

المجلة

Almajalah Alttebiah



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | سبتمبر 2021 | العدد (45)

- القلب.. نبضات موجودة
- السود.. أمراض ومضاد للزوار
- يمينيات في عيادات التجميل
- الصحة تكرم "شفاكو"

4 مشاريع هامة  
للايادلة

فريسيا.. النجاح في  
الوقت الحرج



## الدواء.. وصفة نجاح

Emifenac 50DT

إمفيناك ٥٠



ابتسم... للألم



BRIX 3000



تلبي رغبتك لنرى إبتسامتك

احتياجاتك في صميم جودتنا

منتجاتنا سر لجاحتنا

Danalac



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



\* لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

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

سولوبريد

# SOL-U-PRED

The Superior Glucocorticoid  
Methylprednisolone Sodium Succinate 500mg/1g Inj. IM/IV

## Indications:

Endocrine Disorders: Primary or Secondary adrenocortical insufficiency, Acute adrenocortical insufficiency, Preoperatively and in the event of serious trauma or illness, in patients with known adrenal insufficiency or when adrenocortical reserve is doubtful, Shock unresponsive to Conventional therapy if adrenocortical insufficiency exists or is suspected, Congenital adrenal hyperplasia, Nonsuppurative thyroiditis, Hypercalcemia associated with cancer. Rheumatic Disorders: Rheumatoid arthritis, including juvenile rheumatoid arthritis (selected cases may require low-dose maintenance therapy), Ankylosing spondylitis, Acute and subacute bursitis, Synovitis of osteoarthritis, Acute nonspecific tenosynovitis, Post traumatic osteoarthritis, Psoriatic arthritis, Epicondylitis, Acute gouty arthritis. Collagen Diseases: Systemic lupus erythematosus, Systemic dermatomyositis (polymyositis), Acute rheumatic carditis. Dermatologic Diseases: Bullous dermatitis herpetiformis, Severe erythema multiforme (Stevens-Johnson syndrome), Severe seborrheic dermatitis, Exfoliative dermatitis, Mycosis fungoides, Pemphigus, Severe psoriasis. Allergic States: Urticarial transfusion reactions; acute non-infectious laryngeal edema, Seasonal or perennial allergic rhinitis, Drug hypersensitivity reactions, Serum sickness, Contact dermatitis, Bronchial asthma, Atopic dermatitis. Ophthalmic Diseases: Allergic corneal marginal ulcers, Herpes zoster ophthalmicus, Anterior segment inflammation, Diffuse posterior uveitis and choroiditis, Sympathetic ophthalmia, Keratitis, Optic neuritis, Allergic conjunctivitis, Chorioretinitis, Iritis and iridocyclitis. Respiratory Disease: Symptomatic sarcoidosis, Berylliosis, Loeffler's syndrome not manageable by other means, Fulminating or disseminated pulmonary tuberculosis when used concurrently with appropriate antituberculous chemotherapy, Aspiration pneumonitis. Hematologic Disorders: Idiopathic thrombocytopenic purpura in adults, Secondary thrombocytopenia in adults, Acquired (autoimmune) hemolytic anemia, Erythroblastopenia (RBC anemia), Congenital (erythroid) hypoplastic anemia. Neoplastic Diseases: Leukemias and lymphomas in adults, Acute leukemia of childhood. Edematous States: To induce a diuresis or remission of proteinuria in the nephrotic syndrome, without uremia, of the idiopathic type or that due to lupus erythematosus. Gastrointestinal Diseases: Ulcerative colitis, Regional enteritis. Nervous System Disorders: Acute exacerbations of multiple sclerosis. Miscellaneous: Tuberculous meningitis with subarachnoid block or impending block when used concurrently with appropriate antituberculous chemotherapy, Trichinosis with neurologic or myocardial involvement. \*IV only, IM route is contraindicated.



## Administration and Dosage

Methylprednisolone Sodium Succinate 500mg/1g Inj. IM/IV

### Adults

- Anti Inflammatory & Immunosuppressive  
Initial Dosage: 10 to 40 mg over a period of several minutes. The larger doses may be required for short-term management of severe, acute conditions. Multiple Sclerosis: Daily doses of 200 mg of prednisolone for a week followed by 80 mg every other day for 1 month have been shown to be effective (4 mg of methylprednisolone is equivalent to 5 mg of prednisolone).  
**High Dose Therapy**
- 30 mg/kg IV over a period of at least 30 minutes. This dose may be repeated every 4 to 6 hours for 48 hours.

### Children

Not less than 0.5 mg/kg every 24 hours.

يساعد دواء سولوبريد على تثبيط الجهاز المناعي وتقليل الالتهاب والتورم ولذلك يتم استخدامه لعلاج المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي والمرضى الذين يعانون من مرض كوفيد 19 الحاد قد يتعرضون للإصابة بالالتهابات التي قد تحدث في الرئة أو في أعضاء أخرى من الجسم



**UNITED BIOTECH**

*The Emergence of New Standards*

الوكيل الوحيد في اليمن



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

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





44  
تغذية

■ خطط غذائية للمرأة  
والرجل بعد الـ40

49  
أسناني حياتي

■ تخلص من طبقة الجير  
بطرف طبيعية

52  
نبض

■ أمراض القلب تهاجم  
الشباب أيضا

54  
فن الحياة

■ حافظ على صحتك  
العقلية بـ5 خطوات

27  
تقارير

■ يمينيات في عيادات  
التجميل.. ضرورة أم ترف؟!

29  
ملف العدد

■ القلب.. نبضات موجوعة  
■ الميموني يحدد أكثر أمراض القلب  
الشائعة في اليمن وأسباب الإصابة  
■ نصائح أممية هامة لتقليل مخاطر  
الإصابة بأمراض القلب  
■ 4 صعافات وقلب واحد

42  
توعية

■ الإنتان .. كيف يحدث  
ومن هم ضحاياه؟

7  
فلك الطب

■ قرار جمهوري يعيد تنظيم  
هيئة الأدوية

■ انتشار ملحوظ لداء الكلب  
في اليمن  
■ رسوم جديدة تذر بأزمة دواء حادة

11  
ملف العدد

■ توجه لتحقيق الأمن الدوائي  
«صنع في اليمن» الدواء.. وصفة نجاح  
■ الدكتور عاطف يستعرض واقع  
الصناعة الوطنية  
■ اتحاد المنتجين يكرم الدكتور سامي  
البوعاني

23  
ريبورتاج

■ فريسيا فارما للصناعات  
الدوائية.. النجاح في  
الوقت الحرج

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

مدير الطبعة  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
غيداء العديني  
نجود العمري  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشان البروي

المدير التجاري  
فارس الجعماني

المدير المالي  
حميد شراح

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



جرعة  
أولى

## التوعية .. علاج القلب

يحتفي العالم في التاسع والعشرين من سبتمبر من كل عام باليوم العالمي للقلب، والهدف من الاحتفاء رفع مستوى الوعي العام من أجل الحد من الأخطار المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتمكين أفراد المجتمع من إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم بما يسهم في المحافظة على صحتهم وحيويتهم.

وكلما كان الوعي أقل كانت الإزامية التذكير أعلى، ولذلك يكثف العالم من المناسبات التي تساهم في رفع مستوى الوعي فمثلاً يحتفي العالم أيضاً سنوياً من ٧ وحتى ١٤ فبراير بأسبوع التذكير بأمراض تشوهات القلب الخلقية.



د. محمد مهيب  
العصار\*

هذا التكتيف في رفع مستوى وعي المجتمع والفرد حيال هذه القضية الصحية جاء نتيجة لنسبة ضحايا أمراض القلب، إذ تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي أمراض أخرى، حيث تعتبر الأمراض القلبية والوعائية السبب الرئيس لحوالي 30% من الوفيات على مستوى العالم.

وتضم الأمراض القلبية والوعائية أمراض شريان القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب الروماتيزمية وأمراض تشوهات القلب الخلقية وفشل القلب وغيرها.

من أهم العوامل السلوكية الخاطئة التي تؤدي إلى الإصابة بأحد أمراض القلب هي اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة النشاط البدني وتعاطي التبغ بكل أنواعه، حيث تظهر آثار تلك السلوكيات على شكل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر والدهون الضارة في الدم والزيادة المفرطة في الوزن.

أيضاً فيما يخص أمراض القلب المكتسبة كأعراض شرايين القلب التاجية، حيث تعد توعية الأشخاص على الإجراءات التي يمكن اتخاذها للوقاية من هذه الأمراض والسيطرة عليها هي حجر الزاوية في مواجهة الزيادة في المرضى ووفيات تلك الأمراض.

وهنا يؤكد الاتحاد العالمي للقلب أن أفضل الطرق لعيش حياة أطول وأكثر نشاطاً تكون من خلال التوعية بأهمية تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والسعي لخفض مستويات السكر والدهون الضارة في الدم، إضافة إلى الامتناع عن التدخين، حيث تسهم هذه الإجراءات في الوقاية من 80% من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية التي تحدث في سن مبكرة.

وفيما يخص أمراض روماتيزم القلب فإن الوقاية الأولية بعلاج التهاب الحلق وكذا الوقاية الثانوية باستخدام إبر البنسلين هي المرتكز الأساسي للتقليل من العواقب الضارة والمدمرة لصمامات القلب.

وبالنسبة للأمراض المتعلقة بتشوهات القلب الخلقية، فإن الكشف المبكر عن المرض وعلاجه بالأدوية وأحياناً إجراء القسطرة العلاجية أو العمليات الجراحية هو المحدد الأبرز في التعايش.

وختاماً يتحتم علينا تذكير الجميع بالمثل العربي الحكيم القائل  
" درهم وقاية خير من قنطار علاج"  
ودمتم سالمين.

\* استشاري قلب الأطفال وعيوب القلب الخلقية

“

هذا التكتيف في رفع مستوى وعي المجتمع والفرد حيال هذه القضية الصحية جاء نتيجة لنسبة ضحايا أمراض القلب، إذ تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي أمراض أخرى.

Pharmacare  
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

# Muconil

Ambroxol HCl 7.5mg / 1mL



## Scores

evaluated results  
against productive  
cough

**Pediatric Oral Drops**  
safe and effective



من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17

## قرار جمهوري يعيد تنظيم هيئة الأدوية

### المجلة الطبية — خاص

أصدر رئيس المجلس السياسي الأعلى قراراً أعاد فيه تنظيم الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية لتمتع الهيئة بموجبه بالشخصية الاعتبارية والذمة المالية المستقلة.

القرار الذي صدر منتصف سبتمبر/ أيلول 2021 وحمل الرقم 58 لسنة 2021 قضت المادة الثالثة منه بأن الهيئة تتمتع بالشخصية الاعتبارية والذمة المالية المستقلة، وحدد صلاحيات وزير الصحة الذي كان رئيساً لمجلس إدارتها منذ 1999، إلى مشرف على عملها فقط.

ووفقاً للقرار الذي تكوّن من خمسة فصول متضمنة 27 مادة، فإن رئيس الهيئة هو رئيس مجلس الإدارة وهو المسؤول التنفيذي الأول، ويشترط في من يشغل هذا المنصب أن يكون من ذوي الكفاءة والخبرة بمجالات عمل الهيئة وأن تطبق عليه شروط شغل الوظائف المحددة في التشريعات النافذة، ويكون له نائب أو نواب يصدر بهم قرار جمهوري بناءً على عرض الوزير ويكون بمستوى وكيل مساعد.

وجاء في المادة الرابعة أن الهيئة هي جهاز الدولة الرسمي المختص برسم وتنفيذ السياسات الصحية ذات القيمة العلاجية الشاملة المتعلقة بالأدوية والمستلزمات الطبية، والقيام بعمليات التنظيم والإشراف والرقابة على إنتاج واستيراد وتداول وتصدير الأدوية في إطار السياسة العامة للدولة.

وبموجب القرار ستنفذ الهيئة السياسات الصحية المتعلقة بالأدوية والمستحضرات الصحية التي لها علاقة بصحة المجتمع من خلال التأكد من جودتها وسلامتها وأمنيتها وفعاليتها، وتنظيم تصنيع وتجارة الأدوية بما يضمن توفيرها بشكل آمن وفعال وبسعر مناسب، وأوكلت الهيئة بحماية المجتمع والمحافظة على صحة المواطنين من الأضرار والأخطار والآثار السلبية الناجمة عن الأدوية والمستلزمات الطبية وما في حكمها كـ "المغشوشة والمهربة والمواد المخدرة والمؤثرات

العقلية والسموم والإتجار العشوائي والوصف والاستخدام غير الرشيد للدواء.

وألزم القرار في مادته الخامسة الهيئة بإنشاء نظام إلكتروني شامل لتنظيم وتوثيق وضبط جميع الإجراءات الإدارية والرقابية المتعلقة بعمليات "تصنيع الأدوية واستيرادها وتصديرها وتسجيلها وتسعيها وتخزينها وتوزيعها وتحصيل الإيرادات والتنفيذ والجزاءات والمخالفات".

وحرص القرار على أن تقوم الهيئة بالتوعية والتثقيف الدوائي وإصدار النشرات العلمية الدوائية وإيصال الرسائل الصحية والمعلومات الموثوقة عن الدواء للمهنيين وللجمهور، ولها أن تتعاقد وتجري جميع التصرفات والأعمال التي تساعد في تحقيق الغرض والأهداف التي أنشئت من أجلها، وتكون لها موازنتها الخاصة تتبع في إعدادها طريقة إعداد الموازنة العامة للدولة.

وقضت المادة 25 من القرار بإلغاء القرار الجمهوري رقم (231) لسنة 1999 بشأن إعادة تنظيم الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية وكل حكم أو نص قد يتعارض مع أحكام القرار الذي صدر تحت توقيع رئيس المجلس السياسي الأعلى مهدي محمد المشاط بتاريخ 14 سبتمبر الحالي.

واعتبر مختصون -في تصريحات متفرقة لـ "المجلة الطبية" ستشر لاحقاً-، القرار بمثابة دفعة مهمة لتأصيل العمل

المؤسسي وتطويره لتصبح الهيئة صرحاً دوائياً وبحيثا يرسم السياسات الدوائية ويعمل عليها بما يحقق الأمن الدوائي للبلد. مشيرين إلى أن القرار يمنح الهيئة صلاحيات واسعة النطاق، وامتيازات ضرورية سترفع من مستواها العملي والإشرافي والرقابي وبما يضمن تحقيق الأمن الدوائي لليمن. يذكر أن القرار كان ينتظر صدوره منذ العام 2014 وقد عملت قيادات الهيئة خلال الثلاثة الأعوام الماضية على إعداد مشروع قانون ولوائح تنظم عمل ومهام الهيئة العليا للأدوية، بالتعاون والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة.



### الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية

## SBDMA

### فك الطبية



بموجب القرار ستنفذ الهيئة السياسات الصحية والمستحضرات الصحية التي لها علاقة بصحة المجتمع من خلال التأكد من جودتها وسلامتها وأمنيتها وفعاليتها، وتنظيم تصنيع وتجارة الأدوية بما يضمن توفيرها بشكل آمن وفعال وبسعر مناسب.

## مطالبات برفع الحظر عن الدواء

انطلاقاً من مسؤوليتها تجاه المجتمع، جددت نقابة ملاك صيدليات المجتمع، مطالبته لدول التحالف باستثناء الدواء من الإجراءات والتعقيقات المرافقة لاستيراده ونقله، وسرعة فتح المعابر الجوية للمعاملة صنعا والبحرية لمدينة الحديدة.

وشددت النقابة على ضرورة اعتبار الدواء سلعة أساسية هامة يجب رفع حظر دخوله، وفتح منافذ مطار صنعا وميناء الحديدة كواجب إنساني لتوفير الدواء بسعر مناسب للمواطن وكذلك الحد من الوفيات ومعاملة المرضى اليمنيين.

جاء ذلك في بيان مشترك صدر رنهية سبتمبر عن نقابة ملاك صيدليات المجتمع واتحاد مستوردي

الأدوية عقب اجتماع تسيقي ضم النقابة والاتحاد، خصص لمناقشة المواضيع الطارئة في ظل الظروف الاقتصادية التي تمر بها البلاد نتيجة الحرب والحصار.

وأشار البيان إلى أن الدواء من الحقوق الأساسية للإنسان التي كفلتها الشرائع والمواثيق الدولية لحقوق الإنسان.

وناشدت النقابة والاتحاد المجتمع الدولي برفع الحظر والقيود المفروضة عن جميع المنافذ الجوية والبحرية.. وفي مقدمة ذلك ميناء الحديدة ومطار صنعا وتسهيل دخول الأدوية والمستحضرات الطبية كونها سلعا ضرورية وحيوية تتعلق ب حياة الإنسان.





## الصحة تكرم "شفاكو"

وبالتالي فلا بد أن يسد القطاع الخاص الفراغ، مشيراً إلى أن لدى وزارة الصحة توجهها وصفه بـ"الثوري" في قطاع الصحة.. لتشجيع التصنيع الدوائي الوطني.

وشدد مستشار وزير الصحة على ضرورة تصحيح المعادلة "المختلة" حتى يغطي الإنتاج الدوائي الوطني ما لا يقل عن 90% من احتياج البلد، مثنياً الجهود التي تبذلها المصانع اليمنية وخطتها الهادفة لتغطية احتياج السوق المحلية والمواطن اليمني من الدواء.

وشفاكو، وواحدة من أبرز الشركات الوطنية الرائدة في مجال التصنيع الدوائي، وتمثل شريكا فاعلا وداعما لأغلب الفعاليات والبرامج الخاصة بالقطاع الصحي.. والتي كان آخرها فعاليات إحياء اليوم العالمي لمكافحة أمراض الكبد الفيروسية وداء الكلب لعام 2021، وكذلك مساهمتها الفاعلة في المؤتمر الأول للصناعات الدوائية الوطنية.

وتهدف شفاكو بشكل أساسي إلى توفير الدواء لكل المحتاجين له في جميع مناطق اليمن، وقد عملت على تصنيع عدد من المجموعات الدوائية التي تلبى تلك الاحتياجات.

وتمتلك شفاكو -التي تأسست في العام 1993 - مصانع متطورة ومختبرات حديثة تديرها كوادر متخصصة ذات كفاءة عالية، وتحتفظ بعلاقات تعاون مع كبريات الشركات العالمية والمصانع العملاقة.

وتعد شفاكو أول شركة يمنية تنضم إلى المنظمة الخليجية للصناعات الدوائية بعد أن حصلت على شهادة من المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي العربي، كما أنها حصلت على شهادات تسجيل في عدة دول أخرى مثل: تنزانيا، ليبيا، العراق، إثيوبيا، وأوغندا وغيرها، وذلك يعود لمطابقتها في التصنيع الدوائي لمعايير وشروط التصنيع الجيد.

### المجلة الطبية \_ خاص|

كرمت وزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء نهاية سبتمبر شركة شفاكو للصناعات الدوائية، تقديراً لجهودها الرائدة والكبيرة في دعم القطاع الصحي.

وجاء تكريم شفاكو، بדרع وزارة الصحة تقديراً لجهودها، واهتمامها ببرامج الوزارة ورعايتها للكثير من الفعاليات الوطنية الاستراتيجية، بحسب مستشار وزير الصحة الدكتور عبدالحكيم الكحلاني.. الذي مثل الوزارة في حفل التكريم إلى جانب مدير مكتب الصحة بالأمانة الدكتور مطهر المروني. من جانبه قال مدير شركة شفاكو الأستاذ أحمد الشهاري "أثمن عالياً مبادرة وزارة الصحة ممثلة بوزيرها الدكتور طه المتوكل وكافة المسؤولين في الوزارة، الذين يعملون بكل تقان من أجل صحة المواطن" .. وأضاف عند تسلمه درع التكريم أن المبادرة خطوة إيجابية من شأنها أن تساهم في تعزيز مجالات التعاون المثمر بين شفاكو ومختلف قطاعات الصحة.

وأكد الشهاري لـ "المجلة الطبية" - أن شفاكو كانت وستظل رافداً قوياً للقطاع الصحي في اليمن بما يسهم في الارتقاء بالخدمات الصحية المقدمة للمجتمع، مشيراً إلى أن زيادة الشركة نتيجة طبيعية لالتزامها في التصنيع الدوائي بمواصفات وجودة عالية وفق أسس ومعايير التصنيع الجيد المعتمد عالمياً.

وفي ذات السياق أكد مستشار وزير الصحة الدكتور عبدالحكيم الكحلاني -في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية"- أن النظام الصحي في اليمن قائم على القطاعين الصحيين العام والخاص، معتبراً العلاقة بين القطاعين علاقة شراكة وتكامل.

وأوضح الكحلاني أن القطاع العام يغطي 50% تقريباً من السكان، وأن اليمن يستورد 70 إلى 80% من احتياجاته من الأدوية وينتج الباقي محلياً.



تمتلك شفاكو -التي تأسست في العام 1993 - مصانع متطورة ومختبرات حديثة تديرها كوادر متخصصة ذات كفاءة عالية، وتحتفظ بعلاقات تعاون مع كبريات الشركات العالمية والمصانع العملاقة.

## رسوم جديدة تنذر بأزمة دواء حادة

### خاص: المجلة الطبية/

وبحسب مصدر خاص في البنك المركزي في صنعاء، يعد فرض الهيئة العليا للأدوية لسعر صرف الدولار في السوق السوداء "إجراء مخالفاً للقانون ولا يحق للهيئة اتخاذه أو الاستمرار به". من جهتها تقول هيئة الأدوية بأنها أقرت التعامل بسعر السوق السوداء للدولار وفقاً لتوجيهات صادرة عن وزير المالية، وهو ما يراه مستوردو الأدوية غير قانوني لعدم استناده إلى قانون أو قرار رسمي، إضافة إلى أنه يناقض قرار البنك المركزي.

ويبلغ سعر الدولار السائد في السوق السوداء للشراء حتى شهر يوليو الماضي بـ(597) ريالاً للدولار الواحد.. أما متوسط السعر السائد في السوق للبيع خلال نفس الشهر (598). ويترتب على الخطوة التي قامت بها هيئة الدواء، العديد من النتائج السلبية التي أوردتها الاتحاد في شكواه لرئيس الوزراء أبرزها.. توقف شحنات الدواء بكميات كبيرة في المنافذ، واضطرار بعض المستوردين لاستئجار مخازن وبرادات في عدن مما كلفهم مبالغ مالية كبيرة.

وفي حال أصرت الهيئة العليا للأدوية على المضي في قرارها، سيشهد سوق الدواء ارتفاعاً ملحوظاً لأسعار الأدوية.. في ظل عدم إقرار تسعيرة رسمية للأدوية.

الخطوة التي قامت بها هيئة الأدوية تضاعف الأعباء والتكاليف المالية لاستيراد الأدوية في وقت ما يزال مستوردو الأدوية يواجهون الزيادة الكبيرة في تكاليف الشحن والنقل الخارجي والدخلي وفي رسوم الجمارك، التي تتم مرتين في عدن وصنعاء، فضلاً عن رسوم الهيئة التي تدفع أيضاً مرتين.

يعتزم مستوردو الأدوية والمستلزمات الطبية إيقاف الاستيراد خلال الفترة المقبلة بعد رفض الهيئة العليا للأدوية في صنعاء توجيهات رئيس الوزراء الدكتور عبدالعزيز بن حبتور وقرار البنك المركزي اليمني حول سعر الصرف الرسمي للدولار.

وكان بين حبتور وجه في منتصف اغسطس الماضي الهيئة العليا للأدوية العمل بسعر الصرف المقر من البنك المركزي لعملة الدولار للمؤسسات الرسمية.. وخاصة التعاملات المتعلقة بالجوانب الصحية وتوفير الأدوية والمستلزمات الطبية نظراً للوضع الاستثنائي الذي يمر به البلد من حرب وحصار ولما فيه خدمة هذا القطاع الهام.

توجيهات رئيس حكومة الإنقاذ جاءت عقب مطالبة المكتب التنفيذي لاتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية مطلع يونيو الماضي بإيقاف مخالفات هيئة الأدوية في فرض تسديد الرسوم الرسمية وفق أسعار الدولار في السوق السوداء والعمل بها منذ مطلع شهر أبريل الماضي.

يأتي هذا الإجراء مخالفاً لقرار البنك المركزي الذي حدد في 2014 سعر الدولار للجهاث والمؤسسات الرسمية شراء بـ 250 ريالاً يمنيًا بينما البيع بـ (250.50) ريال يمني، وهي قيمة مثبتة وسار العمل بها في عموم الجهات الرسمية والقطاعات الخدمية الخاصة كالجامعات والمدارس والمعاهد.. وهو ما أكده رد رسمي وجهه رئيس البنك المركزي هاشم إسماعيل علي -منتصف يوليو الماضي- لرئيس الوزراء رداً على مخاطبته للبنك.



