



- مرضى السيلياك بين معاناتين
- العلاج بكرة القدم
- 30 % نسبة زيادة الإصابة بالسرطان
- تصميم انسولين ذكي

العظام.. احمها تحمك

"ملف خاص"



تحدث

ليست كل الجروح ظاهرة

الاضرابات النفسية..علاجها متاح

نصف مليون يماني يفقدون

6 على 6

Emifenac 50DT



ابتسم... للألم

إمفيناك ٥٠



BRIX 3000



للمني وفيتك للزني ابتسامتك

حسنا حاله للمني وفيتك حورتها

متجانسا بسر لاجلها

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشير الطبيب أو الصيدلي •

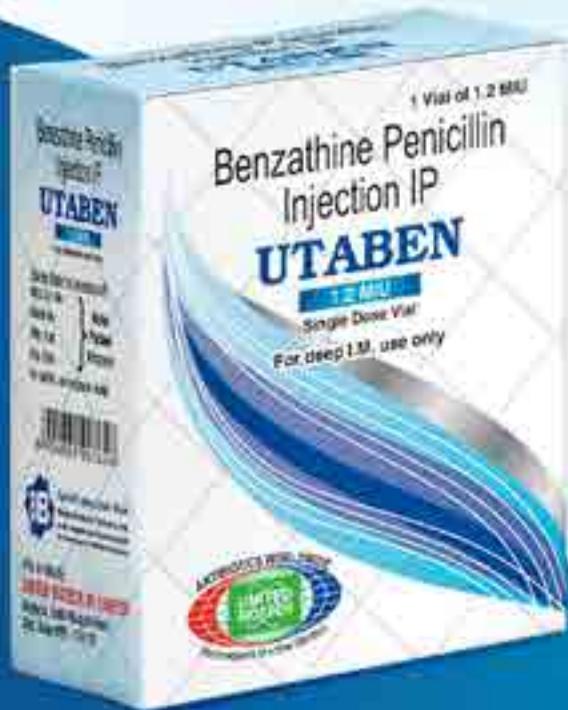
فرع إب	فرع تعز	فرع الحديمة	فرع عدن	فرع صنعاء	إدارة المكلا	الإدارة العامة
04-423124	04-251803 04-240809	03-202092 03-500042	02-391189 02-387441	01-485106	05-309401	01-539900 01-539666
فرع مارب	فرع القامحة	فرع عمران	فرع صعدة	فرع سيلون	فرع ذمار	فرع المكلا
06-300155	04-435820	07-614694	07-522122	05-441307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

UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

بنزاثين حقن البنسلين 1.2 وحدة دولية

معنا ..
صحتك
افضل ..



Indications

- Early syphilis (primary, secondary, or early latent infection of less than 12 months duration)
- Late latent syphilis (infection of more than 12 months duration or of unknown duration)
- Congenital syphilis (absence of clinical signs in the neonate and adequate treatment in the mother)
- Endemic treponematoses (yaws, bejel, pinta)
- Streptococcal tonsillitis
- Prophylaxis of diphtheria in the event of direct contact
- Primary and secondary prophylaxis of rheumatic fever

For individuals diagnosed with Acute rheumatic fever, the recommended treatment to prevent recurrences and development of rheumatic heart disease is benzathine penicillin G administered as an intramuscular injection every four weeks. Aust Prescr. 2017 Apr; 40(2): 70-75.

The long-acting penicillin preparations such as Benzathine penicillin G (BPG) are the preferred therapies for most patients with syphilis. BPG is highly efficacious during pregnancy and remains the main recommended treatment for maternal syphilis and prevention of CS.



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Standard

الوكيل الوحيد في اليمن



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزيداني

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



للتواصل:



المجلة الطبية - اليمن
Almajalah Alttebiah

Email: info@alttebiah.net 01253544



774888222



صنعاء: جولة سبأ أمام
بنك التسليف الزراعي

47
تغذية

■ الفواكه والخضروات
تحسن صحة الطلاب العقلية

50
نبض

■ 6 علامات تحذر النساء من
نوبة قلبية وشيكة

52

بيئة و مناخ

■ المناخ يمنح ثلاثة علماء جائزة
نوبل للفيزياء 2021

54

فن الحياة

■ فأر يتفوق على كبار المستثمرين
بتداول العملات الرقمية

32
تقارير

■ مرضى السيليك بين
معناتين

29
ملف العدد

■ العظام.. احمها تحملك
■ العلاج بالحبر
■ الدكتور هطيف يحدد أظعمة
تحمي عظامك من الهشاشة
■ كل ما تود أن تعرفه عن
هشاشة العظام
■ صعوبات تواجه أطباء العظام
في اليمن

42
جديد الطب

■ ابتكار كلية صناعية حيوية
■ أنسولين ذكي لعلاج مرض السكري

7
فلك الطب

■ مؤتمر علمي ثالث للجراحة
العامة و المناظير
■ 30 % نسبة زيادة الإصابة بالسرطان
■ السكتة الدماغية ..
المخاطر وفرص النجاة

11
ملف

■ 6 على .. لحياة مضيئة

15

ملف العدد

■ تحدث.. ليست كل الجروح ظاهرة
■ الوصمة المجتمعية تضع النساء
بين سجينين
■ لنجعل هذا الشعور واقعاً
■ حياة وأحلام تحطمت قبل الأوان
■ 5 ملايين يمني يعانون من
الاضطرابات النفسية

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القيعطي
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 الجرزموزي

مدير الطبعة
محمد غبسي

هيئة التحرير
غيداء العديني
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة
أولى

صناعة الأدوية بمذاق إنساني

لا يوجد ما هو أجمل من الشعور بتخفيف آلام وأوجاع الآخرين.. هذه ليست مجرد كلمات نرفها بالحبر ولا طرح فلسفي نظري، بل ترجمة لمشاعر حقيقية عاشها وعاشها منتجو ومصنعو الدواء اليمنيون خلال الفترة الماضية.

فعندما تتعاطم آلام المرضى وتكبر حاجتهم لتخفيف ما أمكن من أوجاعهم، في ظل شحة الأدوية، تصبح شركات الصناعات الدوائية المحلية أمام اختبار حقيقي في مسؤوليتها الوطنية والإنسانية، وهو الأمر الذي شهدناه خلال الماضي القريب وشعر به المجتمع.



م. نبيل الميتمي

لقد عانى اليمن وما يزال من انتشار الأوبئة والأمراض خاصة في السنوات الأخيرة، وتزامن ذلك مع الأزمة التي شهدتها أسواق الدواء العالمية نتجت عنها شحة كبيرة في أصناف دوائية مختلفة، وهذا ما جعل الوضع الصحي اليمني بحاجة ماسة للأدوية، وهنا كان للصناعة الدوائية اليمنية دور فاعل في محاولة الوصول إلى معالجة الوضع المتردي والحد من معاناة المرضى من خلال توفير الدواء.

لقد كانت المسؤولية كبيرة وكان لابد للشركات الدوائية أن تكون عند المستوى، حرصا على سلامة المواطن اليمني، ولذلك عملت بحرص ملتزمة بمعايير وشروط التصنيع الجيد، وإدخال أحدث الأجهزة ووسائل التصنيع التي تؤهلها لأن تنافس الدواء المستورد وتتجاوزته في الجودة والفعالية وبأسعار مقبولة.

عندما تلمس أثر منتجك أو نشاطك في وجوه الآخرين، وترى ثماره في الميدان تساعد الناس وتخفف آلامهم، هنا تشعر بقيمة وجودك في الحياة وأنت تمارس عملا إنسانيا بالدرجة الأولى، وهذا ما عشناه نحن في الصناعة الدوائية المحلية، إيماننا من أن صناعة الدواء ليست مجالا للاستثمار فقط وتحقيق المكاسب وإنما هي خدمة إنسانية مقدسة قبل كل شيء.

وبما أن نهضة المجتمعات تعتمد على عدة مقومات أبرزها وجود بنية اقتصادية قوية تعمل في إطار مؤسسي مهني ووفق أحدث الطرق والوسائل والأنظمة المتقدمة، فقد عملت الصناعة الدوائية المحلية على تطوير أدائها خلال الفترة الماضية، وهذا ما شهد به الجميع خاصة في العاملين المنصرمين وقد لاقى اهتماما رسميا وشعبيا كبيرا.

لن نقول لكم بأننا نشعر بالرضا التام، فما زال أماننا الكثير، ومجال الصناعة الدوائية عالم متطور باستمرار، لذا لا نسعى فقط لمواكبة التطور العالمي في هذا المجال بل للمشاركة في صناعته.

مدير عام بيوفارم للصناعات الدوائية الحيوية

“

لقد كانت
المسؤولية كبيرة
وكان لابد
للشركات الدوائية
أن تكون عند
المستوى، حرصا
على سلامة
المواطن اليمني،
ولذلك عملت
بحرص ملتزمة
بمعايير وشروط
التصنيع الجيد،
وإدخال أحدث
الأجهزة ووسائل
التصنيع التي
تؤهلها لأن تنافس
الدواء المستورد
وتتجاوزته في
الجودة والفعالية
وبأسعار مقبولة.

Pharmacare

فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Gripe Water

ماء غريب

للإسهال ، والمغص ، وعسر الهضم

Flatulent , Colic & Dyspepsia



من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17



ناقش المؤتمر 40 بحثاً وورقة عمل علمية تتصل بالجراحة العامة وجراحة المناظير وفقاً لأحدث التقنيات والمعلومات والأبحاث العلمية في هذا التخصص النوعي.

مؤتمر علمي ثالث للجراحة العامة و المناظير



المجلة الطبية / خاص

خدمات الرعاية الصحية للمواطنين بالتركيز بصورة أكثر على الجانب الإنساني في العمل الطبي، معرباً عن أمله في الاستفادة من البحوث العلمية والحلقات النقاشية، للخروج بتوصيات علمية ترتقي بخدمات الجراحة العامة والمناظير.

بدوره، قال رئيس جمعية الجراحين اليمنية، الدكتور ياسر عبدربه، إن الجمعية تسعى من خلال انعقاد هذا المؤتمر سنوياً، إلى رفد الأطباء والعاملين بالمجال الصحي بالنفع العلمي، وإلى مواكبة آخر ما توصل إليه العلم في ما يخص الجراحة العامة وجراحة المناظير، إضافة إلى رفع المستوى الصحي للمجتمع، رغم الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد من خلال البحث والتطرق لآخر ما توصل له العلم لضمان ممارسة جراحية آمنة بأسلوب علمي حديث.

والجراحة العامة، تخصص جراحي يركز على ما بداخل البطن من أعضاء وأجهزة متضمنة المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة، والقولون، والكبد والبنكرياس والمرارة والقنوات الصفراوية، وغالباً الغدة الدرقية، كما تشمل الأمراض المتعلقة بالجلد والثدي والأنسجة والفتاق.

أما جراحة المناظير، فتعد من الإجراءات الجراحية طفيفة التوغل التي تتيح للجراح الوصول إلى التجويفات والأعضاء الداخلية في الجسم عن طريق عمل شقوق صغيرة جداً، أو من خلال فتحات الجسم الطبيعية، مثل الفم أو فتحتي الأنف أو الشرج.

وتسمح هذه التقنية للجراح برؤية ما بداخل جسم المريض والعملية من خلال شق أصغر بكثير مما تتطلبه الجراحة التقليدية المفتوحة.

«بالعلم نستمر»، شعار خصصته جمعية الجراحين اليمنية للمؤتمر الثالث للجراحة العامة وجراحة المناظير، يؤكد أن اليمن يراهن على العلم في مختلف المجالات، وفي مقدمتها الصحية.

وعلى مدى يومي الأربعاء والخميس 27، 28 أكتوبر الجاري، شهدت العاصمة صنعاء، فعاليات المؤتمر العلمي الثالث للجراحة العامة وجراحة المناظير، الذي تنظمه جمعية الجراحين اليمنية، بالتعاون مع المستشفى السعودي الألماني، وبمشاركة 600 جراح وأخصائي واستشاري يمني، واستشاريين من إسبانيا والهند وأستراليا عبر الإنترنت.

وناقش المؤتمر 40 بحثاً وورقة عمل علمية تتصل بالجراحة العامة وجراحة المناظير وفقاً لأحدث التقنيات والمعلومات والأبحاث العلمية في هذا التخصص النوعي.

وأكد وكيل الوزارة لقطاع الطب العلاجي الدكتور علي جحاف، في كلمة له، أهمية المؤتمرات العلمية في تطوير العمل الطبي وجودته من خلال تطبيق معايير الجودة وفق الأسس العلمية والعالمية.

وأشار إلى سعي وزارة الصحة في صنعاء بالتعاون مع المجلس الطبي لتحسين وتجويد الأعمال الطبية لتطوير مجالات التدريب في مسافات البورد العربي واليمني في مختلف التخصصات، وكذا تشجيع الأنشطة التي تدرج ضمن مظلة التعليم الطبي المستمر.

وشدد الدكتور جحاف، على أهمية الالتزام بأخلاقيات المهنة وتقديم

نسبة زيادة الإصابة بالسرطان 30%

المجلة الطبية / خاص

شهدت الأورام السرطانية في العاصمة صنعاء زيادة غير طبيعية خلال سنوات الحرب، بحسب مدير المركز الوطني لعلاج الأورام، الدكتور عبدالله ثوابة. وقال ثوابة، إن إحصائية المركز السنوية قبل الحرب كانت تصل إلى 4500 حالة أما بعده فقد زادت الحالات المسجلة السنوية إلى 6000 أي بزيادة 30%.

وكانت إحصائيات لمركز السرطان العالمي التابع لمنظمة الصحة العالمية، وفاة (12103) حالات من مرضى السرطان في اليمن، خلال العام 2020م فقط، منها (6436) إنثاءً، و(5667) ذكوراً، فيما بلغ عدد الإصابات الجديدة من كلا الجنسين (16476) حالة، منها (9317) إنثاءً، و(7159) ذكوراً.

6 على 6..

لحياة مضيئة



إنهما حبيبتاك .. ولن تخذلانك أبداً ما دمت تحرص على العناية بهما وتجنب ما يؤذيها مهما طال بك العمر ودارت السنون. عيناك .. لغة التعامل مع الواقع قد تتعطل فتتظم إلى ما يقارب مليون مواطن في اليمن يتجهون نحو العمى وفقدان ما تبقى من نعمة الإبصار وبشكل نهائي وفقاً لما أكدته استشاريو وأخصائيو طب العيون، بالإضافة إلى ما يقارب نصف مليون يمضي فقدوا الإبصار. تستطيع أن تتجنب هذا المصير في حال عملت من أجل الوقاية من أهم أسباب فقدان النظر مثل الإصابة بالسكري أو المياه البيضاء والزرقاء، بالإضافة إلى الحفاظ عليها من الحوادث العرضية. (المجلة الطبية) تهتم بقدرتك على ممارسة الحياة بشكل طبيعي، لذا أعدت ملفاً خاصاً عن تفاقم العمى في اليمن بشكل عام وناقشت هذه المشكلة وأسبابها وطرق الوقاية الممكنة ، من أجل سلامتك ومساهمة في إيقاف انزلاق الملايين نحو العمى.

أ.د. توفيق الخطيب
المدير السابق للبرنامج الوطني
لمكافحة العمى

الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى في اليمن تعود إلى إصابة العين بـ (المياه البيضاء)، تعتم القرنية، المياه الزرقاء، انكسار الإبصار، اعتلال شبكية العين بسبب مرض السكري والرمد الجببي)، وجميعها أمراض يمكن تجاوزها في حال حصل المريض على الرعاية الطبية المناسبة.



ملف



نصف مليون حالة عمى في اليمن والعدد مرشح للزيادة

الطبية/ تقرير /محمد العريزي

بعينين مغمضتين وصوت عذب يردد مختار ناشر - 12 عاما- أناشيد دينية ووطنية وهو يرفع رأسه إلى سماء قريته الصافية في منطقة القفر وسط اليمن، متذكرا سنوات الدغراسة في العاصمة صنعا، فقد أضر والده للعودة به إلى القرية بعد أن فقد راتبه وعجز عن توفير احتياجات مدرسته الخاصة بالمكفوفين. كان الطفل ناشر يحمل في يده مذياعا قديما عندما قال بأنه لا يهتم لتغيير مكان إقامته، لكنه حزين لعدم قدرته على مواصلة تعليمه ليصبح في المستقبل مقدم برامج في الإذاعة، "يضحك بخجل" ثم يواصل حديثه "الإذاعة ما تحتاج عيون .. تحتاج صوت وآذان"

فقدان حاسة البصر بنسب متفاوتة، توقعت ارتفاع عدد من سيفقدون حاسة البصر بشكل تام نتيجة تعرضهم لأمراض عدة منها مرض السكري والمياه البيضاء والزرقاء وأمراض أخرى تؤدي إلى إعطاب العصب البصري وعدم قدرة المريض على الإبصار في ظل غياب الرعاية الطبية المناسبة. وتعرف الإعاقة البصرية بأنها "حالة من الضعف أو العجز التام في حاسة البصر (العين) بحيث تحد من قدرة الإنسان على استخدام هذه الحاسة بفعالية وكفاية" غير أن مدير البرنامج الوطني لمكافحة العمى سابقا الأستاذ الدكتور توفيق الخطيب

ناشر كان واحدا من بين 1288 طالبا وطالبة يتلقون تعليمهم في تسع مدارس ومراكز متخصصة بتعليم المكفوفين في العاصمة صنعا بحسب إحصائيات صادرة عن وزارة التربية والتعليم العام الماضي هناك قرابة نصف مليون يماني مصابون بالعمى لأسباب متعددة، بحسب دراسة شبه رسمية، أعدها مجموعة من الأطباء والاستشاريين على مدى سنة كاملة في كل من محافظة عمران، محافظة صنعا وأمانة العاصمة، وآخر العام الماضي.

الدراسة التي أفادت بأن ما يقارب مليون مواطن يعانون من

“

تعرف الإعاقة
البصرية بأنها
"حالة من
الضعف أو العجز
التام في حاسة
البصر (العين)
بحيث تحد من
قدرة الإنسان
على استخدام
هذه الحاسة
بفعالية وكفاية"



ملف



الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى في اليمن تعود إلى إصابة العين بالمياه البيضاء، تعتم القرنية، المياه الزرقاء، انكسار الإبصار، اعتلال شبكية العين بسبب مرض السكري والرمد الجببي المعروف علمياً بـ (التراخوما)،

الإلكترونية المتقدمة جداً، ويعتمد اختيار الطريقة بحسب تقدير الطبيب المعالج، منوهاً بافتقار اليمن للأطباء المتخصصين في مجال طب العيون.

رغم أن إحصائيات غير رسمية تفيد بأن عدد المكفوفين في اليمن قد يصل إلى ما يقارب نصف مليون مواطن، بينما يقترب عدد من يعانون ضعف في الإبصار من مليون مريض حتى أواخر العام الماضي 2020 م، إلا أن مسؤول العلاقات بالجمعية اليمنية لرعاية وتأهيل المكفوفين جمال مهيب يؤكد أن اليمن يفتقر لإحصائية دقيقة لمعرفة عدد المصابين بالعمى.

ويتزايد عدد المكفوفين وفاقدى النظر بشكل جزئي باستمرار، إذ تشير إحصائيات قديمة تمتلكها الجمعية إلى ارتفاع عددهم إلى 750 ألف مريض عام 2014 بينما كان عددهم 600 ألف في عام 2005 أي أن نسبة الزيادة خلال تسعة أعوام بلغت 25 %، مشيرة إلى أن ما يقارب 51 % من المكفوفين من النساء.

يتفق الخطيب ومهيب بأن لا إحصائيات رسمية لعدد المكفوفين والمصابين بعجز متفاوت في النظر وبأن أعداد المصابين بالعمى قد تتجاوز تلك الأرقام بشكل كبير جداً، ويتذمر الثاني من تجاهل وغياب اهتمام المنظمات الدولية والمحلية بهذه الفئة التي تعتمد أنشطتها والعناية بها على ما تحصل عليه من الجهات الرسمية فقط.

غياب الإحصائيات الحقيقية دفعت مراكز طبية وأطباء إلى الإعداد لتنفيذ مسح ميداني في محافظات صنعاء، لحج، وعمران بهدف توفير قاعدة معلومات سكانية حول مشكلة العمى في اليمن والأسباب المؤدية إلى العمى وضعف الإبصار. يأتي ذلك في الوقت الذي أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد المعاقين بصرياً في العالم بلغ مائة وثمانين مليون شخص منهم " 40 إلى 45 مليون شخص كفيف كان بالإمكان منع أو علاج

يرى بأن هذا التعريف لا يفرق بين الكفيف والمعاق بصرياً بشكل جزئي، فالكفيف هو الشخص الفاقد لحاسة الإبصار أو الذي ليس لديه قدر كاف من حاسة الإبصار يمكن استخدامه وتبلغ حدة الإبصار لديه أفضل من 6/60 ولكن أقل من 6/18 في العين الأقوى بعد إجراء التصحيح اللازم، ولا يتجاوز محيطه البصري 20 درجة، حد قوله.

بينما يعرف المعاق بشكل جزئي بأنه الشخص الذي ما زال يمتلك بقية من حاسة البصر قادراً على استخدامها ويمكن تأهيلها بوسائل تختلف، وتبلغ حدة الإبصار لديه 6/60 أو أقل في العين الأقوى بعد اتخاذ الإجراءات التصحيحية اللازمة.

وفي حديث أفاد الدكتور الخطيب بأن الأسباب الرئيسية للإصابة بالعمى في اليمن تعود إلى إصابة العين بالمياه البيضاء، تعتم القرنية، المياه الزرقاء، انكسار الإبصار، اعتلال شبكية العين بسبب مرض السكري والرمد الجببي المعروف علمياً بـ (التراخوما)، مؤكداً أن فقدان النظر يؤثر سلباً على تنمية قدرات المريض وإدراكه لما يدور حوله.

وقد يتعرض المريض لفقدان حاسة البصر نتيجة للإهمال وعدم الحصول على الرعاية الطبية اللازمة في الوقت المناسب، وبحسب الخطيب، فإن أمراضاً مثل "الماء الأبيض، الجلوكوما، التهابات القرنية، أمراض الشبكية" أمراض تؤدي إلى فقدان حاسة البصر بينما يمكن تجاوزها في حال حصل المريض على الرعاية الطبية المناسبة مبكراً.

وتختلف أساليب العلاج من شخص إلى آخر بحسب نوع المرض ومستوى قدرات العين، فبينما هناك أمراض يمكن معالجتها إما باستخدام الأدوية أو التدخل جراحياً، هناك حالات لا يمكن أبداً علاجها طبيياً أو جراحياً أو حتى باستخدام النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة، وفقاً للخطيب.

وأوضح أن هناك الكثير من المساعدات البصرية لذوي الإعاقة البصرية الجزئية تسمى المعينات البصرية الخاصة مثل المكبرات البصرية المعروفة مثل Magnifiers وغيرها من الأجهزة



العمى: حالة من فقد الإدراك البصري، ويتميز العمى الكلي بغياب كامل للإدراك الحسي للضوء المرئي.

الكفيف: الشخص الذي لا تزيد حدة بصره عن 6 على 60 في أحسن العينين إبصاراً وحتى باستعمال النظارة الطبية أو أولئك الأشخاص الذين لديهم ضيق في مجال الرؤية البصرية.

الدكتور محمد العنسي
استشاري طب وجراحة العيون
رئيس الجمعية اليمنية لأطباء العيون

معتقدات يمنية خاطئة تضعف النظر



الدكتور محمد العنسي
استشاري طب وجراحة العيون

كشف استشاري طب وجراحة العيون الدكتور محمد العنسي أن الاستخدام غير الآمن للعدسات اللاصقة واستخدام كحل العين أو الماسكرا وأدوات التجميل قد يؤدي إلى احمرار العين وهيجانها وزيادة جفافها، مشيراً إلى عدم وجود كحل يحافظ على العين أو يقوي النظر كما هو شائع عند بعض المواطنين.

وبنه الدكتور العنسي -الذي يشغل منصب رئيس الجمعية اليمنية لأطباء العيون- بأن استخدام الحاسوب والتلفون المحمول يؤدي لأضرار عديدة منها جفاف العين الذي يسبب حرقة واحمرار والشعور بوجود حصى أو تراب بداخل العين، موضحاً -في حديثه للمجلة الطبية- أن الاستخدام الطويل للجوال قد يؤدي إلى إجهاد العين مما ينتج عنه عدم وضوح الرؤية وألم في العين والرأس (الصداع).

ولفت الدكتور محمد العنسي، في لقاء أجرته معه المجلة الطبية، إلى أن أكثر أسباب العمى لدى الأطفال هي عتامة قرنية العين والرمد الحبيبي وعيوب انكسار الضوء ..

المجلة الطبية/ محمد قايد

ملف

“

المياه البيضاء من أكثر مسببات العمى في اليمن، ويعد التقدم في العمر من أهم أسباب الإصابة بالمياه البيضاء بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل المياه البيضاء الخلفية أو المرافقة لبعض الأمراض التي تصيب الجسم

والتعرض للإشعاع بالإصابة أيضاً بالمياه البيضاء وهناك أسباب أخرى لا يتسع المجال لذكرها .

أما المياه الزرقاء، وهي من الأمراض الشائعة، فهي تأتي نتيجة لارتفاع في ضغط العين يؤدي إلى تلف العصب البصري وفقد الإبصار بشكل دائم، وهذا المرض يطلق عليه محلياً اسم «السوريق» لأنه ليست له أعراض في معظم الحالات ويتم تشخيصه بالكشف الدوري للعين لدى طبيب العيون وخصوصاً الأشخاص الذين لديهم آفات يانغون من هذا المرض المزمن، وغالباً تصيب الإنسان بعد سن الأربعين، لكنها أيضاً قد تكون إصابة خلقية أو وراثية.

