

العبر إلى المستقبل  
بلا ذراعين ولا ساق

اضطراب هرموني يمنع  
يمنيات من الإنجاب

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يوليو 2021 | العدد (43)

مؤشرات انتشار موجة  
ثالثة لكورونا في اليمن

أسرار "القلب المنكسر"

أطعمة تؤثر على  
عقل النساء

تتابع الحمل وثلاثيته  
المدمة



آلاف المرضى وبلقاج يتيم

الكبد اليمني يصارع الفيروسات

Emifenac 50DT



ابتسم... للألم

إمفيناك 50

BRIX 3000



للبى رغبتك لئى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

منتجنا سر لجابتنا

Danalac



PHARMACOVIGILANCE\_NAHD@YAHOO.COM  
WWW.ALNAHDI-MEDICAL.COM



\* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

فرع إب	فرع تعز	فرع الحديده	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 صعده	فرع سيئون	فرع ذمار	فرع المكلا
06-300155	04-435820	07-614694	07-522122	05-441307 05-446396	06-420952	05-308376 05-354796

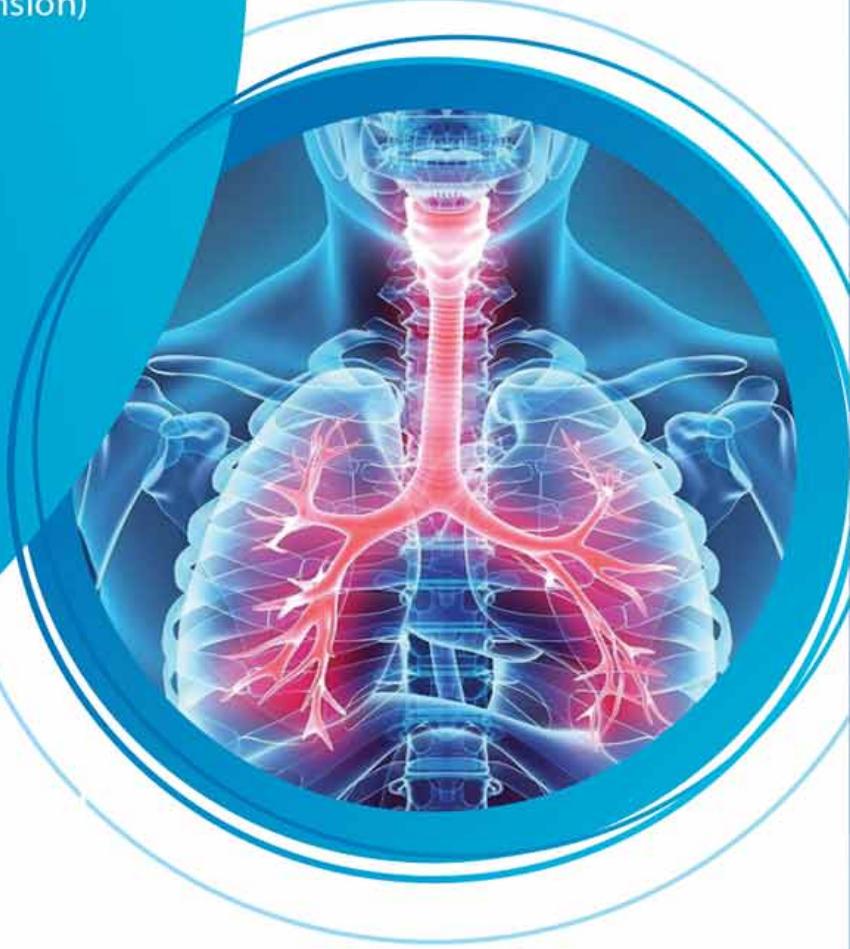
# AZITHREX

(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



اليمن - 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



28  
تغذية

■ غداء يساعد على  
استعادة صحة الكبد

33  
أسنانني حياتي

■ طبيببة تحذر من استخدام  
غسول الفم

36  
نبض

■ أسرار القلب المنكسر

38  
فن الحياة

■ محفزات لممارسة الرياضة  
مع الموسيقى

17  
ملف العدد

■ التهاب الكبد الوبائي؟  
■ الالتهاب الخمسة  
■ حقائق رئيسية عن أنواع التهاب الكبد  
■ إنذارات جسدية تنبه من الإصابة  
بـ«الكبد الدهني»  
■ التهاب الكبد في اليمن:  
ألاف المرضى ولقاح يتييم

24  
جديد الطب

■ قياس السكر دون ألم  
■ أول جهاز منع حمل قابل للارتداء  
■ تقنية جديدة لتعديل الجينات

26  
توعية

■ المنازل النظيفة.. وضعف  
مناعة الأطفال  
■ مخاطر تناول الطعام قبل النوم

7  
فلك الطب

■ يمينتان تعبران إلى المستقبل بلا  
ذراعين ولا ساق  
■ اتهامات بإفراغ المستشفيات  
من الكوادر  
■ آلية سعرية جديدة للأدوية

10  
تقرير

■ تكيس المبيض .. اضطراب  
هرموني يمنع يمينات من الإنجاب  
■ احذروا أمراض الصيف  
■ تتابع الحمل وثلاثيته المدمرة

14  
تقرير

■ مؤشرات انتشار موجة ثالثة  
لكورونا في اليمن

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

مدير التحرير  
عبد الملك الجرموزي

هيئة التحرير  
محمد غبسي  
غيداء العديني  
نجدود العمري  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

المدير التجاري  
فارس الجمعاني

المدير المالي  
حميد شراح

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

توزع مجاناً



جرعة  
أولى

## الكبد اليمني ومن أضره

هي النتائج التي نحن قادمون عليها، وقد سبق وأن قالت مسؤولة رفيعة في منظمة الصحة العالمية في تصريحات خاصة بـ"المجلة الطبية" أن "اليمن لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية". هذه الجهود لم تتضافر حتى الآن، ولا نعلم متى يمكن أن تتضافر، وإلى أن يتم هذا التضافر سيستمر كبد اليمني في صراعه المريع مع الفيروسات بأنواعها.

ربما لا نحتاج إلى الكثير من أجل التخلص من هذا الوباء، فمثلا التوعية فقط كفيلة بتجنيب الملايين الإصابة، خاصة وطرق الإصابة يمكن تجنبها في حالة معرفتها، ويبقى وضع الخطط وتمويل تنفيذها لمعالجة المصابين وتوفير الرعاية اللازمة حتى يتمكنوا من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

ومع كل هذا فإن إصابة الكبد بهذه الفيروسات والالتهابات، لا يعني نهاية الحياة، لكن الوعي والمعرفة بتفاصيل هذه الأمراض أمر بالغ الأهمية، فكي تستطيع مواجهة أي أخطار قد تتعرض لها عليك معرفة خصمك جيداً وستكتشف أن التغلب عليه ليس صعباً، عليك فقط تعزيز وعيك، وعدم منحه فرصة التسلل إلى جسديك.

علينا كمجتمع، أن نتماسك أمام الأوبئة، كي نستطيع التعامل معها وفق ما هو متاح من إمكانيات، مع الحرص على أن الوقاية واتباع الإرشادات الاحترازية من شأنها وقايتنا من الإصابة بالأمراض الوبائية، وطبعاً في مقدمتها التهابات الكبد.

حسنًا .. يمكننا قول الكثير من الكلام حول هذه القضية الطبية المهمة، لكن الحقيقة التي لا صديق لها تقول بأن كبد اليمن لن يتعافى تماماً إلا إذا تعافى عقلها.

\* مدير التحرير

يصارع المواطن اليمني في جبهات عديدة، في سبيل الإبقاء على حياته كيفما اتفق، مستغلاً الحدود الدنيا من أسباب البقاء في ظل تراجع وانهايارات متتالية للخدمات وسبل العيش. وتعد الصحة من أهم الجبهات التي يخوض المواطن فيها صراعا مريرا .. يتفوق في الحفاظ عليها مرة ويخفق مرات، فالأوبئة والأمراض تستقوي على الطرف الذي لا يمتلك الأسلحة المناسبة لمقاومتها، ولذلك فإن تأثير الأوبئة العالمية على المجتمعات المتقدمة أقل بكثير منها في المجتمعات الفقيرة. هنا نفتح نافذة على الكبد اليمني الذي تقول منظمة الصحة العالمية إن الوضع الوبائي بالنسبة لفيروس الكبد، يتراوح من 2% إلى 8% وفيروس الكبد سي من 2 - 2.2%، في حين أعلنت وزارة الصحة في صنعاء، نهاية العام الفائت، أن ما يقارب "مليون و 500 ألف حالة يعانون من الإصابة بالتهاب الكبد الباثي.

هل يشعر أحد بالفزع الحقيقي من هذه الأرقام، ويعمل بجهد من أجل انخفاضها؟

المتابع للوضع الصحي يعرف أن الإجابة هي "لا" كبيرة، فكل هذا يحدث بينما يتجاهل العالم حجم المعاناة التي يقاسيها المواطن بشكل يومي وتتضاعف بين الحين والآخر كنتيجة لأفعال وتصرفات يشارك الجميع في إحداثها .. الجميع ابتداءً بالمواطن نفسه والسلطات المسؤولة والقوى الدولية والاقليمية.

ورغم الاحصائيات المفزعة، والتي قد تكون أقل بكثير مما يعتدل في الواقع، إلا أن أحدا لم يقدم أي نوع من الدعم للبرامج والجهود الوطنية التي يتركز نشاطها حول مكافحة توسع هذا الوباء.

الأمر هنا ليس سراً، أو أن الآخرين لا يعرفون حجم الكارثة .. إطلاقاً، الكل يدرك تماماً ما يحدث .. وما



عبد الملك الجرزموزي\*

“

رغم  
الاحصائيات  
المفزعة، والتي  
قد تكون أقل  
بكثر مما  
يعتمل في الواقع،  
إلا أن أحدا لم  
يقم بتقديم أي  
نوع من الدعم  
للبرامج والجهود  
الوطنية التي  
يتركز نشاطها  
حول مكافحة  
توسع هذا  
الوباء.



فخر الصناعة الوطنية

# Pantocare

Pantoprazole 40mg

The  
Best *for*  
PPI

**Acid Reflux**  
**GERD**  
**Erosive Esophagitis**



**24 Hour**  
**Control of**  
**Gastric acid**

من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية  
إدارة التسويق : 01 239320/17



تمكنت رحمة من تعلم الكتابة بواسطة إحدى قديميها، ما ساعدها على كتابة دروسها ومواصلة تعليمها، وها هي تتوج مسيرة كفاحها التعليمية بنجاح لفت أنظار اليمنيين، وتجاوزهم إلى ما وراء حدود اليمن.



## يمنيتان تعبران إلى المستقبل بلا ذراعين ولا ساق

وكانت رحمة السبئي خرجت إلى الحياة قبل أكثر من عقدين بدون يدين، لكن تلك الإعاقة لم تمنعها من ترك قريتها "المسراخ" إحدى قرى جبل صبر الشهير، والالتحاق بالتعليم في مدينة تعز جنوبي غربي البلاد.

تمكنت رحمة من تعلم الكتابة بواسطة إحدى قديميها، ما ساعدها على كتابة دروسها ومواصلة تعليمها، وها هي تتوج مسيرة كفاحها التعليمية بنجاح لفت أنظار اليمنيين، وتجاوزهم إلى ما وراء حدود اليمن. ووفقاً لمنظمة العفو الدولية، تصل نسبة ذوي الاحتياجات الخاصة إلى 15% من إجمالي السكان في اليمن المقدر عددهم بأكثر من 30 مليون نسمة، أي ما يقارب أربعة ملايين ونصف المليون معاق، كما تسببت الحرب في تسجيل 15 ألف معاق بشكل رسمي بالإضافة إلى الآلاف من ذوي الاحتياجات الخاصة لم يتم تسجيلهم.

ويواجه ذوو الاحتياجات الخاصة في اليمن صعوبة في الحصول على أجهزة تعويضية مثل السيقان والأيدي الإلكترونية التعويضية وأجهزة مساعدة مثل السماعات والنظارات والعربات وأجهزة تعليمية.

### خاص: المجلة الطبية/

صباح الثلاثاء 12 تموز/يوليو 2021، اعتلت رحمة السبئي وميرفت النصارى منصة التكريم الخاصة بحفل دفعتهما من قسم إدارة الاعمال في إحدى الجامعات الأهلية في محافظة تعز جنوب غربي اليمن.

كان الأمر لافتاً، فالطالبتان كانتا من ذوي الاحتياجات الخاصة، رحمة بلا يدين، وميرفت بقدم مبتورة (القدم اليسرى).. لكنهما كانتا تسيران بثبات والكثير من الثقة داخل قاعة الاحتفال.

وتداول الكثير من نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي صوراً للطالبتين، في حفل تخرجهما البهيج، وقد اجزلا الشاء على رحمة وميرفت، كما احتفت عديد مواقع صحفية محلية وعربية إلكترونية بالفاتنتين اللامعتين.

وأظهرت الصور الطالبتين تتوشحان رداء التخرج، ومزدانتان بالكثير من عقود الفل داخل قاعة الاحتفال، وتتلقيان سيول تهانٍ من الحاضرين داخل القاعة، وفي مواقع التواصل الاجتماعي.

## دراسة: خدمات الطب النفسي في اليمن "متخلفة"

عاجزة عن تقديم الحد الأدنى من المساعدة بل أن الخدمات الأساسية غير متوفرة، مشيرة إلى أنه "يوجد 11 مؤسسة صحية فقط من أصل 164 مستشفى في خمس محافظات لديها عيادات نفسية".

وأكدت أن تقديم خدمات الرعاية الصحية النفسية يعد من أقل المجالات نبياً للاهتمام من حيث المرافق والتجهيزات والتأهيل والتدريب والتمويل والبحث والعلاج وتحسين الوعي بالصحة النفسية.

وعلى الرغم من الخطورة المتوقعة لأزمة الصحة النفسية، إلا أن الخدمات الصحية في اليمن ضئيلة للغاية، ولا يتم اتخاذ سوى القليل من الإجراءات من قبل الحكومة أو المجتمع الدولي للتخفيف من المخاطر الواضحة والاستجابة لها، ومنها برامج المساحات الصديقة للأطفال التي قامت بتنفيذها بعض المنظمات كاليونيسف، وفقاً للدراسة.

وكانت اليونيسف نفذت برامج المساحات الصديقة للأطفال في اليمن، لإطلاق الشحنات السلبية التي تركتها الحرب في نفسيات الأطفال من خلال الدعم النفسي والاجتماعي، لكن الدراسة أكدت أنها غير كافية وفعاليتها محدودة النطاق.



### خاص: المجلة الطبية/

تقدر نسبة الأخصائيين النفسيين إلى عدد السكان في اليمن بأخصائي نفسي لكل نصف مليون شخص تقريباً، في حين أن هذه النسبة على الصعيد العالمي أخصائي لكل ألف شخص، وفي منطقة الشرق الأوسط أخصائي لكل 100 ألف شخص.

وكشفت دراسة حديثة لمركز "العربية السعيدة" للدراسات، أنه لا يوجد في اليمن سوى ثلاثة مستشفيات للصحة العقلية في البلد بأكمله، لذا يلجأ معظم الذين يعانون من المرض العقلي إلى المعالجين التقليديين.

وغالباً ما يتم طلب المساعدة المهنية فقط في الحالات القصوى من مرض انفصام الشخصية، والذهان، لأن عدم وجود وسائل مساعدة فعلية في الواقع لمن يعانون من الاضطرابات العقلية والنفسية، يؤدي إلى اليأس والقلق والاكتئاب، والتصاعد في العنف المنزلي، بين الزوجات والأزواج، والآباء ضد الأطفال، وبين الأطفال أنفسهم، بحسب الدراسة التي أعدها الباحث الأول في مركز العربية السعيدة للدراسات، الدكتور عبد الكريم غانم.

ووصفت الدراسة خدمات الطب النفسي في اليمن بـ"المتخلفة" وقالت إنها



## اتهامات بإفراغ المستشفيات من الكوادر

### المجلة الطبية

ودعا إلى الاهتمام بالبحث العلمي بما يضمن تحسين الخدمات الصحية، وتحديد مكامن الضعف والقوة وتجاوز الكثير من التحديات التي تواجه القطاع الصحي. وكشف المتوكل عن امتلاك اليمن ما بين 2800 إلى 3000 أخصائي واستشاري في جميع التخصصات الطبية حالياً، في حين يحتاج لأكثر من ثلاثة آلاف اختصاصي باطنية. وشدد على ضرورة تكثيف الجهود لاستمرار العملية التعليمية والتحصيل العلمي والتأهيل والتدريب للكوادر في ظل احتياج البلد للكثير من التخصصات في مختلف الاختصاصات الطبية.