يتجاوز عدد المصابين (المعضوضين) بداء الكلب سنوياً في اليمن 15 ألف حالة، بينما يصل متوسط الوفيات إلى 45 حالة في السنة الواحدة، وفقاً للبيانات التي استعرضها البرنامج الوطني لمكافحة داء الكلب بوزارة الصحة بصنعاء في الندوة التي أقامها قطاع الرعاية الصحية الأولية ممثلاً بالبرنامج.



## انتشار ملحوظ لداء الكلب في اليمن



### خاص - المجلة الطبية |

كشف مدير البرنامج الوطني لمكافحة داء الكلب بصحة صنعاء الدكتور أحمد الورد، عن حاجة اليمن سنوياً 40 - 50 ألف جرعة من لقاحات داء الكلب وما بين 10 آلاف - 15 ألف فيالة مصل بشكل سنوي تقريباً. كان ذلك جزءاً من حديث مستفيض دار في ندوة نقاشية دعمتها شركة شفاكو للصناعات الوطنية واحتضنتها نهاية سبتمبر في قاعاتها العلمية بالمركز الرئيسي للشركة بصنعاء، بمناسبة اليوم العالمي لداء الكلب الذي يصادف 28 سبتمبر/ أيلول من كل عام.

ويتجاوز عدد المصابين (المعضوضين) بداء الكلب سنوياً في اليمن 15 ألف حالة، بينما يصل متوسط الوفيات إلى 45 حالة في السنة الواحدة، وفقاً للبيانات التي استعرضها البرنامج الوطني لمكافحة داء الكلب بوزارة الصحة بصنعاء في الندوة التي أقامها قطاع الرعاية الصحية الأولية ممثلاً بالبرنامج.

وتُعد اليمن في هذا الجانب بين الدول المتوسطة من حيث خطر انتشار داء الكلب، بحسب مدير البرنامج الوطني الدكتور أحمد الورد، مؤكداً أن البلد سينتقل إلى مرحلة متقدمة من الخطر في حال غياب اللقاحات أو عدم وجودها بكفاية إلى جانب القصور المعرفي لدى المجتمع بطرق الوقاية أو أعراض داء الكلب.

وفي الفعالية -التي حضرها مدير عام مكتب الصحة بالأمانة الدكتور مطهر المريني، ومدير عام شركة شفاكو الأستاذ أحمد الشهاري- شدد وكيل أمانة العاصمة عائض الشميري على ضرورة تفاعل الجهات المعنية بمكافحة داء الكلب.

يأتي تشديد الشميري بعد أن سجلت وزارة الصحة أكثر من 25 حالة وفاة وفراية 800 إصابة بداء الكلب المسعورة، حتى يوم 26 من شهر سبتمبر الجاري.

وضمنت الندوة النقاشية المختصين من وزارتي الصحة والزراعة وأمانة العاصمة، لعرض المهام والواجبات التي تقوم بها كل جهة ومعرفة أوجه القصور للخروج برؤية علمية وعملية لمكافحة داء الكلب.

بدوره، تطرق مستشار وزارة الصحة الدكتور عبد الحكيم الكحلاني إلى توجهات الوزارة لوضع استراتيجيات بخطة عملية ضمن إجراءات مكافحة هذا الداء والقضاء عليه.

وأكد الكحلاني أهمية التنسيق القطاعي بين الجهات المعنية لمكافحة داء الكلب عبر المعنيين في وزارات الصحة والزراعة والأشغال وأمانة العاصمة، لافتاً إلى موقات الجانب المالي في توفير اللقاحات والأدوية المطلوبة لمواجهة الداء وعلاج المصابين بسبب العدوان واستمرار الحصار.

ويعول الدكتور مطهر المريني على الصناعات الوطنية الدوائية في أن تكون لقاحات داء الكلب في مقدمة خططهم الإنتاجية وفق توجيهات وزارة الصحة للتصنيع الدوائي.

من جانبه، أكد نائب مدير عام مكافحة الأمراض والترصد الوبائي - مدير إدارة الأمراض المدارية، الدكتور سامي أحمد الحيدري، على

أهمية دور وسائل الإعلام في التوعية والتعريف بداء الكلاب، أو ما يعرف بداء السعار ومخاطره وكيفية الوقاية منه، ذلك قبل أن يوضح مدير البرنامج الوطني للتثقيف والإعلام الصحي أمين الشامي أن أمر التوعية الإعلامية والمجتمعية من أولويات عمل المركز الذي نفذ حملة العام الماضي وما تزال مستمرة.

ولفت الشامي إلى امتلاك المركز خطة توعية بداء الكلاب ويعمل عليها في الوقت الراهن، واعداً بمضاعفتها وتوسيعها للوصول إلى أكبر قدر من المجتمع.

وقال الحيدري -وهو من أدار النقاش خلال الفعالية- إن معظم الإصابات بعضات الكلاب المسعورة تعود للفئات العمرية الأقل من 15 عاماً، في حين أشار إلى أن الوفيات السنوية تصل إلى 50 حالة وفاة وهي ممن يتم الإبلاغ عنها لوزارة الصحة فقط.

وأكد مدير التسويق والمبيعات بشفاكو، الدكتور عمر مهلي، أن شفاكو ستظل رافداً قوياً للقطاع الصحي في اليمن بما يساهم في الإرتقاء بالخدمات الصحية المقدمة للمجتمع.. مستعرضاً -في كلمته الترحيبية؛ زيادة شفاكو في التصنيع الدوائي بمواصفات وجودة عالية وفق أسس ومعايير التصنيع الجيد المعتمد عالمياً.

حضر الفعالية عدد من المختصين بوزارتي الصحة والزراعة وأمانة العاصمة، أبرزهم مدير صندوق ومشروع النظافة بالأمانة فضل الروني، والنائب الفني لمدير عام مكافحة الأمراض والترصد الوبائي بوزارة الصحة الدكتور خالد الدار، ومستشار وزارة الصحة للرعاية الصحية الأولية ومؤسس اللجنة المشتركة بين الإنسان والحيوان في الجهات ذات العلاقة الدكتور علي المحاقري، ومن الصحة الحيوانية بوزارة الزراعة الدكتور رشيد المرشدي والدكتور أحمد الحبابي مسؤول التخطيط بإدارة الأمراض المدارية بالصحة، ومدير ونائب منظمة نسيج الغد وممثل منظمة الفاو.

بدورها، تكثف "المجلة الطبية" عبر الوسائل الإعلامية المختلفة حملاتها التوعوية بداء الكلب الذي يعرف بأنه مرض يمكن الوقاية منه باللقاحات.. ولكن بمجرد ظهور الأعراض السريرية يصبح داء الكلب قاتلاً بنسبة 100% تقريباً.

وتُعد الكلاب المنزلية مسؤولة عن انتقال فيروس داء الكلب إلى البشر بنسبة تصل إلى 99%، ومع ذلك، فإن داء الكلب يصيب الحيوانات المنزلية والحيوانات البرية سواءً بسواء.. وينتقل إلى الإنسان والحيوان معمولاً عادةً باللعب عن طريق العض أو الخدش.



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

# Salocin®

Tamsulosin HCl 0.4 mg

Feel  
free..

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



# توجه لتحقيق الأمن الدوائي

## «صنع في اليمن» الدواء.. وصفة نجاح



### ملف خاص أعدته: هيئة تحرير المجلة

نعم.. ما تزال تتلمس خطواتها الأولى، لكنها نجحت بالفعل في الوقوف على الدرب، والدرب مليء بالتحديات والصعاب التي يبدها روادها كل ما تذكرها محمود درويش وهو يقول "قف على ناصية الحلم وقاتل". حلم وطني كبير، كشفت عنه وزارة الصحة والهيئة العليا للأدوية وعدد من الجهات الرسمية والمجتمعية في سبتمبر/أيلول 2018، عندما أطلقت الاستراتيجية الوطنية للصناعات الدوائية الوطنية، التي ما تزال الهيئة العليا للأدوية والجهات ذات العلاقة مستمرة في تنفيذها بوتيرة عالية، وخطوات متسارعة أكثر مما كانت في السابق. وفي 25 سبتمبر/أيلول الفائت، أقامت هيئة الأدوية تحت شعار "صنع في اليمن"، المؤتمر السنوي للصناعات الدوائية الوطنية في صنعاء، بالتزامن مع الاحتفال باليوم العالمي للصيدلة، وبحضور رسمي وشعبي جمعهم أمل بدا واضحاً في نظراتهم الفاحصة للمنتجات المحلية المتواجدة في المعرض المرافق للمؤتمر. "المجلة الطبية" وكتبت فعاليات المؤتمر الذي تعتقد بأنه سيكون بداية لانطلاقة حقيقية مبشرة في مجال التصنيع الدوائي، وذلك ما أوجت به التوصيات والتطلعات التي أكدت أن تحقيق اليمن للاكتفاء الذاتي من الدواء، مسألة وقت لا أكثر.



وكان المؤتمر قد خرج بالعديد من التوصيات، أبرزها:

# 1 إنشاء معمل «إيثانول» للاستفادة من مخلفات مصنع السكر في الحديدة.

المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية



وتؤكد أن الصناعات الدوائية الوطنية أمامها الكثير من التحديات ولا بد أن ترتقي في جهودها وإنتاجها، ومن المهم أن يصل اليمن إلى مرحلة تصنيع المواد الخام لمختلف الأصناف الدوائية. لدينا حالياً نحو 1550 صنفاً دوائياً مصنع محلياً، وتغطي منتجاتنا الوطنية 15% من احتياجات سوق الدواء، وقد قررنا منع 10 أصناف دوائية بأسماء علمية من دخول البلاد، وجعلها مقتصره على الإنتاج المحلي، ولن تستورد نهائياً كمرحلة أولى، ونطمح أن نصل إلى 50 صنفاً دوائياً بأسماء علمية العام المقبل.

أ.د. طه المتوكل  
وزير الصحة العامة والسكان

## اهتمام ودعم رسمي

يحظى التصنيع الدوائي الوطني، باهتمام ودعم كبير من قيادة الدولة، ووزارة الصحة، ونحن في طريقنا حالياً للكشف عن 20 مصنفاً دوائياً جديداً تحت الإنشاء بالإضافة إلى الـ17 مصنفاً الموجودة والتي تعمل بكل كفاءة عالية. إن هدفنا من التوجه إلى زيادة عدد المصانع الدوائية، هو تحقيق الاكتفاء الذاتي والتغلب على ظروف الحرب والحصار، من خلال التأكيد على أهمية تعزيز الثقة بالمنتج الدوائي المحلي الذي يتميز بجودة عالية وفعالية كبيرة.



يهدف الوصول إلى تحقيق الدوائي والغذائي. ونشئ هنا على دور الشركات المصنعة للأدوية والأغذية والمؤسسات التي تعمل من أجل تحقيق الاكتفاء الذاتي وإبراز المنتج الوطني، وعلينا جميعاً توعية الشعب بالخروج من عقدة الأجنبي والوثوق بالطبيب والدواء اليمني. إننا نرؤج منذ 20 عاماً للمنتجات الأجنبية، علينا الآن أن نرؤج لمنتجاتنا الوطنية.

أ/ ضيف الله الشامي  
وزير الإعلام

## تجربة رائدة

انعقاد المؤتمر رسالة صمود وتحد، مفادها أن اليمنيين قادرين على صناعة المستحيل، وتجاوز الصعوبات وتحويلها إلى فرص. ونؤكد أن التجربة اليمنية رائدة سواءً على صعيد الصناعات الدوائية، أو الغذائية أو الزراعية، ومثلما وصلت صناعاتنا العسكرية إلى مستويات عالية، ستصل صناعاتنا الدوائية والغذائية إلى أرقى مستوى خلال فترة وجيزة. لقد انتقل اليمن اليوم من استيراد أبسط الأشياء إلى مرحلة الصناعات العسكرية، والتوجه نحو الصناعة الدوائية الوطنية

اهتمام بالجودة، لذا تجد المريض اليمني يقبل على استخدامها بثقة لأنه قد جربها وعرف مدى فعاليتها، وأكد أنها تتفوق على المنتج الأجنبي. وما دام هناك اهتمام بالجودة، واهتمام بالمراقبة على المواد الخام، ومستقبلاً لو استطعنا أن نصنع هذه المواد الخام سنوفر أموالاً طائلة من تكاليف النقل وسنصل إلى صناعة وطنية تصل إلى 50-70%.

د. علي الكفاف  
رئيس مجلس الاعتماد الأكاديمي  
و ضمان الجودة بوزارة الصحة

## نقلة نوعية

انعقد المؤتمر السنوي الأول، لدعم وتشجيع الصناعات الدوائية الوطنية، بدعم واهتمام من قبل قيادات الدولة، والهيئة العليا للأدوية، وهذا يعتبر حجر أساس قوي جداً لنقلة نوعية في الصناعات الدوائية الوطنية، وفتح مجال أكبر للمستثمرين المحليين، من أجل تصنيع بجودة عالية وسعر مناسب منافس للمنتج الخارجي.

إن منتجاتنا التي تقوم شركاتنا الوطنية بتصنيعها ذات جودة عالية وتحظى بثقة المجتمع، لأن هناك



## دعوة الجهات المعنية إلى تبني «صنع في اليمن» لتعزيز دور المنتج الوطني.



المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية



الاتحاد اليمني للصناعات الدوائية



### مدن صناعية

وفي حين ندعو رأس المال الوطني والقطاع الخاص إلى الاستثمار في الصناعات الدوائية بدلاً من استيرادها، نشيد بجهود الشركات والمصانع الوطنية المصنعة للأدوية، ونحثها على المزيد من العطاء وتوسيع نشاطها وزيادة إنتاجها .  
ونشدد على ضرورة دعم المنتج الوطني، والاعتزاز والشعور بالفخر، لأنه «صنع في اليمن» خاصة في ظل الظروف الراهنة التي يمر بها البلد، ونؤكد أننا في وزارة الصناعة والتجارة سنعمل على حماية المنتج الوطني من المنافسة الخارجية.

الواء / **عبدالوهاب الدرّة**  
وزير الصناعة والتجارة

نعلن عن إنشاء مدينتين صناعيتين خاصتين بالصناعات الدوائية في مدينتي صنعاء ودمار، ونؤكد أن المدينة الصناعية في صنعاء أصبحت شبه جاهزة وسيتم افتتاحها بداية العام المقبل 2022 .  
وسيتم افتتاح مدينة صناعية ثانية في دمار نظراً لتقسيمها البارد الذي تتطلبه الصناعات الدوائية..  
ولدينا في وزارة الصناعة والتجارة خطة لإنشاء مدن صناعية للأغذية وغيرها في عدد من المحافظات.



### تشخيص الواقع

يرتبط الاستقلال الذي نشده بالاكتمال الذاتي، وذلك لن يتأتى إلا من خلال توفير الضروريات من الاحتياجات وتأتي الأدوية في مقدمة هذه الاحتياجات، فعلياً أن نولي الدواء الاهتمام الذي يستحقه، ومن مقومات الاكتفاء الذاتي الصناعات الدوائية الوطنية والمنتج الدوائي الوطني.  
نحن في هذا المؤتمر ركزنا على دراسة وتشخيص واقع الصناعات الدوائية ومعالجة مشاكلها وجوانب قصورها ودراسة سبل ومجالات تطويرها وتمييزها لتكون عموداً حقيقياً لتحقيق الاكتفاء الذاتي.

لقد اهتمنا في هذا المؤتمر بشعار «صنع في اليمن» وندعو الجميع في كل قطاعات الدولة إلى تبني شعار «صنع في اليمن» شعار لا يقتصر فقط على المنتجات الدوائية، ولكن على جميع الصناعات، وليكن شعاراً وطنياً، ولنحول ما نعيشه وكل ما واجهناه من تحديات إلى فرص، وسنكتفي ذاتياً في الدواء وغيره.

د / **محمد الغيلي**  
رئيس الهيئة العليا للأدوية

اليوم يمكننا القول بأن الهيئة العامة للاستثمار تستطيع أن تراهن على صناعة الأدوية الوطنية لتحقيق هدف استراتيجي للحكومة والمجتمع، وهو الاكتفاء الذاتي وتحقيق الأمن الدوائي، وفي سبيل ذلك رسمنا مع الهيئة العليا للأدوية واتحاد مصنعي الأدوية خطة استراتيجية لخمس سنوات 2019-2025، حققنا إلى يومنا 52.3 % من الاستراتيجية.

المؤتمر السنوي الأول للصناعات الدوائية وقفة سنوية تم الاتفاق عليها لتنظيم وحشد جهود القطاعين الحكومي والخاص لمتابعة العمل الاستراتيجي الواقعي لتأمين اليمن دوائياً، وبداية لتحديد أصعب التحديات المعيقة لتحقيق الهدف، ومن ثم وضعها ضمن أجندة العمل الحكومي والخاص لإيجاد الحلول المجدية.  
والخطوة القادمة لفريق الاستراتيجية في العام 2022، هي مواجهة أصعب التحديات، والعمل على تنفيذ ما أمكن من مجمع للصناعة الدوائية لعدد 30 فرصة استثمارية تساهم في تطور مؤسسي الصناعة الدوائية في اليمن، وتضيف إليهم مجموعة جديدة من المصنعين، ونؤكد للجميع دعمنا لتحقيق أهدافهم المنسجمة مع الهدف الاستراتيجي.

أ / **ياسر المنصور**  
رئيس الهيئة العامة للاستثمار

### الحب والميثاق الأخلاقي لمهنة الصيدلة والمثابرة .. معادلة نجاح مصنعي الأدوية

إن الاستثمار في هذا النوع من الصناعة بحاجة إلى الشغف والمغامرة الإيجابية، وهذا ما يتمتع به مصنعي الأدوية في بلادنا منذ نقطة الانطلاقة قبل الوحدة اليمنية والاستمرار بعدها، بدعم من الهيئة العامة للاستثمار ورعاية مجلس إدارتها.

وفي كل يوم يمر نلاحظ في الهيئة العامة للاستثمار تفاني مستثمرينا الأعزاء في تنمية هذا القطاع، ويسعدنا حرصهم على نقل هذا الشغف والحب إلى جيل الأبناء والأحفاد، إن ذلك يبدو جلياً في قراراتهم الطموحة لمزيد من التوسع الكمي والنوعي وتطوير مشاريعهم.

نلمس نضالهم الوطني الذي يعكس الأسس الأخلاقية والمثابرة في العمل لخدمة المجتمع اليمني المستهلك وكانت النتيجة أن اكتسبوا ثقته، كثمرة طيبة لسنوات من العمل الحقيقي لتحسين جودة وتكلفة منتجاتهم حتى تفوقوا على المنتجات المنافسة.





المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية

من مخبرات المؤتمر

## التنسيق بين الشركات والمصانع الوطنية للمساهمة في تخفيض كلفة التصنيع المحلي.

3



الاتحاد اليمني لمصنعي الأدوية



### الرباعي: المؤتمر يعزز الثقة بصناعاتنا

اعتبر رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، الدكتور إحسان الرباعي، المؤتمر السنوي الأول للتصنيع الدوائي، بمثابة تظاهرة عيادية وطنية كبيرة، ويعزز ثقة المجتمع بالدواء اليمني وما نستخدمه من دواء وعلاج مصنع محلياً.

وقال الدكتور الرباعي - وهو رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما، لـ "المجلة الطبية" - إن الأمن الدوائي يعد من أهم المرتكزات لأي دولة. مضيفاً "ونحن كدولة محاصرة ومحاربة، نجد أنفسنا محاصرين بالدواء، لذا من المهم جداً أن نتجه إلى تأمين بلادنا دوائياً من خلال تشجيع الصناعات الوطنية وتحفيزها

ومساندتها".  
وشكر رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، المستثمرين ورجال المال والأعمال الذين آثروا البقاء داخل الوطن، والاستثمار في مختلف القطاعات ومن بينها التصنيع الدوائي. مشيراً إلى أنه وقبل 20 عاماً، وفي مثل هذا اليوم، ومن ذات المنصة كان يتحدث عن الصناعات الأجنبية مروجاً لها. وتابع "واليوم ها أنا أقف متباهياً للتحدث عن التصنيع الدوائي اليمني وجودة منتجاته، والإشادة بالعقليات اليمنية الذكية جداً التي بإمكانها القيام بأعمال مذهلة".



#### د / إحسان الرباعي

رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية  
رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما

### الصناعات الدوائية مقطورة لبقية المجالات الأخرى

المجلة / خاص

ما يزال اليمن بحاجة ماسة وضرورية للصناعة الدوائية والمزيد من الشركات الصناعية من أجل الاكتفاء الذاتي من الدواء .  
وفي هذا السياق لفت الدكتور محمد يحيى خميس - المدير التجاري لفريسيا فارما للصناعات الدوائية- إلى أن تشجيع الحكومة والجهات المعنية للاستثمار في الصناعة الدوائية أمر غاية في الأهمية لتطوير هذه الصناعات التي ظلت مقصورة على عملية الاستيراد والتوكيلات للشركات الأجنبية المصنعة للأدوية .  
واعتبر تشجيع الحكومة لهذا القطاع الحيوي من الصناعات بادرة وخطوة مهمة نحو تحويل اليمن من وضع المستورد إلى الدولة المصنعة خاصة بفتح المجال في تصنيع الأصناف التي تحتاج إلى تخزين وحفظ خاص وتبريد أثناء نقلها لتظل فاعليتها العلاجية بأعلى مستوى وبالذات الأدوية المتصلة بالأمراض

المزمنة والمستعصية .  
ويحسب الدكتور خميس، فإن الصناعات الدوائية الوطنية تمثل رافداً ورافعة من روافع الاقتصاد الوطني وتلعب دوراً مهماً في خلق الفرصة الوظيفية للشباب والمجتمع وناش التنمية ورفد الخزينة العامة للدولة بأموال طائلة وعوائد مالية تنعكس في مجال التنمية الخدمية والمشاريع والبنى التحتية .  
معتبراً الصناعات الدوائية مقطورة لبقية الصناعات في المجالات الأخرى وبالذات في المرحلة الراهنة .  
وشدد المدير التجاري لفريسيا فارما للصناعات الدوائية على دور الجهات الرسمية المعنية بالدواء في زيادة فرص جذب الاستثمارات المتعلقة بالصناعات الدوائية، ووسائل تطوير الصناعات الدوائية الوطنية والخطة الإنتاجية المستقبلية للمصانع المحلية.



#### د / محمد يحيى خميس

المدير التجاري لفريسيا فارما  
للصناعات الدوائية



المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية



الاتحاد اليمني للصناعات الدوائية



## الدواء اليمني في عشرة أسواق آسيوية وأفريقية

المجلة الطبية / خاص

ربط نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري تحقيق الإكتفاء الذاتي من الدواء بتطوير وتحديث أنظمة وخدمات الرعاية الصحية، ووصف الصناعة الدوائية بأنها حجر الأساس لإحداث نهضة اقتصادية شاملة في أي بلد، وأن تطور المجتمع مرهون بتقدمه في الجانب الصحي.

بحسب الشهاري -الذي يشغل منصب مدير عام شركة شفاكو للصناعات الدوائية- شهدت عدد من مصانع الأدوية اليمنية تطورا قياسيّا مكّنها من منافسة الدواء المستورد في السوق المحلية، بل بات بعضها ينافس في أسواق الدواء خارج اليمن ، والتي منها شركة شفاكو.

ومؤخرا وصلت أصناف من إنتاج شركة شفاكو ذات الجودة العالية إلى أكثر من عشرة أسواق في آسيا وأفريقيا، وأن الشركات الوطنية اليمنية حققت في الفترة القليلة الماضية قفزة نوعية في تغطية السوق المحلي من 15% إلى 30%، حد قوله.

ولتعزيز الصناعة الدوائية المحلية على مستوى السوق المحلية والخارجية دعا الشهاري -في تصريح لـ المجلة الطبية- السلطات إلى تقديم المزيد من الدعم الحقيقي ما يمكنها من اكتساب خبرات والالتزام بالمعايير العالمية وبالتالي تحقيق أكبر قدر من الفائدة للبلد والمجتمع اليمني.

وأضاف بقوله "نعم في الفترة الماضية لمسنا توجهات رسمية حقيقية لدعم الصناعة الدوائية غير أنها لم تكن عند مستوى طموحات الدولة نفسها" خاصة بعد أن أعلنت أكثر من مرة عن رغبتها في تحقيق اكتفاء ذاتي، مطالبا بتطبيق القرارات الصادرة عن المجلس السياسي الأعلى بهذا الشأن، حتى يتم إحداث تحول فعلي في صناعة الأدوية في اليمن.

