

حملات ثقيلة فوق
أجساد غضة

إغماءات طابور
الصباح المدرسي

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | اغسطس 2021 | العدد (44)

خارطة طريق لإنهاء
التهاب الكبد

برك تهدد صحة الأهالي

أعراض شائعة وأخرى
كاذبة لوخزات القلب

حقائق عن أسباب
جفاف العين

الإفطار المثالي
لمرضى السكر

ثدي الأم..
ليس ترفاً

Emifenac 50DT



ابتسم.. للآلم

إمفيناك 50

BRIX 3000



لدي رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجاتك في صميم جودتنا

منتجائنا سر نجاحنا

Danalac

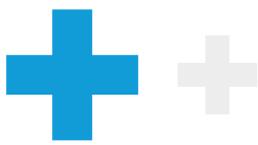


PHARMAOVIGILANCE_NAHDI@YAHOO.COM
WWW.ALNAHDI-MEDICAL.COM



* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

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



شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.



للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & medical Appliances

معنا

الوكلاء الوحيدون في اليمن

صحتك..

أفضل..



فيتالس الأمريكية



لابوريت الهندية



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



28
تغذية

■ الطماطم وخصائصه
الداعمة للصحة

33
أسناني حياتي

■ وصفات منزلية لعلاج
التهاب اللثة

36
نبض

■ وخزات القلب.. أعراض
شائعة وأخرى كاذبة

38
فن الحياة

■ الدنماركيون يحتالون
على الحواس

17
ملف العدد

■ ثدي الأم.. ليس ترفاً
■ كيفية الحصول على رضاعة صحية
■ دعوات لتوفير بيئة صديقة
للرضاعة
■ الأم الحامل ومخاطر سوء التغذية
■ من أجل رضاعة آمنة

24
جديد الطب

■ علاج جديد للصلع
■ سوار لتخفيف الدوار والأرق
■ صمغ لإيقاف النزيف

26
توعية

■ حقائق عن التهاب القرنية
والملتحمة الجاف

7
فلك الطب

■ اليمن تحتاج لـ 4 آلاف
طبيب أسنان

■ موجة ثالثة من كورونا
■ أنشطة صحية

10
تقرير

■ حمولات ثقيلة فوق
أجساد غضة
■ وجبة الإفطار وإغماءات
طابور الصباح
■ خارطة طريق لإنهاء التهاب
الكبد الفيروسي

14
تقرير

■ شوارع صنعاء.. برك تهدد صحة
الأهالي

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 الجعماني

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



« ثقة الناس بك.. تقودهم إليك في هذه الساعة، جاء ردي سريعاً .. فابتسم مرة أخرى واستأنفت حديثي »
ابتسامه الطبيب وإنسانيته صلاة بدون وضوء كما يقال «دكتور» قلتها وأنا انتقلت بخطوات خجولة إلى الكرسي المقابل له.

الملائكة فقط يفعلون ذلك

من ابتسامه وترحيب الطبيب وبدأ حديثه « يا طه الحمد لله أنا تحسنت بعد علاجك لكن أوقات يؤلمني الصدر» كان يشير إلى فم المعدة تقريباً .

الطبيب ينظر في ملفه قبل أن يفحصه بجهاز التلفزيون ويطمئنه « ما شاء الله تحسنت يا عم محمد .. قلبك يعمل بزيادة ٣٠٪ في المائة عن المرة السابقة، يبدو أننا سنزجك قريباً فقد أصبحت شاباً» كلمات الدكتور زرعت في عينيهِ إشرافاً جميلة حملها معه وهو يخرج من المكتب .

أما الحالة الثالثة فكانت لرجل في نهاية الثلاثينيات قادماً من محافظة أب يرافقه رجلٌ آخر يقاسمه ألم وتعب تتزف به نظراتهما .

وبعد نقاش وفحص وتشخيص طويل، أخبره الطبيب بأنه بحاجة إلى دعامة، قبل أن يطلب من الدكتور بأدب تركيبه في مركز القلب الحكومي الذي يترأسه الدكتور طه . دار حديث سريع بين المريض ومرافقه، قطعه صوت الطبيب .

شيءٌ ما حمل صوت الطبيب بنبرة عدم الرضا وهو يقول لهما « ليس عليكم أن تكذبوا أو أن تمارسوا الحيلة كوسيلة لإجراء العملية، أنا إنسان قبل أن أكون طبيباً، أخبرني بظروفك كأخي وصديقي وسأجري لك العملية في مستشفى خاص على حسابي الشخصي لكن لا تكذب عليّ وتستخدم مذكرات وتوصيات مزورة من سماسرة» .

غادرا بعدها المكتب بعد أن وعدهما الدكتور، صادقاً، بأنه سيقوم بإجراء العملية بأحد المستشفيات الخاصة على نفقته . وهنا أدركت لماذا القلوب تستهوي طه، ولماذا ينادونه المرضى باسمه دون صفته .

إنهم لا يرونه بعيون المريض إلى الطبيب بل بعيون الأخ لأخيه والابن لأبيه والصديق لخليله .

فما قيمة الطبيب بدون إنسانية .. ومن لقلوبنا إن تعبت بعد الله غير طه وأمثاله ممن يعملون حتى ساعات متأخرة من الليل ليعيدوا للقلوب نبضها ويزيلوا غبار الوجود عن العيون .

دقائق عشت فيها انفراجات هموم وإزهار آمال ربما عاشها شخص ما قبلي بعشرات السنين جعلته يطلق على هذا النوع من الأطباء اسم ملائكة الرحمة، فالملائكة فقط يفعلون ذلك وطه واحداً منهم .

الساعة تُشير إلى الواحدة بعد منتصف الليل .. توقف بي المصعد في الدور الثالث، كانت الكثير من العيون مترامكة في صالة الانتظار .. تحركت جميعها لتمسح القادم الجديد وتعود إلى توهانها المُثقل بأوجاع الحياة .

واصلت السير باتجاه المكتب الذي أقصده بصاحبني سؤال .. ما الذي يفعله هؤلاء هنا في هذه الساعة المتأخرة من ليل صنعاء؟ الحيرة زادت اتساعاً بزيادة العيون المنتظرة في الغرفة المقابلة للممر .

لم يمر وقتٌ طويلٌ حيث كنت أجلس على أريكة جلد بُنيّة بينما استشاري القلب منهمك في فحص أحد قلوب الزائرين، بعين دقيقة تتنقل ما بين صدر المريض وشاشة الأشعة .

لقد أدركت حينها بأن كل تلك العيون ليست سوى عناوين مختصرة لقلوب أنهكتها أوجاع الحياة وجاءت تبحث عما يعيد لها شيئاً من نشاطها .

مرت ثوانٍ مضطربة قبل أن ينظر إليّ الدكتور بعينين لامعتين وابتسامته تزيل الوجد قائلاً « اعذرني يا وائل تأخرت عليك، لكنك ترى الآن ما أنا فيه» .

« ثقة الناس بك.. تقودهم إليك في هذه الساعة» جاء ردي سريعاً .. فابتسم مرة أخرى واستأنفت حديثي « ابتسامه الطبيب وإنسانيته صلاة بدون وضوء كما يقال دكتور» قلتها وأنا انتقلت بخطوات خجولة إلى الكرسي المقابل له .

اتفقنا على أن يكمل تشخيص الثلاث الحالات المتواجدة في مكتبه ثم نتحدث في الموضوع الذي جئت من أجله .

كانت الحالة الأولى .. لامرأة تبدو في الخمسين من العمر وعلى صوتها مسحة حزن عميقة سرعان ما اكتشفت كُنْهها وهي تتحدث للدكتور « أبني طه، أنا تحسنت الحمد لله، لكن أوقات أشعر بتعب، و تزيد من وجعي الأسعار المرتفعة للأدوية المقرر استخدامها بشكل يومي، أنها غالية جداً» .

ينظر الدكتور في ملفها الطبي، ويتفحص أدويتها الأربعة، قبل أن يُعفيها من استخدام اثنين ويؤكد على الاستمرار في البقية مع بعض الممارسات الطبيعية، لتخرج الخمسينية يديها مرفوعة باتجاه السماء .. لا أدري لماذا شعرت بأن أدعيتها البسيطة كانت تصل إلى مقصدها وكدت أقول لها « ادعي لي فأنا صديقه» .

يقتررب رجل ستييني ، بابتسامه استمدها



وائل شرحة

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Magnafin

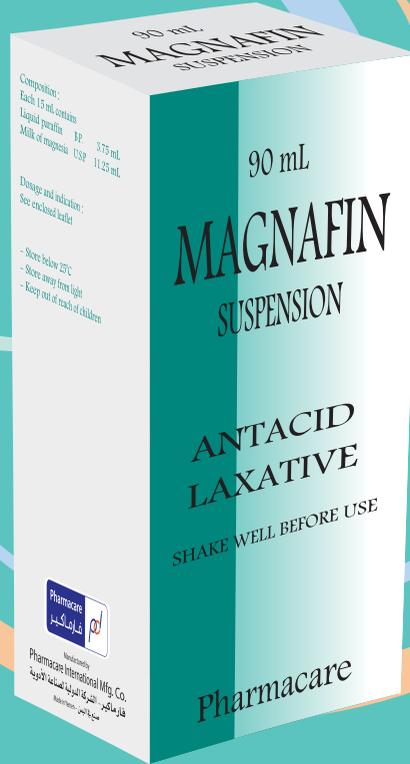
Milk of magnesia & liquid paraffin

مضاد حموضة وملين

2 in 1



آمن أثناء الحمل



من إنتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17



أكد المتوكل حاجة
وزارة الصحة
في صنعاء إلى
أطباء أسنان على
مستوى الأرياف
والقرى والعزل.
والتغلب على
إشكالية تمرکز
غالبيتهم في
المدن.



وجهت وزارة
الصحة في عدن
المستشفيات
والمراكز برفع
مستوى الجاهزية
لمواجهة الموجة
الثالثة التي
يعتقد أن اليمن
دخل فيها.



اليمن تحتاج لـ 4 آلاف طبيب أسنان

على هذه المراكز، إضافة إلى الحاجة إلى معالجة مشاكل الأسنان عند الأطفال في المدارس.

وذكر المتوكل أن وزارة الصحة في صنعاء نفذت تقييماً ذاتياً لمراكز وعيادات طب الأسنان بمدينة إب ووجدت غياب جهاز التقييم في أكثر من 300 عيادة ومركز فيها.

ودعا إلى "التوسع في فتح مساقات الدراسات العليا في مختلف التخصصات النوعية والدقيقة.. خاصة في مجال الطب وجراحة الفم والفكين والأسنان.. لتمكين الخريجين من مواصلة دراساتهم العليا وتغطية العجز القائم لأطباء الأسنان وتوزيعهم على المحافظات". وشدد المتوكل على أهمية التعليم المستمر للكوادر الطبية للمساهمة في الارتقاء بمستوى المهنة وتحسين الخدمات الطبية للمجتمع.

وكان وزير الصحة في صنعاء، كشف مطلع أغسطس، عن امتلاك اليمن ما بين 2800 إلى 3000 أخصائي واستشاري في جميع التخصصات الطبية حالياً، في حين يحتاج لأكثر من ثلاثة آلاف اختصاصي باطنية.

صنعاء: المجلة الطبية/

كشف وزير الصحة العامة والسكان في العاصمة صنعاء، الدكتور طه المتوكل، في 10 أغسطس، عن حاجة اليمن إلى أربعة آلاف طبيب أسنان لتوزيعهم على أكثر من ألف مركز صحي وأربعة آلاف وحدة صحية.

جاء ذلك في افتتاح فعالية مؤتمر سبأ العلمي الرابع لطب الأسنان، الذي تنظمه جامعة سبأ بمشاركة أخصائيين في طب الأسنان بالجامعات اليمنية، واستمر لمدة ثلاثة أيام.

وقال الدكتور المتوكل إن مثل هذه المؤتمرات أهمية كبرى، كونها تتعقد في ظل ظروف صعبة تعاني منها البلاد.

وأكد المتوكل حاجة وزارة الصحة في صنعاء إلى أطباء أسنان على مستوى الأرياف والقرى والعزل. والتغلب على إشكالية تمرکز غالبيتهم في المدن.

وأوضح أن "مشاكل الأسنان ومضاعفاتها تبدأ من الرعاية الأولية على مستوى القرية"، مشيراً إلى أن هناك "أكثر من ألف مركز صحي و4 آلاف وحدة صحية.. بحاجة إلى 4 آلاف طبيب أسنان ليتم توزيعهم

موجة ثالثة من كورونا

عدن: المجلة الطبية/



والاحترازية»، مشدداً على «أهمية أخذ اللقاحات المضادة لفيروس كورونا».

وكانت الأمم المتحدة، أعربت مطلع أغسطس/آب، عن مخاوفها من دخول اليمن موجة انتشار ثالثة لفيروس كورونا المستجد، عقب ارتفاع حالات الإصابة نهاية يوليو/تموز، ومنذ مطلع أغسطس/آب،.

وأشارت الأمم المتحدة إلى أن 1 في المائة فقط من اليمنيين تلقوا جرعتهم الأولى من اللقاح المضاد.

أعلن وزير الصحة في عدن، الدكتور قاسم بحبيح، منتصف أغسطس/آب، دخول اليمن في موجة ثالثة من تفشي فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19».

واتخذت لجنة الطوارئ التابعة لوزارة الصحة في عدن، عدداً من القرارات لتقوية قدرات القطاع الصحي أمام الموجة الجديدة من كورونا.

وشملت الإجراءات، إعادة فتح وتفعيل مراكز العزل، وآليات صرف حوافز العاملين فيها، بالإضافة إلى التسريع بإجراءات الانتهاء من تركيب بعض مصانع الأوكسجين.

وقال بحبيح، إن بعض مراكز العزل تكتظ بالحالات عقب تزايد أعداد الإصابات بفيروس كورونا في الآونة الأخيرة.

ووجهت وزارة الصحة في عدن المستشفيات والمراكز برفع مستوى الجاهزية لمواجهة الموجة الثالثة التي يعتقد أن اليمن دخل فيها. واشتكى بحبيح من أن القدرات المخبرية وفحص الحالات ليست بالشكل المطلوب.

وتابع، «وبالتالي لا نرصد كل الحالات التي تصاب بكورونا، نحن نرصد فقط الحالات التي تكون لديها أعراض شديدة ممن تذهب إلى مراكز العزل أو المختبرات، لكن هناك جزء كبير في المجتمع يصاب». ودعا إلى «الالتزام بالإجراءات الوقائية

أنشطة صحية

19 أغسطس/آب

مدير مكتب صحة تعز أشاد بدور منظمات الهيئة الطبية الدولية «وديم» للتمية ورعاية الاطفال لدعم القطاع الصحي بالمحافظة، وتحسين الخدمات المقدمة للمواطنين.

20 أغسطس/آب

البدء في أعمال مشروع صيانة وتأهيل مستشفى الثورة العام بمدينة الراهدة في محافظة تعز، بدعم من منظمة الصحة العالمية.. وتشمل أعمال الصيانة مختلف أقسام المستشفى بهدف تحسين خدماته الصحية والطبية.

21 أغسطس/آب

كرّم فرع المجلس اليمني للاختصاصات الطبية بمحافظة الحديدة، المشاركين في البرنامج التدريبي لمساقات النساء والتوليد وطب الأطفال.

وهناً رئيس فرع المجلس - رئيس هيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة، الدكتور أحمد سهيل، الطلاب والطالبات الذين أنهوا فترة التدريب واجتيازهم للبرنامج في مساقات الماجستير، معتبراً ذلك «إنجازاً لفرع المجلس بالحديدة ومكسباً للقطاع الطبي».

وبحسب الدكتور سهيل، هناك اختصاصات جديدة بانتهاج البرنامج في مجال النساء والتوليد، واختصاصيين في طب الأطفال.

22 أغسطس/آب

نجح مستشفى السلام بمديرية شرعب السلام بمحافظة تعز، في اجتياز المستوى الثالث بنسبة %95، في برنامج تحسين جودة الأداء المؤسسي الذي تنفذه وزارة الصحة.

وهدف البرنامج -الذي ينفذه مكتب الصحة بالمحافظة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في ختام التقييم المركزي الثالث- إلى إكساب 41 متدرباً ومنتدبة من قيادة ورؤساء وكوادر المستشفى والعاملين الصحيين معارف ومفاهيم حول حزمة من السياسات والإجراءات لتحسين جودة الخدمات الصحية في كافة أقسام المستشفى وآلية تطبيقها على الواقع، كما تم تقييم المتدربين حول أنشطة المستويات السابقة.



اختتمت ورشة العمل التدريبية في صنعاء لمدرربي إدارة المستشفيات لمواءمة المادة العلمية لبيئة النظام الصحي اليمن، تحت عنوان «نحو تعزيز وتقوية النظام الصحي». الورشة -التي نظمتها وزارة الصحة بالتعاون مع البنك الدولي ومنظمة الصحة العالمية- استفاد منها 23 مدرباً من أطباء وأساتذة المجلس اليمني للاختصاصات الطبية والصحية بهدف تنمية قدراتهم وإمكاناتهم العلمية والعملية. شملت الورشة خمسة محاور رئيسية في القيادة والحوكمة وإدارة الجودة وسلامة المرضى والعاملين وإدارة المعلومات الصحية والتموين والإمداد، وإدارة الكوارث والطوارئ. وتأتي الورشة ضمن برنامج تدريبي وورش عديدة تستهدف نحو 360 متدرباً من مدراء الهيئات والمستشفيات ومكاتب الصحة بالمحافظات والمديريات وتطوير مهاراتهم الإدارية.

19 أغسطس/آب



وزع مكتب الصحة العامة والسكان في تعز أثاثاً وأدوية ومستلزمات وأجهزة طبية ووسائل نظافة للمرافق الصحية بالمحافظة.