حمل وزير الصحة العامة والسكان في صنعاء، الدكتور طه المتوكل، دول التحالف مسؤولية إفراغ المستشفيات اليمنية من الكوادر الطبية المهمة. وقال الدكتور المتوكل، خلال اللقاء الموسع الذي عقد مطلع أغسطس، في العاصمة صنعاء، وضم عدداً من المديرين والمنسقين والمتدربين في الزمالة العربية تخصص الباطنية، إن دول التحالف استقطبت الكوادر الطبية اليمنية من اختصاصيين واستشاريين، ما يجعل اليمن بحاجة لنهضة طبية وعلمية واسعة في مختلف التخصصات، حسب حديثه.

## آلية سعرية جديدة للأدوية

### خاص: المجلة الطبية

جميع العناصر الفاعلة في توفير الدواء المستورد والمصنع والصيدلي والمستهلك". لافتاً إلى أن هناك صعوبات ومعوقات تراكمية تواجه تحديد التسعيرة للأدوية أبرزها "عدم ثبات عناصر الكلفة للنقل والتأمين، بسبب الحصار والحرب واغلاق مطار صنعاء، وبعض الموانئ إضافة إلى عدم استقرار سعر صرف الدولار في عدن". ويواجه تجار ومستوردي الأدوية عراقيل مختلفة ومتغيرة في توفير الأدوية، ما يجعلهم في تغيير مستمر لآلية وطرق نقل الأدوية من شحنه لأخرى حتى إيصالها إلى المخازن، وفقاً للغيلي. وأفاد رئيس الهيئة العليا للأدوية في صنعاء، أن "الهيئة بكل إمكاناتها البشرية والفنية تعمل على تسهيل وتذليل الصعوبات أمام المستوردين والمصنعين". وشدد الغيلي على أن "هيئة الأدوية ليست جهة رقابية وإشرافية فحسب بل و تنظيمية واستشارية تعمل مع كافة شركائها لتحقيق أهداف إنسانية ووطنية سامية أهمها توفير الدواء لمن يحتاجه كخدمة". وكانت هيئة الأدوية في صنعاء، حددت يوم الخميس (15 تموز/ يوليو 2021) موعداً نهائياً أمام شركات استيراد وتصنيع الدواء لتقديم قوائم تسعيراتهم للأدوية. وأكد مدير عام هيئة الأدوية في صنعاء تجاوب عدد من المستوردين والمنتجين وتقديمهم قوائمهم السعرية للهيئة، وأن تلك القوائم تحت المراجعة والمناقشة مع التجار لتثبيت أسعار للجمهور.

تمضي الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية باتخاذ حزمة من الإجراءات للوصول إلى تسعيرة رسمية للأدوية خلال الأشهر القادمة. وأكد مدير عام هيئة الأدوية، الدكتور محمد الغيلي لـ "المجلة الطبية"، أن "الهيئة تعمل على تحديد أسعار الأدوية وفق آلية علمية وعملية تم إنجازها بالتنسيق مع مختلف العناصر الفاعلة كمستوردي ومنتجي الأدوية".

وحرصت آلية الهيئة على أن تشمل الصعوبات والمعوقات أمام استيراد وإنتاج الدواء، للوصول إلى تسعيرة مبنية على قاعدة "لا ضرر ولا ضرار"، حسب الغيلي. وقال الدكتور الغيلي، إن الهيئة ستعلن قوائم الأسعار على مراحل بداية من شهر سبتمبر 2021.

وأشار إلى أن  
"الأسعار  
ستراعي





Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

# Salocin®

Tamsulosin HCl 0.4 mg

Feel  
free..

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





## تكيس المبيض .. اضطراب هرموني يحرم يمينيات من الإنجاب

المجلة الطبية / أميرية المريطي

اقترب موعد زفاف الثلاثينية الهام سالم، فتضاعف قلقها من الزيادة في وزن جسمها الذي ظهر مؤخراً بشكل متسارع، وباءت محاولاتها لإنقاص وزنها بالفشل. لم تكن الزيادة في الوزن هو التغيير الوحيد، تقول سالم -المجلة الطبية- «لقد فوجئت مؤخراً بنمو شعر كثيف في أماكن مختلفة، صاحب هذا التغيير عدم انتظام الدورة الشهرية».

بتفاصيل الأسباب خاصة في الأرياف والقرى نظراً لعدم توفر الخدمات الصحية بشكل كاف.

وفي هذا السياق تعرف استشارية أمراض النساء والتوليد والعقم بمستشفى سيبلاس بالعاصمة صنعاء الدكتورة وفاء القاضي، تكيس المبايض أو ما يعرف باسم متلازمة تكيس المبيض «Polycystic ovary syndrome» بأنه اضطراب ناتج عن اختلال التوازن الهرموني الذي يؤثر على عمل مبيض المرأة. وتوضح في حديثها -المجلة الطبية- أن متلازمة تكيس المبايض والتي تعرف أيضاً باسم «متلازمة المبيض متعدد الكيسات» بأنها مرض يصيب النساء في سن الإنجاب ويعتبر أحد الأسباب الرئيسية لضعف الخصوبة لدى الإناث، ويحدث في الغالب عندما تكون هناك زيادة في هرمون الأندروجين «هرمون الذكورة» ومقاومة لهرمون الأنسولين «هرمون يساعد الجسم على استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة، ويتم إنتاجه من قبل خلايا بيتا في البنكرياس».

وفي هذا السياق يصنف مكتب الأمم المتحدة لصحة المرأة، متلازمة تكيس المبايض كأحد أهم أسباب العقم عند النساء، حيث يؤثر إفراز هرمونات الذكورة بشكل مفرط على قدرة النساء على إنتاج بويضات سليمة مما يفقدهن القدرة على الحمل والإنجاب.

وهنا توضح الدكتورة القاضي أن المبيض في وضعه الطبيعي ينتج مستوى قليلاً من هرمونات الذكورة الإندروجين، وعندما يرتفع مستواه بسبب اضطراب في الهرمونات، يحدث التصاق أكياس حول المبايض تكون أشبه بالعقد وتظهر خلال الفحص بالموجات

ورغم ذلك لم تهتم كثيراً لهذا التغيير المرضي، فقد كانت تذهب صباحاً إلى مقر عملها في إحدى الوزارات بصنعاء، بينما تذهب مساءً لتلقي «كورسات» في إحدى معاهد تعلم اللغة الانجليزية. اقتراب موعد زفافها هو فقط من جعلها تلتفت لكل تلك التغيرات، لكنها لم تكن تمتلك الوقت الكافي لاستشارة أخصائية، وبحسب سالم، فقد كان أول نشاط لها بعد انقضاء إجازة الزواج أواخر شهر يونيو الماضي هو زيارة الأخصائية التي أخبرتها بأنها مصابة بمتلازمة تكيس المبايض.

وبينما حصلت سالم على استشارة الأخصائية بعد زواجها بشهر لتبدأ خطة العلاج حرمت سلوى مفتاح 32 عاماً- من الحمل على مدى عشر سنوات، قبل أن تخبرها الطبيبة بأن تكيس المبايض هو السبب في عدم حدوث الحمل.

تقول مفتاح التي تعيش في سمارة «منطقة ريفية وسط اليمن» أنها زارت الكثير من الطبيبات على فترات متقطعة ومعظمهن كُنَّ يؤكدن بأنها لا تعاني من أي مشاكل متعلقة بالحمل «بعضهن أوصينني بفيتامينات وعلاجات لم تنفع وأصبحت شبه يائسة من حدوث حمل».

لقد استغلت وجودها في صنعاء لأمر عائلي وزارت مستشفى السبعين منتصف فبراير/شباط 2020، وهناك أخبرتها الأخصائية بأنها مصابة بتكيس المبايض، وبدأت رحلة علاجها لترزق بطفلها الأول في مايو/أيار الماضي.

ساهم التشخيص المتأخر في كشف مرض مفتاح الذي حرما من حقها بإنجاب أطفال أصحاء، غير أنها لم تكن الوحيدة التي تجهل طبيعة مرضها الذي جلب لها ضغوطاً نفسية بسبب التأخر في الحمل، وهذا ما تعرض له الكثير من النساء في اليمن بسبب ضغط ولوم المجتمع المحيط بها في ظل ضعف الوعي

“

المبيض في وضعه الطبيعي ينتج مستوى قليلاً من هرمونات الذكورة الإندروجين، وعندما يرتفع مستواه بسبب اضطراب في الهرمونات، يحدث التصاق أكياس حول المبايض تكون أشبه بالعقد وتظهر خلال الفحص بالموجات فوق الصوتية ويطلق عليها المتلازمة الخاصة بتكيسات المبايض.



## تقرير



تشخيص متلازمة تكيس المبايض يعتمد على ثلاثة أشياء وهي انقطاع الدورة الشهرية وزيادة منسوب الأندروجين واضطراب في نسب الهرمونات المتعلقة بالبويضات والحليب عند المرأة

بتكيس المبايض.

وهنا تبين الدكتور القاضي أن تشخيص متلازمة تكيس المبايض يعتمد على ثلاثة أشياء وهي انقطاع الدورة الشهرية وزيادة منسوب الأندروجين واضطراب في نسب الهرمونات المتعلقة بالبويضات والحليب عند المرأة بالإضافة إلى استخدام أشعة الموجات فوق الصوتية. وتتصح النساء ممن تظهر عليهن الأعراض المذكورة سابقاً بزيارة الأخصائية لمعرفة حقيقة وضع المبيض وسلامته قدرته على القيام بوظيفته، ومن ثم الحصول على التدخل المناسب، لأن هذه المتلازمة تظل ملازمة للمبيض ولا يوجد علاج محدد لها، مضيفة « يمكن التحكم بالأعراض التي تسببها المتلازمة عن طريق وضع خطة علاجية متكاملة، تتضمن تناول بعض الأدوية التي تهدف إلى زيادة الخصوبة والتقليل من خطر حدوث مضاعفات متلازمة تكيس المبايض كأمراض القلب والسكري». وبحسب الدكتورة القاضي يعتمد

العلاج أيضاً على تغيير نمط الحياة وإنقاص الوزن والتمارين الرياضية، بالإضافة إلى اتباع نظام الأكل الصحي الذي يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات الأنسولين لدى المرأة

المصابة، كما يلعب عقار ميتفورمين و مضادات الأندروجين دوراً في متلازمة تكيس المبايض. من جانبها تتصح أخصائية التغذية شذى أبو النادي -في حوارها في مقابلة صحفية سابقة- المرأة بتناول ست وجبات خلال اليوم بدلاً من ثلاث، مع مراعاة أن تكون كمية السعرات الحرارية الموجودة في وجبة الإفطار أكثر من بقية الوجبات خلال النهار. وتشدّد على ضرورة الابتعاد عن الأطعمة التي يضاف إليها سكر خلال عملية التصنيع مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والحلويات، وتتضاد الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع قدر الإمكان، وهو مقياس للتعبير عن مدى سرعة الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات في رفع مستويات السكر في الدم.

## وجد باحثون في جامعة برمنغهام في المملكة المتحدة أن النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن فرصة أعلى بنسبة 51 في المائة للإصابة بعدوى "كوفيد-19" المؤكدة أو المشتبه بها مقارنة بالنساء غير المصابات.

فوق الصوتية ويطلق عليها المتلازمة الخاصة بتكيسات المبايض. ووفقاً للدكتورة، تميل مستويات هرمون الاستروجين إلى أن تكون في المعدل الطبيعي «30 - 400» بينما يكون هرمون التستوستيرون أعلى من النسب الطبيعية لدى النساء المصابات بمتلازمة تكيس المبايض. وتفيد استشارية النساء والتوليد أن مرض تكيس المبايض بات منتشراً بين الفتيات ولم يكتشف إلى الآن السبب الرئيسي المؤدي للإصابة، مشيرة إلى أن عدداً من الأطباء توصلوا إلى أن التغذية لها دور في تكيس المبايض، خاصة تلك التي تحتوي على مواد حافظة قد تساهم في إضعاف المناعة وبالتالي الإصابة بالتكيس، بالإضافة إلى أسباب أخرى وراثية وبيئية. وبينما لا توفر أي إحصائيات حول نسبة المصابات في اليمن، تشير دراسات أوروبية إلى أن المتلازمة تنتشر بين نساء أوروبا بنسبة تتراوح بين 6.5 إلى 8%.

أما في ما يتعلق بأعراض الإصابة فتعدد الدكتورة القاضي مجموعة منها، مثل عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها، ظهور الشعر بشكل كثيف في أماكن مثل الوجه والصدر، حب الشباب، الزيادة في الوزن، لافتة إلى اختلاف الأعراض ومستوى شدها بين النساء. وبحسب الأخصائية فقد لا تلاحظ المرأة أي من تلك الأعراض رغم إصابتها، وهذا ما حدث مع الثلاثينية هناء محمد، خريجة إعلام، والتي لم تكن تعاني أي من تلك الأعراض التي تم ذكرها. تقول هناء -المجلة الطبية- «لم تظهر علي أي من الأعراض التي نتحدث عنها الطبيبات ولم أكن أعاني من أي ألم» مؤكدة أن ما دفعها لزيارة الطبيبة هو تأخر الحمل، لتنتفجاً بأنها مصابة

وحساسية الجلد والعدوى المتكررة، كما أن تحليلات الدم تكشف عن نقص في فيتامين د.

### 4-متلازمة تكيس المبايض الخفية

يضم هذا النوع العديد من الأسباب المختلفة، وقد يكون مرض الغدة الدرقية أو عدم تناول اليود بكميات كافية أو اتباع بعض الحميات الغذائية التي تؤدي إلى نقص في الزنك مثل الحمية النباتية أو الإكثار من تناول المحليات الصناعية.

المصدر: استشارية أمراض النساء والتوليد والعقم الدكتورة وفاء القاضي

## أنواع التكيس

### 1- متلازمة تكيس المبايض نتيجة مقاومة الأنسولين

يعد هذا النوع من أكثر الأنواع شيوعاً ويحدث بسبب الإكثار من تناول السكريات والدهون المتحولة مما ينتج عنه زيادة في إفراز الأنسولين في الدم، حيث يؤدي ارتفاع مستويات الأنسولين في الجسم وقت التبويض إلى تحفيز المبايض لإفراز هرمون التستوستيرون.

### 2- متلازمة تكيس المبايض الناشئة من حبوب منع الحمل

يعد هذا النوع أكثر الأنواع شيوعاً من متلازمة تكيسات المبايض، خصوصاً إذا كانت الدورة الشهرية تأتي بانتظام قبل تناول هذه الحبوب ويحدث هذا النوع نتيجة تناول حبوب منع الحمل التي تعمل على تثبيط عملية التبويض.

### 3- متلازمة تكيس المبايض الالتهابية

يحدث هذا النوع نتيجة التهاب سواء كان بسبب التوتر والقلق أو تلوث البيئة أو تناول الأطعمة التي تحفز الالتهاب مثل الجلوتين أو اللاكتوز.

و يؤدي إلى خلل في إفراز الهرمونات والذي بدوره يمنع حدوث التبويض وهناك بعض الأعراض التي تدل على أن المريضة تعاني من هذا النوع مثل الصداع

## تتابع الحمل وثلاثيته المدمرة

المجلة الطبية / محمد مرشد

(هبوط الأعضاء التناسلية، فقر دم، نزيف حد الوفاة)، ما سبق هي مجموعة أعراض قد تكون مصاحبة لتتابع الحمل عند المرأة بالإضافة إلى مشاكل صحية ونفسية أخرى.

### توعية الأم

تري الدكتورة الحرازي أنه من الضروري توعية الأم وتعريفها بأهمية الغذاء الجيد والصحي لها ولجنينها أثناء الحمل والولادة، من قبل الطبيبات والعاملات في المجال الصحي. وقالت: "عندما نضمن حصول الأم على التوعية اللازمة، ووصولها إلى مرحلة الإدراك التام لهذه الجزئية، ستمكن حينها من تحديد ومعرفة الغذاء الصحي لها ولطفلها". وأوصت بأن "تركز الحامل على نوعية الغذاء وليس كميته، إذ من المهم أن تدرك الحامل أن ما تتناوله يؤثر بشكل كبير على نمو الجنين، وعظامه ودمه ومناعته".

### نصائح ومحاذير غذائية

نصحت الدكتورة الحرازي، المرأة الحامل بتناول بعض الأطعمة المفيدة الغنية بالبروتينات التي يمكن الحصول عليها من اللحوم الخالية من الدهون (مثل الدجاج، الأسماك)، وأيضا البقوليات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات (كـ الخبز، الحبوب، البطاطا، الأرز والمعكرونة). إضافة لتلك الغنية بالدهون التي يمكن الحصول عليها من المصادر النباتية (كزيت الزيتون).