وشدد -في ختام حديثه- على ضرورة اتخاذ السلطات لقرارات جريئة وتحركات سريعة لدعم الصناعات الدوائية، والتعامل معها كحالة طوارئ حقيقية، منبها إلى أن تضيق الوقت في المناقشات والدراسات التي مع مرور الوقت تخرج عن الأهداف.



الأستاذ / أحمد الشهاري

نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية  
مدير عام شركة شفاكو للصناعات الدوائية

## ثلاثية تميز الصناعات الدوائية الوطنية

والاعتماد على مواد أولية من مصادر معروفة وموثوقة عالمياً، وكذلك السعي لتطوير مراكز بحوث ومختبرات ذات مواصفات ممتازة.

وبحسب مدير شركة فارما كير تصبح الصناعة المحلية الممتازة رافدا للاقتصاد الوطني تساهم في نموه وازدهاره وذلك من خلال توفير العمالات الأجنبية والمحافظة عليها، كما يساهم في توفير العديد من فرص العمل وتخفيض نسبة البطالة في المجتمع.

نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية - نائب مدير عام فارما كير الشركة الدولية للصناعات الدوائية يؤكد أن الصناعة الدوائية الوطنية تتميز بأسعارها المنافسة والمقترنة بالجودة والفاعلية، والتوفر الدائم وعدم تأثرها نسبيا بما تتعرض له البلاد من ظروف الحرب.

ولكي تستمر الصناعة الدوائية الوطنية وتعزز ثقة المواطن بها، أفاد الأستاذ أحمد السنباني -في حديثه لـ "المجلة الطبية"- بأن هناك خطوات لا بد من القيام بها مثل تعزيز ضبط الجودة وفقاً للمعايير الدولية



د / أحمد السنباني

نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية- نائب مدير  
عام فارما كير الشركة الدولية للصناعات الدوائية



من مخرجات المؤتمر

تسمية الـ 31 من يوليو كل عام يوماً وطنياً للصيادلة. | 5

المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية

## التصنيع المحلي للدواء مفخرة لليمن والمنطقة

الصناعة لتصبح أكثر قدرة على منافسة المنتجات العالمية، مشترطاً توفر الإرادة والتسهيلات للصناعات الدوائية الوطنية واتخاذ سياسة إيجابية لتشجيع المستثمرين. واعتبر مدير عام سييلا ميديكا المؤتمر خطوة أولى تتبعها خطوات جادة لتجذير ثقة المجتمع بما يستخدمه من دواء وعلاج مصنع محلياً. منبهاً إلى أهمية أن يضع المواطن ثقته بالمنتجات الدوائية اليمنية التي تعتمد على نفس المواصفات والمكونات والمواد الخام التي تستخدمها أشهر مصانع الأدوية العالمية، وهذا يقتضي تشجيع هذه الصناعات الوطنية على مستوى السلطات والمجتمع. وتساءل الجبل باستمرار تقدم الصناعات الدوائية المحلية، متمنياً أن يصبح اليمن في الوقت القريب، ضمن الدول المصدرة للمنتجات العلاجية إلى دول الاقليم، مستغلاً موقعه الجغرافي الذي جعله مركزاً لتوزيع كل الصناعات والمنتجات العالمية وإيصالها إلى دول المنطقة والقرن الافريقي.

### الطبية/ خاص

وصف مدير عام شركة سييلا ميديكا للصناعات الدوائية الأستاذ عباس الجبل، المستوى الذي وصلت اليه الصناعات الدوائية والكيمويات المحدودة الوطنية بالمنجز التاريخي الذي وضع اليمن في مصاف الدول المصنعة للدواء، معتبراً وضع علامة "صنع في اليمن" على المنتجات الدوائية مفخرة لكل يمني. وفي تصريح -ل- "المجلة الطبية" على هامش المؤتمر السنوي الأول للصناعات الدوائية الوطنية الذي عقد مؤخراً بصنعاء- أفاد بأن إقامة مثل هذه الفعالية تعكس الخطوات الجادة نحو خلق بيئة استثمارية حقيقية لكل الصناعات وليس للصناعات الدوائية فحسب. وبحسب الجبل، تمثل هذه المناسبات العلمية حافزاً لصقل القدرات اليمنية وتشجيعها على الابتكار وتنفيذ الدراسات والبحوث العلمية الكفيلة بإحداث نقلة نوعية في تطوير هذه



**الأستاذ/ عباس الجبل**  
مدير عام شركة سييلا ميديكا  
للصناعات الدوائية

## توجه جاد ومحفز

الوصول إلى 50% في العام المقبل، وهذا يعتبر انتصاراً كبيراً لنا في اليمن، وانتصاراً للصناعة الدوائية المحلية. ونحن في شركة «يدكو» لنا أكثر من 30 عاماً في مجال التصنيع الدوائي، وأخذنا شهادة التصنيع الجيد الجي ام بي عام 2003.

**أ.د عبدالمالك أبو دنيا**  
رئيس مجلس الشركة اليمنية  
لصناعة وتجارة الأدوية «يدكو»

حقيقة المؤتمر تشجيع وتحفيز الصناعات الدوائية، وما رأيناه من منتجات دوائية جديدة تصنع في اليمن يشعرنا بالفخر والاعتزاز.

هناك توجه جاد وصادق من قبل القيادة السياسية بدعم الصناعة المحلية والاكتفاء الذاتي.. المصانع المحلية حققت نتائج طيبة في التصنيع المحلي وصلت إلى 15 - 25 % من الاحتياج المحلي، وهذه نتيجة طيبة. نتمنى من المصانع المحلية أن تبذل الكثير من الجهود من أجل



**د / محمد مهيوب حسن**  
نائب نقيب الأطباء والصيادلة اليمنيين

## تطور ملحوظ

شركاتنا في تصنيعها. والمطلوب من الأطباء والصيادلة تعزيز ثقة المجتمع بالصناعات الدوائية اليمنية، لأن المرضى اليمنيين يثقون بكلام الطبيب، وحين يلمسون فاعلية الدواء، من تلقاء أنفسهم سيقومون بالترويج للعلاج عن تجربة وثقة.

واقع الصناعات الدوائية اليمنية خطا خطوات واثقة في هذه الفترة بالذات، وهذا تأكيد بأن الحاجة أم الاختراع، لذا ونتيجة للحصار المفروض على اليمن، فقد بدأت الشركات الدوائية الوطنية في إنتاج الأدوية التخصصية كأدوية القلب والفشل الكلوي وهناك الكثير من الأدوية المحلية بدأت تأخذ مكانها. التطور ملحوظ، وقد فرضته حاجتنا للكثير من الأدوية مثل أدوية القلب والضغط كانت مختفية وقد بدأت

## حدث وطني

وقد ركز المؤتمر على تعزيز الثقة بالمنتج الدوائي اليمني ومدى فعاليته، وبناء الثقة بين أطراف المصلحة من المنتجين المحليين للدواء، والمستهلك للدواء وكذلك الوسط الطبي والصيدلاني الصارفين للدواء.

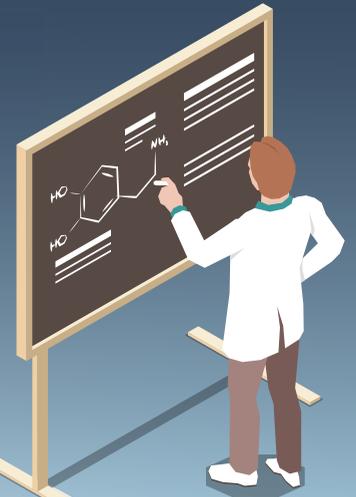
**د / أكرم صبرة**  
مدير التيقظ الدوائي بالهيئة العليا للأدوية

المؤتمر هو حدث وطني داعم للصناعة الوطنية، التي تبني الثقة بالمنتج الوطني في بلادنا رغم الحصار الذي نعيشه وعراقيل دخول الدواء إلى البلد. وعزز المؤتمر الثقة والأمان بين المواطن المستهلك للدواء اليمني وكذلك الطبيب الذي يصرف الدواء، وهو بمثابة يوم فرح بين أوساط القطاع الصيدلاني.



## عوامل نجاح وتطوير الصناعة الدوائية اليمنية

- 01 جودة 02 وصول 03 توفر 04 منافسة  
05 تكلفة منخفضة 06 استمرارية 07 اعتماد ذاتي



## الصناعة الدوائية الوطنية بالأرقام

2

مدينة صناعية  
قيد الإنشاء

7

مصانع قيد  
الإنشاء

11

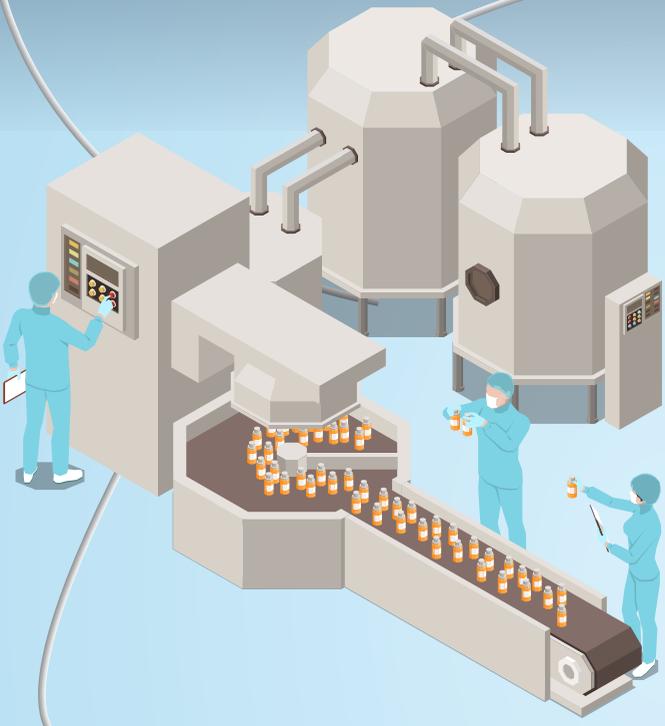
مصنعاً منتجاً  
للدواء

25%  
إلى  
35%

نسبة الدواء المحلي  
من السوق

1600

صنف دوائي  
متاح حالياً



## أهداف الاستراتيجية الوطنية لتقرير الصناعة الدوائية

06

المساهمة في تلبية  
الاحتياجات الطارئة  
الإغاثية والإنسانية  
المنشأة من الأدوية  
المصنعة محلياً في  
زمن الحرب

05

تطوير قدرات الموارد  
البشرية وإنشاء مراكز  
التميز في الأداء

04

رفع مستوى جودة  
المنتج الدوائي  
المحلي من خلال  
تطبيق خارطة  
ممارسة التصنيع  
الدوائي الجيد GMP

03

تطوير مناطق تنموية  
يتم تخصيصها  
للصناعات الدوائية

02

منح جوائز ومزايا  
وتسهيلات تفضيلية  
للصناعات الدوائية  
في مراحلها المختلفة  
وجذب الاستثمار  
الأجنبي المباشر

01

تقوية نظام الرقابة  
والتنظيم لوزارة  
الصحة العامة  
والسكان والهيئة  
العليا للأدوية

10

تشجيع الصادرات  
الدوائية

09

إنتاج أدوية حديثة  
ومتطورة لتلبية  
احتياجات السوق  
المحلي عبر اتفاقيات  
نقل التكنولوجيا

08

إنشاء مراكز البحث  
والتطوير الدوائي  
لخدمة قطاع صناعة  
الدواء

07

تطوير صناعة المواد  
الخام ومواد  
التعبئة والتغليف  
والمستلزمات  
المساعدة

11

رفع نسبة مساهمة  
الصناعات الدوائية  
الوطنية من 10.63%  
إلى 50% من قيمة  
فاتورة الاستيراد  
السوية

## الدكتور عاطف يستعرض واقع الصناعة الوطنية

### خاص - المجلة الطبية

لتطوير الصناعة الدوائية، التي جاءت على النحو التالي:

- تفعيل الاستراتيجية الوطنية للصناعة الدوائية وتحقيق أهدافها.
- توحيد الإجراءات المتبعة للحصول على الإعفاءات الضريبية بالمقارنة مع المستوردين للأدوية الجاهزة.
- حصر الأدوية الأساسية على المصانع الوطنية خلال فترة لا تتجاوز 3 سنوات.
- تطوير العمل من خلال النافذة الواحدة وبما يضمن سرعة وسلاسة الإجراءات.
- تسهيل وتبسيط إجراءات التسجيل للأصناف الجديدة وخلال فترة لا تتجاوز 3 أشهر.
- رفع القيود الكمية عن مدخلات الإنتاج للمواد الخام والمواد المساعدة باعتماد القوائم الصادرة من الهيئة العليا للأدوية في كل المنافذ الجمركية وحصر الموافقات الكمية للمواد ثنائية الاستخدام عبر الهيئة العامة للاستثمار أسوة بالأدوية المستوردة.
- توجيه شراء الأدوية للمنظمات والهيئات الدولية عبر المصانع الوطنية.
- توفير المعلومات بشكل دوري للمصانع الوطنية لتكون خططها متسقة مع متغيرات احتياج سوق الدواء.

كشف نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، الدكتور نبيل محمد عاطف، عن أبرز المشكلات المؤثرة على واقع الصناعة الوطنية والمتمثلة في عدم استقرار العملة، وضعف التنسيق، والعدالة الاجرائية مع المنتجات المستوردة، والتعقيدات اللوجستية الخارجية والمحلية، والإغراق، والضبابية في أداء المؤسسات الإيرادية.

جاء ذلك في ورقة عمل قدمها الدكتور عاطف، بعنوان "الصناعة الوطنية.. الطموح والمستقبل" خلال المؤتمر السنوي الأول للتصنيع الدوائي، نهاية سبتمبر الماضي.

وقال الدكتور عاطف أن دور الصناعة الوطنية في تحقيق الأمن الدوائي، يكمن في تصنيع الأدوية المنقذة للحياة، والتخفيف من تكلفة الدواء على الوطن والمريض، وتصنيع أغلب أدوية القائمة الوطنية للأدوية الأساسية.

وبحسب نائب رئيس اتحاد منتجي الأدوية، تطمح المصانع الوطنية إلى تطوير أصناف جديدة، والتحسين المستمر للجودة، وتطوير الكادر الصيدلاني.

وأشار في ورقة عمله إلى أن المشاريع الحالية للمصانع الوطنية هي مشاريع تصنيع المحاليل، وتوطين مستلزمات الإنتاج، وتأمين كامل للأدوية الحصرية، وتوسيع الخطوط الإنتاجية الحالية. وختم عاطف ورقة عمله بالعديد من التوصيات والمقترحات



د / نبيل محمد عاطف  
نائب رئيس الاتحاد اليمني  
لمنتجي الأدوية



د / عادل عبدالرحمن  
مدير الصناعة المحلية بالهيئة  
العليا للأدوية

### مرحلة النهضة الحقيقية

وأشار إلى أن الوصول إلى تحقيق الأمن الدوائي لليمن وفق جداول زمنية حددتها الاستراتيجية الوطنية توابك الحاجة الماسة للمجتمع اليمني للدواء في ظل تزايد معدلات النمو السكاني السنوي؛ هي من أهم أهداف الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعة الدوائية "2019 - 2025".

وبحسب مدير الصناعة المحلية، يستمر العمل وفق الاستراتيجية الوطنية وبتيرة أشد من قبل، مشددا على المصانع الوطنية بذل المزيد من الجهود والتطوير واعتماد العمل وفق أبحاث "التكافؤ الحيوي".

أكد مدير الصناعة المحلية بالهيئة العليا للأدوية بصنعاء الدكتور عادل عبدالرحمن، أن المرحلة المقبلة ستشهد نهضة تطوير قطاع صناعة الدواء في اليمن من خلال استقطاب استثمارات جديدة وإضافة خطوط إنتاج جديدة في المصانع القائمة وذلك لتقليل من أعباء فاتورة الاستيراد الدوائي من خلال زيادة الإنتاج المحلي حتى يغطي من احتياجات السوق الدوائية بما لا يقل عن 50 ٪. لافتاً إلى أن فاتورة استيراد اليمن السنوية من الدواء بلغت (322) مليون دولار خلال 2019، وفقاً لبيانات الهيئة في صنعاء.



## صور من فعاليات مؤتمر الصناعات الدوائية



المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية





## شركاء الاستراتيجية: 50% الزيادة المطلوبة للإنتاج لتغطية احتياجات السوق

المجلة الطبية/ خاص

وكشف التقرير الإحصائي لشركاء الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعة الدوائية أن عدد الأصناف المستوردة تصل نحو (1200) صنف وأن أعلى معدلات الاستيراد لهذه الأصناف كان العام 2013 بعدد 1088 صنفاً و 2014 بعدد 1037 صنفاً مقارنةً بالعام 2009م الذي وصل عدد الأصناف المستوردة خلاله 920 صنفاً، لافتاً إلى انخفاض استيراد تلك الأصناف الدوائية خلال العام 2015 ، 2016 على التوالي بعدد 760 و 776 صنفاً ، وهو الانخفاض الذي استمر خلال السنوات التالية لها بشكل كبير نتيجة ارتفاع نسبة الإنتاج المحلي للأدوية التي أضافت خطوط إنتاج جديدة في المصانع القائمة وكذا استقطاب استثمارات جديدة وفقاً للاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعة الدوائية.

وأكدت بأن خطوط إنتاج الشراب الدوائي الجاف تصدر خطوط إنتاج القطاعات الدوائية المستغلة بنسبة 82%، تليها خطوط إنتاج الأقراص الدوائية والمطهرات بنسبة 63.96%، فيما جاءت خطوط إنتاج الكبسولات والشراب السائل والتحاميل والمضادات الحيوية "أقراص وشراب" في المرتبة الثالثة بنسبة 45.67%، وفي المرتبة الرابعة خطوط إنتاج الأنبولات والمراهم والكريمات والبودرات بنسبة متأرجحة بين 24% إلى 35%، وفقاً للمؤشرات العامة لتطوير قطاع الصناعات الدوائية الوطنية.

وأشارت إلى أن فارق النسبة لخطوط إنتاج هذه الأدوية هي نسبة فارق الإنتاج غير المستغل والذي تسعى وتهدف الاستراتيجية إلى تفعيلها ورفع الإنتاج فيها إلى 100% خلال مرحلة وعملية تطوير الصناعات الدوائية

كشفت تقرير الاستراتيجية الوطنية لتطوير الصناعة الدوائية (2019 - 2025) الصادرة عن الهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية والهيئة العامة للاستثمار، عن قائمة الدول التي تستورد اليمن منها الأدوية وعدد الأصناف التي يتم استيرادها سنوياً.

ووفقاً للإحصائيات -التي حصلت (المجلة الطبية) على نسخة منها- فقد جاءت مصر في مقدمة الدول التي تستورد منها اليمن الدواء بنسبة 15.25% وبمبلغ عام تجاوز 37 مليوناً وأربعمائة ألف دولار، وفي المرتبة الثانية جاءت الهند بنسبة 11.26% وبكلفة إجمالية بلغت 32 مليوناً وسبعمائة ألف دولار، كما حلت ألمانيا في المرتبة الثالثة بنسبة 7.60% وبفاتورة قدرها 19 مليوناً وأربعمائة ألف دولار، وأشارت إلى تساوي نسبة ما تستورده اليمن من سوريا والأردن بنسبة 6.05% وبمبلغ إجمالي قدره 18 مليون دولار، تليها كل من الإمارات وسويسرا والمملكة المتحدة وفرنسا وبلجيكا بنسبة لا تتجاوز الـ 5.23%.

وقال التقرير أن متوسط ما استورده القطاع الخاص من الدواء 253 مليون دولار وبنسبة تصل إلى (86.01)، بينما استورد القطاع العام بفاتورة قدرها 32 مليون وسبعمائة ألف دولار وبنسبة (10.24) كما تجاوزت فاتورة استيراد المؤسسات والمنظمات الأجنبية الـ 9 ملايين دولار فيما جاءت فاتورة الطلبات الخاصة بمبلغ 191 ألف دولار وكذا المؤسسات الخيرية استوردت بـ 577 ألف دولار.



المؤتمر السنوي  
الأول للصناعات  
الدوائية الوطنية



## اتحاد المنتجين يكرم الدكتور سامي البوعاني

المجلة الطبية \_ خاص |



د/ سامي البوعاني

في وقت قصير أبرزها استكمال تدريب 30 صيدلانياً وصيدلانية من أوائل الجامعات اليمنية وشراء العديد من الأجهزة النوعية والهامة لمختبر الهيئة عندما وجد الأجهزة الموجودة غير كافية، والعمل على رفع القدرة التحليلية للمختبر واستكمال إجراءات استلام المبنى الجديد للمختبر الذي تم التنازع بشأنه وتحييده لأكثر من 7 سنوات مضت.

ومن ضمن تلك الانجازات منح البوعاني الاستيراد العشوائي للأدوية الاستثنائية التي وصفها بـ "أكثر الأمور كارثية وأشدّها ضرراً على الهيئة وجودة الدواء في اليمن والناس". وحرص الدكتور سامي على الالتزام "بقائمة الحصر" للأصناف الهامة التي اعتمدها الهيئة في ظل إدارته على أن يتم تحديثها كل شهرين بحسب الاحتياج إلى جانب العمل بتدليل الإجراءات المعتمد مؤخراً والذي ينظم عملية سحب وإتلاف الأدوية التي تم رفضها من المختبر بل وشطب خطوط الإنتاج والشركات التي لها أصناف عديدة مرفوضة.

أشاد أعضاء الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية بالجهود والنشاط الدؤوب الذي بذله الدكتور سامي البوعاني مدير عام الهيئة العليا للأدوية السابق خلال فترة إدارته لها، وبما كان يتمتع به من مسؤولية وحكمة في التعامل مع أعضاء الاتحاد والجهات المختلفة المرتبطة بمعاملات مع الهيئة.

وقال نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري أن الدكتور البوعاني يعد أحد أبرز الكوادر الصيدلانية على صعيد المهنة، لافتاً إلى أن تكريمه جاء بمناسبة المؤتمر السنوي الأول للصناعات الدوائية الوطنية واليوم العالمي للصيدالة الذي يصادف الـ 25 أيلول/سبتمبر من كل عام.

وهذا الشهاري باسم رئاسة وأعضاء الاتحاد الدكتور سامي البوعاني، متمنياً له التوفيق والنجاح في مسيرته العلمية والعملية على المستوى الشخصي وما يمكن أن يقدمه للمواطنين والوطن عموماً.

وكان الدكتور البوعاني خلال إدارته للهيئة ما بين أكتوبر 2020 وحتى يونيو الماضي حقق العديد من الإنجازات



# قوليinak®

# Volenac® 50

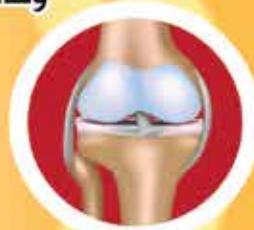
Diclofenac Sodium

## DT

### قابل للتوزيع



مسكن للصداع  
وخافض 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



# فريسيا فارما للصناعات الدوائية.. النجاح في الوقت الحرج

النجاح: فكرة.. طموح.. وإيمان، ثم عمل بإخلاص وكفاءة عالية والتزام لتحقيق هدف نبيل.

خارطة طريق مرت من خلالها فريسيا فارما للصناعات الدوائية منذ أن كانت فكرة حتى أصبحت واحدة من أبرز شركات تصنيع الأدوية الوطنية اليمنية.. وعنوان فخر للمجتمع والقائمين عليها.

ولأن الابتكار والتفوق لا يؤمنان بالتاريخ؛ نجحت فريسيا فارما خلال 9 أعوام منذ تاريخ التأسيس مطلع العام 2013م وحتى منتصف العام 2021م في إنتاج عشرات الأصناف الدوائية، معتمدة على أنظمة حديثة وكفاءات عالية، سخرتها لخدمة الإنسان الذي وضعته نصب عينها وجعلته متصدر قائمة اهتمامها.

فريسيا فارما للصناعات الدوائية: اليمن - صنعاء - بيت بوس - شارع الخمسين

التواصل على الرقم:  
00967777771613



info@freesiapharma.com  
d.m@freesiapharma.com



00967 1 681713

www.freesiapharma.com



00967 1 681714



# إنجازنا بالأرقام



70  
صنفاً دوائياً  
طبياً



9  
أعوام

6  
خطوط  
إنتاج:



تغطية  
23  
محافظة



- 1 خط إنتاج المحاليل والسوائل خارجية الاستعمال.
- 2 خط إنتاج الكريمات والمرام والجل.
- 3 خط إنتاج القطرات الأذنية والأنفية.
- 4 خط إنتاج التحاميل الطبي.
- 5 خط إنتاج البودرة الخارجية الاستعمال.
- 6 خط إنتاج الشامبو.