مواعيد دولية في شهر سبتمبر/أيلول

29

يوم
القلب
العالمي

28

اليوم
العالمي
للسعار

25

اليوم
العالمي
للصيادلة

21

اليوم
الدولي
للسلام

10

اليوم العالمي
لمرض
الزهايمر

10

اليوم
العالمي لمنع
الانتحار

9

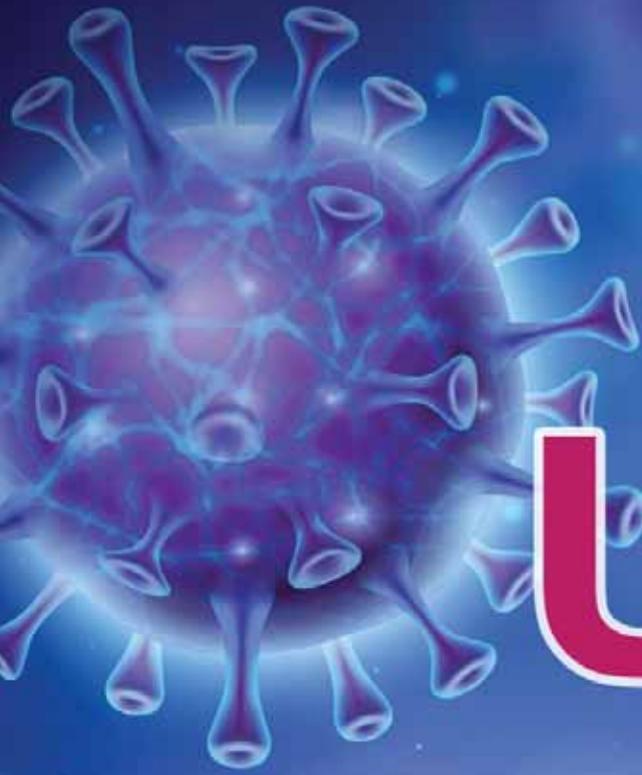
اليوم
العالمي
للإنتان

8

اليوم العالمي
للعلاج
الطبيعي



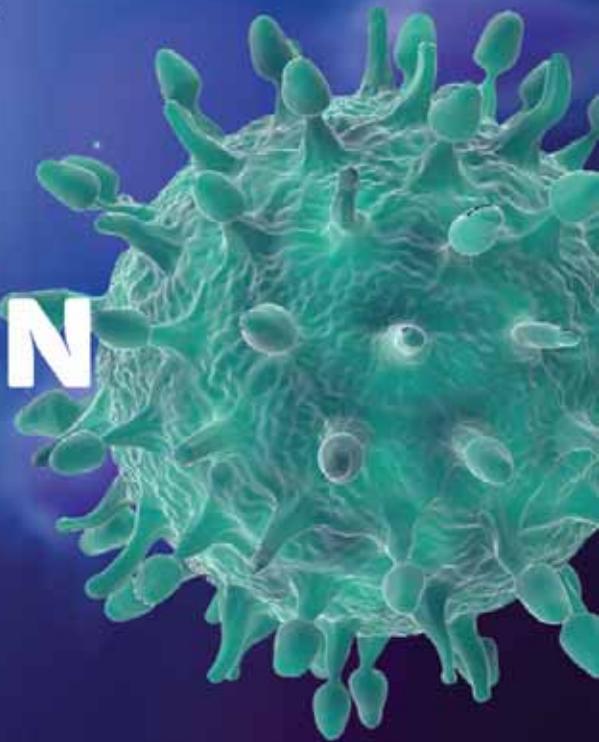
سندوز
للصناعات الدوائية



Laflu®

Osetamivir 75mg

COVID INFLUENZA CO-INFECTION





حمولات ثقيلة فوق أجساد غضة

تقرير: المجلة الطبية

مع بدء العام الدراسي الجديد في اليمن 2021 - 2022، الذي انطلق منتصف أغسطس/ آب، وعودة الأطفال إلى المدارس، يتجدد قلق الأهالي من المخاطر التي قد تلحق بأطفالهم نتيجة حمل الحقائق المدرسية الممتلئة بالكتب والكراسات وبعض اللوازم ما يجعلها ثقيلة الوزن.

لا تقتصر على اليمن فقط، بل تقلق الأهالي في معظم دول العالم بما فيها الدول المتقدمة، كالولايات المتحدة الأمريكية حيث خضع أكثر من 3.3% من طلاب المدارس "من 5 إلى 14 عاماً" للعلاج في غرف الطوارئ العام الماضي من إصابات تتعلق بشكل وثيق بحمل الحقائق المدرسية، وفقاً لدراسة أجرتها لجنة سلامة المنتج للمستهلك الأمريكي. وكشفت الدراسة عن «عدم وجود استقامة طبيعية في العمود الفقري لهؤلاء الطلاب»، مشيرة إلى أن الأعداد الكبيرة من الطلاب الذين استقبلتهم 7277 غرفة طوارئ في أمريكا، معظمهم يعانون من آلام في الظهر وإصابات جميعها متعلقة بحمل الحقائق الثقيلة، وهذا ما دفع طبيب أمريكي إلى وصف القضية بأنها أصبحت بحجم الوباء ومصدراً مرضياً قد يتسبب ب تلف يدوم مدى الحياة».

دراسات عالمية متعددة ناقشت تحديد الوزن المثالي للحقيبة المدرسية وضرورة التعامل بجديتها معها باعتبارها خطراً حقيقياً على صحة ومستقبل الطلاب، فبينما أوصت دراسة نفذتها أخصائية العلاج الطبيعي السعودية فاضلة بألا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن 5% من وزن الطالبة، حذرت دراسة إسبانية من السماح للتلاميذ بحمل حقائق يتجاوز وزنها 20% من وزن الطالب.

وبالنظر إلى تصريحات أطباء وأخصائيين عرب وأجانب أوصوا بألا يتجاوز وزن الحقيبة المدرسية 15% من وزن الطالب، وآخرون حددوه بـ 12% فإن الجميع يتحدث عن الوزن المثالي للحقيبة بين الـ 5% والـ 20% من وزن الطالب، ما يعني أن هناك إجماعاً بأن ارتفاع وزنها عن الـ 20% يمثل خطراً حقيقياً على صحة ومستقبل الطالب.

ويضطر الأطفال في الأرياف اليمنية إلى حمل تلك الحقائق لمسافات طويلة في بيئة جبلية، ما يضاعف احتمالات تعرضهم لأذى خاصة في العمود الفقري.

ويحذر أخصائي المخ والأعصاب والعمود الفقري الدكتور محمد شمس الدين، من تأثير زيادة وزن الحقيبة المدرسية على استقامة العمود الفقري عند الطلاب خاصة صغار السن، وبالتالي يهدد سلامتهم وقدرتهم على الحركة والنمو بشكل طبيعي.

ويؤكد شمس الدين إن «أضرار حمل الحقائق المدرسية الثقيلة قد تصاحب الطفل إلى مراحل عمرية متقدمة خاصة إذا كان مستوى تأثيرها كبيراً على العمود الفقري»، مطالباً أولياء الأمور وإدارات المدارس بالانتباه إلى هذه القضية وعدم التساهل، حفاظاً على سلامة أطفالهم.

ويعتقد شمس الدين أن تجنب الطلاب حمل الحقائق الثقيلة، طالب مسؤول في الصحة المدرسية بمدينة عدن بضرورة تقليص الجدول المدرسي بحيث يحمل الطالب كتابين وكراستين في اليوم.

وأفادت مدير عام الصحة المدرسية في وزارة الصحة العامة والسكان في عدن الدكتورة نور الكوني -في تصريح سابق- بأن الكتب أصبحت محشوة وكثيفة ويمكن اختصارها ، مع ضرورة وضع جدول براعي عمر الطالب في كل مرحلة دراسية.

الوزن المثالي للحقيبة

ثقل الحقيبة المدرسية وتأثيرها على صحة الطلاب الصغار، قضية



أوضحت أخصائية الأطفال الدكتورة مريم عبد الله، أن «أغلب حالات الأغماء التي يتعرض لها الطلاب تأتي نتيجة عدم تناولهم وجبة الإفطار، مما يؤدي إلى هبوط مفاجئ في مستوى السكر بالدم، بالإضافة إلى هبوط بالدورة الدموية وخفقان القلب».

نصائح صحية داخل المدرسة

يبدو الجهاز المناعي للأطفال في سنوات المدرسة المبكرة، وكأنه محل اختبار، خاصة أنهم يتواجدون في مجموعات كبيرة داخل مدارسهم وتعتبر بيئة لانتشار الميكروبات التي تؤدي إلى إصابتهم بالمرض بسهولة.

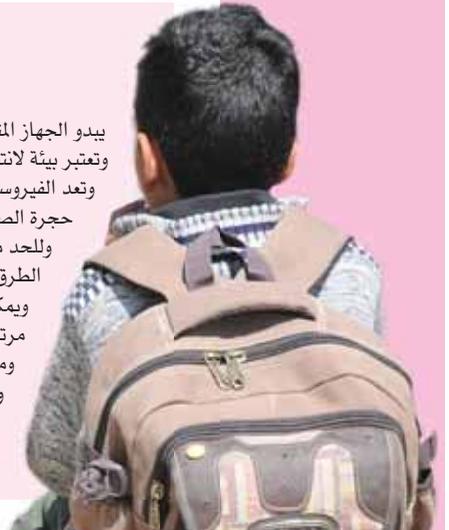
وتعد الفيروسات سبباً للكثير من أمراض الأطفال، وكل ما يتطلبه الأمر هو أن الطفل المصاب البرد ويقوم بالسعال أو العطس داخل حجرة الصف، لينقل الفيروس إلى الأطفال الجالسين بالقرب من الرذاذ الملوث ومن ثم ينتشر المرض.

وللحد من انتشار الفيروس والمرض، يجب التشديد على الأطفال بغسل أيديهم بشكل متكرر، لأن غسل اليدين المتكرر من أبسط الطرق وأكثرها فاعلية لمنع انتشار الجراثيم.

ويمكن أن يقترح والد أو أم الطفل عليه غسل اليدين بالصابون للمدة التي يستغرقها غناء أحد أناشيد الأطفال الصغيرة مرتين.

ومن المهم تذكير الطفل بغسل يديه قبل تناول الطعام، وبعد استخدام المراض، وبعد تمخيخ أنفه، أو السعال، أو العطاس.

ومن النصائح الصحية الأخرى داخل المدرسة، يمكن أن يساعد الحس السليم كثيراً في المحافظة على الصحة داخل المدرسة. وحث الطفل على تغطية فمه وأنفه عند السعال أو العطس، وتعليمه الطريقة الصحيحة للعطس والسعال، داخل منديل ثم رميه، أو داخل ذراعه، والحفاظ على يديه بعيدة عن عينيه وأنفه وفمه، لأن الجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.





أغلب حالات الإغماء التي يتعرض لها الطلاب تأتي نتيجة عدم تناولهم وجبة الإفطار، مما يؤدي إلى هبوط مفاجئ في مستوى السكر بالدم، بالإضافة إلى هبوط بالدورة الدموية وخفقان القلب..



يعاني 2.3 مليون طفل من سوء التغذية ونحو 400 ألف دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية الحاد - وهم يواجهون الموت المؤكد



الإفطار و إغماءات طابور الصباح

ياسر عفيف، إن «التغذية الصحية المتزنة في المراحل الدراسية حجرة زاوية في تحقيق التحصيل العلمي الذي ينعكس بدوره على مستوى الطالب العلمي والمهاري»، لافتاً إلى أن هناك «إغفال أو تقصير في التركيز على التغذية الجيدة».

ويشدد عفيف على أن ضرورة أن يكون هناك حصص منفصلة عن حصص الرياضة والطابور والراحة وغيرها من الأنشطة الطلابية المصاحبة للعملية التعليمية حول التغذية في جميع المراحل.

ويؤكد أخصائي التغذية، أن «وجبة الإفطار تحفز الشعور بالشبع لوقت طويل، والحفاظ على مستويات السكر في الدم، كما تساعد على نمو الأطفال والمراهقين بشكل سليم على المستويين الجسدي والإدراكي، تبقى الجسم بالكامل محافظاً على نشاطه وحيويته طوال اليوم».

اعتادت إدارات المدارس اليمنية على التعامل مع حالات الإغماء التي يتعرض لها الطلاب أثناء الطابور المدرسي خاصة في الأيام الأولى من العام الدراسي.

وأوضحت أخصائية الأطفال الدكتورة مريم عبدالله، أن «أغلب حالات الإغماء التي يتعرض لها الطلاب تأتي نتيجة عدم تناولهم وجبة الإفطار، مما يؤدي إلى هبوط مفاجئ في مستوى السكر بالدم، بالإضافة إلى هبوط بالدورة الدموية وخفقان القلب».

وأشارت إلى أن «الإهمال في تناول الإفطار خاصة عند طلاب المدارس بشكل عام والمراحل الدراسية الأولى بشكل خاص يولد الخمول والشعور بالتعب وعدم التركيز في الدروس لعدم وجود الطاقة اللازمة».

في سياق متصل، قال أخصائي الصحة المجتمعية، الدكتور

اليونيسف: وفاة طفل كل 10 دقائق في اليمن

أعلنت المديرية التنفيذية لمنظمة اليونيسف، هنريتا فور، إن طفلاً واحداً يموت كل عشر دقائق في اليمن، لأسباب يمكن الوقاية منها، كسوء التغذية والأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات

وقالت أمام مجلس الأمن الدولي، يوم الإثنين 23 أغسطس/آب، إن نحو 11.3 مليون طفل يحتاجون للمساعدات الإنسانية للبقاء على قيد الحياة، فيما نزح 1.6 مليون طفل هذا العام بسبب استمرار الحرب.

وأشارت إلى أن «هناك ما يقرب 21 مليون شخص، بما في ذلك 11.3 مليون طفل يحتاجون إلى مساعدات إنسانية للبقاء على قيد الحياة، في حين يعاني 2.3 مليون طفل من سوء التغذية ونحو 400 ألف دون سن الخامسة يعانون من سوء التغذية الحاد - وهم يواجهون الموت المؤكد».

وبحسب المسؤولة الرفيعة في منظمة اليونيسف، يفترق أكثر من 10 ملايين طفل ونحو 5 ملايين امرأة إلى الرعاية الصحية الكافية.





خارطة طريق لإنهاء التهاب الكبد الفيروسي

خاص: المجلة الطبية

رغم استمرار الحرب والحصار والأزمة الإنسانية، إلا أن اليمن ما يزال يعد ويخطط لمستقبل صحي آمن وبعيداً عن الفيروسات والأمراض المعدية، إذ شرع مطلع أغسطس في إعداد خطة استراتيجية وطنية لمكافحة فيروسات الكبد، بعد أن أصبح العالم يشكو منها نتيجة لارتفاع وفياتها المقدرة بحالة كل 30 ثانية.

أما المحور الرابع فقد كان خاصاً بالتوعية المجتمعية حول التهاب الكبد الفيروسي.. وإلزام المؤسسات الإذاعية والتلفزيونات الحكومية بإدراج مواضيع التهاب الكبد الفيروسي ضمن خطة برامجهم السنوية. ولم تكن الأبحاث العلمية والمؤسسات التوعوية بعيدة عن التجمعات، إذ حرص المشاركون في المحور الخامس على التنسيق مع الجامعات الحكومية والخاصة للاهتمام بأبحاث التهاب الكبد الفيروسي، وأهمية تعزيز الشراكة مع شركاء التنمية.

وفي الشأن ذاته، تقول مدير البرنامج الوطني لالتهاب الكبد الفيروسي، الدكتورة ليلى مهبوب -"المجلة الطبية" في معرض تعليقها على التوصيات- إنها "تطرق لمواضيع غاية في الأهمية، بهدف الحد من انتشار التهاب الكبد"، مؤكدة سعي البرنامج الوطني لتحقيقها. ومشددة على ضرورة اهتمام منظمة الصحة العالمية والمنظمات الأخرى بتمويل البرنامج حتى يستطيع الوصول للهدف المنشود وتحقيق استراتيجية منظمة الصحة العالمية للقضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام 2030.

وأشادت الدكتورة مهبوب، بدعم شركة شفاكو للبرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي للعام الثاني على التوالي، في إقامة الندوة العلمية واللقاء التشاوري لإعداد الخطة الاستراتيجية الوطنية لالتهاب الكبد الفيروسي.

وطالب المشاركون في الندوة واللقاء التشاوري، منظمي الصحة العالمية واليونيسف وكتلة الصحة المحلية والدولية.. بوضع مكافحة أمراض الكبد الفيروسية في أولوية اهتماماتهم، والبحث عن مصادر لتمويل الخطة الاستراتيجية للبرنامج الوطني لالتهاب الكبد الفيروسي، وتعزيز البنية التحتية للبرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي، وتزويده بكادر متخصص.

وحول إمكانية تصنيع أدوية أمراض الكبد محلياً، أكد مدير عام شركة شفاكو للصناعات الدوائية، أحمد الشهاري -"المجلة الطبية"- امتلاك "شفاكو" الإمكانيات الفنية والعلمية لإنتاج الأدوية الخاصة بأمراض الكبد.

وأكد الشهاري استعداد "شفاكو" الكامل لاستضافة فعالية الكبد الفيروسي بشكل مستمر، ودعم كل ما له علاقة بتحقيق وتوفير الصحة للمجتمع اليمني، إيماناً منها بأهمية دور الرأسمال الوطني في المساهمة الفاعلة لتحسين خدمات الصحة في البلاد.

وفي سبيل تحويل هذه الخطة إلى مشروع طموح وواقعي، احتضنت خلال يومي (4 و 5) أغسطس، القاعة العلمية لشركة شفاكو للصناعات الدوائية. وهي المؤسسة الراعية للفعاليين. نقاشات مستفيضة علمية، وواقعية، من قبل 40 استشاري وأخصائي أمراض الكبد ومدراء بنوك الدم، شاركوا في الندوة العلمية واللقاء التشاوري، اللذين نظمتها وزارة الصحة ممثلة بالإدارة العامة للترصد الوبائي والبرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي.

بعد يومين من الحوار العلمي المكثف والعميق حول إعداد "الخطة الاستراتيجية الوطنية لالتهاب الكبد الفيروسي" في اليمن، خرج المشاركون بإحدى عشرة توصية لحماية الكبد اليمني من الفيروسات. وبحسب المشاركين، فإن التوصيات تصب ضمن الأهداف الرئيسية للفعاليتين اللتين ركزتا على ضرورة الحد من الإصابات الجديدة بالتهاب الكبد الفيروسي، وإنشاء وتعزيز نظام ترصد لالتهاب الكبد الفيروسي، وتحسين رعاية المصابين بالالتهاب، وتعزيز التنسيق القطاعي مع الجهات ذات العلاقة وشركاء التنمية.

وتتدرج التوصيات الـ12 تحت 5 محاور رئيسية، لا تقل أهمية أحدها عن الآخر، بحسب المشاركين، يتصدرها محور مكافحة فيروس الكبد من خلال العلاج بثلاث توصيات، شددت على إعداد دليلين وطنيين، أحدهما لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي وآخر لمعالجة التهاب الكبد الفيروسي.