كما نصحت الأمهات الحوامل بضرورة تجنب تناول اللحم أو البيض غير المطبوخ؛ منبهة إلى إنها قد تحتوي على جرثومة الليستيريا التي تنتقل إلى الجنين من خلال المشيمة مسببة الإجهاض، أو ولادة جنين متوفى.

كما حذرت من تناول السمك النيئ أو المحار غير المطبوخ الذي قد يحتوي على البكتيريا والفيروسات أو الطفيليات، بالإضافة إلى أن بعض أنواع الأسماك تحتوي على مستوى عالٍ من الزئبق الذي يمكن أن يلحق الضرر بالجهاز العصبي للجنين.

ونصحت بالتقليل من تناول سمك التونة بحيث لا تزيد عن أربع علب متوسطة الحجم (140 جراماً لكل علبية) في الأسبوع، ودعت إلى تجنب الدهون المشبعة ذات المصدر الحيواني مثل الزبدة، ومنتجات الألبان المسترة كالزبادي، والحليب والجنين، والحد من تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين كالشاي، والقهوة، والشوكولاتة، وبعض المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، وبعض المسكنات، لأن الإكثار منها "يزيد خطر حدوث الإجهاض وانخفاض وزن الطفل عند الولادة".

كما نصحت بتناول بعض المكملات الغذائية المفيدة للمرأة الحامل خاصة التي تحتوي على الحديد لوقاية الأم من الإصابة بأنيميا نقص الحديد وبالإضافة إلى المساعدة في نقل الدم لأكثر كمية من الأكسجين إلى الجنين، وحمض الفوليك لوقاية الجنين من الإصابة بالصلب المشقوق وهو "نوع من عيوب الأنبوب العصبي، يحدث في أي مكان على العمود الفقري وعادة ما تظهر عند الولادة".

ولتجنب تلك الأعراض، تشدد أخصائية النساء والولادة، الدكتورة ياسمين الحرازي، على ضرورة المباشرة بين الولادات لما لذلك من فوائد كثيرة تنعكس إيجاباً على صحة الأم والأطفال والأسرة بشكل عام، إذ تسمح للأم باستعادة عافيتها النفسية والجسدية، وتقلل من مخاطر الحمل المتكرر والمقارب، كمضاعفات الحمل والولادة التي قد تؤدي إلى الوفاة مثل النزيف الحاد.

وقالت الدكتورة الحرازي -"المجلة الطبية"- إن "الأم قد تصاب بأخطار مضاعفات ما بعد الولادات كهبوط الأعضاء التناسلية، وتمزق الرحم، وتسمم الحمل، وسكر الحمل فضلاً عن معاناتها من مشكلات نفسية، بينما قد يؤدي عدم المباشرة بين الولادات إلى نقص وزن الطفل أثناء الولادة، والولادة المبكرة مع زيادة وفيات المواليد وضعف المناعة وسوء التغذية".

وبحسب أخصائية النساء والولادة، تحقق المباشرة بين الولادات الاستقلال الذاتي والحرية العامة للأم وقدرتها على الإنتاج وتحقيق أهدافها الخاصة والعامة لها ولأسرتها.

مشيرة إلى أن "المباشرة بين الولادات تسمح بالاهتمام الصحيح بالطفل السابق والقدرة على تلبية كل متطلبات نشأته سواء من ناحية التربية الأخلاقية والتعليم، والتقليل من الفجوة بين الأطفال".

وأوضحت الدكتورة الحرازي أن "المولود سيكون بحالة أفضل عندما تأخذ الأم فترة راحة لتستعيد فيها صحتها الجسدية كاملة، كاستعادة مناعتها ومخزون الكالسيوم لديها وبالتالي نمو أفضل وتقليل المضاعفات، بالإضافة إلى فوائد كتخفيف الأعباء المالية على الأسرة والمساهمة في توطيد العلاقة الزوجية والأسرية، وتعزيز القدرة على إنشاء جيل أفضل بكل المقاييس سواء نفسياً أو جسدياً وبالتالي تكوين مجتمع أكثر صحة وإنتاجية".

وكانت منظمة الصحة العالمية حددت المدة الزمنية المثالية بين الولادات بـ(24 شهراً) في حال كانت آخر ولادة طبيعية، وستة أشهر بعد الإسقاط، أما في حال كانت الولادة بعملية قيصرية فيجب المباشرة من سنة إلى ثلاث سنوات، كما أن

دراسة حديثة أكدت أن المدة بين الولادة والحمل مرة أخرى يجب ألا تقل عن 12 شهراً من تاريخ الولادة، وفق الدكتورة الحرازي.

“

منظمة الصحة العالمية حددت المدة الزمنية المثالية بين الولادات بـ(24 شهراً) في حال كانت آخر ولادة طبيعية، وستة أشهر بعد الإسقاط، أما في حال كانت الولادة بعملية قيصرية فيجب المباشرة من سنة إلى ثلاث سنوات،



## من ضربات الشمس إلى نزلات البرد والتسمم احذروا أمراض الصيف

المجلة الطبية / نجود المعمري

غادرت الخمسينية فوزية خليل مدينة عدن الساحلية - التي تعاني من انقطاع متكرر للتيار الكهربائي- لتلقي العلاج من الربو في العاصمة صنعاء بعد تدهور وضعها الصحي نتيجة ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة في عدن منذ بداية الصيف الحالي.

تقول فوزية -ل- "المجلة الطبية"- إن وضعها الصحي تحسن بعد وصولها إلى صنعاء التي ترتفع عن سطح البحر ما يقارب 2200 متر، رغم أن الطبيب لم يوصي بأي أدوية إضافية واكتفت بأدوية الربو التي كانت تستخدمها في محل إقامتها بالمدينة الساحلية الواقعة جنوب اليمن والتي تتجاوز درجة الحرارة فيها 40 درجة مئوية في بعض أيام الصيف، بحسب مركز الأرصاد الجوي اليمني.

كان الأطباء قد نصحو فوزية خليل بالبقاء بعيداً قدر الإمكان عن الأماكن المغلقة الملوثة لأن ذلك يسبب مشاكل صحية لجهازها التنفسي، بحسب قولها.

### مشكلات عديدة

ليست هذه المشكلة هي الوحيدة التي يعاني منها مرضى الجهاز التنفسي في فصل الصيف، فالعشرينية فدوى السنياني تتعرض للسخريه من زميلاتها في معهد الاتصالات بصنعاء نتيجة إصابتها المتكررة بالأنفلونزا الموسمية.

وأكدت السنياني -ل- "المجلة الطبية"- أن معاناتها من الزكام والتهاب الحلق في فصل الصيف أكثر منه في الشتاء، مضيفة " أعرف السبب جيداً، فأنا من عشاق شرب الماء البارد جداً، وبسبب ذلك لا تخلو حقيقتي الصغيرة من أدوية التهاب اللوزتين ومضادات الحمى والزكام".

### أمراض صيفية

يبين أخصائي أمراض الصدر الدكتور، أمجد المسوري، أن أمراض الجهاز التنفسي من ضمن الأمراض المتكررة في فصل الصيف، مثل الزكام والأنفلونزا، والتهابات الحلق، والرتة.

وقال الدكتور المسوري -ل- "المجلة الطبية"- إن " الزكام الذي يصيب البعض في الصيف أكثر صعوبة على المريض من الزكام الشتوي".

لافتاً إلى أن " أحد أهم أسبابه هو التعرض فجأة لهواء بارد في حين يكون الشخص متواجداً في مكان حار، بالإضافة إلى شرب الماء البارد جداً أو مخالطة المصابين بالزكام والتعرض للبارد".

وأوضح بأن ارتفاع درجة الحرارة قد تتسبب في مشاكل صحية عديدة للجهاز التنفسي خاصة في الأجواء الملوثة بعوادم السيارات والمركبات فتتسبب البكتيريا في جسم الإنسان مما يؤدي إلى التهاب الشعب الهوائية".

### هلوسة

الهلوسة هي كل ما يخشى منها الستيني حسن الصباحي، خوفاً من أن يتحدث بكلام لا يرغب أن يعرفه أحد، فقد مر بتجربة سابقة إثر إصابته بضربة شمس أثناء عمله في مزرعته شمال شرق العاصمة

صنعاء.

قبل مدة، كان الصباحي قد شعر بحرارة الشمس الشديدة تستهدف رأسه قبل أذان الظهر، لكنه تجاهل شعوره بالألم وأكمل عمله في حراثة أرض المزرعة، لكنه نهاية يومه وجد نفسه محمواً بدرجة كبيرة حد الهلوسة، بحسب ما رواه ل- "المجلة الطبية".

بعد أن أصيب الصباحي بتلك الضربة، اضطر أبناؤه لنقله إلى أحد المستشفيات شمالي صنعاء، وقد كشفت الفحوصات أن درجة حرارة جسمه ارتفعت إلى 38.7 مئوية، وهي نسبة أعلى من نسبة حرارة الجسم الطبيعية عند البالغين التي تتراوح وفقاً لمنظمة الصحة العالمية بين 36.5 - 37 درجة مئوية.

حصل الصباحي على أدوية لخفض درجة حرارة جسمه لتعود إلى طبيعتها بالإضافة إلى محاليل ورديدة "مغذيات"، و تدريجياً تحسنت صحته، وقد استعادها بشكل كامل بعد نحو أسبوع، وأكد أنه من حينها أصبح أكثر حرصاً على تجنب البقاء تحت أشعة الشمس لوقت طويل مع الالتزام بنصائح الطبيب والتي من ضمنها شرب الماء بشكل مستمر.

### استهداف الكبار والأطفال

الكبار في السن والأطفال هم الأكثر عرضة لمخاطر ارتفاع درجة الحرارة والبقاء لوقت طويل تحت أشعة الشمس، وهذا ما حدث للطفلة أمل علي 14- عاماً- نهاية يونيو/ حزيران الماضي.

تقول والدة أمل إن ابنتها التي تعمل في رعي أغنامهم بمنطقة بني أسعد محافظة إب وسط اليمن، فقدت الوعي في المرعى، ولحسن حظها كان أحد الفلاحين بالقرب منها، وسارع في نقلها إلى المركز الصحي في المديرية، لتبين الفحوصات الطبية التي تم إجراؤها لها هناك ارتفاع درجة حرارتها لأكثر من 39 درجة نتيجة تعرضها لضربة شمس شديدة، بالإضافة إلى أنها لم تتناول وجبة الإفطار.

يفيد الدكتور خباب المقرمي، وهو طبيب عام يعمل بأحد المراكز الصحية بمحافظة إب، أن هناك عدداً من الأمراض التي تظهر في فصل الصيف منها ما يتعلق بضربة الشمس وارتفاع درجة حرارة الجسم وما يصاحبها من أعراض، وأخرى متعلقة بالجهاز التنفسي والجلد والجهاز الهضمي.

وأوضح الدكتور المقرمي في معرض حديثه -ل- "المجلة الطبية"- أن البعض يصاب بالقيء والإسهال وآلام البطن والتسمم الغذائي في فصل الصيف نتيجة عدوى بكتيرية وفيرسوية، حيث يوفر الطقس الحار الرطب بيئة مناسبة لنمو هذه الكائنات الدقيقة على المأكولات المكشوفة.



الدكتور المسوري :  
" الزكام الذي يصيب البعض في الصيف أكثر صعوبة على المريض من الزكام الشتوي".

هناك عدداً من الأمراض التي تظهر في فصل الصيف منها ما يتعلق بضربة الشمس وارتفاع درجة حرارة الجسم وما يصاحبها من أعراض، وأخرى متعلقة بالجهاز التنفسي والجلد والجهاز الهضمي.



## مؤشرات انتشار موجة ثالثة لكورونا في اليمن

المجلة الطبية — محمد غبسي

توفيت العشرينية سارة خالد في مدينة كتاب - محافظة اب وسط اليمن- بعد شهر من المعاناة دفعت عائلتها لنقلها إلى المستشفى العام في مدينة ذمار في الخامس من يوليو لتؤكد الفحوصات أنها تعاني من سوائل في الرئتين وضيق في التنفس، إلا أن حالتها ساءت كثيرا لتلفظ أنفاسها الأخيرة في منتصف يوليو في منزل عمها.

ثلاثة أيام من التعرض لفيروس يسبب البرد". وفقا للدكتور الصنعاني، لا يوجد علاج لنزلات البرد، ويحصل المصاب على مسكنات الألم ، بعكس فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)،. وغالبا يتعافى المصاب بنزلة البرد في مدة تتراوح من ثلاثة إلى عشرة أيام، وإن كان هناك بعض حالات نزلات البرد تستمر أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، لافتاً إلى أن كبار السن وذوي الأمراض المزمنة والمدخنين هم الأكثر عرضة للإصابة.

وأضاف بقوله "الأعراض المنتشرة حاليا هي أعراض خفيفة تتمثل في الزكام والحمى وآلام المفاصل وسعال وهي أقرب إلى نزلات البرد نظرا لتقلبات الجو وهطول الأمطار، مستدركا ، لكن لا تزال المستشفيات مستمرة في استقبال حالات مصابة بكورونا".

وقال الصنعاني أن هناك بروتوكولا طبيا يمنيا متبع ولكل حالة وضعها الخاص حيث لا يمكن تطبيق البروتوكول على جميع الحالات، وأن نسب الشفاء عالية.

ونصح بتعزيز المناعة الذاتية بالتغذية الجيدة وتناول السوائل الدافئة واتباع الإجراءات الوقائية بالإضافة إلى أخذ اللقاح لتقليل نسب الإصابة.

أكد أخصائي الباطنية وجراحة الصدر الدكتور محمد الغشم أن هناك مؤشرات لانتشار ضعف التنفس والفشل التنفسي الذي يحدث بسبب تعرض الجو لموجة غبار تسمى محليا غوبة" تبدأ في شهر فبراير حتى نهاية شهر مايو.

وبعد أيام قليلة من وفاة سارة ظهرت على ابن عمها لؤي -7 أعوام- أعراض مشابهة للمرض نفسه مع أعراض نزلة البرد، ليقرر الأطباء الإبقاء عليه تحت الملاحظة في أحد مستشفيات مدينة كتاب، كما ظهرت أعراض مشابهة على طفلة أخرى -7 أشهر- في أحد المنازل المجاورة لمنزل لؤي.

لا تكاد تخلو الأسر اليمنية من وجود حالة مرضية خلال شهر يوليو الحالي، واللافت أن أعراض المرض الذي يصيب معظم الفئات العمرية متشابهة، بحسب ما رصدت "المجلة الطبية" خلال الأسبوعين الماضيين.

وفي هذا السياق كشف أخصائي الصحة العامة والوبائيات الدكتور صلاح الصنعاني -المجلة الطبية- عن ظهور الكثير من الحالات التي تعاني من التهابات الصدر والتي يتعاملون معها كحالات اشتباه بفيروس كورونا، منبها إلى أنها ليست حالات مؤكدة حتى يتم الحصول على نتائج الفحص وبقية الإجراءات الطبية.

وأوضح أن هناك تشابها بين أعراض وعلامات الإصابة بكوفيد-19 والإصابة بنزلات البرد، غير أن أعراض كورونا عادة ما تكون أشد بكثير من أعراض نزلات البرد، أعراض فيروس (كوفيد-19) تظهر بشكل عام بعد يومين إلى 14 يوما من الإصابة بالفيروس، بينما تظهر أعراض نزلات البرد ،غالبا، بعد يوم إلى

“

الأعراض المنتشرة حاليا هي أعراض خفيفة تتمثل في الزكام والحمى وآلام المفاصل وسعال وهي أقرب إلى نزلات البرد نظرا لتقلبات الجو وهطول الأمطار

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 اكتوبر

734507507

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital



انتشار الأمراض المرتبطة بالجهاز التنفسي هذه الفترة متزامنة مع الاهتمام العالمي وتركيز وسائل الإعلام على تناول متحور "دلتا" آثار مخاوف الناس، وهذا ما دفع أخصائي الطب المجتمعي الدكتور ياسر عفيف النجار للتحذير من التساهل في التعامل مع المتحور الجديد.

قال -في حديثه لـ المجلة الطبية- "لابد نضع ذلك في الحسبان حيث أن شدة وسرعة انتشاره مرتفعة".

وبينما نفى العفيف وجود أدلة قطعية -حتى الآن- على انتشار دلتا في اليمن سواء من خلال ظهور أعراض على المرضى أو من خلال نتائج الفحوصات المخبرية، أفاد أخصائي طب المجتمع والوبائيات الدكتور سهل الإيراني بأن العاملين في تقديم الخدمات الطبية لاحظوا منذ بداية يوليو الماضي عودة حالات الاشتباه بكورونا في اليمن مع بدء انتشار المتحور الهندي "دلتا". وأوضح الدكتور الإيراني -في حديثه لـ المجلة الطبية- أن بعض الأعراض الجديدة المتعلقة بكورونا بدأت بالظهور أو تغيير نمطها السابق، وأهمها أعراض ما يسمى بـ "كورونا طويل الأمد" والتي تعتبر أعراضا مستمرة وغالبا ما تأتي بعد التحسن أو عند بدء التحسن من المرض وانتهاء الفيروس.