## هدف مقدس وإرادة قوية

منذ أن خط القلم دراسة التأسيس، وإرادة لا تشبهها الصعوبات، تمحورت أهداف مصنع فريسيا فارما للصناعات الدوائية حول تغطية أكبر قدر من احتياجات السوق المحلية من الدواء بجودة عالية، تلبية احتياجات السوق بشكل واسع في كل المحافظات اليمنية، وما زالت خارطة الانتشار في توسع مستمر.



## ثبات الرؤية

الريادة في إنتاج أدوية عالية الجودة على المستويين المحلي والإقليمي؛ هي رؤية انطلقت وتعمل من خلالها فريسيا فارما للصناعات الدوائية.. حاملة في غاياتها رسالة تؤكد إيمانها بالمسؤولية الاجتماعية والوطنية والإنسانية في سبيل الوصول إلى تلبية احتياجات المجتمع والأطراف المعنية بما يفوق التوقعات.



ريپورتاج

Freesia  
PHARMACEUTICALS INDUSTRIES

فريسيا فارما  
للصناعات الدوائية..  
ليس هناك مستحيل





ريورتاج

**Freesia**  
PHARMACEUTICALS INDUSTRIES

فريسيا فارما  
للصناعات الدوائية...  
ليس هناك مستحيل



## دائرة النجاح تتسع :

**لمصنع فريسيا فارما دائرة نجاح تكبر وتتوسع من يوم لأخر.. ويعتمد النجاح هنا على عوامل التميز.. وهذا ما تعمل عليه فريسا لتحقيق نقاط عديدة أبرزها:**



- أول مصنع محلي ينتج ميوكسيديل بخاخ 5 % و 2 % الذي يعد الحل العلمي المعتمد عالميا لمعالجة الصلع وتساقط الشعر طبيًا حسب دستور الأدوية العالمية ومنظمة الدواء والغذاء العالمية.  
- كما كانت فريسيا فارما سباقة محلياً في إنتاج كيزورال شامبو بتركيبته ( كيتوكونازول ) ( مضاد لفطريات الرأس . وكذا إنتاج كيزورال كريم جلدي تركيبته (كيتوكونازول 2%) مضاد فطريات جلدي .



- فريسيا فارما تعتمد على خطة لا تختلف عن كبرى الشركات العالمية، في إنتاج الأدوية الحديثة إذ برز هنا كأول مصنع وطني يمتدح عائلة اليكازون (مراهم وكريمات) جلدية بفعالية عالية حسب دستور الأدوية ومنظمة الدواء والغذاء العالمية، وتعد من الأصناف الدوائية الحديثة المعتمد عالميا والأكثر امان على الجلد لكل الاعمار، و" فريسيا فارما" أربعة أصناف من

عائلة اليكازون:

1. اليكازون مرهم جلدي
  2. اليكازون كريم جلدي
  3. اليكازون S مرهم يعالج التهاب ستيرويدي والحساسيه في الجلد المتقرن والجاف في الاماكن المتفصله بالجسم
  4. اليكازون M كريم جلدي كمضاد التهاب ستيرويدي وتحسس و مضاد للفطريات الجلديه
- إلى جانب ذلك أنتج فريسيا فارما أصناف دوائية عديدة، ساهمت في الحد من الأمراض وتخفيف معاناة المواطن، وكانت الحلول الناجحة لمواجهة الأوضاع غير المستقرة.. فعلى سبيل المثال:

- ساهم صنف «بيرميثرين» كريم بشكل كبير في علاج مرض الجرب والتخفيف من حدة آثاره في مختلف المناطق اليمينية .
- إيجاد بدائل محلية لأصناف مستوردة لم تعد موجودة أو موجودة بكميات قليلة مثل أصناف: - كلوبيتول مرهم كلوبيتول كريم فريبروكت مرهم - تجهيز ثالث خط أوتوماتيكي في اليمن لإنتاج التحاميل محليا .. الأمر الذي يساعد في الحفاظ على فعاليتها وسلامتها .



## الجودة رأس مالنا

حرصت فريسيا فارما منذ التشغيل الأولى على العمل وفق ممارسات التصنيع الجيد (GMP)، لضمان جودة المنتجات الدوائية، لأن الجودة أصبحت ثقافة يؤمن بها كل فريق العمل وتحولت من ممارسات إلى سلوك في مختلف العمليات الإنتاجية.





ريورتاج

**Freesia**  
PHARMACEUTICALS INDUSTRIES

فريسيا فارما  
للصناعات الدوائية..  
ليس هناك مستحيل



## التأهيل .. ضمان التميز

إيماناً من إدارة مصنع فريسيا فارما بأن تأسيس أي نظام إنتاجي ناجح وضمن الجودة والتصنيع الجيد، يعتمد على وجود كادر بشري كفؤ متمكن، يخضع هذا الكادر لبرنامج تدريبي وتأهيلي مستمر، ليظل على اطلاع دائم بكل ما يتعلق بأسول التصنيع الجيد .  
اعتماد خارطة تفصل الأعمال المنوطة بكادر العمل المكلف بمواقع مسؤولة .. حيث يجب على كل فرد منهم يتمتعون بكفاءة عالية المستوى للقيام بواجباته الموثقة .



## مختبرات متطورة ودقيقة

تم تجهيز المختبرات الخاصة بضبط الجودة بكافة الأجهزة اللازمة لتحليل ومراقبة جودة المنتج، ابتداء من فحص المواد الأولية مروراً بالفحص أثناء التصنيع (IPC) وانتهاءً بفحص المنتج النهائي.. وتتضمن المختبرات التالية:  
- المختبرات الفيزيائية. - المختبرات الكيميائية. - المختبرات الميكروبيولوجية. - مختبرات البحث والتطوير والثباتية.



## استشراف المستقبل

باصرار وعزيمة عالية وطموح واسع يصاحبه نشاط مستمر وتخطيط مبني على منهجية علمية.. تضي فريسيا فارما للصناعات الدوائية نحو المستقبل وفق خطط طموحة، تتلخص في:  
- التوسع الكمي والنوعي بزيادة عدد الأصناف التي يتم إنتاجها لتغطية احتياجات السوق بشكل أكبر.  
- التوسع في المناطق الإنتاجية بما يتلاءم مع حجم الإنتاج وحاجة السوق.  
- العمل على إدخال خطوط إنتاج جديدة لتوسيع نشاط المصنع من حيث الكم والنوع.  
- التوسع النوعي بالعمل المستمر على التطوير والتحسين في الرقابة النوعية لجودة عالية وبتقنيات متطورة وحديثة.



## شغف الابتكار والنجاح اللامحدود

إنها قصة نجاح ملهمة، سطرت فصولها عقول متوقدة وخبرات عالية، وفي الحقيقة يمكن القول أن فريسيا فارما للصناعات الدوائية حققت نجاحاً كبيراً في وقت قصير وفي ظل ظروف بالغة الصعوبة .  
لقد فرض فريسيا فارما نفسه كواحد من أبرز مصانع الأدوية في الجمهورية اليمنية، تغلب على الوقت والعوائق وما يزال في طريقه إلى إحداث قفزة نوعية في عالم التصنيع الدوائي على المستوى المحلي والإقليمي.



## المسؤولية الاجتماعية

يحرص المصنع على انتهاج وتنفيذ طرق وأنشطة عديدة للمساهمة في تقديم الخدمات للمجتمع، من أهمها تأمين فرص عمل جديدة، وغير ذلك من الأنشطة التي سجل من خلالها حضوراً لافتاً وأصبح محل تقدير من المجتمع والدولة.



“

تقنية تجديد  
الجلد بالليزر  
من التقنيات  
الحديثة التي  
تستخدم لعلاج  
العديد من  
مشكلات البشرة  
منها مشكلة  
الحبوب وآثارها،



## يمنيات في عيادات التجميل.. ضرورة أم ترف؟!

صنعاء - تقرير / أميرية المريطي

أنفقت الثلاثينية نعمة علي، مبلغا كبيرا من مهرها كي تحصل على بشرة ناعمة وصافية بعد أن تركت حبوب الشباب بثورا سوداء في مختلف أنحاء جسمها.  
لجأت نعمة -التي تعمل مدرسة للغة الانجليزية في صنعاء- لعمليات التجميل بعد استشارات عديدة.  
وقالت -لـ«المجلة الطبية»- « قرأت كثيرا عن عمليات التجميل خاصة التقشير وشفرة الجلد واستشرت زميلاتي، خضعت بعدها لجلسات تقشير بالليزر كلفتني 250 ألف ريال (ما يقارب 400 دولار).  
وفي حين أصبحت نعمة راضية تماما عن النتيجة التي حصلت عليها، ماتزال الثلاثينية نبيلة عبد الرحمن، تتعرض لمواقف محرجة بسبب نمو الشعر بشكل كثيف حول منطقة الدقن في وجهها.  
قالت نبيلة -لـ«المجلة الطبية»- بمرارة إن الشعر سبب لها حرجا كبيرا خاصة في المناسبات، مما دفعها إلى التخلص منه عن طريق النتف باستخدام الخيط، ما سبب لها ترهالا في الجلد.  
كان لجوء نبيلة -مدرسة لغة عربية- لعيادات التجميل اضطراريا، وقد بدأت بالفعل مرحلة العلاج بعد أن أكدت لها الطبيبة التي تشرف على حالتها إمكانية إزالة الشعر حول ذقنها بشكل نهائي عن طريق الليزر.  
وقالت نبيلة -لـ«المجلة الطبية»- إن طبيبتها أخبرتها بأنها بحاجة إلى 8 جلسات، بمعدل جلسة كل شهر لإتمام عملية إزالة الشعر من ذقنها، وأشارت إلى أن تكلفة الجلسة الواحدة 10 آلاف ريال (15.8 دولار).

## تجديد الجلد

توضح الاستشارية بأمراض الجلد والتجميل الدكتورة علوية الحشيشي أن الليزر عبارة عن جهاز يطلق أشعة ضوئية تحت الحمراء مركزة في شعاع ضيق قادرة على اختراق طبقات الجلد.  
مبينة في تصريح -لـ«المجلة الطبية»- أن أجهزة الليزر المستخدمة في التجميل متعددة ومختلفة وتستخدم بحسب نوع الحالة واحتياجها.

وأفادت بأن تقنية تجديد الجلد بالليزر من التقنيات الحديثة التي تستخدم لعلاج العديد من مشكلات البشرة منها مشكلة الحبوب وآثارها، بحيث توجه نبضات fractional co2 laser إلى الجلد لتجديده وتحفيز الكولاجين « نوع هام من البروتينات تدخل في تركيب أنسجة الجسم المختلفة» .



## مشكلات تجميلية



وتصبغات الجلد، وآثار الندب وتوحيد لون البشرة وترهلات الجلد بالوجه والرقبة.

كما يعالج التمش والتصبغات والكلف باستخدام ليزر ndy-ag ، فيما يستخدم ليزر fractional co2 laser لعلاج ترهلات الجلد «هناك إقبال شديد على جلسات الليزر لعلاج تلك المشكلات» حد قولها.

توجه نبضات الليزر نحو أنسجة الجلد التالفة ما يعمل على إزالتها وإنتاج سطح جلدي أكثر نعومة، حسب الدكتورة الحشيشي، وتضيف «كما أن نفرة واحدة من الليزر تحفز على إنتاج الكولاجين في البشرة من أجل إسبابه النضارة والحيوية».

ليست آثار حب الشباب والشعر الكثيف هي كل ما ترغب المرأة في إزالته أو معالجته، ثمة مشاكل أخرى مثل التمش، الكلف، تصبغات البشرة، البقع الداكنة، آثار ما بعد الولادة، التجاعيد والترهلات، كل هذه الحالات تؤرق الكثير من النساء ما يدفعهن للجوء إلى التجميل بالليزر.

العشرينية حنان مصلح تعاني من كثرة التمش في أجزاء جسمها وقد حاولت التخلص منه عبر استخدام بعض الخلطات الطبيعية سواء المحضرة في المنزل أو التي تحصل عليها من محلات العسل والبهارات والتوابل.

في حديثها لـ«المجلة الطبية» قالت حنان «استخدمت كل الخلطات الطبيعية التي نصحتني بها الكثير من النساء بالإضافة إلى الأدوية لكنها لم تعط أي نتيجة»، مشيرة إلى أن هذا دفعها إلى التفكير بإجراء عملية إزالة التمش بالليزر.

خضعت حنان، لعدة جلسات ليزر لإزالة التمش من منطقتي الوجه والعنق فقط، ورغم أنها كانت ترغب بعمل جلسات لكل أجزاء جسدها، إلا أن ارتفاع تكلفة الجلسات لم يساعدها في تحقيق رغبتها، لتكتفي بثلاث جلسات كلفتها 30 ألف ريال (50 دولاراً). بحسب الدكتورة الحشيشي، يستخدم الليزر أيضاً لعلاج التمش

## تدخلات ترفية

بعيداً عن الحاجة الملحة لعلاج مشكلات البشرة، هناك من تسعى لإجراء عمليات وتدخلات لم تكن مضطرة لها،

عوضاً عن ارتفاع كلفتها مثل «إجراء عملية فيلر، تعديل الحواجب، جلسات البلازما» بغرض الحصول على نظارة الوجه التي ترضي صاحبته.

وتعرف الدكتورة علوية الحشيشي، الفيلر بأنه عبارة عن «كولاجين ودهون طبيعية يتم حقن الوجه والشفتين بها بهدف ملء الفراغات الناتجة عن فقدان الدهون».

وتشير إلى أن جلسة الفيلر الواحدة مكلفة جداً، وتبلغ قيمتها 90 ألف ريال، 150 دولاراً، لافتة إلى أن الحدود والشفتين المنتفخة تعود إلى حجمها الطبيعي خلال سنة.

وفيما يتعلق بجلسات البلازما، توضح الدكتورة الحشيشي أنها عبارة عن سحب دم من المريضة، وفصل مادة البلازما ليتم حقن الحدود والوجه بها بغرض الحصول على رونق وصفاء للبشرة وتوريد للحدود.

أما إزالة الشعر من على الجسم بشكل نهائي فيتم عبر توجيه أشعة diode نحو بصيلات الشعر في طبقات الجلد، مما يؤدي إلى التخلص الدائم من الشعر غير المرغوب فيه.

ووفقاً للحشيشي، تتميز هذه الطريقة بأنها الأسرع والأفضل من بين طرق إزالة الشعر، وتعطي نتائج دائمة ومضمونة.



## خدمات محدودة

رغم انتشار مراكز وأقسام الطب التجميلي في اليمن بشكل لافت، إلا أن الخدمات التي تقدمها ما تزال محدودة مقارنة بغيرها في البلدان الأخرى، خاصة فيما يتعلق بعمليات التجميل لتعديل الملامح، ويتركز نشاطها في إجراء العمليات التجميلية العلاجية الاضطرارية.

في هذا السياق يوضح استشاري جراحة التجميل الدكتور يحيى السياغي لـ«المجلة الطبية»- أن أكثر العمليات التجميلية انتشاراً في اليمن هي عمليات ما بعد الحوادث كحوادث السير والسقوط من مرتفع والحروق.

مضيفاً «وهؤلاء غالباً ما يخضعون لعمليات كزراعة الجلد ونقل الأنسجة وتعديل الأنف والشفة، وتأتي بعد ذلك العمليات التجميلية لإصلاح التشوهات الولادية التي تصاحب الطفل منذ ولادته مثل الشفة الأرنبية وسقف الحلق».

وذكر الدكتور السياغي أن هناك عمليات تجميلية تقدمها بعض المراكز والمستشفيات مثل شفط الدهون، وزراعة الشعر، وتكبير الأرداف، لكنها ليست منتشرة بكثرة حتى الآن.

“

الفيلر عبارة عن كولاجين ودهون طبيعية يتم حقن الوجه والشفتين بها بهدف ملء الفراغات الناتجة عن فقدان الدهون».



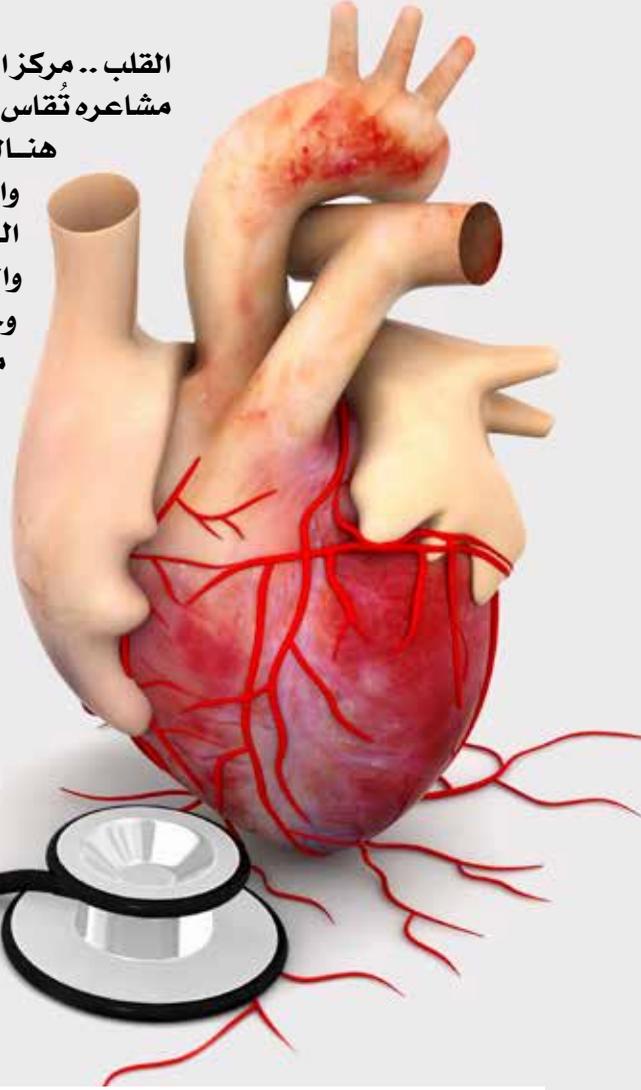


ملف

# القلب..

## نبضات موجوعة

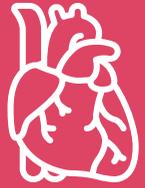
القلب .. مركز الحياة ومصدر العاطفة، وعلى حجم ونوعية مشاعره تقاس مستوى إنسانية الشخص ومراتب رقيه. هناك حيث يكمن الحب والرحمة والشغف والعزيمة والطموح لبناء حياة سعيدة.. يظل النبض في حركة دائمة ليملا الجسد بالحياة والحركة. وحين نسيء التعامل معه لأكثر من مرة وبأكثر من طريقة، تنال منه الأوجاع وترهقه الأمراض .. فتقل كفاءته في أداء مهامه الجسدية والعاطفية. في هذا الملف تقدم "المجلة الطبية" تفاصيل دقيقة عن أمراض القلب ومسبباتها وطرق الوقاية منها.



Cipla medica

bilim  
PHARMACEUTICALS

ملف العدد  
برعاية



ملف

قدم خمس نصائح ذهبية لقلب صحي

## الميموني يحدد أكثر أمراض القلب الشائعة في اليمن وأسباب الإصابة

بأمراض القلب، وبمناسبة اليوم العالمي للقلب الذي يوافق 29 سبتمبر/أيلول من كل عام، قدم الميموني -عبر "المجلة الطبية"- عددا من النصائح للحفاظ على صحة القلب، مثل ممارسة الرياضة بانتظام.

وتعد ممارسة الرياضة من أبسط الحلول الفاعلة التي تقوى عضلة القلب، وتجعلها قادرة على ضخ الدم بكفاءة تامة وتقي كثيرا من الأمراض، بحسب الميموني الذي أكد أيضا على ضرورة الالتزام بتناول الطعام الصحي وتجنب الزيوت المهدرجة، والسكريات والدقيق الأبيض، قدر الإمكان، مع الإكثار من الأطعمة المفيدة مثل الخضار والفواكه. ويضيف "الحفاظ على صحة القلب تقتضي تجنب مسببات إصابته بأمراض مثل التدخين كونه أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب، وخصوصا الجلطات وتصلب الشرايين، بالإضافة إلى أهمية المحافظة على وزن الجسم ضمن المعدلات الطبيعية".

يذكر أن الدكتور طه الميموني عضو جمعيتي القلب العربية والأوربية، وأستاذ دكتور بجامعة صنعاء.



### خاص - المجلة الطبية

كشف استشاري القلب والأوعية الدموية الدكتور طه الميموني، عن أكثر أمراض القلب الشائعة في اليمن خلال السنوات القليلة الماضية، والأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأمراض. وقال -في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية"- بأن أمراض تصلب الشرايين والأزمة القلبية وروماتيزم القلب وضعف عضلة القلب، هي أكثر أمراض القلب انتشاراً في اليمن. وأعتبر الدكتور الميموني -وهو مدير مركز القلب بالمستشفى العسكري في صنعاء- التدخين بجميع أنواعه، وتناول القات وعدم ممارسة الرياضة وإهمال المتابعة الطبية وإجراء الفحوصات الدورية أهم الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة لبعض الأمراض مثل السكري والضغط والتوتر.

وشدد على المرضى -ممن يعانون أمراضا مزمنة مثل السكري أو ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم أو الضغط- عدم التساهل في العلاج أو إهمال حالتهم الصحية، لأن إهمالها يؤدي إلى الإصابة

“

تعد ممارسة الرياضة من أبسط الحلول الفاعلة التي تقوى عضلة القلب، وتجعلها قادرة على ضخ الدم بكفاءة تامة وتقي كثيرا من الأمراض



## نصائح أممية هامة لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

### خاص - المجلة الطبية

احتفت الأمم المتحدة، الأربعاء الفائت، بيوم القلب العالمي، الذي يوافق الـ 29 من سبتمبر كل عام. بتقديم العديد من النصائح التي من شأنها تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أبرزها الإقلاع عن التدخين وزيادة النشاط البدني.

وأكدت الأمم المتحدة على حسابها الرسمي في "تويتر"، إمكانية التقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق، اتباع نظام غذائي صحي، وزيادة النشاط البدني، والإقلاع عن التبغ وتجنب الاستهلاك الضار للكحول.

وقال استشاري قلب الأطفال وعيوب القلب الخلقية، الدكتور محمد العصار، إن الهدف من الاحتفاء بيوم القلب العالمي، هو رفع مستوى الوعي العام من أجل الحد من الأخطار المرتبطة بأمراض القلب، وتمكين أفراد المجتمع من إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم بما يسهم في المحافظة على صحتهم وحيويتهم.

وأوضح الدكتور العصار -في تصريح خاص بـ"المجلة الطبية"-، أن من أهم العوامل السلوكية الخاطئة التي تؤدي إلى الإصابة بأحد أمراض القلب هي اتباع نظام غذائي غير صحي وعدم ممارسة النشاط البدني وتعاطي التبغ بكل أنواعه، حيث تظهر آثار تلك السلوكيات على شكل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر والدهون الضارة في الدم وزيادة المفرطة في الوزن.

وكانت منظمة الصحة العالمية، قد أكدت في مناسبات سابقة، أن التبغ مسؤول عن حوالي 20% من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب التاجية، مشيرة إلى أن حوالي 1.9 مليون شخص يموتون سنويا بسبب أمراض القلب التي يسببها التبغ وهو ما يعادل واحدا من كل خمسة من جميع الوفيات الناجمة عن أمراض القلب.



