



- الجراح علي معوض جابر: يتحدث عن خوف البدايات
- شفاكو 2022.. المريض أولاً
- أطباء أدباء وآخرون بشهادات مزورة

10

عادات تضر
بشرة المرأة



- عنف التوليد في المستشفيات..
- الصرخة المكتومة
- أسباب تزايد وعلاجه..
- الحمل خارج الرحم
- كيف استغنى
- مكفوفون يمنيون
- عن لغة برايل؟
- دواء يضعف قدرة
- الرجال الجنسية

500 نبتة يمنية تدخل في
الصناعات الدوائية

Emifenac 50DT



ابتسم... للألم

إمفيناك ٥٠



BRIX 3000



لدينا وفيتك للزراعة الأسنان

حسنا دائما... ناس طيبين جويين

متجانسا بسرنا لجانا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي •

فرع إب	فرع تعز	فرع الحديفة	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 الطائفة	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

LEVOSLOG

(Levofloxacin 250\500\750mg Tabs.\500mg IV Fluid)

INTRODUCTION

Levoslog 500mg Tablet is an antibiotic, used in the treatment of bacterial infections in adults and children (>6months age). It is also used in treating infections of the urinary tract, nose, throat, skin and lungs (pneumonia). It cures the infection by stopping the further growth of the causative microorganisms. Levoslog 500mg Tablet should be used in the dose and duration as advised by your doctor. It may be taken with or without food, preferably at a fixed time. Avoid skipping any doses and finish the full course of treatment even if you feel better. Do not take a double dose to make up for a missed dose. Simply take the next dose as planned.

You may have a headache, dizziness, nausea, and constipation as side effects of this medicine. These

are usually temporary and resolves on its own, but please consult your doctor if it bothers you or persists for a longer duration. Diarrhea may also occur as a side effect but should stop when your course is complete. Inform your doctor if it does not stop or if you find blood in your stools.

You should not take this medicine if you are allergic to any of its ingredients. Special care should be taken in people with kidney problems while taking this medicine.

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.



مضاد حيوي يستخدم في علاج الالتهابات البكتيرية لدى البالغين والأطفال (< 6 أشهر من العمر). كما أنه يستخدم في علاج التهابات المسالك البولية والأنف والحنجرة والجلد والرتين (الالتهاب الرئوي). يعالج العدوى عن طريق وقف النمو الإضافي للكائنات الحية الدقيقة المسببة.



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Standard

معنا.. صحتك افضل..

الوكيل الوحيد في اليمن



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

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للادوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





40
جديد الطب

■ تأثير غير متوقع
للسكوكولاته على القلب

43
إنسان

■ جراح القلب وصندوق الرمان
■ مجدي يعقوب.. ملك القلوب

46
بيئة و مناخ

■ للمرة الأولى .. جيل من
الأطفال في عالم أكثر خطورة

54
نبض

■ هل أنا مريض بالقلب ؟ ..
انتظر فقد تعرف

19
ملف العدد

■ الفئة المنسية في اليمن
■ 800 ألف كفيف يواجهون
صعوبات تعليمية
■ تأثير التكنولوجيا على لغة (برايل)

26
تقرير

■ صداع الأطفال.. ما أسبابه
وكيف يظهر؟
■ أسباب تزايد حالات الحمل
خارج الرحم في اليمن
■ أوميكرون في اليمن..
المخاوف وحدها لا تكفي
لعواجة المرض
■ الجذام وتدبيره العلاجية

36
توعية

■ ما علاقة فقدان الأسنان
ب«الخرف»؟

7
فلك الطب

■ أكثر من 500 نبذة دوائية
في اليمن
■ الغدد الصماء والسكري
في مؤتمر علمي
■ 31 شهادة مزورة في
مجال الطب عام 2021

11
قضية

■ عنف التوليد في مشافي
اليمن.. الصرخة المكتومة

16
حوار

■ شفاكو 2022..
المريض أولاً

■ استشاري الجراحة العامة
الدكتور علي معوض جابر:
المال ليس عائقاً لتوفير
الخدمة للمريض

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هضيف
د. محمد التزلي
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
نجدود المعمرى
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرزاني

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



غني عن القول
الإشارة إلى أن
وجود المستويات
المعيارية لنتائج
أي فحص تعتبر
من الأدوات
المساعدة للطبيب
للتعرف على
مؤشرات أولية عن
التشخيص المرضي
للحالة والتي تبني
عليها القرارات
التالية سواء في
التشخيص أو
العلاج ..