وأشار إلى أنه ومنذ اندلاع جائحة

فيروس كورونا المستجد، اشتكى الكثيرون سلسلة من المضاعفات تم رصد تزايدها باستمرار، مع ظهور تغيرات جديدة إضافة إلى ارتفاع مضاعفات ما بعد

كورونا، حيث زادت المشاكل الخاصة بالمرضى المتعافين وخصوصا بعد ظهور متحور دلتا الهندي. أستاذ طب المجتمع والوبائيات في حضرموت الدكتور عبدالله سالم بن غوث ذكر -في مقال سابق له نشره نهاية يوليو- أن اليمن معرضة لأكثر من موجة وبائية بسبب ظروف الاختلاط وضعف التغطية بلقاح كورونا كوفيد 19.

ولفت بن غوث الذي يعمل مستشاراً لوزير الصحة للوبائيات في عدن إلى أن وجود ثلاث سلالات متحورة عن كورونا هي "ألفا وبيتا و دلتا" في الدول المحيطة باليمن كالسعودية وسلطنة عمان وجيبوتي، وانتشارها كذلك في بعض الدول التي لليمن معها خطوط نقل للمسافرين مثل مصر و الأردن و الهند و الامارات . وبحسب بن غوث قد يكون ذلك مؤشرا لوجود إحدى السلالات في اليمن، معبرا عن خشيته من أن تكون السلالة المنتشرة في اليمن هي سلالة "دلتا" المصنفة من قبل منظمة الصحة العالمية على أنها إحدى السلالات المثيرة للقلق.

وأشار إلى أن أهالي المناطق التي تتعرض لهذه "الغويات" بكثرة غالبا ما يعانون من مشاكل في الجيوب الأنفية المزمنة "قد تكون وراثية" ما يصعب دخول الهواء من الأنف ، ويدخل عبر الفم، ويسمى تغير فيزيولوجي في التنفس.

وأضاف الدكتور الغشم -في حديثه للمجلة الطبية- بأن الشوائب وبرودة الهواء تؤثر على الشعب الهوائية ما يؤدي إلى نقص دخول الأكسجين إلى الجسم، لتتأقلم الأجسام بدورها على هذا الوضع ويكتفي بزيادة كريات الدم الحمراء لتقوم بنقل الأوكسجين إلى الجسم.

ولفت إلى أن نقص الدم يؤدي إلى حدوث احتقانات في الرئة التي تقلصت مساحتها لأخذ الأوكسجين. فيظهر الضعف التنفسي عند بذل أي مجهود حركي. ونقص الدم الذي قد يحدث لاي سبب.

ووفقاً للدكتور الغشم -الذي يرأس قسم الصدر في المستشفى العسكري في العاصمة صنعاء- يبدأ التأثير من التهابات الجيوب الأنفية المزمنة بالتأثير الروماتيزمي على المجاري البولية بخروج البروتين عبر البول بشكل بسيط ولفترة طويلة ما

## تواصل معدُّ التقرير مع مسئولين في وزارة الصحة بصنعاء في محاولة منه لاستيضاح الأمر والوقوف على حقيقة الوضع الوبائي في اليمن لكنه لم يلق أي تجاوب .



يؤدي إلى نقص في لزوجة الدم فيخرج الماء من جدار الأوعية الدموية ويحتقن في الرئة وتحت الجلد فيحصل الضعف التنفسي. وأوضح أن التنفس عبر الفم يسهل مرور الميكروبات والشوائب إلى الشعب الهوائية ما يسبب التهابات تبدأ بسيطة، وقد لا يعطيها المصابون أهمية ولا يعرضون أنفسهم على الطبيب المختص، منبها إلى أن المعالجة العشوائية قد تزيد من المضاعفات وصولاً للفشل التنفسي ، ومثل هذه الأمراض ومشاكل التنفس تنتشر بشكل أكبر في هذه الفترة من السنة، حد قوله.

وبحسب الغشم، لا يمكن التفريق بين كورونا والأمراض الأخرى، إلا بعمل الفحوصات الخاصة والتشخيص الدقيق، ويمكن العلاج حسب الحالة لأن الأعراض متشابهة عند ضعف التنفس أو الفشل التنفسي وكورونا، إضافة للالتهاب الرئوي الذي تسببه الانفلونزا أو التسمم بمبيدات القات والأمراض المهنية التي تؤدي إلى تقليص مساحة الرئة بسبب تراكمات الشوائب مثل النجارة أو تكسير الأحجار وغيرها.

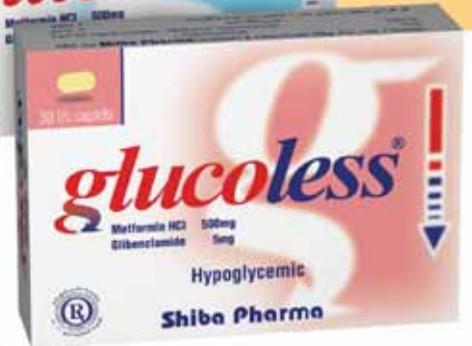
انتشار الأمراض المرتبطة بالجهاز التنفسي هذه الضرة متزامنة مع الاهتمام العالمي وتركيز وسائل الإعلام على تناول متحور "دلتا" آثار مخاوف الناس،

# Glucolow®

(Metformin) HCl

# Glucoless®

Metformin / Glibenclamide



**Shiba Pharma**

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



**شيبا فارما**

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





ملف

1.1 مليون وفاة في العام بسبب عدوى التهاب الكبد «B» و«C»  
42% من الأطفال في العالم يحصلون عند الولادة على جرعة  
اللقاح المضاد لالتهاب الكبد «B»  
10% من المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد «B» تشخص  
حالتهم، و22% من هؤلاء يتلقون العلاج  
9.4 مليون شخص يتلقون العلاج من عدوى فيروس التهاب  
الكبد «C» المزمنة



هل نذهب إلى المستقبل بدون

## التهاب الكبد الوبائي؟

وهناك خمسة أصناف من فيروس التهاب الكبد -A و B و C و D و E. والتهاب الكبد B و C هما الأكثر شيوعاً ويتسببان معا في 1.1 مليون وفاة و3 ملايين إصابة جديدة كل عام، وفق الصحة العالمية.

وخصصت «المجلة الطبية» ملفاً خاصاً عن هذا المرض الوبائي للتعريف به وبمدى خطورته، وكيفية الوقاية منه أو التعامل معه وفق نصائح وإرشادات صحية هامة ودقيقة. ويعد الوصول إلى مستقبل خال من التهاب الكبد هدفاً في المتناول إذا تضافرت الجهود.. وقد دعت «الصحة العالمية» جميع البلدان إلى العمل صفا واحداً من أجل القضاء بحلول عام 2030 على التهاب الكبد الفيروسي بوصفه تهديداً للصحة العامة.. يبدو الأمر صعباً جداً، لكنه ليس مستحيلاً.

حددت منظمة الصحة العالمية، يوم 28 تموز/يوليو من كل عام يوماً عالمياً لالتهاب الكبد، بهدف إذكاء الوعي بالتهاب الكبد الفيروسي، وهو التهاب يصيب الكبد ويتسبب في مرض كبدي وخيم وفي سرطان الخلايا الكبدية.

وعنونت المنظمة الأممية اليوم العالمي لالتهاب الكبد بـ«التهاب الكبد لا يقبل الانتظار»، مشددة على أنه وبالنظر إلى وفاة شخص كل 30 ثانية بسبب متعلق بالتهاب الكبد - حتى في ظل أزمة كوفيد-19 الحالية- من غير المقبول أن نتأخر عن مواجهة التهاب الكبد الفيروسي.

واختير يوم 28 تموز/ يوليو لأنه يوافق ذكرى ميلاد العالم الدكتور باروك بولبيرغ الحائز على جائزة نوبل، الذي يعود إليه الفضل في اكتشاف فيروس التهاب الكبد B واستحداث اختبار لتشخيصه ولقاح مضاد له.

“

360

مليوناً  
عدد

المتأثرين  
بالتهاب  
الكبد

الفيروسي  
في العالم

“

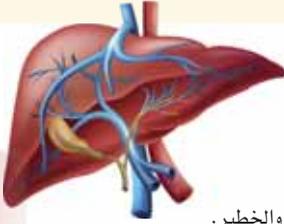


## الآليات الخمسة

- لا للإبطاء في إجراء اختبارات الكشف عن التهاب الكبد .. 90% تقريباً من الأشخاص المتعايشين مع التهاب الكبد الفيروسي لا يعلمون أنهم مصابون به .  
- لا للإبطاء في تمويل خدمات التهاب الكبد، فهناك 3 آلاف شخص تقريباً يموتون بسبب التهاب الكبد B و C كل يوم .  
- لا لتعطيل الخدمات الأساسية لمكافحة التهاب الكبد، فخدمات الوقاية من التهاب الكبد وعلاجه كفيلاً بإنقاذ الأرواح أثناء جائحة كوفيد-19 .

حددت منظمة الصحة العالمية «لآليات خمس» للتعامل الاستباقي مع التهاب الكبد، وقد جاءت على النحو التالي:

- لا للتقاعس عن تطعيم المواليد ضد التهاب الكبد B عند الولادة، لأن لقاح التهاب الكبد B يمكنه وقاية طفلك من الإصابة بسرطان الكبد في مرحلة لاحقة من حياته .  
- لا للتقاعس عن إجراء اختبارات الكشف لدى الأمهات الحوامل، لأن التهاب الكبد ينتقل بسهولة من الأم إلى الطفل عند الولادة .



## حقائق رئيسية عن أنواع التهاب الكبد

- مرض فيروسي يصيب الكبد ويمكن أن يسبب حالات مرضية تتراوح شدتها بين الخفيف والخطير .  
- تنتقل العدوى بفيروس التهاب الكبد A عن طريق تناول الأطعمة والمياه الملوثة أو المخالطة المباشرة لشخص مصاب بالعدوى .  
- يتعافى تماماً معظم المصابين بالتهاب الكبد A باكتساب المناعة طيلة العمر، إلا أن نسبة قليلة جداً من المصابين بالعدوى بالتهاب الكبد A قد تموت من جراء التهاب الكبد الخاطف .  
- يرتبط خطر الإصابة بالعدوى بالتهاب الكبد A بنقص المياه المأمونة وتردي مستوى الإصحاح والنظافة العامة (كالأيدي الملوثة) .  
- في البلدان التي ينخفض فيها خطر انتقال العدوى عن طريق الطعام أو المياه، تظهر فاشيات المرض في صفوف الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين ومتعاطي المخدرات بالحقن .  
- يتوافر لقاح مأمون وناجح للوقاية من التهاب الكبد A .  
- يعتبر توافر إمدادات المياه المأمونة والسلامة الغذائية وتحسين الإصحاح وغسل اليدين والقاح المضاد لالتهاب الكبد A أكثر السبل فعالية لمكافحة المرض .

- عدوى فيروسية تصيب الكبد ويمكن أن تسبب أمراضاً حادة ومزمنة على حد سواء .  
- تنتقل العدوى بالفيروس في أغلب الأحيان من خلال ملامسة دم شخص مصاب بالعدوى أو سوائل جسمه الأخرى، ولا سيما عن طريق ممارسة الجنس مع شريك مصاب بالعدوى وتعاطي المخدرات بالحقن الذي ينطوي على تقاسم الإبر أو المحاقن أو معدات تحضير المخدرات ووخز الإبر أو ملامسة أدوات حادة .  
- وفقاً لأحدث تقديرات المنظمة، انخفضت نسبة الأطفال دون سن الخامسة المصابين بالعدوى بفيروس التهاب الكبد B المزمن إلى أقل بقليل من 1% في عام 2019 بعد أن كانت تناهز نسبتهم 5% في حقبة ما قبل اللقاح التي تغطي الفترة المتراوحة بين الثمانينات وأوائل القرن الحادي والعشرين .  
- يمكن الوقاية من التهاب الكبد B عن طريق لقاحات مأمونة ومتوافرة وناجحة ومن خلال العلاج الوقائي بمضادات الفيروسات أثناء الحمل .

- هو مرض كبدي يسببه فيروس التهاب الكبد C، ويمكن أن يسبب الفيروس العدوى بالتهاب كبدي حاد ومزمن على حد سواء، تتراوح شدته بين المرض الخفيف الذي يدوم أسابيع قليلة والمرض الخطير الذي يستمر طيلة العمر .  
- سبب رئيسي للإصابة بسرطان الكبد .  
- فيروس التهاب الكبد C فيروس منقول بالدم، والطرق الأكثر شيوعاً لانتقال العدوى هي عبر التعرض لكميات قليلة من الدم، فقد تنتقل العدوى عن طريق تعاطي المخدرات بالحقن، وممارسات الحقن غير المأمونة، والرعاية الصحية غير المأمونة، ونقل الدم ومنتجاته دون فحص، والممارسات الجنسية التي تؤدي إلى التعرض للدم .  
- تشير التقديرات إلى إصابة 71 مليون شخص بالعدوى بفيروس التهاب الكبد C المزمن على مستوى العالم، وسيعاني عدد لا يستهان به من المصابين بحالة مرضية مزمنة من تليف الكبد أو سرطان الكبد .

ملف

“

في كل

30

ثانية يموت  
شخص  
واحد متأثر  
بالتهاب  
الكبد

“

A

B

C

## انذارات جسدية تنبه من الإصابة بـ«الكبد الدهني»

وهناك عديد أعراض تنذر بالإصابة بالكبد الدهني، كالتعب الشديد، الضعف المنهك، فقدان الوزن غير المبرر، فقدان الشهية، ظهور غثيان مفاجئ، وجع في البطن، ظهور أوعية دموية تشبه العنكبوت، اصفرار الجلد والعينين (كما في اليرقان)، حكة في الجلد وتراكم للسوائل».

ويمكن أن يكون الكبد الدهني غير الكحولي مقدمة لمرض السكري وارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية وكلها مرتبطة بالسمنة، لذا من المهم أن تستشير طبيبا وأن تجري التغييرات اللازمة على نمط حياتك، وقد ينصحك طبيبك بشأن النظام الغذائي والتمارين الرياضية والتغذية والأدوية وما إلى ذلك.



تسبب السممة مجموعة من الأمراض من بينها «الكبد الدهني» غير الكحولي، ويشير مصطلح مرض الكبد الدهني إلى الحالات التي تتميز بتراكم الدهون في الكبد، وفي هذه الحالة يرسل الجسم إشارات لتبنيها بأن شيئا ما يتطلب العلاج.

وقد يشير التورم في منطقتين من الجسم إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي أحد الأنواع الرئيسية لمرض الكبد الدهني، والمعروف باسم (NAFLD) ويرتبط بعوامل غير صحية أخرى مثل السممة. وغالبا لا يتم اكتشاف تراكم الدهون ولكن تورم الساقين (الوذمة) والبطن (الاستسقاء) علامات على تراكم الدهون في الكبد.

ملف

“

570

ألف شخص أصيبوا بالتهاب الكبد عام 2020

“

- من الممكن أن تشفى الأدوية المضادة للفيروسات أكثر من 95% من الأشخاص المصابين بالعدوى بالتهاب الكبد C، مما يحد بالتالي من خطر الوفاة بسبب تشمع الكبد وسرطان الكبد، بيد أن فرص التشخيص والعلاج محدودة.  
- لا يوجد في الوقت الحالي لقاح ناجع ضد التهاب الكبد C.

- فيروس التهاب الكبد D، يستلزم تسخه وجود فيروس التهاب الكبد B، ولا تظهر العدوى به إلا مصاحبة للعدوى بفيروس التهاب الكبد B أو بوصفها عدوى إضافية إلى جانب فيروس التهاب الكبد B.  
- تنتقل العدوى بالفيروس في أغلب الأحيان من خلال ملامسة دم شخص مصاب بالعدوى أو سوائل جسمه الأخرى، ولا سيما عن طريق ممارسة الجنس مع شريك مصاب بالعدوى وتعاطي المخدرات بالحقن الذي ينطوي على تقاسم الإبر أو المحاقن أو معدات تحضير المخدرات ووخز الإبر أو ملامسة أدوات حادة.

- نادراً ما تنتقل العدوى من الأم إلى الطفل مباشرة.  
- تصيب العدوى بفيروس D على مستوى العالم حوالي 5% من الأشخاص المعانين من عدوى مزمنة بفيروس التهاب الكبد B.

- انخفض العدد الإجمالي لحالات الإصابة بالعدوى بفيروس التهاب الكبد D في العالم منذ ثمانينات القرن العشرين، ويرجع ذلك الاتجاه أساساً إلى نجاح البرنامج العالمي للتعليم ضد فيروس التهاب الكبد B.