التوصيات -التي حصلت "المجلة الطبية" على نسخة منها- أكدت أيضاً على ضرورة التنسيق مع المستشفيات التي لديها إمكانيات لفتح وحدة خاصة لمعالجة أمراض الكبد، والتشجيع على إقامة مخيمات طبية لمعالجة المرضى. إضافة إلى متابعة مدى تطبيق مكافحة العدوى في مرافق الرعاية الصحية.

ويتضمن المحور الثاني تشجيع التصنيع الدوائي المحلي لتصنيع أدوية الكبد، لتسجل شركة شفاكو هنا نفسها أول شركة تصنيع وطنية، مبدية استعدادها التام لإنتاج الأدوية الخاصة بمعالجة أمراض الكبد وفيروساته، بحسب حديث مديرها العام الأستاذ أحمد الشهاري لـ "المجلة الطبية".

بينما ركز المحور الثالث على إجراء فحوصات فيروسات الكبد لجميع النساء الحوامل وحث فئات المجتمع المستهدفة لعمل الفحص الطوعي لاكتشاف التهاب الكبد مبكراً.

“

يتضمن المحور الثاني تشجيع التصنيع الدوائي المحلي لتصنيع أدوية الكبد. لتسجل شركة شفاكو هنا نفسها أول شركة تصنيع وطنية، مبدية استعدادها التام لإنتاج الأدوية الخاصة بمعالجة أمراض الكبد وفيروساته.



زيادة لافتة في أعداد مرضى الكبد

صنعاء: المجلة الطبية

اتهمت وزارة الصحة في صنعاء، دول التحالف العربي بمنع دخول الأدوية الخاصة بمرضى الكبد وعلاج الأليومين والأجهزة والمعدات الطبية الحيوية والأساسية بما فيها منظمات الجهاز الهضمي والقنوات الصفراوية.

جاء ذلك خلال كلمة ألقاها وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل في فعالية اليوم العلمي بمناسبة اليوم العالمي لالتهاب الكبد، الذي نظمته الجمعية اليمنية البحثية لأمراض الكبد ومنظمات الجهاز الهضمي والقنوات المرارية تحت شعار "معاً من أجل مستقبل خالٍ من التهابات الكبد".

وناقش اليوم العلمي الذي شارك فيه خبراء مجال الكبد بـ13 ورقة عمل حول أمراض الكبد والوبائيات والانتهايات المناعية والفيروسية المرتبطة بأمراض الكبد وكيفية الوقاية منها.

وقال المتوكل، إن استمرار إغلاق مطار صنعاء الدولي فاقم من وضع حالات مرضى وزارعي الكبد بسبب منعهم من السفر لتلقي العلاج في الخارج.

موضحاً أن أدوية الكبد الأساسية تحتاج إلى عملية نقل خاصة وتبريد،

وإغلاق المطار زاد من صعوبة إدخال هذه الأدوية. وأكد أن هناك مليونين ونصف يعانون من أمراض الكبد، ما يتطلب المزيد من الجهود والإطلاع على مختلف الأبحاث العلمية للوقاية من هذا المرض والحد من انتشاره. وأفاد بأن وزارة الصحة في صنعاء تبذل جهوداً لإيجاد مراكز متخصصة لجرارة وزراعة الكبد، وأن العمل يجري حالياً لتجهيز مركز متخصص بهيئة المستشفى الجمهوري بصنعاء.

اللقاح المتوفر

أوضحت مديرة البرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد، الدكتورة ليبيبا مهيوب، أن اللقاح المتوفر في اليمن حالياً هو اللقاح الخماسي.

مشيرة إلى أنه يتم تلقيح الأطفال بهذا اللقاح الخماسي وذلك على ثلاث جرعات، الجرعة الأولى ابتداء من عمر شهر ونصف، والجرعة الثانية بعد شهر من الجرعة الأولى، أما الجرعة الثالثة من بعد ستة إلى تسعة أشهر.

مواجهة غير متكافئة

خاص: المجلة الطبية

في الوقت الذي تستمد وزارة الصحة العامة في صنعاء، للإعلان عن الاستراتيجية الوطنية لالتهاب الكبد الفيروسي نهاية سبتمبر المقبل، يفترس اليمن إلى مسوحات ميدانية دقيقة لتحديد خارطة انتشار الإصابات وقياس حجم المشكلة بدقة.

وقالت مديرة البرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي في اليمن، الدكتورة ليبيبا مهيوب، إن التهاب الكبد الفيروسي يعتبر مشكلة عالمية، وتحدياً كبيراً، ولكن لا بد من تكاتف الجهود على مستوى الفرد والمجتمع والمنظمات المحلية والدولية حتى يتمكن من التغلب عليه "حتى وإن استغرق الأمر وقتاً طويلاً".

وأوضحت أن من أولويات الاستراتيجية الوطنية لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي، إنشاء مركز متخصص لمعالجة الكبد والتنسيق مع شركاء التنمية والحصول على مصادر تمويل وتوفير لقاح ضد فيروس الكبد B للمواليد خلال 24 ساعة من الولادة.

ومضت قائلة: ومن الأولويات أيضاً توفير الجلوبيين المناعي (نوع من الأجسام المضادة يساعد على التخفيف من حدة الالتهابات لدى المرضى، وتوفير لقاح ضد فيروس الكبد B للفئات الأكثر عرضة للإصابة، ورفع الوعي الصحي بالتهاب الكبد الفيروسي، بالإضافة إلى تطبيق مكافحة العدوى في مرافق الرعاية الصحية.

لافتة إلى عدم وجود إحصائيات قومية دقيقة لنسبة الإصابة بفيروسات الكبد في اليمن، لذا لا بد من عمل مسح ميداني لمحافظة الجمهورية لتحديد حجم الوباء.

وتوقعت الدكتورة مهيوب، إعلان الاستراتيجية الوطنية لالتهاب الكبد الفيروسي في اليمن، كحد أقصى نهاية سبتمبر 2021، لا سيما بعد التوصيات التي خرجت بها الندوة العلمية واللقاء التشاوري للذين عقدتهما وزارة الصحة ممثلة بالبرنامج والإدارة العامة للترصد وبمشاركة 40 استشاري وأخصائي أمراض الكبد على لمدة يومين مطلع أغسطس.

ولا تتوقع مديرة البرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد، أي دعم من المنظمات الدولية، معتبرة أن "عدم حضور ممثلين عنها في اللقاء التشاوري لإعداد الخطة الاستراتيجية، يعكس عدم اهتمامهم بواقع ومخاطر التهاب الكبد الفيروسي في اليمن".

وأكدت الدكتورة مهيوب، احتياج البرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد، إلى مصادر للتمويل ليتسنى له القيام بالمهام المنوطة به، وتنفيذ الخطة الاستراتيجية.

وأضافت: وفي ظل غياب التمويل لن يستطيع البرنامج القيام بواجباته وستتفاقم مشكلة التهابات الكبد الوبائي في المجتمع".



“

الدكتور ليبيبا مهيوب، التهاب الكبد الفيروسي يعتبر مشكلة عالمية، وتحدياً كبيراً، ولكن لا بد من تكاتف الجهود على مستوى الفرد والمجتمع والمنظمات المحلية والدولية حتى يتمكن من التغلب عليه



تقرير



شوارع صنعاء .. برك تهدد صحة الأهالي

تقرير: معين النجري

يعرض الأربعيني عبدالقوي الروني منزله في حي الحيارة، شمال العاصمة صنعاء، للبيع بعد أن نقل مقر إقامة عائلته المكونة من زوجة وثلاثة أطفال إلى حي النهضة تجنباً للمخاطر الصحية الناتجة عن تجمع مياه الأمطار في شوارع الحي وبقائها لأيام لعدم وجود قنوات تصريف.

وقال الدكتور عقلمان - يمتلك عيادة في حي السنينة غرب صنعاء-: «ألاحظ ارتفاع نسبة المرضى في موسم الأمطار خاصة ممن يعانون من مشاكل صحية هضمية ومعوية كالإسهال والأنيميا وغيرها، والتي تأتي بسبب التعرض لمياه ملوثة، بالإضافة إلى أمراض معدية مثل الإصابة بفيروس الكبد "B"».

وفقاً لعقلمان، «كلما طالبت مدة بقاء المياه في هذه البرك تضاعف خطرها نتيجة لزيادة نسبة تلوثها وفترة تعرض الأهالي لها، سواء أثناء المرور في الشوارع أو اختلاطها بمياه الشرب، خاصة خزانات السبيل التي يضعها فاعلو خير في بعض الأحياء وتتم تعبئتها دورياً عبر صهاريج محمولة على سيارات».

نفايات منزلية

تعتبر النفايات المنزلية التي تُرمى في الجزر الوسطية واحدة من أهم مصادر التلوث وبخاصة عندما تسحب الأمطار تلك النفايات وتركد في تلك البرك التي تتحول مع الوقت إلى بؤر للبكتريا والجراثيم والفطريات. وقال الدكتور عقلمان: تصبح هذه البرك بؤرة لجذب

إنه خياره الأخير بعد خمس سنوات من الإقامة في هذا الحي لم تكن جيدة إطلاقاً بسبب تعرض أطفاله المستمر لعدد من الأمراض منها «التهابات جلدية ومشاكل في الجهاز التنفسي خلال موسم الأمطار»، خاصة في ظل تأكيدات الأطباء أن المياه الملوثة هي مصدر الإصابة. يقول الروني: كان كلام الأطباء صحيحاً والدليل عدم تعرض أطفاله لأي من تلك الأمراض منذ تغيير السكن قبل عامين.

ويشكو الأهالي في معظم المدن الريفية من تجمعات مياه الأمطار في الشوارع والأحياء مشكّلة بركاً صغيرة ومتوسطة سرعان ما تصبح مرتعاً لتجمع الحشرات من نواقل الأمراض كالبعوض والذباب. وفي هذا السياق يوضح الأخصائي الباطني الدكتور خالد عقلمان أن بقاء مياه الأمطار راكدة في الشوارع لأيام يمثل خطراً على صحة الأهالي خاصة الأطفال ممن يتخذون الشوارع مكاناً للعب، مؤكداً أن هذه البرك تصبح مصدراً للإصابة بأمراض بكتيرية وفيروسية وطفيلية، وسبباً لالتهابات الجلد وأمراض الأغشية المخاطية.



“

بقاء المياه الملوثة راكدة لفترات طويلة قد يساهم في تسربها إلى المياه الجوفية ليصبح خطرها على البيئة والمواطنين أكثر اتساعاً من مجرد الملامسة المباشرة لها.

العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر
جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507



مستشفى لبنان
Lebanon Hospital



لها تجارب عديدة مع الأوبئة التي تُعدُّ المياه الراكدة الناتجة عن الأمطار مصدراً أساسياً لانتشارها. تقول "إنها السبب الأول لانتشار الأوبئة، مثل حمى الضنك والملاريا والكوليرا وغيرها في منطقة تهامة" الشريط الساحلي غرب اليمن.

مخاطر تشكُّل برك المياه الراكدة لا تقتصر على الأضرار الصحية المباشرة على الإنسان، ثمة مخاطر أخرى أشار إليها مدير عام صحة البيئة في وزارة الصحة بصنعاء المهندس فيصل العشاري متعلقة بالبيئة، موضحاً أن هذه البرك تلحق أضراراً بالبيئة خاصة عندما تختلط ببعض المواد كالنفايات الصلبة.

وأضاف: بقاء المياه الملوثة رابدة لفترات طويلة قد يساهم في تسربها إلى المياه الجوفية ليصبح خطرها على البيئة والمواطنين أكثر اتساعاً من مجرد الملامسة المباشرة لها.

برك رابدة

وبينما يستمر خطر برك المياه الراكدة يهدد صحة الأهالي خاصة في المدن ومنها صنعاء، يقول مسؤول في أمانة العاصمة -فضّل عدم ذكر اسمه- إنهم يقومون سنوياً بدم الحفر المستحثة الناتجة عن الأمطار والسيول والتي تتحول إلى برك رابدة.

وأستدرك: «نعمل ذلك في الشوارع الرئيسية وبعض الشوارع الفرعية فقط»، موضحاً أن «تنفيذ مثل هذه الإصلاحات في جميع شوارع وأحياء العاصمة بحاجة إلى ميزانية كبيرة غير متاحة حالياً».

وبحسب المصدر لا يمكن تقدير الميزانية المطلوبة، لأن تحديدها يتطلب دراسة ومسحاً ميدانياً يشمل جميع الشوارع والأحياء.

وإلى حين تتمكن الدولة من توفير الميزانية المناسبة لردم برك مياه الأمطار وإصلاح شوارع العاصمة، ستستمر فوزية المعافا في تفقد رائحة أقدام أطفالها لتتأكد من أنهم لن يعودوا إلى المنزل عبر برك مياه سائلة سواد حنث المخلوطة بمياه الصرف الصحي.

البعوض والذباب والحشرات التي تنقل المرض عبر اللسع أو ملامسة الطعام.

موضحاً أن الأمراض قد تنتقل إلى الإنسان عبر الملامسة المباشرة لهذه المياه عندما يضطر البعض للسير عبرها من أجل الوصول إلى منازلهم، وهذا ما حدث مع الطفلة خولة المعافا ذات الـ 6 أعوام.

كادت خولة أن تفقد قدمها اليمنى بعد تعرضها لجرح بسيط إثر احتكاكها بقطعة حديد من مخلفات بناء مستحدث، لكن سرعان ما تطور الأمر لتصبح المنطقة المحيطة بالجرح أكثر تورماً مع إفرازات ما يسمى "القيح" وتضاعف الالتهابات، ما اضطر والدها لعرضها على الطبيب.

قد تكون خولة واحداً ممن استخدم تلك الممرات، فيحسب ما نقلته والدتها فوزية المعافا عن الطبيب في مستشفى الصحاب "مستشفى أهلي جوار الحي" تعرّض جرح الطفلة لتلوث بكتيري كبير كاد أن يتحول إلى غرغرينا رطبة «نوع من الغرغرينا تؤدي إلى موت الأطراف» غير أن حصول الطفلة على الأدوية والمجراحة والعناية المناسبة جنبها البتر.

أمراض موسمية

هذه المرة لم يكن الخطر قادمًا من برك مياه الأمطار الملوثة بالنفايات والعوادم، إذ تفيد الثلاثينية فوزية المعافا، والدة الطفلة خولة، أن طفلتها كباقي ساكني حي الحصبة في صنعاء المطل على سائلة سواد حنث يضطرون أحياناً إلى المرور من السائلة الملوثة ببرك ناتجة عن مياه الصرف الصحي المخلوطة بمياه الأمطار.

وأشارت إلى أن هناك ممرات يابسة في السائلة يستخدمها الأهالي كطريق مختصرة للوصول إلى الجهة الأخرى، غير أن الأمطار تتسبب في غمر تلك الممرات ويضطر البعض، خاصة الأطفال، العبور من خلالها.

لقد أصبحت الجروح، مهما كانت بسيطة، هي أشد ما يفزع المعافا خوفاً على صحة أطفالها الثلاثة الذين لم تستطع منعهم من استخدام طريق السائلة، ورغم تحذيراتها المستمرة إلا أنها "تكتشف ذلك عندما يعودون ورائحة ننته تبعث من أقدامهم".

وبحسب ملاحظات المعافا، يتعرض أهالي الحي لأمراض موسمية أخرى "غالباً ما يصاب الأطفال بأمراض مثل الإسهالات والقيء والمغص المعوي" وهذا الأمر لا يتعلق بساكني هذا الحي فقط، إذ تتحدث أخصائية الأطفال الدكتورة منى سلام، عن تضاعف عدد إصابات الأطفال بالأمراض المعوية والجلدية خلال موسم الأمطار، مؤكدة أن المياه الملوثة الناتجة عن مياه الأمطار الراكدة في الشوارع والأحياء هي السبب.

الأمر لا يحتاج إلى دراسات علمية جديدة لمعرفة ماذا إذا كانت هذه المياه تمثل خطراً على صحة الناس "هذه الأمور من الأساسيات ويؤكددها التعامل اليومي مع المرضى ومؤشر الارتفاع والانخفاض لعددهم" وفقاً لسلام. وأشارت إلى أن الأمر أكثر خطراً على صحة الأطفال والكبار في المناطق الحارة منه في صنعاء التي ترتفع 2300 متر عن سطح البحر.

تجارب مع الأوبئة

سلام، التي نقلت مقر مركزها الطبي قبل أربعة أعوام من مدينة الحديدة الساحلية -غرب اليمن- إلى صنعاء،



قوليinak®

Volenac® 50

Diclofenac Sodium

DT

قابل للتوبان



مسكن للصداع
وخفض للحرارة



مسكن لألام
العظام والمفاصل
والفقرات



مسكن لألام
الأسنان واللثة



مسكن للإلتهابات
والروماتيزم



مسكن لألام
الناتجة بعد
العمليات الجراحية

مسكن للألام،

مضاد للإلتهاب والروماتيزم



بطعم
البرتقال



مسكن لألام
الطمث



مسكن لألام
الظهر والرقبة



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





ملف

ثدي الأم.. ليس ترفاً

ملف خاص:
المجلة الطبية



جملة من الاعتقادات الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية، يمكن أن تساهم في حرمان الأطفال الكثير من الفوائد الغذائية والصحية. وفي بلادنا، ثمة معتقدات قديمة ومحصورة في مناطق وأخرى حديثة ولدت من رحم التطور المجتمعي واهتمام بعض الأمهات بأجسادهن على حساب أطفالهن. "المجلة الطبية" في هذا الملف ناقشت مع مختصين عدداً من هذه السلوكيات وقدمت باقة من النصائح المبينة على الدراسات العلمية، سيكون من الجيد أن يستوعبها المجتمع والأمهات بشكل خاص، ليدرك الجميع بأن ثدي الأم ليس ترفاً.



كيفية الحصول على رضاعة صحية

حوار/ نجود مرشد المعمرى

ملف

“

ليس بالضرورة أن تكون أسباب عدم إقبال المواليد على الرضاعة الطبيعية مرتبطة بإصابة الأم أو الطفل بمرض معين يمنعه من ذلك، فقد يضرب الطفل عن ثدي أمه لسبب معين ناتج عنها. وتلعب وضعية الطفل في حضن أمه و الروائح العطرية المكتسبة المنبعثة من الأم وردة فعلها في حال تعرضت لعضة الطفل، قد تجعله يحجم عن الرضاعة الطبيعية، بحسب أخصائية النساء والولادة الدكتورة أصيلة الداهبي.

وقسمت الأخصائية موانع الرضاعة الطبيعية عند الأطفال إلى قسمين، الأول سلوكي، والثاني يتعلق ببعض الأمراض التي قد تعاني منها الأم أو الطفل.