معتقدات تضعف النظر

■ **في اليمن هناك عادات متوارثة كاستخدام الرجال والنساء للكحل تحت مبرر تقوية النظر ما مدى صحة هذا المعتقد؟**

- نعم .. هناك بعض العادات تؤدي العين والاعتقاد بفائدتها غير صحيح كاستخدام كحل العين، وهنا أكد بأنه لا يوجد كحل يحافظ على العين أو يقوي النظر كما هو شائع ومعتقد لدى البعض، كما أن استخدام الماسكرا وأدوات تجميل العين قد يؤدي إلى احمرار العين وهيجانها وزيادة الجفاف.

لكن بالمقابل هناك عادات أخرى تؤدي إلى العمى مثل الإفراط في التدخين أو شرب الكحوليات حيث تؤدي إلى إتلاف العصب البصري، بالإضافة إلى بعض السلوكيات الخاطئة مثل استخدام بعض قطرات العين بشكل عشوائي ودون الرجوع إلى طبيب العيون، والاستخدام غير الآمن للعدسات اللاصقة وعدم تناول الأغذية الصحية والتحديث في أشعة الشمس أثناء فترة كسوف الشمس، وتعرض العين إلى المواد

■ ما هي درجات مرض فقدان البصر؟

- هناك فرق بين الأعمى والكفيف .. فالعمى هو حالة من فقد الإدراك البصري ويتميز العمى الكلي بغياب كامل للإدراك الحسي للضوء المرئي ويتم يعرف طبياً بـ NLP، وهو اختصار لعدم إدراك العين للضوء. بينما يعرف الكفيف بأنه ذلك الشخص الذي لا تزيد حدة إبصاره عن 6/60 في أحسن العينين إبصاراً وحتى باستعمال النظارة الطبية أو أولئك الأشخاص الذين لديهم ضيق في مجال الرؤية البصرية.

■ ما هي أبرز أسباب العمى بشكل عام؟

- أسباب العمى كثيرة وتختلف باختلاف العمر، فمثلاً بالنسبة لكبار السن، نجد أن أكثر أسباب العمى شيوعاً هي المياه البيضاء (إعتام عدسة العين)، المياه الزرقاء، اعتلال الشبكية السكري واعتلال الشبكية الشيخوخي، أما بالنسبة للأطفال فأكثر أسباب العمى هي عتامة قرنية العين، الرمد الحبيبي وعيوب انكسار الضوء، ويختلف العلاج باختلاف المرض ودرجته، فهناك أنواع من العمى ممكن علاجه مثل المياه البيضاء. كما أن هناك أنواعاً من الأمراض يمكن الوقاية منها بالتشخيص والعلاج المبكر مثل المياه الزرقاء والاعتلال الشبكي السكري وعيوب الإبصار وهناك عمى لا يمكن علاجه مثل اعتلال الشبكية الشيخوخي وحالات المياه الزرقاء المتأخرة وكذلك اعتلالات الشبكية السكرية المتقدمة.

■ ما هي أهم أمراض العيون الأكثر شيوعاً في اليمن؟

- المياه البيضاء من أكثر مسببات العمى في اليمن، ويعد التقدم في العمر من أهم أسباب الإصابة بالمياه البيضاء بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل المياه البيضاء الخلفية أو المرافقة لبعض الأمراض التي تصيب الجسم. كما قد يسبب تعاطي بعض العقاقير أو الأدوية مثل الكورتيزون

لحفاظ على صحة العين وسلامتها، يجب تناول الأغذية الصحية، والابتعاد عن التدخين، ومن الضروري تجنب الجلوس لساعات متواصلة أمام الشاشات الذكية (التلفونات، التلفزيونات، الحواسيب)، وإراحة العين بين الحين والآخر، واستخدام النظارات الواقية للأشعة .

الكيمياء قد يؤدي إلى حدوث ضرر دائم في القرنية.

الاستخدام المفرط للأجهزة الالكترونية

■ أصبح الناس يستخدمون الحواسيب والجولات بشكل كبير ما نوع الإضرار التي قد يحدثها الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة؟

مع التطور الكبير الذي نشهده في حياتنا اليومية أصبح استخدام الهواتف المحمولة ضرورة أكثر من كونها رفاهية، ولكن قد يؤدي استخدام هذه الأجهزة لأضرار عديدة منها جفاف العين الذي يسبب حرقة واحمرار العين والشعور بوجود حصى أو تراب بداخل العين .. أيضا الاستخدام الطويل للجوال قد يؤدي إلى إجهاد العين مما ينتج عنه عدم وضوح الرؤية وألم في العين والرأس (الصداع) وعلى المدى البعيد قد تسبب الأشعة الزرقاء المنبعثة من الجوال ضرر دائم في العين مثل (التنفسي البقعة الشبكي).

■ هل تمتلك اليمن إحصائيات بعدد المصابين بالعمى؟

- مع الأسف لا توجد إحصائيات توضح عدد حالات العمى في المجتمع اليمني ككل، على الرغم من وجود بعض الدراسات التي تبين إحصائيات حالات العمى بين كبار السن في بعض محافظات الجمهورية اليمنية.

■ ماهي العمليات التي مازال تنفيذها في اليمن غير ممكنة؟

- معظم عمليات العيون يتم إجراؤها في اليمن بكفاءة ولا يحتاج المريض السفر إلى الخارج، لكن هناك بعض العمليات النوعية والتي تحتاج إلى إمكانيات تشخيصية أو علاجية غير متوفرة في اليمن قد يحتاج المريض السفر إلى الخارج وهي في الحقيقة عمليات نادرة مثل علاج بعض أورام العين.

■ إلى أي مدى أثر الصراع في اليمن على مستوى الخدمة في علاج العيون؟

- بالفعل ، لقد أثر الصراع على مستوى الخدمات الصحية بشكل عام وبالنسبة لمجال طب وصحة العيون ، حدث أن توقفت بعض العمليات التي كانت المستشفيات والمراكز تجريها في اليمن ، فمثلا عملية زراعة القرنيات كانت تجري هنا في اليمن و بنسبة نجاح ممتازة ولكنها للأسف توقفت بعد أن تم إغلاق مطار صنعاء الدولي، ما نتج عنه عدم القدرة

على تويج القرنيات ، لأنها تقتضي الوصول في وقت قصير قبل زراعتها للمريض، وهذا لم يعد ممكنا ، لذلك يضطر المرضى المحتاجين لزراعة القرنية الآن إلى السفر إلى الخارج لإجراء مثل هذه العمليات.

إجراءات سلامة العين

■ ما الذي يجب على المواطن أن يقوم به من أجل الحفاظ على صحة العيون؟

لحفاظ على صحة العين وسلامتها أنصح أولا بتناول الأغذية الصحية، والابتعاد عن التدخين ، كما أشدد على ضرورة تجنب الجلوس لساعات متواصلة أمام الشاشات الذكية «التلفزيون، التلفزيونات، الألواح الالكترونية» بل ينبغي علينا أثناء ساعات العمل أخذ استراحة لإراحة العين واستخدام النظارات الواقية للأشعة وأيضا استخدام مرطبات العين أو الدمعة الصناعية .

ومن الإجراءات الوقائية لبس النظارات الشمسية الواقية من أشعة الشمس والأترية المسببة لحساسية العين والجفاف، وتجنب استخدام العدسات اللاصقة وفي حالة الاضطرار إلى ذلك ، من المهم مراعاة السلامة في لبسها والحفاظ عليها وتعقيمها .

وأنبه مجددا إلى عدم استخدام قطرات العين دون الرجوع إلى الطبيب المختص، بالإضافة إلى أهمية القيام بالفحص الدوري للعين وخاصة للأطفال وكبار السن ومرضى داء السكري.

■ إلى أي مدى تتوفر الأجهزة الطبية الخاصة بعلاج العيون في اليمن؟

هنا في اليمن يتواجد معظم الأجهزة التشخيصية أو العلاجية في مجال طب وجراحة العين وخصوصا في المستشفيات والمراكز المتخصصة في هذا المجال، بالطبع هناك أيضا أجهزة نوعية أو تكميلية لا توجد في اليمن بسبب تكلفتها وخاصة تلك الأجهزة التي تستخدم في مجال أبحاث طب العيون.

■ ما أبرز الاختراعات في مجال طب العيون؟

لعل أبرز التطورات في طب العيون هي تلك المتعلقة بالنظر الصناعي أو استعادة النظر لدى المكفوفين بواسطة زراعة شرائح صغيرة في شبكية العين أو العصب البصري بحيث ترسل إشارات عصبية تحفز مركز



ملف



استخدام الهواتف المحمولة ضرورة أكثر من كونها رفاهية، ولكن قد يؤدي استخدام هذه الأجهزة لأضرار عديدة منها جفاف العين الذي يسبب حرقة واحمرار العين والشعور بوجود حصى أو تراب بداخل العين ..



عزز مناعتك بـ

ميوثيبت-سي

فيتامين سي 500 ملغ



قابل للمضغ

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

تلفون : 200620 - 2 - 00967 - فاكس : 200623 - 1 - 00967

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

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

شفاكو
الصناعات الدوائية





اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_كل_الأوجاع_ظاهرة



ملف العدد
برعاية



تحدث.. ليست كل الجروح ظاهرة

الاضطرابات النفسية..
علاجها متاح

ذاتيا للتخلص من أي ضغوطات. وبينما ساهمت الحرب والأزمة الراهنة في ارتفاع الإصابات، في ظل عدم توفر مراكز ومستشفيات وأطباء نفسيين كافين، كان لا بد أن تستمر المجلة الطبية في نشر التوعية الصحية، إذ دشنت في الـ 10 من أكتوبر / تشرين الأول الجاري حملة للتوعية بأهمية الصحة النفسية تحت شعار "تحدث.. ليست كل الجروح ظاهرة". يشارك المجلة في تنفيذ الحملة شركة سبأ فارما، ونخبة من الاستشاريين والأخصائيين النفسيين وبرعاية رئيس الاتحاد اليمني لمنتجات الأدوية الدكتور إحسان الرباعي، ليأتي هذا الملف ضمن الحملة التي تضمنت مختلف الفنون الصحفية واستمرت لثلاثة أسابيع على موقع الطبية نت وصفحاتها في وسائل التواصل الاجتماعي.

يضع روحك في سجن مظلم، تتخبط بين جدران معتمة بلا ثقب، وبينما يحد من أحلامك وطموحاتك، يجعلك تائها دون هدى، تكون طريق الخلاص واضحة أمامك. فقط كيف تضع قدمك على بدايتها، والخطوة الأولى هي تجاهل نظرة المجتمع القاصرة للمضطرب نفسيا والتخلص من المكابرة، واعترافك أمام نفسك بأنك تعاني من ضغوطات نفسية.. ومن ثم طلب المساعدة من المختصين والأطباء النفسيين. فمثلما لكل داء دواء.. للضغوطات والأزمات النفسية أطباء وأدوية تساعدك على التخلص من المرض. هنا تستعرض المجلة الطبية واقع الطب النفسي في اليمن، وتوجه بمن يعانون من الاضطرابات النفسية ضرورة الرجوع للطبيب.. وتقدم بعض الحلول العلاجية التي بإمكان الأشخاص ممارستها



SleepFine®

Zaleplon

Shiba Pharma



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة

الوصمة المجتمعية تضع النساء بين سجنين

تقرير / محمد العيزي - دعاء المطري

لم تكن فاتن عبد السلام -اسم مستعار- قد تجاوزت الخامسة عشر من عمرها عندما وصلت إلى عيادة أخصائية الأمراض النفسية والعصبية الدكتورة منيرة النمر. بصنعا، وهي تحمل حروق وجروح موزعة على كامل جسدها. أصيبت الفتاة التي ما تزال في سن الطفولة بحالة نفسية «الفصام اللامنتظم» وبدلاً من عرضها على أخصائي نفسي، قرر والدها معالجتها بالكي والضرب اعتقاداً منه بأن ابنته تعرضت إلى مس شيطاني يسكن جسدها بعد أن نصحه بعض الأقارب باستخدام هذه الطريقة، وفقاً لرواية الدكتورة النمر.

بيندقية والدها بعد أن فقدت الدعم النفسي من قبل عائلتها.

واقع مؤلم

ساهمت الحرب في اليمن في زيادة الاضطرابات النفسية، وما نتج عنها مثل تردي الوضع الاقتصادي وانقطاع المرتبات في المؤسسات الحكومية والإصابات نتيجة قصف المدن والتجمعات السكانية وعدم استقرار الوضع الأمني، في زيادة عدد النساء المصابات بالاضطرابات النفسية. وفي هذا السياق ترجح منظمة الصحة العالمية في تقرير على موقعها في الإنترنت أن يصاب واحد من كل 11 (9%) باضطرابات نفسية معتدلة أو شديدة من بين الأشخاص الذين شهدوا حرباً أو صراعات أخرى في خلال العشر سنوات الماضية.

وبحسب المنظمة «تشير التقديرات إلى أن شخصاً واحداً من كل خمسة (22%) ممن يعيشون في منطقة تشهد صراعات يصاب بالاكتئاب، أو القلق، أو اضطراب الكرب التالي للرضح، أو الاضطراب الثنائي القطب، أو الفصام» مؤكدة إن هذه النتائج تسلط الضوء على التأثير بعيد المدى للأزمات الناجمة عن الحرب في بلدان من بينها اليمن، وأن الأرقام أعلى بكثير منها في وقت السلم حين يعاني واحد من كل 14 شخصاً تقريباً من شكل من أشكال المرض العقلي.

وزير الصحة العامة والسكان في صنعا الدكتور طه المتوكل، عزم ما ذهبت إليه المنظمة الأممية عندما قال -في كلمة ألقاها بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية- بأن ملايين اليمنيين يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة الحرب التي تشهدها البلاد منذ مارس 2015.

يأتي ذلك في ظل غياب الرعاية الطبية اللازمة في اليمن وضعف وندرة المؤسسات الطبية المتخصصة في تقديم هذا النوع من الخدمات في مجتمع ما يزال يؤمن باعتقادات قديمة خاطئة مثل المس والعلاج بالكي والضرب.

ورغم غياب الإحصائيات الدقيقة لحجم المرضى النفسيين في اليمن، بشكل عام، إلا أن مديرة برنامج الصحة النفسية بوزارة الصحة العامة

حالة اليافعة فاتن من أكثر الحالات المرضية غريبة، تقول الأخصائية النمر -في حديثها لـ المجلة الطبية - «لقد فقدت الفتاة نسبة كبيرة من قدرتها على الإحساس جراء ما تعرضت له من كي وضرب» لذا احتاجت ثلاثة أسابيع من العلاج للجروح العميقة التي طالت وجهها، مصاحبة للعلاج النفسي والدوائي الذي استمر لفترة أطول».

لقد حصلت أخيراً على الرعاية الطبية اللازمة لجراحها الجسدية والنفسية، على أيدي متخصصين، إذ سرعان ما استجابت فاتن للعلاج النفسي وتحسنت حالتها تدريجياً لتشفى تماماً من مرض الانفصام وتعود إلى حالتها الطبيعية، غير أن آثار الجراح ما زالت ترفض مغادرة جسدها وستحملها لفترة ليست قصيرة، حد وصف الأخصائية النمر.

فاتن ليست المريضة الوحيدة التي مرت بهذه التجربة، فالكثير من النساء ممن يصبن بمرض الانفصام يعيشن تجارب مشابهة، بل ربما كانت هي أكثر حظاً من غيرها اللاتي لم يصلن بعد إلى أيادي الأخصائيين وصلن في وقت متأخر.

تختلف تجربة الأربعينية حليلة زكريا، اسم مستعار، عن اليافعة فاتن، إذ ظلت حليلة محبوسة في منزل والدها لـ 17 عاماً بعد إصابتها بمرض نفسي.

تعرضت حليلة لمعاملة لا إنسانية خلال سنوات مرضها في مجتمع يوصم المريض النفسي خاصة النساء، بالعار، وهذا ما دفع عائلتها إلى سجنها حتى تمكنت ذات يوم من الهرب عبر فتحة أحدثتها في سقف غرفتها في منزل العائلة «مبني بشكل شعبي» وفقاً لقول النمر التي سردت تفاصيل هروب المريضة من منزلها.

وضع حليلة الصحي المتدهور وعدم قدرتها على الحديث بشكل واضح مكن عائلتها من إيجادها بعد أيام من البحث، لكن هذه المرة تم التعامل مع حالتها بشكل صحيح، فقد تم عرضها على طبيب مختص لتحصل على العلاج والرعاية المناسبة، فبحسب الدكتورة النمر، تحسنت حالة المريضة لتصبح «قاب فوسين من الشفاء التام»، لكنها قررت الانتحار



ساهمت الحرب في اليمن في زيادة الاضطرابات النفسية، وما نتج عنها مثل تردي الوضع الاقتصادي في المدن والتجمعات السكانية وعدم استقرار الوضع الأمني، في زيادة عدد النساء المصابات بالاضطرابات النفسية.



Kipromax®
Levetiracetam
Shiba Pharma



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



رغم تحسن الوعي
مؤخراً بشكل
ظفيف إلا أن
الكثير من النساء لا
يحصلن على العلاج
ويبقين حبيسات
المنازل حتى الموت،
مراعاة لعادات
وتقاليد خاطئة،
وحتى تجنباً
لوصمة العار تجاه
المرأة المصابة نفسياً
من قبل المجتمع.

حملات إعلامية شاملة ومركزة خاصة في الأرياف، مؤكداً على أن المرض النفسي يمكن علاجه مثلما يتم علاج الأمراض العضوية. غير أن رفع مستوى التوعية يقتضي أيضاً أن يصاحبه رفع قدرات البلد في الصحة من خلال إنشاء المزيد من المستشفيات والمراكز المتخصصة في تقديم الخدمات الطبية لهذه الشريحة من المرضى إذ تشير إحصائيات وزارة الصحة في صنعاء إلى وجود 7 مستشفيات خاصة بالعاصمة صنعاء، وعدد من المستوصفات والوحدات الصحية النفسية في باقي المحافظات.

وحول إنشاء المزيد من المستشفيات والمراكز الخاصة بتقديم الخدمات الطبية للمصابين بالأمراض النفسية، يقول مدير مستشفى الأمل الدكتور رياض الشامسي، أن الجمعية الخيرية للرعاية الاجتماعية لديها رؤية و خطة لإنشاء مدينة الأمل للطب النفسي في صنعاء على مساحة تقدر 730 لينة ، « 32,120 متر مربع».

ومؤخراً عملت وزارة الصحة في صنعاء على إنشاء عيادات نفسية في 15 مستشفى عاماً، بينما تسعى لتوفير أجهزة وأدوات التشخيص الخاصة بالمرضى النفسيين ليتم توزيعها ضمن استراتيجية الوزارة لدعم الطب النفسي، وفقاً لمديرة برنامج الصحة النفسية بالوزارة.

خدمات مجانية

رغم كل معوقات حصول المريضة النفسية على العلاج اللازم في اليمن إلا أنه يمكن تجاوزها في حال توفر الوعي اللازم عند المريضة وعائلتها كما حدث مع الثلاثينية خيرية منصور، على الرقم الساخن 136 التابع ل مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري «منظمة مجتمع مدني»، المخصص لاستقبال الاتصالات من المرضى وأهاليهم لتقديم الاستشارات والنصائح الطبية.

تقول منصور -التي تعمل مدرسة للغة العربية- « أصبت قبل عام باكتئاب شديد نتيجة فقدان وظيفتي، ونصحتني زميلتي بالاتصال بالخط الساخن» حصلت من خلال الاتصال على عدد

من النصائح عبر مختص نفسي، لكنه طلب منها ضرورة زيارة مختص في المؤسسة في أقرب وقت.

رحب والدها بالفكرة واصطحبها إلى مقر المؤسسة في صنعاء، المتخصصة في تقديم مختلف خدمات الصحة النفسية وتدخلات الدعم النفسي، مثل الطب النفسي، العلاج، الإرشاد أسري، الاستشارات نفسية متقدمة عبر مختصين.

وبحسب منصور، حصلت في المؤسسة على النصائح والإرشادات والأدوية المناسبة مجاناً، لتتخلص من متاعبها النفسية وتعود لحالتها الطبيعية، مضيفة «لقد غيرت النصائح والإرشادات نظرتي للحياة، وأصبحت أكثر تفاؤلاً وإقبالاً على الحياة».

والسكان بصنعاء الدكتورة جميلة الحيفي، تتوقع بأن نسبة من يعانون من حالات نفسية قد تصل إلى 70% من المجتمع، معظمهم لا يحصلون على الرعاية الطبية اللازمة، معيدة أسباب ارتفاع نسبة المرضى إلى الصراع والوضع المعيشي المتردي الذي أفرزته الحرب.

وأفادت الحيفي -في تصريح لـ المجلة الطبية - بأن الحديث عن إحصائية دقيقة بعدد المرضى النفسيين في اليمن يحتاج إلى تنفيذ مسح ميداني يشمل جميع المحافظات في اليمن، مؤكدة تعذر تنفيذ مثل هذا المسح في الوقت الراهن بسبب الحرب وعدم توفر الإمكانيات المالية.

وحول بعض العادات والتقاليد المجتمعية كإخفاء بعض الأهالي للمريضات، قالت « بالفعل تمثل هذه العادات عائقاً أما أي مسح ميداني يستهدف هذه الشريحة، لكن هذا يمكن تجاوزه بمزيد من التوعية».

الوعي بماهية الأمراض النفسية

ليست المستشفيات والمراكز الصحية المتخصصة والكوادر الطبية هي فقط ما يحتاجه المرضى النفسيين في اليمن، إذ تتسلم خطة علاج المريض النفسي والتعامل معه بوعي كبير من قبل الأهل والمجتمع ليحصل على الشفاء تقول الأخصائية النفسية النمر أن مستوى الوعي بالأمراض النفسية في المجتمع اليمني ما يزال قاصراً وضعيفاً وبالذات في الأرياف.

تدني مستوى الوعي يؤثر سلباً على مرحلة العلاج، فيحسب النمر يعتقد بعض أقارب المرضى وخاصة النساء أن المريضة تتعرض لنوع من الانتهاك في المستشفيات والمراكز المتخصصة فيحدث أن تأتي العائلة بالمريضة إلى المستشفى ويشترطون لبقاء مريضتهم في المستشفى أن تظل إحدى النساء من عائلتها مرافقة للمريضة رغم أن كادر المستشفى نسائي بنسبة 100% .

ورغم تحسن الوعي مؤخراً بشكل ظفيف إلا أن الكثير من النساء لا يحصلن على العلاج ويبقن حبيسات المنازل حتى الموت، مراعاة لعادات وتقاليد خاطئة، وحتى تجنباً لوصمة العار تجاه المرأة المصابة نفسياً من قبل المجتمع.

وفي هذا السياق يرى أخصائي الأمراض النفسية الدكتور عبده محسن الشليلي أن المجتمع اليمني ما يزال يساهم في حرمان المريضة النفسية في حقها بالحصول على الرعاية الطبية من خلال نظرتها وتعامله غير السليم مع المريضة، موضحاً أنه يتعامل معها بنوع من الحذر والخوف من الوصمة، خاصة في ظل عدم توفر مراكز مخصصة لاستقبال المريضات.

ويقول الشليلي -في تصريح خاص لـ المجلة الطبية - هناك نوع من المساواة في التعامل من قبل الأهل مع المريضات النفسيات امتثالاً للعادات والتقاليد كالتكتم عن المرض خوفاً من ضياع فرصتها في الزواج أو تجنباً لحدوث الطلاق في حال كانت متزوجة.

وفي سياق منفصل أفاد الدكتور الشليلي بأن الفصام بالدرجة الأولى ثم الاكتئاب هي الحالات المرضية الأكثر انتشاراً بين الرجال، بينما ينتشر مرض الوسواس القهري بين النساء بشكل أكبر من الرجال.

إصلاحات ضرورية

أجمع الأطباء والاستشاريون -ممن تحدثوا لـ المجلة الطبية- بأهمية التوعية بحقيقة الأمراض النفسية في أوساط المجتمع من خلال تنفيذ



حقائق عن الصحة النفسية

- الصحة النفسية ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية.
- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية.
- الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية.





تزايد كارثي للأمراض النفسية



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة

المجلة الطبية / خاص

حذر أخصائي أمراض نفسية وعصبية، من أن معاناة اليمن من الأمراض النفسية، قد تتزايد بشكل كارثي خلال السنوات العشر التي ستلي الحرب الحالية المستمرة منذ سبع سنوات.

وقال مدير عام البرنامج الوطني السابق للصحة النفسية بوزارة الصحة، الدكتور جمال اللوزي، إن المستشفيات والمراكز الصحية النفسية "تشكو حالها إلى الله"، في إشارة إلى أن تلك المراكز والمستشفيات، وهي قليلة جداً، ينقصها الكثير من الاحتياجات والمستلزمات الطبية الضرورية.

ومن وجهة نظر الدكتور اللوزي، يرجع سبب تدهور الصحة النفسية في البلد إلى غياب البرنامج الوطني واللخبط التي يعيشها البرنامج الوطني للصحة النفسي بالوزارة.

وقال إن "البرنامج عبارة عن إدارة هامشية داخل إدارة عامة في الوزارة هي صحة الأسرة، ما يحد من قدرات وطموحات المركز".