- تعتبر العدوى بفيروس التهاب الكبد D المصاحبة للعدوى بفيروس التهاب الكبد B أشد أشكال التهاب الكبد الفيروسي المزمّن وخامة نتيجة لزيادة سرعة تعرّض المصاب بها للوفاة من جراء تعطّل كبدّه وتسرطن الخلايا الكبدية.

- معدلات نجاح العلاج منخفضة عموماً في الوقت الحالي.  
- يمكن الوقاية من الإصابة بالعدوى بالتهاب الكبد D عن طريق التمتع المضاد لالتهاب الكبد B.

- مرض يصيب الكبد وتسببه العدوى بفيروس يُسمى فيروس التهاب الكبد E.  
- تشير التقديرات إلى ظهور نحو 20 مليون حالة عدوى بفيروس التهاب الكبد E سنوياً في العالم، مما يؤدي حسب التقديرات إلى 3.3 ملايين حالة إصابة بالتهاب الكبد E المصحوب بأعراض (I).

- تقدر المنظمة أن التهاب الكبد E سبب حوالي 44000 حالة وفاة في عام 2015 (مما يمثل 3.3% من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد الفيروسي).

- تنتقل العدوى بالفيروس عن طريق البراز والدم، ولا سيما عن طريق المياه الملوثة.  
- ينتشر في أنحاء العالم كافة لكنه يسجل أعلى معدلات انتشاره في شرق آسيا وجنوبها.  
- استُحدث لقاح للوقاية من العدوى بفيروس التهاب الكبد E ورُخص باستعماله في الصين على أنه لا يتوافر بعد في أماكن أخرى.





## التهاب الكبد في اليمن: آلاف المرضى ولقاح يتيم

المجلة الطبية : محمد غبسي

### إصابة مفاجئة

اعتاد ذيبان خالد عزيز "49 عاماً" من أبناء رداغ محافظة البيضاء، على التبرع بالدم بشكل منتظم منذ 15 عاماً، وذلك للتخفيف من ضغط الدم الذي كان يعاني منه. لم يدرك ذيبان الذي ظن بأنه قد وجد طريقة سهلة لمعالجة الضغط أن فيروس الكبد يترصص به، فقد أخبره الأطباء في مستشفى الكويت بالعاصمة صنعاء في نهاية عام 2017 بأنه مصاب بفيروس الكبد بي، ليبدأ معاناة أخرى لم تكن في الحسبان. يؤكد عزيز -"المجلة الطبية"- أنه سأل الأطباء عن أسباب إصابته، غير أن معظم إجاباتهم تشير إلى أنه ربما تعرض للعدوى أثناء تبرعه بالدم، مشيراً إلى أنه لا يزال يتردد عليهم لأخذ النصائح والأدوية المناسبة بالرغم من استقرار حالته الصحية.

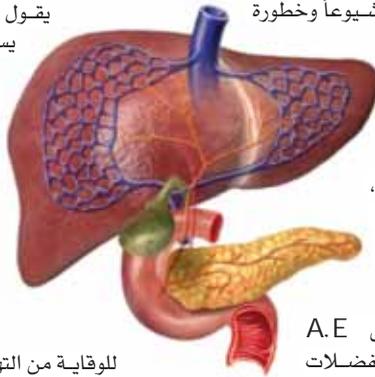
خسر عبدالله جابر (48 عاماً)، وهو من أبناء مديرية الشعبة في محافظة إب وسط اليمن، عمله في دولة البحرين التي ظل يعمل فيها 7 سنوات بسبب إصابته بفيروس الكبد C. كان جابر مرحباً به في البحرين كفتان بيرع في أداء العديد من الأغاني التراثية اليمنية، ويحيي الحفلات التي معظمها تخص الجالية اليمنية بالأعراس وغيرها، غير أنه وبعد تعرضه لوعكة صحية اكتشف إصابته بفيروس الكبد سي بناء على نتائج الفحوصات واضطر مغادرة البحرين وعاد إلى اليمن. قال جابر -"المجلة الطبية"- إن لديه أمل كبير بتحسّن حالته مع الالتزام بالأدوية التي وصفها له أطباء سعوديون ومصريون ليعود لإكمال مشوار اغترابه الفني خاصة وأنه تزوج امرأة أخرى وهي تعيش في المنامة مع ابنتين له.

## مرض معدٍ وخطير

نادر ويأتي بعد الإصابة بنوع B.

### قاتل صامت

يقول الدكتور صلاح إن "فيروس الكبد C يسمى بالوباء أو القاتل الصامت لأن لديه نزعة إلى المرحلة المزمنة التي لا تظهر الأعراض إلا بعد عمر 20 - 35 سنة من الإصابة، مشيراً إلى أن التهاب الكبد المزمن لديه مضاعفات مثل تليف الكبد ومن ثم تشمييعه وفشل كبدي قد يؤدي إلى فشل أعضاء الجسم الأخرى، ومن ثم سرطان الكبد والوفاة.



يؤكد أخصائي الباطنية، الدكتور ناصر صلاح، أن التهاب الكبد الفيروسي مرض معدٍ وخطير ناتج عن إصابة واحد من خمسة فيروسات لالتهاب الكبد A, B, C, D, E. وأن فيروس الكبد B, C وهما الأكثر شيوعاً وخطورة ويتسببان بالتهاب كبدي حاد وتكمن خطورتها في كون أعراضهما قد لا تظهر.

كما يؤكد الدكتور صلاح، أن الأشخاص الحاملين للمرض يظلون مصدراً لنقل العدوى إلى الآخرين، كما أن بعض الحالات تكون أعراضها متشابهة مع أعراض الانفلونزا وتستمر عدة أيام إلى أسابيع خاصة فيروس الكبد C.

ووفقاً للدكتور صلاح تنتقل عدوى A, E بواسطة الأغذية أو المياه الملوثة بفضلات شخص مصاب، وتنتقل عدوى B, C المعروف بـ "فيروس الكبد C" عن طريق الدم الملوث أو الاتصال الجنسي مع شخص مصاب، كما قد تنتقل من الأم للجنين أو باستخدام أدوات شخص مصاب. أما D فهو نوع

### نصائح وقائية

لوقاية من التهابات الكبد الفيروسية ينصح الدكتور صلاح بعدم استعمال الأدوات التي تخص أشخاص آخرين، وعدم استعمال الإبر غير المعقمة، والحرص على التبرع بالدم في المراكز والبنوك التي تتبع نظام حماية قويا.

## معدل متوسط لانتشار الفيروسات

عدد المرضى والوفيات الناتجة عنه، وتحسين رعاية ومعالجة المصابين، وتقوية نظام الترصد الخاص بالتهابات الكبد الفيروسية، بالإضافة لعمل الدراسات والأبحاث المتعلقة بالمرض لمعرفة عوامل الخطورة واكتشاف مناطق الانتشار".

وأفادت أن "اليمن لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية، وكذلك المجتمع كأفراد".

وكانت إدارة الترصد الوبائي بوزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، أعلنت نهاية العام الماضي 2020 أن حالات الإصابة بالتهاب الكبد البائي في اليمن بلغت من 3 إلى 7% من إجمالي عدد سكان اليمن أي "مليون و 500 ألف حالة، وأن حالات الإصابة بالتهاب الكبد سي (C) تتراوح ما بين 1 إلى 3% من إجمالي عدد السكان بواقع تقريبي 500 ألف حالة.



أكدت المنسق العام للبرنامج الوطني لمكافحة التهابات الكبد الفيروسية الدكتورة ليبيبا مهيوب أن الوضع الوبائي في اليمن بالنسبة لفيروس الكبد الوبائي بحسب منظمة الصحة العالمية والمكتب الإقليمي والدراسات اليمينية من 2% إلى 8% وفيروس الكبد سي من 2% - 2.2% وقالت الدكتورة مهيوب - "المجلة الطبية" - إن اليمن يعتبر من الدول ذات معدل متوسط لانتشار فيروسات الكبد، ولذلك فقد أصدرت وزارة الصحة في صنعاء عام 2019 قراراً بإنشاء البرنامج الوطني لمكافحة التهابات الكبد الفيروسي، إلا أن البرنامج لم يتلق أي دعم من المنظمات حتى الآن بالرغم مما تمر به اليمن من أوضاع اقتصادية بسبب ظروف الحرب التي أدت إلى تزايد انتشار عوامل العدوى الفيروسية. وأوضحت مهيوب أن البرنامج يهدف للتخلص من التهاب الكبد الفيروسي عن طريق "الحد من انتشار العدوى، وتقليل

ملف

## لقاح خماسي

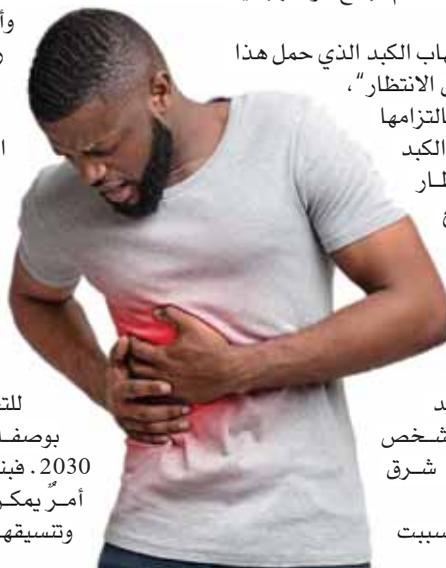
تؤكد المنسق العام للبرنامج الوطني لمكافحة التهابات الكبد الفيروسية الدكتورة ليبيبا مهيوب وجود لقاح ضد الكبد الوبائي يسمى "اللقاح الخماسي" ويعطى للأطفال على ثلاث جرعات خلال ستة أشهر، وأشارت إلى أنه تم طلب اللقاح للأطفال من سن 24 يوماً، وللكبار وللكوادر الطبية، يعطى لمن يقومون بعمليات حرجة وتغيير الدم كأمراض الكلى، وهو لقاح ينصح باستخدامه لكل الأصحاء وخاصة الأكثر عرضة للإصابة مثل أفراد الأسرة المخالطين للمصاب بنفس الفيروس. أما على مستوى العالم فتوجد لقاحات آمنة وناجحة لالتهابات الكبد من أنواع A.B.E غير أن نوع التهاب الكبد الفيروسي C هو النوع الذي لا يوجد له لقاح معروف حتى الآن، وفقاً للصحة العالمية.

## التزام دولي بالتخلص من المرض

في زيادة صعوبة تقديم الخدمات الصحية الأساسية، ومنها التطعيم والتشخيص والرعاية.

وأوصت المنظمة بخمسة تدخلات رئيسية للتخلص بنجاح من التهاب الكبد، هي: "تطعيم الرضع ضد التهاب الكبد B، ومنع انتقال فيروس التهاب الكبد B من الأم إلى الطفل، وضمان مأمونية الدم والحقن، والحد من الضرر في أوساط الذين يتعاطون المخدرات بالحقن، وإجراء الاختبارات للناس بهدف العلاج".

ودعت المنظمة الأممية، جميع البلدان والحكومات والمجتمع المدني والشركاء إلى العمل يداً بيد للتخلص من التهاب الكبد الفيروسي بوصفه تهديداً للصحة العامة بحلول عام 2030، فبناءً مستقبلاً خلال من التهاب الكبد أمر يمكن تحقيقه من خلال تضافر الجهود وتنسيقها.



قالت منظمة الصحة العالمية، إن التهاب الكبد الفيروسي أثر في حياة 360 مليون شخص في العالم أجمع، وتسبب في وفاة شخص كل 30 ثانية.

وفي بيان بمناسبة اليوم العالمي لالتهاب الكبد الذي حمل هذا العام شعار: "التهاب الكبد لا يقبل الانتظار"، ذكرت المنظمة الدول لأعضاء بالتزامها بضمن استمرار خدمات التهاب الكبد والتخلص من هذا المرض في إطار رؤيتها الإقليمية: "الصحة للجميع وبالجميع".

وأشارت تقديرات المنظمة إلى أن عام 2020 شهد إصابة 570 ألف شخص بالتهاب الكبد الفيروسي، وإصابة 30 مليون شخص بالتهاب الكبد الفيروسي المزمن، ووفاة 65 ألف شخص بسبب التهاب الكبد في إقليم شرق المتوسط، بحسب البيان. وذكر البيان أن جائحة كوفيد-19 تسببت

# 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  
بالإلتهابات  
والعدوى  
المتكررة



## مناعة طبيعية لجميع الفئات العمرية

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

**Himalaya**™  
WELLNESS SINCE 1930

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

تلفون: ٣٢/ ٥٣٢٨٣١ +٩٦٧ فاكس: ٤٣/ ٥٣٢٨٤٥ +٩٦٧ البريد الإلكتروني: aljabal@yemen.net.ye, yemen@aljabalgroup.net

الفروع: صنعاء - ت: ٢٧٢٣٦٢ - ٢٧٢٣٦٢، تعز - ت: ٢٨٠٢٤٦ - ٢٨٠٢٤٦، عدن - ت: ٢٨٠٦٨٢، الحديدة - ت: ٢٠٨٨٦١، إب - ت: ٤١٤٤٦٣، الكلا - ت: ٣٠٥٣٥١، ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧

**المفضل فارما**  
AL-MUFADDAL PHARMA





## قياس السكر دون ألم

ما لا يستلزم وخزاً". وأضاف أن هذا الاختبار "يفتح الباب أمام اختبارات لقياس مستويات الجلوكوز في الدم دون ألم وبتكلفة منخفضة، ونأمل كذلك في نتائج أفضل كثيراً لمن يعانون من داء السكري". ومضى قائلاً: إن الاختبار الجديد ابتكر بمحض الصدفة بينما كان يعمل العلماء على خلايا شمسية. وحصل المشروع على تمويل من الحكومة الأسترالية يبلغ 6.3 مليون دولار أسترالي (4.7 مليون دولار أمريكي) لإقامة منشأة لإنتاج المعدات اللازمة للاختبار عند الانتهاء من التجارب السريرية. وقال داستور إنه يمكن نقل التكنولوجيا الجديدة واستخدامها في اختبارات كوفيد-19 ومسببات الحساسية ومستويات الهرمونات والكشف عن الأورام.

قال علماء أستراليون إنهم طوروا "أفضل" اختبار لقياس مستوى السكر في الدم لمرضى داء السكري، وهو عبارة عن شريط يفضص مستويات الجلوكوز عن طريق اللعاب. وعادة ما يقوم مرضى السكري بوخز أصابعهم عدة مرات في اليوم ثم وضع قطرة دم على شريط اختبار وذلك لمراقبة مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها. لذا يحاول بعض المصابين بداء السكري تجنب هذه العملية فتادياً للألم وتقليل عدد الاختبارات قدر الإمكان. ولكن الاختبار الجديد يعمل عن طريق إدخال إنزيم يستطيع الكشف عن وجود الجلوكوز في جهاز يمكنه بعد ذلك نقل وتحديد مستويات الجلوكوز، وذلك حسبما قال بول داستور أستاذ الفيزياء بجامعة نيوكاسل في أستراليا وقائد الفريق الذي ابتكر الاختبار. وقال داستور "أفضل اختبار لقياس مستوى الجلوكوز في الدم هو

الاختبار  
الجديد يعمل  
عن طريق إدخال  
إنزيم يستطيع  
الكشف عن وجود  
الجلوكوز في جهاز  
يمكنه بعد ذلك  
نقل وتحديد  
مستويات  
الجلوكوز.

## علماء يصنعون نسيجاً يبرد الجسم

ابتكر علماء صينيون نسيجاً فريداً قادراً، من ناحية، على عكس الأشعة فوق البنفسجية، ومن ناحية أخرى، يمتص حرارة الجسم. ولاختبار جميع خصائص الاختراع، أجرى العلماء تجربة خاصة - قاموا بخياطة سترة من مادتين مختلفتين. جزء واحد مصنوع من القماش العادي، والآخر مصنوع من قماش التبريد. جلس المتطوع في سترة في الشمس لمدة ساعة. ثم تم قياس درجة حرارة سطح الجسم - تحت قطعة قماش خاصة كانت 31 درجة، وتحت قطعة قماش عادية 37 درجة، حسب مجلة Science. ويبلغ سمك المادة الفريدة 0.55 ملم فقط. أنه يحتوي على عديد حمض اللينيك، وكذلك الألياف الاصطناعية مع جزيئات ثاني أكسيد التيتانيوم النانوية. هكذا، بمساعدة الخصائص الكيميائية لهذه المواد يمكن تبريد الجسم. وفقاً للافتراضات، فإن الخصائص الجديدة للنسيج ستجعله أعلى من نظيره التقليدي بنسبة 10% فقط.