كما بينت - في حديثها لـ "المجلة الطبية"، أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل والأم سواء صحياً وعاطفياً، وتأثيرها على مدارك الطفل وسلامة نموه بشكل طبيعي.

منها موانع الحمل سيما التي تحتوي على استروجين، وكذلك أدوية الضغط والركام خاصة التي تحتوي على الهيستامين، بالإضافة إلى إدمان الأمهات المرصعات للتدخين بجميع أشكاله، وتناول القات الذي يؤثر بشكل كبير على إنتاج الحليب .

ماهي الوضعية المناسبة والأمنة لارضاع الطفل؟

من المهم أن تعرف الأم الطرق المناسبة لإرضاع طفلها بالذات عند أول ولادة، وهناك عدة وضعيات آمنة مثل حضانة المهد والتي تتطلب من الأم أن تحتضن رأس الطفل بين ذراعيها، كذلك الوضعية المائلة والتي تستخدمها الأمهات أثناء الاستلقاء على الجنب، ومن الضروري أن تراعى الأم أثناء الرضاعة أن يكون ظهرها مستقيماً ومستندة إلى وسادة وأن يكون حضنها منبسطة ورجلها منبسطة.

ويمكن أن تكون الرضاعة في وضعيه الاضطجاع مريحة جداً خصوصاً أثناء الرضاعة ليلاً.

ويجب على الأم تجنب وضعيات الانحناء فوق الطفل بشكل مباشر أثناء الإرضاع، أو إرضاعه وهو بعيد عن جسمها وثديها.

- تشتكى بعض الأمهات من قلة إدرار الحليب ما هي الأسباب؟

الأسباب عديدة وقد تؤدي إلى ضعف إدرار الحليب منها أسباب سلوكية مثل إرضاع الطفل بطريقة غير صحيحة ومنظمة وعدم إلصاق الطفل بالثدي بالطريقة الصحيحة، أيضاً الرضاعة القصيرة والمتباعدة حيث أن الثدي ينتج الحليب بشكل متكرر ويعتمد إنتاج الحليب على مدى تفرغته، بمعنى أنه كلما كانت الرضعات طويلة ومتقاربة يزداد إنتاج الحليب في الثدي.

كذلك تأخر الرضاعة الطبيعية بعد الولادة، حيث تتأخر الأم بإرضاع الطفل مما يؤدي إلى قلة إدرار الحليب، بالإضافة إلى استخدام بعض الأمهات لنظام جدولة وجبات الرضاعة الطبيعية والتي لا تعتمد على علامات الجوع لدى الطفل.

وهناك أسباب أخرى كالإصابة ببعض الأمراض كالسكري وارتفاع ضغط الدم وانخفاض أو ارتفاع مستويات هرمون الغدة الدرقية ومتلازمة تكيس المبايض وغيرها من المشاكل الهرمونية يمكن أن تساهم في انخفاض مستويات الحليب، واستخدام الأمهات لبعض الأدوية،

يجب على الأم تجنب وضعيات الانحناء فوق الطفل بشكل مباشر أثناء الإرضاع، أو إرضاعه وهو بعيد عن جسمها وثديها.

تفاعل كيميائي

في عام 2015، اكتشف باحثون أن مزج حليب الأم بلعاب طفلها ينتج تفاعلاً كيميائياً يدعى بيروكسيد الهيدروجين وهو سلاح يواجه البكتيريا العنقودية والسالمونيلا، بينما الحليب المتبرع به لأم جف صدرها أو الحليب المشتري من متجر ليسا إلا وجبتين ناقصتين، علماً أن اختلاف أجسام الأطفال والمعدلات المتصلة بالنمو لديهم تشير إلى حاجة الطفل لحليب مخصص له دون غيره، وهو حليب أمه نفسها.



عناق حميم

في ظروف الحرب والنزوح والكوارث، وعدم توفر مياه صالحة للشرب، بإمكان حليب الأم أن يمد الرضيع بالغذاء والماء باستمرار، والقليل من حليب الأم يحمي طفلها من تحديات ومخاطر صحية كبيرة.

وفي مثل هذه الظروف القاسية توفر الرضاعة الطبيعية العناق الذي يعزز التبادل الحميم للإشارات والاستجابات بين الأم ورضيعها، يحدث هذا بالتزامن مع الإيقاع البيولوجي بين ضربات قلبيهما ودرجات حرارة جسديهما، وهذا يقوي مناعة الرضيع في الظروف السيئة.





ملف



تحدثت بعض الدراسات عن وجود هرمونات عصبية تفرز أثناء الرضاعة تزيد من عملية ارتباط الأم بالطفل عاطفياً، هذه الهرمونات تزيد من تدفق الحليب، وتولد عند الأم الشعور بالارتياح والسعادة والأمان.

العناصر الغذائية من أجل النمو بشكل جيد، كما أن الحليب الذي يخرج أول أيام الرضاعة "سائل أضعف" غني جداً بالبروتين والأجسام المضادة للأصفرار الذي يصيب بعض الأطفال.

كما أن أبرز فوائده للطفل هي تقوية الجهاز المناعي، وحمايته من الأمراض المعدية، وهذا لأن حليب الأم يحتوي على عناصر هامة منها، (اللاكتوفيرين، والليزوزومات، والفيتامينات، والمعادن، والأحماض الدهنية، والكربوهيدرات، وكذلك حماية الجهاز الهضمي، وتحسين أدائه) ويحتوي على الأنسولين، والكرتيزول، والأحماض الأمينية، مما يساعد في تقليل حالات الإمساك، والإسهال أثناء النمو، في الأشهر الأولى، وكذلك تغذية الطفل، والوقاية من الأمراض المزمنة، منها التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري، أيضاً يساعد في تطور الدماغ والنمو المتكامل لجسم الطفل.

- ما هي المكونات الموجودة في حليب الأم ويفتقدها الحليب الصناعي؟

لا يتطلب حليب الأم أي إعداد مسبق أو تعقيم أو درجة حرارة معينة للتخزين وسهل التحضير ويمكن للأم أن ترضع طفلها في أي وقت، وأي مكان، أما بالنسبة لأهم مكوناته التي يفقدها الحليب الصناعي، فتتمثل في نسبة الماء، البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، ونسبة من السرعات الحرارية، التي يحصل عليها الطفل من حليب الأم، وكذلك الأجسام المضادة في الشهور الأولى، التي تساعد في تقوية جهازه المناعي، وتتناسب نسب المعادن والفيتامينات مع احتياجات الطفل.

ونلفت إلى أن ارتفاع نسبة بعض المعادن في الحليب الصناعي تؤثر بشكل سلبي على صحة الطفل، حيث تكون نسبة الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والزنك عالية في الحليب الصناعي وتكون نسبة الحديد والنحاس في حليب الأم مناسبة للطفل، وارتفاعها في الحليب الصناعي يكون له تأثير سلبي على الطفل.

- ما فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم؟

هناك فوائد كثيرة تعود على الأم من الرضاعة الطبيعية، فهي تساعد في التقليل من الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل، فتساعد على زيادة معدل حرق الدهون والسرعات الحرارية، وكذلك تساعد في تقليل حالات الاكتئاب والتوتر والقلق التي تمر بهما الأم بعد مرحلة الحمل، وتساعد أيضاً على تعزيز قوة عظم الأم، وتساهم في تقليص الرحم وإرجاعه إلى وضعه الطبيعي بإفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساهم في الوقاية من سرطان الرحم والثدي والأمراض القلب والأوعية الدموية.

يرفض بعض الأطفال الرضاعة من الأم منذ الولادة، ما أسباب ذلك؟

هناك أسباب تؤدي إلى إضراب الطفل عن الرضاعة الطبيعية كالشعور بالألم أو عدم الراحة، أو الإصابة بالسُّلاق أو قرحة الزكام التي تسبب ألماً في الفم أثناء الرضاعة الطبيعية، ويمكن أن تسبب عدوى الأذن الألم أثناء المص، كما قد يتسبب الزكام أو احتقان الأنف صعوبة عند الطفل في التنفس أثناء الرضاعة الطبيعية.

وقد يُضرب الطفل بسبب صدور ردة فعل قوية منك بعد تعرضك للعض أثناء الرضاعة الطبيعية. وأحياناً يكون التفسير بسيطاً، ويرجع إلى تشتت انتباه الطفل لدرجة كبيرة تلهيه عن الرضاعة الطبيعية. وجود رائحة أو مذاق غير عاديين. قد تؤدي التغييرات في رائحتك بسبب استخدام صابون جديد مثلاً، أو عطر، أو غسول، أو مزبل رائحة العرق، إلى فقدان طفلك الاهتمام بالرضاعة الطبيعية.

- كيف يمكن تحسين كميات الحليب لدى الأمهات؟

تنصح الأم المرضعة بتناول العسل مع حبوب الحلبة أو الحليب واليسون والشمر والبقدونس وكذلك السمسم (الطحينية)، فكلها تساعد على إدرار الحليب، ويمكن مراجعة الطبيب لوصف دواء للمساعدة أو في حالة أن تعاني من أي مرض مزمن.

- تتجنب بعض الأمهات إرضاع أطفالهن لبررات جمالية، ما رأيك؟

فصلاً بعض الأمهات يتجنبن الرضاعة الطبيعية لأسباب جمالية خوفاً من ترهل الثديين، وفي الحقيقة ما يسبب الترهل هي التغييرات التي يمر بها الثدي أثناء الحمل وفي فترة ما بعد الولادة، فحتى لو قررت المرأة عدم إرضاع طفلها بشكل طبيعي، فإن تضخم الثديين وترهلها يزداد نتيجة إنتاج الحليب.

وتؤكد أن عدم إرضاع الطفل من صدر الأم له مخاطر عليها، فقد تتعرض مستقبلاً لبعض الأمراض مثل سرطان الثدي وكذلك احتقان الثديين.

- ما مدى تأثير الرضاعة على الجانب النفسي والعاطفي بين الأم والطفل؟

أظهرت عديد دراسات أن الرضاعة تؤدي إلى تحسين الطفل من الوقوع في الأمراض النفسية مستقبلاً، وأن الأطفال الذين يرضعون الحليب الطبيعي هم أكثر قدرة على التكيف مع صعوبات الحياة، وأن درجة الذكاء تزداد بالرضاعة الطبيعية مقارنة بالرضاعة الصناعية بفارق كبير يصل إلى 10 نقاط في القدرات الذهنية للطفل.

كما تحدثت بعض الدراسات عن وجود هرمونات عصبية تفرز أثناء الرضاعة تزيد من عملية ارتباط الأم بالطفل عاطفياً، هذه الهرمونات تزيد من تدفق الحليب، وتولد عند الأم الشعور بالارتياح، والسعادة، والأمان.

- متى يجب على الأم الامتناع عن إرضاع طفلها؟

يكون ذلك في حالة تدهور حالة الأم الصحية، أو إصابتها بالتهابات في حلمتي الثدي، خاصة التهابات الفيروسية مثل الهربس المعدية، إضافة إلى تشقق الحلمتين ما يؤدي إلى خروج الدم مع الحليب، الذي يضر الطفل، كذلك تناول الأم بعض الأدوية التي تضر بصحة طفلها، أو أن تقوم بإجراء عمليات جراحية في الثديين.

- ماذا عن أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل؟

يعتبر حليب الأم الغذاء المثالي للطفل فهو مصمم ليوفر له جميع

حقائق

- تشير اتفاقية حقوق الطفل إلى أن لكل رضيع ولكل طفل الحق في تغذية جيدة.
- يقف نقص التغذية وراء 45% من وفيات الأطفال.
- يعاني 52 مليون طفل دون سن الخامسة من الهزال، و17 مليون طفل من الهزال الوخيم، و155 مليون طفل من - التقرم، في حين يعاني 41 مليون طفل من فرط الوزن أو السمنة.
- هناك نحو 40% من الرضع من الفئة العمرية 6-0 أشهر ممن لا يغذون إلا عن طريق الرضاعة الطبيعية.

- لا يتلقى، إلا القليل من الأطفال، الأغذية التكميلية المأمونة والمناسبة من الناحية التغذوية، وفي كثير من البلدان لا يستوفي إلا أقل من ربع الأطفال من الفئة العمرية 6-23 شهراً -ممن يرضعون لبن أمهاتهم- المعايير الخاصة بتنوع النظام الغذائي وتواتر التغذية المناسبة لأعمارهم.



دعوات لتوفير بيئة صديقة للرضاعة

وأشار إلى أن ذلك يشمل، ضمان حصول العاملين في مجال الرعاية الصحية على الموارد والمعلومات التي يحتاجون إليها لدعم الأمهات بشكل فعال للرضاعة الطبيعية، وضمان أن يسمح أرباب العمل للمرأة بالوقت والمساحة التي تحتاج إليها الرضاعة، بما في ذلك إجازة أبوين مدفوعة الأجر، وإجازة أمومة أطول.

وطالب البيان من أرباب العمل بتوفير أماكن آمنة للرضاعة الطبيعية في مكان العمل، والحصول على رعاية أطفال جيدة وبأسعار معقولة وإعانات الأطفال الشاملة والأجور الكافية.

تؤكد منظمتا الصحة العالمية واليونيسف، أن إن الرضاعة الطبيعية هي حجر الزاوية في بقاء الرضع والأطفال الصغار على قيد الحياة.. وأنها المصدر الأفضل لتغذية الرضيع، وتعزيز نمو دماغه، فضلاً عن الفوائد الأخرى التي تستمر مدى الحياة لدى كل من الأم والطفل.

وشددت المنظمتان الأهميتان في بيان مشترك، على ضرورة توفير البيئات الصديقة للرضاعة الطبيعية للأم والطفل، وإعطائها الأولوية. وقال البيان: رغم أن الرضاعة عملية طبيعية، إلا أنها ليست سهلة دائماً، إذ تحتاج الأمهات إلى الدعم والمساحة للقيام بذلك.

الأم الحامل ومخاطر سوء التغذية

يعتقد البعض بأن سوء التغذية مرتبط بالأطفال واليافعين فقط، لذا يعمل الكثير من الأهالي على توفير ما أمكن من الغذاء لهذه الشريحة تجنباً للإصابة بسوء التغذية.

وقد يكون الأطفال هم الأكثر تأثراً بمخاطر سوء التغذية، غير أن النساء وخاصة الحوامل والمرضعات يصبحن عرضة لمخاطر هذه الجائحة التي عادة ما تضرب المجتمعات التي تعاني من الصراعات أو في حالة تعرضت لحوادث طبيعية كالجفاف والفيضانات وغيرها.

في اليمن التي تعيش حالة صراع منذ 2015 تعاني نساء كثيرات من سوء التغذية خاصة في المناطق الريفية مثل تهامة غرب البلد ومناطق في محافظتي إب وتعز وسط اليمن.

تقول الدكتورة أروى سعيد - طب عام- أن المركز الذي تعمل به في إحدى ضواحي مدينة إب يستقبل باستمرار نساء يعانين من سوء تغذية، ورغم أنها لم تحدد العدد لعدم امتلاكها إحصائيات دقيقة إلا أنها أفادت بأنه، لا يكاد يمر شهر دون أن يستقبل المركز عدداً من الحالات..

وبحسب الدكتورة سعيد فإن معظم الحالات تكون من النساء الحوامل وحديثات الولادة والمرضعات، موضحة أن ذلك يعود لعدم توفر الغذاء المناسب لهؤلاء النساء أثناء فترة الحمل.

ونبهت إلى المخاطر التي قد تتعرض لها الحامل نتيجة سوء التغذية مثل الاجهاض والولادة المبكرة والإصابة بققر الدم، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد صحة وحيوة الجنين.

وكأنت قالت منظمة الصحة العالمية - في دراسة نشرتها على موقعها في الانترنت-، كثيراً ما يتسبب سوء التغذية (عند الأم) في إصابة الجنين بعواقب طويلة الأمد وضارة لا رد لها.

وتفيد الدراسة بأن النساء ذوات الحالة التغذوية السيئة أثناء الحمل تزيد مخاطر إصابتهن بالأمراض والوفاة أيضاً، مشيرة إلى أن الكثير من النساء الحوامل حول العالم يعانين من العوز إلى المغذيات الدقيقة مثل الحديد وفيتامين A، وأن ما يقارب نصف نساء العالم الحوامل يعانين من فقر الدم.

ولذا تنصح الدكتورة سعيد، الأمهات بضرورة الاهتمام بالتغذية خاصة أثناء فترة الحمل والرضاعة، من خلال التغذية المتنوعة والجيدة وعدم الاعتماد على نوع أو نوعين من الغذاء.

ونوهت بإمكانية استغلال النساء في الريف اليمني للمنتجات المحلية مثل البيض والحليب والخضروات وحبوب العدس والبالزلاء، بالإضافة إلى اللحوم وما توفر من الفواكه، مشيرة إلى أهمية توزيع الوجبات مع ممارسة الرياضة كالمشي.





ملف



يجب عدم إجبار النساء العاملات على الاختيار بين الرضاعة الطبيعية والعمل وتوصي منظمة العمل الدولية الحكومات بمنح المرأة الحق في إجازة أمومة مدفوعة الأجر لمدة 18 أسبوعاً وضمان أن يتوفر لها الوقت والمكان للاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند عودتها إلى العمل.

من أجل رضاعة آمنة



توصي منظمتا اليونيسف والصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل، على أن يبدأ ذلك منذ الساعة الأولى بعد الولادة. وتؤكد أن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حصراً — دون أي طعام آخر — خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل يعزز نموه الحسي والإدراكي ويقيه من الأمراض المعدية والمزمنة. ولكن لا يتوقع من الأمهات أن يقمن بذلك وحدهن. إذ لا بد أن تحظى الرضاعة الطبيعية المبكرة والحصرية بدعم من المستشفيات ومراكز التوليد وعاملي الرعاية الصحية والعائلات. وعندما نتحدث عن دعم الرضاعة الطبيعية من الساعة الأولى بعد الولادة، حري بنا أن نذكر الجوانب التي تجلب النفع والجوانب الضارة، وذلك على النحو التالي، وفقاً لموقع «يونيسف».

ما ينفع

- الملامسة الجسدية بعد الولادة مباشرة

لأنها تساعد في تنظيم درجة حرارة المولود الجديد وتعريضه للبيكتيريا المفيدة من بشرة أمه، حيث تقوي هذه البيكتيريا المفيدة الرضع من الأمراض المعدية وتساعد في بناء أجهزتهم المناعية. ومن فوائد الملامسة الجسدية بعد الولادة مباشرة، وحتى نهاية الرضعة الطبيعية الأولى أيضاً زيادة فرص إرضاع المواليد طبيعياً وإطالة زمن الرضاعة فضلاً عن زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية.