معيارية التشخيص خارج المعيارية !!

وفي المختبر المشار إليه أعلاه .. قمت بإجراء فحص معدّل السكر التراكمي لمقارنة النتيجة لفحص سابق قمت بإجرائه قبل ثلاثة أشهر من تاريخ الفحص الجديد ، طبعاً نتيجة الفحص كانت أفضل .. كنتيجة للفحص ذاته ولكنها بالمقارنة إلى الثوابت المعيارية (normal ranges) لم تتفق مع الوضع الجديد .. ليس ذلك فحسب بل إن اللافت بالنسبة لي هو التغير الحادث في تلك المعدلات بين الفحص الجديد والقديم .. والذي دفعني لأشدّ العجب!!

وحالة أخرى لم يمر عليها سوى أيام قليلة حيث تم إجراء فحص هرموني لابني الأصغر .. وفي إطار القراءة بالمقارنة للفحص السابق الذي قمنا بإجرائه قبل ذلك بشهر؛ تبين أن نتيجة الفحص الجديد للهرمون أظهر مستوى أعلى من الفحص السابق (تحسّن) في الوقت الذي لم تكن هناك أية تدخلات علاجية .. والمفاجأة الصاعقة هي التغير للثوابت المعيارية والتي زادت عن الأرقام المذكورة في الفحص السابق .. وبمقارنة النتيجة بالمعايير الجديدة تكون نتيجة الفحص متجهة نحو (التدهور)، في ظل عدم وجود عوامل تؤدي إلى تفاقم الحالة .. وهنا ممكن المشكلة وأساس الخطر.

فكيف للطبيب أن يقتنع بنتيجة الفحص طالما أن الأرقام لا تتفق مع الثوابت والمعايير فما بالنا بالنتائج القابلة للتغيير، ببساطة فإن ما أود قوله: أن معيارية التشخيص بحاجة إلى معيارية وهي التي نراها غائبة وفي أغلب الأحيان منسية، ما يستدعي العمل الجاد في هذا المكون الأساسي والمهم من أجل حماية المرضى وضمان حصولهم على الخدمات العلاجية الملائمة بدلاً من مزيد من الأضرار والمضاعفات للمرضى من خلال وصف أدوية لا تتناسب مع حالاتهم المرضية .. والله من وراء القصد .

وقفة تعجب !!

كان القرار بالنسبة للحالة الأولى قرار شخصي لي كطبيب يقوم بتقييم الحالة وفقاً للمعالجة القائمة ولكن القرار بالنسبة للحالة الثانية تم وفقاً لرأي طبيب الأطفال المتخصص .. وأخطر ما في الأمر أن الطبيب استند إلى الأرقام المعيارية المعدلة واتخذ القرار ببدء العلاج الهرموني !! وبرغم أنني أقدر واحترم قرار الطبيب أياً كان، ولكنه من وجهة نظري ووفقاً لما أشرت؛ إليه قرار عجيب يعتمد على نتيجة فحص غريب!!

أن تختلف نتيجة فحص ما من فترة لأخرى فذلك وارد .. إما لحدوث تغيرات طرأت على الحالة المرضية ناحية التحسن أو التدهور .. فهذا متوقع خصوصاً إذا ما ترافقت بعوامل مؤثرة كالعلاج أو الإهمال لفترة كافية من وقت إجراء الفحص الأول، وقد تتباين النتائج بين الفحص الأول والتالي نتيجة الأخطاء الطبية والتي تتجم عن عدة عوامل أهمها تقنية إجراء الفحص، والعامل البشري أو لأسباب تتعلق بالمحالييل ووجودتها بما في ذلك جودة تصنيعها ، صلاحيتها ، أساليب نقلها وتخزينها .

ولكن وتحت عشرات الخطوط نضعها لطرق باب الخدمات التشخيصية، وأهمية أن تخضع للمعيارية وضمان الجودة في فضل حالة من التشكيك أصابتي وأنا أقابل شخصياً حالتين لا تتفقان مع أبعديت المعيارية.