ووفقاً للمسؤول السابق بوزارة الصحة، يمتلك اليمن، حوالي 90 طبيباً متخصصاً في مجال الصحة النفسية في مساق الطب النفسي مع أطباء البورد، فيما لم يتجاوز عدد الاستشاريين 45 طبيباً، كما لا

يوجد سوى مستشفى الأمل للطب النفسي في صنعاء، ومستشفيات في عدن والحديدة ومصحة نفسية في تعز، موضحاً أن "خدماتها بشكل عام تراجعت بشكل كبير حد التوقف".

وتابع "وهناك حوالي من 45 إلى 50 منظمة ومؤسسة محلية عملت في مجال الصحة النفسية، لكنها عملت في الحدود الدنيا، المستوى الأول والثاني: للصحة النفسية، كما كانت اليونيسيف الداعم الأساسي في المستوى الأول والثاني كالمساحات الصديقة والأمنة، وإدارة الحل للأطفال المستضعفين، في بعض المستشفيات، فيما يفترض أن الصحة العالمية تدعم المستويين الثالث والرابع".

وقال اللوزي إن "هناك مرضى تخلت عنهم أسرهم، وأصبحوا مشردين في الشوارع، كما يتواجد 83 مريضاً في مبنى خاص بمنطقة صرف في صنعاء تم جمعهم في السنوات السابقة ضمن محاولات لإيوائهم ودعمهم بالأدوية اللازمة".

واستغرب الدكتور اللوزي من "اختفاء مشروع قانون الصحة النفسية الذي طرح على مجلس النواب عام 2007"، وقال إنه وعبر تاريخ الوزارة كلما طرح مشروع قانون أو قدمت أي مبادرة من قبل طبيب أو أخصائي يتم إجهاضها لأسباب غير معروفة".

أخصائي: المرض النفسي ليس مساً شيطانياً

المجلة الطبية / خاص

في حين تعيب الإحصائيات الرسمية والأرقام الدقيقة الخاصة بالأمراض النفسية والمصابين بها، يؤكد أخصائيين أن نسبة الإصابة بأمراض نفسية في اليمن كبيرة خاصة آخر سبع سنوات.

وتتركز نسبة الإصابة في أوساط الرجال، بحسب استشاري الأمراض النفسية والعصبية، الدكتور عبدالله الشرعي، الذي أكد أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض نفسية، بسبب الأعباء الكبيرة التي تتحملها، بالإضافة إلى تعاطيهم القات بشكل يومي.

ولا يعترف اليمينيون بالمرض النفسي، ويعتبرونه أمراً مخجلاً، ويذهب بعضهم إلى اعتبار المرض النفسي مساً شيطانياً لا يعالج إلا بالقرآن.

ويرى الدكتور الشرعي، أن العادات والتقاليد لدى المجتمع اليمني لها دور كبير في امتناع الكثيرين من الإقدام على العلاج وعلاج

الحالات النفسية امتثالاً للعادات باعتبار خضوع المريض للعلاج بما يسمى بالوصمة الاجتماعية ونظرة المجتمع

للمريض وبالذات النساء.

ويضيف "بالتالي يججم الكثير من الناس عن علاج

أمراضهم... ومرضاهم".

عدة عوامل تقف وراء الإصابة بمرض نفسي أو أزمة نفسية

حادة، أبرزها بحسب الدكتور الشرعي، العوامل الوراثية،

والحروب والوضع الاقتصادي المتدنّي وتعاطي القات،

ولأسباب كالأضرار العضوية والنفسية.

ويؤكد الدكتور الشرعي "تزايد عدد المراكز والمستشفيات باليمن في تزايد، مضيفاً ولكن المهم كيفية تقديم الخدمات للمريض النفسي والتعامل الإيجابي معهم".

وأفاد بأن "أكثر حالات الأمراض النفسية شيوعاً الأمراض الذهانية والنصام والهوس وكذلك حالات الاكتئاب والقلق النفسي والخوف"، معتبراً أن "مستوى علاج الأمراض النفسية جيد، وبالذات إذا وجد تعاون مع المريض والطبيب والبيئة المحيطة بالمريض".

ويرفض استشاري الأمراض النفسية والعصبية، وصف المصابين بالأمراض النفسية بالمختلين عقلياً، مؤكداً أن هذه التسمية تؤثر على المريض وتزيد من وطأة مرضه، ويواصل "يستحسن أن يقال عليه مريضاً نفسياً، لأنه يحتاج في الأخير إلى العلاج بالعقاقير

والدعم النفسي والتأهيل".

ويعتبر الدكتور الشرعي أن العلاج النفسي في اليمن ناجح رغم

الظروف والمعاناة التي يعيشها الشعب اليمني عموماً، وقال إن

بعض المنظمات التي خصصت نشاطها في الجانب النسائي،

وهذا شيء إيجابي، لافتاً إلى أن المنظمات تقوم

بالمعالجة، وشراء العلاجات للمريضات النفسيات.. كما

أن هناك أيضاً منظمات تدعم الرجال".

ووجه الشرعي، نصائح للمجتمع "عليهم أن يحسنوا

التعامل مع المريض النفسي، وأن يعيدوا تأهيله، وإدماجه

في أوساطهم، ومنعه من مسببات تأثره نفسياً كالقات

والمنبهات، كما دعا الجهات الرسمي إلى إطلاق حملات

توعوية واسعة ومتنوعة للمجتمع للتعريف بالأمراض النفسية.





الكتئاب

المرض العالمي
للسكتات الدماغية

المكتبة
كتاب اليوم - شهر



الاكتئاب

يؤثر على أكثر
الاستعدادات
التفكيرية
تتعدد في
العالم، إذ
يعاني منه ما
يقدر بنحو
100 مليون
شخص من
جميع الأعمار

الاكتئاب..

أمور يجب معرفتها

الاكتئاب يقترن بالحدوث لأي شخص ولا يقتصر على فئة معينة، وله العديد من صور الاكتئاب، فمن قادر على الحزن الكثير كما لقول غدا لن لا تأتي القدر
لنورس الاكتئاب هذا يستمر 4 أسابيع

- 1 الخزن المستمر
- 2 فقدان الاهتمام بالأنشطة التي تستمتع بها عادة
- 3 عدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية
- 4 فقدان الطاقة
- 5 التفكير في الموت أو التوحد
- 6 القلق
- 7 صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات
- 8 الأرق والشعور بالذنب وعدم القيمة
- 9 اليأس والتفكير في إيذاء النفس أو الانتحار

ممارسات تساعدك في التخلص من الاكتئاب

- 1 تحدث إلى شخص ما تهتم بما تشعر به
- 2 اطلب المساعدة من متخصص في الطب النفسي
- 3 اتصّل مع العائلة والأصدقاء
- 4 مارس الأنشطة التي عادة ما تستمتع بها
- 5 اعمل بجد من خلال الرياضة والأكل الصحي والنوم الكافي
- 6 دون أفكارك ومشاعرك وبياناتك، هدفك خاصة المواقف الأيجابية



Kinsol®
Trihexyphenidyl HCl
Shiba Pharma



حياة وأعلام تحطمت قبل الأوان

تقرير: عبد الملك الجرמוزي

أدت الحرب المستمرة منذ سبع سنوات أطفال اليمن، وألحقت بصحتهم ودراساتهم وحياتهم بشكل عام أضراراً جسيمة، وأجبرتهم على أن يعيشوا طفولة بائسة تظهر بوضوح في وجوههم.



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



" الانهيار الاقتصادي وارتفاع أسعار الغذاء، وما نجم عنه من عنف وتفكك أسري، أدى إلى خلق المزيد من الصدمات النفسية للأطفال اليافعين"،

أكدت دراسة محلية إصابة معظم الأطفال في اليمن باضطرابات ما بعد الصدمة ومشاكل نفسية أخرى نتيجة لعدة عوامل منها الحرب، وما رافقها من عنف في الواقع وعبر وسائل الإعلام المختلفة. الدراسة الصادرة عن مركز "العربية السعيدة للدراسات" في شهر يوليو الماضي، بعنوان "اضطرابات كرب ما بعد الحرب لدى الأطفال اليافعين في اليمن"، ناقشت العوامل التي تؤدي إلى تطویر الأطفال المراهقين "10 - 19 عاماً" لاضطرابات ما بعد الصدمة إلى مستويات حرجة يصعب عندها التعافي واستعادة التوازن النفسي والتكيف مع المحيط الاجتماعي، من خلال الدراسة المعمقة لنماذج من الأطفال اليافعين.

وأكدت أن "الانهيار الاقتصادي وارتفاع أسعار الغذاء، وما نجم عنه من عنف وتفكك أسري، أدى إلى خلق المزيد من الصدمات النفسية للأطفال اليافعين"، منوهة بأن "الإصابة باضطراب نفسي في ظل بيئة غير داعمة للمصاب يعزز قابليته لتطویر اضطرابات عقلية أخرى، وصولاً إلى ظهور جميع الاضطرابات النفسية".

ورافقت الحرب في اليمن تجارب مؤلمة، وصددمات نفسية حادة، جعلت هذا البلد الأعلى في معدل مشاكل الصحة النفسية على مستوى بلدان الشرق الأوسط الأخرى التي تشهد نزاعات وحروباً، وفقاً للدراسة. وقالت "على الرغم من أن المعاناة من الحرب وتداعياتها الإنسانية طالت اليمنيين بمختلف فئاتهم، إلا أن التداعيات النفسية لهذه الكارثة كانت، في معظمها، من نصيب الأطفال، فمعظمهم يعانون من اضطراب كرب ما بعد صدمة الحرب".

وأكدت أن من "شأن تداعيات هذه الاضطرابات التي بلغت مستويات خطيرة، أن تترك تأثيرات وخيمة لدى المصابين الذين يمرون حالياً بمرحلة المراهقة، بما تمثله من تجربة فريدة في تكوين الفرد، بعد أن وصلت أعراض أزمات الصحة النفسية إلى مستويات يصعب معها تحقيق التعافي النفسي لدى الأطفال اليافعين في اليمن".

ومنذ السنة الأولى من الحرب، بدأ الأطفال اليمنيون في إظهار سلوك غير عادي، مثل التبول اللاإرادي، ومحاولة عزل أنفسهم، وتدهور مستوياتهم الدراسية، حيث يتم التعبير عن الاضطراب النفسي من خلال أعراض سلوكية، كعدم القدرة على أداء الوظائف المعتادة، وفق

الدراسة.

وبينت الدراسة أن "اضطرابات ما بعد الصدمة يمكن أن تظهر لدى الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى ويمكن أن تتأخر، كما يمكن أن تظهر لديه قبل سن التاسعة، أعراض التبول اللاإرادي والرغبة في الإمساك بالألم أو الأب أو الجلوس الملامس لأحد الوالدين والإصرار على النوم بجوارها، ويمكن أن يعبر الأطفال عن الحدث الصادم من خلال رسوماتهم أو ألعابهم".

ولا يمكن التعرف على حجم الأذى الذي لحق بأطفال اليمن خلال سنوات الحرب، إلا من خلال إحصائيات دقيقة وموثوقة، حيث أكدت منظمة اليونيسف في تقرير لها صدر يوم الخامس من ديسمبر/ كانون الأول 2018، أن أكثر من 6,700 طفل يمني قُتلوا أو أصيبوا بجراح بالغة، وأجبر حوالي 1.5 مليون طفل على النزوح، العديد منهم يعيشون حياة بعيدة كل البعد عن الطفولة.

وهناك 7 ملايين طفل يخلدون للنوم كل ليلة وهم جوعاً، وفي كل يوم يواجه 400 ألف طفل خطر سوء التغذية الحاد، ويتعرضون لخطر الموت في أي لحظة، فيما لا يذهب أكثر من مليوني طفل إلى المدرسة، أما الذين يذهبون إلى المدرسة فيواجهون تعليماً ذات جودة متدنية داخل غرف صفية مكتظة، وفقاً لليونيسف.

إحصائيات تظهر بوضوح كم يعاني أطفال اليمن من جراح نفسية وجسدية وخيمة وعميقة، وتقول اليونيسف إن "وراء كل هذه الأرقام هناك أطفال لهم أسماء ووجوه وعائلات وأصدقاء وقصص، ولهم أحلام تحطمت وحياتهم قطعت قبل أوانها".

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن "نصف المشاكل النفسية تبدأ إجمالاً في سن الرابعة عشرة، ولكن معظم هذه الحالات لا يُكتشف عنها ولا تُعالج".

وأوضحت أن "فترة المراهقة والسنوات الأولى من سن الرشد هما مرحلتان عمريتان يطرأ فيهما العديد من التغييرات على حياة الفرد، من قبيل تغيير المدرسة وترك المنزل واستهلال الدراسة في الجامعة أو مزاوله عمل جديد، وهي أوقات مثيرة بالنسبة إلى الكثيرين، ولكنها يمكن أن تكون أيضاً أوقاتاً عصيبة يشوبها التوتر والتوجس، ويمكن أن تسفر هذه المشاعر عن الإصابة باعتلال نفسي".



Ivex

Paracetamol 500mg Tablets



DiclosanFast 50mg

Diclofenac Potassium



Volenac DT

Diclofenac Sodium



Ramol Drops

Paracetamol Suspension



Byrofen

Ibuprofen Suspension 250ml



Bifed - D - E



FluOff-Plus



KoldOff



Shiba Pharma





Citalop®
Escitalopram 10 / 20mg
Shiba Pharms



الدكتور عمرو الخرساني - الطبية:

5 ملايين يماني يعانون من الاضطرابات النفسية

الطبية/ خاص



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



أكد الدكتور الخرساني أن عدد اليمنيين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية يتجاوز 5 ملايين مواطن، وأن 80% منهم فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 30 عاماً وهي الفئة التي يعتمد عليها أي مجتمع في الإنتاج.



الدكتور عمرو الخرساني
استشاري الأمراض النفسية والعصبية

اليمن سيشهد انفجاراً هائلاً في السنوات القادمة بالأمراض النفسية بسبب الحرب الدائرة منذ سبع سنوات، وفي ظل معاناة أكثر من 5 ملايين يماني من نوع أو أكثر من الاضطرابات النفسية، وهو ما يتوقعه ويحذر منه استشاري الأمراض النفسية الدكتور عمرو الخرساني. وأكد الخرساني أن 80% من اليمنيين الذين يعانون اضطرابات نفسية هم من فئة الشباب، واستغرب من تجاهل وزارة الصحة لما أسماها بـ «دكاكين الدجل والشعوذة» التي تنتشر في عموم اليمن دون حسيب أو رقيب.

في حوار مع (المجلة الطبية) تحدث الدكتور الخرساني عن واقع الصحة النفسية في اليمن ودور الجهات الرسمية والمجتمعية في التوعية -التي باتت حاجة ماسة لإنقاذ المجتمع- من المعالجن الشعبيين «المشعوذين».

عوامل الارتقاء ورفض الاعتراف يفاقمان الخطر

أرجع استشاري الأمراض النفسية والعصبية الدكتور عمرو الخرساني تزايد أعداد المصابين بالاضطرابات النفسية في اليمن إلى حالة الفقر التي وقع الشعب تحت تأثيرها خلال العشر سنوات الأخيرة بما فيها من صراعات وحروب مدمرة. وأشار إلى تقديرات صدرت سابقاً عن الأمم المتحدة أكدت أن نسبة اليمنيين الذين يعيشون تحت خط الفقر وصلت إلى 45% في عام 2014م، وهي النسبة التي ارتفعت إلى 80% بعد الحرب التي بدأت في مارس 2015 حيث أصبحت اليمن أفقر دولة على وجه الأرض، ما يعني أن غالبية اليمنيين يكافحون بشكل يومي من أجل البقاء فقط.

وأكد الخرساني أن ظروف الحرب أفزرت واقعاً جديداً أكثر مأساوية، ورفعت نتائجهما أعداد اليمنيين المصابين بالاضطرابات النفسية «سلوكية ووجدانية»، وضاعفت معدل جرائم العنف خاصة «القائم على النوع الاجتماعي»، كما رفعت من معدلات زواج الأطفال بسبب ظاهرة النزوح والهجرة الداخلية.

وفي الحوار الذي أجرته معه (المجلة الطبية) أكد الدكتور الخرساني أن عدد اليمنيين الذين يعانون من نوع أو أكثر من الاضطرابات النفسية يتجاوز 5 ملايين مواطن، وأن 80% منهم فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين

16 و 30 عاماً وهي الفئة التي يعتمد عليها أي مجتمع في الإنتاج. وتوقع الدكتور الخرساني أن تشهد اليمن ارتفاعاً رهيباً في أعداد المرضى النفسيين وبنسبة قد تفوق المستويات المسجلة في كل دول العالم.

وبالرغم من الأرقام المرعبة لفت الخرساني إلى مشكلة خطيرة تتمثل بعدم اعتراف المريض بمرضه والامتناع عن الذهاب إلى العيادات المتخصصة بعلاج الأمراض النفسية، لافتاً إلى أنه وفي حال ذهب إلى العيادة فإنه يستعجل الشفاء ولا يحتمل فترة العلاج التي تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة بسبب تأخير تأثير الأدوية حيث أن بعض الحالات تحتاج إلى سنوات من العلاج قد تمتد أحياناً مدى الحياة.

ندرة الأخصائيين وتناقض مكاتب الصحة

وأضاف الدكتور الخرساني بقوله «تعاني الصحة النفسية في اليمن من مشاكل عدة، أبرزها ندرة المستشفيات والعيادات والمراكز المتخصصة بعلاج الاضطرابات النفسية، وهناك سرير واحد فقط لكل 200 ألف مريض نفسي بحسب تقرير صادر عن وزارة الصحة في 2020، مشيراً إلى أن مستشفى الثورة العام في صنعاء هو الوحيد في اليمن الذي يوفر أسرة رقود للمرضى النفسيين وبسعة عشرين سريراً فقط.

الشعوذة تدمر
صحة المجتمع
بخلطات تحوي
على أدوية نفسية



Sertex®
Setraline HCl
Shiba Pharma



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



توقع الدكتور
الخرساني أن
تشهد اليمن
ارتفاعاً رهيباً
في أعداد المرضى
النفسيين
وبنسبة قد
تضوق المستويات
المسجلة في كل
دول العالم.

الاكتئاب، القلق، اضطرابات الشخصية، اضطرابات النوم، اضطرابات الأكل، اضطرابات جنسية» وغيرها. وقد قدم الخرساني نصائح هامة للتعامل مع المريض النفسي أهمها «تحديد نوع المرض النفسي والمرحلة التي وصل إليها المرض، ومن ثم استشارة طبيب متخصص لتحديد ضرورة تواجد المريض داخل المستشفى من عدمه، ومراجعة الطبيب النفسي في كل الحالات لتقديم الدواء المناسب للمريض، وتقديم الدواء باستمرار وانتظام من قبل المشرف الشخصي على حالته، وعدم الإهمال في المتابعة الدورية، فالإخلال بمواعيد الدواء يسبب تداعياً في حالة المريض».

كما أوصى بتقديم التغذية المناسبة والصحية للمريض، ومنعه من تناول الأغذية المضرة كالقالت والمشروبات الغازية، ومتابعة حالته بشكل مستمر، «لأن نوع الدواء يختلف في كل مرحلة»، إضافة لعدم المبالغة في عقاب المريض في حال تسببه بالمشاكل، فيجب التعامل معه برقة ولطف واحترام؛ فالتعامل بقسوة، أو وصفه بـ (المجنون) قد يزيد حالته الصحية سوءاً.

سرير واحد لكل مائتي ألف مريض نفسي

واعتبر الخرساني عدم تشجيع وزارة الصحة عبر مكاتبتها في المديرية -على الاستثمار في مجال الصحة النفسية- أمراً غريباً، مؤكداً أن الوزارة لا تقوم بواجبها لتشجيع أطباء العموم على التخصص في الطب النفسي بالرغم من أنها أوضحت في التقرير الذي أصدرته العام الماضي أن اليمن لا تملك سوى طبيب نفسي فقط لكل 270 ألف نسمة، في حين أن النسبة المطلوبة عالمياً هي طبيب نفسي لكل 10 آلاف نسمة.

وأضاف «في مقابل ندرة المستشفيات والمراكز المتخصصة وامتناع المرضى عن الذهاب إليها يلاحظ أن «دكاكين الدجل والشعوذة» والعلاج بالقرآن تكتظ يومياً بالمرضى النفسيين، ونادراً ما يعود المريض للعيادات المتخصصة بعد حصولهم على نصائح من أولئك المعالجين الشعبيين».

واستغرب الخرساني من تناقض مكاتب الصحة التي تتشغل بتفتيش المستشفيات والعيادات المتخصصة بالصحة النفسية بحثاً عن تراخيص وتجاهلها الدائم لـ «دكاكين الدجل والشعوذة» التي تنتشر في عموم اليمن بشكل كبير وتعمل بدون رقيب أو حسيب من أي جهة كانت.

وأوضح أن تلك المراكز الشعبية تقدم لمرضاها خلطات تحتوي على أدوية خاصة بالاضطرابات النفسية وهو أمر خطير يهدد صحة المجتمع، كون تلك الأدوية لا يجب وصفها سوى من قبل طبيب نفسي وفقاً لحالة المرض.

وعن تأثير الوصمة المجتمعية، أشار الخرساني إلى أن ضررها يكون كبيراً إذا كان الشخص المصاب أنثى بعكس الذكر الذي تؤثر عليه بشكل أقل، وذلك لأن الأسرة التي لديها فتاة أو امرأة مصابة تحاول إخفاءها عن الأنظار خشية ردود فعل تعتقد بأنها ستأتي مسيئة في حقهم.

يضيف الخرساني «نحن بحاجة ماسة لزيادة حجم التوعية الحكومية والمجتمعية، وتوسيع إدراك كل مواطن ومواطنة يمنية بأهمية الذهاب إلى العيادات المتخصصة بالطب النفسي، والحد من الوصمة المجتمعية التي تمنعهم من ذلك، وعدم تركهم فريسة سهلة للمعالجين الشعبيين».

أسباب بيولوجية اجتماعية ونفسية

وشدد على أن التوعية تبدأ بمعرفة أسباب وأنواع الاضطراب النفسي التي لخصها كأسباب رئيسية ببيولوجية «تاريخ الاضطرابات النفسية في الأسرة، وتعاطي المواد المخدرة والمنبهات، وإصابات الدماغ»، واجتماعية مثل «النوع، الطبقة، العرق، الأسرة»، ونفسية مثل «ضغوط الحياة، التوتر النفسي، عيوب الشخصية، السكن في مناطق الحروب»، لافتاً إلى أن الأسباب الرئيسية تنتج أسباباً أخرى لدى كبار السن والأطفال مثل «الخرف، الهذيان، فقدان الذاكرة، اضطرابات طيف التوحد، متلازمة فرط الحركة وقلة الانتباه، اضطرابات طيف الفصام، والاضطرابات المتعلقة بالذهان، اضطرابات ثنائية القطب،





Novacetam®
Paracetam
Shiba Pharma



لنجعل هذا الشعار واقعاً

نحتفل كل عام في الـ 10 من أكتوبر بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية وذلك بناء على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية، من أجل نشر الوعي حول المرضى النفسيين وإجراء المناقشات وتوظيف الاستثمارات في الخدمات وأساليب الوقاية من الأمراض النفسية.

ويأتي الاحتفال هذا العام في ظل انتشار جائحة كورونا (كوفيد-19) والذي كان له أثراً فادحاً على الصحة النفسية للمجتمعات حيث تضررت بعض الفئات من ذلك بشكل خاص سواء من الكوادر الصحية التي تواجه المرض في خطوط الدفاع الأمامية، أو حتى ربات البيوت والطلاب الذين عانوا من آثاره وبعثاته.

ومن هنا جاء شعار هذا العام أن نجعل الشعار واقعاً ملموساً من حيث التوعية بالمرض النفسي وأساليب الوقاية والعلاج.

كما أن إبعاد شبح الوصمة الاجتماعية والخوف الاجتماعي من الذهاب إلى الطبيب وطلب المساعدة منه يجب أن يحتل أولوية وأهمية، كونه من العقبات الرئيسية لعدم طلب الاستشارة من المختص النفسي.

يأتي الاحتفال بهذه المناسبة هذا العام كهبة شجاعة في ظل الظروف السيئة المحيطة بنا من حرب وحصار وحروب طفت على كل جوانب الحياة بحيث أن الانتباه إلى هذا الجانب صار كقارب نجاة في بحر متلاطم الأمواج.

وبهذه المناسبة ندعو كل الشركاء لتحمل المسؤولية والعمل على إيجاد ثقافة وتوعية خاصة بالعلاج النفسي، والمحافظة على مجتمعتنا خالياً من هذه الأمراض المدمرة ليس على المريض وحسب بل وعلى المجتمع بأسره.

وتحقيق هذا الهدف لا يمكن أن يتحقق إلا بتكاتف كل المشتغلين والعاملين في الصحة العامة وأن يخرج برؤية وتصورات وقرارات تخدم مرضانا ومجتمعتنا، وتعمل على النهوض بهذا القطاع الصحي كخطوة نحو البناء وحماية المجتمع من كل الأمراض ومنغصات الحياة وأتمنى للجميع التقدم والنجاح.



د. حسان مغلس*



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



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

*استشاري أمراض نفسية وعصبية.

الصحة النفسية في اليمن بالأرقام

المجلة الطبية / خاص

والآباء ضد الأطفال، وبين الأطفال أنفسهم. وأضافت "يمكن القول إن خدمات الطب النفسي في اليمن متخلّفة حقاً، وعاجزة عن تقديم الحد الأدنى من المساعدة، بل إن الخدمات الصحية الأساسية أيضاً غير متوفرة، إذ يوجد 11 مؤسسة صحية فقط من أصل 164 مستشفى في خمس محافظات لديها أقسام أو عيادات نفسية".

