النوم، لذا فإن قلة النوم تقضي على هذا التوازن، مما يجعل الجسم غير قادر على تحديد ما إذا كان جائعاً أم لا.

تشير الدراسات إلى أن البالغين الذين ينامون خمس ساعات أو أقل كل ليلة هم أكثر عرضة لزيادة الوزن من أولئك الذين ينامون سبع إلى ثماني ساعات في الليلة.

3. الصحة العقلية والذاكرة والتركيز

بحسب ريتشيل فإن قلة النوم المزمنة ترتبط بعدد كبير من مشكلات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب. وأثبتت العديد من الدراسات أن قلة النوم تقاوم التقلبات المزاجية والتعب، مع تقليل قدرتك على التركيز وحفظ المهام البسيطة. يؤدي الحرمان من النوم أيضاً إلى إعاقة التفكير العقلاني، مما يؤثر على كيفية اتخاذك للقرارات وحل المشكلات وفهم مشاعرك.



مع تزايد الضغوطات النفسية في وقتنا الحاضر، يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة الأرق وقلة النوم، والتي تؤثر سلباً على صحتهم. ولحل هذه المشكلة وتجنب الآثار السلبية المتعلقة بها، أوردت خبيرة النوم الأسترالية، ريتشيل أترارد، في حديث لها مع صحيفة ديلي ميل البريطانية، بعض المشاكل الصحية التي تنجم عن قلة النوم، على النحو التالي:

1. ضعف جهاز المناعة وزيادة خطر الإصابة بالعدوى

تقول ريتشيل: "أثناء النوم، يكون جهاز المناعة مشغولاً بإنتاج الأجسام المضادة لمساعدة جسمك على محاربة العدوى من البكتيريا والفيروسات. وكلما قل وقت النوم كلما حرم الجسم من إنتاج الأجسام المضادة للعدوى، مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالمرض" كما أكدت ريتشيل على أن الحرمان المزمن من النوم، يجعل الجسم أبداً في مكافحة العدوى عند الإصابة بالمرض. وتشير بعض الدراسات إلى أن المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم مثل الأرق، لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بأمراض مزمنة مثل السرطان والسكري.

مخاطر استخدام الهواتف في دورات المياه

طريق الخطأ في المراض مما يؤدي إلى تلفه بالكامل. لذا يُنصح بعدم اصطحاب الهاتف إلى الحمام لتجنب مثل هذه الحوادث.

زيادة وقت الجلوس في الحمام

من المعروف بأن قضاء وقت طويل على كرسي المراض، قد يؤدي إلى الإصابة بالإمساك لأن الجسم يعتاد على أن يعمل على فترة زمنية أطول مع تكرار هذه العادة. إضافة إلى ذلك، فإن الجلوس لفترة تتجاوز 30 دقيقة على كرسي المراض قد يؤدي إلى الإصابة بالبواسير وهي حالة صحية تنتج عن التهاب الأوردة الموجودة في الشرج. كما يمكن أن يؤدي الجلوس المطول في المراض إلى نشوء مشاكل في الحوض. كل هذه المشاكل تستوجب عدم استخدام الهاتف الذكي في الحمام لأنه يتسبب بإطالة فترة الجلوس في المراض.

زيادة مخاطر مشاكل العينين

يعتبر التحديق بالهاتف لفترة طويلة، سواء أكان ذلك في الحمام أم في أي مكان آخر، سبباً رئيسياً في الإصابة بمشاكل الرؤية مع مرور الوقت. ووفقاً للدراسات، فإن الإفراط في النظر إلى شاشة الهاتف قد يؤدي إلى إجهاد العينين وبالتالي ضعف البصر.

يعتمد الكثير من الأشخاص إلى اصطحاب هواتفهم الذكية إلى دورة المياه، دون أن يعلموا بأن هذه العادة قد تنطوي على العديد من المخاطر الصحية. في ما يلي مجموعة من الأسباب التي تستوجب عدم اصطحاب الهاتف إلى الحمام، وفق ما نقل موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

انتقال الجراثيم للجسم

يقول الخبراء، إن استخدام الهاتف الذكي في الحمام قد ينطوي على مخاطر انتقال الجراثيم إليه من السطوح الملوثة الموجودة في الحمام بعد ملامستها باليدين. كما أن بعض الدراسات، تقول إن الهاتف الذكي قد يكون أكثر قذارة من المراض بـ 10 أضعاف، وقد يكون وسيلة لانتقال الجراثيم إلى أسطح الحمام النظيفة مثل المغسلة عند ملامسته لها، وبالتالي يمكن أن تنتقل هذه الجراثيم إلى اليدين وتتسبب بالأمراض.

إلحاق الضرر بالهاتف الذكي

في بعض الأحيان قد يتعرض الهاتف الذكي للتلف إن تعرضه للبلل بالماء، واحتمال حدوث هذا الأمر كبير في بيئة مثل دورة المياه. كما يمكن أن يسقط الهاتف عن



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 ROKN ALMAJID
Import Medical Appliances & Drugs

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

نصائح للتخفيف من الآثار الجانبية للأدوية

عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب أو تناول دواء ضد الآثار الجانبية.