جديد  
الطب

66

تتغير درجة حرارة المرأة على مدار الشهر، مما يشير إلى قربها أو بعدها عن وقت الدورة الشهرية، وما إذا كانت قادرة على الإنجاب أم لا، وهناك حوالي تسعة أيام حيث من المرجح أن يحدث فيها الحمل،

## أول جهاز منع حمل قابل للارتداء

عقود، فقد أصبح الوصول إليها أكثر سهولة في السنوات الأخيرة بسبب تطبيقات الهاتف التي تسجل البيانات بسهولة وتضعها في الخواديمات.

ويعني تحديد النسل الرقمي نهاية الاضطراب إلى تذكر تناول حبوب منع الحمل كل يوم، ويمكن أن يجلب الأمل أيضاً للنساء اللواتي سئمن من الآثار الجانبية لوسائل منع الحمل مثل اللولب أو الغرسة، فجميع طرق تحديد النسل لها آثار جانبية، وهناك رغبة بالابتعاد مؤخراً عن وسائل منع الحمل التقليدية التي تؤثر على هرمونات المرأة. وبدلاً من ذلك، تتطلع النساء إلى ما يسمى «تنظيم الأسرة الطبيعي»، والذي يتضمن تحديد علامات وأعراض الخصوبة أثناء الدورة الشهرية حتى تتمكن المرأة من التخطيط للحمل أو تجنبه. وتقول هيئة الصحة البريطانية إنه إذا تم اتباع التعليمات بدقة، يمكن أن تكون هذه الطريقة فعالة بنسبة تصل إلى 99 في المائة، على غرار اللولب وحبوب منع الحمل والغرسة.

وتقول شركة ناتشرال سايلك إن فعالية الجهاز الجديد تصل إلى 93 في المائة مع «الاستخدام النموذجي» و98 في المائة مع «الاستخدام المثالي». وليس من الواضح في هذه المرحلة كيف تتوافق الأجهزة القابلة للارتداء من حيث الفعالية لأنه سيتعين إجراء دراسات على نطاق أوسع، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

حصل أول جهاز منع حمل قابل للارتداء في العالم على الضوء الأخضر للاستخدام من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية. وأعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الآن الضوء الأخضر لشركة «ناتشرال سايلكز» السويدية للاعتماد على الأجهزة القابلة للارتداء التي يستخدمها بالفعل ملايين الأشخاص لقراءة درجة الحرارة وإعطاء قراءة الخصوبة.

وحتى الآن، يتعين على النساء اللواتي يستخدمن جهاز ناتشرال سايلكز أخذ قراءة لدرجة الحرارة باستخدام مقياس حرارة كل صباح وإدخاله في تطبيق الهاتف. التطبيق يجمع البيانات بمرور الوقت، ثم يخبر النساء ما إذا كان من الآمن ممارسة الجنس دون وقاية. وأظهرت التجارب أن التطبيق نجح في تتبع خصوبة النساء باستخدام حلقة أورا بنفس دقة مقياس الحرارة، وقالت الشركة إن لديها خططاً لبناء أجهزتها الخاصة، كما تم منحها نفس التصريح من قبل السلطات الصحية في أوروبا.

كيف يعمل الجهاز؟

تتغير درجة حرارة المرأة على مدار الشهر، مما يشير إلى قربها أو بعدها عن وقت الدورة الشهرية، وما إذا كانت قادرة على الإنجاب أم لا، وهناك حوالي تسعة أيام حيث من المرجح أن يحدث فيها الحمل، وإذا عرفت المرأة أنها قادرة على الإنجاب، يمكنها إما أن تختار التوقف عن ممارسة الجنس أو استخدام الواقي الذكري. وعلى الرغم من أن هذه الطريقة الطبيعية كانت موجودة منذ



## تقنية جديدة لتعديل الجينات



فريق البحث إجراء دراسات طويلة الأجل للتحقق من الآثار السلبية المحتملة. إذا ثبت أن هذه الطريقة قابلة للتطبيق على نطاق واسع، فيمكن استخدامها لعلاج أمراض مثل مرض الزهايمر وأمراض القلب، وفق ما أورد موقع «إن غادجيت» الإلكتروني.

يعدّ تعديل الجينات بتقنية كريسبر بمكافحة الأمراض التي كان يُعتقد في السابق أنها غير قابلة للشفاء، لكن التقنية لا تزال تتطلب حقن المواد مباشرة في الخلايا المصابة، وهذا يجعلها غير عملية وتحتاج للتطوير.

وتشير نتائج الأبحاث إلى أن التقنية تعتمد على حقن مورث «كريسبر-كاس9» في مجرى الدم لإجراء تعديلات على الخلايا المصابة بالمرض، مما يفتح الباب على مصراعيه أمام استخدام تحرير الجينات لعلاج العديد من الأمراض الشائعة.

عالم العلاج التجريبي مرضاً وراثياً نادراً يدعى الداء «النشواني ترانستريتين»، حيث قام العلماء بحقن المتطوعين بجسيمات نانوية محملة بمورث كريسبر، يمكن لكبد المرضى امتصاصها. وقاموا بتعديل جين في الكبد لتعطيل إنتاج البروتين الضار. انخفضت مستويات هذا البروتين في غضون أسابيع من الحقن، مما أدى إلى إنقاذ المرضى من مرض يمكن أن يدمر بسرعة الأعصاب والأنسجة الأخرى في أجسامهم.

شمل الاختبار ستة أشخاص فقط، ولا يزال يتعين على

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital





## المنزل النظيفة وضعف مناعة الأطفال

توعية

“

لا يعني عدم وجود هذه الميكروبات في أماكن أخرى“ وأضاف: “إن التعامل مع أمهاتنا وأفراد عائلتنا والبيئة الطبيعية المحيطة حولنا يمكن أن يوفر جميع المدخلات الميكروبية التي نحتاجها. وهذا لا يتعارض مع النظافة“ وعلى الرغم من ذلك، ينصح العلماء بالحرص على عدم استخدام المنظفات القوية التي قد تتسبب برد فعل تحسسي للأطفال والكبار في آن معاً، إذ وجدت دراسة قام بها خبراء يابانيون العام الماضي على الفئران، أن منتجات التعقيم والتنظيف الشائعة أثارت استجابات مناعية لدى الفئران، وأدت إلى نشوء رد فعل تحسسي“ كما أظهرت العديد من الأبحاث أن إطلاق مواد كيميائية في الهواء لتعطير الجو، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالحساسية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

يقول علماء من جامعة كوليدج لندن، إن الإفراط في تنظيف المنزل وتلقيه لا يجعل جهاز المناعة لدى الأطفال أضعف ولا يسبب لهم الحساسية. على خلاف الفكرة السائدة بأن تعرض الأطفال للميكروبات يساعد على تنشيط أجهزة المناعة لمحاربة الالتهابات الخطيرة، وأن الحفاظ على نظافة الأطفال يمكن أن يضعف جهاز المناعة، يقول علماء بريطانيون إن هذا الاعتقاد ليس إلا خرافة، ولا يمكن أن نلقي اللوم على تعقيم الأسطح والإكثار من غسل اليدين. يقول البروفيسور جراهام روك، عالم الأحياء الدقيقة في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس: “من المعروف أن الميكروبات تلعب دوراً كبيراً في تحفيز أجهزة الإنسان المناعية لمحاربة الالتهابات، إلا أن تعقيم الأيدي والأسطح

“إن التعامل مع أمهاتنا وأفراد عائلتنا والبيئة الطبيعية المحيطة حولنا يمكن أن يوفر جميع المدخلات الميكروبية التي نحتاجها. وهذا لا يتعارض مع النظافة”

## مخاطر تناول الطعام قبل النوم

خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، أو ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع نسبة السكر في الدم، أو ارتفاع مستوى الكوليسترول أو الدهون الثلاثية، وقد يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بداء السكري 2 وأمراض القلب. وكانت دراسة تم نشرها العام الفائت في مجلة Endocrinology & Metabolism أن الأشخاص الذين تناولوا وجبة العشاء في الساعة 10 مساءً بدلاً من الساعة 6 مساءً كانوا أكثر عرضة للإصابة بعدم تحمل الجلوكوز وانخفاض معدل أكسدة الدهون، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي. وقد تكون وجبات الطعام في وقت متأخر من الليل والإرهاق الصباحي أكثر ارتباطاً مما قد تعتقد. وجدت دراسة نشرت عام 2011 في “Journal of Clinical Sleep Medicine” أنه من بين مجموعة من 52 بالغاً أولئك الذين تناولوا الطعام بالقرب من وقت النوم كانوا أكثر عرضة لمشاكل النوم مقارنة بأولئك الذين سمحوا بوجود وقت كاف بين الوجبة الأخيرة والنوم.

وجدت دراسة تم نشرها في PLOS Biology أنه من بين مجموعة من ستة أشخاص خاضعين للدراسة فوق عمر الـ 50 عاماً، أحرق أولئك الذين تناولوا وجبة في وقت متأخر من الليل دهوناً أقل أثناء نومهم من أولئك الذين تناولوا وجبتهم الأخيرة أكثر في وقت مبكر من اليوم. هذا على الرغم من حقيقة أن كلا المجموعتين لهما نفس مستويات السعرات الحرارية والنشاط. لذلك إذا أراد الشخص إنقاص الوزن والتخلص من الدهون الزائدة في الجسم، فقد يرغب في التخلي عن هذه الوجبات الخفيفة قبل النوم على الفور. ومن بين الأضرار المترتبة على هذه العادة، الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، حيث أن تناول الطعام قبل النوم يؤدي إلى زيادة



# MINE

( Mecobalamin )

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

- لعلاج نقص فيتامين ب 12 في الجسم الناتج عن سوء التغذية أو سوء امتصاصه في الجسم.
- دواء مساعد لعلاج أمراض الأعصاب الطرفية فهو يستخدم لعلاج التنميل والشلل الناتج عن اعتلال العصب المحيطي.
- لعلاج اعتلال الاعصاب الناتج عن مرض السكر.
- الوقاية من الاصابة بأمراض العين المرتبطة بالضمور البقعي.
- كما يحسن من وظائف الجهاز المناعي.



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية

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

 **ROKN**  
**ALMAJD**  
Import Medical Appliances & Drugs

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



## غذاء يساعد على استعادة صحة الكبد



### تغذية



يساعد  
الخرشوف  
على تنظيف  
قنوات الصفراء  
وتدفق الصفراء  
ويحسن العمليات  
البيولوجية في  
الكبد، وكذلك  
وظائف أعضاء  
الجهاز الهضمي  
الأخرى.

تطهير الجسم من السموم والفضلات. وتعتبر الخلايا الكبدية الموجودة في معظم الخضروات، من أفضل مواد البناء لخلايا الكبد، حيث تساهم في تجديدها وأصلحها.

**اليقطين والبنجر:** يحتوي اليقطين على البكتين والريبوفلافين والبيتا كاروتين والثياسين، التي تسرع عملية تجديد أغشية خلايا الكبد. وأما البنجر فيحتوي على ألياف غذائية لا تتأثر بالمعالجة الحرارية. وهذه الألياف تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول «الضار» وتحتوي على مجموعة فيتامين B التي يحتاجها الكبد.

**الخرشوف:** يساعد الخرشوف على تنظيف قنوات الصفراء وتدفق الصفراء ويحسن العمليات البيولوجية الكيميائية في الكبد، وكذلك وظائف أعضاء الجهاز الهضمي الأخرى.

وأما الفواكه، فيجب إيلاء البطيخ الأصفر اهتماماً خاصاً، لأنه يساعد على وقف تطور داء تليف الكبد الدهني وعلاجه.



ويجب عدم إهمال الأفوكادو والتفاح والحمضيات والمكسرات والباذنجان والطماطم والخضروات الورقية والبروكلي، حيث أن تناولها بانتظام يساعد على وقاية الكبد والحفاظ على خلاياه من التلف. ومن أجل الحفاظ على الكبد بحالة جيدة، لا يكفي الالتزام بنظام غذائي صحي، بل يجب أن ترافقه ممارسة النشاط البدني، والتخلي عن تناول المقلبات والمكولات السريعة والتقليل من الموالح والحلويات والمواد الدهنية والتدخين والكحول.

يحمي الكبد الجسم من السموم والمواد الضارة، ويحول المواد الغذائية إلى طاقة، ويصفي المواد غير الضرورية. لذلك يعتبر أحد أهم أعضاء الجهاز الهضمي.

وقالت الدكتورة ميللا ميكاتيوك، خبيرة التغذية الروسية، في حديث لوكالة «نوفوستي» الروسية للأخبار، إنه «بسبب إيقاع الحياة المعاصرة، وعدم التزام الإنسان بنظام غذائي صحي ولديه عادات سيئة، يصبح الكبد ضعيفاً». وأكدت أن هناك مواد غذائية تساعد على الاحتفاظ بصحة الكبد وتطبيع وظائفه، وهي كما يلي.

**الثوم:** يحتوي الثوم على مادة الأليسين، التي تعطيه رائحته ونكهته المميزة، وهذه المادة تعمل كعامل وقائي للكبد، حيث بعد دخول الثوم إلى الجسم يرتفع مستوى إنزيمات الجلوتاثيون بيروكسيديز

والكتلاز، التي تمنع تلف جدران وأنسجة الكبد مبكراً، بالإضافة إلى أنها مضادات أكسدة قوية، وعلاوة على هذا، يمنع الثوم تكون الحصى في كيس المرارة.

**الشاي الأخضر:** يساعد الشاي الأخضر على إصلاح خلايا الكبد التالفة، وإخراج السموم من الجسم، ويحسن الكافيين الذي يحتويه إفراز الصفراء وعمليات التبادل الغذائي. كما أنه مدر جيد للبول.

**الخضروات:** تحتوي الخضروات على كمية صغيرة من السعرات الحرارية، ولكن مقابل هذا تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن. وكذلك على الألياف الغذائية الضرورية لصحة وعمل الأمعاء. لأنها تساعد على

## عصير يجارب الشيخوخة والسمنة

في تقليل علامة ارتشاف العظام والإجهاد التأكسدي بسبب قدرته المضادة للأكسدة. ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة في الجسم، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين والسكتة الدماغية ومشاكل الدورة الدموية الأخرى. ويساعد عصير الطماطم أيضاً في خفض مستويات الكوليسترول والجلوكوز المرتفعة ويمكن أن يساهم في تحسين حساسية الأنسولين لدى مرضى السكري. ويعمل هذا العصير كمضاد للشيخوخة، حيث يساعد في منع تلف الخلايا، الذي تسببه الجذور الحرة وتعزيز تجديد الخلايا، وهو ضروري لإبطاء الشيخوخة، ويساعد في علاج العديد من مشاكل البشرة مثل حب الشباب والبثور وجفاف الجلد.

ويقوم بتقوية جهاز المناعة، ويقلل أمراض القلب، ويساعد في إنقاص الوزن، ويعالج الاكتئاب والقلق، ويقي من السرطان كونه مضاداً قوياً للأكسدة ويعمل على التخلص من الجذور الحرة في الجسم مما يساهم في منع خطر الإصابة بالسرطان أو المساعدة في تقليل تقدمه.

أوصى خبراء التغذية، بشرب «العصير الأحمر» يوميًا، مؤكدين أنه «كجزء صحي يجارب الشيخوخة والسمنة ويقوي المناعة» ويعتبر من المواد الغذائية والمشبعة.

وحسب «موقع Boldsky»، نصح الخبراء بشرب حوالي 240

مل أو كوب من عصير الطماطم يوميًا للحصول على فوائده، منبهين إلى التأكد أولاً من محتوى الصوديوم في المنتجات المحفوظة منها، لأن زيادة الصوديوم يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة.

ووفقاً لدراسة علمية، نشرها الموقع، فإن «عصير الطماطم يحتوي على العديد من المركبات النشطة بيولوجياً، التي تمد الجسم بالعديد من الفوائد الصحية.

ويقاوم عصير الطماطم الجفاف كونه مصدراً مهماً لترطيب الجسم ويدعم وظائفه الحيوية، ويمكن أن يساعد في منع الجفاف والوقاية من الإصابة بالأمراض.

ويساعد في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، بسبب توفر الليكوبين فيه بكميات كبيرة مما يساعد



# عزز مناعتك بـ

ميوقيت-سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ



## العنب يحمي الكبد من التليف

على البوليفينول، وهي مادة مضادة للأكسدة تساعد على تنقية الجسم من السموم.

### 3 - حماية الكبد من التليف

أثبتت دراسة نُشرت عام 2014، أن تناول العنب الأحمر يقي من الإصابة بتليف الكبد، وذلك لاحتوائه على مادة الريسفيراترول، التي تساهم في حماية خلايا الكبد من التندب، بالإضافة إلى إصلاح خلاياها التالفة، عن طريق خصائصها المضادة للأكسدة.