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

وتابعت "وعلى الرغم من الخطورة المتوقعة لأزمة الصحة النفسية، إلا إن الخدمات الصحية في اليمن ضئيلة للغاية، ولا يتم اتخاذ سوى القليل من الإجراءات من قبل الحكومة أو المجتمع الدولي للتخفيف من المخاطر الواضحة والاستجابة لها".

ومن تلك الإجراءات، برامج المساحات الصديقة للأطفال، الذي قامت بتنفيذها بعض المنظمات، كاليونسف، لإطلاق الشحنات السلبية التي تركتها الحرب في نفسيات الأطفال، من خلال الدعم النفسي والاجتماعي، وهي غير كافية من الفاعلية ومحدودية النطاق، بحسب الدراسة.

فدرت دراسة محلية، نسبة الأخصائيين النفسيين إلى عدد السكان في اليمن بأخصائي نفسي لكل نصف مليون شخص تقريباً، مشيرة إلى أن هذه النسبة على الصعيد العالمي أخصائي لكل 10 آلاف شخص، وفي منطقة الشرق الأوسط أخصائي لكل 100 ألف شخص.

وأشارت الدراسة التي صدرت عن مركز "العربية السعيدة للدراسات" في يوليو/ تموز الماضي، إلى أنه لا يوجد في اليمن سوى ثلاثة مستشفيات للصحة النفسية، مضيئة "لذلك يلجأ معظم الذين يعانون من المرض العقلي إلى المعالجين التقليديين أو القرآنيين. وغالباً ما يتم طلب المساعدة المهنية فقط في الحالات القصوى من مرض انفصام الشخصية، والذهان.

وأوضحت أن انعدام وجود وسائل مساعدة فعلية في الواقع لمن يعانون من الاضطرابات العقلية والنفسية، يؤدي إلى اليأس والقلق والاكتئاب، وتصاعداً في العنف المنزلي، بين الزوجات والأزواج،



قوليناك® ٥٠

Volenac® 50

Diclofenac Sodium

DT

قابل للتوبان

قوليناك® ٥٠

ديكلوفيناك الصوديوم

قابل للتوبان

مسكن للألام، مضاد للالتهاب
والروماتيزم

Volenac® 50

Diclofenac Sodium

DT

Analgesic, Anti-inflammatory
and antirheumatic

Shiba Pharma

20 Dispersible
Tablets



مسكن للصداع
وخفض للحرارة



مسكن للألام
العظام والمفاصل
والفقرات



مسكن للألام
الأسنان واللثة



مسكن للالتهابات
والروماتيزم



مسكن للألام
الناتجة بعد
العمليات الجراحية



مسكن للألام
الظهر والرقبة



مسكن للألام
الطمث

مسكن للألام،

مضاد للالتهاب والروماتيزم

unicef
مؤيد معتمد لدى
منظمة اليونسيف

Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





Novacetam®
Paracetam
Shiba Pharma



سلوكيات مجتمعية غير سليمة

ما زلنا للأسف نرى الكثير من الخرافات وخاصة في الجوانب النفسية مثل العين والسحر والمس».

وشدد الدكتور القطري على ضرورة عرض المرضى على الأخصائيين النفسيين بأسرع وقت، لكي يحصلوا على الاستشارة الطبية الدقيقة والعلاج المناسب في وقت مبكر حتى لا يهدروا وقتهم ومالهم في التنقل بين المشعوذين والمعالجين الشعبيين.

وحذر من ترك المريض بدون علاج "فكلما طالقت فترة المرض بدون الحصول على الرعاية الطبية المناسبة، يصبح بحاجة إلى فترة طويلة في العلاج حتى يحصل على الشفاء".

ويعتمد علاج المرض النفسي على شقين، أحدهما سلوكي والثاني دوائي، حيث يتم العلاج السلوكي بعقد جلسات لتبديد الفكر السلبي لدى المريض بأفكار أكثر ايجابية، وفقاً للدكتور القطري، الذي يتابع "والإنسان المتعالج أو الذي عنده تاريخ مرضي فصام أو ثنائي القطب، نقصد به اكتئاب ونقاهة ثم هوس، مثل هؤلاء نشدد عليهم ضرورة اتباع التعليمات والالتزام بخطة العلاج حتى لا يتعرضوا لانتكاسة، ليكون المريض على معرفة بأن حالته تتدهور. وقال إن على الأسرة أن تستوعب المريض، وأن تتعامل مع حالته وفقاً لتوجيهات الطبيب النفسي، مشيراً إلى أن بعض المرضى يتوهمون بأن أحد أفراد الأسرة قد يسعى لقتله أو لوضع السم له في الطعام، وقد يصل الأمر ببعض المرضى إلى الاعتداء على بعض أفراد أسرته كالزوجة مثلاً متوهماً أنها تخونه".

مبيناً أن "أخطر هذه الأمراض هو هوس العفة والشرف الذي قد يؤدي إلى جريمة القتل بدم بارد عندما يتحول سلوك الزوجة إلى مصدر هوس لدى زوجها ويشكك بكل تصرفاتها ويربطها بالخيانة، وهنا يجب التعامل مع المريض بحكمة وألا تأتي ردة الفعل عنيفة، ويتوجب استشارة الطبيب الذي سيقدم لهم النصائح المناسبة".



المجلة الطبية / خاص

انتقد استشاري الأمراض النفسية، الدكتور قاسم المقطري، بعض السلوكيات المجتمعية التي قال إنها تساهم في إصابة البعض بالأمراض النفسية.

وقال أن "نحو 30% من المرضى الذين يزورون العيادات الخارجية للعلاج من الأمراض الصدرية أو لأي سبب آخر طيبي باطني أو غيره يتضح بعد الفحص أن السبب الرئيسي مرض نفسي".

وأفاد استشاري الأمراض النفسية "هناك مرض نفسي مثير للجدل يسمى الجسدنة، وأطلقت عليه هذه التسمية لأن أعراضه تكون باطنية ولكن مع التعري يتضح أنها لا تنطبق على أي مرض باطني".

وأوضح أن "بعض المرضى قد يعيشون متوهمين من أنهم مصابون بمرض خطير، رغم أن نتائج الفحوصات تؤكد خلوهم من أي مرض خطير، ومن هنا جاء مصطلح جديد "Illnes Anxiety Disorder"، قلق الإصابة بمرض عضوي".

وتعتبر "الولعة" بمختلف أشكالها سواء المخدرات، أو "القات"، أو التدخين و"الشمة"، من أبرز معيقات علاج المريض النفسي، فمثلاً المريض بالفصام العقلي لا يستطيع التوقف عن الإدمان على شيء قد يكون ضاراً، ويصبح إدمانه مفرطاً.

وقال الدكتور المقطري، إن "القات"، الذي هو من المواد المخدرة التي تسمى الامفيتامينات، يلعب دوراً رئيسياً عند البعض في استمرار المرض النفسي وعودته.

وأضاف "فمثلاً تحت الضغوط والتجارب الأسرية يجبر المريض على ترك "القات" لعدة أشهر وتحسن حالته، وبعد ذلك يعود لتعاطي "القات"، وخلال يوم أو يومين من السهر مع تعاطي "القات" تسوء حالته من جديد، وتعود إلى ما كانت عليه بل أحياناً أشد".

وتطرق المقطري إلى موضوع مهم ما يزال يسيطر على نفسيات الكثيرين من الناس، ويؤثر سلباً على صحتهم، كموضوع السحر والشعوذة، مستذكراً "وبالرغم من أننا نعيش في القرن الـ21، إلا أننا



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



شدد الدكتور المقطري على ضرورة عرض المرضى على الأخصائيين النفسيين بأسرع وقت، لكي يحصلوا على الاستشارة الطبية الدقيقة والعلاج المناسب في وقت مبكر حتى لا يهدروا وقتهم ومالهم في التنقل بين المشعوذين والمعالجين الشعبيين.

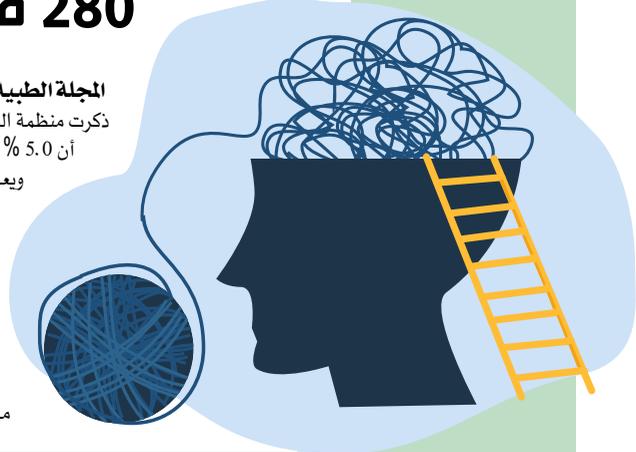
280 مليون مصاب بالاكتئاب في العالم

المجلة الطبية / خاص

ذكرت منظمة الصحة العالمية، أن نحو 280 مليون شخص (3.8%) يعانون من الاكتئاب، في حين تشير التقديرات إلى أن 5.0% من البالغين يعانون من الاكتئاب، بينما 5.7% من الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة مصابون بالاكتئاب. ويعاني 1 من كل 5 أطفال ومراهقين في العالم من اضطراب عقلي، فيما تصاب النساء بالاكتئاب أكثر من الرجال، ويؤدي الاكتئاب في أسوأ حالاته إلى الانتحار، حيث ينتحر سنوياً أكثر من 700 ألف شخص، وفقاً لآخر إحصائيات صادرة عن الأمم المتحدة في سبتمبر 2021.

وتشكل الاضطرابات النفسية والعصبية 10% من العبء العالمي للمرض، و30% من عبء الأمراض غير المميتة، وفقاً لعدد من الحقائق التي أوردتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها الخاص بالعالم الجاري 2021 والذي نشرته بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية الذي يصادف يوم العاشر من أكتوبر/ تشرين الأول، من كل عام.

وأوضحت المنظمة الأممية أنه "رغم وجود علاجات فعالة للاضطرابات النفسية، فإن أكثر من 75% من الأشخاص في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لا يتلقون أي منها".





Nebilol®

Nebivolol 5mg

Shiba Pharma



شيبا فارما



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة



طالب المتوكل
"الاستشاريين
النفسيين
بالتدخل
في التوعية
للتخفيف على
المواطنين من
وطأة حالات
الاكتئاب وتجاوز
الاضطرابات
النفسية التي
يعاني منها
الشعب اليمني"



تجارب مؤلمة وأزمات نفسية حادة

تقرير: عبد الملك أبو الغيث

يعاني اليمنيون، بما فيهم الأطفال المراهقون، من أزمات نفسية مزمنة، بسبب أحداث الحرب، المستمرة منذ سبع سنوات، والتي خلفت، وما زالت، أزمات حادة اقتصادية وصحية، بالإضافة إلى تجارب مؤلمة على المستويات الفردية والجماعية، وفق دراسة محلية حديثة.

التي سيتم توزيعها ضمن استراتيجية الطب النفسي الذي تعمل عليه الوزارة، مؤكدة أن "إخراجه إلى حيز التنفيذ سيتم قريباً". وبالعودة إلى الدراسة التي أنجزها مركز "العربية السعيدة للدراسات" ونشرت في شهر يوليو الماضي، عن "اضطرابات كرب ما بعد الحرب لدى الأطفال اليافعين في اليمن"، يعاني الكثير من الأشخاص، على المستويات الفردية، من أزمات نفسية تزداد احتمالات تطورها إلى اضطرابات نفسية وعقلية دائمة عند تعرض المصابين بها لصدمات نفسية أخرى قاسية.

وأكدت الدراسة، أن الوضع في مجال الصحة النفسية يزداد سوءاً إذ يقل الطلب على هذا النوع من الخدمات الصحية، رغم تزايد أعداد المصابين بأزمات نفسية، لعوامل ثقافية ترتبط بوصمة العار المقترنة بالإصابة بمرض نفسي، لذا يتم إهمال عدد كبير من الأطفال الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية من قبل أسرهم، وفي بعض الأحيان يتم التخلي عنهم". وبحسب الدراسة "لم يفيض الازدياد في الاحتياج للدعم النفسي لتطوير آية وطنية للدعم النفسي والاجتماعي، كما هو متوقع في مثل هذه الحالات، بل على النقيض من ذلك؛ بعد أن تصل محاولات أسرة المصاب باضطرابات الصحة النفسية إلى اليأس من شفائه يتم، في معظم الحالات، إهماله أو إبعاده وتركه يرحل إلى منطقة أو مدينة أخرى، حيث يُترك فيها شبه عار، يأكل من مكبات النفايات أو أيدي المحسنين، وكثيراً ما يترك جائعاً".

ما ذكرته الدراسة، أكده وزير الصحة العامة والسكان في صنعاء، الدكتور طه المتوكل، في العاشر من أكتوبر، خلال فعالية نظمها مستشفى الأمل للطب النفسي، بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، عندما قال إن "الملايين من اليمنيين مصابون باضطرابات نفسية، وإن الأزمات والحرب المستمرة خلفت أمراضاً نفسية لا تعد ولا تحصى على رأسها الاكتئاب والصدمات النفسية والخوف والذعر".

وطالب المتوكل "الاستشاريين النفسيين بالتدخل في التوعية للتخفيف على المواطنين من وطأة حالات الاكتئاب وتجاوز الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الشعب اليمني"، موضحاً أن "مهمة الإخصائيين النفسيين تتلخص في بث الطمأنينة والأمل وتوعية المجتمع بكيفية امتصاص الصدمات النفسية وتقديمها كخدمة إنسانية".

ولتخفيف معاناة اليمنيين يجد الدكتور المتوكل، منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة والمنظمات التي تعمل معها، أحد أبرز الحلول، إذ دعاها إلى تقديم المساعدات اللازمة في مجال الصحة النفسية وكذا الاحتياجات الإنسانية والأساسية كصرف رواتب الموظفين وفتح مطار صنعاء وتوفير الغذاء والدواء كونها مطالب إنسانية بحتة".

وزارة الصحة بصنعاء وفي ذات الفعالية، شددت على لسان مديرة البرنامج الوطني للصحة النفسية، الدكتورة جميلة الحيفي، على ضرورة التواصل بين الأطباء والاستشاريين "قبل أن تتابع" التنسيق مهم في مثل هذه الظروف خاصة مع تزايد أعداد المرضى النفسيين". وقالت الحيفي إن ما يقارب 75٪ من المرضى النفسيين في اليمن لا يتلقون العلاج إطلاقاً "وفقاً لآخر مسح نفذته البرنامج"، مشيرة -في حديثها- إلى أن أغلب المرضى من النساء، ومع هذا لا يحصلن على الرعاية الطبية اللازمة.

وتعمل وزارة الصحة في الوقت الراهن على استصدار قانون الطب النفسي الذي سيحفظ -في حال صدوره- حقوق الأطباء والمرضى والمهنة، بحسب الدكتورة الحيفي، التي أفادت بأن الوزارة في طور توفير الأجهزة الطبية الحديثة وأدوات التشخيص للأطباء النفسيين





Olentab®
Olanzapine
Shiba Pharma



Kipromax



Novacetam



Sertex



Saraxin



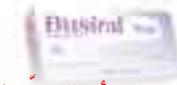
Sleep-Fine



Kinsol



Citlop



Bisiral



بعد أن تصدرت محلياً بأكثر من 300 صنف دوائي

سبأ فارما.. ثقة عبرت الحدود

المجلة الطبية: خاص

يصبح طريق النجاح والتميز أكثر صعوبة ومليئاً بالتحديات والصعوبات، بالنسبة لشركات التصنيع الدوائي، عندما تمضي في إنتاج الأدوية المتخصصة، لا يتوقف الأمر على صنعها وإنتاجها، وإنما على تسويقها وتغطية احتياجات السوق الدوائية بها. «سبأ فارما» واحدة من الشركات الدوائية الوطنية والإقليمية التي خاضت سوما تزال- الصعاب لتحقيق أهداف بتصدرها الإنسان اليمني، واحتياجاته الدوائية للعيش بعيداً عن الوجد، أو لقليل منه، من حيث توفير الأدوية وبأسعار منافسة للأدوية المستوردة.

وكشف الدكتور الرباحي، وهو رئيس الإتحاد اليمني للمنتجي الأدوية، عن خطة تعمل عليها «سبأ فارما» في الوقت الحالي لإنتاج ما يقارب 20 صنفاً دوائياً جديداً، في مجال أدوية الجهاز العصبي (الأدوية النفسية). مؤكداً أن تصنيع هذه الأدوية يأتي في إطار سعى الشركة إلى تغطية احتياجات السوق من بقية الأصناف الخاصة بالحالات النفسية وصولاً إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي للبلد.

ومن أبرز الأصناف التي تتفرد «سبأ فارما» بإنتاجها (Alprazolam Prazol) و (Zaleplon) Sleep Fine) و (Trihexyph- Kinsol) nidyl) والتي نالت وجودتها وفعاليتها رضى الأطباء والمرضى. إضافة لـ (Escit-) الأخرى (Depatop, (Sodium Valproate) Citex 20, (Citalopram) Citlop, (Piracetam) Kipromax) (Levetiracetam) Novacetam، وغيرها.

ومن الأصناف الخاصة بالاضطرابات النفسية التي تنتجها الشركة :

3 Zepam (Bromazepam) ،

(Busiprone) Busiral) المضاد للقلق،

(Halotop) Haloperidol) المضاد للزهايمر،

وصنف (5, 2) Kinsol (Trihexyphenidyl) المضاد للشلل الرعاشي، إضافة للصنف الجديد (10, 5) Olantab (Olanzapine).

والأدوية التي تستخدم في حالات الأرق مثل (10, 20) Citlop (Escitalopram) Prazol, (Alprazolam) Sleep Fine 5, 10) (Zaleplon).

كما تنتج الشركة أدوية مشبهة للمزاج وحالات الصرع مثل:

Kipromax (Levetiracetam) «صنف جديد»

و (Lamotrigine) Lamotat) «صنف جديد»

و (Respirotab) (Risperidone) و (Novacetam) (Piracetam)

(Depatop) (Sodium Valproate) و (Tegrapine) (Carbamazepine) «صنف جديد».

ففي عام 2003 سجلت سبأ فارما انتصاراً جديداً للمجتمع اليمني، وفق رئيس مجلس إدارتها الدكتور إحسان الرباحي، عندما دخلت مجال صناعة الأدوية النفسية وبدأت بإنتاج صنف Broma- Zepam 3 (zepam) ، ليصل عدد الأصناف في هذا التخصص التي أنتجتها الشركة حتى أكتوبر 2021 م إلى 26 صنفاً أحدثها (flupentixol, Melitracen) Danix Tab .

ويحسب الدكتور الرباحي. فإن «سبأ فارما» ومنذ وقت مبكر دأبت على وضع وتنفيذ خطط جادة وغير مسبوقه بهدف تغطية احتياجات سوق الدواء اليمني، بالأدوية الشعبية والتخصصية، وعلى رأسها أدوية الجهاز العصبي «الأدوية النفسية» حيث بدأت في عام 2003.

ولم تكن الشركة بما حققته من نجاح وتفوق في تغطية احتياجات السوق الدوائي اليمني من خلال 300 صنف دوائي تنتجها، بل تعدته لتحقيق ثقة ونجاحاً أكبر عابراً

لحدود اليمن، ومنافساً لشركات عالمية متخصصة في صناعة الأدوية، لتصبح سبأ فارما « الشركة اليمنية

الوحيدة المعتمدة ضمن عشرين شركة تصنيع أدوية في العالم التي تقوم بتزويد منظمة اليونسيف بالأدوية،

لالتزامها بمواصفات ومعايير التصنيع الجيد وعملها بأحدث التقنيات والأجهزة وأمهر الكوادر، وقدرتها على الإنتاج بطاقة عالية.

ونظراً لانقطاع وشح الأدوية المتخصصة والتي من بينها الأدوية النفسية، لفت الدكتور الرباحي إلى أن «سبأ

فارما» كانت السبابة في تلبية احتياجات سوق الدواء اليمني من الأدوية والتي انقطعت ومنها :

(Kinsol) (Trihexyphenidyl) Kipromax

(Depatop) (Levetiracetam) (Sodium Valproate)

(Citlop) (Citalopram) (Piracetam)

(Novacetam) (Piracetam)

(Kinsol) (Trihexyphenidyl) Kipromax



ملف

اليوم العالمي
للصحة النفسية

#تحدث_ليست_
كل_الجروح_ظاهرة

66

تنتج 26
صنفاً دوائياً
للأمراض
النفسية
وتكشف عن
20 صنفاً
جديداً



د / إحسان الرباحي

رئيس الإتحاد اليمني للمنتجي الأدوية
رئيس مجلس إدارة شركة سبأ فارما

تقرير

المسكنات .. إحساس خادع بالعافية

اعداد/صيادي جمال الصيادي *

تستخدم المسكنات لتخفيف الآلام وتوفير الراحة، ولكن دون أن تؤدي إلى النوم أو فقدان الوعي. ومن المعروف أن كثيرين يلجأون إلى استخدام المسكنات كي تساعدهم في تخفيف الآلام والالتهابات، دون استشارة طبيب، غير مدركين مخاطر الإفراط في تناولها.

هذه المسكنات ورغم استخدامها الواسع كمسكن للألم، إلا أنها على المدى الطويل يمكن أن تكون خطيرة. ومن أمثلة هذه الأضرار، قرحة المعدة التي يسببها أقدم المسكنات (حمض أسيتيل ساليسيليك) المعروف باسم الأسبرين والذي يستخدم في تخفيف الآلام، ولكن في المقابل الأسبرين يضر المعدة كثيراً. وبالنسبة للأطفال يمكن أن يتسبب الأسبرين في مشكلة صحية خطيرة تهدد حياتهم لأنها تهاجم الدماغ والكبد، وتسمى متلازمة راي (Reye's syndrome).

كما أن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن تسبب مشكلات المعدة من عسر الهضم البسيط إلى تقرحات المعدة، وقد يؤدي تناول الكثير من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية إلى تلف الكلى، وأكدت دراسات أن تناول حبة يوميا لمدة أربع سنوات من (الدكلوفين صوديوم) تؤدي إلى فشل كلوي. ويستخدم الأيبوبروفين بشكل شائع لتخفيف أعراض التهاب المفاصل والحمى وأنواع أخرى من الألم، ولكن لا يخلو من الأعراض الجانبية مثل: الإسهال، الغثيان، التقيؤ، عسر الهضم، ويشمل آلام البطن العلوية والانتفاخ، ألم في المعدة أو الأمعاء.

وهناك عدة أسباب سهلت وأوقعت الكثير من الأشخاص في فخ المسكنات مثل سهولة الحصول عليها كبيعها في البقالات أو العربات في الشارع، تناول المهدئات دون إشراف طبيب متخصص، أو صرف بعض الصيدليات للمهدئات دون وصفة الطبيب. كذلك، اعتقاد الشباب والطلاب الخاطئ بأن المهدئات تعمل على الاسترخاء والنوم الجيد وتقليل أعراض القلق أثناء الامتحان، فيبدأون بتناولها، ثم تزيد تدريجياً حتى يصلون إلى مرحلة التعود عليها ثم الإدمان.

كما يتم استخدام المسكنات الأفيونية "opioids" وأشهرها المورفين للتخفيف من الألم، لكنها تسبب أيضاً إحساساً مبالغاً بالعافية، وإذا جرى استخدامها بشكل كثير، تسبب الاعتماد والإدمان، ويمكن أن يكون أخذ الكثير من الأفيون قاتلاً، وذلك بسبب التوقف عن التنفس عادة.

ومن اللافت، أن بعض الصيدلة يقومون بصرف الأدوية المخدرة بدون وصفات طبية، وهذه إشكالية تطرقت إليها الهيئة العليا للأدوية ووصفتها بالمعضلة، حيث ذكرت الهيئة في تقرير صدر مؤخراً أن هناك نوعين من المواد المخدرة يؤديان إلى الإدمان.

النوع الأول: مسكنات الآلام الشديدة مثل المورفين والبثدين وهي مواد مخدرة تستوردها الهيئة لتلبية احتياجات المستشفيات العامة ومركز الأورام، فيما تتكفل الشركة اليمنية للأدوية بتزويد المستشفيات الخاصة بهذه الأدوية التي يتم صرفها بطرق محددة ويتم رفع تقرير سنوي عن الجهات التي صرفت لها إلى الإدارة العامة لمكافحة المخدرات.

أما النوع الثاني: المؤثرات النفسية، وهي الأدوية المنومة والمضادة للأرق والقلق والتي لا يتم بيعها إلا للصيدليات المرخصة وبوصفات طبية.

وعن الأسباب التي تؤدي إلى انتشار هذه العقاقير المخدرة، تؤكد الهيئة أن بعض الأطباء لا يلتزمون بالوصف الصحيح لهذه الأدوية التي لا ينبغي صرفها إلا من طبيب مختص، وتحذر الهيئة من صرف هذه الأدوية إلا بوصفة طبية من طبيب مرخص له وهم أطباء الأمراض النفسية والعصبية.

كما أن بعض الصيدلة يقومون بصرف الأدوية والمسكنات بدون وصفة طبية، وقد نوهت الهيئة بأن "الصيدليات لا تتبع الهيئة العليا للأدوية وإنما تتبع وحدات السلطات المحلية على مستوى المحافظات والمديريات"، لذا طالبت بإبلاغها بأي مخالفات تسجل، لتتخذ الإجراءات القانونية ضد الصيدليات المخالفة.

* طالب سنة خامسة صيدلة

بعض الصيدلة يقومون بصرف الأدوية المخدرة بدون وصفات طبية، وهذه إشكالية تطرقت إليها الهيئة العليا للأدوية ووصفتها بالمعضلة، حيث ذكرت الهيئة في تقرير صدر مؤخراً أن هناك نوعين من المواد المخدرة يؤديان إلى الإدمان.