- الولادة في مستشفيات ملائمة للمواليد

تقدم المستشفيات أو المراكز الصحية «الملائمة للأطفال» الدعم الذي نحتاجه النساء كي يرضعن الطفل رضاعة طبيعية، لا سيما باتباع الخطوات العشر لنجاح الرضاعة الطبيعية. وترشد هذه المرافق الأمهات اللاتي تتعذر عليهن الرضاعة الطبيعية أو قررن عدم الإرضاع، وذلك بتعليمهن كيفية استعمال حليب التبرع أو تغذية الطفل بالحليب الصناعي على نحو آمن.

- تدريب القابلات على دعم الرضاعة الطبيعية

- إجازة الأمومة مدفوعة الأجر

يجب عدم إجبار النساء العاملات على الاختيار بين الرضاعة الطبيعية والعمل، وتوصي منظمة العمل الدولية الحكومات بمنح المرأة الحق في إجازة أمومة مدفوعة الأجر لمدة 18 أسبوعاً وضمان أن يتوفر لها الوقت والمكان للاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند عودتها إلى العمل. وتوصي اليونيسف باتباع هذه التوجيهات باعتبارها الحد الأدنى من المتطلبات.

ما يضر :

- الأغذية أو السوائل التكميلية للمواليد الجدد

إعطاء المواليد الجدد سوائل أو أغذية غير حليب الأم خلال الأيام الأولى من حياتهم أمر شائع في الكثير من أنحاء العالم، ويرتبط غالباً

بالأعراف الثقافية أو الممارسات الأسرية أو سياسات المستشفيات أو إجراءات لا تستند إلى أدلة علمية. وتختلف هذه الممارسات بحسب البلد، وقد تتضمن التخلّص من اللبأ، وهو أول حليب يخرج من صدر الأم بعد الولادة ويكون غنياً بالأجسام المضادة، أو إعطاء أحد الأطباء أو كبار الأسرة للوليد سوائل أو أغذية محددة، كالحليب الصناعي أو الماء والسكر أو العسل؛ حيث يمكن أن يؤخر ذلك التواصل الأول شديد الأهمية بين الوليد وأمه.

- الولادة القيصرية بدون دعم الرضاعة الطبيعية

ارتفعت معدلات الولادات القيصرية خلال العقد الفائت على مستوى العالم، ويعد بدء الرضاعة الطبيعية مبكراً أقل بكثير لدى الأطفال المولودين حديثاً بعمليات قيصرية.

وعادةً ما تواجه الأمهات اللاتي يلدن بعمليات قيصرية صعوبات بعد الولادة، كالتعايش من آثار المخدر والشفاء بعد العملية والتماس المساعدة في حمل الطفل على نحو سليم.

ولكن الدعم السليم -وذلك بتدريب القابلات ووضع سياسات للرضاعة الطبيعية في الأجنحة الطبية الخاصة بالولادة وإشراك الآباء في الرضاعة الطبيعية- كفيل بوضع الأطفال المولودين حديثاً بعمليات قيصرية على ثدي الأم خلال الساعة الأولى.

- الممارسات البالية

بينما يمكن أن يكون للقابلات المهارات دور حاسم في ضمان إرضاع الأمهات الجدد لمواليدهن رضاعة طبيعية، ربما لا يؤدّن هذا الدور بالضرورة. فإذا كانت العاملات غير مدربات، وكانت المرافق تعتمد ممارسات عفا عليها الزمن، كفصل المواليد الجدد عن أمهاتهن دون مبرر طبي أو إعطاء المواليد الجدد سوائل أو أغذية غير حليب الأم، فقد يضر ذلك بمعدلات بدء الرضاعة الطبيعية مبكراً.

- أماكن عمل لا تعتمد سياسات تدعم الرضاعة الطبيعية

تحتاج النساء عند عودتهن للعمل إلى الدعم من أرباب عملهن كي يستمررن بالرضاعة الطبيعية. ويعتد الحق في الرضاعة الطبيعية في مكان العمل شديد الأهمية بالنسبة للنساء اللاتي يرغبن في مواصلة إرضاع أطفالهن طبيعياً، وهو يوازي في أهميته توفر الوقت الكافي والمكان اللائق للرضاعة الطبيعية أو استدرار حليب الثدي وتخزينه.

Women with recurrent UTI have **Threefold more E.coli adherence to the uroepithelial cells**

Three issues which cannot be resolved by antibiotics....

الاختيار الطبيعي لعلاج الحصوات

والتهابات المسالك البولية

المعتمد من مصدر الدواء الكامل الصادر عن

الجمعية الصيدلانية الملكية البريطانية "مارتنديل"

To prevent recurrent UTI, recommend cystone along with antibiotic and continue for at least 6 weeks



Rx

Cystone Tab. The Natural Choice in UTI



Bacterial adhesion is an important step in the initiation and spread of UTI.



Burning micturition



Dysuria

Dosage:

In recurrent UTI :

1 tablet b.i.d for 6 to 12 weeks

In burning micturition:

2 tablets b.i.d for 4 days to 2 weeks or till symptoms subside.



Reduces bacterial adhesion, Cystone reduce the adhesion of E. Coli by 30%*.

*Satyakumar Vidyashankar et al. Journal of Experimental Pharmacology 2010; 2: 19-27.



Relieve burning micturition by renormalizing the urinary pH*.

The Internet Journal of Alternative Medicine 2010: Volume 8 Number 1.



Relieve dysuria through anti-inflammatory and antispasmodic actions



Cystone also offers diuretic and antimicrobial actions.



1930 Mr M Manal forms The Himalaya Drug Company. His vision: put Ayurveda on par with modern medicine.



1934 Launch of Serpina®, the world's first natural antihypertensive drug, derived from Rauwolfia serpentina



1971 Himalaya's Research & Development center moves to Bangalore.

www.himalayawellness.com

Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

Our Mission:

Establish Himalaya as a science-based, problem-solving, head-to-heel brand, harnessed from nature's wealth and characterized by trust and healthy lives.

Research At the Heart:

- If there is one word that captures the essence of Himalaya, it is research. It lies at the heart of everything we do.

Serpina®, the first drug launched by Himalaya, was the result of four long years of research.

- Backed by an unparalleled amount of science
1214 published clinical trials.

البحث والتطوير في شركة هيمالايا

- إذا كانت هناك كلمة واحدة تعبر عن هيمالايا، فهي البحث والتطوير.

- إنه يقع في صميم كل ما نقوم به

وكان أول عقار أطلقته شركة هيمالايا، هو

Serpina® نتيجة أربع سنوات طويلة من البحث

كأول صنف خافض للضغط عالمياً في العام ١٩٣٤.

Global presence:

Himalaya's Products are available in 110 countries. أصناف الشركة متوفرة في أكثر من ١١٠ دولة



سبتلين

يعزز المناعة الطبيعية لجميع الفئات العمرية

احمي نفسك واحمي عائلتك



- يعزز المناعة الطبيعية ويقي من الإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية.

- منتج عشبي آمن لجميع الفئات العمرية.

الإستخدام: الرضع: شراب: ٢.٥ مل كل ٨ ساعات يومياً الأطفال: شراب: ٥ مل كل ٨ ساعات

الكبار: أقراص: ٢ أقراص كل ١٢ ساعة

للمزيد من المعلومات يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلاني أو الإتصال على احد الأرقام الموضحة أدناه:

الوكيل الوحيد في اليمن

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA



تلفون: ٢٢/ ٥٣٢٨٣١ +٩٦٧ فاكس: ٤٣/ ٥٣٢٨٤٥ +٩٦٧

الفروع: صنعاء - ت: ٢٩٤٢٩٥ - ٢٩٦٦٢٤ - ٧٧٢٦٦١٣٣ - نغز - ت: ٤٣٥٥٦٥ - ٠٤ - ٧٧٢٧٢٦٣٣٣ - عدن - ت: ٣٨٠٦٨٢ - ٠٢ - ٧٧٤٠٨٢٢٨٨

الحديدة - ت: ٢٠٧٥٥٤ - ٠٣ - ٧٧٦١١٥٦٦ - إب - ت: ٤١٤٤٦٣ - ٠٤ - ٧٧٤٧٣١٥٢ - المكلا - ت: ٣٠٥٣٥١ - ٠٥ - ٧٧٢٧٦٠٩٥٨

ذمار - ت: ٥١٠٨٩٧ - ٠٦ - ٧٧٤٥٧٥٠٧٥ - صنعاء - ت: ٥٢٣٣٠١ - ٠٧ - ٧٧٤٧٩٤٨٤٩ - مأرب - ت: ٣٠١١٦٨ - ٠٦ - ٧٧٤٦٥٥١٦٦



Himalaya
WELLNESS SINCE 1930

يد اصطناعية تعيد بعض الإحساس لمستخدميها

أو يضغط عليه، يرسل إشارة كهربائية إلى موضع محدد على ذراعه المبتورة.

وللذراع ميزة أخرى هي أنها لا تستغرق وقتاً طويلاً لتعلم كيفية استخدامها؛ فبعد نحو 15 دقيقة، استطاع اثنان من المتطوعين الكتابة بالقلم، وفقاً للموقع.

ونقل موقع "إنغادجت" عن البروفيسور شوانهي تشاو، أحد المهندسين الذين عملوا في المشروع، قوله إن "هذا ليس منتجاً بعد، لكن الأداء مشابه بالفعل أو متفوق على الأطراف الاصطناعية الحالية، ونحن متحمسون بشأنه".

وأضاف: "هناك إمكانات هائلة لجعل هذا الطرف الاصطناعي الناعم منخفض التكلفة للغاية، للعائلات ذات الدخل المنخفض الذين يعانون البتر".

ويعمل الفريق الذي يقف وراء المشروع على تحسين التصميم، لأنهم يريدون جعله أفضل في فك تشفير المدخلات الكهربائية وأكثر قابلية للتخصيص عندما يحين وقت الإنتاج، بحسب الموقع.

قال موقع "إنغادجت" أن مشروعاً مشتركاً بين معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة شنغهاي جيا تونغ، صمم جهازاً عصبياً يكلف نحو 500 دولار في مكوناته، هو عبارة عن يد قابلة للنفخ مصنوعة من مطاط السيليكون الصناعي المسمى "إيكو فليكس".

وبحسب الموقع، يتخلّى الجهاز عن المحركات الكهربائية لمصلحة نظام هوائي ينفخ ويثني أرقامه الشبيهة بالبالون. ويمكن لليد أن تتحمل قبضات مختلفة تسمح للمبتور بفعل أشياء مثل التريبت لقطعة، أو سكب علبة حليب أو حتى التقاط طعام. كما يترجم الجهاز كيف يريد مرتديه استخدامه، من خلال برنامج يفك تشفير إشارات مخطّط كهربية العضل ويرسلها الدماغ إلى الطرف المصاب.

وأشار الموقع إلى أن الطرف الاصطناعي يزن نحو نصف رطل، ويمكنه استعادة بعض الإحساس لمستخدمه، باستخدام سلسلة من مستشعرات الضغط. وعندما يلمس مرتديه شيئاً ما

“

يمكن لليد أن تتحمل قبضات مختلفة تسمح للمبتور بفعل أشياء مثل التريبت لقطعة، أو سكب علبة حليب أو حتى التقاط طعام. كما يترجم الجهاز كيف يريد مرتديه استخدامه، من خلال برنامج يفك تشفير إشارات مخطّط كهربية العضل ويرسلها الدماغ إلى الطرف المصاب.

علاج جديد للصلع

نجح علماء صينيون في ابتكار علاج جديد للصلع يتمثل باستخدام لصاقة قابلة للذوبان مع إبر مجهرية تنقل جسيمات نانوية من أكسيد السيريوم إلى عمق الجلد.

وأكدت مجلة "ACS Nano" الأمريكية - نجاح تجربتهم على الفئران بوضع لصاقة بإبر مجهرية من حمض الهيلاورونيك (مادة تتواجد بشكل طبيعي في مناطق مختلفة من الجسم) واستخدامها مرتين يومياً.

وقال العلماء أن نمو الشعر بالكامل استغرق 28 يوماً، وبدأت النتائج تظهر في الأسبوع الثاني، حيث عادت البصيلات إلى النمو.

وأفادت المجلة أن العلماء سيقومون باختبار تجربتهم الناجحة على البشر، ولكن بجرعات أعلى من تلك المجربة على الفئران.

ويعرف الصلع بالاسم الطبي "الثعلبية الأندروجينية"، وهو ترقق الشعر في منطقة الرأس ويعد مشكلة نمطية لكل من الرجال والنساء، لكنه أكثر شيوعاً عند الرجال.



العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 أكتوبر
جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507



مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





جديد
الطب

“

يعمل جهاز المعصم Embr الجديد من خلال المساعدة في "إعادة ضبط" الجهاز العصبي اللاإرادي، ويعتمد على مستشعرات درجة حرارة الجسم الموجودة على الجلد، لإقناع الدماغ أن درجة الحرارة أقل أو أعلى مما يجب،

“

الباحثون استلهموا الابتكار من المادة اللاصقة التي تسمح للبراقيات بالالتصاق بأي شيء تقريباً، ويأملون أن تساعد يوماً ما في إنقاذ حياة الجنود وضحايا الطعن والتاجين من حوادث السيارات.

سوار لتخفيف الدوار والأرق

معدل ضربات القلب وترسل المستقبلات الحرارية الموجودة على الجلد في جميع أنحاء الجسم إشارات إلى الدماغ تسجل درجة الحرارة المحلية. وإذا شعرت أن درجة حرارة الجلد منخفضة للغاية - في أحد أيام الشتاء، على سبيل المثال - فإن منطقة ما تحت المهاد تتخذ خطوات لضمان أن يولد الجسم الحرارة. وإذا كانت الحرارة مرتفعة جداً، يتم إطلاق الحرارة أو إنتاج العرق لتبريد الجلد. وقد ينحرف في بعض الظروف التنظيم الحراري عن مساره، مسبباً متلازمة تسرع القلب الانتصابي الوضعي، والتي تؤدي إلى زيادة غير طبيعية في معدل ضربات القلب بعد الوقوف وانخفاض ضغط الدم. وبالإضافة إلى الدوار أو الدوخة وخفقان القلب، يمكن أن يسبب الأرق المرتبط بالتنظيم الحراري تفاعلاً مفرطاً مع الحرارة أو البرودة، مما يؤثر على النوم.

وفي تجربة في جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة، سيتم إعطاء 30 مريضاً يعانون من مشاكل في تنظيم الحرارة جهاز Embr لارتدائه بشكل مستمر لمدة أربعة أسابيع لمعرفة ما إذا كانت أعراضهم تتحسن، وينشئ الجهاز برنامجاً مدته 35 دقيقة من الأحاسيس الباردة أو الدافئة التي يتم توصيلها بإيقاع بطيء، تلتقطها مستقبلات الجلد.



أصبح بإمكان جهاز يشبه الساعة المساعدة في حل عدد من المشاكل الصحية من الدوار الناتج عن انخفاض ضغط الدم إلى الهبات الساخنة والأرق، عبر ربط كل ذلك بنظام مراقبة درجة حرارة الجسم الداخلية.

ويعمل جهاز المعصم Embr الجديد من خلال المساعدة في "إعادة ضبط" الجهاز العصبي اللاإرادي، ويعتمد على مستشعرات درجة حرارة الجسم الموجودة على الجلد، لإقناع الدماغ أن درجة الحرارة أقل أو أعلى مما يجب، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. يستخدم الجهاز مجموعة كثيفة من مستقبلات درجة الحرارة حول الرسغ، مما يساعد على إعادة ضبط مراقبة درجة حرارة الجسم الداخلية، حيث أن استئناف العمل الطبيعي يمكن أن يخفف الأعراض.

فيما يعتمد العلاج على التنظيم الحراري، وهي العملية التي يتم من خلالها الحفاظ على درجة حرارة الجسم عند حوالي 37 درجة مئوية، حتى عندما يكون الجو حاراً جداً أو بارداً بالخارج. ويتم تنظيم درجة حرارة الجسم الداخلية من خلال منطقة ما تحت المهاد، وهي منطقة في الدماغ تتم مراقبتها عبر الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي ينظم عدداً من وظائف الجسم الرئيسية مثل

صمغ لإيقاف النزيف

ابتكر باحثون في "مايو كلينيك، ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا" في الولايات المتحدة عجيبة جراحية تساعد على التئام الجروح ووقف النزيف خلال وقت قياسي. الباحثون استلهموا الابتكار من المادة اللاصقة التي تسمح للبراقيات بالالتصاق بأي شيء تقريباً، ويأملون أن تساعد يوماً ما في إنقاذ حياة الجنود وضحايا الطعن والتاجين من حوادث السيارات.

وترتبط هذه المادة الشبيهة بالصمغ ببعضها البعض تماماً بنفس الطريقة التي يرتبط بها دم الإنسان عندما يتخثر. ويستخدم الجراحون عادةً عوامل اصطناعية لتسريع التخثر وتشكيل جلطة لوقف النزيف، ولكن حتى في أسرع الحالات لا يزال هذا يستغرق عدة دقائق.

وتحتوي المعجونة على مصفوفة زيت طاردة للماء وجزيئات دقيقة حيوية، وهي الجزيئات الدقيقة التي ترتبط ببعضها البعض ويسطح الأنسجة بعد أن يوفر الزيت مكاناً نظيفاً للاتصال، ثم تمتص المادة الحيوية ببطء على مدار عدة أسابيع.

ووجد الباحثون، في الدراسات قبل السريرية، أن المعجونة توقف النزيف في أقل من 15 ثانية، حتى قبل أن يبدأ التجلط. ويقول كريستوف نابزديك، أخصائي تخدير القلب في "مايو كلينيك"، إن بياناتهم "تظهر كيف تحقق المعجونة



تخثراً سريعاً بطريقة مستقلة عن التخثر الطبيعي، إن ختم الأنسجة الناتج يمكن أن يتحمل حتى ضغوط الشرايين العالية". مضيفاً "نعتقد أن المعجونة قد تكون مفيدة في وقف النزيف الحاد، بما في ذلك في الأعضاء الداخلية، ولدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات التخثر أو يستخدمون مميعات الدم، وقد يصبح هذا مفيداً لرعاية ضحايا الصدمات من العسكريين والمدنيين".