### 4 - الوقاية من سرطان الكبد

تقدم مادة الريسفيراترول الموجودة بالعنب الأحمر فائدة أخرى لصحة الكبد، حيث وجدت بعض الدراسات أن خصائصها المضادة للأكسدة تحد من الإصابة ببعض أنواع السرطان، من بينها سرطان الكبد.



يعتبر العنب من الفواكه الصيفية المفيدة لصحة الإنسان، نظراً لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن والألياف، وغيرها من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. ورغم أهمية العنب لجميع الأعضاء الحيوية، ولكنه يقدم للكبد العديد من الفوائد، نعرضها لكم وفقاً لموقعي «Medical news today» و«Aditya birla capital»:

### 1 - منع تأكسد دهون الكبد

يقل العنب من فرص الإصابة بأكسدة الأحماض الدهنية، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة، التي تثبط الإجهاد التأكسدي الناتج عن نشاط الشوارد الحرة بالجسم، وتمنعه من التأثير على الأوعية الدموية المغذية للكبد.

### 2 - تنظيف الكبد

يلعب العنب بمختلف أنواعه دوراً كبيراً في تنظيف الكبد آثار تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة وغير الصحية، ويرجع السبب إلى احتوائه



تغذية



أثبتت دراسة نُشرت عام 2014، أن تناول العنب الأحمر يقي من الإصابة بتليف الكبد، وذلك لاحتوائه على مادة الريسفيراترول، التي تساهم في حماية خلايا الكبد من التندب.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

تتعاضم الأحران بوفاة الأحبة والأصدقاء ، فيأتي خبر وفاة رجل الأعمال والخير الشيخ /

## سالم النهدي

عم أمين عام اتحاد مستوردي الأدوية، رئيس مجلس ادارة مجموعة النهدي الطبية/

## الأستاذ/ صالح النهدي

ليضاعف المرارة والألم.

وهنا نتقدم بأصدق التعازي وعظيم المواساة لعائلة النهدي سائلين المولى أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته، وأن يلهم أهل وذويه الصبر والسلوان.

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

هيئة تحرير المجلة الطبية عنهم :

المدير التنفيذي / وائل شرحة

# janutab<sup>®</sup> Plus

Achieving the  
Balance

Solving the  
Challenges

Metformin

Sitagliptin



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



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



# 5 دول مستعدة لتغير المناخ



## بيئة و مناخ



أصبحت موجات الحر ودرجات الحرارة القياسية وغيرها من الظواهر المناخية الحادة، تهيمن على المشهد المناخي في الآونة الأخيرة، لتسلط الضوء على مدى استعداد الدول لتحمل أعباء تغير المناخ.

الحرارة. كما أنها تتمتع بدرجة عالية من التفاعلية الحكومية، ومن الإنفاق على البحوث والتطوير. **سويسرا:** من أبرز الدول المحصنة ضد تغير المناخ أيضا، هي جارة النمسا، سويسرا، فهي أيضا دولة حبيسة، غير معرضة لخطر ارتفاع مستوى سطح البحر.

ويصفتها رائدة في مجالي البنية التحتية، والابتكار التكنولوجي الأخضر، تحتل سويسرا مرتبة عالية في القدرة على التكيف الاقتصادي.

**البرتغال:** من الدول الإجمية عالميا أيضا، البرتغال، التي قد لا تكون أول دولة تخطر للأذهان في هذه الحالة، لكن تقارير بيئية تؤكد أنها محمية من التأثيرات المناخية، أكثر من جيرانها الأوروبيين.

والسبب يعود لأنها تتمتع بقطاع تجاري متنوع، مما يجعله أفضل من الاقتصادات التي تعتمد في وارداتها، على شرقي آسيا والولايات المتحدة.

**كندا:** هي الأخرى نجحت في تحصين نفسها، بالرغم من أن الأمر يبدو غريبا، نظرا للمناطق الباردة فيها التي تتأثر بالاحتباس الحراري.

لكن كندا تعد بمنأى عن الخسائر الاقتصادية، فهي، مثل فنلندا، قد تستفيد من ارتفاع متوسط درجات الحرارة، في تعزيز الزراعة والسياحة فيها.

مع تزايد تأثيرات المشهد المناخي المتغير على عدد من دول العالم، والذي بدأ واضحا من حرائق الغابات التي اجتاحت مناطق متفرقة بفعل ارتفاع درجات الحرارة، فإن بعض دول العالم أحسنت الاستعداد والتحصن أمام تداعيات التغير المناخي.

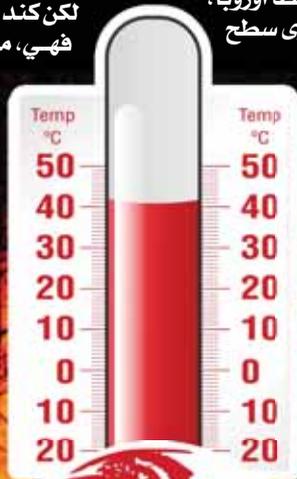
وأصبحت موجات الحر ودرجات الحرارة القياسية وغيرها من الظواهر المناخية الحادة، تهيمن على المشهد المناخي في الآونة الأخيرة، لتسلط الضوء على مدى استعداد الدول لتحمل أعباء تغير المناخ.

**فنلندا:** من بين هذه الدول تبرز فنلندا، فالتقارير البيئية والاقتصادية تشير إلى أنها لن تتعرض لخسائر كبيرة في الإنتاجية، نتيجة الاحتباس الحراري، حتى أنه يمكن لفنلندا أن تستفيد من ارتفاع درجات الحرارة، عبر تعزيز حركة السياحة فيها.

وكمحصلة، تعد فنلندا من أفضل الدول استعدادا لتغير المناخ، نظرا لقدرة عالية على التكيف الاقتصادي.

**النمسا:** دولة أخرى مستعدة اقتصاديا، هي النمسا، كونها دولة حبيسة وسط أوروبا، وليست معرضة لخطر ارتفاع مستوى سطح البحر.

وبهذا، فإن النمسا محصنة إلى حد كبير من التأثير السلبى لارتفاع درجة





عندما تغسل  
أسنانك بالفرشاة،  
ثم تشطف  
فمك بغسول  
الفم على الفور،  
فإنك تشطف كل  
الفلوريد عالي  
التركيز وتحصل  
فقط على تركيز  
منخفض للغاية من  
الفلورايد.

## طبيبة تحذر من استخدام غسول الفم

وتحصل فقط على تركيز منخفض للغاية من الفلورايد .  
وتقول أنا إن النصيحة المذكورة في الإرشادات الصادرة  
لأطباء الأسنان، وتضيف أن «جميع أطباء الأسنان يجب أن  
يتبعوا ذلك»، مضيفة «أنا لا أعارض غسول الفم بأي حال  
من الأحوال، لأنني في الواقع أوصي به لمرضاي، ولكن ليس  
كل مريض يحتاجه، وأنا بالتأكيد لا أطلب منهم استخدامه  
بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة».  
وأضافت أنا أنه بعد تناول الطعام أو الشراب، تسبب  
السكريات «هجومًا حمضيًا» في فمك، وتنظيف الأسنان  
بالفرشاة بعد الأكل ينشر الحمض، لكن غسول الفم مفيد  
في شطفه، وتنصح بتنظيف أسنانك قبل النوم وبعده،  
استخدام غسول الفم عند الحاجة وبعده الوجبات، بحسب  
صحيفة ميرور البريطانية.

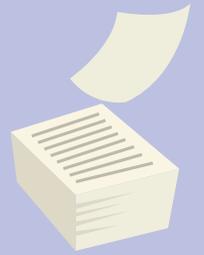
بين تنظيف أسناننا بالفرشاة والمعجون واستخدام الخيط  
وغسول الفم، قد نعتقد أننا نبذل قصارى جهدنا للحفاظ  
على صحة أسناننا، لكن طبيبة أسنان حذرت من أن  
استخدام غسول الفم مباشرة بعد تنظيف أسناننا بالمعجون  
قد يؤدي إلى تسوس الأسنان.  
وشاركت أنا ببيتسون مقطع فيديو على تيك توك تحث  
فيه الناس على عدم القيام بذلك، وأوضحت أن معجون  
الأسنان يحتوي على 1450 جزءاً في المليون من الفلورايد،  
وغسول الفم يحتوي على 220 جزءاً فقط في المليون من  
الفلورايد، وهذا تركيز أقل بكثير ولا يكفي لحماية أسنانك  
من السكريات التي ستأكلها وتشربها .  
وعندما تغسل أسنانك بالفرشاة، ثم تشطف فمك بغسول  
الفم على الفور، فإنك تشطف كل الفلوريد عالي التركيز

## عادات شائعة تؤدي إلى تسوس الأسنان

تبقى هذه الأطعمة في شقوق الأسنان  
وتتحلل إلى سكر. توصي باختيار  
التفاح أو الجزر كوجبات خفيفة».  
لافتة إلى أن التنظيف المفرط للأسنان  
بالفرشاة سيؤثر سلباً على صحة  
الأسنان، لأنه بهذه الطريقة يتم تآكل  
المينا بسرعة، وتكفي دقيقتين كاملتين  
لتنظيف الأسنان.  
أما الخطأ الشائع الخامس فهو تنظيف  
أسنانك بالفرشاة بعد الأطعمة  
الحمضية، ووفقاً لماكجريجور،  
تعمل هذه المنتجات على  
إضعاف المينا، ويجب  
الانتظار 20 دقيقة بعد  
الوجبة.

بعض الإجراءات التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة يمكن  
أن تلحق الضرر بالأسنان.  
وحددت ميشيل ماكجريجور، الأستاذة المساعدة ومديرة صحة  
الأسنان في كلية طب الأسنان بجامعة فرجينيا كومولث،  
العادات الخمس الأكثر شيوعاً والتي تؤدي إلى تسوس  
الأسنان.  
وقالت ماكجريجور: " لا ينصح باستهلاك كميات كبيرة من ماء  
الليمون، لأنه عند مزج بيئته الحمضية مع البكتيريا، تؤدي إلى  
تآكل المينا. لذلك فإنه يجب التوقف عند كوب واحد من الماء  
بالليمون يوميًا".  
وحذرت من خطورة تناول عصائر الفاكهة والخضروات على  
صحة الأسنان، لاحتوائها على نسبة عالية من السكر، مما قد  
يؤثر سلباً على صحة الأسنان. وأوصت بتناول الفاكهة نفسها،  
بدلاً عن العصائر حسب قناة «زفيزدا» الروسية.  
وتابعت « لا يجب أن تتناول وجبة خفيفة من الكريوهيدرات.





## دراسة

“

# أطعمة تؤثر على صحة النساء العقلية

إليها ما أظهرته الدراسات السابقة، أن هناك علاقة قوية بين ما نأكله ومقدار التمارين التي نقوم بها وصحتنا العقلية. ولكن الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو أن تناول الوجبات السريعة كان له على ما يبدو تأثيرا سلبيا أكبر على النساء منه على الرجال. علاوة على ذلك، وجد الباحثون أن النساء، وليس الرجال، اللاتي تناولن الكثير من الكافيين، أبلغن عن المزيد من مشاكل الصحة العقلية.

وقالت الباحثة الرئيسية لدينا بيجدش، إن ما أظهره هو أن «الوجبات السريعة، وتخطي وجبة الإفطار والكافيين، والأطعمة التي ترتفع فيها نسبة السكر في الدم، كلها مرتبطة بالاضطراب العقلي لدى النساء الناضجات، في حين ترتبط الفواكه والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة بالصحة العقلية».

وأضافت أن دراستهم أكدت ما أظهرته دراسات أخرى، «أن النساء أكثر عرضة للأكل غير الصحي من الرجال».

وأكدت أن إحدى الطرق التي تؤثر بها الوجبات السريعة على أدمغتنا هي من خلال تأثيرها على الميكروبيوم، أي الميكروبات المتعايشة مع الإنسان الموجودة في الأمعاء.

وتعمل الدهون والسكريات غير الصحية

في الوجبات السريعة على تشجيع نمو البكتيريا «السيئة» التي تعيش في الأمعاء- وهذه بدورها تولد مواد كيميائية تسبب الالتهاب في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الدماغ، بحسب الباحثة.

وجدت دراسة حديثة أن هناك أطعمة تؤثر على الصحة العقلية للمرأة بشكل يفوق كثيرا تأثيرها على الرجل. ولطالما تم إلقاء اللوم على الوجبات السريعة كأحد الأسباب الرئيسية وراء ارتفاع معدلات السمنة لدينا. ولكن هناك أدلة متزايدة على أن الوجبات السريعة لها أيضا تأثير كبير على صحتنا العقلية على المدى الطويل. ويبدو أن النساء معرضات للخطر بشكل خاص، وفقا لدراسة حديثة نُشرت في مجلة الطب الشخصي (the Journal of Personalized Medicine)، بحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وسبق أن كشفت الدراسات أن هناك فجوة بين الجنسين عندما يتعلق الأمر بالصحة العقلية، حيث تتلقى واحدة من كل أربع نساء علاجًا للاكتئاب في مرحلة ما، مقارنة بواحد من كل عشرة رجال.

لكن المفاجأة كانت في نتائج دراسة أجراها باحثون من جامعة بينغامتون في نيويورك قاموا بتجنيد 1209 بالغين (تتراوح أعمارهم بين 30 عاما أو أكثر، مقسمين: 329 رجلا و880 امرأة) وطلبوا منهم ملاء استبيان لتقييم مزاجهم واستهلاكهم اليومي للحبوب الكاملة والفواكه والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة واللحوم،

والفاصوليا والمكسرات ومنتجات الألبان والأسماك والوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، بالإضافة إلى مستويات التمارين الرياضية التي يمارسونها.

وأكدت النتائج التي توصلوا



العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 اكتوبر

734507507

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital



# فريتال

١٢٠ مل

محلول رغوي مطهر  
مضاد للبكتيريا والفطريات



**Freesia**  
Pharmaceutical Industries

**Khamis for Medicines  
& Medical Appliances**

Sanaa Tel : 01 279222  
Aden Tel : 02 324461  
Hodaidah Tel : 03 503343

Taiz Tel : 04 435953  
Al Mukalla Tel : 05 320288  
Dhammar Tel : 06 507495

Mareb Tel : 06 305337  
Ammran Tel : 07 614677  
Ibb Tel : 04 458569

Wholesaler Tel : 01 282832  
Seiyun Tel : 05 409695  
Hajjah Tel : 07 220220



## أسرار القلب المنكسر



نبض

“

نتائجها بدورية «أبحاث القلب والأوعية الدموية»، وجود جزيئين مسؤولين عن المتلازمة، وهما مرتبطان بالقلق والاكتئاب والتوتر. وقِيم الباحثون تأثير تعريض الخلايا القلبية البشرية (المأخوذة من أعضاء غير مناسبة للزراعة)، وقلوب الفئران إلى الجزيئين، وتوصلوا إلى أنها أصبحت بعد ذلك أكثر حساسية للأدرينالين. ونقلت صحيفة «ذا غارديان» البريطانية عن المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور ليام كوش، قوله إن «تعرض الخلايا للجزيئين للقلب عن النبض، في حين يعمل الجزء العلوي بشكل أسرع، وهو ما يطابق ما يحدث مع مرضى متلازمة القلب المنكسر». ورغم أهمية الدراسة، إلا أن المشكلة تكمن في استحالة تشخيص المتلازمة قبل حدوثها، أو قياس مستويات الجزيئات المسؤولة عنها.

كشفت دراسة طبية حديثة عن نوعين من الجزيئات، مسؤولان عن متلازمة «القلب المنكسر»، والتي تنتج عادة بعد المواقف السببية للتوتر والعواطف الشديدة والإجهاد، وتؤثر بشكل رئيسي على النساء بعد انقطاع الطمث. وتعرف متلازمة «القلب المنكسر» باسم «اعتلال تاكوتسوبو لعضلة القلب»، وفيها يتم تعطيل وظيفة ضخ القلب للدم بشكل مؤقت، ويشعر المصاب بألم مفاجئ في الصدر. وتشبه أعراض متلازمة «القلب المنكسر» التي اكتشفت لأول مرة في اليابان سنة 1990، أعراض النوبة القلبية، حيث يشعر المصابون بها بألم في الصدر وضيق تنفس. ويسبب الارتفاع الحاد في الأدرينالين سواء كان ناجماً عن أحداث سعيدة أو حزينة، في الإصابة بمتلازمة «القلب المنكسر». وتوصل باحثون من «إمبريال كوليدج لندن» في دراسة نشرت

تشبه أعراض متلازمة «القلب المنكسر» التي اكتشفت لأول مرة في اليابان سنة 1990، أعراض النوبة القلبية، حيث يشعر المصابون بها بألم في الصدر وضيق تنفس.