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

أول 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 - ٧٧٢٧٢٦٣٣٣ - عدن - ت: ٣٨٠٦٨٢ - ٠٢ - ٧٧٤٠٨٢٢٨٨

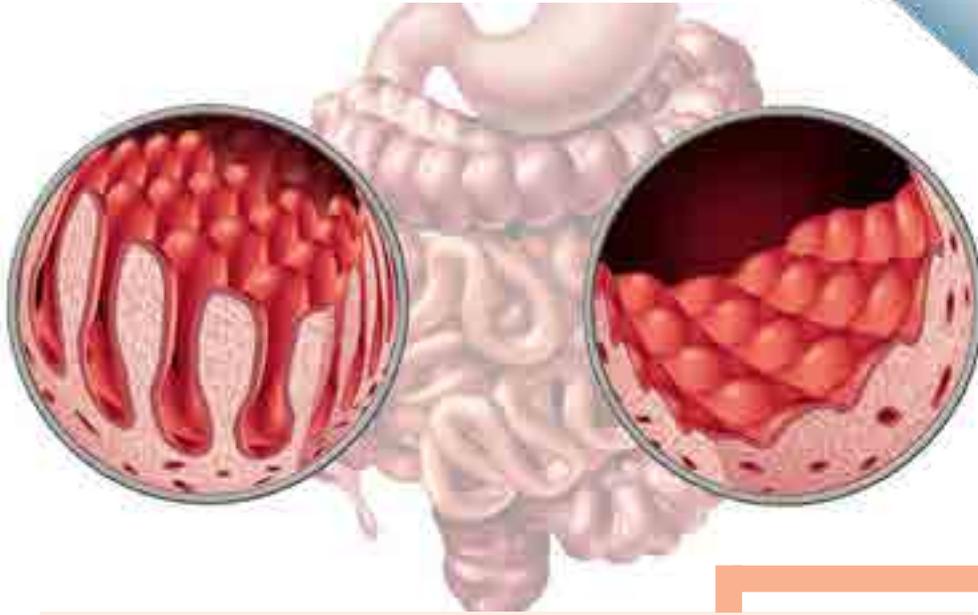
الحديدة - ت: ٢٠٢٧٥٥٤ - ٠٣ - ٧٧٦١١٥٦٦ - إب - ت: ٤١٤٤٦٣ - ٠٤ - ٧٧٤٧٣١٥٢ - المكلا - ت: ٣٠٥٣٥١ - ٠٥ - ٧٧٢٧٦٠٩٥٨

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



Himalaya
WELLNESS SINCE 1930

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



مرض السيلياك بين معاناتين

تقرير: المجلة الطبية | سمر عبدالله

«لم أتخيل، ولو للحظة، أن أفقد طفلي محمد بعد أن فقدت أخاه الأكبر معتز، وتسبب كهذا». يبدأ أبو معتز سرد رحلة المعاناة التي بدأت بمرض معتز حين كان في الرابعة من عمره، وإصابته المتكررة بالإسهال الحاد والجفاف والهزال رغم عرضه على أطباء واستشاريين معروفين في اليمن.

عرفت العائلة سبب مرض محمد، وقبله معتز، واستمعت لكلام الطبيب وهو يصر على ضرورة الالتزام بالحماية والامتناع عن تناول أية مادة تحتوي على الغلوتين (تشكل 80% من البروتين الموجود في بذرة القمح). يروي الوالد كيف استعاد محمد صحته شيئاً فشيئاً وبدأ جسده بالنمو، لكن بعد عودة العائلة إلى اليمن ظهرت العوائق والتحديات أمام العائلة، فالمواد المخصصة لمصابي السيلياك بالكاد يمكن الحصول عليها، وفي حال وجدت فإن أسعارها باهظة، يُضاف لمشكلتي الوفرة والسعر، وفق أبو معتز، الجهل المحيط بهذا النوع من الأمراض. يقول: «بسبب جهل الأقارب وتعاطفهم مع محمد الذي لم يستسج المواد الخالية من الغلوتين، كانوا يطعمونه بالخفية أطعمة تحتوي على هذه المادة، ما أدى لكسر الحماية وصعب تدارك حالته الصحية، ليلحق بأخيه معتز وهو في السادسة من العمر».

المرض الصامت

يجهل الكثير من الناس ماهية مرض السيلياك (المعروف كذلك بالزلاقي أو التحسسي)، وهو مرض مناعي تحسسي مزمن، يظهر عند تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين، فيقوم الجسم بإفراز مواد مضادة لنفسه بدلاً من مهاجمة الميكروبات، وفق لاستشاري الأمراض الباطنية

ظلت حالة معتز رهينة تكهنات الأطباء، فثمة من شخّصها بجرثومة في القولون ومن حكم بأنها لحمية في الشرجية حتى أنه أجرى عملية استئصال لها. كل ذلك -يتابع أبو معتز- بقي دون جدوى، حتى وصل به الأمر إلى حمل ولده الذي لم تتحسن حالته لزيارة مشايخ القرآن معتقداً أنه سحر، ومن ثم زيارة طبيب أعشاب ذاع صيته على وسائل الإعلام. لكن النتيجة أتت عكسية، إذ تسببت الأعشاب لابنه بجفاف حاد نتج عنه طفح جلدي وجروح حادة خلف أذنه. «أمام عجز الأطباء عن تشخيص حالة ابني معتز وتدهور حالته قررت عام 2017 السفر به إلى الهند، لكن ظروف الحرب وقفت عائقاً إذ استغرق إخراج التأشيرة عشرين يوماً، وكان ذلك بعد وفاة معتز بيومين». لم تتوقف آلام الوالد المفجوع عند هذا الحد، إذ بدأت الأعراض تظهر على طفله محمد الذي كان في سن الثانية من عمره، فقد بات يعاني انتفاخاً في البطن وتوقف عن النمو وعاد أبو معتز ليتخبط مع سوء التشخيص من جديد في اليمن.

لم ينتظر أبو معتز كثيراً هذه المرة، فقد حمل ابنه إلى مصر ليعرضه على مختص جهاز هضمي للأطفال. هناك، وبعد إجراء التنظير وأخذ خزعة (عينّة) للفحص من جسم محمد، ظهرت النتيجة غير المتوقعة للعائلة «محمد مصاب بالسيلياك (حساسية شديدة على مادتي القمح والشعير)».



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

دور الجهات الرسمية

كما في حالة طفلي أبو معتز و بسمة التي كانت أكثر حظاً منهما، يعاني كثيرون من المصابين بالسيلياك في اليمن من ضعف الاهتمام ومن غياب الدعم الكافي لأبسط الحقوق، وهو توفير طاحون خاص لطحن الحبوب الخالية من الغلوتين، لأن بقايا الحبوب الأخرى تؤثر كذلك على المعدة.

وتفتقر وزارة الصحة لوجود إحصائيات عن مصابي السيلياك في اليمن، ويعود ذلك إلى انعدام الدراسات حول واقعه وفهم الأشكال المختلفة لمعاناتهم، لكن مديرية إدارة التغذية في وزارة الصحة العامة أمني السراجي تطمئن بأن الوزارة تسعى مستقبلاً لتدشين حملة تعنى بمصابي السيلياك.

وبينما يبقى الدعم الرسمي في إطار الكلام -حتى الآن-، يجد مصابو السيلياك أنفسهم بمواجهة تحديات متعددة، منها الجهل في التشخيص أو تأخره، والنقص في المواد اللازمة للحمية والعلاج، والأسعار الباهظة لمواد الغذائية الخاصة بهم، ما زال يعتبرها كثيرون ترفاً.

أنجزت هذه المادة في إطار برنامج تدريب يضم صحافيين من سوريا وعزة واليمن، من تنظيم «أوان» وبدعم من منظمة «دعم الإعلام الدولي» (International Me - dia Support).

مروان البكري.

والسيلياك يصيب جميع الأعمار، ويظهر عادة عند الطفل عندما يبدأ بتناول بعض المأكولات، ومع أنه غير مرتبط بالعوامل الوراثية، لكن تبين، حسب كلام الطبيب، أن الأبناء الذين ثبتت إصابة والديهم بهذا المرض هم أكثر عرضة للإصابة به.

يشير البكري إلى أن أبرز أعراض الإصابة بالسيلياك هي الإسهال المزمن الذي يؤدي للإصابة بالهزال نتيجة نقص الفيتامينات والمعادن ومضاعفات فقر الدم وهشاشة العظام، بينما يتمثل العلاج الأساسي للمصابين به في الحمية التي تحظر تناول الحنطة والشعير وأي مواد تحتوي على الغلوتين.

وكما أظهرت حالة محمد، فالحمية تقتضي الصرامة، وأي إهمال أو كسر لها يسببان ضعفاً وهناً تاماً ويؤديان لمضاعفات خطيرة تصل حد الإصابة بسرطان المعدة أو الأمعاء.

بسمة والسيلياك

«كنت بانتظار الموت عندما فقدت القدرة على المشي والأكل والشرب وفقدت حتى شعر رأسي».. تُخبر بسمة قصتها مع السيلياك وكيف كانت محظوظة باكتشافه قبل فوات الأوان، وهو ما دفعها نحو توعية الآخرين لهذا المرض من خلال مؤسسة «يمن سيلياك».

«فكرت بالمؤسسة بعد رحلة معاناة طويلة مع المرض، وقد لزمتم الفراش لمدة عام بسبب جهل الأطباء بحالتي، إلى أن توصلت طبيبة تدعى سعاد إلى تشخيص حالتي ومنعتني من تناول مشتقات القمح على الفور».

بدأت بسمة باستعادة صحتها فور التزامها بالحمية، لكن لم تتوقع أن تنتكس من جديد بمجرد تناول ربع قرص من الروتي (خبز يمني مصنوع من الدقيق الأبيض الناتج عند طحن القمح بعد إزالة القشرة)، وهو ما دفعها للبحث حول تفاصيل المرض.

«أصبح الإنترنت وبعض المواقع كموقع أم أوس (ناشطة سعودية وأم لثلاثة مصابين بالسيلياك وصاحبة مبادرة حياتي بدون قمح) المرجع لتوسيع معرفتي بالمرض والاطلاع على الممنوع والمسموح في حالتي»، تقول بسمة، شاكية من عدم توفر المواد الوارد ذكرها في اليمن، بالإضافة إلى ارتفاع سعرها وكميتها المحدودة في حال وجدت، فقيمة الثلاثة الأقراص الروتي الخاصة بالسيلياك، مثلاً، تصل إلى 4 آلاف ريال. هذا الواقع غير المساعد لمرضى السيلياك في اليمن دفع بسمة لإطلاق مبادرة أسمتها «بسمة حياة»، قامت من خلالها بالعمل على نشر الوعي وتقديم الدعم النفسي ونصائح للطبخ لمن يعاني من هذا المرض، وذلك عبر تطبيق واتساب، ثم طورت المبادرة لتصبح مؤسسة «يمن سيلياك» التي بلغ عدد المنضمين إليها 150 مصاباً، تقوم المؤسسة بتوعيتهم ونقل معاناتهم للجهات المختصة وعمل ورشات لتعليمهم طبخ الوجبات الخاصة لهؤلاء المرضى.

بموازاة ذلك تقوم المؤسسة بتوفير المواد الخالية من الغلوتين، بحسب قدرتها، وذلك من خلال التواصل مع متبرعين والمشاركة في مهرجانات ومؤتمرات طبية للتعريف بالمرض.



Tamsiflow

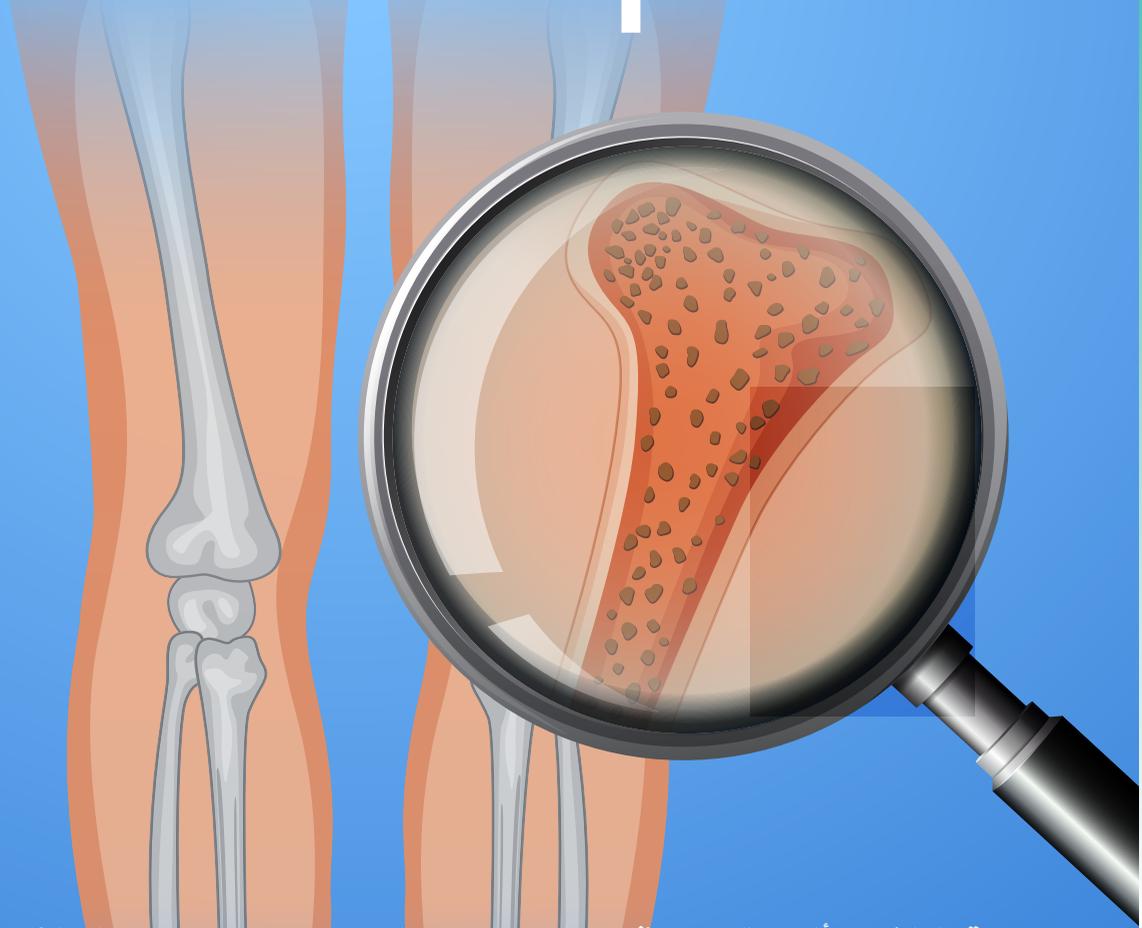
Tamsulosin HCl 0.4mg



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

- * تامسيفلو هو حاصر انتقالي 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.
- * الانتقالية 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.

العظام.. احمها تحملك



قد لا تشعر بألمها .. وتستمر في عدم الاهتمام بما ينالها من متاعب بسبب بعض السلوكيات غير السليمة منك ، لكن يوماً ما ستقع دون سابق إنذار، وسيخبرك الطبيب أن نسبة الهشاشة في عظامك مرتفعة وقد لا تستطيع ممارسة حياتك بشكل طبيعي.

" المرض الصامت.. اللص الصامت.. الموت الصامت" ، أسماء مختلفة وعديدة أطلقها عليه بعض الأطباء لأنه يعمل دون صوت ألم حتى يتمكن من المريض، وعند أبسط حادثة يكشف عن نفسه بصورة مؤلمة للغاية. هنا تقدم المجلة الطبية، ملفاً حول هذا المرض تطرق لأسباب الإصابة وأنواعها وكيفية الوقاية منه، تجارب وأطباء تحدثوا عن تفاصيل مهمة خاصة لكبار السن، وقدموا نصائح اتباعها قد يجنبك الوقوع في شرك المرض الصامت.

ويأتي هذا الملف ضمن حملة "احمها تحملك" التي أطلقتها المجلة بالشراكة مع جمعية جراحي العظام اليمنية و شركة خميس للأدوية والمستلزمات الطبية، وبإشراف علمي من عضو الهيئة الاستشارية للمجلة الطبية الدكتور محمد هطيف ، أستاذ دكتور جراحة العظام والمفاصل بكلية الطب. جامعة صنعاء. استشاري جراحة العظام والمفاصل.


خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

ملف العدد
برعاية

العلاج بالحبر



« احمها تحملك »

رن هاتفي عند الحادية عشرة مساء .. إنها الأيام الأولى لشهر أكتوبر حيث يتضاعف الإرهاق بتغير المناخ، لكن مصدر الاتصال زرع على ملامحي ابتسامة رضى وترحيب "أهلاً بالعزيز، كيف أنت." وبعد أن بدأ الطرف الآخر حديثه بالاعتذار عن الاتصال في وقت متأخر، فأنا عادة لا أجيب على الهاتف في مثل هذه الأوقات، غير أن مكالمته تبدد الإرهاق والتعب الذي يتراكم يوميا ويثقل أجسامنا ليلا، وقد أخبرته بذلك.

إنه الصديق وأثل شرحة - مدير عام المجلة الطبية، وقد اتصل ليذكرني باقتراب موعد اليوم العالمي لهشاشة العظام في الـ 20 من أكتوبر الجاري، ألم أخبركم بأن مكالماته تعيد الطاقة للجسم، في هذا الاتصال طرح مبادرة تنفيذ حملة توعوية حول مرض هشاشة العظام تحت إشرافي علمياً، ليس لمكانتي الأكاديمية أو الطبية فحسب وإنما بصفتي عضو الهيئة الاستشارية للمجلة الطبية.

أبديت استعدادي بعد أن أخبرته بضرورة الترتيب للقاء نتحدث فيه عن الحملة، في الحقيقة لم يكن الهدف من اللقاء الحديث عن الحملة فقط، ثمة أمر آخر حدثته عنه، وهذا ما أرغب اليوم في التطرق له هنا.

إنها المجلة الطبية نفسها، فأنا بالفعل مندهش ومعجب بالشغف الذي يجعلهم يبذلون كل هذه الجهود في توعية المجتمع بمختلف جوانب الصحة، وبجهود ذاتية منهم وبدعم خفيف من قبل بعض الشركات الدوائية، ودون أي مساندة من قبل الجهات الرسمية.

أعود إلى منصة المجلة الإلكترونية وأتابع نشاطها باستمرار، أرى عملاً يومياً مركزاً ونوعياً ودقيقاً ينشر على منصاتنا في وسائل التواصل الاجتماعي، أتوقف وأنا أتصفح المجلة الطبية العدد (45) لشهر سبتمبر الماضي وأقلب صفحاتها وقد ارتفعت إلى 60 صفحة بعد أن كانت 44 صفحة، أتفحصها لأجد أفكاراً إبداعية وصياغة حديثة وأسلوباً فريداً في الكتابة الصحفية.

مضيت رغم انشغالي مع المجلة في الحملة، وتركت المشاركات التوعوية حول هشاشة العظام لزملاء آخرين مع مشاركات بسيطة شخصية وإشراف علمي على كل مضامين الحملة، لكنني أردت أن أكتب عن دور المجلة وجهود فريقها.

وقد زاد من إعجابي وتقديري لهذا العمل عندما حدثني وأثل عن حجم الفريق وكيف يتم إنجاز المواد الصحفية والفيديوهات والتصاميم، ربما هذا ما دفعني لكتابة هذه الأحرف من باب الإنصاف والشكر لمجموعة أشخاص سخروا أنفسهم لعمل مجتمعي بحت، هو في الأساس من واجبات مؤسسات الدولة، أو مؤسسات خاصة بدعم ومساندة الجهات الرسمية.



أ. د. محمد هفيظ*

أتذكر الآن عندما انطلقت المجلة قبل أكثر من ثلاث سنوات، كان عظيمها ليئناً وبسيطاً، لكن مع مرور الوقت نمت واشتد عودها وقوي عظيمها لتحمل هم توعية الناس للحفاظ على صحتهم، واليوم تعمل من أجل سلامة عظم المجتمع ووقايته من الهشاشة.

أجد انبهاري بفريق المجلة الطبية، لأننا نلاحظ بشكل يومي بأن الصحافة منشغلة في الأحداث السياسية والعسكرية وغيرها من الأحداث التي تتسبب بالكثير من الأمراض النفسية والجسدية للمواطن اليمني، غير أن هذا الفريق قد تمكن من تغيير المعادلة ونجح لأول مرة في تحويل الحبر إلى دواء مجاني لأبناء اليمن كل اليمن، وذلك بتسخير وقته وجهده وعلاقاته ومهنته للبحث عن المعلومة الصحية الدقيقة من مصادرها العلمية والمهنية ونشرها بلغة احترافية بسيطة عبر المجلة الورقية التي تصدر كل شهر، وكذلك من خلال منصة المجلة الإلكترونية التي يتم تحديثها بشكل يومي.

أستاذ دكتور جراحة العظام والمفاصل بكلية الطب . جامعة صنعاء
استشاري جراحة العظام والمفاصل
عضو الهيئة الاستشارية للمجلة الطبية

“

زاد من إعجابي
وتقديري لهذا العمل
عندما حدثني وأثل
عن حجم الفريق
وكيف يتم إنجاز
المواد الصحفية
والفيديوهات
والتصاميم، ربما هذا
ما دفعني لكتابة
هذه الأحرف من باب
الإنصاف والشكر
لمجموعة أشخاص
سخروا أنفسهم لعمل
مجتمعي بحت



ملف

« احمها تحملك »



هشاشة العظام مرض يمكن أن يحدث في أي عمر، لكنه أكثر شيوعاً عند البالغين ومن هم فوق الخمسين، والنساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام بأربع مرات عن الرجال.



في أوائل مرحلة البلوغ، يكون بناء العظام مستقرة، خاصة عند النساء خلال سنوات الإنجاب، ولكن بعد ذلك يحدث انخفاضاً حاداً عند انقطاع الطمث وهناك فقدان بطيء وثابت للعظام بعد ذلك.

أكد إصابة النساء أكثر من الرجال

الدكتور هطيف يحدد أطعمة تحمي عظامك من الهشاشة

الطبية| خاص

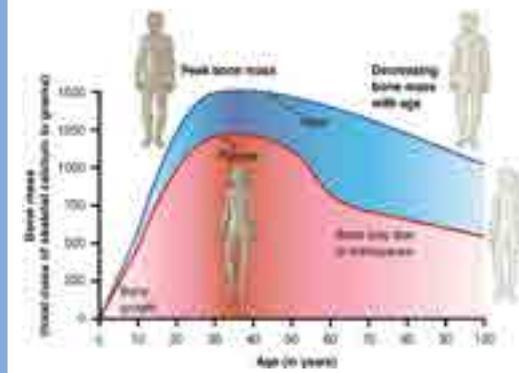
قال استشاري جراحة العظام والمفاصل، الدكتور محمد هطيف، إن أهمية الوعي والتثقيف حول هشاشة العظام، تكمن في أنه ليس فقط منتشرًا بشكل كبير، بل أيضاً لأن خطورته تكمن في السمة الخاصة التي ينفرد بها والتي نطلق عليها المرض الصامت. وأشار الدكتور هطيف -وهو أستاذ دكتور جراحة العظام بجامعة صنعاء، في تصريح خاص بـ"المجلة الطبية"- إلى أن هشاشة العظام مرض يمكن أن يحدث في أي عمر، لكنه أكثر شيوعاً عند البالغين ومن هم فوق الخمسين، لافتاً إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام بأربع مرات عن الرجال. بالنسبة للنساء، يزيد خطر إصابتهن بهشاشة العظام، بعد انقطاع الطمث، الذي يصاحبه توقف المبيضين عن إنتاج هرمون الاستروجين (المسؤول عن عملية التبويض)، حسب ما يوضح الدكتور هطيف. ولفت إلى أن الإفراط في هرمون الغدة الدرقية، أو فرط نشاط الغدة الجاردرقية أو الغدة الكظرية، يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بهشاشة العظام. محذراً من عدم علاج هشاشة العظام لما ينتج عنه من كسور متعددة بمرور الوقت. ونصح الدكتور هطيف بإجراء اختبار كثافة المعادن، لمعرفة ما إذا كان

الشخص مصاباً بهشاشة العظام، منوهاً بأنه بإمكان الطبيب أن يصف دواء يمنع فقدان العظام أو يكون عظاماً جديدة، مثل "البايوسفونيت ومعدلات مستقبلات هرمون الاستروجين الانتقائية". وشدد على حاجة الإنسان إلى الكالسيوم وفيتامين (د) باعتبارهما أساسيين لصحة العظام. لافتاً إلى أن فيتامين (د) يساعد على امتصاص الكالسيوم، وقد يتمكن الشخص من الحصول على جزء منه من الشمس، ولكنه سيحتاج أيضاً إلى تناول طعام غني بفيتامين (د).

وتشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان قليلة الدسم، والخضروات الورقية، والسلمون، أو السردين مع العظام، وفول الصويا، والحبوب المدعمة بالكالسيوم أو عصير البرتقال، وفقاً للدكتور هطيف. يزيد خطر إصابة النساء بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث الذي يصاحبه توقف المبيضين عن إنتاج الاستروجين المسؤول عن عملية التبويض ويحتفل العالم في يوم 20 أكتوبر من كل عام، باليوم العالمي لهشاشة العظام، بهدف تسليط الضوء على خطورة هذا المرض، وزيادة الوعي بمخاطره. وهشاشة العظام، مشكلة عالمية متنامية، وتصيب رجل من كل خمسة رجال فوق سن الخمسين، بينما تصيب واحدة من كل ثلاث نساء.