ويعتقد الباحثون أن فهم دور البروتينات اللاصقة في صمغ البراقات سيساعد في تكوين مادة لاصقة طبية يمكنها التحرك والتمدد مع الاحتفاظ بقوتها وقابليتها للالتصاق، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

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

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital



حقائق عن التهاب القرنية والملتحمة الجاف

يُعرف الأطباء مرض جفاف العين بـ «متلازمة سيكا» أي «التهاب القرنية والملتحمة الجاف» الذي ينجم عن نقص حاد في ترطيب العين.
وجفاف العين مرض يعرف لدى الأطباء بـ «متلازمة سيكا» أو بـ «التهاب القرنية والملتحمة الجاف»، ناجم عن نقص حاد في ترطيب العين.
ويقول مدير عيادة العيون في مستشفى دوسلدورف الجامعي، غيرد غيرلنغ: «في ما يصل إلى 80 بالمائة من المصابين، تنتج الغدد الدهنية في العين كمية قليلة للغاية من الدهون، مما يمنع السائل الدمعي من التبخر بسرعة. وفي ما يصل إلى 20 بالمائة، يكون إنتاج السائل المسيل للدموع هو سبب جفاف العين».

توعية

أعراض الجفاف



لجفاف العين أعراض مختلفة، وتكون عادة العيون حمراء مع الإحساس بالحرقنة، الحكّة أو وجود خدوش، فضلاً عن الإحساس بشعور غير مريح يشبه دخول حبات الرمل في العينين، وغالباً ما تتورم الجفون وقد تلتهب الملتحمة، كما أن العيون تكون متعبة وحساسة للضوء وتعاني من كثير من الأحيان من سيلان الدموع، بحسب ما نقله موقع T - Online الألماني.
«يحدث الإحساس المؤلم بالحرقنة، من جهة لأن الطبقة المسيلة للدموع تتبخر وتصبح العين أكثر جفافاً. ومن جهة أخرى، فإن محتوى الملح في السائل الدمعي يتركز أكثر بسبب التبخر وهذا التهيج بدوره يؤدي إلى زيادة المياه في العين»، وفقاً للبروفيسور الألماني غير غيرلنغ.

أسباب جفاف العين

يعتبر التقدم في العمر، من أبرز أسباب تناقص إنتاج السائل الدمعي المسؤول عن ترطيب العينين، وهناك أوقات معينة خلال اليوم يقل فيها إفراز الدموع.
ويتراجع إنتاج السائل الدمعي في العينين في المساء، مما قد يتسبب بجفاف العين.
النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال للإصابة بجفاف العين، لأن التغيرات الهرمونية أثناء وبعد انقطاع الطمث تؤثر على تكوين السائل الدمعي، بالإضافة إلى أن للعوامل البيئية مثل حبوب اللقاح والغازات والتدفئة وتكييف الهواء دوراً في إرهاق العيون وجفافها.



أضرار الأجهزة الذكية



يؤدي التحديق في الكمبيوتر والهاتف الذكي إلى جفاف العين، إذ أن أولئك الذين يركزون يرمشون بشكل أقل وتكون العين أقل رطوبة.
ويؤكد البروفيسور غيرلنغ أنه «عادة ما نرمش كل ست إلى عشر ثوان عندما نحدق في الشاشة، ثم يتناقص العدد بشكل ملحوظ ولا تسير عملية ترطيب العينين على النحو الأمثل... وترهق النظرة المركزة على الشاشة العينين بفعل الإضاءة الساطعة لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية تشكل أيضاً ضغطاً عليهما، كما أن مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة له نفس الأضرار على العيون... وقد تؤدي بعض الأمراض إلى الإصابة بمتلازمة سيكا، منها داء السكري، أمراض الغدة الدرقية، أمراض الأوعية الدموية.

الاستشارة الطبية

جفاف العين ليس مرضاً خطيراً، لكنه قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض معينة كالتهاب الملتحمة، السائل الدمعي يحمي العينين من الجراثيم وأي خلل فيه قد يسهل وصول مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات إلى العينين... ويوضح البروفيسور الألماني غيرلنغ أن «العيون الجافة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. يجب على أي شخص يعاني من جفاف العين لعدة أسابيع تحديد موعد مع طبيب العيون وتوضيح سبب الأعراض... مضيفاً» أحياناً يكون جفاف العين أيضاً مؤشراً على المرض، وفي مرض الوردية الجلدي، على سبيل المثال، غالباً ما تكون العيون الجافة هي العرض الأول».



نصائح



ينصح خبير طب العيون غيرلنغ، بتجنب استخدام قطرات العين التي لها تأثير تضيق الأوعية، والمعروفة باسم «المبيضات»، لأنها على المدى الطويل فإنها تؤدي إلى زيادة الجفاف ويمكن أن تتسبب في ظهور الالتهابات... ويؤكد أنه من الأفضل استخدام قطرات تحتوي على كل من الرطوبة والدهون، مضيفاً «وإذا كان السبب هو نقص إنتاج الدهون، يمكن أن تساعد العناية الخاصة بالجنف على تحفيز تكوين الدهون». وتابع «يجب القيام بذلك بشكل يومي ولفترة أطول من أجل تنظيف مخارج الغدد الدهنية ودعم الإنتاج، تشمل العناية بهوامش الجنف كمادات دافئة وتدليك لطيف للعين وتنظيف هوامش الجفون، ومن المهم تقليل التعرض إلى العوامل البيئية المسببة لجفاف العيون قدر الإمكان».

U-PAC

PLUS

Salvia
SABDARIFFA



CRANBERRY



HIBISCUS
SABDARIFFA
EXTRACT

يتكون من 500 ملجم من D-Mannose و 250 ملجم مستخلص من التوت البري (الكرز) و 100 ملجم من نبات الكركديه Hibiscus sabdariffa و 50 ملجم من نبات المريمية من فصيلة الشفوية Salvia officinallis extract

تركيبة
هذا الدواء

يقضي على التهاب
المسالك البولية



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية



CAPEX
Cosmetic & Pharmaceuticals Experts



**ROKNA
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



تغذية



تحتوي الطماطم على كمية كبيرة من الألياف والماء، وهذا المزيج ممتاز لتحسين الهضم وحركة الأمعاء، وتساعد الألياف الغذائية على تقليل الشهية وتجعلك تشعر بالشبع، وتغذي البكتيريا المفيدة التي لا تؤثر على مناعتنا فحسب، بل تؤثر أيضاً على صحة الدماغ.

الطماطم وخصائصه الداعمة للصحة

عناصر مغذية مهمة جداً لصحة أعيننا، لأنها تحسن الرؤية وتساعد على منع تطور أمراض العيون المختلفة مثل إعتام عدسة العين، والضمور البقعي المرتبط بالعمر واعتلال الشبكية السكري (تلف شبكية العين بسبب مرض السكري).

4 - تقليل الضغط

يفضل محتوى حمض الكلوروجينيك والبوتاسيوم، الذي يريح العضلات المساء لجدران الأوعية الدموية، تساعد الطماطم على خفض ضغط الدم حتى لدى أولئك الذين عانوا من ارتفاع ضغط الدم لسنوات عديدة. لذلك إذا كنت تعاني من مشاكل في ضغط الدم، أضف الطماطم والأطعمة الأخرى الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والمشمش المجفف والبطاطا الحلوة والعدس وما إلى ذلك إلى غذائك.



5 - تحسن الهضم

تحتوي الطماطم على كمية كبيرة من الألياف والماء، وهذا المزيج ممتاز لتحسين الهضم وحركة الأمعاء، وتساعد الألياف الغذائية على تقليل الشهية وتجعلك تشعر بالشبع، وتغذي البكتيريا المفيدة التي لا تؤثر على مناعتنا فحسب، بل تؤثر أيضاً على صحة الدماغ.

يؤكد خبراء الصحة والتغذية، إن للطماطم العديد من الفوائد الصحية، وقد حدد موقع "ريدوس" 5 خصائص للطماطم تجعلها تستحق الأكل خاصة في فصل الصيف.

1 - تدعم صحة القلب

الطماطم غنية بمادة تسمى الليكوبين، والتي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية: النوبات القلبية، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وما إلى ذلك، وتحتوي الطماطم أيضاً على فيتامين C والبوتاسيوم، وهي أيضاً مهمة جداً للقلب والأوعية الدموية.

2 - تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

لخصائص اللايكوبين المضادة للأكسدة تأثير إيجابي ليس فقط على القلب، ولكن أيضاً على العديد من الأعضاء الأخرى، ما يحميها من الجذور الحرة التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

والليكوبين مادة غير سامة، ولكن الاستخدام المفرط يمكن أن يحول الجلد والكبد إلى اللون البرتقالي. لا يوجد أي ضرر خاص بالصحة من هذا.

3 - تحسن الرؤية

الطماطم غنية بالببتا كاروتين واللوتين والزيكسانثين، وهي

الإفطار المثالي لمرضى السكر

يشدد خبراء الصحة والتغذية على أهمية وجبة الإفطار، للجمع بما فيهم مرضى السكري من النوع 2، مؤكداً الصلة بين مرض السكري 2 وسكر الدم والأنسولين.

وذكرت خبيرة التغذية العالمية، كيلي كينيدي، أن "الجسم يحتاج إلى العناصر الغذائية التي يوفرها الإفطار من أجل الشبع".

وفحصت دراسة نُشرت في معاهد الصحة الوطنية التابعة لمعاهد الصحة الأمريكية، استهلاك البيض لدى البالغين المصابين بداء السكري من النوع 2 وتأثيره على التحكم في نسبة السكر وجودة النظام الغذائي، وفقاً لموقع "ميديك فوروم". وأجريت دراسة عشوائية ومضبوطة ومفردة التعمية على 34 بالغاً مصاباً ببدء السكري من النوع 2 تم تقسيمهم لمجموعتين وإعطاء علاجين مختلفين لمدة 12 أسبوعاً.

وخلصت الدراسة إلى أنه "لم يكن لاستبعاد البيض من النظام الغذائي المعتاد، أي تأثير على الهيموجلوبين السكري وضغط الدم الانقباضي، وخفض بشكل ملحوظ مؤشر كتلة الجسم وتصنيف الدهون الحشوية".

وأدى تضمين البيض في النظام الغذائي لمرضى السكر إلى تقليل محيط الخصر ودهون الجسم بشكل كبير من المستويات الأساسية.



عزز مناعتك بـ

ميوقيت-سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ

الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع المستن - عطان - صندوق البريد : 3073

تلفون : 200620 - 1 - 00967 - فاكس : 200623 - 1 - 00967

www.shaphaco.com - info@shaphaco.net - facebook.com/shaphaco/

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

شفاكو
للصناعات الدوائية





تغذية



أثبتت دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة "هارفارد" أن مادة "اللوتين" تساعد في تقليل آثار الأشعة فوق البنفسجية، مما يعني أنه يمكنك الاستمتاع بالشمس أو تخفف آثار الشمس في المناطق الحارة لدرجة كبيرة، حيث يساعد تناول الكمثرى وما بداخلها من "اللوتين" في القضاء على تلف الجلد الناتج عن أشعة الشمس الضارة.



الكمثرى تغنيك عن مستحضرات العناية بالبشرة

على الرغم من أنها الحاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث لتأكيد هذه الفرضية، لكن العلماء يؤكدون تأثير بعض الأطعمة على بشرة الإنسان. وأوضحت أن الكمثرى أو الإجاص يحتوي أيضاً على نسبة عالية من "اللوتين"، ويوجد في حبة الكمثرى الآسيوية ما يقرب من 138 ميكروغراماً من هذه المادة.

وأثبتت دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة "هارفارد" أن مادة "اللوتين" تساعد في تقليل آثار الأشعة فوق البنفسجية، مما يعني أنه يمكنك الاستمتاع بالشمس أو تخفف آثار الشمس في المناطق الحارة لدرجة كبيرة، حيث يساعد تناول الكمثرى وما بداخلها من "اللوتين" في القضاء على تلف الجلد الناتج عن أشعة الشمس الضارة.

وتشير أغلب الدراسات إلى أن فاكهة الإجاص الحلوة مليئة بـ"فيتامين ج"، وهو مثل "فيتامين أ" تقريبا من حيث الفوائد، لكنه هام جدا ومفيد للغاية بالنسبة لصحة الجلد، بحسب دراسة صادرة عن جامعة "أوتاوا" في نيوزيلندا.

تشير الدراسة إلى أن صحة الجلد الطبيعية الجيدة "مرتبطة بتناول الفواكه والخضروات"، والتي تربط أيضا بـ"فيتامين سي" الموجود في العديد من الفواكه والخضروات.

وربطت الدراسة "فيتامين سي" بتقليل عمق التجاعيد وسرعة التئام الجروح وتقليل الندوب، مما يعني أنه من خلال تناول الكمثرى بانتظام، الذي يحتوي على حوالي 7 ملليغرامات من "فيتامين سي" في كل حبة كمثرى متوسطة الحجم، فإن بشرتك قد تبدو أكثر نضارة وشبابا، وفقاً للمصدر.

تعتبر فاكهة الإجاص أو الكمثرى، من الفواكه اللذيذة ذات المذاق الحلو، وتنتشر في أغلب دول العالم مزينة الموائد بشكلها المميز المخروطي وألوانها المتنوعة.

تتعدد وتنوع فوائد الإجاص، لكن أغلب خبراء التغذية يركزون على فائدة واحدة مؤكدة بسبب عناصر مهمة تحتويها هذه الثمرة الصغيرة. وخلص تقرير نشرته مجلة "Eat This Not That" الأمريكية المتخصصة بالصحة، عن الأثر الجانبي الرئيسي لتناول الإجاص، إلى إن الكثيرين يهدرون أموالا طائلة في صالونات التجميل من أجل الحصول على شعر صحي وأظافر جميلة، لكن الإجاص قد يغني الإنسان عن صالونات التجميل ومستحضرات العناية بالبشرة.

وقالت خبيرة الصحة ومستشارة التغذية المتخصصة في التمارين الرياضية، كريستين جيليسي، لمجلة "Eat This Not That" إنه "من المعروف على نطاق واسع أن الكمثرى (الإجاص) لها العديد من الفوائد الصحية. لكن تأثيرها الإيجابي على الشعر والبشرة والأظافر أقل شهرة بالنسبة للكثيرين" وأشارت الخبيرة إلى أن فاكهة الكمثرى غنية بـ"فيتامين أ" وزيكسانثين ولوتين، وكلها تعمل معا للحفاظ على صحة شعرنا وبشرتنا".

وتعد فاكهة الكمثرى خيارا جيدا للمساعدة في دمج المزيد من "فيتامين أ" في النظام الغذائي الخاص بالإنسان، حيث تحتوي حبة واحدة من فاكهة الكمثرى الكبيرة على 58 وحدة دولية من هذا الفيتامين، بحسب التقرير. وتؤكد جيليسي في تصريحاتها للمجلة الأمريكية المتخصصة بالأطعمة وآثارها الغذائية، أن "فيتامين أ"، قد "أظهر نتائج واعدة" في علاج حب الشباب،



المانجو وعلاقته بالاكئاب والسرطان

سي والمعروف علميا بأنه صديق البشرة، وذلك بسبب تحفيزه لمادة الكولاجين المفيدة لنضارة البشرة وإطالة الشعر وعلاج بثور الوجه لدى السيدات بشكل خاص".

كما يحتوي المانجو على فيتامين "أ" الذي يوصف بـ"صديق العين"، الذي يساهم في علاج أمراض مثل المياه البيضاء والأمراض التي تصيب الشبكية، كما تحتوي أيضا على فيتامين "هـ" المفيد لصحة الرجال، حيث يعالج الأمراض التي قد تؤدي إلى العقم ومنها لزوجة الحيوانات المنوية، كما أنها مضادة للاكتئاب وتساعد على ترطيب الجسم خلال فصل الصيف، بحسب الدكتورة أنسي.

أوضحت أن المانجو يساعد أيضا في علاج بعض الأمراض، ومنها علاج الإمساك بسبب احتوائه على نسبة كبيرة من الألياف، كما أنه يعمل على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، نظرا لاحتوائه على البوتاسيوم ومضادات الأكسدة، بالإضافة إلى مكافحتها لأمراض أخرى مثل خشونة والتهاب المفاصل والشيخوخة، فضلا عن علاجها "الأنيميا" وذلك لاحتوائها على "الفوليك أسيد" و "بي 6" وهي من الفيتامينات اللازمة لصناعة كريات الدم الحمراء.

من المعروف أن المانجو فوائد صحية عديدة، أهمها الوقاية من أمراض السرطان ومكافحة الربو وتعزيز صحة القلب.

وتعتبر الدكتورة شيري أنسي -استشاري التغذية العلاجية وعضو الجمعية الأوروبية للتغذية الإكلينيكية- إن المانجو ملكة الفواكه، مؤكدة أن فوائدها الصحية لجسم وصحة الإنسان تفوق بكثير أضرارها، ويرجع ذلك إلى أنها فاكهة غنية بالألياف التي يحتاجها الجسم في خفض نسبة الكوليسترول الضار به.

وقالت أنسي لموقع "سكاي نيوز عربية" إن "فاكهة المانجو تساعد في عملية الهضم، فضلا عن احتوائها أيضا على مادة تسمى "البروبيوتيك"، وهي مادة تحتوي على البكتيريا الحيوية النافعة للجسم، والتي تساعد على وقاية الجسم من بعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون، وتعزيز من مناعة الجسم في مواجهة مختلف الأمراض. وتابعت "إلى جانب تلك الفوائد العديدة لفاكهة المانجو، فهي أيضا غنية بثلاثة فيتامينات أساسية، أهمها فيتامين



Despasm[®] (Mebeverine HCl)

- Despasm[®] significantly improves IBS patients' Quality of Life.
- Despasm[®] significantly relieves all IBS symptoms even when more than one symptom is present.
- Despasm[®] offers symptomatic treatment of abdominal pain and cramps, bowel disturbance and intestinal discomfort related to irritable bowel syndrome. Treatment of gastro-intestinal spasm secondary to organ disease.
- Despasm[®] reduces the severity and frequency of attacks.
- None of the Mebeverine (Despasm[®]), but 65% of Otilonium patients had anticholinergic side effects.
- Despasm[®] 200mg offers a unique twice daily dose.
- Despasm[®] has the 1st rank in absence of adverse events compared to other antispasmodics.





خطوات للمساهمة في حماية الأرض

9

الصحية.