## أسلوب الحياة في الصغر يحافظ على صحة القلب

جيداً للغاية لكل أنواع الرياضات الأخرى. وبدءاً من مرحلة التعليم الأساسي يمكن للأطفال ممارسة رياضات الكرة. ويمكن للأطفال أيضاً ممارسة الرياضات الإيقاعية والباليه بدءاً من عمر 5 سنوات. وإلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة، تلعب التغذية الصحية دوراً مهماً في الحفاظ على صحة القلب، حيث ينبغي أن يتبع الطفل نظاماً غذائياً متنوعاً ومتوازناً يقوم على الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان مع الابتعاد عن الوجبات السريعة، نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون غير الصحية والسكر والملح. ومن المهم أيضاً الإقلال من مدة الجلوس أمام شاشات التلفزيون والكمبيوتر حيث ينبغي ألا تزيد مدة الجلوس أمام الشاشات عن ساعة واحدة في اليوم. كما لا يجوز تناول الطعام أمام الشاشات، نظراً لأن الطفل لا يلاحظ أثناء ذلك متى يشعر بالشبع، ومن ثم يتناول المزيد من الطعام.



قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن أسلوب الحياة الصحي في الصغر يحافظ على صحة القلب في الكبر، حيث يعد أسلوب الحياة الصحي بمثابة حجر الأساس لتمتع القلب بصحة جيدة مع التقدم في العمر. وأوضحت الرابطة أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية بانتظام، حيث تحافظ الحركة على مرونة الأوعية الدموية، وتقي من تصلب الشرايين، الذي يهدد صحة القلب، حيث إنه يرفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، لا سيما إذا اقترن بالسمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول بالدم. ولتحقيق الاستفادة المرجوة، أكدت الرابطة على أهمية اختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل، موضحة أن الأطفال في عمر رياض الأطفال لا تناسبهم الرياضات التنافسية، فمن المهم في هذه المرحلة العمرية أن يمارس الأطفال الرياضات، التي تتطلب حركات جسدية طبيعية تتسم بطابع اللعب واللهو. ويعد الجمباز رياضة مناسبة في عمر رياض الأطفال، حيث إنه يمثل أساساً

## طب بديل

“

يعدّ التنعاع أحد أهمّ الأعشاب الصيفية نظراً لما يقدمه من شعور بالانتعاش. كما أنّه يساهم في علاج العديد من المشاكل الصحية ومنها على سبيل المثال متلازمة القولون العصبي، الحازوقة، والتشنجات.



## أعشاب يحتاجها جسمك في الصيف

**الكمون:** يساعد هذا النوع من التوابل على إزالة السموم من الجسم، وعلاج غازات البطن والنفخة لإبقاء جسمك متناسقاً وممشوقاً طيلة أيام فصل الصيف.

**القرقفة:** على الرغم من ربطها عادة بفصل الشتاء، إلا أنّه من الممكن أن تكون القرقفة من أفضل التوابل لفصل الصيف، وخاصة إذا تمّ إضافتها إلى العصائر أو شربها كمشروب مثلج. أمّا في ما يخصّ فوائدها، فالقرقفة تساعد على خسارة الوزن من خلال خفض نسبة السكر في الدم ومساعدة الجسم على استخدام السكر بفاعلية أكثر.

**الزعفران:** يساعد الزعفران في تعزيز عملية الهضم عن طريق تحسين الدورة الدموية في الجهاز الهضمي، إضافة إلى تغليب المعدة والقولون للحد من غازات البطن.

تشكّل الفواكه والخضار جزءاً مهماً من نظامنا الغذائي وخاصة في فصل الصيف وعند ارتفاع درجات الحرارة، ولكن ماذا عن الأعشاب؟ هل تستخدم فقط لتعزيز نكهة الأطباق؟ لا تزود الأعشاب أطباقك بمذاق لذيذ فحسب بل تغني جسمك بأهم الفوائد الصحية أيضاً مثل تحسين عملية التمثيل الغذائي ومحاربة الالتهابات.

**تعرف على بعض الأعشاب التي من المفضل إدخالها إلى نظامك الغذائي هذا الصيف:**

**التنعاع:** يعدّ التنعاع أحد أهمّ الأعشاب الصيفية نظراً لما يقدمه من شعور بالانتعاش. كما أنّه يساهم في علاج العديد من المشاكل الصحية ومنها على سبيل المثال متلازمة القولون العصبي، الحازوقة، والتشنجات. أدخلني التنعاع إلى أطباقك أو اشربه كشاي بارد مع القليل من الليمون.

## الشاي الأخضر لتخفيف الالتهابات

“

يمكن أن تؤدي نوية سيئة من التهاب المفاصل الروماتويدي، أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، إلى صعوبة أداء المهام الأساسية،

وعلاوة على ذلك، كشفت الاختبارات الإضافية عن مزيد من التحسن السريري في النشاط المرضي لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر، إلى جانب التمارين الرياضية، مقارنة بمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالعقاقير الطبية أو مجموعات التمارين الرياضية. وكتب الباحثون في الدراسة "قد يكون هذا بسبب النشاط المضاد للأكسدة المرتفع للشاي الأخضر".

ويحتوي الشاي الأخضر على عنصر نشط مفيد هو مادة epigallocatechin 3-gal-البوليفينول المعروفة باسم EGCG. وثبت أن EGCG أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأكسدة من الفيتامينات C و E.

وأظهرت الدراسات أنه يساعد أيضاً في الحفاظ على العضاريف والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب على نطاق واسع للرقابة على الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

يمكن أن تؤدي نوية سيئة من التهاب المفاصل الروماتويدي، أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، إلى صعوبة أداء المهام الأساسية، ولكن هناك طرقاً مثبتة لتخفيف الأعراض. وتدعم العديد من الدراسات شرب الشاي الأخضر للوقاية من حالة الالتهاب المؤلمة. وهدفت إحدى الدراسات، التي نشرت في مجلة Physical Therapy Science، إلى تقييم آثار الشاي الأخضر وتدخلات التمارين الرياضية تحت الإشراف لتحسين أعراض المرض لدى مرضى التهاب المفاصل.

وشارك مائة وعشرون فرداً شُخصت بإصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي قبل عشر سنوات على الأقل، بشكل عشوائي في هذه الدراسة. وعولج المرضى باستخدام عقار أو الشاي الأخضر أو برنامج تمارين

تحت الإشراف لمدة ستة أشهر. وأظهر مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر لمدة ستة أشهر بمفرده، أو بالاشتراك مع الدواء، أو برنامج تمارين، تحسناً ملحوظاً في معايير نشاط المرض.





## محفزات لممارسة الرياضة مع الموسيقى

يعمد الكثير من الأشخاص إلى ممارسة التمارين الرياضية جنباً إلى جنب مع الاستماع للموسيقى دون أن يعلموا بأن الجمع بين الرياضة والموسيقى في آن معاً ينطوي على فوائد عديدة.

### تقليل التوتر والقلق

يمكن أن يساعدك الاستماع إلى الموسيقى المناسبة أثناء التمرين أو فصل اليوجا، على الاسترخاء والاستفادة من فوائد الاسترخاء خلال بقية يومك. ووفقاً لمراجعة عام 2013 نُشرت في دورية "ترندز إن كوغنيتيف ساينس"، فإن الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن يقلل من مستويات التوتر.

### تعزيز المناعة

لقد ثبت أن الموسيقى تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر، كما ذكرنا سابقاً، وهذا يؤثر بدوره بشكل إيجابي على مناعة الجسم.

### تمرين الدماغ

أنت تقوم بتمرين جسمك، فلماذا لا تشغل عقلك في نفس الوقت؟ بحسب البروفيسور دانيال جيه ليفيتين، فإن النشاط الموسيقي يشمل تقريباً كل منطقة من الدماغ، وكل نظام فرعي عصبي. يقوم جزء من دماغك بفك تشفير درجة الصوت والإيقاع بينما يتم تحفيز الأجزاء الأخرى بواسطة كلمات الأغاني.

يقول المدرب كوستاس كاروجيس من كلية الرياضة والتعليم بجامعة برونيل بلندن، إن الموسيقى دواء للرياضيين، فهي تحفز الرياضي على بذل المزيد من الجهد، وتقلل شعوره بالتعب، إضافة إلى أنها تعزز قدرته على التحمل بنسبة قد تصل إلى 15%.

### تقليل الألم

أظهرت دراسة أجريت عام 2013 في جامعة ماكجيل، أن الاستماع إلى الموسيقى يقلل من متطلبات الأدوية الأفيونية في آلام ما بعد الجراحة. ويقول الخبراء، إنه في حين أن الموسيقى ليست بديلاً عن الأدوية للتحكم بالألم المزمن، فقد تشتت انتباهك عن الأوجاع أو الآلام الطبيعية أثناء ممارسة الرياضة.

### تعزيز السعادة بشكل طبيعي

تعزز الموسيقى بشكل طبيعي "الدوبامين"، وهو الناقل العصبي الذي يحرك نظام المكافأة في دماغك. يمكن أن يمنحك الاستماع إلى

“

لقد ثبت أن الموسيقى تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر، كما ذكرنا سابقاً، وهذا يؤثر بدوره بشكل إيجابي على مناعة الجسم.



## سيارة تنقي الهواء من التلوث

شهد مهرجان غودوود للسرعة عرض سيارة مصممة لسحب التلوث من الهواء أثناء قيادتها. يذكر أن السيارة «أيو» المبتكرة من أعمال المصمم البريطاني توماس هيدزويك، ومن المأمول أن يبدأ إنتاجها اعتباراً من عام 2023، مع التخطيط لإنتاج مليون سيارة منها في المستقبل. والغرض من التصميم الجوهرى ليس معالجة مسألة التلوث فحسب، وإنما المساعدة في حل «أزمة المساحات»... لكن النقاد غير مقتنعين بأنه يمكن لها أن تكون أكثر من مجرد سيارة عادية.

ورغم تصميم النسخة الجديدة من حافلة روتاماستر الشهيرة في لندن، فإن هيدزويك معروف بالمشاريع المعمارية، مثل مقر شركة غوغل في كاليفورنيا ولندن. وقال لدبي بي سي «رغم أنه لم يصمم سيارة من قبل، إلا أنه أثارت اهتمامه هذه الفكرة المبتكرة.

وأضاف هيدزويك قائلاً: «عندما نشأت كانت قيم التصميم تظهر من خلال السيارات، سواء كانت فورد سيبريا في عام 1980، أو فيات باندا. حيث ظهرت بعض الأفكار الرئيسية من خلال تصاميم السيارات. وعندما اتصلت بنا شركة «آي إم موتورز» في الصين، قلنا إننا لسنا مصممي سيارات، فكان ردهم: لهذا السبب نريدك.»

وللسيارة - التي كشف النقاب عنها للمرة الأولى في معرض شنغهاي للسيارات في شهر

نيسان (أبريل) - سقف زجاجي كبير، أما في الداخل فتبدو وكأنها غرفة، بمقاعد قابلة للطي يمكن تحويلها إلى أسرة، وطاولة مركزية مخصصة للاجتماعات أو تناول الوجبات. ومقود السيارة مخفي في لوحة القيادة والجزء الخارجي منسوج بسلسلة من التموجات أو النتوءات.

وقال السيد هيدزويك: «إن مصنعي السيارات يسابقون أنفسهم من أجل صناعة السيارات الكهربائية، ولكن السيارة الكهربائية الجديدة لا ينبغي أن تكون مجرد سيارة أخرى ذات مظهر مختلف»

## نقاهاة

“

« لقد دعموا  
شعب بلدنا  
بصورة جماعية  
على مدى  
أكثر من سبعة  
عقود، بشجاعة  
وتعاطف وتفان،  
ما يدل على  
أعلى معايير  
الخدمة العامة »



## تكريم ملكي لهيئة الصحة البريطانية

أعلنت الحكومة البريطانية منتصف يوليو أن الملكة إليزابيث ستمنح هيئة الصحة الوطنية العامة (ان اتش اس) أعلى وسام مدني في البلاد تقديراً لخدمة العاملين الصحيين خلال جائحة كورونا.

وتمنح جائزة جورج كروس، الموازية بأهميتها مدنياً لصليب فيكتوريا، أعلى وسام عسكري بريطاني، وسط احتجاج من العاملين في القطاع الصحي على الأجور وظروف العمل في هيئة «ان اتش اس» التي وصلت إلى أقصى قدراتها أثناء الوباء. وقالت الملكة البالغة من العمر 95 عاماً في رسالة أرفقتها بالجائزة إن هذا التقدير يمثل «اعترافاً بجميع موظفي «ان اتش اس»، في الماضي والحاضر، في كل الاختصاصات وفي الأمم الأربع» التي تشكل منها المملكة المتحدة. وأضافت: «لقد دعموا شعب بلدنا بصورة جماعية على مدى أكثر من سبعة عقود، بشجاعة وتعاطف وتفان، ما يدل على أعلى معايير الخدمة العامة». وتابعت قائلة «لكم خالص الشكر والتقدير الصادق منا جميعاً».

كذلك قال رئيس الوزراء بوريس جونسون الذي نُقل إلى المستشفى إثر إصابته بكورونا في أبريل (نيسان) من العام الماضي، إنه «شهد شخصياً على شجاعة» الهيئة الصحية الوطنية، موضحاً أن بريطانيا «لن تكون حيث نحن اليوم لولا خدماتنا الصحية». وأضاف «أعلم أن المملكة المتحدة بأكملها تقف معي في الإشادة والشكر على كل ما فعلته هيئة الصحة الوطنية من أجلنا، ليس فقط في العام الماضي، ولكن منذ إنشائها».

وفيما أشادت حكومة جونسون باستمرار جهود العاملين في «ان اتش اس»، تعرضت لانتقادات لأنها عرضت زيادة في الأجور بنسبة 1% فقط للموظفين.

واضطرت الهيئة إلى التعامل مع إحدى أسوأ موجات تفشي فيروس كورونا في أوروبا، أدت إلى أكثر من 128 ألف وفاة في بريطانيا وما يقرب من خمسة ملايين إصابة. وتطالب الكلية الملكية للتمريض بزيادة في الأجور بنسبة 12.5% للموظفين، محذرة من أن أعداداً كبيرة من أفراد الطاقم التمريضي قد يتركون المهنة بعد انتهاء الجائحة.

## عدد ساعات النوم المناسبة لمختلف الأعمار

من عمر 4 إلى 12 شهراً: من 12 إلى 16 ساعة  
من عمر سنة إلى سنتين: من 11 إلى 14 ساعة  
من سن 3 إلى 5 سنوات: من 10 إلى 13 ساعة  
من سن 6 إلى 12 سنة: من 9 إلى 12 ساعة  
من سن 13 إلى 18 عاماً: من 8 إلى 10 ساعات.  
من سن 18 إلى 60 عاماً: من 7 إلى 8 ساعات.  
من سن 60 إلى 64 عاماً: من سبع ساعات إلى تسع ساعات.

فوق سن 64 عاماً: من سبع إلى ثمان ساعات.

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها نفس الشخص تكون ثابتة دائماً. فبالرغم من أن الإنسان قد ينام في إحدى الليالي أكثر من ليلة أخرى، إلا أن عدد الساعات التي ينامها الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة.

وأشارت «هيئة الخدمات الصحية البريطانية» (NHS) إلى عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان وفق عمره:



# RFADAXIT®

**Antidepressant**  
**Antipsychotic**



**Flupentixol 0.5mg + Melitracen 10mg**

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



**رفا للصناعات الدوائية**  
سينون - حضرموت - اليمن

الإدارة العامة ت: ٠٥٤٠٨٩٨٩ / فاكس: ٠٥٤٠٨٩٩٠  
الفرع: سينون / ت ٠٥٤٠٥١٨٩ / المكلا: ٠٥٣٠١٤٨٢ / صنعاء: ٠١٢٨٨٢١٦  
عدن: ٠٢٣٨٠٢٢٤ / تعز: ٠٤٢٥٨٠٨٧ / الحديدة: ٠٣٢٠٠٦٨٦  
اب: ٠٤٤٢٧٤٥٧ / عتق: ٠٥٢٠٠٣٣٢

[www.rfa-pharma.com](http://www.rfa-pharma.com)

**PRICE  
CUT**



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 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



## المستشفى الملكي



المستشفى الملكي

رقم الطوارئ

01/687000



# Conolol

Bisoprolol



A Beautiful  
**SONG**  
from Healthy  
**HEART**



**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

# صيدليات ابن حيان



الخدمة الصيدلية الشاملة

المركز الرئيسي في خدمتكم على مدار 24 ساعة

الإدارة العامة - المركز الرئيسي - صنعاء - شارع الزبيري - أمام المستشفى الجمهوري

ص.ب 4110 / P.O.Box - فاكس 215235 - Fax / 532556 ت / Tel

E-mail: [info@ibnhayanph.com](mailto:info@ibnhayanph.com) - [www.ibnhayanph.com](http://www.ibnhayanph.com)