كتلة العظام مقابل العمر



دوراً، ويمكن أن يؤثر وجود أمراض أو أمراض الطفولة أو الأدوية على عوامل اكتساب الكتلة العظمية القصوى التي تساهم في فقدان العظام وهما العاملان الرئيسيان الشيخوخة ونقص الاستيرويد. كما أن فقدان هرمون الاستروجين والتستوستيرون مع التقدم في السن يساهم في فقدان العظام، ومن المحتمل أن تكون هناك عوامل أخرى غير مفهومة تماماً وهذا مجال آخر من مجالات البحث النشط.

يمثل الرسم البياني إيجازاً لما نعرفه عن التغيرات العضلية الهيكلية الطبيعية مع تقدم العمر وعند البالغين الأصحاء. ويوضح هذا الرسم البياني كتلة العظام على المحور الصادي مقابل العمر على المحور السيني ويمكننا أن نرى أن البناء في كتلة عظام متكونة من القمم بين سن 20 و 30 تقريباً، ويحقق الرجال ذروة كتلة عظمية أعلى من كتلة عظام النساء. وفي أوائل مرحلة البلوغ، يكون بناء العظام مستقرة، خاصة عند النساء خلال سنوات الإنجاب، ولكن بعد ذلك يحدث انخفاضاً حاداً عند انقطاع الطمث وهناك فقدان بطيء وثابت للعظام بعد ذلك. وبينما يكون فقدان العظام بطيئاً وثابتاً لدى الرجال طوال حياة البالغين وحيث تنتهي الكتلة العظمية لدينا في سنواتنا الأخيرة يعتمد كلاهما على الكتلة العظمية (الذروة) التي نكتسبها في شبابنا ومعدل فقدان العظام مع التقدم في السن. لذلك يمكن لعدد من العوامل أن تؤثر على ذروة كتلة العظام، وهناك محددات جينية، وهناك اختلافات عرقية، والعوامل البيئية مهمة أيضاً، لذا فإن النشاط البدني والتغذية أثناء الطفولة يمكن أن تلعب



كل ما تود أن تعرفه عن هشاشة العظام



ملف

« احمها تحملك »

قد لا تكتشف إصابتك به إلا بعد فوات الأوان، كأن تتعرض لكسور، والتي تعد أول علامات الإصابة بهشاشة العظام، إذ يعد هذا المرض من الأمراض التي ليس لها أعراض جانبية، لكنه يمكن أن يرسل إشارات عن وجوده، بعد أن يكون قد بلغ مراحل متطورة، كالآلام الظهر مثلاً، لذلك يطلق عليه المرض الصامت.

أسباب قد لا تنتبه لها

ترجع الإصابة بهشاشة العظام إلى وجود عدة أسباب منها:
استخدام بعض الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات (الكورتيزون) عن طريق الظم بجرعات عالية لفترة طويلة، وتناول عقار مانع للتجلط، وبعض أدوية الصرع.
الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات، مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، ونقص هرمون الإستروجين.
تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخصوصاً إذا بدأ انقطاع الطمث مبكراً (قبل عمر 45 سنة).

سوء التغذية تعتبر من أكثر مسببات هشاشة العظام نتيجة لعدم تناول أطعمة صحية تحتوي على المعادن الرئيسية القوية للعظام. وكذلك التعرض إلى أنواع الالتهابات المختلفة مثل: الالتهاب في المفاصل والتهاب الروماتويد الذي يؤدي إلى الإصابة بـ أعراض هشاشة العظام.

هنا تكمن عوامل الخطورة

- ضعف وقلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية. إضافة إلى نقص فيتامين D حيث يعد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عدم القدرة على امتصاص الكالسيوم بشكل جيد داخل الجسم مما يضعف صحة وقوة العظام وتعرضها إلى هشاشة العظام.
- التدخين بشكل مبالغ فيه يتسبب للشخص المتعاطي الكثير من المشكلات الصحية، ومن ضمنها أعراض هشاشة العظام.
- وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بـ أعراض هشاشة العظام خاصة بعد بلوغها سن اليأس وانقطاع الطمث وهذا يكون ناتج عن انخفاض نسبة هرمون الإستروجين.
- تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين بنسب عالية والمشروبات الغازية التي تساعد على منع امتصاص الكالسيوم بالجسم مما يؤدي إلى التأثير على المعادن التي يحتاجها الجسم بشكل سلبي والتعرض إلى الشعور بـ أعراض هشاشة العظام.
- الإصابة بالاكتهاب يؤثر على صحة العضلات ويضعف من الكتلة

سُمي هشاشة العظام بالمرض بالصامت لأنه لا يسبب الآلام ويتم اكتشافه عند المريض فجأة بعد حدوث كسر خاصة عند كبار السن. ويعد من أكثر الأمراض انتشاراً ويتسبب بمخاطر عديدة للمريض ولذلك تم تحديد يوم عالمي يصادف الـ 20 أكتوبر من كل عام، للتذكير بمخاطره والتوعية للوقاية من عوامل الإصابة .

وبهذه المناسبة يقدم أستاذ جراحة العظام والمفاصل الصناعية بكلية الطب جامعة صنعاء - رئيس جمعية جراحي العظام اليمنية الدكتور أنور مغلس عبر المجلة الطبية معلومات متكاملة عن مرض هشاشة العظام.

هشاشة العظام

تصبح عملية هدم العظم أسرع من تكوينه عند التقدم بالعمر، وتُعد حالة طبيعية في فترة الشيخوخة، بينما تسمى عند أصحاب الأعمار الصغيرة (عملية الهدم والبناء).

ويعد من المشاكل الشائعة، إذ تصبح العظام المصابة بالهشاشة ضعيفة، وسهلة الكسر، وتتطور الإصابة بهذا المرض ببطء على مدى عدة سنوات، لذلك غالباً ما يتم تشخيص المرض عند سقوط طفيف، أو تأثير مفاجئ يسبب كسر العظام=، كما يُشار إلى أن النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام بعد انقطاع الطمث.

أعراض لا تفصح عن المرض بوضوح

عادةً لا توجد أعراض في المراحل المبكرة، لكن عند تقدم الحالة قد تظهر بعض الأعراض وتشمل:

الشعور بوجود ألم شديد بالعمود الفقري والرقبة والظهر بشكل مستمر.

ظهور تقوس أو انحناء بالظهر وخاصة في الجزء العلوي منه .

ضعف قبضة اليد، ويعتبر من أهم أعراض هشاشة العظام.

قصر القامة بسبب انحناء الوقفة.

سهولة التعرض لكسور العظام عن المعدل الطبيعي نتيجة التعرض لهشاشة العظام.

ضعف عام في قوة العظام.



أ. د. أنور مغلس

أستاذ جراحة العظام والمفاصل الصناعية بكلية الطب جامعة صنعاء رئيس جمعية جراحي العظام اليمنية



ملف

« احمها تحملك »



طرق الوقاية
تساعد على
حفظ العظام
كثيفة،
وتمنع حدوث
الهشاشة،
بالإضافة إلى
تجنب السقوط
والإصابة
بالكسور. ولكن
عند حدوث
الهشاشة، فإن
الطبيب هو
من يقرر سبل
العلاج على
أساس الأعراض.

مثالية للحفاظ على كثافة العظام، وتقوية العضلات، والحفاظ على توازن الجسم، وتقليل فرص السقوط وحوادث كسور.

الحد من السقوط

السقوط هو أسرع الطرق للإصابة بالكسور، وخاصة كسور الورك والتي تعد أكثر مضاعفات هشاشة العظام خطورة. وتحدث هذه الكسور غالباً بسبب السقوط. وقد تتسبب في حصول عجز لدى المصاب؛ بل قد تؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان بسبب المضاعفات التي قد تنشأ بعد العمليات الجراحية، وخصوصاً لدى كبار السن.

وقد تحدث في بعض الحالات - ودون التعرض لضربات أو سقوط - فقد تحدث كسور في العمود الفقري مثلاً؛ بسبب ضعف عظام الظهر (الفقرات)، إلى درجة أن الفقرات تبدأ بالانضغاط فوق بعضها؛ مما يسبب ألماً حاداً في الظهر.

لذلك يجب عليك الحرص على تجنب السقوط واتخاذ التدابير اللازمة والتي منها:

إزالة الحبال والأسلاك الكهربائية، أو السجاد من على الأرض، فقد تؤدي إلى التعثر والسقوط.

توفير الإضاءة الكافية في جميع المناطق داخل المنزل وحوله، بما في ذلك السلالم وطرق الدخول.

تجنب المشي على الأسطح الزلقة مثل: الثلج، والأرضيات الرطبة أو المصقولة.

تجنب المشي في الطرق غير الممهدة.

زيارة طبيب العيون بانتظام؛ للتحقق من سلامة النظر.

متى يجب عليك رؤية الطبيب

- عند التقدم في العمر، أي بلوغ 60 سنة فأكثر.

- بعد انقطاع الطمث عند النساء، أو استئصال المبايض.

- تناول الكورتيزون لعدة أشهر.

- عند تناول الأدوية مثل: الكورتيزون، ومضادات التخثر، وأدوية الصرع.

- كسور العظام، وخصوصاً في العمود الفقري، أو الورك.

أهم الأسئلة الشائعة

هل هناك فحص مبكر لهشاشة العظام عند النساء؟

يجري فحص هشاشة العظام للمرأة عندما تبلغ سن الخامسة

والستين فأكثر، وأقل من 65 عاماً إذا انقطع عندها

الطمث، أو كان لديها أحد عوامل الخطورة، مثل:

التدخين، ويتم إجراء الفحص عن طريق الفحص

البدني، والتاريخ المرضي، وقياس كثافة العظام.

العضلية بالجسم.

- التقدم في العمر يؤدي إلى ظهور أعراض هشاشة العظام.

- التاريخ الطبي العائلي والعوامل الوراثية في الإصابة بمرض هشاشة العظام.

طرق تشخيص هشاشة العظام

هناك عدة طرق يقوم باستخدامها دكتور العظام في تشخيص أمراض هشاشة العظام وتشمل:

- الفحص الطبي والكشف عن التاريخ الطبي في الإصابة بأمراض هشاشة العظام.

- فحص قياس قدرة العظام على امتصاص الكالسيوم وقياس كثافة وكثلة العظام وخاصة عظام العمود الفقري، أو الفخذ.

- جهاز (الديكسا) وهو مهم جداً لنتائج صحيحة.

- الفحص باستخدام الأشعة السينية للكشف عن أعراض هشاشة العظام.

- قياس مستوى فيتامين D بالجسم.

أنواع هشاشة العظام

هشاشة العظام الأولية

يعتبر هذا النوع من هشاشة العظام الأولية أكثر شيوعاً خاصة لدى النساء بعد انقطاع الطمث نتيجة انخفاض مستويات هرمون الاستروجين. ويحدث أيضاً عند الرجال المسنين، كما يعتبر نقص الكثافة العظمية وانخفاض الكالسيوم ومستويات فيتامين D من أهم أسباب هشاشة العظام.

هشاشة العظام الثانوية

هذا النوع يصيب عدداً أقل من النساء والرجال وهو أقل شيوعاً، ومن الأمثلة عن الاضطرابات التي قد تحدث نتيجة الإصابة بأمراض هشاشة العظام الثانوية ومنها أمراض الكلى المزمنة وحوادث الاضطرابات الهرمونية.

الوقاية والعلاج

طرق الوقاية تساعد على حفظ العظام كثيفة، وتمنع حدوث الهشاشة، بالإضافة إلى تجنب السقوط والإصابة بالكسور. ولكن عند حدوث الهشاشة، فإن الطبيب هو من يقرر سبل العلاج على أساس الأعراض. أما الوقاية فتبدأ من مرحلة الطفولة، وتمتد إلى كل مراحل العمر من خلال بناء عظام قوية، حيث تعتمد على:

اتباع نظام غذائي صحي؛ وذلك بالتأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين، والسرعات الحرارية، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين (د)، وتعد كلها عوامل أساسية في المساعدة على الحفاظ على تشكيل العظام وكثافتها.

الكالسيوم ضروري لكل النساء بعد انقطاع الطمث، وذلك بتركيز ألف مللي غرام في اليوم، سواء كان في المصادر الغذائية، مثل: الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، كالجبين، واللبن، أو الخضراوات الخضراء، كاللفت والبروكلي، أو بأخذ مكملات الكالسيوم؛ للحفاظ على هذه النسبة. كما لا بد ألا تتعدى نسبة الكالسيوم المتناول إلى جانب المكملات ألفي مللي غرام؛ لتجنب الأعراض الجانبية للكالسيوم.

فيتامين (د) ضروري أيضاً؛ حيث تستهلك المرأة بعد انقطاع الطمث 800 وحدة دولية من فيتامين (د) في اليوم الواحد. وهذه النسبة إلى جانب الكالسيوم، تقلل نسبة حدوث الكسور للمرأة في هذا العمر. كما يوجد فيتامين (د) في اللبن، وأسماك السلمون، والزيادي، وعصير البرتقال، والحبوب. وعند عدم أخذ الاحتياج اليومي من فيتامين (د)، فلا بد من أخذه في صورة مكملات بوصف الطبيب.

الإقلاع عن التدخين، والتوقف عن شرب الخمر.

ممارسة النشاط البدني بانتظام؛ حيث تُعد طريقة



ملف

« احمها تحملك »



الدكتور بامشموس يتحدث عن:

صعوبات تواجه أطباء العظام في اليمن

لقاء: أدهم محمد

عدم معرفة الناس بماهية مرض هشاشة العظام والخلط بين هذا المرض والإصابة باحتكاك المفاصل من أهم الصعوبات التي تواجه أطباء واستشاريي العظام في اليمن، بالإضافة إلى عدم توفر عدد من أهم الأجهزة التشخيصية الخاصة بطب العظام.

وينبئ استشاري أول جراحة العظام والكسور، الدكتور سعيد بامشموس إلى ضرورة رفع الوعي بأهمية حماية العظام والتعامل مع الأمراض التي تتعرض لها، حتى يتم تلافي المشاكل الصحية في بدايتها. وكشف الدكتور بامشموس - في لقاء مع المجلة الطبية - عن حالة مرضية غريبة أصابت ثلاث نساء وطفلا من أسرة واحدة وعلى مدى ثلاثة أجيال متعاقبة

ليست نادرة بالمعنى الحرفي، وإنما لعدم المعرفة بهذا المرض وما يمثله من خطر على صحة الإنسان، بالإضافة إلى شح الإمكانيات وقلة الأجهزة التي تساعد على كشف هذا المرض، مما يجعل العلاج صعبا، فكلما عرفت عن المرض ولديك أجهزة تشخيصه، يستفيد المريض، ويكون بالإمكان معالجته. وتكمن صعوبة علاج مرض هشاشة العظام في طول مدة علاجه، لأنها قد تستمر إلى عامين أو ستة أعوام كي تحقق المطلوب منها حيث يظل المريض يستخدم نفس العلاج إلى أن تتحسن كثافة العظام لديه.

قُص علينا عن حالة وجدتها وتفاجأت بها أو استغربت منها؟

من القصص العجيبة التي أثار استغرابي، كانت لأربعة أشخاص (ثلاث نساء وطفل) يمثلون أربعة أجيال، الجودة الكبيرة، والجدة الوسطى، ثم الأم وطفلها، جميعهم يعانون من نقص في فيتامين د.. فمثلا كان الطفل يعاني من لين عظام، فيما تعاني الأم والجدة الوسطى من ضعف في العظام، أما بالنسبة للجدة الكبرى فمصابة بهشاشة عظام، أربع إصابات من مختلف الفئات العمرية، وسبب مرضها هو نقص فيتامين د.

ما هي آخر التحديثات في هذا التخصص عالميا ومحليا؟
تم إنتاج العديد من الأدوية الخاصة بعلاج هشاشة العظام، كما تم انجاز الكثير من الأبحاث المتعلقة بعلاج هشاشة العظام الذي أصبح يمثل مشكلة كبيرة لدول الغرب، لأن نسبة الفئات العمرية من كبار السن هناك عالية، لذا بالإمكان القول أن جهودا جبارة تبذل في مجال الدراسات والبحوث العلمي، من أجل التوصل لعلاج ناجح لهذا المرض.

- ما هي الصعوبات التي تواجه استشاريي العظام في علاج مرضى هشاشة العظام، وكيف يتجاوزها؟

أكثر الصعوبات التي نواجهها، هي عدم معرفة الناس ووعيهم بهذا المرض، فعندما يتحدث الطبيب عن هشاشة العظام يعتقد الناس أنه يتحدث عن الاحتكاك، بينما هشاشة العظام مرض مختلف عن احتكاك المفاصل، لكنهم يربطون بين الهشاشة والاحتكاك، وهذه من المفاهيم الخاطئة التي يواجهها طبيب العظام في تعريف هشاشة العظام، لكننا نسعى إلى تجاوزها من خلال التثقيف وإقامة مؤتمرات محلية ودولية للتعريف بهذا المرض، فكلما عرفنا عن المرض وأسبابه وأعراضه كلما استطعنا تجنبه.

ماذا عن مستوى توفر الكوادر والأجهزة الطبية المتخصصة في اليمن؟

نعم.. ما يزال طب العظام في اليمن يعاني من نقص كبير في الأجهزة التشخيصية، وخاصة جهاز قياس هشاشة العظام (كثافة) العظام لأنه مكلف جداً، وأول من أدخل هذا الجهاز إلى اليمن هو مستشفى جامعة العلوم والتكنولوجيا، علماً بأن ثاني جهاز جاء إلى البلاد بعد عشر سنوات من جلب الجهاز الأول، بمعنى أن الناس وشركات الأدوية والمستشفيات، لم يستوعبوا قيمة وأهمية هذا الجهاز إلا بعد مرور 10 سنوات، مع ملاحظتي أن مستشفى العلوم كسب كثيراً من هذا الجهاز لذلك أدركوا قيمته.

- هل هناك حالات عالجتها وكانت من الصعبة أو النادرة؟

بالفعل.. توجد حالات نادرة، لكن هي



“

تكمن صعوبة علاج مرض هشاشة العظام في طول مدة علاجه، لأنها قد تستمر إلى عامين أو ستة أعوام كي تحقق المطلوب منها حيث يظل المريض يستخدم نفس العلاج إلى أن تتحسن كثافة العظام لديه.



ملف

«احمها تحملك»

أدوية تسبب هشاشة العظام

رغم التطوير الذي يعيشه العالم في القرن الواحد والعشرين، والمراحل المتقدمة التي وصلت لها المؤسسات البحثية والمصنعة للأدوية، إلا أن الأدوية التي تعالج هشاشة العظام ما تزال محدودة. ويتم وصفها من قبل الاستشاري أو الطبيب المعالج بحسب حالة المريض بعد تشخيصها، وهنا يبقى فيتامين «د»، والكالسيوم من الأدوية الشائعة التي تساعد على تقوية العظام.

غير أن هناك ممارسات خاطئة يقوم بها الكثير من اليمنيين تؤدي إلى هشاشة العظام، كالتدخين والشيشة والبردقان (الشمة)، التي تؤكد أنها من مسببات الرئيسية لهشاشة العظام المبكر. إلى جانب ما تطرقت له أود أن أتحدث عما يقلق بعض المرضى الذين يلجأون لإجراء «أشعة الديكسا» للكشف عن مدى ترقق عظامهم والقياس معدل كثافتها. وهذا شيء جيد، لأن أشعة الديكسا آمنة للغاية وتستخدم مقدار أشعة أقل من الأشعة العادية المستخدمة لعمل أشعة عادية للصدر. ولكن عليهم معرفة أن الإفراط في استخدامها قد يضرهم، لذا نوصي باستخدامها كل ثلاث سنوات للنساء المتوقع إصابتهن بهشاشة العظام، وسنوياً لمن يتم علاجه بأدوية الهشاشة أو بأي دواء قد يسبب هشاشة العظام كأحد أعراضه الجانبية.

تلقيت دعوى من عضو الهيئة الاستشارية للمجلة الطبية الزميل الدكتور محمد هطيف استشاري جراحة العظام والمفاصل، للمشاركة في حملة «احمها تحملك» التي أطلقتها المجلة الطبية بمناسبة اليوم العالمي لهشاشة العظام.

وأردت أن أركز في مشاركتي على موضوع مهم للغاية يجهله بعض اليمنيين، رغم خطورته وما يسببه للعظام من هشاشة، إذ يفرض البعض في تناول العديد من الأدوية دون الرجوع إلى الاستشاريين والأطباء، غير مدركين بأنهم يلحقون بعظامهم أضراراً بالغة.

فهناك الكثير من الأدوية التي تسبب هشاشة العظام، ويستخدمها الناس بشكل يومي، وتسبب هشاشة العظام إذا تم استخدامها لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر إلى أكثر من سنة وفق ما أثبتته وكالة الدواء والغذاء الأمريكية

، ومنها:
- أدوية مضادات الألم والالتهابات.
- أدوية قرحة المعدة والحموضة.
- أدوية الكورتيزون إذا تم استخدامها بدون مراجعة الطبيب.

وثمة من يتساءل: إذا كانت تلك الأدوية تسبب هشاشة العظام، فما هي الأدوية التي تساعد على تقويتها؟!



د. باسم سلطان المقطري*

استشاري جراحة العظام
والمفاصل والعمود الفقري

“

هناك الكثير من الأدوية التي تسبب هشاشة العظام، ويستخدمها الناس بشكل يومي، وتسبب هشاشة العظام إذا تم استخدامها لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر إلى أكثر من سنة





Khamis Medicines
& Medical Appliances

HAZI Ca ViD

Vitamin D & Calcium deficiency



الرياضة المدرسية خط الدفاع الأول لتفادي هشاشة العظام



ملف

«احمها تحملك»

تقرير: المجلة الطبية

بالجموعة المرجعية الضابطة. وأشارت إلى أن هذه الدراسة تُعد الأولى من نوعها التي تتضمن اختبار تأثير هذا النوع من الرياضة، على عظام وعضلات عينة عشوائية من أطفال المدارس في هذه الفئة العمرية.

ويحتاج الأطفال إلى الكالسيوم وفيتامين (د) للاستفادة الكاملة من تمارين اللياقة البدنية، كما يحتاجون إلى حمية غنية بالعناصر الغذائية المختلفة من بروتين ونشويات ودهون، لكن ذلك وحده لا يكفي، فهم يحتاجون إلى التمارين التي تقوي عظامهم.

وتساعد التغذية على تقوية عظام الأطفال وعضلاتهم، وكذلك النشاط البدني الذي يجب أن يكون من النوع المتقطع الفعال، مثل: الوثب، والوثب بالحبل، وكرة القدم والسلة وغيرها.

ونقلت مجلة «للمعلم» عن استاذ جراحة العظام المساعد بمستشفيات جامعة القاهرة، أحمد جلال، إن «نمط الحياة الحالي والتقدم التكنولوجي جعل الأطفال لا يمارسون الرياضة كذي قبل، مما يفوت العديد من فوائد النشاط البدني، مثل الرياضات المشار إليها في الدراسة، والتي لها تأثير كبير على قوة العظام والتوازن، وكلما زادت الأحمال على العظام تحسن التمعدن، طالما التزمت الحدود الصحية، أما بالنسبة للعضلات، فيمكن تقويتها بمختلف أنواع التمارين، وكذلك الصحة النفسية ولياقة الجسم ككل.

أكدت دراسة علمية، أن نوع التمارين الرياضية التي يمارسها الأطفال في المدرسة، يحدث فرقاً واضحاً في قدراتهم الجسدية، إذ يمكن لأطفال المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانية أعوام وعشرة، بناء عظام أقوى، وتحسن لديهم اللياقة العضلية، وحالة التوازن في أجسامهم، في حال وضعت التدريبات الرياضية ولألعاب الكرة على جدولهم الدراسي بصورة مستدامة.

وخلصت الدراسة التي أجراها فريق بحثي مشترك من جامعتي كوبنهاجن وجنوب الدانمارك عام 2018، إلى أن التمارين التي تكون في المدرسة لألعاب الكرة الصغيرة والتمارين الدائرية تحسن من تمعدن العظام، وأداء الأطفال في القفز والتوازن الوضعي (قدرة العضلات على معاكسة الانجذاب للأرض تحت تأثير الجاذبية)، مما يرجح أهمية فضول الرياضة البدنية في المدارس، بحسب مجلة «للمعلم» الأمريكية.

تقول مجلة «للمعلم» إن الدراسة اختبرت أداء هذه الرياضات لمدة أربعين دقيقة، ثلاث مرات أسبوعياً، خلال عشرة أشهر كاملة، وتبين أنها تزيد من قوة العضلات بنحو 10 %، وحالة التوازن الوضعي للجسم بنحو 15 %، وكثافة العظام بنحو 45 %، كما لاحظت حدوث 9 % زيادة بطول القفز، مقارنةً



تساعد التغذية على تقوية عظام الأطفال وعضلاتهم، وكذلك النشاط البدني الذي يجب أن يكون من النوع المتقطع الفعال، مثل: الوثب، والوثب بالحبل، وكرة القدم والسلة وغيرها.

عظام قوية طول العمر

يحتاج البالغون ما يحتاجه الأطفال من تمارين التحمل لتحسين صحة العظام، وفق عديد دراسات على برامج اللياقة الشاملة وتأثيرها على الصحة بالنسبة للأصحاء والمرضى أيضاً.

وخلصت الدراسات إلى أن ممارسة كرة القدم، والسلة، واليد، ورياضة الجمباز، تُعد من الرياضات المفيدة جداً في هذا الصدد، وهو ما لا توفره رياضات أخرى مثل، المشي وركوب الدراجات والسباحة.