- فلماذا تُستخدم الأدوية بالرغم من آثارها الجانبية؟
السبب في هذا هي الموازنة بين الفوائد والمخاطر؛ حيث تخضع الأدوية لاختبارات متعددة المراحل قبل طرحها في الأسواق. ومع الأدوية، التي تستخدم لأمراض خطيرة مثل السرطان، يمكن توقع آثار جانبية أكثر شدة من تناول دواء للصداع. وأوضحت شيفر أنه بالنسبة للكثيرين يلعب تجنب المخاطر دوراً أكبر من الفوائد. لذلك، في بعض الأحيان لا يستفيد المرضى من علاج فعال مع آثار جانبية شديدة.

- هل يمكن تجنب الآثار الجانبية؟

ليس دائماً، لكن في بعض الأحيان يمكن التخفيف من حدتها. ومع بعض الأدوية لا تحدث بعض الآثار الجانبية إلا في بداية العلاج وغالباً ما تختفي من تلقاء نفسها أثناء العلاج.

وأوضحت زيلبرج أنه يمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية ليخايات الريبو المحتوية على الكورتيزون عدوى فطرية في الفم. ويمكن منع ذلك عن طريق شطف الفم بالماء بعد الاستنشاق أو غسل الأسنان بالفرشاة أو تناول شيء ما. وإذا كان التأثير غير المرغوب فيه للدواء هو الشعور بالتعب، فيتعين تناوله مساء قدر الإمكان.



من المعلوم أنه لا تأثير للدواء بدون آثار جانبية، وهذا ما نلاحظه من خلال قراءة نشرة الدواء.

وفي ما يلي يجيب الخبراء عن أهم الأسئلة المتعلقة بالآثار الجانبية، ويقدمون نصائح حول كيفية تخفيفها:

- لا تأثير بدون آثار جانبية - هل هذا صحيح؟

أوضحت الطبيبة الألمانية كورينا شيفر أن أي علاج له تأثير يمكن أن يكون له آثار جانبية، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث؛ فالأمر يدور برمته حول الاحتمالية. كما تؤيد الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلبرج هذا الرأي.

- ما هي الآثار الجانبية الشائعة؟

أوضحت زيلبرج أن الشكاوى غير المحددة مثل التعب والدوار والغثيان والشكاوى المعدية المعوية أو الصداع هي الأكثر شيوعاً من الآثار الجانبية الخطيرة، التي تهدد الحياة أو تسبب الإعاقة أو تتطلب دخول المستشفى أو غيرها من التدخلات الطبية.

- ماذا تفعل عند ملاحظة آثار جانبية؟

قالت شيفر إن الطبيب يصف الدواء ويشرح الآثار الجانبية، التي قد تحدث والتي يجب الإبلاغ عنها على الفور. ويتم الانتباه بشكل خاص للآثار الجانبية للأدوية، التي تحتوي على مثلث أسود على نشرة العبوة. ويجب التحدث مع الطبيب حول الآثار الجانبية غير الموجودة بالنشرة. وأضافت شيفر أنه من المهم عدم تقليل الجرعة أو عدم التوقف

توعية

“

إذا كان التأثير غير المرغوب فيه للدواء هو الشعور بالتعب، فيتعين تناوله مساء قدر الإمكان.



عزز مناعتك بـ

ميوقيت-سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ



الهواء الملوث يهدد الصحة العقلية للإنسان

المؤلفة المشاركة في الدراسة- «أظهرت هذه الدراسة أن الأطفال الذين نشأوا في أكبر مدنتنا يواجهون مخاطر أكبر للإصابة بالأمراض العقلية بسبب ارتفاع مستويات حركة المرور. وبينما قد نود أن نفكر في بلداتنا ومدنتنا على أنها مساحات خضراء ومفتوحة، فمن الواضح أن هناك خطرا خفيا لن يفكر فيه الكثيرون».

وكانت فيشر الباحثة الرئيسية في الدراسة في معهد الطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب في كينغز كوليدج لندن، والتي شاركت أيضا في جامعة ديوك في الولايات المتحدة.

وتم قياس الصحة العقلية للمشاركين عندما كانوا في سن 18 باستخدام تقييم الأعراض لعشرة اضطرابات نفسية شائعة، مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والقلق، لحساب مقياس صحتهم العقلية والذي يسمى عامل علم النفس المرضي أو عامل P. وأولئك الذين لديهم درجة عامل P أعلى أظهروا المزيد من تلك الأعراض.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين تعرضوا لأعلى نسبة لأكاسيد النيتروجين سجلوا 2.62 نقطة أعلى في درجة علم النفس المرضي العام من أقرانهم في الربع الثالث السفلي. وسجل أولئك الذين تعرضوا لأكثر قدر من الجسيمات 2.04 نقطة أكثر من أقرانهم.

توصلت دراسة جديدة إلى أن الأطفال والشباب الذين يكبرون وسط تلوث الهواء المرتبط بحركة المرور الشديدة تكون لديهم معدلات أعلى من الأمراض العقلية عند بلوغهم سن 18 عاما. وقال الأكاديميون إن هناك صلة بين التعرض لأكاسيد النيتروجين والجسيمات في الطفولة وتطور اضطرابات مثل القلق والاكتئاب.