4. استخدام مرشحات غسيل الملابس

على مدار العقد الماضي، أصبحت أغلب الملابس مصنوعة من الألياف الاصطناعية، وعندما يتم غسلها في آلة الغسيل، فإنها تفرز جزيئات بلاستيكية مجهرية. ويقدر العلماء أن أكثر من 6 ملايين جزيء من الألياف الدقيقة يتسرب من غسل 6 كيلوغرامات من الملابس.

5. تغيير شبكة الكهرباء

بدأ العالم ينتقل بشكل متسارع نحو الاعتماد على الطاقات المتجددة للتزود بالطاقة الكهربائية، ويمكن أن تدعم هذه الجهود من خلال الانتقال إلى شبكة صديقة للبيئة والمساهمة في خفض الانبعاثات الكربونية.

6. تناول المزيد من النباتات

النظام الغذائي هو المحرك الرئيسي لتغير المناخ واستنزاف المياه والأرض، وأنه لا يمكن تصحيح الأمور إذا استمر الوضع على الوتيرة الحالية.

7. استخدام السيارة الكهربائية

يقدر خبير البصمة الكربونية مايك بيرنرز لي أنه مقابل كل ألف جنيه إسترليني تنفقها على شراء سيارة جديدة، تتسبب عملية الإنتاج في انبعاث 636 كيلوغراما من ثاني أكسيد الكربون.

8. الاقتصاد في استهلاك الماء

تعُدّ شركات المياه من أكبر مستهلكي الطاقة من خلال عمليات معالجة المياه وضخها إلى المنازل. ويساعد التحكم في استهلاك الماء، بما في ذلك الاستفادة من مياه الأمطار، على الحد من الاستهلاك الشخصي للكربون.

9. استغلال الحدائق

يملك ملايين الأشخاص عبر العالم حدائق ومساحات خضراء يمكن استغلالها بشكل مناسب لتعزيز جهود حماية المناخ، عبر زراعة الخضروات مثل الطماطم والفلفل والباذنجان.

شددت صحيفة التايمز البريطانية في تقرير لها، على أن ثمة جهود لا بد أن تبدأ على الفور ودون تأخير، للوصول إلى عالم خال من الانبعاثات وإنقاذ الكواكب. وأشارت إلى بعض الخطوات التي يمكن القيام بها على الصعيد الشخصي للمساهمة في حماية الأرض والحد من آثار تغير المناخ، وهي كالتالي:

1. مراقبة الاستهلاك الشخصي للكربون

أوصت المجلة البريطانية، باستخدام حاسبة البصمة الكربونية التي اقترحتها الصندوق العالمي للطبيعة (WWF) وإدخال التفاصيل الخاصة بك لمعرفة حجم بصمتك الكربونية الشخصية، أي إجمالي الغازات الدفيئة الناجمة عن الانبعاثات التي تحتاجها في حياتك اليومية.

2. إصلاح الأجهزة

يعدّ إطالة العمر الافتراضي للأجهزة المنزلية أحد أكثر الأشياء فعالية لتعويض الانبعاثات الناجمة عن تصنيعها. إذا لم تستطع حلّ الأمور من خلال خبرتك الشخصية، اذهب إلى المحلات المتخصصة مثل مقاهي الإصلاح "ريبير كافيه" (Repaircafe.org) وحاول إصلاح الجهاز المعطل بدلا من شراء جهاز جديد.

3. استخدام العبوات القابلة لإعادة التعبئة

استخدام العبوات القابلة لإعادة التعبئة، مثل الأكواب وزجاجات المياه القابلة لإعادة الملء. كما يفضل في خضم الأزمة الصحية استخدام الأتعة القابلة للغسل وإعادة الاستخدام والمتوافقة مع المعايير العالمية للأتعة





عندما تكون اللثة ليست زهرية اللون، بل حمراء متورمة، فهذا يعني أن لثتك ليست في حالة جيدة، وإن لم يتم علاجها فسوف يتسبب إهمالك لها بمقدارك للأسنانك تدريجياً،

وصفات منزلية لعلاج التهاب اللثة

- مضمضة الفم بمياه دافئة مع إذابة ملعقة ملح.
- دهن اللثة بزيت جوز الهند أو اللوز لمدة 30 دقيقة، ثم تنظيف الفم بالماء.
- نقع كيس شاي أسود في مياه مغلية لمدة 5 دقائق وعندما يبرد الكيس ضعه على لثتك الملتهبة لمدة 5 دقائق، وفي حال عدم وجود شاي بالإمكان استخدام الزنجبيل أو الكركديه أو البابونج.
- استخدام معجون نبتة الصبار كغسول فم دون إضافة أي مادة عليه ثلاث مرات يومياً حتى تشعر بالتحسن.
- غسول الفم المصنوع من أوراق الجوافة نظراً لخصائصه المضادة للبكتيريا، لذا ينصح بطحن ستة أوراق من نبتة الجوافة، وإضافة المسحوق لكوب من الماء المغلي وتركه ليبرد مدة 15 دقيقة قم المضمضة به يومياً.

من المعروف أن اللثة مهمة جداً لصحة الأسنان وجسم الإنسان بشكل عام، ويقول خبراء الصحة أنه بالإمكان التخلص من البكتيريا التي تسبب التهاب اللثة والحفاظ عليها. وهناك ممارسات خاطئة تؤثر على صحة اللثة، أبرزها عند تنظيف الأسنان الحساسة، مما يؤدي إلى نزيف اللثة، الذي يتحول إلى شعور بألم في الفم. وعندما تكون اللثة ليست زهرية اللون، بل حمراء متورمة، فهذا يعني أن لثتك ليست في حالة جيدة، وإن لم يتم علاجها فسوف يتسبب إهمالك لها بفقدانك لأسنانك تدريجياً، كما أنه من المعروف أن التهاب اللثة من أكثر أمراض الفم شيوعاً. ومن أجل لثة صحية سلمية، اجتهدت "المجلة الطبية" في تقديم خلاصة عدة أبحاث ونصائح لخبراء، عن خمس وصفات منزلية لعلاج التهاب اللثة، وكانت كالتالي:

مؤشر خطير لرائحة الفم

اعتبرت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة، أن انبعاث رائحة كريهة من الفم رغم العناية الجيدة بالفم والأسنان، مؤشر خطير ينذر بالإصابة بمرض ما. وقالت الرابطة، إن انبعاث رائحة كريهة من الفم يشير إلى الإصابة بالتهاب اللثة أو التهاب الجيوب الأنفية أو التهاب اللوزتين أو التهاب البلعوم. وأشارت إلى أن انبعاث رائحة حمضية من الفم يرجع إلى التهاب الأغشية المخاطية المبطنة للمعدة أو إلى أحد أورام المريء. ووفقاً للرابطة، ينذر انبعاث رائحة الفاكهة من الفم بالإصابة بداء السكري، بينما يشير انبعاث رائحة كالبول أو الأمونيا من الفم إلى مشكلات الكلى كقصور الكلى أو الفشل الكلوي. ونصحت بضرورة استشارة الطبيب للتحقق من السبب الحقيقي الكامن وراء انبعاث رائحة كريهة من الفم رغم العناية الجيدة بالفم والأسنان.

لماذا تزداد مشاكل الأسنان في الصيف؟

صحفية تناقلتها العديد من وسائل الإعلام منتصف أغسطس، إن الحلويات والآيس كريم محفزات لعصب الأسنان مما يجعل المريض يشعر بوجع مشابه للكهرباء من المواد المجردة الأمر الذي يؤدي لالتهاب العصب. وشدد باباييف على ضرورة زيارة طبيب الأسنان باستمرار والاهتمام بغسلها مرة بعد كل وجبة كحد أدنى مرتين في اليوم، أو مضغ العلكة منزوعة السكر من أجل تنظيف بقايا الطعام. كما شدد على ضرورة الاهتمام على قدر المستطاع بالأسنان في فصل الصيف لأن السكريات التي نتناولها تؤثر بشكل عكسي وكبير لذلك يجب حماية الأسنان أو عدم تناول جرعة أكبر من احتياجات أجسامنا.

تزداد مشاكل الأسنان في فصل الصيف أكثر من الشتاء، وذلك لعدة أسباب من بينها كثرة تناول الأطعمة والمشروبات الباردة. وأوضح أخصائي تجميل وجراحة الأسنان العالمي، الدكتور، إلمار باباييف، إن مشاكل الأسنان تزداد في فصل الصيف أكثر من الشتاء، بسبب وجود بعض العوامل الرئيسية المختلفة بين الفصلين منها طريقة الطعام ومكوناته على سبيل المثال كثرة تناول المشروبات الغازية ولجوء الكثير من الناس لتناول العصائر مثل البرتقال الذي يحتوي على الأحماض واللييمون فكل تلك المكونات تؤثر على مينا الأسنان وتخلق بيئة حامضية في الفم تزيد من نسبة التسوس وتؤدي لتآكل طبقة المينا. وقال الدكتور باباييف، في تصريحات



تزداد مشاكل الأسنان في فصل الصيف أكثر من الشتاء، وذلك لعدة أسباب من بينها كثرة تناول الأطعمة والمشروبات الباردة.



تمارين رياضية تخفف خطر الوفاة بالسرطان



من شأن التمارين الرياضية تقوية عضلات الإنسان، كما أن التمارين الهوائية تساعد على تخفيض خطر وفاة المصابين بالسرطان، وفق ما أعلنه البروفيسور في قسم الطب الوقائي بكلية الطب بجامعة ساو باولو البرازيلية، لياندرو ريسيندي.

وأثبتت نتائج دراسة للبروفيسور ريسيندي، أن «تعزيز الكتلة العضلية مع التمارين الخاصة لزيادة التحمل مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات، قادرة على تخفيض خطر موت المصابين بالسرطان»، بحسب صحيفة «ديل أكسيرس».

واكتشف البروفيسور وفريقه العلمي من دراستهم وتحليلهم لـ 12 دراسة علمية بشأن متابعة الحالة الصحية لحوالي 1.3 مليون مريض بالسرطان، خلال فترة من 6 إلى 25 عاماً، أن تمارين القوة المختلفة مثل التجديف وغيرها تساعد على تخفيض خطر الموت بسبب السرطان بنسبة 14%، وعند تزامنهما مع التمارين الهوائية، فإن هذا الخطر ينخفض بنسبة 28%.

وتشير الصحيفة، إلى أن استنتاجات البروفيسور وفريقه العلمي تتوافق مع نتائج دراسة أجريت عام 2016، التي تفيد بأن الأشخاص الذين لهم نشاط بدني مكثف، هم أقل عرضة للإصابة بالسرطان، مقارنة بالأشخاص الذين يبدو مستوى لياقتهم البدنية منخفضاً.

يذكر أن منظمة الصحة العالمية تصحح البالغين بممارسة التمارين الهوائية المعتدلة الشدة بانتظام مدة 150-300 دقيقة في الأسبوع، أو التمارين الهوائية المكثفة مدة 75-150 دقيقة في الأسبوع، وكذلك تمارين تقوية العضلات مرتين في الأسبوع.



“

أثبتت نتائج دراسة للبروفيسور ريسيندي، أن «تعزيز الكتلة العضلية مع التمارين الخاصة لزيادة التحمل مثل المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات، قادرة على تخفيض خطر موت المصابين بالسرطان».

رابط بين الغذاء النباتي وصحة القلب

العلمي، بينما ركزت الدراسة الثانية على النساء بعد سن اليأس، حيث قلل النظام الغذائي النباتي من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية وأمراض الشرايين والأوعية الدموية، بالإضافة إلى تخفيف مخاطر النوبات القلبية.

ونقل الموقع عن الباحث الدكتور يوني تشوي، إن «النظام الغذائي الذي يركز على النبات ليس بالضرورة أن يكون نباتياً، حيث يمكن للناس الاختيار من بين الأطعمة النباتية التي تكون قريبة من الأطعمة الطبيعية قدر الإمكان، وليست عالية المعالجة، كما يمكن تضمين المنتجات الحيوانية باعتدال مثل: الدواجن غير المقلية والأسماك غير المقلية والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم».

وقال الموقع إن نتائج الدراستين اتفقت مع نتائج الدراسات السابقة حول النظم الغذائية النباتية وطول العمر والصحة الأيضية، مما أكد أهمية النظم الغذائية النباتية على صحة القلب والأوعية الدموية، ونصح الخبراء أن الأوان لم يفت أبداً للبدء بالنظام الغذائي النباتي.

ينصح الأطباء دائماً بتضمين الأطعمة الطبيعية الطازجة في النظام الغذائي بدلاً من الأطعمة المعالجة، لأن لتناول الأطعمة الطبيعية فوائد صحية كثيرة.

ونشر موقع «ميديكال نيوز توداي» مؤخراً نتائج دراستين استهدفتا تأثير النظام الغذائي النباتي على صحة القلب وفوائده على الأوعية القلبية والشرايين على المدى الطويل ولمدة 32 عاماً.

الدراسة الأولى -حسب الموقع- استهدفت الشباب الذين تتراوح أعمارهم من 18-30 عاماً، حيث وجدت أن الأشخاص الذين التزموا باتباع النظام الغذائي النباتي كانوا أقل عرضة بنسبة 52% للإصابة بمشكلات في القلب من الآخرين، وذلك بعد تعديل عوامل العرق والجنس والتحصي



العنوان : اليمن - صنعاء - حدة شارع 24 المتفرع من 14 اكتوبر
جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر 734507507



مستشفى لبنان
Lebanon Hospital



Freesia Pharmaceutical industries
فريسيا فارما للصناعات الدوائية

فريز جل

لتخفيف الآلام المترافقة مع التشنجات العضلية و التهاب المفاصل و تشنجات الظهر و الاجهاد و الإصابات الرياضية



الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

FREEZE
Menthol 3.5 % gel

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



وخزات القلب.. أعراض شائعة وأخرى كاذبة

في معظم الحالات، قد تكون لهذه المشكلة علاقة بحالات طبية جسدية وأخرى عاطفية".
ويشير إلى أن "السبب الشائع لمثل هذه الحالات يتمثل في اضطرابات القلق، التي تشبه أعراضها نوبة الشريان التاجي الحادة"، مضيفاً "لكن وراء ذلك، هناك أسباب أخرى محتملة".

يسبب وخز القلب قلقاً كبيراً لدى الذين يعانون منه، وقد ذكر ليوناردو بيولاتو، الكاتب المتخصص بمجال الصحة والعلوم، في تقرير نشرته مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية إن المعاناة من وخز القلب "أمر مقلق للغاية"، مبيناً العوامل التي تسبب وخز القلب.. يقول بيولاتو "في البداية غالباً ترتبط هذه الوخزات بمشاكل خطيرة في القلب، مثل احتشاء عضلة القلب. ومع ذلك،



نبض

نوبات قلبية .. لماذا تحدث؟

عندما تحدث نوبة قلق، يظهر الجسم والدماغ استجابة فورية للتوتر. وهذا يشمل تغيرات جسدية من قبيل توتر العضلات أو التعرق أو ضيق التنفس. في بعض الأحيان، تختفي الأعراض في غضون فترة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة. ومع ذلك، عندما تتجاوز الأعراض هذه المدة، فإن الوضع يميل إلى التعقد.
بالإضافة إلى ذلك، عندما يصبح الموقف أكثر إرهاقاً والقلق شديداً، يزداد معدل ضربات القلب وتكون قوة ضربات القلب أعلى أيضاً. هذا إلى جانب توتر العضلات، الذي يؤدي بدوره إلى هذا الانزعاج غير الطبيعي. ومع ذلك، فإنه يتحسن بمجرد أن يتمكن الشخص من السيطرة على القلق.



آلام العضلات

بعد القيام بتمارين روتينية شاقة، من الشائع أن تعاني آلاماً عضلية تظهر إثر ذلك. تتسم هذه الحالة، كما ورد في منشور في مجلة الطب الرياضي، بالتسبب في آلام على مستوى العضلات أو ألم شديد موهن.. ويرتبط لدى بعض الرياضيين، وخز القلب بهذا السبب، حيث تظهر التمزقات الدقيقة للعضلات التي تغطي منطقة الصدر على شكل تشنجات. لكن في الغالب تكون مدتها قصيرة ولا تصاحبها مضايقات أخرى.

ارتجاع معدي

يحدث وخز القلب -في بعض الأحيان- بسبب مرض الجزر المعدي المريئي. تسبب هذه الحالة تغيراً عصبياً وخللاً عضلياً يميل إلى الظهور مع هذه الأنواع من الأعراض. ووفقاً لمقال نُشر في مجلة طب الجهاز الهضمي والكبد، يحدث ذلك لأن الأعصاب التي تعصب القلب تعصب المريء أيضاً.. لهذا السبب، يصعب على كثيرين التمييز بين الوخز الذي تسببه النوبة القلبية وذلك الذي يسببه الارتجاع. وعلى أي حال، في هذه الحالة يمكن أن تظهر أعراض أخرى، مثل الحرقة ومشاكل البلع.

ذبحة صدرية

أوضح الكاتب أن هناك علاقة بين وخز القلب والذبحة الصدرية. ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن هذا السبب قد يكون مؤشراً على الذبحة الصدرية، وفق المعلومات التي تمت مشاركتها في المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية، فإن الذبحة الصدرية هي العرض الرئيسي لمرض القلب الإقفاري. يوصف هذا المرض بأنه إحساس بضيق أو ألم في الصدر مصحوب بدوار وإرهاق وضيق في التنفس وغثيان وتعرق. ويحدث بسبب تقييد تدفق الدم إلى عضلة القلب، مما يعوق وظائفها. لحسن الحظ، يوجد حالياً مجموعة متنوعة من العلاجات التي تساعد على السيطرة عليه.

غازات متراكمة

تميل الغازات التي تتراكم في المعدة أو في الجزء الأيسر من القولون إلى الظهور على شكل وخز في القلب. تحدث أحياناً بالاقتران مع أعراض أخرى، مثل ألم في الظهر أو الذراعين أو الفك، وصعوبة أو ضيق التنفس، والتعرق الغزير والدوخة والغثيان والتجشؤ والتورم وفقدان الشهية. تتنوع أسباب الغازات، ولكن أكثرها شيوعاً تشمل عدم تحمل الطعام، والاستهلاك المفرط للألياف، وأمراض المرارة، وابتلاع الهواء أو الإفراط في تناول المحليات.

انسداد رئوي

تقول مجلة "انترنيست" إن الأمراض المصاحبة لوخز القلب تتمثل بشكل عام في التهاب الجنبة الحاد والانسداد الرئوي والتهابات الجهاز التنفسي، مثل الالتهاب الرئوي وارتفاع ضغط الشريان الرئوي وسرطان الرئة وورم الطهارة المتوسطة.. ويتمثل السبب الأقل شيوعاً لحدوث وخز القلب في التهاب الغضروف الذي يربط الأضلاع ببعض الصدر. من الناحية الطبية، يعرف باسم "التهاب العظم والغضروف" ويسبب ألماً في الجانب الأيسر من عظم القص، والذي يزداد سوءاً عند التنفس أو السعال.