وأثبتت دراسات حديثة أن ألعاب الكرة تقلل خطر الوقوع والكسور بتحسين التوازن الوضعي وقوة العظام والعضلات حتى في حال النساء مرضى السكر وقلة العظم، في الفئة

العمرية من 60 إلى 70، ومرضى سرطان البروستاتا في الفئة العمرية نفسها، بحسب مجلة «للمعلم».

وتشدد الدراسات على أنه وللحفاظ على النتائج الإيجابية للرياضة على العظام في المدى البعيد، من المهم الوصول لأعلى معدلات تمعدن العظام في العقد الثالث من العمر، وكذلك التزام العادات الصحية. وتتصح البالغين بالتمارين التي فيها مقاومة، مثل تدريبات رفع الأثقال، وأي أنشطة تتضمن القفز، لأن هذه الأنشطة تحفز العظام والعضلات.





ملف

«احمها تحملك»

نصائح مهمة لمختلف الأعمار

تقول منظمة الصحة العالمية، إن نقص النشاط البدني يُعد من عوامل الخطر الرئيسية التي تؤدي للوفاة حول العالم، وهناك أكثر من 80% من المراهقين في العالم ليسوا نشطين بدنياً بشكل كافٍ. وتتصح المنظمة الأممية، الأطفال في الفئة العمرية 5 - 17 عاماً بأداء نشاط بدني قوي يومي لمدة نحو ساعة، على أن تكون الأنشطة التي تقوي العضلات والعظام على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً، كما تتصح البالغين بأداء ساعتين ونصف من التدريبات متوسطة القوة، أو ساعة وربع من التمارين القوية، خلال الأسبوع، بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات. أما من هم فوق الـ65 عاماً، فتتصحهم بتبني النمط نفسه من تمارين البالغين، مع الاهتمام بالنشاط البدني لتفادي الوقوع وتحسين التوازن، لا سيما من لديهم مشكلات في الحركة.



تدابير وقائية

تتصح الدراسة أيضاً باتخاذ التدابير الوقائية لعدم الإصابة بهشاشة العظام، ومنها تحقيق الدرجة المثلى لكثافة العظام، والتي تتحقق في العقد الثالث من العمر؛ فافضل وقت لتراكم الأملاح فترة المراهقة المبكرة والمراهقة، فأي نشاط بدني في هذه المرحلة يعد مهماً للوقاية من الهشاشة في المستقبل. وهشاشة العظام حالة مرضية مزمنة، ترتبط بالسن، وتتميز بضعف العظام بسبب انخفاض كثافة العظام، وتؤدي إلى حدوث كسور ومضاعفات أخرى. وتعتبر المؤسسة الدولية لهشاشة العظام التمارين الرياضية عاملاً أساسياً في بناء العظام والعضلات والحفاظ على قوتها. ومثلما يحدث مع العضلات، تستجيب العظام عند ممارسة ضغوط عليها، مثلما يحدث عند تحمل أثقال لم يعتدها الجسم من خلال التمارين الرياضية.

العلاج بكرة القدم

تصف دراسات عديدة، الرياضة بخطر الدفاع الأول للوقاية من هشاشة العظام، لافتة إلى أن الأحمال على العمود الفقري أثناء التدريب تمنع الهشاشة المرتبطة بالتقدم في السن، كما تحسن جودة الحياة بشكل عام.

وتشير الدراسات إلى أن المشي والركض لا يزيدان الحمل على العمود الفقري إلا قليلاً، لذا فهذا النوع من الرياضات لا يزيد من قوة العضلات، وهو غير فعال نسبياً في الوقاية من هشاشة العظام، بخلاف التمارين التي فيها مقاومة فتزيد من قوة العضلات، ويمكن جداً أن تقيد مرضى الهشاشة، مثل كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة. ويجب الاهتمام بالتغذية المناسبة التي تكمل عمل الرياضة، الغنية بالكالسيوم مع الحرص على مواءمة الوجبات مع مواعيد التدريبات، كما ينصح بتناول وجبة غنية بالبروتينات وكمية مناسبة من الكربوهيدرات بعد ساعة أو ساعتين من الانتهاء من التدريب. ويبحث خبراء الصحة استخدام كرة القدم كعلاج لارتفاع ضغط الدم والنوع الثاني من السكري، وكذلك لتأهيل مرضى سرطان الثدي والبروستاتا.



“

يبحث خبراء
الصحة استخدام
كرة القدم
كعلاج لارتفاع
ضغط الدم
والنوع الثاني من
السكري، وكذلك
لتأهيل مرضى
سرطان الثدي
والبروستاتا.



Khamis for Medicines
& Medical Appliances

HAZI Ca ViD

Vitamin D & Calcium deficiency



اطعمة تقوي العظام وتحصيها

- 1 منتجات الألبان
- 2 الأسماك
- 3 المكسرات والسمنسم
- 4 الخضروات الخضراء الداكنة
- 5 البطاطا الحلوة
- 6 البرقوق المجفف
- 7 الاغذية التي تحتوي على الزنك مثل اللحوم وبذور اليقطين

اطعمة تسبب هشاشة العظام

- 1 الاطعمة الغنية بالملح
- 2 نخالة القمح
- 3 الإفراط في تناول فيتامين D
- 4 مادة الكافيين
- 5 المشروبات الغازية

المصدر: جمعية جراحي
العظام المصرية



مف

احمها تحمك

“

من الضروري
البحث عن
اطعمة تقوي
العظام. وذلك
للحفاظ على
قوة العظام
لاتتمام وظائفها
وعدم فقدان
قوتها مع مرور
الزمن.

يؤدي الفشل الكلوي المزمّن لفقدان وظائف الكلى بشكل تدريجي وخطير، ويجب على معظم مرضاه زيارة عيادات غسيل الكلى عدة مرات كل أسبوع لتصفية الدم.

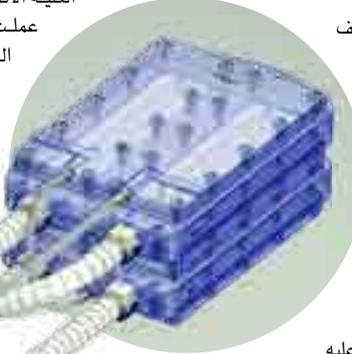
ابتكار كلية صناعية حيوية

وفي السنوات الماضية اختبر فريق العمل بنجاح أهم مكونين من الكلية الاصطناعية الحيوية، وهما «مرشح الدم» الذي يزيل الفضلات والسموم من الدم، و«المفاعل الحيوي» الذي يكرر وظائف الكلى الأخرى، ثم دمج العلماء الودعتين معاً لإنتاج نسخة مصغرة من الكلية الاصطناعية، واختبروا أداء هذه الكلية، حيث عملت الودعتان معاً بتأغم تام بدعم من ضغط الدم وحده دون الحاجة إلى تسهيل الدم كما يجري في عمليات الغسيل، أو الأدوية المساعدة المثبطة للمناعة التي يأخذها عادة مرضى الفشل الكلوي عند إجراء عمليات الغسيل.

ويقول روي: «مع الكلية الصناعية الجديدة لم تعد هناك ضرورة لكل هذا الغناء، فلا حاجة لغسيل الكلى أو تناول الأدوية المثبطة للمناعة».

وأضاف «صمم فريقنا هذه الكلية الاصطناعية لتتعايش بانسجام تام مع خلايا الجسد دون إثارة الجهاز المناعي، وحالياً

ويعد أن أثبتنا جدوى الجمع بين مرشح الدم والمفاعل الحيوي، يمكننا التركيز على رفع مستوى التكنولوجيا المستخدمة لإجراء اختبارات قبل سريرية أكثر صرامة، وفي النهاية سننتقل لمرحلة التجارب السريرية».



حصل «مشروع الكلى» (The Kidney Project's) الأميركي مؤخراً على جائزة مؤسسة «كيدني إكس» (KidneyX) الأميركية ومقدارها 650 ألف دولار أميركي عن ابتكاره كلية صناعية حيوية تبشر ملايين المرضى في العالم بانتهاء عهد غسيل الكلى والانتظار المرهق لقوائم المتبرعين.

ويؤدي الفشل الكلوي المزمّن لفقدان وظائف الكلى بشكل تدريجي وخطير، ويجب على معظم مرضاه زيارة عيادات غسيل الكلى عدة مرات كل أسبوع لتصفية الدم.

ويحسب ما ذكرته منصة جامعة كاليفورنيا في تقرير حديث لها، نجح «مشروع الكلى» الذي يقوده البروفيسور شوفو روي الحاصل على درجة الدكتوراه من جامعة كاليفورنيا، وويليام فيسيل أستاذ الطب في المركز الطبي بجامعة فانديربيلت، في دمج الجزئين الأساسيين من مشروع الكلى الاصطناعية اللذين كانا يعملان عليه كل على حدة، وهما «مرشح الدم» و«المفاعل الحيوي».

لصنع كلية حيوية بحجم الهاتف الخليوي الصغير، لينتقلوا بعدها إلى الخطوة التالية وهي التقييم السريري، وحصل الفريق على جائزة مؤسسة كيدني نتيجة هذا الاختراق العلمي والتقني الكبير في مجال معالجة أمراض الكلى.

أنسولين ذكي لعلاج مرض السكري

يقول فايس: «إن سبب أهمية الأنسولين المستجيب للجلوكوز هو أن أكبر عائق أمام الاستخدام الفعال للأنسولين، هو الخوف من عواقب انخفاض نسبة السكر في الدم بشكل كبير». هذا المفهوم هو أحد الموضوعات التي يستكشفها باحثون آخرون.



وكان علماء من جامعة كوبنهاغن وشركة التكنولوجيا الحيوية Gubra، قد وجدوا العام الماضي، نجاحاً في نهج مماثل، حيث ابتكر شكلاً من أشكال الأنسولين مع مجموعة مرتبطة به تتفصل في وجود الجلوكوز لجعل الجزئي يعمل، من الواضح أنه يعمل في الفئران، وهو نوع آخر من الأنسولين الآلي المحتمل الذي يمكن دمجه يوماً ما في العلاجات. ورغم فعاليته من الناحية النظرية، يجب أن يكون الهرمون المعدل ذكياً بما يكفي للتعرف على عتبة محددة جداً من الجلوكوز.

وفي حين صادف العام الجاري 2021، الذكرى الثوبية لاكتشاف الأنسولين، فمن من المتوقع في غضون مائة عام أخرى، أن ينظر أولئك الذين يتعاملون مع تحديات مرض السكري من النوع الأول إلى ذكرى مائة عام أخرى، حيث حصل الأنسولين على بعض التغيير، وربما أصبح الأنسولين الذكي متوفراً وأكثر ذكاءً.

كشفت عالم كيمياء حيوية مؤخرًا عن نهج جديد واعد يجعل حياة مرضى السكر أسهل، وهو «الأنسولين الذكي».

وتتطلب الحياة مع داء السكري من النوع 1، احترام النظام الغذائي والتمارين الرياضية والعلاج بالأنسولين للحفاظ على مستويات السكر في الدم الطبيعية.

وسعيًا من عالم الكيمياء الحيوية في كلية الطب بجامعة إنديانا بالولايات المتحدة، مايكل فايس، لإيجاد المزيد من الحلول وتسهيل حياة مرضى السكري، عاد وزملاؤه إلى جزئي الأنسولين، وقاموا بتعديل الهيكل للاستجابة لوجود كربوهيدرات بسيطة، بهدف إعادة توصيل جزئي الأنسولين، ومن ثم تفعيل الأنسولين مع المستويات الداخلية للسكرات في الدم مرة أخرى.

ويركز تعديل الباحثين على ميزة مدمجة بالفعل في شكل الجزئي - «مفصل» وقائي يسمح للبروتين بالعمل عند الفتح، مما يجعله مستقرًا أثناء الإغلاق. ويعني التصميم الجديد أن جزئي الأنسولين يفتح فقط في وجود «مفتاح»، مثل جزئي السكر البسيط، وقد استخدمت التجارب التي أجراها فايس وفريقه الفركتوز، مما يدل على أنه من الممكن التلاعب بالأنسولين، لذا فإنه ينشط فقط عينة من الخلايا المشتقة من الكبد عندما يتم تشغيله «بوجود كمية معينة من السكر» وستعمل الفكرة نظريًا بالطريقة نفسها مع الأنسولين الذي تم تشكيله ليتم تنشيطه في وجود الجلوكوز بدلاً من ذلك.

الأنسولين «الذكي» سيغير رعاية مرضى السكري والنتيجة تفتح الطريق أمام وسيلة لتخفيف الكثير من التخمين في علاج مرض السكري. ورغم أن التقدم في المعرفة والتكنولوجيا ساعد الأفراد على إدارة مستويات السكر لديهم لتجنب النتائج المأساوية، لكن تحويل جزئي الأنسولين إلى جهاز استشعار كيميائي حيوي نفسه يمكن أن يوفر آلية آمنة تجعل الهرمون غير فعال عندما ينخفض ??سكر الدم إلى ما دون نقطة معينة.



تم إجراء اختبارات لتقييم الإدراك والذاكرة لدى الفئران، بما في ذلك اختبارات المتاهة واختبارات الخوف والتكيف، والتي أظهرت نتائج جيدة في الناحية الإدراكية.

عقار يحقق نتائج إيجابية في علاج الزهايمر

بالعلاج الكيميائي وهو «أكسيتينيب». وقال المؤلف الرئيسي للبحث، الدكتور شاهات سينج إن «أكسيتينيب الدواء المضاد للسرطان الذي استخدمناه، يمنع مستقبلات التيروسين كيناز من الوصول للدماغ، وبالتالي الحيلولة دون النمو غير الطبيعي للأوعية الدموية». ومن خلال العمل مع نماذج الفئران المصابة بمرض الزهايمر، قام العلماء بإعطاؤهم أكسيتينيب على مدار شهر ثم استخدموا التحليل الجزيئي لدراسة التأثيرات على القوارض، فيما أظهر التحليل انخفاضاً كبيراً في نمو الأوعية الدموية غير الطبيعية، وتسرب الحاجز الدموي الدماغي، وتشكيل لويحات أميلويد. وتم إجراء اختبارات لتقييم الإدراك والذاكرة لدى الفئران، بما في ذلك اختبارات المتاهة واختبارات الخوف والتكيف، والتي أظهرت نتائج جيدة في الناحية الإدراكية.

اكتشف باحثون تسجيل دواء مضاد للسرطان نتائج إيجابية بشأن المساعدة على علاج مرض الزهايمر المرتبط بالتقدم في العمر. واكتشف الباحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في الدراسة التي أجروها، دور الحاجز الدموي الدماغي في السماح بمرور البروتينات الضارة بسهولة. والحاجز الدموي الدماغي عبارة عن غشاء يمنع دخول الجزيئات الضارة، وبالتالي فهو مفتاح للحفاظ على صحة العضو وجسم الإنسان ككل، كما أن انهياره يمكن أن يسمح للبروتينات الضارة مثل تاو وبيتا أميلويد بالدخول للدماغ، وبذر اللويحات السامة المرتبطة بالتدهور المعرفي. وكان العلماء قد درسوا في البحث الذي نشرت نتائجه بمجلة «EBioMedicine»، إمكانية تفعيل العامل الذي يمنع التكوين غير المنتظم للأوعية الدموية، الأمر الذي قادهم إلى عقار خاص

جهاز لإسكات كورونا

كشف منتدى "ميكرو إلكترونيكا" الذي عقد في مدينة أوشتا بالقرم الشهر الماضي عن جهاز يستطيع إسكات الفيروسات، بما فيها فيروس كورونا، بواسطة الموجات الكهرومغناطيسية. ونقل موقع روسيا اليوم عن نائب وزير الصناعة والتجارة الروسي، فاسيلي شباك، بأنه تم تسجيل الجهاز الذي أطلق عليه "تور" في هيئة الرقابة على الصحة الروسية، مؤكداً في كلمته، بأن أشعة الجهاز لا تلحق أضراراً بصحة الإنسان، إذ أن إشعاعه يقل بمقدار 5 أضعاف عن إشعاع هاتف ذكي. وأشار إلى أن تشغيل الجهاز لمدة 15 دقيقة يضمن حماية الإنسان من الإصابة بفيروس كورونا خلال يوم واحد. ووفقاً لموقع الشركة المصنعة أظهرت التجارب فعالية الجهاز في اليوم الخامس لاستخدامه، عندما ظهرت نتائج سلبية لاختبار فيروس كورونا لدى المرضى الذين نُقلوا إلى المستشفى. وتزداد سرعة تعافي المرضى في الأسبوعين الثاني والثالث لاستخدامه بنسبة 30% - 50%. وأوضحت الشركة بأن جهاز "تور" يسمح بتجنب انتقال المرض إلى أشكاله المتحورة الخطيرة ومن ثم الهجوم المميت على جهاز المناعة.





تغذية

66

"تمثل التغذية هدفاً مهماً للصحة العامة عند تصميم استراتيجيات الرفاهية العاطفية للأطفال"



الفواكه والخضروات تحسن صحة الطلاب العقلية

وأظهر الطلاب الذين تناولوا كميات أكبر من الفواكه والخضروات مستويات أعلى من الصحة العقلية، حيث سجل الأطفال الذين تناولوا "القطع الخمس" جميعها 3.73 نقطة أعلى، في الرفاهية العاطفية، بعكس الذين لم يأكلوا شيئاً في الغداء "حصلوا على 2.95 نقطة أقل في الصحة العقلية"، في حين أن الذين اختاروا قائمة المدرسة أظهروا 1.27 نقطة أقل في الرفاهية العاطفية من الذين أحضروا طعامهم من المنزل.

وقالت المُعدّة الرئيسية للدراسة من جامعة إيست أنجاليا، إيلسا ويلش، في بيان: "تمثل التغذية هدفاً مهماً للصحة العامة عند تصميم استراتيجيات الرفاهية العاطفية للأطفال".

كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة BMJ Nutrition Pre-ventio & Health، بأن الطلاب، الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و16 عاماً ويتبعون نظاماً غذائياً صحياً، يقوم على الفواكه والخضروات، يتمتعون بصحة عقلية أفضل.

وأظهر البحث، الذي أعده خبراء من جامعة إيست أنجاليا البريطانية، أن وجبة إفطار وأكل مغذ يرتبطان برفاهية عاطفية أكبر لدى الطلاب من جميع الأعمار. واستندت الدراسة إلى ردود ما يقرب من 9 آلاف طالب من حوالي 50 مدرسة في نورفولك (شرق إنجلترا) على استطلاع في 2017، عن الصحة والرفاهية، تضمن أسئلة عن نظامهم الغذائي وحياتهم الشخصية، وإذا كان هناك عنف في المنزل أو إذا كانوا يشعرون بالأمان في المدرسة.

مزيج من الخضار للتخلص من الصداع

يؤكد الخبراء أن العصائر التي تحتوي على الكالي والسبانخ والخضروات الورقية يمكن أن تحسن على الفور من الصداع الشديد وتعالج آلامه. نعرض لكم في ما يلي وصفة سحرية من عصير الخضروات التي تساعد على التخلص من الصداع، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

لتحضير هذا العصير سريعاً، ما عليك سوى غسل الخضار وتقطيعها "ضع 4-5 أوراق كالي، 1 كوب أناناس، 1 خيار مفروم، 1 إنش من جذر الزنجبيل، 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون ورشة من الملح الصخري والفلفل، في الخلاط، ثم امزج العصير حتى لا تكون هناك كتل واخلطه مع بعض الثلج قبل تناوله".

كيف يمكن لهذا العصير أن يشفي الصداع؟

يمكن أن يساعد هذا العلاج الطبيعي في تخفيف الألم، وذلك لأن الخضروات الورقية مثل الكالي والسبانخ غنية بكمض الفوليك والحديد والمغنيسيوم، مما يساعد في تقليل مستويات الكورتيزول التي قد تؤثر على الهضم والتوتر وتسبب الصداع الشديد. إضافة إلى ذلك، فإن الخضروات الورقية غنية بفيتامين B و B9 مما يساعد في تقليل فرص الإصابة بنوبات الصداع النصفي.





دراسات
استقصائية أشارت
إلى أن ما يقرب
من 70% من جيل
الألفية - أولئك
الذين ولدوا في
الثمانينيات
والتسعينيات -
يشاركون بانتظام
صور الطعام عبر
الإنترنت قبل
تناوله.



مخاطر صحية لنشر صور الطعام على وسائل التواصل

في الولايات المتحدة نُشرت في مجلة Appetite أن الذين أخذوا لقطات للمقرمشات قبل تناولها حصلوا على درجات أعلى من حيث الاستمتاع والثواني المطلوبة لتناولها. وقال الباحثون إن "التقاط الصور يبدو أنه يغير طريقة إدراك الدماغ للطعام، ويزيد من الرغبة في الحصول على المزيد من السعرات الحرارية، وتشير نتائجنا إلى أن التقاط الصور يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام بعد الاستهلاك. وكانت التأثيرات أكثر وضوحاً في المتطوعين الذين أعطوا حصصاً أصغر - 6 مقرمشات بدلاً من 12"، وفقاً لصحيفة ديلي ميل البريطانية. وحذر الباحثون الذين يسعون إلى تناول أجزاء أصغر، خاصة الأطعمة المغربية التي يريدون تقليصها، يجب أن يتجنبوا التقاط صور لما يأكلونه.

أشارت عدد من الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يصورون وجباتهم وينشرون صورها على مواقع التواصل الاجتماعي يستغرقون وقتاً أطول ليشعروا بالشبع، ولديهم رغبة أكبر في تناول وجبة ثانية مما يؤدي لاكتساب الوزن الزائد وزيادة محيط الخصر. ويتم نشر الميانات من صور الهواتف الذكية على وسائل التواصل الاجتماعي كل عام من قبل عشاق الطعام الذين يشاركون تجربتهم مع الآخرين. دراسات استقصائية أشارت إلى أن ما يقرب من 70% من جيل الألفية - أولئك الذين ولدوا في الثمانينيات والتسعينيات - يشاركون بانتظام صور الطعام عبر الإنترنت قبل تناوله. وأظهرت نتائج أبحاث نفذت في جامعة جورجيا الجنوبية

خبيرة تغذية تحذر من الموز

حذرت خبيرة التغذية الروسية، يلينا سولوماتينا، من الإفراط في تناول الموز لأنه غني بالسكر والنشا، على الرغم من العناصر العديدة المفيدة في تكوينه.

وأضافت « لهذا السبب، على الرغم من أنه نشط، فإنه غالباً ما يسبب زيادة في الوزن». وأشارت إلى أنه من السهل العثور على المواد المفيدة في الفاكهة وفي المنتجات الغذائية الأخرى المتوفرة في السوق.

وأوضحت بأن البوتاسيوم نفسه متوفر بكثرة في اليقطين والشمش المجفف والفاكهة المجففة، كما يوجد الكثير من المغنيسيوم في البذور، والمكسرات، والخضروات الخضراء، ويمكن العثور على فيتامينات ب في نفس الحبوب الكاملة.

وتابعت « باختصار، هناك أطعمة يمكن أن تحل محل الموز من حيث تشبعه بمواد مفيدة، ويمكن الحصول حتى على هرمون المتعة السيروتونين من الأطعمة الأخرى. إنه موجود في منتجات الألبان والحبوب الكاملة - دقيق الشوفان، على سبيل المثال، مؤكدة « إمكانية استبدال الموز بالشوكولاته الداكنة والكاكاو».



DROPS



Ear Drops

For ear wax & ear pain analgesic



Nasal Drops

Treatment of colds, congestion & dryness


Freesia
Pharmaceutical Industries

الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Sanaa	Tel : 01 279222	Taiz	Tel : 04 435953	Mareb	Tel : 06 305337
Aden	Tel : 02 324461	Mukala	Tel : 05 320288	Amran	Tel : 07 614677
Hodaidah	Tel : 03 503343	Dhammar	Tel : 06 507495	Ibb	Tel : 04 458569



6 علامات تحذر النساء من نوبة قلبية وشيكة

الجلوس وعدم بذل أي جهد يذكر، يُنصح بمراجعة الطبيب على الفور.

4 - ضيق في التنفس والشعور بالدوخة

مواجهة صعوبة في التنفس بشكل مفاجئ ودون سبب واضح بمثابة إشارة تحذر من نوبة قلبية وشيكة. كما يشير ضيق التنفس المحسوب ببعض الأعراض الأخرى إلى الإصابة بمرض مزمن، الأمر الذي يستدعي زيارة الطبيب.

5 - التعب المزمن

التعب أحد أكثر الأعراض التي تحذر من الإصابة بنوبة قلبية وشيكة لدى النساء، وإذا عجزت المرأة عن القيام ببعض الأمور على غرار تنظيف المنزل فهي إشارة إلى تعرضها لبعض مشاكل القلب والأوعية الدموية.

6 - ضغط الدم وألم في الصدر

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أخطر الأعراض التي تحذر من الإصابة بنوبة قلبية وشيكة. أما فيما يتعلق بالألم الصدر، فعادة ما تعاني المرأة من ألم في منطقة الصدر بأكملها.

1 - ألم في الرقبة أو الظهر أو الفك أو الذراع

هناك صلة بين النوبة القلبية وآلام الفك يجهلها كثير من الناس، وارتباطها بشكل عام بالألم الصدر والذراع اليسرى والظهر والرقبة. وبغض النظر عن مصدر الألم، وفور الشعور بالألم في أي من هذه الأجزاء من الجسم، ينصح بمراجعة الطبيب في أسرع وقت.