والنتائج مأخوذة من دراسة بريطانية / أمريكية مشتركة استمرت 25 عاما على 2039 طفلا، جميعهم من التوائم، ولدوا في إنجلترا وويلز خلال عامي 1994 و1995، وتم تقييم صحتهم العقلية في سن 18. وخلص الباحثون إلى أن «هذه النتائج مجتمعة تشير إلى أن الشباب الذين يتعرضون باستمرار لمستويات معتدلة من تلوث الهواء بأكاسيد النيتروجين قد يواجهون مسؤولية عامة أكبر تجاه الأمراض النفسية لدى الشباب في سن الرشد».

وأضافوا أن الصلة بين تلوث الهواء وخطر الإصابة بالأمراض العقلية «متواضعة» لكنها حقيقية. وكان الرابط أيضا «مسؤولية مستقلة عن التأثيرات الفردية والعائلية والحي على الصحة العقلية»، مثل الفقر والتاريخ العائلي للاضطراب النفسي. وقالت الدكتورة هيلين فيشر،

“

وجد الباحثون أن أولئك الذين تعرضوا لأعلى نسبة لأكاسيد النيتروجين سجلوا 2.62 نقطة أعلى في درجة علم النفس المرضي العام من أقرانهم في الربع الثالث السفلي.



Tamsiflow

Tamsulosin HCl 0.4mg



إذا كنت تقضي وقت نومك في الذهاب من وإلى الحمام للتبول، فكيف تشعر حيال ذلك؟

- * تامسيفلو هو حاصر انتقائي للمستقبلات ألفا الموجودة في البروستات.
- * صمم خصيصاً لمعالجة أعراض المسالك البولية السفلى (تضخم البروستات الحميد).
- * حصر مستقبلات ألفا الموجودة في عنق المثانة والبروستات يؤدي إلى إرخاء العضلات الملساء مما يسمح بتدفق البول بحرية.
- * يستخدم لعلاج تضخم البروستات الحميد ويمكن استخدامه مع أدوية أخرى لعلاج احتباس البول الحاد.
- * الانتقائية العالية تنعكس على زيادة الفعالية والأمنية.
- * يبدأ تأثيره بسرعة ويستمر فترة طويلة.
- * يعطى مرة واحدة يومياً.
- * يحسن المقياس الدولي لأعراض البروستات في التبول الليلي وكذلك جودة الحياة.



3 أطعمة تقلل مخاطر ضغط الدم

بانخفاض ضغط الدم. مؤكدة دور النترات الغذائية كعلاج مساعد ميسور التكلفة ومتوفر بسهولة في إدارة حالة مرضى ارتفاع ضغط الدم.

الفسق

يُعرف بأن له التأثير الأقوى بين جميع أنواع المكسرات المختبرة في خفض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي. ووجدت إحدى الدراسات أن الفسق قد يخفض ضغط الدم في الأوقات العصيبة، بسبب تأثيره على تضيق الأوعية الدموية ومعدل ضربات القلب.

وبالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، فإن الفسق قد يخفض نسبة الكوليسترول في الدم ويحسن ضغط الدم، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

التين

التين الطازج غني بالمواد المغذية بينما يحتوي على نسبة منخفضة نسبياً من السعرات الحرارية، ما يجعله إضافة رائعة لنظام غذائي صحي.

ويحتوي التين على نسبة عالية من

البوتاسيوم، حيث يوجد 232 ملغ منه في

ثمرتين من التين الطازج. ويعمل البوتاسيوم كموسع للأوعية ويساعد على تصريف الصوديوم عن طريق البول، ما يساعد على تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم. وهناك كمية عالية من الألياف والبوليفينول في التين، وهي مركبات يمكن أن تقلل من ضغط الدم الانقباضي. ويحسن التين ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم، ما يساعد على تحسين صحة الأوعية الدموية وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.



بعد ارتفاع ضغط الدم حالة معقدة يعاني منها الملايين في جميع أنحاء العالم، وغالبا لا تكون للحالة أي أعراض كبيرة تحذر الشخص من خطرهما. ويزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر تعرض الشخص للنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

وبهذا الصدد، كشف خبراء صحة عن 3 أطعمة لذيذة للمساعدة في خفض مخاطر ارتفاع ضغط الدم وهي كالتالي:

عصير الشمندر

يحتوي الشمندر على مستويات عالية من النترات الغذائية (NO3)، والتي يحولها الجسم إلى النترت النشط بيولوجيا (NO2) وأكسيد النيتريك (NO). ويعد محتوى النترات في عصير الشمندر السبب الكامن وراء فوائد خفض ضغط الدم.

ووجدت الدراسات أن ضغط الدم انخفض في غضون 24 ساعة لدى الأشخاص الذين تناولوا أقراص النترات، والأشخاص الذين شربوا عصير الشمندر. وفي دراسة نُشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، جرى تحليل النترات الغذائية للمساعدة في توفير قدرات مستدامة لخفض ضغط الدم.