ملف



أعراض مرض  
القلب الناتج عن  
العيوب القلبية،  
فعادةً تلاحظ  
العيوب القلبية  
الخطيرة التي  
تولد بها (عيوب  
القلب الخلقية)  
بعد الولادة  
بفترة قصيرة،



## أعراض ومؤشرات

قصيرة، وقد تشمل مؤشرات العيوب القلبية وأعراضها لدى الأطفال ما يلي:

- تحول لون الجلد إلى اللون الرمادي الشاحب أو الأزرق (زرقاق)
- تورم في الساقين أو البطن أو المناطق المحيطة بالعينين
- بالنسبة للرضع، ضيق النفس أثناء الرضاعة، ما يؤدي إلى عدم زيادة وزن الرضيع زيادة طبيعية
- غالباً لا تشخص عيوب القلب الخلقية الأقل خطورة حتى وقت لاحق في مرحلة الطفولة أو البلوغ. تشمل مؤشرات وأعراض عيوب القلب الخلقية التي لا تهدد الحياة فوراً:

- قصر التنفس بشكل سريع أثناء ممارسة التمارين أو الأنشطة
- الشعور بالإرهاق بسهولة أثناء ممارسة التمارين أو الأنشطة
- حدوث تورم في اليدين أو الكاحلين أو القدمين
- أعراض مرض القلب الناجمة عن اعتلال عضلة القلب في المراحل المبكرة من الإصابة باعتلال عضلة القلب، قد لا تظهر عليك أي أعراض. ومع ازدياد الحالة سوءاً، قد تشمل الأعراض ما يلي:
- عسر التنفس عند ممارسة الأنشطة أو أثناء الراحة
- تورم الساقين والكاحلين والقدمين
- الإرهاق
- عدم انتظام ضربات القلب ما يعطي شعوراً بسرعة ضربات القلب أو الخفقان أو الرفرفة
- الشعور بالدوخة والدوار والإغماء
- أعراض مرض القلب الناتج عن التهاب القلب
- التهاب الشغاف: هو التهاب يؤثر على البطانة الداخلية لحجرات القلب وصمامات القلب (الشغاف). وقد تتضمن

### علامات وأعراض التهاب القلب ما يلي:

- الحمى
- ضيق النفس
- الضعف أو الإرهاق
- تورم في الساقين أو البطن
- تغيرات في نظم القلب
- السعال الجاف أو المستمر
- الطغح الجلدي أو البقع غير العادية

تعتمد أعراض الأمراض القلبية على نوع الإصابة التي يعاني من الشخص المريض، وذلك على النحو التالي:

أعراض أمراض القلب في الأوعية الدموية: يمكن أن يؤدي تراكم اللويحات الدهنية في الشرايين أو تصلب الشرايين إلى تلف في الأوعية الدموية والقلب. يسبب تراكم اللويحات ضيق الأوعية الدموية أو انسدادها، ما يؤدي إلى نوبة قلبية أو ألم في الصدر (ذبحة صدرية) أو سكتة دماغية. قد تختلف أعراض مرض الشريان التاجي بين الرجال والسيدات، فالرجال على سبيل المثال أكثر عرضة للإصابة بآلام في الصدر، بينما تكون السيدات أكثر عرضة للإصابة بمؤشرات وأعراض أخرى بجانب انقباض الصدر، مثل ضيق النفس والغثيان والإرهاق الشديد.

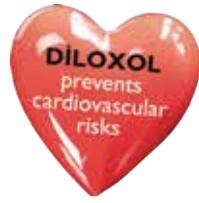
### وتشمل مؤشرات المرض والأعراض:

- ألم الصدر وضيق الصدر وضغط الصدر وانقباض الصدر (الذبحة)
- ضيق النفس
- ألم أو خدر أو ضعف أو برودة في ساقيك أو ذراعيك إذا كانت الأوعية الدموية في هذه الأجزاء من جسمك ضيقة
- ألم في العنق أو الفك أو الحلق أو الجزء العلوي من البطن أو الظهر.
- قد لا تشخص الإصابة بمرض الشريان التاجي إلا بعد أن تتعرض لنوبة قلبية أو ذبحة أو سكتة دماغية أو فشل القلب. ولهذا فمن المهم الانتباه لأعراض المرض القلبي الوعائي ومناقشة المخاوف مع الطبيب. يمكن اكتشاف المرض القلبي الوعائي مبكراً في بعض الأحيان عند إجراء التقييمات الدورية.
- تنتج أعراض اعتلال القلب عن عدم انتظام نبض القلب (اضطراب نظم القلب)
- قد يكون نبض القلب سريعاً جداً أو بطيئاً جداً أو غير منتظم. ويمكن أن تتضمن مؤشرات اضطراب انقباض القلب وأعراضه ما يلي:

- خفقان في الصدر
- تسارع في نبض القلب (الخفقان)
- تباطؤ في نبض القلب (بطء القلب)
- آلام أو عدم ارتياح في منطقة الصدر
- ضيق النفس
- الدوار
- الدوخة

- فقدان الوعي (الإغماء)، أو الاقتراب من فقدان الوعي  
أما أعراض مرض القلب الناتج عن العيوب القلبية، فعادةً تلاحظ العيوب القلبية الخطيرة التي تولد بها (عيوب القلب الخلقية) بعد الولادة بفترة





Certified Bioequivalent Product



## أسباب متعددة



تعتمد أسباب مرض القلب على نوع مرض القلب الذي أصبت به. فهناك أنواع مختلفة متعددة من مرض القلب. ولكي نفهم أسباب مرض القلب، سيكون من المفيد معرفة كيفية عمل القلب نفسه بحسب التالي:

- كيفية عمل القلب
- حجرات وصمامات القلب
- يشبه قلبك المضخة في عمله. فهو عضو عضلي حجمه يشبه حجم قبضة اليد تقريباً، ويقع إلى اليسار قليلاً من منتصف صدرك، وينقسم القلب إلى جانب أيمن وجانب أيسر.
- كما يحتوي الجانب الأيمن من القلب على الأذنين الأيمن والبطين الأيمن. ويجمع الدم ويضخه إلى الرئتين عبر الشرايين الرئوية.
- وتعمل الرئتان على إمداد الدم بكميات متجددة من الأكسجين. ويخرج الزفير من الرئتين محملاً بثاني أكسيد الكربون، وهو عنصر زائد عن حاجة الجسم.
- ثم يدخل الدم المشبع بالأكسجين إلى الجانب الأيسر من القلب، الذي يتكون من الأذنين الأيسر والبطين الأيسر. ويضخ الجانب الأيسر من القلب الدم عبر الشريان الأكبر في الجسم (الأورطي) لتزويد الأنسجة في جميع أنحاء الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية.



ملف

## مشاكل الصمامات

سليم، تشتمل أعراض اعتلال صمامات القلب عمومًا على ما يلي:

- الإرهاق
- ضيق النفس
- عدم انتظام ضربات القلب
- تورم القدمين أو الكاحلين
- ألم الصدر
- فقدان الوعي (الإغماء).

يحتوي القلب على أربع صمامات -الصمام الأورطي والتاجي والرئوي وثلاثي الشرف- تتفتح وتغلق لتوجيه تدفق الدم من القلب وإليه. وقد تتضرر الصمامات لأسباب مختلفة؛ مما يؤدي إلى تضيقها أو التسرب (القلس أو القصور) أو عدم انغلاقها بصورة صحيحة (التدلي).

وبناءً على نوع الصمام الذي لا يعمل بشكل



## 4 صمامات وقلب واحد

الإشارات الكهربائية أو تنتقل عبر القلب بشكل صحيح في حالة مرضه أو تشوهه، ما يزيد من خطر الإصابة باضطرابات نظم القلب.

النظام الكهربائي

تحافظ التوصيلات الكهربائية للقلب على استمرار النبض. وتتحكم نبضات القلب في التبادل المستمر للدم الغني بالأكسجين مع الدم الذي يفتقر إلى الأكسجين. حيث يقيك هذا التبادل على قيد الحياة.

تبدأ الإشارات الكهربائية عاليًا في الحجرة اليمنى العلوية (الأذنين الأيمن)، ثم تنتقل عبر مسارات مخصصة إلى البطينين، ما يعطي إشارة إلى القلب بالاضغ.

ويحافظ النظام على استمرار قلبك في النبض بنظم منسق وطبيعي، ما يحافظ على تدفق الدم.

الإصابة بتصلب الشرايين: تراكم اللويحات الدهنية في الشرايين (تصلب الشرايين) هو السبب الأكثر شيوعاً لمرض الشريان التاجي.



توجد أربعة صمامات داخل قلبك تجعل الدم يتدفق في الاتجاه الصحيح من خلال فتح مسار واحد فقط، وعندما تحتاج إلى ذلك. ولضمان عمل الصمامات على نحو صحيح، يجب أن تكون خالية من العيوب الخلقية، وقادرة على الفتح بالكامل والإغلاق بإحكام حتى لا يحدث تسرب.

الصمامات الأربعة هي:

الصمام ثلاثي الشرف

الصمام المترالي

الصمام الرئوي

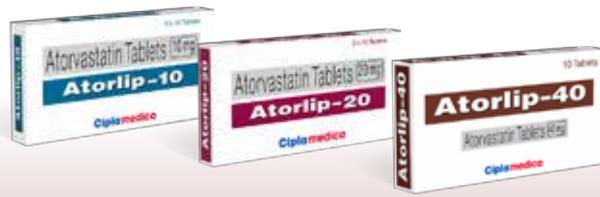
الصمام الأورطي

نبضات القلب... ينقبض القلب النابض وينبسط بصورة متواصلة، أثناء الانقباض، ينكمش البطينان لدفع الدم عبر الأوعية الدموية نحو الرئتين والجسم، وأثناء الانبساط، يمتلئ البطينان بالدم القادم من الحجرتين العلويتين (الأذنين الأيمن والأيسر).

من المستبعد أن يصاب شخص سليم يتمتع بقلب طبيعي وبصحة جيدة باضطراب النظم القلبي المهم من دون محفز خارجي، مثل الصدمة الكهربائية أو تعاطي المخدرات. لكن، قد لا تبدأ

“

من المستبعد أن يُصاب شخص سليم يتمتع بقلب طبيعي وبصحة جيدة باضطراب النظم القلبي المهم من دون محفز خارجي، مثل الصدمة الكهربائية أو تعاطي المخدرات.



ملف



## عوامل الخطر ومضاعفاتها

- من عوامل الخطر المرتبطة بالإصابة بأمراض القلب:
- التقدم بالعمر
- الجنس: يكون الرجال عمومًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. بينما تزداد فرص تعرض السيدات لها بعد انقطاع الطمث.
- التاريخ العائلي: يزيد وجود تاريخ طبي للعائلة مع أمراض القلب من فرص الإصابة بمرض الشريان التاجي، وخاصة لو أصيب به أحد الوالدين في سن مبكرة (قبل بلوغ 55 سنة للذكر كالأب أو الأخ، و65 سنة للإنتى كالأُم والأخت).
- التدخين
- سوء التغذية
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم

## متى تزور الطبيب؟

- اطلب الرعاية الطبية الطارئة إذا كنت مصابًا بهذه المؤشرات والأعراض المرتبطة بمرض القلب:
- ألم الصدر
- ضيق النفس
- الإغماء
- ويكون علاج مرض القلب أسهل عند اكتشافه مبكرًا، لذا تحدث إلى طبيبك عن المخاوف المتعلقة بصحة قلبك.
- إذا كنت قلقًا من الإصابة بمرض القلب، فتحدث إلى طبيبك عن الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بمرض القلب، وهذا مهم للغاية إذا كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بمرض القلب.
- إذا كنت تظن أنك مصاب بمرض القلب بسبب ظهور مؤشرات وأعراض جديدة عليك، فحدد موعدًا لزيارة طبيبك.



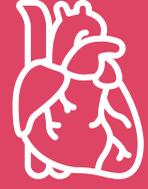
## الوقاية بتغيير نمط حياتك

- هناك أنواع معينة من أمراض القلب لا يمكن الوقاية منها مثل عيوب القلب. ولكن تغييرات نمط الحياة التي يمكنها أن تحسن أمراض القلب قد تساعدك في الوقاية منها، وأهمها:
- الامتناع عن التدخين.
- السيطرة على المشاكل الصحية الأخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وداء السكري.
- ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا معظم أيام الأسبوع.
- اتباع نظام غذائي منخفض الأملاح والدهون المشبعة.
- الحفاظ على وزن صحي.
- التقليل من التوتر والسيطرة عليه.
- ممارسة العادات الصحية الجيدة.





## اضطرابات النظام



ملف

بعض العيوب القلبية التي تولد بها (عيوب خلقية في القلب)  
ارتفاع ضغط الدم  
التدخين  
بعض الأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية، والأدوية  
المصرفة بوصفة طبية، والمكملات الغذائية، والعلاجات  
العشبية  
التوتر.

تتضمن الأسباب الشائعة لاضطرابات النظم القلبي  
أو الحالات المرضية التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة  
باضطرابات النظم القلبي ما يلي:  
مرض الشريان التاجي  
داء السكري  
تعاطي المخدرات  
الإفراط في تناول المشروبات الكحولية أو الكافيين

## اعتلال وعيوب خلقية

ربما يحدث اعتلال عضلة القلب التوسعي بسبب انخفاض تدفق الدم  
إلى القلب (الداء القلبي الإقفاري) الناجم عن حدوث ضرر بعد  
التعرض لنوبة قلبية أو عدوى أو تناول سموم أو عقاقير معينة،  
بما في ذلك الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان، ويمكن أن  
ينتقل أيضاً من أحد الوالدين إلى الأبناء.  
- اعتلال عضلة القلب الضخامي: عادةً ما ينتقل هذا النوع  
بين أفراد العائلات (بالوراثة). ويمكن أن يصاب به المرء أيضاً  
بمرور الوقت بسبب ارتفاع ضغط الدم أو التقدم في العمر.  
- اعتلال عضلة القلب المقيد: قد يصاب المرء بهذا النوع الأقل  
شيوعاً من اعتلال عضلة القلب دون سبب معروف، وهو يجعل عضلة  
القلب متصلبة وأقل مرونة. أو قد يحدث بسبب أمراض مثل  
اضطرابات النسيج الضام أو التراكم غير الطبيعي  
للبروتينات (الداء النشواني).

عادة ما تتطور عيوب القلب الخلقية والطفل في الرحم. عيوب القلب قد  
تتطور والقلب في طور النمو، بعد حدوث الحمل بما يقرب من الشهر، مغيرة  
تدفق الدم في القلب. بعض الحالات الطبية والأدوية والجينات قد تلعب  
دوراً في حدوث عيوب القلب.  
يمكن أن تتطور عيوب القلب أيضاً لدى البالغين. بينما تكبر، يمكن لتركيبة  
قلبك أن يتغير، ويسبب عيوباً في القلب.  
ويتوقف سبب اعتلال عضلة القلب، سواء أكانت متضخمة أم متوسعة،  
على النوع:

- اعتلال عضلة القلب التوسعي: غالباً ما يكون سبب هذا النوع الأكثر  
شيوعاً من اعتلال عضلة القلب غير معروف، وينتج عن هذه الحالة عادةً  
توسع البطين الأيسر.

## عدوى القلب

تحدث عدوى القلب مثل التهاب الشغاف عندما تصل الجراثيم إلى عضلة القلب.  
وتشمل الأسباب الأكثر شيوعاً لعدوى القلب ما يلي:

- البكتيريا
- الفيروسات
- الطفيليات
- مرض القلب الصمامي، هناك الكثير من الأمور التي يمكنها التسبب  
في الإصابة بأمراض صمامات القلب. فقد تولد مصاباً بمرض في  
الصمامات، أو ربما تتضرر الصمامات بسبب حالات مثل:
- حمى الروماتزم
- العدوى (التهاب الشغاف المُعدي)
- اضطرابات النسيج الضام





## نقابة ملاك صيدليات المجتمع تعلن عن أربعة مشاريع هامة للصيادلة

“

تطرق الدكتور  
النزلي في  
كلمته بالمناسبة،  
للتحديات  
التي تواجهها  
مهنة الصيدلة  
والتطلعات  
النقابية لتعزيز  
مستوى المهنة  
والعاملين فيها،  
للتعرض بواقع  
العمل الصيدلاني  
بمختلف  
مستوياته.

مهنة الصيدلة والتطلعات النقابية لتعزيز مستوى المهنة والعاملين فيها،  
للتعرض بواقع العمل الصيدلاني بمختلف مستوياته.

وأضاف " لدينا في النقابة 36 هدفاً استراتيجياً مرتبطاً بالمهنة، وقد  
حققنا بعضها ونأمل بتحقيقها كاملة".

بدوره، نوه رئيس المجلس التأسيسي لنقابة ملاك صيدليات المجتمع،  
الدكتور أكرم صبرة إلى أن " الاتحاد الدولي للصيادلة قد تبني الهدف  
الأول لنقابتنا في نظامها الأساسي كشعار لاحتفال هذا العام وهو "مد  
جسور الثقة مع المجتمع".

واعتبر أن دور الصيدلاني اليمني لم يستثمر بعد بشكل كامل وفق  
المنهج والمعارف العلمية التي اكتسبها أثناء الدراسة وبعدها.

ولفت إلى أن نقابة ملاك صيدليات المجتمع، بصدد نشر رؤية الاتحاد  
الدولي للصيادلة التي تقوم على أربع نقاط أساسية وهي "مراجعة  
الوصفة الطبية وتحليلها ومعرفة مدى تأثيرها على المريض، صرف  
الدواء والتعليمات المرافقة للوصفة من الجرعة والتداخلات الدوائية،  
وصف الأدوية غير الوصفية للمرضى، أو إحالتهم للطبيب المختص،  
الحد من التأثيرات الدوائية بعد أخذ الدواء".

وأعرب عن ثقته بأن "الصيادلة ستشكل رافعات لأخذ اللقاحات في  
اليمن لتوفير المليارات من نفقات الحملات، ناهيك عن سهولة رصد  
الأثار الجانبية للقاح وإبلاغ الجهات المختصة بها، والنقابة على استعداد  
لتدريب وتأهيل الصيادلة على ذلك".

وتابع "إننا في نقابة ملاك صيدليات المجتمع، سنبدأ بالتأمين  
الصحي للصيادلة وذويهم، وسنقوم بتقديم صندوق  
التأمين الصحي لوزير الصحة العامة والسكان بحيث  
يؤمن على الكادر الصحي الحاصل على ترخيص  
لمزاولة المهنة في جميع التخصصات عبر هذا  
الصندوق".

وطالب الجهات المختصة "بإلحاق الكوادر  
الصيدلانية المساعدة من حملات الدبلوم  
بالكوادر الصيدلانية من حيث الترخيص والتدريب  
والتأهيل".

وفي نهاية الفعالية، تم تكريم 40 صيدلية ناجحة  
ومميزة، وعدد من الشركات والمصانع الدوائية  
اليمنية، إضافة إلى 5 صيادلة ممن أعدوا ونشروا  
أبحاثاً دوائية مميزة نشرت في مجلات علمية عالمية.

### خاص — المجلة الطبية

طالبت نقابة ملاك صيدليات المجتمع، برفع رواتب الصيدلانيين  
وهامش الربحية العامة للصيادلة، بعد مناقشة مستفيضة ومفتوحة  
شارك فيها أكثر من 300 صيدلي وصيدلاني حول الأجور المنخفضة  
وأسبابها وأثارها وكيفية تحقيق الاستدامة الصيدلانية كمراكز خدمة،  
و التسجيل في التأمين الصحي.

جاء ذلك خلال الفعالية التي أحييتها نقابة ملاك صيدليات المجتمع  
يوم الإثنين 27 سبتمبر، بمناسبة اليوم العالمي للصيادلة 2021، تحت  
شعار "الصيدلاني كادر صحي موثوق به على صحتك" وبرعاية الهيئة  
العامة للاستثمار.

وقال وكيل الهيئة العامة للاستثمار، محمد أحمد حسين، في كلمة  
الفاها بالمناسبة، إن "الاحتفال باليوم العالمي للصيادلة، يأتي تقديراً  
لدور الصيادلة في الحفاظ على الأمن الدوائي، ومساهماتهم في تثقيف  
المجتمع، لا سيما من جائحة فيروس كورونا".

وشدد على ضرورة "تعزيز الثقة بالصيدلي باعتباره محور الخدمات  
الصحية".

وأشار إلى أن الهيئة العامة للاستثمار عملت خلال الفترة الماضية  
مع الجهات ذات العلاقة على إعداد الاستراتيجية الوطنية للصناعات  
الدوائية، بهدف تشجيع الاستثمار في التصنيع الدوائي وإنتاج الأصناف  
الدوائية الهامة". لافتاً إلى أن الهيئة قدمت حزمة من الضمانات  
والتسهيلات التفضيلية لإقامة شركات تصنيع وإنتاج أدوية وطنية".

وأكد أن "الهيئة العامة للاستثمار تقدم الدعم لكل المستثمرين في  
القطاعات الاقتصادية المستهدفة لاسيما القطاع الدوائي، لأن الأمن  
الدوائي هو أمن قومي".

وخلال الفعالية التي أقيمت بجامعة الرازي في صنعاء، استعرض  
رئيس مجلس الحكماء لنقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد  
النزلي، مسودات مشاريع طموحة تعمل النقابة على إنجازها، أبرزها  
إنشاء اتحاد الصيادلة اليمنيين، وإصدار دليل علاجي إرشادي لصيادلة  
المجتمع، وإنشاء شركة تصنيع دوائية وطنية بمساهمة الصيادلة ورؤوس  
الأموال المحلية، ومتطلبات توطيد الصناعة الدوائية العالمية في اليمن.  
وقال: "قدمنا مشروع اتحاد الصيادلة اليمنيين، لوزير الصحة،  
وسيعرض على وزير الشؤون الاجتماعية والعمل بشكل رسمي، لكن  
هناك مشكلات مالية وإدارية ما زالت تعاني منها بعض النقابات ويجب  
قبل أن نعلن الاتحاد أن نقوم تلك النقابات بحل مشكلاتها".  
وتطرق الدكتور النزلي في كلمته بالمناسبة، للتحديات التي تواجهها



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 - نجر - ت: ٤٣٥٥٦٥ - ٠٤ - ٧٧٢٢٢٦٣٣٣ - عدن - ت: ٣٨٠٦٨٢ - ٠٢ - ٧٧٤٠٨٢٢٨٨

الحديدة - ت: ٢٠٧٥٥٤ - ٠٣ - ٧٧٦١١٥٦٦ - إب - ت: ٤١٤٤٦٣ - ٠٤ - ٧٧٤٧٣١٨٥٢ - المكلا - ت: ٣٠٥٣٥١ - ٠٥ - ٧٧٢٧٦٠٩٥٨

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



**Himalaya**  
WELLNESS SINCE 1930



## السدود.. أمراض ومصائد للزوار

تقرير: محمد غبسي

تحولت السدود والحواجز المائية في مختلف المناطق الريفية من منشآت لإحياء الأراضي الزراعية ومنتفض سياحي إلى مصائد موت للمواطنين خاصة الأطفال ممن يجهلون مخاطر السباحة في هذه المياه، ومن ضمنها انتشار الأمراض والأوبئة، في ظل عجز الجهات الرسمية عن إيجاد حلول جذرية لهذه المشكلة.

محافظة إب وشخص واحد في كل من ذمار والمحويت، ولقي 14 شخصاً حتفهم في السدود والحواجز المائية 5 منهم في محافظة إب وصنعاء وأمانة العاصمة وشخصان في عمران وشخص واحد في كل من تعز والبيضاء وصعدة، بحسب اللواء معياد. وأوضح معياد أن الدفاع المدني عادة ما تقوم بإرسال فرق خاصة لتوعية المواطنين الذين يتجمعون حول السدود والحواجز المائية في الإجازات ومواسم الأمطار تحثهم على عدم السباحة حرصاً على تجنبهم عديد مخاطر على صحتهم وسلامتهم، بالإضافة لإرسال فرق إنقاذ إلى معظم الأماكن لترباط هناك طوال اليوم وحتى انتهاء موسم الأمطار.

يتجاوز عدد السدود في عموم محافظات الجمهورية الـ 300 سد وحاجز مائي، وفق بيانات مصلحة الدفاع المدني، بعضها تعتبر أماكن سياحية يقصدها المواطنين في الإجازات. وقال وكيل المصلحة اللواء عبد الكريم معياد أن "السباحة في السدود تشكل خطراً كبيراً على أرواح المواطنين نظراً لبرودة الماء ووجود المخلفات والطحالب والأشجار التي تتسبب في الغرق، خاصة الأطفال والشباب حتى ممن يجيدون السباحة". تمكنت فرق الدفاع المدني من إنقاذ 23 شخصاً من الغرق منذ بداية العام الجاري، منهم 11 شخصاً في صنعاء و6 من أمانة العاصمة و4 في

تقرير

“

اللواء معياد :  
الدفاع المدني عادة ما تقوم بإرسال فرق خاصة لتوعية المواطنين الذين يتجمعون حول السدود والحواجز المائية في الإجازات ومواسم الأمطار تحثهم على عدم السباحة حرصاً على تجنبهم عديد مخاطر على صحتهم وسلامتهم.

“

هناك فرق كبير بين السباحة في السدود والبرك المائية والمسابع المعتمدة والمرخصة حيث أن قطع السباحة لمسافة طويلة وبرودة المياه ونقلها وعدم وجود منقذين والشعور بالخوف وسط مياه السد من الأسباب التي قد تؤدي إلى الغرق.