2 - ألم حاد في المعدة

تعاني النساء أحياناً من ألم في المعدة يرافقه ضغط شديد، والحرقلة في فم المعدة والتسمم أو الإصابة بالأنفلونزا يمكن أن تشير إلى الإصابة الوشيكة بنوبة قلبية، وفقاً للكاتبة كريستينا فيتا في تقريرها على موقع "أف بي ري" الروسي.

3 - العرق البارد

العرق البارد الذي يعد أمراً شائعاً لدى النساء، يعتبر من العلامات التي تحذر من اقتراب إصابة المرأة بنوبة قلبية، وفي حال التعرق بشكل مفاجئ، حتى أثناء



نبض



يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أخطر الأعراض التي تحذر من الإصابة بنوبة قلبية وشيكة. أما فيما يتعلق بالألم الصدر، فعادة ما تعاني المرأة من ألم في منطقة الصدر بأكملها.



احذروا ألم الساق الواحدة

قد تختبئ جلطة دموية في الساق دون أن تعلم، غير أن علامات تدل على وجودها مثل استمرار الشعور بالألم في ساق واحدة على جانب واحد أيضاً، ويصاحبها أحياناً تورم.

علامات مثل هذه قد تدل على وجود جلطة دموية داخل الوريد، والمعروفة باسم تجلط الأوردة العميقة، وهنا ننصح الأطباء بضرورة التعامل مع هذه العلامات بجدية.

وينبه الأطباء إلى أن عوامل ارتفاع احتمالية الإصابة بجلطات الأوردة العميقة في الدم تزداد خطورة مع تقدم العمر، ومن هذه العوامل التدخين، وإجراء الجراحة، والحبوب التي تحتوي على هرمون الاستروجين أو العلاج الهرموني، وعدم القدرة على الحركة لفترة طويلة من الزمن بالإضافة إلى الحمل، والولادة في سن متأخرة.

ويحذر الأطباء من إهمال مثل هذه الأعراض لأنها قد تعرض المريض لخطر الانصمام الرئوي الذي يهدد حياته، وفقاً لأخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية الدكتور سيمون، الذي بين أن حياة المريض تصبح في خطر عندما تنتقل جلطة دموية من جزء من جسمك إلى رئتيك وتسبب شرياناً حيوياً هناك.

وأفاد بأن حوالي 70 بالمائة من جلطات الدم التي تنتقل إلى الرئتين تبدأ في الساقين.





طب بديل

66

وجد باحثون في جامعتي ساوثهامبتون وإدنبرة أن شرب أي نوع من القهوة يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد المزمنة والوفاة منها، مقارنة بعدم شرب القهوة، حيث تبلغ الزائدة ذروتها عند شرب ثلاثة إلى أربعة فناجين في اليوم.



معالجة الكبد بالقهوة

الرغم من أن انخفاض المخاطر كان أقل من البن المطحون. وقال الدكتور أوليفر كينيدي، المؤلف الرئيسي للدراسة لموقع ميورور العالمي " نعتقد أن الفوائد التي وجدناها من خلال الدراسة يمكن أن تقدم علاجاً وقائياً لأمراض الكبد المزمنة" موضحاً بأن ذلك وسيكون هذا مفيداً في البلدان ذات الدخل المنخفض، باعتبار صعوبة الحصول على الرعاية الصحية المطلوبة خاصة فيما يتعلق بأمراض الكبد المزمنة التي تحتاج إلى تكاليف عالية.



وجد باحثون في جامعتي ساوثهامبتون وإدنبرة أن شرب أي نوع من القهوة يقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد المزمنة والوفاة منها، مقارنة بعدم شرب القهوة، حيث تبلغ الفائدة ذروتها عند شرب ثلاثة إلى أربعة فناجين في اليوم. وبحسب ما ورد في موقع روسيا اليوم فقد درس الباحثون بيانات 495585 من شارب القهوة من البنك الحيوي في المملكة المتحدة وتابعوهم لأكثر من 10 سنوات، مع مراقبة من أصيبوا بأمراض الكبد المزمنة وأمراض الكبد ذات الصلة.

وثبت للباحثين أن القهوة مفيدة ضد أمراض الكبد المزمنة، ربما لأنها تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي، وفي ما يتعلق بالقهوة سريعة التحضير، والتي تحتوي على مستويات منخفضة من القهويول والكافستول، كان هناك انخفاض في خطر الإصابة بأمراض الكبد المزمنة، على

66

اليقطين يساعد في تقليل مخاطر التنكس البقعي المرتبط بالعمر، مشيراً إلى أنه أمر شائع لدى الأشخاص في الخمسين والستين من العمر والذين يعانون من إعتام عدسة العين.

اليقطين يقلل مخاطر إعتام العين

A والزنك فيه. وتابع «فيتامين سي يبطئ تطور AMD ويقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين. ويحمي فيتامين (أ) القرنية ويحسن الرؤية الليلية، بينما يساعد الزنك في نقل فيتامين (أ) من الكبد إلى شبكية العين وينتج الميلانين الذي يحمي العينين».

يذكر أن اليقطين يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة لوتين وزيكسانثين التي تحمي العينين عن طريق تصفية موجات الضوء العالية الطول والتي تقلل خطر الإصابة بأمراض العين المزمنة.



قال خبراء تغذية وصحة، إن بعض التغييرات الغذائية تساعد في الحفاظ على صحة العين وعلى الرؤية لفترة طويلة خاصة مع التقدم في العمر.

وأكد جراح وطبيب العيون أليستر لوكوود، أن اليقطين يساعد في تقليل مخاطر التنكس البقعي المرتبط بالعمر، مشيراً إلى أنه أمر شائع لدى الأشخاص في الخمسين والستين من العمر والذين يعانون من إعتام عدسة العين، بحسب وكالة «سبوتنيك» الروسية.

وأوضح لوكوود أن اليقطين مفيد للعيون بسبب الكميات الكبيرة من فيتامينات C و



المناخ يمنح ثلاثة علماء جائزة نوبل للفيزياء 2021

بيئة و مناخ

من النطاق الذري إلى المقياس الكوكبي.“ وقال ثورن هانز هانسن، رئيس لجنة نوبل للفيزياء، إن هذه الاكتشافات “ثبتت أن معرفتنا بالمناخ تستند إلى أساس علمي متين، قائم على تحليل دقيق للملاحظات.“ وأعرب الباحث الألماني في مجال المناخ كلاوس هاسلمان البالغ من العمر 89 عاماً، لوكالة أنباء “تي تي” السويدية “إنه لأمر رائع أن أحصل على جائزة نوبل، مضيفاً “علي أولاً أن ألتقط أنفاسي وأرى ما سيحدث.“ من ناحيته قال العالم جورجيو باريزي في أول تصريح له بعد الإعلان: “من الواضح أنه بالنسبة للأجيال القادمة، يتعين علينا أن نتحرك الآن بطريقة سريعة للغاية“، مشدداً على ضرورة اتخاذ قرارات واضحة بشأن كيفية مواجهة الاحتباس الحراري.

ذهبت جائزة نوبل للفيزياء هذا العام لثلاثة علماء “ألماني، وأمريكي، وإيطالي“ عن أبحاثهم حول المناخ وتقلباته. وأعلنت الأكاديمية الملكية السويدية للعلوم في ستوكهولم في الخامس من أكتوبر/تشرين الأول 2021 فوز العالم الألماني كلاوس هاسلمان، والعالم الياباني الأمريكي سيوكورو مانابي بجائزة نوبل للفيزياء لعام 2021 مناصفة مع العالم الإيطالي جورجيو باريزي وذلك “لمساهماتهم الرائدة في فهمنا للأنظمة الفيزيائية المعقدة.“ وحصل مانابي (90 عاماً) وهاسلمان (89 عاماً) على الجائزة عن “النمذجة الفيزيائية لمناخ الأرض ولقياس تقلباته وتوقع الاحترار المناخي بشكل موثوق به“، وفقاً للجنة التحكيم. أما باريزي (73 عاماً) فنالها عن “اكتشاف تفاعل الفوضى والتقلبات في الأنظمة الفيزيائية

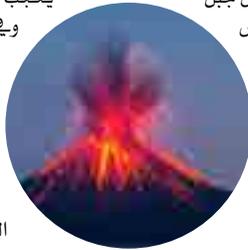
جوجل تشجع مستخدميها على مراعاة المناخ

تعتزم شركة “جوجل“ اتخاذ قرارات لتشجيع مستخدميها على مراعاة البيئة في حياتهم اليومية، بما يشمل اختيار الطريق الأقل تسبباً بالانبعاثات خلال التنقل بالسيارة بدلاً من اعتماد الخيار الأسرع. وأعلنت مجموعة التكنولوجيا العملاقة مطلع أكتوبر عن تحديثات لخدمات عدة تابعة لها في هذا الاتجاه، وستعرض خدمة الخرائط «جوجل مابس» بصورة تلقائية للمستخدمين سلوك الطرق الأقل تلويثاً في حال كان وقت الوصول المتوقع مشابهاً. الخاصية التي يبدأ العمل بها في الولايات المتحدة ثم في أوروبا سنة 2022، سيكون لها الأثر عينه العام المقبل لسحب مئتي ألف سيارة من الشوارع»، وفقاً لرئيس المجموعة سوندار بيشاى. وستضيف جوجل أيضاً معلومات عن خدمات الاستهلاك عبر الإنترنت، وسيلاحظ محرك البحث الخاص بالرحلات الجوية أيضاً انبعاثات ثاني أكسيد الكربون عن كل رحلة، وهي تكون أعلى لمقاعد الدرجة الأولى لكونها تشغل مساحة أكبر على الطائرة، كما ستقدم معلومات مشابهة عن الفنادق والخدمات المالية أو الأجهزة الإلكترونية.



كيف تؤثر الانفجارات البركانية على تغير المناخ؟

للبحث المنشور في مجلة “Nature Communications“، إلى انتشار هباء الكبريتات بشكل أكبر وأسرع حول الكرة الأرضية، مما يحجب المزيد من الإشعاع الشمسي. وفي الوقت نفسه، فإن الانفجارات البركانية المعتدلة، مثل ثوران بركان تال في الفلبين في عام 2020، والتي تميل إلى الحدوث مرة واحدة في السنة قد يتضاءل تأثيرها المبرد بنسبة تصل إلى 75 ٪ في عالم مستقبلي أكثر دفئاً. ويرجع ذلك إلى أنه من المتوقع أن يزداد ارتفاع التروبوبوز (الحد الفاصل بين الطبقتين الأولى والثانية من الغلاف الجوي)، مما يقلل من احتمال وصول الأعمدة البركانية الصغيرة والمتوسطة إلى الستراتوسفير، ومن المرجح أن يتم غسل الهباء الجوي بسرعة من الغلاف الجوي السفلي بفعل الأمطار والتلوج.



أشار مقال نشرته صحيفته “The Guardian“ البريطانية مؤخراً إلى أنه من المعروف أن الانفجارات البركانية تغير مناخ المنطقة المحيطة بالبركان على الأقل، فمثلاً عندما اندلع انفجار بركان جبل بيناتوبو الفلبيني في عام 1991، أدى ضباب حامض الكبريتيك الناتج إلى خفض درجات الحرارة العالمية بمقدار 0.5 درجة مئوية لأكثر من عام. إن الانفجارات الشديدة مثل هذه نادرة، فهي تحدث مرة أو مرتين وسطياً في القرن، ولكن تأثير التبريد يمكن أن يتضخم بنسبة تصل إلى 15 ٪ عندما يصبح العالم أكثر دفئاً نتيجة الاحتباس الحراري، بحسب الصحيفة. ويعود ذلك إلى أن طبقة الستراتوسفير (الطبقة الثانية من الغلاف الجوي للأرض) تصبح أكثر دفئاً، مما سيؤدي، وفقاً

“

الانفجارات البركانية المعتدلة، مثل ثوران بركان تال في الفلبين في عام 2020، والتي تميل إلى الحدوث مرة واحدة في السنة قد يتضاءل تأثيرها المبرد بنسبة تصل إلى 75 ٪ في عالم مستقبلي أكثر دفئاً.

دراسة



أكدت دراسة حديثة، أن التدليك بالزيت بالشكل الصحيح، يمكن أن يعزز زيادة وزن الأطفال ويمنع الالتهابات البكتيرية، ويقلل من وفيات الأطفال بنسبة تصل إلى 50%.



استقطاب الخلايا المناعية لعلاج السكتة الدماغية

الاستهداف الجيني لبروتين له عدة وظائف حيوية في الخلية يُدعى (eEF1A1). ويرجع وجود هذه الأنماط الظاهرية المتميزة إلى ظاهرة تُعرف باسم «استقطاب الخلايا»، يُلاحظ استقطاب الخلايا بشكل شائع في الاستجابة المناعية عند التعرض لغزو ميكروبي، وظهور الالتهاب، وتكوين الأورام، وإصلاح الأنسجة والتليفات، في هذه العملية تتبنى الخلايا المناعية برامج متميزة، وتؤدي وظائف متخصصة استجابةً لإشارات محددة، بحسب مجلة «العلم» الأمريكية.

أظهر تعاون مصري صيني علمي إمكانية إجراء تعديل في الخلايا المناعية بالدماغ، الأمر الذي يقود إلى تطوير آلية علاجية جديدة للسكتة الدماغية.

وكشفت الدراسة الحديثة التي نشرتها دورية «فرونترز إن فارماكولوجي»، عن آلية دوائية جديدة تحمي من السكتة الدماغية، تركز على استخدام مركب بسيط يسمى (MLIF)، يمكنه التأثير على أداء الخلايا المناعية المقيمة في المخ، من خلال تعديل الأنماط الظاهرية للخلايا الدبقية الصغيرة عن طريق

عادة قديمة مفيدة لصحة الأطفال



أكدت دراسة حديثة، أن التدليك بالزيت بالشكل الصحيح، يمكن أن يعزز زيادة وزن الأطفال ويمنع الالتهابات البكتيرية، ويقلل من وفيات الأطفال بنسبة تصل إلى 50%. وبحسب الدراسة التي نشرتها شبكة «بي بي سي»، تم اتباع هذا التقليد لأجيال في عائلة مديرة الإعلانات السابقة، رينو ساكسينا من شمال الهند المعروفة بتقاليدتها في تدليك كل من الأم والرضيع عقب الولادة بفترة قصيرة جداً.

ونقلت الشبكة عن ساكسينا، قولها «عندما كبرنا، كانت والدتي تخبرنا دائماً كيف تعافيت بسرعة أكبر بكثير بعد ولادتي، وكيف ازدهرت لأنها بدأت باتباع عادة التدليك في اليوم الذي عادت فيه إلى المنزل بعد الولادة». وتابعت «بداناً بضربات خفيفة على شكل قلب على بطن الطفل، ووسعناها إلى أجزاء أخرى من الجسم»، مضيفة «ثم قمنا بتمرين الأطراف بلطف، ولمس أطراف أصابع القدم بالجبهة للتخلص من الغازات المحتبسة». ووفق باحثين، يمكن أن يمنح تدليك الأطفال فوائد صحية تستمر حتى مرحلة البلوغ، وقد لاحظ جاري دارمشتات، أستاذ طب حديثي الولادة في جامعة ستانفورد عن رحلاته المبكرة عبر بنغلاديش والهند، أن العائلات، وخاصة الأمهات والجندات، تقضي الكثير من الوقت في تدليك أطفالها حديثي الولادة.

وفي العام 2008، أجريت دراسة على 497 طفلاً خدجاً تلقوا تدليكا يومياً في مستشفى في بنغلاديش، وقد أظهر دارمشتات ومعاونوه أن هذه الممارسة القديمة يمكن أن تنقذ الأرواح.

يقول دارمشتات «لقد رأينا انخفاضاً بنسبة 40% لمخاطر العدوى، وانخفاضاً بنسبة 50-25% لخطر الوفاة».



فأر يتفوق على كبار المستثمرين بتداول العملات الرقمية

لكل مرة. وبهذه الآلية، ارتفعت محفظة الهامستر "مستر غوكس" بنسبة 20 بالمائة تقريبا منذ أن بدأ التداول في يونيو، وفقا لحسابه على موقع تويتر. واعتبارا من 12 سبتمبر، كان أداء "مستر غوكس" أفضل من كثير من كبار المستثمرين، بمن فيهم بافيت. وتنتشر قناة يوتيوب مغامرات مستر غوكس اليومية، في حين لم يعلن المسؤولون عن هذه التجربة عن هويتهم أو الغرض منها، لكن بعض المعلقين أشاروا إلى أن القناة تظهر بوضوح دور الحظ والمصادفة في تحقيق الثروات بسوق العملات الرقمية.

قالت الإذاعة الوطنية العامة في الولايات المتحدة "إن بي أر" إن "مستر غوكس"، وهو من قوارض الهامستر الشبيهة بالفئران يتداول عملات مشفرة بشكل عشوائي متفوقا على رجل الأعمال الأميركي الشهير وارن بافيت ومؤشر أسهم "إس آند بي 500". يجري الهامستر على عجلة مرتبطة بشبكة الإنترنت. فوق هذه العجلة 30 عملة رقمية محتملة، وحين يقف الهامستر، يتم اختيار هذه العملة. بعدها قد يختار الهامستر أن يمشي يمينا أو يسارا، فإن مشى يمينا يتم شراء العملة المختارة، وإن مشى يسارا يتم بيعها، علما بأن الشراء يتم بمبالغ صغيرة لا تتعدى 20 دولارا

فن الحياة

طالبة تخرع "حقيبة مدرسية ذكية"

التدوير". ولفتت النقيب إلى أنها وبشجيع ودعم من والدتها، تشارك بشكل كبير في شتى الورش والبرامج التي تعنى بالابتكار، ولا تردد مطلقا في تعزيز قدراتها الإبداعية والابتكارية. وتقوم الطفلة الفائزة بتحدي "المبتكرون الصغار" في "مهرجان العلوم والتكنولوجيا والابتكار" بتصميم مقاطع توعوية في مختلف المجالات، وبرزت من خلال مقاطع داعمة للمنهج في التعلم عن بعد، حيث أنشأت محتوى في قنواتها على موقع "يوتيوب" ومنصة "بادليت".

ابتكرت طفلة إماراتية طالبة في الصف الخامس الابتدائي حقيبة مدرسية ذكية تعمل كمساعد شخصي وذكي لحاملها. وقالت الطفلة نورة أحمد المشتغل النقيب -في تصريحات إعلامية لصحيفة "البيان" المحلية- "تتكون الحقيبة الذكية من أماكن تخزين متعددة، وإضاءة تحذيرية لمعدل الطاقة في الحقيبة، وأداة لإدخال البيانات والرقم السري للحقيبة، وجدول الحصص الذكي، ومنبه لأدوات الطالب، وشاشة ذكية لتدوين الملاحظات والواجبات وحفظها. وأما عن خصائصها فهي تتسم بأنها خفيفة، وصديقة للبيئة لأنها تتكون من مواد قابلة لإعادة



العيش على الجبال يحمي من السكتة الدماغية

حدوث ذلك. لكنهم توقعوا أن الأشخاص الذين يعيشون على ارتفاعات أعلى قد يكون لديهم أوعية دموية إضافية في أدمغتهم لمواجهة نقص الأكسجين في الارتفاعات العالية. وقال الباحثون أن الرجال الذين يعيشون على ارتفاع 2500 متر فوق مستوى سطح البحر، كانوا أقل عرضة بنسبة 35% للوفاة من السكتة الدماغية من الأشخاص الذين يعيشون على ارتفاعات منخفضة، كما كان هناك اختلاف مماثل، ولكن ليس كبيرا، بالنسبة للنساء.

توصلت دراسة حديثة أجريت في الإكوادور، إلى أن العيش في أعالي الجبال قد يحمي الإنسان من الإصابة بالسكتة الدماغية. ودرس باحثون من الإكوادور أكثر من 100 ألف حالة من حالات السكتة الدماغية في المستشفيات والوفيات في البلاد، وتم تقسيم مرضى السكتة الدماغية إلى مجموعتين، بناء على المكان الذي يعيشون فيه، وارتفاعه فوق مستوى سطح البحر. ووفقاً للنتائج التي توصل لها الباحثون فإن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ارتفاعها أقل من 2500 متر تحت سطح البحر، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية. وكانوا أيضاً أكثر عرضة للدخول إلى المستشفى أو الموت بسبب هذه الحالة، وهي أحد أكثر أسباب الوفاة شيوعاً.

وكان أكاديميو جامعة دي لاس في الإكوادور في حيرة من أمرهم بشأن

“

الأشخاص
الذين يعيشون
على ارتفاعات
أعلى قد يكون
لديهم أوعية
دموية إضافية في
أدمغتهم لمواجهة
نقص الأكسجين
في الارتفاعات
العالية.



نقاها



رش نقطة واحدة
في كل فتحة أنف
كاف لمنع التفكير
في الطعام، ومن ثم
يمكن أن يساهم
ذلك في علاج
مشكلات السمنة
وزيادة الوزن.



بخاخ أنفي مزود بهرمون الحب

وكانت العديد من الدراسات قد وجدت أن ضخ هرمون الأوكسيتوسين الصناعي في الأنف يمكن أن يعالج الغالبية العظمى من المشكلات الصحية مثل طنين الأذن والمشكلات السلوكية الناتجة عن التوحد عند الأطفال.

ومؤخراً، توصل الباحثون إلى دور هذا الهرمون في فقدان الوزن، حيث يعمل على سد الشهية ومنع تخيل صور المأكولات اللذيذة.

وقام القائمون على الدراسة بقياس معدل تفكير الرجال والنساء المشاركين بالدراسة بالطعام قبل وبعد رش البخاخ، وتبين أن بخاخ الأنف oxytocin spray فعال في سد الشهية والحاجة إلى اكتساب المزيد من السعرات الحرارية وتعزيز فقدان الوزن بشكل كبير وملحوظ، وهناك بعض الآثار الجانبية الناتجة عن الأنف، مثل انخفاض ضغط الدم والغثيان وعدم انتظام ضربات القلب.

أظهرت دراسة حديثة، أن بخاخ الأنف oxytocin spray الذي يحتوي على هرمون الحب (أوكسيتوسين) يمكن أن يساعد على فقدان الوزن سريعاً.

وقالت الدراسة - المنشورة في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، والتي أجراها الباحثون بكلية لندن الإمبراطورية وجامعة كينجستون بلندن- إن رش نقطة واحدة في كل فتحة أنف كاف لمنع التفكير في الطعام، ومن ثم يمكن أن يساهم ذلك في علاج مشكلات السمنة وزيادة الوزن.

يشار إلى أن «الأوكسيتوسين» اسم ينطق على «هرمون الحب»، لأنه يتم إطلاقه في المخ أثناء التعبير عن المواقف والمشاعر، مثل الاحتضان والتقبل وملامسة أيادي البعض، كذلك في لحظات المخاض لدى الحامل.

مصري يتزوج 33 مرة بهدف «فعل الخير»

التي طلقت ثلاثة مرات حتى تعود لزوجها كعمل إنساني يبتغي به وجه الله.

ظهر مواطن مصري مطلع أكتوبر، في قناة فضائية محلية، ليؤكد أنه تزوج 33 مرة، ليس بدافع شهواني ولكن لفعل الخير.

وقال إن الزيجات التي يعقدها تكون زواجا كامل الأركان، ويفصل بعدها عن السيدة التي يتزوجها لتعود إلى زوجها الأول وانتهى الأمر، ثم تكرر الأمر مجدداً وتزوج بناء على اقتراح أصدقائه بنفس الطريقة ولنفس الأسباب.

تصريحات الملاح قوبلت باستنكار شديد من استاذ الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر، الدكتور مبروك عطية الذي أكد أن ما يفعله الملاح «حرام شرعاً»، ما دفع الملاح إلى التأكيد بأنه إذا أفادت دار الافتاء بأن هذا العمل حرام فسيقطع عنه.



ووصف محمد الملاح نفسه لبرنامج «يحدث في مصر» على قناة « إم بي سي مصر»، بأنه محلل شرعي، مشيراً إلى أنه تزوج 33 مرة بهدف إعادة الزوجات إلى أزواجهن بعد أن طلقن ثلاث مرات، معتبراً أن ما يفعله «عمل خيري لوجه الله، وبدون أي مقابل مالي» مشيراً إلى أن لديه صفحة على الفيس بوك تروج لهذا الأمر.

وأوضح أن ما يفعله بدأ حين اقترحت إحدى زميلاته في العمل أن يتزوج صديقتها



أوضح أن ما يفعله بدأ حين اقترحت إحدى زميلاته في العمل أن يتزوج صديقتها التي طلقت ثلاثة مرات حتى تعود لزوجها كعمل إنساني يبتغي به وجه الله.

MINE

(Mecobalamin)

Mecobalamin Tab 500mcg
Mecobalamin IM/IV INJECTION

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



التوزيع الحصري في الجمهورية اللبنانية

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

 **ROKN
ALMAJJD**
Import Medical Appliances & Drugs

شركة ركن المجد
لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية
المركز الرئيسي : سلفاء - دارين - جوار مستشفى الجدة التخصصي
www.roknalmajd.com ☎ 776555401 📠 343835



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 الاوروبي
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

01/631004-77755248



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



Azicure®

Azithromycin 500mg



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Target The Right Tract



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

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

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

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)



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileya1



yemenmobileya1



yemenmobileya1



*Enjoy the sweet moments
of your life with your loved ones*



Kipromax
Levetiracetam



Novacetam
Paracetamol



Sertex
Sertraline HCl



Saroxin
Fluoxetine 20mg



Sleep-Fine
Zolpidem



Citalop
Escitalopram 10/20mg



Kinsol
Aripiprazole HCl



Busiral
Buspirone HCl



Depatop
Clonidine



Amtil
Amitriptyline HCl 25mg



Shiba Pharma