وقامت الدراسة بتقييم ما إذا كانت النترات الغذائية قد توفر خفضا مستداما لضغط الدم لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم. وقامت بشكل عشوائي بتعيين 68 مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم في تجربة سريرية مزدوجة التعمية خاضعة للتحكم الوهمي لتلقي كميات غذائية يومية لمدة أربعة أسابيع، إما باستخدام نترات غذائية (250 مل يومياً، كعصير الشمندر) أو دواء وهمي. وأشارت الدراسة إلى أن تناول كميات النترات الغذائية كان مرتبطاً



تغذية



يُعرف الفسق بأن له التأثير الأقوى بين جميع أنواع المكسرات المختبرة في خفض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.

المزيد من الفواكه والخضروات لتقليل الشد العصبي

النظام الغذائي يلعب دوراً رئيسياً في الصحة النفسية». وأوضحت أن بعض الشد العصبي طبيعي، ولكن استمراره لأمد طويل، يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية.

وقالت رادافيلي-باغاتيني: «الشد العصبي طويل الأمد، الذي لا يعالج، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية تشمل أمراض القلب، والسكري، والاكتئاب، والقلق، وبالتالي نحن في حاجة للتوصل لطرق للحيلولة دون مشاكل الأمراض النفسية، والتخفيف منها في المستقبل».

وفي حين أن آليات تأثير استهلاك الفواكه والخضروات على الضغط العصبي، لا تزال غير واضحة، تقول رادافيلي-باغاتيني إن المواد المغذية الرئيسية يمكن أن تكون أحد العوامل. وأوضحت «تحتوي الخضروات والفواكه على مغذيات مهمة مثل الفيتامينات،

والمعادن، والفلافونويد والكاروتينات،

التي يمكن أن تخفف الشد

العصبي، الانتهابي

والتأكسدي،

وتحسن الصحة

النفسية».



كشفت بحث جديد لجامعة إيديث كوان الأسترالية أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات مرتبط بنسبة أقل من الشد العصبي.

وأظهرت نتائج البحث أن الذين تناولوا 470 غراماً، على الأقل، من الفاكهة والخضروات يومياً كانوا أقل شد عصبياً بـ 10% من الذين استهلكوا أقل من 230 غراماً.

وتنصح منظمة الصحة العالمية بتناول 400 غرام، على الأقل، من الفواكه والخضروات يومياً.

وقالت سيمون رادافيلي-باغاتيني،-المرشحة لنيل درجة للدكتوراه من معهد أبحاث التغذية بالجامعة- إن الدراسة تعزز الصلة بين الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه والخضروات، والصحة النفسية، حسب موقع «نيوروساين نيوز».

وأضافت «وجدنا أن الذين تناولوا نسبة

أكبر من الفواكه والخضروات

يعانون من شد عصبي أقل

من الذين تناولوا فواكه

وخضروات أقل،

ما يشير إلى أن

أسناني حياتي

“

عندما يتم الطفل
عامه الأول،
ينبغي تنظيف
الأسنان بمعدل
مرتين يومياً
بواسطة كمية
تقدر بحجم حبة
الأرز من معجون
أسنان يحتوي على
الفلورايد بمعدل
1000 جزء من
المليون.



معجون الأسنان المناسب لطفلك

قالت شبكة «الحياة الصحية» الألمانية إن الفلورايد يتمتع بأهمية كبيرة لحماية أسنان الأطفال من التسوس، مؤكدة على ضرورة إعطائه للطفل منذ عامه الأول.

وأضافت الشبكة أن عمر الطفل هو الذي يحدد كمية الفلورايد المناسبة به، موضحة أنه ينبغي في البداية إعطاء الفلورايد للطفل بالاشتراك مع فيتامين D في صورة أقراص.

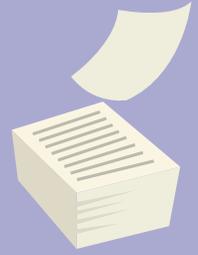
الخياران أمام الوالدين معجون أسنان يخلو من الفلورايد مع بزوغ الأسنان الأولى يُتاح أمام الوالدين خياران، الأول هو مواصلة إعطاء القرص المشترك مع تنظيف الأسنان بواسطة كمية قليلة من معجون أسنان يخلو من الفلورايد. أما الخيار الثاني فيتمثل في إعطاء الطفل قرصاً يحتوي على فيتامين D فقط، مع تنظيف الأسنان بمعدل مرتين يومياً بواسطة كمية تقدر بحجم حبة الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بمعدل 1000 جزء من المليون. الكمية المناسبة

وعندما يتم الطفل عامه الأول، ينبغي تنظيف الأسنان بمعدل مرتين يومياً بواسطة كمية تقدر بحجم حبة الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بمعدل 1000 جزء من المليون.

وعندما يتم الطفل عامه الثاني، ينبغي أن تعادل كمية معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد حجم حبة البازلاء، على أن يتم الالتزام بهذه الكمية حتى يتم الطفل عامه السادس، علماً بأنه يتعين على الطفل أن يشرح في تعلم تنظيف أسنانه بنفسه بدءاً من عمر عامين، وبطبيعة الحال يقوم أحد الوالدين بتنظيف أسنان الطفل مجدداً.



ما العلاقة بين الصداع والإمساك؟



دراسة



أفضل ما يمكن فعله للتخلص من الصداع والإمساك هو المحافظة على رطوبة الجسم وتناول الأغذية الغنية بالألياف والاعتماد على نظام غذائي صحي متوازن.