## مياه حاقدة

رغم أن مصلحة الدفاع المدني في صنعاء، أرسلت هذا العام فرق غوص للتعامل مع حوادث الغرق، كما قامت الأجهزة الأمنية بإرسال دوريات شرطة لمنع السباحة في تلك السدود، إلا أن جهودها لم تصل إلى قرية في منطقة كشر بمحافظة حجة شمال العاصمة صنعاء، حيث فقد يزيد ، 16 عاما- حياته غرقاً، منتصف يوليو الماضي في سد صغير بقرية ليرثيه والده الأديب عبد الواحد عمران بقصيدة معبأة بالحسرة والحزن.

تداول ناشطون في وسائل التواصل الاجتماعي قصيدة عمران بشكل واسع، كنوع من التعبير عن مشاركتهم حزنه وآلامه، وإيصال رسالة للمجتمع عن خطر السباحة في السدود والحواجز المائية.

يزيد " الذي غادر العاصمة إلى القرية لقضاء إجازة قصيرة، غادر الحياة هناك، بعد يومين من وصوله، عندما توجه برفقة عمه "12 عاماً" إلى أحد السدود الصغيرة لمشاهدتها ومحاولة الاغتسال فيها.

يقول عمران أن قديمي صغيره انزلقتا به أثناء محاولته الاغتسال في السد، وهو لا يجيد السباحة، ورغم صراخ عمه إلا أن أحداً من الأهالي لم يصل إلا بعد 10 دقائق تقريباً من استقرار يزيد في قاع السد، لعدم وجود مساكين في الجوار، ليستمر البحث عن جسده نحو 15 دقيقة قبل أن يجده.

حاول الأهالي إنعاش يزيد وإفراغ الماء من بطنه، لكنه لم يبد أي استجابة توحى بأنه لا يزال على قيد الحياة، فحملوه إلى مركز صحي



يبعد عن القرية نصف ساعة ليتأكدوا أنه قد فارق الحياة، وفقاً لعمران. بعد رحيل يزيد بما يقارب الشهر، فقدت أربع فتيات حياتهن غرقاً في سد سعوان بمحافظة صنعاء، ولم تتمكن فرق الدفاع المدني من إنقاذهن، لقد وصل البلاغ متأخراً، بحسب اللواء عبد الكريم معياد الذي أشار إلى أن المصلحة تلقت ثمانية بلاغات خلال إجازة عيد الأضحى الماضي، وتم إنقاذ جميع الحالات من الغرق في السدود المحيطة بأمانة العاصمة.

هناك فرق كبير بين السباحة في السدود والبرك المائية والمسابع المعتمدة والمرخصة حيث أن قطع السباحة لمسافة طويلة وبرودة المياه ونقلها وعدم وجود منقذين والشعور بالخوف وسط مياه السد من الأسباب التي قد تؤدي إلى الغرق، في الوقت الذي يكون الماء دافئاً وخفيفاً في المسابح المخصصة لممارسة هذه الرياضة، ما يحافظ على طاقة الجسم، إضافة إلى وجود التعليمات ووسائل الإنقاذ، وفقاً لمدير الكوارث في مصلحة الدفاع المدني، حسن المداني.



تقرير



الاستشاق، واحتقان الرئة أو الوذمة الرئوية، "وهي حالة تُسببها السوائل الزائدة في الرئتين"، كما تسبب الإسهال وكثيراً من الأمراض المعوية الحادة مثل التيفوئيد ناهيك عن البلهارسيا إلى جانب الأمراض الجلدية".

## مخاطر صحية

بينما يتناقل اليمينيون كل عام في مواسم الأمطار أو أثناء الإجازات قصص غرق أطفال في السدود والحواجز المائية، لا يتنبه الكثيرون إلى المخاطر الأخرى التي تهدد صحة مرتادي هذه المياه، حيث يبين أخصائي الأمراض الصدرية والحساسية والربو الدكتور علي الصياء بأن "هذه المياه مليئة بآتربة السيول بالإضافة إلى تلوثها بمخلفات الإنسان والحيوانات".

يقول الصياء أن مياه السدود والبرك "تحتوي على الكثير من الميكروبات والجراثيم والبرقيات والفطريات التي تؤدي، عند استنشاقها إلى الإصابة بالتهابات بكتيرية حادة في الجهاز التنفسي العلوي مثل احتقان الجيوب الأنفية والتهاب الحنجرة والحبال الصوتية".

ويشير إلى أن هذه المياه، "قد تتسبب بالتهاب حاد للرئتين مثل التامونيا الاستشاقية والحادة، الالتهاب الرئوي الشفطي أو



هناك العديد من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء السباحة في السدود والحواجز المائية والمسابع والبرك، منها أمراض العيون التحسسية والفيروسية والأمراض الجلدية مثل الإصابة بعدوى الورم الحليمي البشري (HPV) والقوباء الحلقيّة.

## بلهارسيا والكثير من الأمراض

يموت سنوياً أكثر من ألفاً شخص في اليمن بسبب البلهارسيا ويصاب نحو ثلاثة ملايين شخص سنوياً، بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية.

ويؤكد أخصائي الحميات والجهاز الهضمي الدكتور أمين الظينة، أن هناك العديد من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء السباحة في السدود والحواجز المائية والمسابع والبرك، منها أمراض العيون التحسسية والفيروسية والأمراض الجلدية مثل الإصابة بعدوى الورم الحليمي البشري (HPV) والقوباء الحلقيّة.

ويعرف الورم الحليمي بأنه عدوى فيروسية تسبب ظهور زوائد على الجلد أو الأغشية المخاطية (بثور)، بينما يعرف

القوباء الحلقيّة بأنه مرض جلدي شهير تسببه الفطريات ويطلق عليه مصطلح القوباء الحلقيّة لما يسببه من طفق جلدي أحمر اللون.

ويوضح الدكتور الظينة، أن هناك أمراض أخرى قد يصاب بها الأطفال والكبار أثناء السباحة في هذه المياه، كالإصابة بالتهابات الأذن الخارجية وأمراض تنفسية بسبب بكتيريا الليجونيا (نوع شائع من البكتيريا، يمكن أن تسبب التهابات في الجسم) وبكتيريا السودوموناس (الفيلقية) التي تتكاثر قرب المسطحات المائية في المناخ الحار والرطب، ناصحاً بتجنب السباحة أو الاغتسال بهذه المياه.



## قلق وأسوار حديدية

رغم الأمراض وحوادث الغرق المتكررة وما تخلفه من قلق لدى الأهالي إلا أن الكثيرين لا يزالون يتوافدون إلى تلك السدود للتزده خلال الإجازات، يقول الثلاثيني إبراهيم صويلح "أظل قلقاً وعلى أعصابي طول الفترة التي نقضيها بجوار السد".

وأوضح أنه كلما سمع عن قصة غرق في السدود يعزم على عدم اصطحاب أطفاله إلى هذه الأماكن نهائياً، لكن سرعان ما يتراجع في موسم الأمطار إذ لا توجد أماكن بديلة صالحة للتزده.

ويتساءل "إلى متى يظل المواطن في حالة قلق حتى في أوقات الراحة والاسترخاء في ظل غياب أماكن بديلة آمنة يمكن للمواطنين أن يقصدونها في إجازاتهم".

وطالب صويلح بإيجاد "وسائل حماية حقيقية كالأسوار الحديدية حول السدود تمنع الناس من الدخول إليها".



# تطوير غرسات أسنان ذكية



الطب  
جديد

“

«يمكن أن يساعد العلاج بالضوء مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية ولكن بمجرد زرع مادة حيوية، ليس من العملي استبدال البطارية أو إعادة شحنها».

تيتانات الباريوم وعرضوها إلى بكتيريا العنقودية الظاهرة (Strep-tococcus mutans)، وهي مكون أساسي من البكتيريا الحيوية المسؤولة عن تسوس الأسنان المعروف باسم لوحة الأسنان، وذلك لاختبار إمكاناتها كأساس لزراعة الأسنان.

الباحثون وجدوا أن الأقراص قاومت تكوين الأغشية الحيوية بطريقة تعتمد على الجرعة، وكانت الأقراص ذات التركيزات الأعلى من تيتانات الباريوم أفضل في منع الأغشية الحيوية من الارتباط.

وفيما أشارت الدراسات السابقة إلى أن تيتانات الباريوم قد تقتل البكتيريا تماما باستخدام أنواع الأكسجين التفاعلية المتولدة عن تفاعلات الاستقطاب الكهربائي أو المحفز بالضوء، لم يجد هوانغ وزملاؤه هذه النتائج بسبب الفعالية قصيرة العمر والتأثيرات غير المستهدفة لهذه الأساليب.

وعوضاً عن ذلك، تولد المادة شحنة سطحية سالبة محسنة تطرد جدران الخلايا سالبة الشحنة للبكتيريا. ويقول الباحثون إنه من المحتمل أن يكون تأثير التناظر هذا طويل الأمد.

وقال هوانغ «لقد أردنا مادة مزروعة يمكنها مقاومة نمو البكتيريا لفترة طويلة لأن التحديات البكتيرية لا تشكل تهديداً مرة واحدة».

وتم الحفاظ على خاصية توليد الطاقة للمادة، وفي الاختبارات، بمرور الوقت، لم تتسرب المادة. كما أظهر أيضا مستوى من القوة الميكانيكية يمكن مقارنته بالمواد الأخرى المستخدمة في تطبيقات طب الأسنان.

ولم تؤذ المادة أنسجة اللثة الطبيعية في تجارب الباحثين، ما يدعم فكرة أنه يمكن استخدامها دون تأثير سيء في الفم.

يذكر أن هذه التكنولوجيا وصلت إلى المرحلة النهائية في برنامج تسريع الأبحاث في مركز العلوم، وهو برنامج QED Proof-of-Con-cept، كواحد من أصل 12 متاهلاً للتصنيفات النهائية. وسيتلقى هوانغ وزملاؤه توجيهات من خبراء في التسويق. وإذا تقدم المشروع ليكون واحداً من ثلاثة متسابقين نهائيين، فإن المجموعة لديها القدرة على تلقي ما يصل إلى 200 ألف دولار في التمويل.

ويأمل الفريق الاستمرار مستقبلاً في تحسين نظام زراعة الأسنان «الذكي»، واختبار أنواع جديدة من المواد، وربما حتى استخدام خصائص غير متماثلة على كل جانب من مكونات الزرع، والتي تشجع على تكامل الأنسجة في الجانب المواجه للثة ويقاوم تكوين البكتيريا على الجانب المواجه لبقية الفم.

طور باحثون غرسات أسنان ذكية بإمكانها مقاومة نمو البكتيريا وتوليد الكهرباء الخاصة بها.. وتستخدم زراعة الأسنان لتحل محل الأسنان المفقودة، وتمثل قفزة متقدمة مقارنة بأطقم أو جسور الأسنان، حيث يتم تركيبها بشكل أكثر أماناً ومصممة لتدوم 20 عاماً أو أكثر.

وغالباً ما تكون الغرسات أقل من هذا التوقع، وبدلاً من ذلك تحتاج إلى الاستبدال في غضون خمس إلى عشر سنوات بسبب التهاب موضعي أو أمراض اللثة، ما يستلزم تكرار الإجراء المكلف للمرضى، وفقاً لموقع ميديكال إكسبرس.

وقال جيلو هوانغ، الأستاذ المساعد في كلية طب الأسنان بجامعة بنسلفانيا: أردنا حل هذه المشكلة ولذا توصلنا إلى غرسة جديدة ومبتكرة.

وأشار هوانغ إلى أن الغرسة الجديدة «ستنفذ تقنيتين رئيسيتين: إحداها مادة مملوءة بالجسيمات النانوية تقاوم الاستعمار البكتيري، والثانية هو مصدر ضوء مضمن داخلياً لإجراء العلاج بالضوء، مدعوماً بالحركات الطبيعية للفم، مثل المضغ أو تنظيف الأسنان بالفرشاة».

واستطاع هوانغ وزملاؤه وضع نظامهم الأساسي الذي يمكن يوماً ما أن يتم دمجه ليس فقط في زراعة الأسنان ولكن أيضاً في التقنيات الأخرى، مثل استبدال المفصلات أيضاً.

وأوضح هوانغ أنه «يمكن أن يساعد العلاج بالضوء مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية ولكن بمجرد زرع مادة حيوية، ليس من العملي استبدال البطارية أو إعادة شحنها».

وتابع، نحن نستخدم مادة كهروضغطية، يمكنها توليد طاقة كهربائية من حركات الفم الطبيعية لتوفير ضوء يمكنه إجراء العلاج بالضوء، ووجدنا أنه يمكن أن ينجح في حماية أنسجة اللثة من التلوث البكتيري».

وبحسب «ميديكال إكسبرس»، درس الباحثون في الورقة البحثية، المادة المكتشفة «تيتانات الباريوم» (BTO)، والتي لها خصائص كهروضغطية يتم الاستفادة منها في تطبيقات مثل المكثفات والترانزستورات، ولكن لم يتم استخدامها بعد كأساس للمواد الحيوية القابلة للزرع المضادة للعدوى.

واستخدم الفريق لأول مرة، أقراصاً مدمجة مع جزيئات نانوية من



## كبسولة لعلاج أمراض الأمعاء

تمكن علماء روس من ابتكار كبسولة دوائية جديدة لعلاج أمراض الأمعاء المزمنة، إذ أنه ولكفاحة أي مرض بفعالية يجب أن يصل الدواء المستخدم إلى مكان الخل، وفي حال أمراض الأمعاء المزمنة تصبح هذه المسألة حيوية أكثر. وبحسب باحثين في جامعة، مندليف للتكنولوجيا الكيميائية، بالتعاون مع المركز الفدرالي للتخطيط الاستراتيجي وإدارة المخاطر الحيوية الطبية الروسية، فإن الكبسولة الحديثة المبتكرة تذوب ببطء في الجهاز الهضمي، وتطلق الدواء الذي يشبط التهاب القولون التقرحي وأمراض الأمعاء المزمنة الأخرى، إلى جانب أن أهميتها تكمن في أن هذه الكبسولة لا تذوب في المعدة.

وقال قائد الفريق العلمي من جامعة مندليف، أندريه كوسكوف، إن الخبراء اختاروا مكونات للكبسولة تحتوي على مواد صيدلانية معتمدة ومجازة، لكي تستطيع البقاء في وسط المعدة الحامضي وعند دخولها الأمعاء تبدأ تدريجياً بإطلاق الدواء.

وأشار إلى أن هذا الدواء سيكون له تأثير طويل الأمد في البكتيريا المعوية المسببة للأمراض، وسيكبح الالتهابات في الخلايا الظهارية المبطنة للأمعاء.

يذكر أن عدداً من أمراض الأمعاء المزمنة مثل مرض كرون والتهاب القولون التقرحي غير قابلة للعلاج تقريبا، لذلك يصف الأطباء للمريض كيفية التعامل مع أعراض هذه الأمراض فقط، ومع ذلك يجب على المريض تناول الأدوية التي تعمل على تحييد الالتهاب واستعادة الغشاء المخاطي المعوي باستمرار، إلا أنه في حالة نجاح فعالية هذه الكبسولة، واتضح أنها آمنة وفعالة في المستقبل، سيتم طرح هذا الدواء سريعا في الصيدليات، ويستخدم كعلاج للأمراض الخاصة بالأمعاء، بحسب خبراء صحة.



جديد  
الطب

## جهاز يكتشف كورونا في نصف ساعة

استطاع متخصصون في وكالة الطب البيولوجي الروسي، تطوير جهاز قادر على اكتشاف الإصابة بفيروس كورونا في أقل من نصف ساعة وبدرجة عالية الدقة. وقالت رئيس قسم الطب الانتقالي والتقنيات المبتكرة بالوكالة، داريا كريوتشكو: الآن انتفت الحاجة لإجراء اختبارات الـ PCR، إذ تمكن علماء معهد الطب الفيزيائي والكيميائي التابع للوكالة الروسية، من تطوير جهاز لتحديد وجود المستضد الفيروسي، وهو يعتمد على طريقة التضخيم متساوي الحرارة. وأفادت بأن نظام التشخيص المبتكر يحدد وجود مستضد بدرجة عالية من اليقين في أقل من نصف ساعة.



## حقيبة ذكية للحماية من الأمراض

وجهه بضرورة تعقيمه عند الحاجة لذلك، كما أن القناع يقوم بإرسال موجات تتولى مهمة طرد الفيروسات التي تقترب من الوجه.

وأفاد بأن القناع الذكي مرتبط بتطبيق إلكتروني عبر الهاتف الذكي، حيث يتم التحكم فيه من خلال هذا التطبيق، مبينا أن القناع يأخذ وضعيته ذاتيا على وجه من يرتديه ليناسب حجم الوجه.

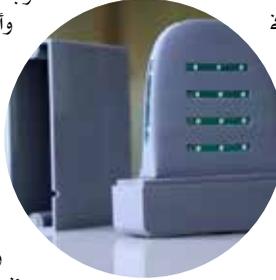
مؤكداً أن اختراعه إذا ما رأى النور، سيكون له أهمية فائقة في الحد من انتشار الأمراض الانتقالية مثل فيروس كورونا. ويقول خبراء صحة أن جائحة كورونا ساهمت في تسريع الثورة الرقمية حول العالم وخاصة العالم العربي، وعززت التواصل بين الناس، ومنحتهم قدرة الوصول إلى المزيد من المعلومات والبيانات ووسائل الإعلام.

نال اختراع طبي لباحث أردني، أعجاب لجنة التحكيم في برنامج «نجوم العلوم» في حلته الأولى ضمن الموسم الـ 13 التي تم بثها مساء السبت 11 سبتمبر/أيلول.

وتتمثل فكرة اختراع الباحث الأردني ليث حمد في «حقيبة ذكية للحماية الشخصية من الأمراض الانتقالية»، ووصفت لجنة التحكيم برنامج «نجوم العلوم» التابع لمؤسسة قطر العلمية، الاختراع بالأكثر من رائع.

وقال ليث حمد -خلال تقديمه لفكرة الاختراع- إن الاختراع يتكون من جزأين هما، قناع ذكي للوجه، وجهاز إلكتروني تابع له لاسلكيا لدعمه تقنيا وفنيا وتعقيمه، بحسب صحيفة الدستور الأردنية.

وأشار حمد إلى إن هذا الجهاز يقوم بإشعار الشخص الذي يضع القناع الذكي على



“

تتمثل فكرة اختراع الباحث الأردني ليث حمد في حقيبة الشخصية من الأمراض الانتقالية، ووصفت لجنة التحكيم برنامج «نجوم العلوم» التابع لمؤسسة قطر العلمية، الاختراع بالأكثر من رائع.

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

مستشفى لبنان  
Lebanon Hospital



# الإنتان .. كيف يحدث ومن هم ضحاياه؟

## توعية

يساوي 65 ملم زئبقياً .  
- ارتفاع مستويات حمض اللاكتيك في الدم (اللاكتات المصلية). تعني زيادة حمض اللاكتيك بشكل كبير في دمك أن الخلايا لا تستخدم الأكسجين كما ينبغي.

### متى يجب زيارة الطبيب؟

في أغلب الأحيان، تحدث الإصابة بالإنتان للأشخاص الذين يُعالجون في المستشفى أو الذين أُدخلوا إلى المستشفى قريباً. ويعد مرضى وحدة العناية المركزة أكثر عرضة للإصابة بالعدوى التي قد تؤدي بعد ذلك إلى الإنتان.

ومع ذلك، فقد تؤدي أي عدوى إلى الإنتان. يمكنك زيارة طبيبك بشأن العدوى أو الجروح التي لم تستجب للعلاج. تتطلب مؤشرات وأعراض مثل التشوش أو سرعة التنفس تلقي رعاية طارئة.

### أسباب العدوى

يمكن لأي نوع من أنواع العدوى البكتيرية أو الفيروسية أو الفطرية أن يؤدي إلى الإنتان، ولذا تشمل أنواع العدوى التي تؤدي إلى الإنتان بشكل أكثر شيوعاً ما يلي:  
- عدوى الرئتين، مثل التهاب الرئة  
- عدوى الكلى والمثانة وأجزاء أخرى من الجهاز البولي  
- الجهاز الهضمي  
- عدوى مجرى الدم (تجرثم الدم)  
- عدوى مواقع القسطرة  
- عدوى الجروح أو الحروق

### عوامل الخطر

تزيد عوامل عدة من مخاطر الإنتان، ومنها:  
- التقدم في العمر  
- الطفولة  
- ضعف الجهاز المناعي  
- داء السكري  
- أمراض الكلى أو الكبد المزمنة  
- الدخول إلى وحدة العناية المركزة أو الإقامة الطويلة في المستشفى  
- الأجهزة التوغلية مثل القسطرة الوريدية أو أنابيب القسطرة وأنابيب التنفس  
- الاستخدام السابق للمضادات الحيوية أو الكورتيكوستيرويدات.

### المضاعفات

مع تفاقم حالة الإنتان، يضعف تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، مثل الدماغ والقلب والكليتين. قد يتسبب الإنتان في حدوث تجلط دموي غير طبيعي تنتج عنه جلطات صغيرة أو انفجار في الأوعية الدموية يتلف الأنسجة أو يدمرها.  
ويتعافى معظم الأشخاص من الإنتان الخفيف، ولكن يبلغ معدل الوفيات بسبب الصدمة الإنتانية 40% تقريباً، وقد يسبب التعرض لنوبة إنتان حادة من فرص التعرض للعدوى في المستقبل.

يؤكد تقرير الصحة العالمية الصادر العام الماضي، أن الإنتان يقتل 11 مليون شخص سنوياً، والكثير منهم أطفال، ويتسبب بإعاقة الملايين. وتشدد الصحة العالمية على ضرورة أن يكثف العالم جهوده بشكل عاجل لتحسين البيانات حول الإنتان حتى تتمكن جميع الدول من اكتشاف هذه الحالة الرهيبة وعلاجها في الوقت المناسب.

ويحدث تعفن الدم أو الإنتان نتيجة لاستجابة الجسم للعدوى، إذ يطلق الجسم عادة مواد كيميائية في مجرى الدم لمحاربة العدوى فيحدث الإنتان نتيجة لاستجابة غير متوازنة من الجسم لتلك المواد الكيميائية، مما يؤدي إلى حدوث تغييرات قد تتلف أعضاء في الجسم.

وبحسب الصحة العالمية، فإن المرضى الذين هم في حالة حرجة بسبب مرض كوفيد-19 وغيره من الأمراض المعدية الأخرى، هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالإنتان والموت.

وحتى الناجين من تعفن الدم ليسوا بعيدين عن الخطر. وتؤكد المنظمة أن نصف المصابين فقط سيتعافى تماماً، والبقية إما يموتون في غضون عام واحد أو يعانون من إعاقات طويلة الأمد.

ويؤثر تعفن الدم بشكل غير متناسب على الفئات الضعيفة، كالمواليد الجدد والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعيشون في ظروف منخفضة الموارد.

ووفقاً لتقرير الصحة العالمية، فإن نحو 85% من الحالات المصابة بتعفن الدم والوفيات المرتبطة بهذا المرض تحدث لتلك الفئات.

تقريباً نصف الـ 49 مليون حالة المصابة بتعفن الدم سنوياً تحدث في صفوف الأطفال، وتتسبب بـ 2.9 مليون وفاة، معظمها يمكن الوقاية منها لو تم التشخيص المبكر وعلاج الحالة بشكل مناسب، وغالباً ما تكون هذه الوفيات نتيجة أمراض الإسهال أو التهابات الجهاز التنفسي السفلي.

ويعزز العلاج المبكر بالمضادات الحيوية والمحاليل الوريدية من فرص البقاء على قيد الحياة.

### علامات وأعراض

لتشخيص حالة مصابة بالإنتان، يجب أن تكون مصابةً بعدوى محتملة أو مؤكدة، وأن تظهر كل المؤشرات المرضية التالية:  
- تغير في الحالة العقلية  
- أن يسجل الضغط الانقباضي -الرقم الأول (العلوي) في قراءة ضغط الدم- 100 مم زئبق أو أقل  
- أن يسجل معدل التنفس 22 نفساً في الدقيقة أو أكثر.