فوائد غريبة لحبة اللوز الواحدة



اللوز من المكسرات الشائعة جداً، ويقدم على الموائد والسفريات الفاخرة نظراً لارتفاع ثمنه عالمياً، لكن خلف هذا الثمن فوائد كبيرة جداً مرتبطة بعناصر فريدة يخفيها اللوز في حبه الصغيرة. ومن المعروف أن الكثيرين يتناولون اللوز كمكمل غذائي صحي جداً ومفيد للجسم لاحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية مرتفعة القيمة، إلا أن حبات اللوز لها أيضاً فوائد غريبة غير متوقعة بالنسبة للبعض.

تأثير سري

أكد تقرير لـ «مجلة Eat This Not That» الأمريكية المتخصصة بالصحة والغذاء، بعنوان (تأثير سري لتناول اللوز، يقول العلم)، أنه يمكن أن يوفر تناول اللوز لجسم الإنسان الكثير من الفوائد التي تجعله يشعر بالحيوية والجمال.

ويحسب المجلة، قدمت خبيرة التغذية المتخصصة بأمراض السكري ومؤلفة كتاب «تخطيط وجبات السكري والتغذية»، والمتحدثة باسم «مجلس اللوز» في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، توبي سميثسون، الكثير عن فوائد اللوز والطرق التي يمكن أن يفيد ويؤثر فيها على جسم الإنسان، حيث تقدم حبات اللوز 5 فوائد رائعة للإنسان، وهي:

جرعة بروتين كبيرة

أكدت خبيرة التغذية توبي سميثسون -في تصريحاتها للمجلة الأمريكية- وجود «جرعة غذائية كبيرة من خلاق قرمشة حبة اللوز». وقالت إن «الأونصة الواحدة من اللوز تقدم أونصة من المغذيات والألياف، منها 50% من الحصص اليومية المطلوبة من فيتامين أي، ونسبة 25% من «الريبوفلافين»، كما أنه أعلى المصادر الطبيعية للحصول على المغنيزيوم، ويقدم 6 غرامات من البروتين النباتي في كل حفنة صغيرة».

حصتان لإبعاد التجاعيد

أكدت المتحدثة باسم مجلس اللوز الأمريكي، توبي سميثسون أن استهلاك «حفنة من اللوز مرتين في اليوم تبعد التجاعيد عن بشرة الإنسان». وأوضحت أن الأبحاث التي أجريت على النساء بعد سن اليأس، أظهرت أن تناول حصتين (أونصة واحدة) من اللوز يومياً قد يساعد في تقليل التجاعيد وتصبغ الجلد. لاقتة إلى أن التجاعيد في بشرة النساء انخفضت حوالي 16%، كما انخفضت كثافة الصبغيات الداكنة في الوجه بنسبة 20%. وأفادت الخبيرة إن «فيتامين أي» ومادة «النياسين» مسؤولان عن هذه التأثيرات الإيجابية، حيث تعمل العناصر في اللوز «بشكل تآزري» لتقديم هذه النتيجة.

إحراق البطن

قالت خبيرة التغذية العالمية، توبي سميثسون، إن دراسة سابقة استمرت لمدة 12 أسبوعاً طبقت على مجموعة من متناولي اللوز من الأشخاص الأصحاء البالغين اللذين يعانون من السمنة، خلصت إلى أن أولئك الذين تناولوا اللوز يومياً (15% من إجمالي السعرات الحرارية من اللوز)، قد خسروا المزيد من الدهون خصوصاً الدهون في منطقة الجذع والبطن.

وأشارت إلى أن انخفاض مستويات دهون البطن كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي التي تسبب حالات مثل ارتفاع نسبة السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومستويات غير طبيعية من الكوليسترول، فضلاً عن زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

انخفاض الكوليسترول الضار

قالت خبيرة التغذية سميثسون، إن «صحة القلب تعد مجالاً رئيسياً للكثير من الدراسات، ووجدت مراجعة منهجية شملت 18 دراسة أن تناول اللوز يؤدي إلى انخفاض كبير في الكوليسترول الضار للكلي والدهون الثلاثية الضارة دون التأثير سلباً على الكوليسترول الحميد (الجيد لجسم الإنسان)».

وأشارت إلى دراسة أخرى أجراها باحثون في ولاية بنسلفانيا ونشرتها مجلة «التغذية» الأمريكية أن اختبار اللوز كوجبة خفيفة مقابل وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات يمكن أن يكون مفيداً لكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة «الجيد للجسم» في جسمك.

سعرات حرارية مختلفة

قد يبدو اللوز غنياً بالسعرات الحرارية (170 سعرة حرارية لكل ربع كوب)، لكن الطريقة التي يهضم بها جسمك هذه السعرات الحرارية قد تبدو مختلفة جداً مقارنة بالأطعمة الأخرى.

ووفقاً لخبيرة التغذية توبي سميثسون، تمكن باحثون من جامعة كاليفورنيا -باستخدام طريقة جديدة- من تحديد عدد السعرات الحرارية التي يتم هضمها وامتصاصها من اللوز.

وتابعت «في اللوز الكامل غير المحمص، يتم امتصاص 25% سعرات حرارية، بينما يوفر اللوز المحمص الكامل سعرات حرارية أقل بنسبة 19% واللوز المحمص المفروم يوفر سعرات حرارية أقل بنسبة 17%».

وأضافت «لا تؤدي عملية المضغ إلى تكسير جدران خلايا اللوز تماماً، مما يترك جزءاً من الخلايا سليماً وغير ممتص أثناء الهضم، كما أن عمليات التحميص والتقطيع والطحن، وكذلك فعل المضغ، تؤدي أيضاً إلى تعطيل جدار خلية اللوز وتؤثر على حجم الجسيمات وبالتالي تخفض السعرات الحرارية أيضاً».



“

يوفر تناول اللوز لجسم الإنسان الكثير من الفوائد التي تجعله يشعر بالحيوية والجمال.

“

أكدت المتحدثة باسم مجلس اللوز الأمريكي، توبي سميثسون أن استهلاك «حفنة من اللوز مرتين في اليوم تبعد التجاعيد عن بشرة الإنسان».

الدنماركيون يحتالون على الحواس

والمحيط المتجمد أو الحمامات الجليدية في الفترة الممتدة بين نوفمبر وفبراير. ويوجد في أنحاء الدنمارك حوالي 90 نادياً رسمياً للسباحة الشتوية مع أكثر من 20 ألف عضو مسجل.

وتفيد إحدى الدراسات أن الغطس في المياه الباردة يمكن أن يكون منشطاً للجسم إلى درجة كبيرة، ذلك أن صدمة الماء البارد تدفع بغريزة «استجابة الكر والفر» في الجسم، فعندما يرمي المرء بنفسه في الماء البارد ثم يجلس في السونا، فإن ذلك يمنحه طاقة ودفعة هائلة من الأندروفين.

غير أن خبير السباحة هنريك سورنسن في سكودسبورغ يدعو الناس إلى ضرورة الاستماع إلى أجسادهم، وقال إن ذلك رد فعل فسيولوجي على الغطس في المياه الباردة حسب درجة الحرارة ومقدار الوقت، وقد يؤدي إلى نوبات قلبية مفاجئة وانخفاض في حرارة الجسم والفرق.

وأوصى سكودسبورغ، بالسباحة لمدة 10 إلى 30 ثانية، والبقاء بعد ذلك في الماء بعد أن تعتدل حرارة أجسادهم لمدة دقيقتين كحد أقصى للحصول على الفوائد الكاملة.

يلجأ الدنماركيون إلى السباحة في المياه الباردة كوسيلة لتنشيط الحواس ومكافحة كآبة الشتاء، وتعتبر تلك وسيلتهم لتحسين الصحة النفسية، علماً أن بلادهم غالباً ما تصدر البلدان الأكثر سعادة.

وفكرة الاختباء داخل المنزل عندما تكون الأجواء باردة في الخارج لا تتوافق مطلقاً مع تصورات الدنماركيين للصحة النفسية، وعدد كبير منهم يسبح في البحر على مدار العام بما في ذلك في فصل الشتاء، ويسير بملابس الحمام البيض على الكتيان الرملية باتجاه الشاطئ للقفز في البحر عندما تكون حرارة المياه درجتين مئويتين، وفقاً لصحيفة «البيان الإماراتية».

ورغم عدم نشر دراسات تبحث بشكل منهجي في تأثير السباحة في الماء البارد على الصحة والرفاهية، إلا أن المتحمسين لها يقولون إنها لا تزيد السعادة فحسب، إنما تعزز أيضاً الشعور بالانتماء للمجتمع، حيث دمجت بعض الشركات في البلاد الاستحمام الشتوي في ثقافة بناء الفريق، لإنشاء روابط في مكان العمل.

وداخل العاصمة كوبنهاغن، يتنقل عدد كبير من السكان بين حمامات السونا وأحواض الاستحمام الساخنة،



“

الغطس في المياه الباردة يمكن أن يكون منشطاً للجسم إلى درجة كبيرة، ذلك أن صدمة الماء البارد تدفع بغريزة «استجابة الكر والفر» في الجسم، فعندما يرمي المرء بنفسه في الماء البارد ثم يجلس في السونا، فإن ذلك يمنحه طاقة ودفعة هائلة من الأندروفين.

خط للحصول على قيلولة مثالية

وبالتبع هناك عوامل عدة تحدد الموعد المثالي لكل شخص، تتعلق بالعمر وطبيعة العمل، والأدوية التي تستخدمها وجدول النوم اليومي.

أخلق بيئة مريحة

يذكر موقع "هيوستن ميثوديست" الطبي، أن خلق بيئة ملائمة ودون ضجيج سوف يزيد من جودة القيلولة، ويفضل أن تكون في مكان هادئ ومظلم، وإن لم تتمكن من ذلك، فبإمكانك ارتداء قناع على عينيك، وإن لم تتمكن من الحصول على مكان هادئ، فحاول أن تستمع للضوضاء البيضاء (White Noise)، والتي يحتوي الإنترنت على مئات التسجيلات منها.

استيقظ بلطف

لا تستيقظ بطريقة حادة، وعلى عجل، لكن أعط نفسك دقائق لتستيقظ، كما ينصح موقع "مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها"، ثم اغسل وجهك بمياه باردة، واجلس في غرفة مضيئة.



لراغبين في الحصول على قيلولة مثالية، مريحة ومنعشة، يجب أولاً أن تخططوا لها بشكل جيد كي تستفيدوا منها، ثم اتبعوا النصائح التالية كي تتعمقوا بقيلولة مثالية، ولكن أخذوا من زيادة وقتها لأنها مضرّة.

قيلولة قصيرة

ينصح موقع مايو كلينك الأمريكي بالحفاظ على أخذ قيلولة قصيرة، ما بين 10 دقائق إلى 20 دقيقة فقط، وكلما طالّت مدة القيلولة، زادت احتمالية شعورك بالدوار بعد ذلك.

وينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية في الولايات المتحدة CDC، ألا تتعدى مدة القيلولة نصف ساعة، إذ يمكن للقيلولة التي تتراوح بين 15 دقيقة و30 دقيقة إعادة شحن طاقتك وتحسين قدرتك على التركيز بشكل فعال.

التوقيت المناسب

يفضل أن تأخذ القيلولة في وقت مبكر من بعد الظهر، إذ إن القيلولة التي تكون بعد الساعة الثالثة ظهراً قد تسبب الأرق ليلاً، حسب ما يشرح موقع مايو كلينك الطبي.

نقاهة



ينصح موقع مايو كلينك الأمريكي بالحفاظ على أخذ قيلولة قصيرة، ما بين 10 دقائق إلى 20 دقيقة فقط.



«من أجل تسليط الضوء على جهودهم، نشارك قصصهم ونستفيد من منصة باربي لإنهاء الجيل القادم للسيرة على خطى هؤلاء الأبطال ورد الجميل».



«باربي» تكرم عالمة بريطانية

تبرز دميتي للأطفال مجالات ربما ليسوا على دراية بها، مثل مجال أخصائي اللقاحات».

وأصدرت شركة الألعاب بالإضافة إلى الدمية باربي شبيهة العالمة البريطانية سارة جليبرت، نماذج تكريماً لخمسة نساء أخريات يعملن في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات حول العالم. ونقلت وكالة «بي إيه ميديا» عن النائبة الأولى لرئيس شركة «ماتيل» ورئيسة قطاع باربي والدمى بالشركة على المستوى العالمي، ليزا ما كنايت: «تدرك باربي أن جميع العاملين في الخطوط الأمامية قدموا تضحيات هائلة في مواجهة الوباء، والتحديات التي أثارها».

مشيرة إلى أنه «من أجل تسليط الضوء على جهودهم، نشارك قصصهم ونستفيد من منصة باربي لإنهاء الجيل القادم للسيرة على خطى هؤلاء الأبطال ورد الجميل».

اخترت شركة الألعاب الشهيرة «ماتيل» تكريم العالمة البريطانية سارة جليبرت الأستاذة في جامعة أوكسفورد بطريقة لافتة وغير مسبقة، لمشاركتها في تطوير لقاح ضد فيروس كورونا، وذلك بابتكار دمية جديدة من دميها «باربي».

ووصفت جليبرت تكريمها بدمية باربي بـ «الطريقة الغربية»، وقالت -في تصريحات صحفية- إنها وجدت الإلهام «غريبة الأطوار»، لكنها عادت لتعرب عن أملها في أن تلهم هذه الطريقة الفتيات الصغيرات للعمل في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

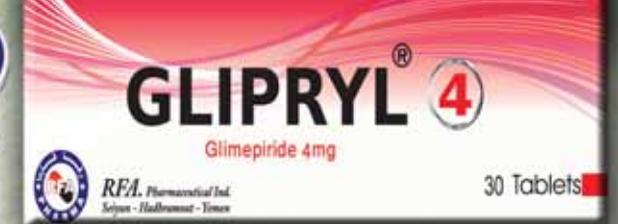
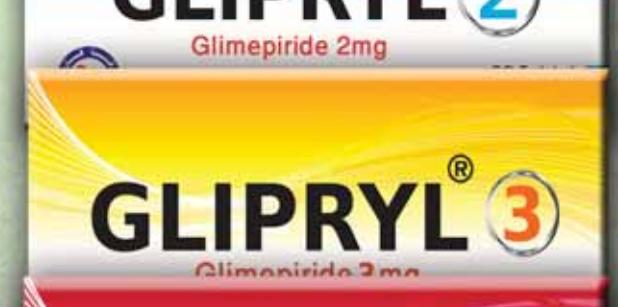
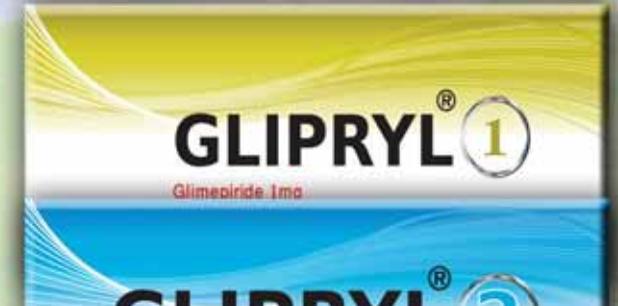
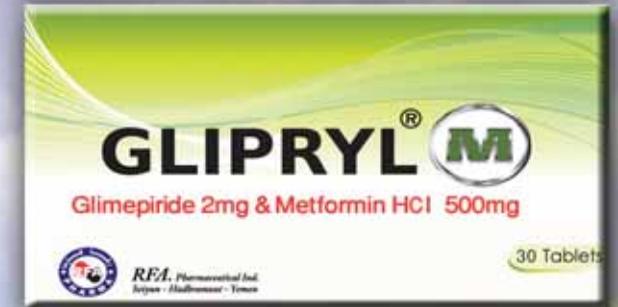
وأكدت جليبرت في معرض حديثها لوكالة الأنباء «بي إيه ميديا» البريطانية، تحمسها لإنهاء الجيل القادم من الفتيات في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضية.

وأعربت عن أملها في أن يدرك الأطفال الذين يرون باربي الخاصة بها «مدى أهمية المهن العلمية في مساعدة العالم من حولنا»، متمنية أن «

رفا للصناعات الدوائية

RFA Pharmaceutical

Antidiabetics



الإدارة العامة ت: ٠٥٤٠٨٩٨٩ / فاكس: ٠٥٤٠٨٩٩٠

الضروع: سينون / ت ٠٥٤٠٥١٨٩ / المكلا: ٠٥٢٠١٤٨٢ / صنعاء: ٠١٢٨٨٢١٦

عدن: ٠٢٣٨٠٢٢٤ / تعز: ٠٤٢٥٨٠٨٧ / الحديدة: ٠٣٢٠٠٦٨٦

اب: ٠٤٤٢٧٤٥٧ / عتق: ٠٥٢٠٠٣٣٢



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



مستشفى 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



Tamsiflow®

Tamsulosin 0.4mg

Release Pressure!

- An Alpha-blocker that relaxes the muscles in the prostate and bladder neck, making it easier to urinate.
- Tamsiflow is an effective & convenient treatment of the Lower Urinary Tract Symptoms due to Benign Prostatic Hyperplasia.
- Silodosin has more adverse events in the form of abnormal ejaculation and dizziness when compared to tamsulosin.¹
- Tamsulosin has rapid onset of action from the first dose on peak flow rate and from the first days on LUTS.²

1. Manohar CS, Nagabhushana M, Karthikeyan VS, et al. Safety and efficacy of tamsulosin, alfuzosin or silodosin as monotherapy for LUTS in BPH – a double blind randomized trial. Cent European J Urol. 2017; 70: 148-153.
2. Lepor Urology 1998, 51, 892-900.



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



هدايا ماكس

لمشركي الفوترة

خلي اتصالك يدوم أكثر

1000 ميغا
رصيد انترنت

1000 دقيقة

ضمن الشبكة

300 رسالة

لجميع الشبكات المحليه

للتفعيل اتصل على 333

- سعر الباقية 3000 ريال شامل الضريبة.
- صلاحية الباقية 30 يوم - رصيد تراكمي
- لمزيد من المعلومات ارسل هدايا ماكس لـ 123 مجاناً .
- يمكنك تفعيل الباقية عبر تطبيق ريال موبايل .

Floximax®

Moxifloxacin 400mg

*Rise
hope!*