الهضمي، ويأتي ضمن ذلك التوتر والقلق والاكتئاب وإيجاد صعوبة في النوم والشعور الدائم والمستمر بالحزن، وقد يستغرق العلاج في هذه الحالات زمناً طويلاً. وكذلك الألم العضلي الليفي أو المعروف باسم «فيبروميالغيا»، والتي تسبب حدوث ألم شديد في العضلات يرافقه صداع أو صداع نصفي بالإضافة لاضطرابات في الجهاز الهضمي. وقد تسبب بعض أنواع الأدوية أيضاً الصداع والإمساك كـ بعض من آثارها الجانبية، الأمر الذي يستوجب مراجعة الطبيب للحصول على استشارته حال حدوث ذلك.

وأخر ما قد يسبب التزامن في حدوث الإمساك والصداع هو متلازمة التعب المزمن، التي تسبب الشعور بالإرهاق، وقد يعاني بعض المصابين فيها من الصداع الشديد وحدوث الإمساك. وأفضل ما يمكن فعله للتخلص من الصداع والإمساك هو المحافظة على رطوبة الجسم وتناول الأغذية الغنية بالألياف، والاعتماد على نظام غذائي صحي متوازن.



كشفت إحدى الدراسات وجود علاقة بين الإمساك والصداع، إذ يعتبر الصداع واحدة من الحالات المترافقة التي يشعر بها الإنسان حال إصابته بالإمساك. ومن الأسباب التي قد تسبب الشعور بالصداع والإمساك في آن واحد هو الجفاف، وذلك عند خسارة الجسم كمية كبيرة من السوائل، إضافة لقلة تناول الأغذية الغنية بالألياف والسكريات، أو اعتماد الأغذية التي لا تحوي على الألياف أبداً، بحسب ما ذكره موقع «elconsolto» الطبي.

وأيضاً مرض الاضطرابات الهضمية، الذي يعاني فيه الشخص المصاب من التهاب في الأمعاء أو تلفها نتيجة لتناول الجلوتين، وهو نوع من البروتينات الموجودة في القمح، ويتم علاجه باتباع حمية غذائية خالية من الجلوتين لتساعد على تخفيف أعراض الجهاز الهضمي وتحسين صحة الأمعاء. ومن الممكن أن تسبب الحالة النفسية في حدوث الصداع واضطراب في الجهاز

«الملح» مؤثر سلبي على المناعة



يوصي الباحثون، بأن يقتصر تناول الملح لدى البالغين على خمسة أو ستة غرامات على الأكثر يومياً،

الأكسجين و«أدينوسين ثلاثي الفوسفات». وبما أن إمدادات أدينوسين ثلاثي الفوسفات تعتبر الوقود الذي يعمل على تشغيل الخلايا، وتساعد في توفير الطاقة للعضلات وتنظيم التمثيل الغذائي، فإن نقص هذه الإمدادات الناجم عن ارتفاع مستوى الصوديوم في الجسم، يؤثر على نضج ووظائف خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن الاستجابة المناعية للجسم.

وقال البروفيسور ماركوس كلاينويتفيلد، من جامعة هاسيلت، إن الملح يمكن أن يؤثر على الخلايا المناعية بعدة طرق مع مرور الزمن أهمها الأمراض الالتهابية في الأوعية الدموية أو المفاصل وأمراض المناعة الذاتية.

ويوصي الباحثون، بأن يقتصر تناول الملح لدى البالغين على خمسة أو ستة غرامات على الأكثر يومياً، وفق ما أورد موقع «ميترو» الإلكتروني.



نحن جميعاً على دراية بالجوانب السلبية لتناول الكثير من الملح، بما في ذلك مشاكل القلب وضغط الدم، لكن دراسة جديدة وجدت أن زيادة كمية الملح التي نتناولها قد تجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الناجمة عن البكتيريا. تهدف الدراسة، التي نُشرت في مجلة «سيركوليشن»، إلى اكتشاف المزيد من الفهم من دراسة أجريت في عام 2015، والتي وجدت أن الكميات الكبيرة من الصوديوم في الدم تؤثر على كيفية استعداد نوع معين من خلايا الدم البيضاء للتفاعل عندما يستشعر خلية غير صحية.

خلال هذه الدراسة، قام الفريق بفحص التمثيل الغذائي للخلايا المناعية التي تعرضت لتركيزات عالية من الأملاح، ولاحظ الباحثون كيف يؤثر الملح على المناعة من خلال تعطيل سلسلة الجهاز التنفسي، مما يؤدي إلى إنتاج خلايا تحتوي على كميات أقل من

Elicasonone

Cream & Ointment



Elicasonone-M
Cream

Elicasonone-S
Ointment

الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية



كوب حليب يحمي قلبك



نبض



من لديهم تنوعاً
جينياً، لديهم
مخاطر أقل بشكل
ملحوظ للإصابة
بأمراض القلب
التاجية. وكل هذا
يشير إلى أن تقليل
تناول الحليب قد
لا يكون ضرورياً
للقاية من أمراض
القلب والأوعية
الدموية..

كتلة الجسم لديهم أعلى، ودهون الجسم، ولكن الأهم من ذلك كان لديهم مستويات أقل من الكوليسترول الجيد والسيئ».