### الصدمة الإنتانية

الصدمة الإنتانية هي انخفاض حاد في ضغط الدم ينتج عنه حدوث مشكلات شاذة جداً في طريقة عمل الخلايا وإنتاج الطاقة. ويؤدي تفاقم المرض وصولاً إلى حالة الصدمة الإنتانية من احتمالية الوفاة. وتشمل مؤشرات تفاقم المرض إلى صدمة إنتانية ما يلي:  
- الحاجة إلى تناول أدوية لإبقاء ضغط الدم الانقباضي أكبر من أو



يحدث  
تعفن الدم أو  
الإنتان نتيجة  
لاستجابة  
الجسم للعدوى،  
إذ يطلق  
الجسم عادة  
مواد كيميائية  
في مجرى  
الدم لمحاربة  
العدوى فيحدث  
الإنتان نتيجة  
لاستجابة غير  
متوازنة من  
الجسم لتلك  
المواد الكيميائية،  
مما يؤدي إلى  
حدوث تغييرات  
قد تتلف أعضاء  
في الجسم.

# U-PAC

## PLUS

Salvia  
SABDARIFFA



CRANBERRY



HIBISCUS  
SABDARIFFA  
EXTRACT

يتكون من 500 ملجم من D-Mannose و 250 ملجم مستخلص من الثوت البري (الكرز)  
Cranberry و 100 ملجم من نبات الكركديه Hibiscus sabdariffa  
و 50 ملجم من نبات المرمية 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.roknamajd.com ☎ 776555481 📞 343835



## تغذية



تحتاج النساء  
إلى البروتين  
(اللحوم  
والأسماك  
ومنتجات  
الألبان والذول  
والمكسرات)  
والكربوهيدرات  
(الحبوب  
الكاملة) والدهون  
(الزيوت  
الصحية)  
والفيتامينات  
والمعادن والماء.



# خط غذائية للمرأة والرجل بعد الـ 40

ومكونات الميلاتونين، كما أنه مصدر غني جدا بمضادات الأكسدة. هذه المركبات مهمة جداً للصحة لأنها يمكن أن تزيل الجذور الحرة، وتبطئ عملية الشيخوخة، والتدهور المرتبط بالعمر.

### الشاي الأخضر

تم إثبات الفوائد الصحية للشاي الأخضر بشكل كامل. تساعد خصائصه المضادة للأكسدة في مكافحة الأمراض.

ووجد أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر مفيد لضغط الدم والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

### الباذنجان

غني بمضادات الأكسدة والمغذيات النباتية والمركبات الفينولية والفلافونويد، وهو منخفض السعرات الحرارية ويحتوي على الكثير من الألياف والماء. يشير اللون الأرجواني الغامق إلى وجود الأنثوسيانين في الخضار. الأنثوسيانين وهو العامل الرئيسي في مكافحة ضرر الجذور الحرة للجسم والتعد سبب تطور الأمراض والشيخوخة.

### الأعشاب

تستخدم الأعشاب مثل المورينجا، وجذر عرق السوس، والجنسنج منذ فترة طويلة في الطب البديل لمساعدة الجسم على التعامل مع الإجهاد.

### للتساء

تحتاج النساء إلى البروتين (اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والذول والمكسرات) والكربوهيدرات (الحبوب الكاملة) والدهون (الزيوت الصحية) والفيتامينات والمعادن والماء.

ترتبط هذه الأطعمة بالوقاية من بعض الأمراض مثل هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

اختاري مجموعة متنوعة من الخضار، بما في ذلك الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي والفاصوليا والبازلاء والخضروات النشوية وغير النشوية، تناول جميع أنواع الفاكهة، وأضيفي الحبوب إلى نظامك الغذائي اليومي.

حددي لنفسك منتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم بما في ذلك الحليب أو الزبادي أو الجبن أو منتجات الصويا المدعمة.

يوجد بروتين في جميع الأطعمة، تشمل البروتينات الصحية للحوم الخالية من الدهون (الدجاج) والمأكولات البحرية والبيض والفاصوليا والبازلاء والمكسرات والذول ومنتجات الصويا.

استخدمي زيوتاً صحية مثل زيت الزيتون.

السعرات الحرارية اليومية من السكر المضاف أقل من 10%.

يجب أن تكون السعرات الحرارية اليومية من الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان عالية الدسم أقل من 10%.

يجب أن تكون السعرات الحرارية اليومية أقل من 2300 ملليغرام من الصوديوم.

أدخلي الكالسيوم والألياف الغذائية والبوتاسيوم وفيتامين A وفيتامين C في نظامك الغذائي.

يحتاج الرجل والمرأة في عمر الـ 40 وما فوق إلى اهتمام خاص بتغذيتهم لأن هذا العمر يجلب الكثير من التغييرات الصحية الجسدية والنفسية.

ويزيد فقدان دم الحيض من طلب النساء اليومي على الحديد، ويسبب هرمون التستوستيرون لدى الذكور، فإن الرجال لديهم كتلة عضلية أكبر ومعدل استقلاب أعلى من النساء، مما يزيد من طلبهم على البروتين وكميات كبيرة من فيتامينات B والزنك.

ومع تقدم العمر، ستتغير المتطلبات الغذائية التي ترجع إلى حد كبير إلى التغيرات في مستويات الهرمونات، لذا يعد تعديل تناول الطعام وفقاً للاحتياجات الغذائية أمراً مهماً للغاية للحفاظ على وظيفة المناعة، ومنع فقدان العظام والعضلات، وحماية البصر، وحماية خلايانا من أضرار الجذور الحرة.

ووضعت مختصة التغذية العالمية، رويشرى جايسوال نظاماً غذائياً للرجال والنساء في سن الأربعين، وشددت على ضرورة أن يستهلك 100 سرعة حرارية فقط، فيما يجب على النساء التخلص من 70 سرعة حرارية من نظامهن الغذائي اليومي.

وقالت: على الرغم من احتياجات الفيتامينات والمعادن تظل كما هي في الأربعينيات من العمر، يجب أن يركز كلا الجنسين على اختيار الأطعمة الغذائية، التي تشمل تلك الغنية بفيتامينات C و E بما في ذلك الفلفل الأحمر والأخضر والفاكهة الحمضية والكيوي والبروكلي وبراعم بروكسل والفراولة وعصير الطماطم، وزيت جنين القمح ويزور عباد الشمس واللوز وزيت عباد الشمس والبنديق وزبدة الفول السوداني غنية بفيتامين E.

### للرجال

### الحبوب

تضمن الحبوب حصولك على الألياف والبروتينات النباتية والفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية المختلفة، والتي سيكون لها تأثير إيجابي على نسبة السكر في الدم، وضغط الدم، والتحكم في الوزن.

يمكن للألياف أن تقيك ممثلة لفترة طويلة وتمنع الإفراط في تناول الطعام أثناء الوجبات، ويطلق الجلوكوز ببطء في الدم، مما يمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

### الفاصوليا

تميل المحادثات الغذائية إلى التركيز على الكربوهيدرات ومضادات الأكسدة والدهون، وتنسى الاهتمام بالبروتين، رغم أنه يوجد في كل خلية بأجسامنا.

ويوجد نصف بروتين الجسم في عضلاتنا والباقي موجود في العظام والغضاريف والجلد.

والبقوليات من أصح أشكال البروتين النباتي، إذ تحتوي على ثمانية من الأحماض الأمينية الأساسية التسعة وتفتقر فقط إلى الميثيونين الموجود في الحبوب.

### الجوز

يشتهر الجوز بالزيت الصحي وفيتامين E



# عزز مناعتك بـ

ميوثيبت- سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ

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

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

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

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

شفاكو  
للصناعات الدوائية





## تغذية



توصي معاهد  
صحية في  
الولايات  
المتحدة الرجال  
باستهلاك  
1.6 غرام من  
"أوميغا-3"  
يوميًا، بينما  
توصي النساء  
باستهلاك 1.1  
غرام منه.



## أسماك غنية بفيتامينات "D" و "B"

أستاذة علوم التغذية بجامعة مين، أن سمك السلمون هو الفائز بمسابقة الأسماك الأكثر صحة.

هناك أنواع أخرى من الأسماك التي تتميز بكونها صحية، بحسب سانتي روبرتس، كبير مديري العلوم لدى "Monte-rey Bay Aquarium's Seafood Watch"، الذي أوضح أن المأكولات البحرية مثل المحار وبلح البحر تحتوي على معدلات مرتفعة من "أوميغا-3" أيضا.

وتوصي معاهد صحية في الولايات المتحدة الرجال باستهلاك 1.6 غرام من "أوميغا-3" يوميًا، بينما توصي النساء باستهلاك 1.1 غرام منه. وتحتوي 3 أونصات من كل أنواع السلمون ما يزيد عن هذه الحصة.



قال لورديس كاسترو، مدير مختبر الطعام بجامعة نيويورك، لشبكة "سي إن إن"، إن الأسماك مصدر حيواني يحتوي على كميات أقل من الدهون المشبعة.

وأفاد بأن الأسماك غنية بفيتامينات "D" و "B" وبالمعادن مثل الحديد، والبوتاسيوم، والكالسيوم.

وأشار إلى أن الأسماك غنية كذلك بالأحماض الدهنية "أوميغا-3"، اللازمة للتركيب الخلوي لأجسادنا، مشيرًا في الوقت ذاته إلى أنها تعزز صحة القلب، والأوعية الدموية، وأنظمة المناعة.

وعن أي الأسماك أكثر قيمة غذائية، ذكرت ماري إلين كامير،

## خبراء ينصحون بتناول الفاكهة صباحاً

الغذائية الموجود في الفاكهة، مثل الألياف وفيتامين "C". وتحتوي الفواكه أيضاً على مواد مضادة للأكسدة يمكن أن تقلل من التهابات في الجسم، بالإضافة إلى أن تناول الفاكهة على معدة فارغة يساعد على الاستفادة بأكبر قدر ممكن منها.

وبحسب ما نقلته وكالة الأنباء الألمانية عن خبراء تغذية، يؤدي تناول الفاكهة مع أطعمة أخرى إلى تباطؤ عملية الهضم، والسبب هو انشغال الإنزيمات الهضمية بالقيام بوظائف أخرى، ما يعني بقاء الفواكه لفترة أطول من اللازم في الجسم وبدء تخمرها، وهو ما يؤدي إلى تعفنها في الأمعاء، محدثة عسراً في الهضم وانتفاخ البطن ومشاكل في جهاز الهضم على المدى الطويل.

وينصح خبراء التغذية بالتعود على تناول الفواكه مع وجبة الفطور بشكل تدريجي لمن هم غير معتادين على ذلك.

الفواكه جزء أساسي في نظام التغذية الصحي، وينبغي مراعاة بعض الأمور للاستفادة منها بشكل تام.

وتحتوي الفواكه على سكر الفاكهة الطبيعي بكمية معتدلة، وفي الواقع يتم هضم الفواكه في الجسم بطرق مختلفة، وذلك وفقاً لكون المعدة خالية أم ممتلئة، ولهذا السبب، يُنصح بتناول الفواكه في الصباح إن أمكن.

وعند تناول الفاكهة على معدة فارغة، يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك السكر الموجود فيها بسرعة، وبالتالي يمكن الاستفادة بشكل أفضل من المواد





**Ivex**  
Ivy Leaves Dry Extract



**DiclosanFast 50mg**  
Diclofenac Potassium



**Volenac DT**  
Diclofenac Sodium



**Ramol Drops**  
Paracetamol Oral Drops



**Byrofen**  
Ibuprofen 50mg/1.25ml



**Bifed - D - E**



**FluOff-Plus**



**KoldOff**



**Shiba Pharma**





## تقرير أممي:

# تغير مناخي كارثي بسبب الإنسان

وجاء في تقرير المنظمة العالمية أيضا أن الكوارث من الأعاصير والجفاف تسببت كل يوم في مقتل 115 شخصا وتسببت في خسائر فادحة. ورغم ذلك فالعدد الإجمالي للوفيات بسبب الطقس أخذ في الانخفاض ويرجع ذلك في الغالب إلى التقدم في أنظمة التنبؤ والإنذار المبكر، ويقوم المسؤولون بإجلاء الناس قبل أن تحل العواصف والفيضانات. لكن من غير الواضح ما إذا كان الوضع سيبقى على ما هو عليه إذا استمر ارتفاع درجة حرارة كوكب الأرض وتداخل الكوارث مع بعضها البعض. ومن المحتمل أن يكون التأثير البشري قد زاد بالفعل من حدة الوضع منذ الخمسينيات، وفقا لتقرير صادر عن الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ (IPCC) الذي نُشر في أغسطس. فعلى سبيل المثال، تحدث موجات الحر والجفاف في انسجام أكبر في جميع أنحاء العالم، وفي بعض المناطق، يمكن رؤية اتجاهات مماثلة للأمطار الغزيرة وعواصف وحرائق. وعلى الرغم من تعهد قادة العالم بالحد من ارتفاع درجة الحرارة إلى درجة ونصف درجة مئوية بشكل مثالي بحلول نهاية القرن إلا أن سياساتهم الحالية تسير في الاتجاه العكس.

### أزمات بيئية ومناخية

سلط تقرير جامعة الأمم المتحدة، الضوء على ثلاثة أمثلة للأزمات البيئية التي ترتبط ارتباطا وثيقا أيضا بتغير المناخ. حوالي 25 في المائة من الحاجز المرجاني العظيم في أستراليا تعرض للتلوث بشدة العام الماضي وأيامه أصبحت معدودة، وسوف تتخفف الشعاب المرجانية بنسبة 70 إلى 90 في المائة إذا وصل الاحترار العالمي إلى درجة ونصف درجة مئوية تقريبا، وستتعرض جميع الشعاب المرجانية في العالم إذا وصل الاحترار العالمي درجتين مئويتين، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. وفي غابات الأمازون المطيرة تم حرق مساحات من الأشجار لتلبية الطلب العالمي على اللحوم، سواء بتاتحة الأراضي لرعي الماشية أو زراعة فول الصويا لتغذيتها.

وأدى ذلك إلى تقليل كمية التلوث الكربوني الذي يمكن للغابة أن تمتصه من الغلاف الجوي، فيما تشير بعض الدراسات إلى أن إزالة الغابات والاحترار العالمي سيسرعان «موت الغابات» ونقطة تحول غابات الأمازون إلى سافانا جافة، بحسب الوكالة.



أكد تقرير صادر عن جامعة الأمم المتحدة أن الكوارث المناخية والأوبئة لها مسببات واحدة، بالرغم من تباعد أماكن حدوثها، محذراً من التبعات المتساوية لهذه الأزمة في حال إهمال معالجتها بشكل جدي وعاجل. وقال تقرير الجامعة -التي تتخذ من طوكيو مقراً لها- إن العلماء توصلوا إلى أن بعض أسوأ الكوارث في العامين الماضيين متعلقة ببعضها البعض، مشيرين إلى أن كثيراً من الحالات مصدرها التصرفات البشرية. وقالت زيتا سيبيسفاري، العالمة البارزة في جامعة الأمم المتحدة والمؤلفة الرئيسية للتقرير: «عندما يرى الناس الكوارث في نشرات الأخبار، فغالبا ما يبدو الأمر بالنسبة لهم بعيداً، ولكن حتى الكوارث التي تقع على بعد آلاف الكيلومترات ترتبط ببعضها».

وأوضح التقرير -الذي نشرته الجامعة في 9 سبتمبر/أيلول- أن هناك ثلاثة أسباب جذرية تؤثر على تطور هذه الكوارث البيئية، وهي حرق الوقود الأحفوري وإدارة المخاطر البيئية بشكل سيئ وعدم أخذ موضوع التغييرات البيئية بجد، عند اتخاذ القرارات.

وبحسب التقرير، تم ربط العديد من هذه الأسباب بعوامل المناخ، فقد أدى الاحتباس الحراري إلى تفاقم موجة الحر في القطب الشمالي التي ربما تكون قد أدت إلى موجة باردة في ولاية تكساس الأمريكية، علما أن العلماء ما زالوا يناقشون هذه النظرية. ويرى جاك أوكونور، عضو الفريق المؤلف للتقرير في جامعة الأمم المتحدة، أن مثل هذه الكوارث «تؤثر على بعضها البعض».

وتابع، فملاحي الطوارئ لحماية الأشخاص من الطقس القاسي لا يرغب الكثيرون في استخدامها خوفاً من عدوى فيروس كورونا. وعندما يضرب الإعصار يلحق الضرر بالمستشفيات ويعطل خطوط الإمداد اللازمة لعلاج المرضى، ما يزيد الطين بلة. وأضاف «من الصعب التفاعل مع الإعصار ووضع الجائحة في الاعتبار، ما يضعنا أمام تحد جديد في المستقبل».

### طقس قاس

تقرير جامعة الأمم المتحدة أتى بعد أسبوع من نشر المنظمة العالمية للأرصاد الجوية (WMO) تحليلاً يظهر أن كارثة مرتبطة بالطقس حدثت كل يوم في المتوسط على مدى السنوات الخمسين الماضية.



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.

## أسناني حياتي

66

عند تناولك  
للطعام، تعمل  
البكتيريا الموجودة  
في فمك على تكسير  
الكربوهيدرات  
وتحويلها إلى  
أحماض، وتختلط  
تلك الأحماض  
بالمعادن الموجودة في  
اللعاب مكونة طبقة  
لاصقة على الأسنان.



## تخلص من طبقة الجير بطرق طبيعية

الأمكان العميقة الموجودة في الفم، وبين الأسنان، للتخلص من بقايا الطعام الموجودة، والتقليل من فرص توافر المواد الغذائية للبكتيريا.

### غسول الفم

ربما نصحتك والدتك من قبل بالمضمضة بالماء الدافئ والملح عندما عانيت من ألم الأسنان أليس كذلك؟

إن هذه بالفعل هي أسهل وأبسط طريقة لعمل غسول فم منزلي سواء لتخفيف الألم أو تنظيف الفم، فالمح له خصائص جيدة وفعالة لقتل البكتيريا والماء المالح يزيل بقايا الطعام بالفم، ولكن احرص على ألا تفرط في كمية الملح.

### تفريش الأسنان بصودا الخبز

يُعتبر صودا الخبز واحد من طرق إزالة الجير من الأسنان بطرق طبيعية، حيث يعمل على كشط الطبقة الخارجية الموجودة على الأسنان، ويعمل على الحفاظ على نسبتي الكالسيوم والفسفور الموجودين بالأسنان، ويمكنك استعماله مع المعجون الخاص بك للوصول إلى جميع الأماكن الداخلية، وإزالة التراكمات الموجودة. ويمكن استعماله مرتين فقط أسبوعياً، حتى لا يصل تأثير صودا الخبز إلى الطبقات الداخلية للأسنان. سحب الجير بالزيت

طبقة الجير، عبارة عن طبقة تتكون على سطح الأسنان أو بين فتحات الأسنان، وهي طبقة ناعمة ولاصقة، قد تصل إلى خط اللثة الموجود بين الأسنان واللثة، وإن لم تقم بإزالة هذه الطبقة باستمرار، فسيتحول لون طبقة الجير إلى اللون الأصفر، ويتغير لون الأسنان إلى الأصفر أيضاً. وتؤثر طبقة الجير على لون الأسنان وهو من الأمور المزعجة لأنه يدمر الابتسامات، لكن بالإمكان إزالة الجير من الأسنان بطرق طبيعية.

### ولكن كيف تتكون هذه الطبقة؟

عند تناولك للطعام، تعمل البكتيريا الموجودة في فمك على تكسير الكربوهيدرات وتحويلها إلى أحماض، وتختلط تلك الأحماض بالمعادن الموجودة في اللعاب مكونة طبقة لاصقة على الأسنان. ويمكن إزالة طبقة الجير بطرق طبيعية وذلك على النحو الآتي:

### الحفاظ على نظافة الفم

يجب عليك ممارسة تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون، مرتين يومياً بمعجون يحتوي على مادة الفلورايد، حيث يعمل الفلورايد على قتل البكتيريا المسببة في تكون طبقة الجير، وإعادة تقوية الأسنان مرة أخرى.

### تنظيف الفم بالماء

يمكن استخدام الماء كغسول للفم، حيث يستطيع الماء الوصول إلى

66

قد يعتقد البعض أن الحفاظ على فرشاة الأسنان قد يكون من خلال تغييرها فقط كل عدة أشهر، لكن هذا الاعتقاد غير دقيق.

## 6 نصائح للحصول على فرشاة أسنان صحية

غسالة الأطباق أو الميكروويف.

وحث على تغيير فرشاة الأسنان عند اهتراء شعيراتها، أو كل فترة تتراوح بين 3 أو 4 أشهر.

ونصحت بغسل الفرشاة بالماء جيداً عقب الانتهاء من استخدامها، بجانب وضعها بشكل طولي. وحذرت المنصة من تغطية الفرشاة دون حاجة، أو حفظها في أماكن مغلقة.

وأشارت إلى أنه لا يوجد ما يثبت أن هناك فائدة علمية وراء وضع الفرشاة في غسول الفم، أو المعقم الخاص بفرشاة الأسنان.

قد يعتقد البعض أن الحفاظ على فرشاة الأسنان قد يكون من خلال تغييرها فقط كل عدة أشهر، لكن هذا الاعتقاد غير دقيق.

فقد قدمت منصة "عش بصحة" التابعة لوزارة الصحة السعودية، على حسابها بموقع "تويتر" مجموعة من النصائح الأخرى إلى جانب تغيير الفرشاة من أجل الحفاظ عليها.

وجاء في مقدمة هذه النصائح: تجنب مشاركة فرشاة الأسنان مع أي شخص آخر.

ونصحت المنصة أيضاً بعدم تعقيم فرشاة الأسنان في



دراسة



تمكن العلماء في هذه الدراسة الجديدة من إثبات أن مشتقات فيتامين د واللومستيرول الجديدة وذات الصلة من الناحية الفسيولوجية "تعمل على أهداف متعددة، ما يشير إلى أنها قد تكون فعالة ضد السلالات الأصلية والمتحورة SARS-CoV-2".

وتمكن العلماء في هذه الدراسة الجديدة من إثبات أن مشتقات فيتامين د واللومستيرول الجديدة وذات الصلة من الناحية الفسيولوجية "تعمل على أهداف متعددة، ما يشير إلى أنها قد تكون فعالة ضد السلالات الأصلية والمتحورة من SARS-CoV-2". وتشمل الفوائد الأخرى لفيتامين د التي ذكرها الباحثون تكلفته المنخفضة وسهولة الوصول إليه. وبمجرد استهلاك فيتامين د، يتم استقلابه إلى أشكال نشطة مختلفة بواسطة إنزيمات تسمى أوكسيديز السيوكروم أو إنزيمات CYP. ويؤكد الباحثون في هذه الدراسة أن النتائج التي توصلوا إليها تساعد في شرح الآلية المحتملة لسبب أن انخفاض مستويات فيتامين د يبدو أنه يعزز عدوى كوفيد-19- والنتائج السيئة لدى بعض الأفراد، ويرتبط هذا بدراسات أخرى تظهر وجود علاقة بين نقص فيتامين د ونتائج المرض السيئة.

أظهرت نتائج دراسة حديثة أن الأشكال النشطة لفيتامين د يمكن أن تمنع تكرار وتطور فيروس كورونا "كوفيد-19". الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة ألاباما في برمنجهام ومركز البحث متعدد التخصصات في العلوم الأساسية في نيودلهي بالهند، وجامعة غرب استراليا، أظهرت أن فيتامين د ومستقلبات اللومستيرول قادران على منع إنزيمين محددتين "Mrpo و RdRp"، اللذين لهما دور أساسي في دورة حياة فيروس كورونا المستجد. ووفقاً لموقع "ميديكال إكسبريس"، تشير نتائج الدراسة أيضاً إلى أن اللومستيرول، وهو جزء من عائلة فيتامين د من مركبات الستيرويد، والذي ينتج عن تفاعل كيميائي في الجسم باستخدام الضوء، يعمل على منع كوفيد-19-. وكان الدكتور أنتوني فوسي -مدير المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية الأمريكية- أكد في سبتمبر 2020 أن فيتامين د يمكن أن يساعد في محاربة كوفيد-19-.