وأضاف «وجدنا أيضاً أن من لديهم تنوعاً جينياً، لديهم مخاطر أقل بشكل ملحوظ للإصابة بأمراض القلب التاجية. وكل هذا يشير إلى أن تقليل تناول الحليب قد لا يكون ضرورياً للقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية». يذكر أن الفريق الدولي لم يتمكن من العثور على صلة بين الاستهلاك المنتظم للحليب وزيادة مستويات الكوليسترول.

وعندما قاموا بتجميع البيانات من دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وفوج الميلايد البريطاني لعام 1958، ودراسة الصحة والتقاعد من الولايات المتحدة، وجد العلماء أن أولئك الذين يشربون المزيد من الحليب لديهم مستويات أقل من الدهون في الدم.

ووجد معدو الدراسة أن من يشربون الحليب بانتظام لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى عموماً مقارنة بمن لا يتناولون الحليب.

واتخذ الفريق من جامعة ريدينغ وجامعة جنوب أستراليا ومعهد جنوب أستراليا للأبحاث الصحية والطبية وكلية لندن الجامعية وجامعة أوكلاند، نهجاً وراثياً لاستهلاك الحليب.

ونظر إلى تباين في جين اللاكتاز المرتبط بهضم سكريات الحليب المعروفة باسم اللاكتوز، ووجدوا أن أولئك الذين يحملون هذا البديل، لديهم طريقة جيدة لتحديد أولئك الذين يستهلكون المزيد من الحليب.

توصلت دراسة عالمية جديدة مؤخراً إلى أن بإمكان كوب من الحليب يومياً التقليل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقال معدو الدراسة في بيان، أن من يشربون الحليب لديهم مستويات منخفضة من الكوليسترول، الذي يؤدي إلى انسداد الشرايين والنوبات القلبية أو السكتات الدماغية، وفقاً لموقع قناة «RT».

وأشار البيان إلى أن الذين يقومون بشرب الحليب كل يوم قللوا من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 14%.

ومن خلال دراسة المعلومات الصحية للميوني البريطاني وأمريكي، اكتشف العلماء أن أولئك الذين لديهم طفرة تمكثهم من استهلاك كميات كبيرة من الحليب كانوا أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويأتي الاكتشاف الجديد في الوقت

الذي تظهر فيه مجموعة متزايدة من الأدلة أن منتجات الألبان يمكن أن تكون مفيدة بالفعل لصحتك.

وقال البروفيسور، فيمال كاراني، المعد الرئيسي وخبير التغذية في

جامعة ريدينغ: «وجدنا أنه من بين المشاركين الذين لديهم

تباين وراثي مرتبط بتناول كميات أكبر من

الحليب».

وتابع «كان مؤشر





يتم استخدام عشبة «القسط الهندي» منذ القدم في علاج أعراض طبية، حيث يحتوي جذر القسط الهندي على مواد كيميائية يبدو أنها تقتل الديدان، وتحديداً الخيطية، وتبطئ عمل الأمعاء.



القسط الهندي.. ما له وما عليه

ولا توجد معلومات موثوقة كافية حول سلامة أخذ القسط في حالة الحمل والرضاعة، ولذلك لا بد من البقاء على الجانب الآمن وتجنب الاستخدام.

وقد يسبب القسط رد فعل تحسسي لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية من عائلة نباتات Asteraceae / Compositae. يشمل أفراد هذه العائلة الرجيد، والأقحوان، والقطيفة، والإقحوانات، وغيرها الكثير. إذا كنت تعاني من الحساسية، فتأكد من مراجعة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أخذ التكلفة القسط الهندي. ورغم أضرار القسط الهندي، هناك مجموعة من الفوائد تتمثل باحتوائه على مركبات عطرية تسمى terpenes يمكن أن تخفف الألم والالتهاب عن طريق تثبيط إنزيم الأكسدة الحلقي (COX) وهو نفس الإنزيم الذي تستهدفه مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل Advil (ibuprofen) و (Aleve (naproxen).

يتم استخدام عشبة «القسط الهندي» منذ القدم في علاج أعراض طبية، حيث يحتوي جذر القسط الهندي على مواد كيميائية يبدو أنها تقتل الديدان، وتحديداً الخيطية، وتبطئ عمل الأمعاء.

ورغم ما يتم تناوله عن منافع القسط الهندي، إلا أنه لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الاستخدامات، وقد تكون استخدام القسط الهندي غير آمن ما لم تثبت الاختبارات المعملية أنه خالٍ من الملوثات السامة التي تسمى حمض الأرسيتولوشيك. يستخدم زيت القسط الهندي كعنصر نكهة في العديد من المشروبات والمأكولات، كما يستخدم زيت القسط في مستحضرات التجميل أيضاً. ويعتبر تناول القسط الهندي بكميات بسيطة بدون إشراف أمناء على الأشخاص، كما يعتبر الزيت المستخلص من القسط الهندي آمناً إلا أنه يحتوي على مادة تسمى Aristolochic acid. ولا ينصح بعدم تناول القسط الهندي أو أي من منتجاته إلا بعد التأكد من عدم وجود حمض -Aristolochic acid.

زيت الشاي.. واستخداماته الآمنة

استخدمه الجنود الأستراليون في الحرب العالمية الأولى كمطهر، ويعد زيت شجرة الشاي آمناً عند استخدامه موضعياً وغير مكلف. وأثبتت الدراسات فعالية زيت الشاي في علاج العديد من المشكلات كحب الشباب والتخلص من قشرة الرأس ثم علاج سعفة القدم. كما أثبتت فعاليته في طرد الحشرات، ومقاومة نمو العفن على الخضراوات والفاكهة. ولا يمكن تناول زيت شجرة الشاي عن طريق الفم، فعند ابتلاعه تكون له آثار خطيرة على الصحة.





تخلص من التوتر الصباحي بخطوات بسيطة

هذا الشعور الصباحي السيء، يمكن تنظيف المنزل وترتيبه مساء اليوم الذي شارف على النهاية، ما سيضمن بالتأكيد بداية يوم جديد في الصباح من دون توتر. يشار إلى أن دراسة أمريكية سابقة توصلت إلى أن تنظيف المنزل (غرفة النوم، مكان العمل، إلخ) يساهم في تعزيز الصحة النفسية والبدنية، حسب ما أشار إليه الموقع العلمي المتخصص «ميديكال دايلي». أيضاً، من الأمور المساعدة على تجنب التوتر الصباحي هي الاستحمام مساء اليوم الماضي، فالاستحمام ليلاً يساعد على الحصول على قسط وافر من النوم، ويمكن من توفير الوقت للاستحمام في الصباح الباكر، وهو ما يخفف من كثرة المهام التي قد يتوجب القيام بها في الصباح، وتجنب إمكانية الشعور بالتوتر الصباحي، حسب مجلة «فرويندين».

طقوس جديدة

يشير نفس المصدر إلى القيام بعدة أشياء في المساء تنعكس بشكل إيجابي على الصباح، حيث يستيقظ الشخص وهو يشعر بإحساس جيد. ويمكن مثلاً القراءة قبل الذهاب للنوم أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، فضلاً عن ممارسة التأمل. وتساعد هذه الأنشطة على تهدئة العقل، والوصول إلى حالة من الراحة والهدوء، ما يساهم في الاستيقاظ في أفضل الظروف، وبداية اليوم بعيداً عن التوتر والطاقة السلبية.



تفرض طبيعة الحياة السريعة وتحدياتها اللامتناهية على عدد كبير من البشر، العيش في توتر كبير ما يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة.

يبدأ «مسلسل» التوتر بمجرد الاستيقاظ من النوم، حيث يستهل الشخص يومه بالتفكير في كيفية التعامل مع تحديات حياته اليومية والوصول إلى نتيجة مرضية نهاية اليوم. بيد أن هذا التوتر الصباحي يمكن التعامل مع بخطوات بسيطة وفعالة للغاية، وفق ما أوردته مجلة «فرويندين» الألمانية (Freundin) والتي يعني اسمها «صديقة».

تحويل العادات السيئة إلى جيدة

أوضحت مجلة «فرويندين» أن مشاهدات حلقات متتالية من مسلسلات طويلة وتناول قطع من الشوكولاته قبل النوم من الأشياء التي تؤثر على جودة النوم. ويمكن تحويل هذه العادات السيئة إلى جيدة في صباح كل يوم، إذ يمكن مثلاً مشاهدة حلقة من مسلسلك المفضل أثناء التحضير لوجبة الإفطار، وتناول الشوكولاته أثناء العمل، ما سيساعد في التخفيف من التوتر الصباحي.

قم بهذه الأمور في

المساء

يستيقظ البعض منا في حالة مزاجية سيئة، وقد ينتابه نوع من الغضب عند رؤية الفوضى وأكوام الأواني المكسدة، التي تحتاج لعملية تنظيف بهدف استعمالها مرة ثانية. ولتجنب

“

القيام بعدة أشياء في المساء تنعكس بشكل إيجابي على الصباح، حيث يستيقظ الشخص وهو يشعر بإحساس جيد. ويمكن مثلاً القراءة قبل الذهاب للنوم أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، فضلاً عن ممارسة التأمل.

نقاهة



يطلق العلماء على هذه الظاهرة اسم «ساق الطابق الواحد»، ويشير المصطلح إلى الضعف التدريجي لعضلات الساق، والذي يظهر غالباً لدى الأشخاص الذين انتقلوا إلى مسكن من طابق واحد ويعيشون دون تحدي صعود السلالم.



العيش في منزل بدون سلالم يسرع من الشيخوخة

في مسكن من طابق واحد، أو منزل يمكن الوصول إليه عن طريق المصعد، أو منزل به سلالم لمدة ثلاث سنوات. ووجدت النتائج، التي نُشرت في مجلة BMC Geriatrics أن وجود سلالم في المنزل يبدو أنه يساعد في كبح التدهور الجسدي المرتبط بالعمر. وعندما تتوقف عن فعل الأشياء، تفقد القدرة على القيام بها، كما تقول فيكتوريا ريندل، أخصائية العلاج الطبيعي في ديفون، والمتخصصة في علاج المرضى المسنين. وتضيف «ما يحدث عادة بين كبار السن هو أن التدهور قد بدأ بالفعل قبل تقليص حجم منازلهم إلى طابق واحد. ولكن إذا تخلصت من السلالم وعشت حياة أكثر استقراراً، فقد تسرع في هذا التدهور».