## علاقة المضادات الحيوية بسرطان القولون



خلصت دراسة سويدية إلى أن الرجال والنساء ممن تناولوا مضادات الالتهاب أكثر من ستة أشهر ارتفعت عندهم نسبة الإصابة بسرطان القولون الصاعد بواقع 17%، بيد أنه لم يلحظ ارتفاعاً في نسبة الإصابة بسرطان القولون النازل. وكان باحثون في جامعة أوميو السويدية، أجروا دراسة على 40 ألف مصاب بمرض سرطان القولون لتبيان العلاقة بين الإصابة بهذا النوع من السرطان وتناول المضادات الحيوية، بحسب المجلة العلمية Journal JNCI. الدراسة السويدية أكدت على ما خرجت به دراسة بريطانية سابقة، ونصحت الباحثة صوفيا هارليد بـ "تقييد تناول مضادات الالتهاب، ليس لقدرة البكتيريا في تطوير مقاومة لها فحسب، بل لأنها ترفع أيضاً من مخاطر الإصابة بسرطان القولون". ولم تسجل الدراسة زيادة في مخاطر الإصابة بمرض سرطان المستقيم لدى الرجال، غير أنها سجلت انخفاضاً طفيفاً في الإصابة بهذا النوع الأخير من السرطان لدى النساء اللاتي تناولن المضادات الحيوية. وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن تأثير المضادات الحيوية على البكتيريوم المعوي، وهو مجموع الميكروبات الموجود في الأمعاء، يرفع مخاطر الإصابة بسرطان القولون. ونصحت الباحثة صوفيا هارليد بعدم القلق وتناول المضادات الحيوية عند الحاجة لها، لكنها حثت في الوقت نفسه على إجراء الفحوص الدورية لاكتشاف أي إصابة بالسرطان في أبكر وقت ممكن.



مرمم مطري ، مرطب للجلد

**Freesia** Pharmaceutical industries  
فريسيا فارما للصناعات الدوائية

# بانثين- E كريم

كريم مرمم للجلد يحتوي على  
فيتامين- E و ديكسبانثينول  
وشمع النحل والانتوئين  
والألوفيرا



## PANTHEN-E Cream

الوكيل الوحيد :  
خميس للأدوية  
والمستلزمات الطبية

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



## أخصائي:

# أمراض القلب تهاجم الشباب أيضاً



أكد أخصائي أمراض بمستشفى كليفلاند كلينك، أن أمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية لا تقتصر على فئة كبار السن فقط، بل تهاجم الشباب أيضاً. وأوضح الدكتور فراس بدر، إن العوامل التي ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الشباب تتمثل في السمنة في منطقة البطن والسكري والتدخين وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول المرتفعة.

ولفت إلى عدد من المفاهيم والمعتقدات الخاطئة المتعلقة بصحة القلب، حيث يعتقد الكثير من الشباب أن تمتعهم بمستوى جيد من اللياقة البدنية أو مؤشر كتلة جسم طبيعي يجعلهم محصنين ضد أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويمكن أن يتمتع الشخص بوزن مثالي، إلا أن لديه نسبة عالية من الكوليسترول لأنه يدخن، وهي مشكلة شائعة بين الشباب أو قد يكون الشخص يعاني من نسبة دهون عالية في منطقة البطن نتيجة اتباعه نظاماً غذائياً مليئاً بالأطعمة المصنعة، وكل ذلك يمكن أن يؤثر بالسلب على صحة القلب.

وغالباً ما يتجاهل بعض الأشخاص الدور الذي يلعبه التاريخ المرضي العائلي في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وبحسب الدكتور بدر، يمكن للشباب الحفاظ على صحة قلوبهم والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية ومنع تطورها من خلال إجراء فحوصات منتظمة بداية من سن الـ 20 عاماً أو قبل ذلك إذا كان لديهم تاريخ مرضي عائلي للإصابة بأمراض القلب، والحرص على ممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي.



## نبض



يمكن للشباب الحفاظ على صحة قلوبهم والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية ومنع تطورها من خلال إجراء فحوصات منتظمة بداية من سن الـ 20 عاماً

## منها الضحك .. 4 طرق لخفض الكوليسترول

موضحة أن "الضحك يساعد على زيادة البروتين الدهني العالي الكثافة، أي الكوليسترول الجيد".

ويساعد الكوليسترول الجيد في التقاط الكوليسترول السيئ في مجرى الدم ونقله إلى الكبد حيث يمكن تكسيره.

ويمكن أن يكون هذا بسيطاً مثل تشغيل فيلم مضحك أو مشاهدة مقاطع فيديو طريفة عبر الإنترنت أو الضحك مع أحد أفراد أسرته.

وهناك طريقة أخرى مفيدة للمساعدة على خفض مستويات الكوليسترول لديك بسرعة وهي التحرك.

وتقول الدكتورة سارة سمعان إن التمارين يمكن أن "ترفع HDL، أي الكوليسترول الجيد، وتحسن LDL، أي الكوليسترول الضار".

كلما زاد عدد التمارين التي تمارسها يومياً، زادت سرعة انخفاض مستويات الكوليسترول لديك، وبالتالي تحسنت صحتك.

وتوصي NHS الجميع بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الأسبوعية، أو أي شيء يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، مثل: نزهة سريعة، سباحة، ركوب الدراجات، الهرولة، الرقص.

وينصح خبراء الصحة بإضافة التوابل إلى طعامك، وخاصة الفلفل الأسود والكزبرة والزنجبيل.

وتشمل التوابل الأخرى التي أوصى بها موقع WebMD للمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول ما يلي: الثوم، الكركم، والقرفة.

تظهر الأبحاث أن تناول نصف إلى فص واحد من الثوم كل يوم يمكن أن يخفض نسبة الكوليسترول بنسبة تصل إلى 9٪، بحسب ويب ميد.

يعتبر ارتفاع الكوليسترول مقدمة أساسية للإصابة بأمراض القلب أو النوبة القلبية أو السكتة الدماغية التي تهدد الحياة.

نظراً لأن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم لا يؤدي عادة إلى أي أعراض واضحة - ما لم تكن المستويات مرتفعة للغاية - يلزم إجراء فحص دم لتحديد ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بالعدوى من الحالات الصحية.

وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا (NHS) أن الطبيب قد يطلب من بعض الأشخاص عدم تناول الطعام لمدة تصل إلى 12 ساعة قبل إجراء فحص الدم. بدلاً من ذلك، يمكن ترتيب اختبار وخذ الأصبغ بحيث يمكن فحص مستويات الكوليسترول في غضون بضع دقائق.

في معظم الحالات، يتم توعية المرضى بمستويات الكوليسترول "الكلية" لديهم، ويأخذ الكوليسترول الكلي في الاعتبار كمية الكوليسترول "الضار" و"الجيد" في الدم.

ويجب أن تظهر النتيجة الصحية أن إجمالي مستوى الكوليسترول في الدم يبلغ خمسة أو أقل.

وإذا لم يكن الأمر كذلك، فقد حان الوقت لإجراء بعض التغييرات في نمط الحياة للمساعدة في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، وفقاً لصحيفة إكسبريس البريطانية.

وبحسب اختصاصية أمراض القلب، الدكتورة سوزان شتاينباوم، يمكن جلب المزيد من الضحك في حياتك، من أجل القيام بذلك بسرعة.



## الجوز وتأثيره على الكوليسترول

أكبر في إجمالي الكوليسترول و LDL مقارنة بالعديد من التدخلات الأخرى في نمط الحياة، بل قد يكون أيضاً نهجاً أكثر استدامة للصحة على المدى الطويل.

وتم تقسيم الأعضاء المشاركين إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى، استهلكت 68 غراماً (نحو 470 سرعة حرارية) من الجوز يومياً بالإضافة إلى نظام غذائي منظم.

وتناولت المجموعة الثانية نفس الكمية من الجوز، ولكن عوضاً عن أشياء أخرى بإجمالي السعرات الحرارية. في حين لم تتناول المجموعة الثالثة الجوز على الإطلاق. وبعد ثمانية أسابيع، تناول جميع المشاركين وجبة غنية بالدهون سمحت للباحثين باكتشاف التغيرات في الدهون والسكريات في الدم. وفقاً لموقع "ساينس ديلي" الأمريكي.

وقد كشفت النتائج عن تحسن في مستويات الدهون في الدم بين المجموعتين اللتين تناولتا الجوز، بينما انخفضت الدهون الثلاثية بعد الوجبة في المجموعة التي أضافت الجوز. كانت مستويات السكر في الدم أيضاً أقل في المجموعة التي استبدلت أجزاء من نظامها الغذائي المعتاد بجوز البقان.

وجوز البقان، يشبه إلى حد كبير ثمرة الجوز المتعارف عليها في المنطقة العربية، إلا أنه طولاني الشكل أكثر وثمرته ذي لون غامق، وينمو في شمال المكسيك وجنوب الولايات المتحدة.

والجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي دهون صحية للقلب تشتهر بوجودها في الأسماك الزيتية.



أكدت دراسة حديثة أن إضافة الجوز إلى النظام الغذائي اليومي يرتبط بانخفاض مستوى الكوليسترول وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وكشفت نتائج الدراسة التي أجريت في جامعة جورجيا الأمريكية، عن تحسن في مستويات الدهون في الدم للمشاركين.

يعرف الجوز بفوائده المتعددة للصحة لاحتوائه على مجموعة

من العناصر الغذائية المتنوعة والدهامة، ووجدت

دراسة أجريت في كلية الأسرة وعلوم

المستهلك بجامعة جورجيا بالولايات

المتحدة، أن إضافة الجوز إلى النظام

الغذائي اليومي من شأنه أن يساهم

في تقليل مستوى الكوليسترول الكلي

والدهون الثلاثية والبروتين الدهني

منخفض الكثافة (LDL)، المعروف

باسم الكوليسترول "الضار".

وجعلت الدراسة، التي نُشرت

نتائجها في مجلة التغذية، مجموعة

من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية يضيفون

الجوز إلى نظامهم الغذائي خلال عملية

استمرت ثمانية أسابيع، وبحسب النتائج بلغ

متوسط الانخفاض في الكوليسترول الكلي 5%،

بينما كان الانخفاض في LDL بين 6% و 9%.

وقال جيمي كوبر، الأستاذ في قسم علوم التغذية في FACS وأحد مؤلفي

الدراسة: "كان لدينا بعض الأشخاص الذين انتقلوا من مرحلة ارتفاع

نسبة الكوليسترول في الدم في بداية الدراسة، إلى عدم وجودهم في هذه

الفئة وبعد إضافة الجوز إلى النظام الغذائي لم ينتج فقط انخفاضاً

# 4

## ملاعق من زيت الذرة.. ماذا تفعل؟

كشفت دراسة حديثة، نشرت في مجلة التغذية العالمية، أن تناول زيت الذرة بشكل يومي، قد يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، نظراً لقدرته الكبيرة على خفض الكوليسترول الضار في الدم.

وتوصلت الدراسة -المنشورة في مجلة التغذية- لهذه الفائدة بعد إلزام

25 شخصاً يعانون من ارتفاع الكوليسترول بتناول 4 ملاعق كبيرة

يوميًا من زيت الذرة.

وبعد فترة، وجد الباحثون أن زيت الذرة ساهم في خفض

مستويات الكوليسترول لدى عينة الدراسة بنسبة أكبر من

الذين يستهلكون نفس الكمية من زيت جوز الهند.

ويقدم زيت الذرة للجسم فوائد أخرى، بفضل احتوائه على

نوعين من الألياف، وهما بولي دكستروز والألياف القابلة

للذوبان، بحسب الفريق البحثي.

وقال الفريق البحثي إن الفوائد التي يوفرها زيت الذرة

لصحة العامة عند المواظبة على تناوله ما يلي:

- الوقاية من السكري.

- تحسين عملية الهضم.

- علاج الإمساك.

- الحفاظ على التوازن البكتيري في الأمعاء.

- تقوية الجهاز المناعي.



66

كشفت دراسة حديثة، نشرت في مجلة التغذية العالمية، أن تناول زيت الذرة بشكل يومي، قد يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، نظراً لقدرته الكبيرة على خفض الكوليسترول الضار في الدم.

# حافظ على صحتك العقلية بـ 5 خطوات

- إذا كنت تعاني من إعاقة أو حالة صحية طويلة الأمد، فتعرف على كيفية ممارسة نشاط مع إعاقة.  
- تعرف على كيفية بدء السباحة أو ركوب الدراجات أو الرقص.  
- تعرف على كيفية البدء في ممارسة الرياضة.

## ما لا يجب فعله:

لا تشعر أن عليك قضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية. من الأفضل أن تجد الأنشطة التي تستمتع بها وأن تجعلها جزءاً من حياتك.

## 3 - تعلم مهارات جديدة

تظهر الأبحاث أن تعلم مهارات جديدة يمكن أيضاً أن يحسن صحتك العقلية، من خلال تعزيز الثقة بالنفس ورفع تقدير الذات، مساعدتك على بناء إحساس بالهدف، ومساعدتك على التواصل مع الآخرين.

## ما يجب فعله:

- حاول تعلم طهي شيء جديد. تعرف على نصائح حول الأكل الصحي والطبخ.  
- حاول تولي مسؤولية جديدة في العمل، مثل توجيه موظف مبتدئ أو تحسين مهارات العرض التقديمي.  
- قم مثلاً بإصلاح دراجة مكسورة أو بوابة حديقة أو شيء أكبر. هناك الكثير من دروس الفيديو المجانية على الإنترنت.  
- حاول التسجيل بدورة في إحدى الكليات المحلية. يمكنك تجربة تعلم لغة جديدة أو مهارة عملية مثل السباكة.  
- جرب هوايات جديدة، مثل كتابة مدونة أو ممارسة رياضة جديدة أو تعلم الرسم.

## ما لا يجب فعله:

لا تشعر أنك مضطر لتعلم مؤهلات جديدة أو خوض الامتحانات إذا كان هذا لا يثير اهتمامك. من الأفضل أن تجد الأنشطة التي تستمتع بها وأن تجعلها جزءاً من حياتك.

## 4 - قم بأعمال معطاءة

تشير الأبحاث إلى أن أعمال العطاء يمكن أن تساعد على تحسين الصحة العقلية من خلال خلق مشاعر إيجابية، ومنحك الشعور بالهدف وتقدير الذات، ومساعدتك على التواصل مع الآخرين. قد تكون أعمالاً طبية صغيرة تجاه أشخاص آخرين، أو أعمالاً أكبر مثل التطوع في مجتمعك المحلي.

## ما يجب فعله:

- قل شكراً وعبر عن امتنانك لشخص ما على شيء فعله من أجلك.  
- اسأل الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء عن حالهم واستمع بعمق لإجاباتهم.  
- اقض وقتاً مع الأصدقاء أو الأقارب الذين يحتاجون إلى الدعم.  
- تطوع في مجتمعك، كأن تساعد في مدرسة أو مستشفى أو دار رعاية.

## 5 - كن متيقظاً ذهنياً

يمكن أن يؤدي إيلاء المزيد من الاهتمام للحظة الحالية (اليقظة) إلى تحسين صحتك العقلية. يتضمن ذلك أفكارك ومشاعرك وجسمك والعالم من حولك.

يسمي بعض الناس هذا الوعي "اليقظة الذهنية". يمكن أن تساعدك اليقظة على الاستمتاع بالحياة أكثر وفهم نفسك بشكل أفضل. يمكن أن تغير بشكل إيجابي الطريقة التي تشعر بها حيال الحياة وكيف تتعامل مع التحديات.

تعرف اليقظة الذهنية Mindfulness بالقدرة على ممارسة الوعي باللحظة الراهنة (الآن)، بكل تفاصيلها، دون القلق أو التفكير في المستقبل أو الماضي.

من خلال خطوات بسيطة يمكنك الحفاظ على الصحة العقلية، حيث تغيرت الحياة مع تفشي فيروس كورونا وبات معظم الناس يقضون أوقات أطول داخل منازلهم، ما أورت الكثيرين منهم شعوراً بالوحدة التي ربما تقود للاكتئاب.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، إن هناك 5 خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين صحتك العقلية والحفاظ عليها، هي:

## 1 - التواصل مع أشخاص آخرين

العلاقات الجيدة مهمة لصحتك العقلية، إذ يمكنها مساعدتك على بناء شعور بالانتماء وتقدير الذات، وتمنحك فرصة لتبادل الخبرات الإيجابية، والحصول على الدعم العاطفي والسماح لك بدعم الآخرين. هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك تجربتها للمساعدة في بناء علاقات أقوى وأوثق:

## ما يجب فعله:

إن أمكن، خذ وقتاً كل يوم لتكون مع عائلتك، على سبيل المثال، حاول ترتيب وقت محدد لتناول العشاء معاً.

قم بترتيب يوم بالخارج مع الأصدقاء الذين لم ترهم منذ فترة.

حاول إيقاف تشغيل التلفزيون للتحديث أو ممارسة لعبة مع أطفالك أو أصدقائك أو عائلتك.

قم بزيارة صديق أو فرد من العائلة يحتاج إلى دعم.

## ما لا يجب فعله:

لا تمتد على التكنولوجيا أو وسائل التواصل الاجتماعي وحدها لبناء العلاقات، من السهل التعود على إرسال الرسائل النصية أو الرسائل أو إرسال بريد إلكتروني إلى الأشخاص فقط.

## 2 - انشط بدنياً

أن تكون نشيطاً ليس فقط أمراً رائعاً لصحتك البدنية ولياقتك البدنية. تظهر الأدلة أيضاً أنه يمكن للنشاط البدني تحسين الصحة العقلية، حيث يعمل بما في ذلك على إحداث تغيرات كيميائية في دماغك يمكن أن تساعد في تغيير مزاجك بشكل إيجابي.

## ما يجب فعله:

- ابحث عن أنشطة مجانية لمساعدتك في الحصول على لياقتك.

## فن الحياة



تعرف اليقظة الذهنية Mindfulness بالقدرة على ممارسة الوعي باللحظة الراهنة (الآن)، بكل تفاصيلها، دون القلق أو التفكير في المستقبل أو الماضي.





## رواتب العاملين في «فيسبوك» تثير ضجة

كشفت تقرير موقع «بيزنس إنسايدر» قيمة رواتب العاملين في شركة «فيسبوك» الشهير للتواصل الاجتماعي. وحصل الموقع على الرواتب من آلاف طلبات تأشيرة العمل التي قدمها «فيسبوك» إلى الحكومة الأمريكية خلال العام الماضي 2020. وقال إنه يتعين على الشركات الإفصاح عن معلومات الراتب، إلا أنها معلومات محدودة تفتقر إلى رواتب المديرين التنفيذيين، كما أنها لا تتضمن منح أسهم الشركة للموظفين، أو تأثير الخيرة في تحديد الأجور. ويجني جميع العاملين الرئيسيين داخل «فيسبوك» راتب من 6 أرقام سنويا بشكل أساسي، لكن بعض الوظائف تكسب أكثر من غيرها. وأفاد «بيزنس إنسايدر» أن أكبر الرواتب بالنسبة للمناصب غير التنفيذية داخل «فيسبوك» موجودة في عملياته الأساسية بأقسام الهندسة والتسويق، مشيراً إلى أن مدير وكالة إعلانية داخلية تم تعيينه العام الماضي يتقاضى راتباً يزيد قليلاً عن 330 ألف دولار، بينما يجني مدير الهندسة ما يقرب من 360 ألف دولار. لافتاً إلى أنه بينما يحصل مؤسس موقع «فيسبوك»، مارك زوكربيرغ، على أقل راتب لأي شخص في الشركة، والذي تم تحديده بدولار واحد فقط سنويا، إلا أنه لا يزال أغنى شخص داخل أسوارها، أو معظم جدرانها، ومؤكداً أن صافي ثروة زوكربيرغ في عام 2021 تضخم ليصل إلى 134 مليار دولار. وأوضح أن محلل بيانات في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، يكسب ما بين

130 ألف دولار إلى 150 ألف دولار في العام، بينما يربح محلل بيانات واحد في ولاية تكساس 128 ألف دولار، وآخر 111 ألف دولار، ويكسب مهندس برمجيات في مدينة نيويورك 160 ألف دولار، ويجني آخر في رود آيلاند وآخر في تكساس 118 ألف دولار سنويا. وبحسب الموقع، يتقاضى مهندس برمجيات داخل فيسبوك من 118 ألفا إلى 270 ألف دولار سنويا، وهي نفس النسبة التي يحصل عليها مدير منتج، فيما يكسب مهندس بيانات من 100 ألفا إلى 233 ألف و353 دولارا سنويا. ويتقاضى مهندس كهرباء في فيسبوك من 110 ألفا إلى 185 ألفا و968 دولارا سنويا، بينما يجني عالم بصريات سنويا من 130 ألف دولار إلى 188 ألف دولار، ومهندس أجهزة من 153.480 دولار إلى 230 ألف دولار ومهندس شبكات من 110 آلاف إلى 217.874 دولار. أما واضع استراتيجيات للمحتوى في فيسبوك فيتقاضى من 121 ألفا إلى 180 ألف دولار سنويا، بينما يكسب كاتب إعلانات مبدع 170 ألف دولار، ويحصل مدير السياسة العامة على 262 ألف دولار، وباحث يو إكس من 120 إلى 182 ألف دولار سنويا. ويحصل مدير تسويق المنتجات في فيسبوك من 140 ألف دولار إلى 220 ألف دولار، ويتقاضى مدير التسويق الدولي 315 ألف دولار، ومدير الاتصالات الداخلية على 297 ألف دولار، والمدير المالي على 150 ألف دولار إلى 254 ألف دولار.

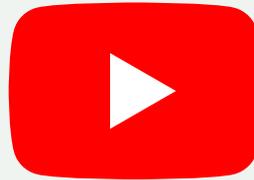


أكبر الرواتب  
بالنسبة للمناصب  
غير التنفيذية  
داخل «فيسبوك»  
موجودة في  
عملياته الأساسية  
بأقسام الهندسة  
والتسويق، مشيراً  
إلى أن مدير وكالة  
إعلانية داخلية  
يتقاضى راتباً  
يزيد قليلاً عن  
330 ألف دولار.  
بينما يجني  
مدير الهندسة ما  
يقرب من 360 ألف  
دولار.

## "يوتيوب" يحذف مليون فيديو بسبب كورونا

شديدة". وأضاف: "المحتوى السيئ" يمثل نسبة صغيرة فقط من محتوى "يوتيوب"، وكتب أن "المحتوى السيئ لا يمثل سوى نسبة ضئيلة من مليارات مقاطع الفيديو على "يوتيوب" (حوالي 16-18 ٪ من إجمالي المشاهدات يتضح أنه محتوى ينتهك سياساتنا)".

وأوضح أن "يوتيوب" يحذف ما يقرب من 10 ملايين مقطع فيديو كل ربع سنة، وغالبيتها لا تصل حتى إلى 10 مشاهدات.



YouTube

صرّح موقع "يوتيوب" أنه حذف مليون فيديو بسبب معلومات مضللة وخاطئة عن فيروس كورونا (كوفيد-19) منذ شهر شباط (فبراير) من عام 2020 الماضي.

وأوضح رئيس المنتجات في "يوتيوب"، نيل ماهون إن "المعلومات المضللة انتقلت من الهامشية إلى السائدة، لقد امتدت الآن إلى كل جانب من جوانب المجتمع، وتفكك المجتمعات أحيانا بسرعة

# بشرى سارة

ترقبوا تدشين حملة



شفاكو  
صديقة  
مريض  
السكر

إن كنت أحد مرضى السكر وتريد أن تعرف المزيد من المعلومات يمكنك  
التواصل مع الفريق العلمي لشركة شفاكو على الرقم 775500009



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني  
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى 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



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



رقم الطوارئ

01/687000



# Tamsiflow

Tamsulosin HCl 0.4mg



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

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

هدايا  
الأسبوعية

500

حقة

جديدة

وهدايا

أكثر

اتصال ونت ورسائل

250 دقيقة داخل الشبكة

250 ميغا بايت إنترنت

50 رسالة إلى كافة الشبكات

بنفس السعر السابق 500 ريال لا يشمل الضريبة  
الباقة تراكمية خاصة بمشتركي الفوترة

للإشتراك إتصل على ( 333 )  
أو أرسل ( هدايا ) إلى ( 2000 )

الرصيد  
تراكمي

3G

SMS

ررر



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



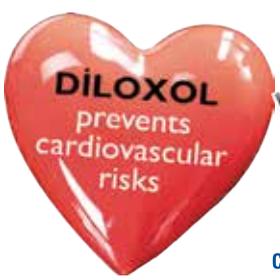
yemenmobileye1





**Change in Lipid Parameters with ATEROZ**

Total cholesterol	LDL-C	Triglycerids	Non-HDL-C	HDL-C
36% reduction <small>p&lt;0.0001</small>	46% reduction <small>p&lt;0.0001</small>	31% reduction <small>p&lt;0.0001</small>	44% reduction <small>p&lt;0.0001</small>	7% increase <small>p=0.0028</small>



Certified Bioequivalent Product

75 mg daily single dose  
600 mg loading dose



Once-Daily

**Amplopres**  
Amlodipine besylate 5 mg / 10 mg Tablets



**Atorlip**  
Atorvastatin 10, 20, 40 mg Tablets



**Cipril**

Lisinopril 2.5mg, 5 mg, 10mg,  
Lisinopril 5 mg+Hydrochlorothiazide 12.5 mg Tablets