حذر باحثون من أن الانتقال من منزل فيه سلالم إلى منزل بدون سلالم يمكن أن يسرع من التدهور المرتبط بالشيخوخة. ويطلق العلماء على هذه الظاهرة اسم «ساق الطابق الواحد»، ويشير المصطلح إلى الضعف التدريجي لعضلات الساق، والذي يظهر غالباً لدى الأشخاص الذين انتقلوا إلى مسكن من طابق واحد ويعيشون دون تحدي صعود السلالم. وتقول الدكتورة كارولين جريج الباحثة في الشيخوخة العضلية الهيكلية والصحة في جامعة برمنجهام، إن هناك عنصر غير متكيف مرتبط بالانتقال إلى منزل من طابق واحد، فصعود السلالم طريقة جيدة جداً للحفاظ على قوة العضلات أو تحسينها.

وكان مقدار مساهمة المنزل بشكل مباشر في أي تدهور جسدي موضوع دراسة أجريت عام 2018 في اليابان، شملت أكثر من 6000 شخص تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر ممن كانوا يعيشون

الفرق بين الحزن والاكتئاب

لا يميز الكثيرون بين الحزن والاكتئاب. فقد يواجه الشخص الذي يعاني من الاكتئاب لوقت طويل عدداً من الأعراض، منها فقدان الطاقة وعدم القدرة على التركيز وتراجع الشهية. كما من الممكن أن يعاني من اضطرابات النوم، أي الأرق والاستيقاظ مرات عدة ليلاً. ويرى الخبراء أن ثمة أنواعاً عدة من الاكتئاب، ومنها ذلك الذي ينتج من القلق والتوتر، أو الاكتئاب الموسمي الذي يعاني منه العديد من الأشخاص مع تغير الفصول وخفوت ضوء الشمس.

أما الحزن فهو شعور يتأثر الشخص بشكل مؤقت نتيجة أحداث مثل وفاة قريب أو الانفصال عن الشريك. ومن الممكن في هذه الحالة المعاناة من الأرق أو فقدان الشهية أو الحماسة لأداء المهمات لأسابيع عدة. ولتجنب الغرق في الاكتئاب، من المهم اعتماد قواعد علم النفس الإيجابي، أو اللجوء إلى تمارين التأمل التي قد تساعد على الشعور بالارتياح. كذلك من المهم الابتعاد عن أسباب الحزن مثل مشاهدة الأخبار المزعجة أو لقاء الأشخاص المتشائمين.



RFADAXIT[®]

**Antidepressant
and
Antipsychotic**



Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg

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

CUT price



رفا للصناعات الدوائية
سيئون - حضرموت - اليمن

RFA. Pharmaceutical Ind.
Seiyun - Hadbaramout - Yemen



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



E.H

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



قوليناك ٥٠[®]

Volenac[®] 50

Diclofenac Sodium

DT

قابل للتوبان

قوليناك ٥٠

ديكلوفيناك الصوديوم

قابل للتوبان

مسكن للألام، مضاد للالتهاب
والروماتيزم

Volenac[®] 50

Diclofenac Sodium

DT

Analgesic, Anti-inflammatory
and antirheumatic

Shiba Pharma

20 Dispersible
Tablets



مسكن للصداع
وخفض الحرارة



مسكن للألام
العظام والمفاصل
والفقرات



مسكن للألام
الأسنان واللثة



مسكن للالتهابات
والروماتيزم



مسكن للألام
الناتجة بعد
العمليات الجراحية



مسكن للألام
الظهر والرقبة



مسكن للألام
الطمث

بطعم
البرتقال

مسكن للألام،

مضاد للالتهاب والروماتيزم

unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسف

Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





ريال موبايل
Rial Mobile

حوّل



سدّد



إشحن



من مكانك
إنجز أعمالك
إشحن - سدّد - حوّل

عبر خدمة ريال موبايل (رقم الخدمة 6000)

الخدمة متوفرة في مراكز البيع ومكاتب البريد ووكلاء الشركة



معنا .. إتصالك أسهل

لمزيد من المعلومات

أرسل (ريال موبايل) إلى الرقم 123 مجاناً

PARADEN

Paracetamol I.V. Infusion 1.0 g. / 100 ML.

In Moderate to Sever Pain ...

When immediate pain relief is priority...

PARADEN is...

- Centrally and peripherally acting Analgesic & Antipyretic
- Strong Analgesic in infusion form

PARADEN Provides...

- Faster Onset of Action
- Higher Bioavailability
- Reduces opioid dose requirement
- Post surgical Pain treatment
- Pain following Injuries
- Labor Pain
- Moderate to sever body pain
- Fever

PARADEN is Indicated for ...



Manufactured By:

DENIS CHEM LAB LIMITED

Address: Block No 457 Chhatral, Ta. Kalol
Gandhinagar, Gujarat, 382 729, INDIA

DENIS



Exclusive Agent in Rep. of Yemen

شركة صحاري للأدوية والمستلزمات الطبية

Sahary Co. For Drugs & Medical Appliances

Sana'a - Airport St. - Next to AlJobi for Furniture

Tel.: 01-333541 / 777770529 - www.saharyco.com