د / عبد الحميد الصهبي

وغني عن القول الإشارة إلى أن وجود المستويات المعيارية لنتائج أي فحص تعتبر من الأدوات المساعدة للطبيب للتعرف على مؤشرات أولية عن التشخيص المرضي للحالة والتي تبني عليها القرارات التالية سواء في التشخيص أو العلاج .. ومن البديهي الإشارة إلى أن تلك القياسات تعد من الثوابت التي لا تتغير إلا نتيجة أبحاث أو دراسات مرجعية لمدارس الطب المتخصصة والمعنية وأنها لم ولن تكون في يوم من الأيام قابلة للتعديل أو التحوير أو التبدل وفقاً لرغبة أخصائي المختبر .. أو حتى إدارة المرفق الصحي أو المستشفى أو غيره .

وهنا أضع علامة التعجب الاستكاري والاستهامي لأسباب حدوث الحالتين اللتين واجهتهما، واللتان تستدعيان الاهتمام الجاد بهذا المكون الهام في المنظومة الصحية .

والخطأ الذي أود الإشارة إليه .. ذو دلالة خطيرة حول جودة الخدمات الصحية وأساليب إدارتها إذ أنه أكبر عمقاً من خطأ تقني نتيجة العامل البشري، أو الأخطاء التي قد تتجم عن سلسلة الإمداد والتخزين والنقل السالف ذكرها، والمصيبة أنني هنا أتحدث عن مرفق طبي تشخيصي يأتي في مقدمة المرافق التي حققت ثقة عالية في أوساط الكوادر الطبية والمرضى على السواء ، وهو كذلك الحال بالنسبة للمرفق الآخر والذي يمثل أحد الصروح الطبية الشامخة في تقديم خدمات الرعاية والعلاج وإجراء العمليات الجراحية العامة والتخصصية، وهو ما يزيد من أهمية إيلاء هذا الوضع بمزيد من القراءة والتقييم والتفكير الجاد في إخضاع كافة المرافق لتطبيق معيارية موحدة تجنب مثل تلك التناقضات، والتي قد تتسبب في قرارات كارثية .

* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية

Pharmacare

فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Gripe Water

ماء غريب

للإنتفاخ ، والمغص ، وعسر الهضم

Flatulent , Colic & Dyspepsia



من إنتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17



هذه الأدوية
المخترة محليا
مرت على مراحل من
الأبحاث والتجارب
وهو إنجاز كبير
ومحل فخر لكل
أبناء الشعب اليمني
لأننا نصنع الدواء
من داخل البلاد
حتى الوصول إلى
الاكتفاء الذاتي
الدوائي ..



أكثر من 500 نبتة دوائية في اليمن

وجه الدكتور المتوكل الهيئة العليا للأدوية بتسجيل هذه الأدوية واعتمادها لأن هذه الأدوية سيكتب عليها صنع في اليمن. وطالب الوزير المتوكل ضرورة نشر ثقافة الغذاء السليم كتقافة داخل البلد والذي يمنع من تزايد الأمراض. من جهته قال الدكتور عبد الملك أبو دنيا -منسق البرنامج- أن الأبحاث العملية يجب أن تفعل في كل الجوانب وبالذات الطبية وذلك للاستفادة من الموارد الطبيعية والنباتية الطبية التي تزخر بها اليمن.

وأضاف البرفيسور أبو دنيا أن هناك 30 ألف صيدلاني يحملون شهادات جامعية البكالوريوس العامة ولا يوجد منهم شخص واصل درجة علمية عليا، ونحن نطالبهم اليوم للانضمام إلى برنامج الماجستير والدكتوراه وذلك لعمل ثورة في قيادة الصناعة الدوائية من الأعشاب والثروة المعدنية، وقد تمكن أحد الباحثين من هذه الدفعة من تحويل قشر الرمان إلى منتجات دوائية غاية في الفاعلية والعلاج.

منوها بأن هذه الدفعة من قادة الدواء هي النواة الأولى نحو ثورة صناعية دوائية من خيرات هذه البلدة الطبية.. مؤكداً أن المجلس اليمني للاختصاصات الطبية والصحية قد اعتمد 18 تخصصاً علمياً للبحث العلمي يديرها المجلس اليمني للاختصاصات الطبية والصحية.



خاص الطبية

أكدت الدراسات البحثية في المجال الطبي والصناعات الدوائية أنه يوجد في اليمن أكثر من 500 نبتة طبية نادرة لا توجد في العالم ويجب الاستفادة منها في الأبحاث العلمية الطبية والصناعة الدوائية حيث العلاجات المستخرجة من النباتات والأعشاب أكثر أماناً من العلاجات الكيميائية وهو التوجه الذي تسعى حكومة صنعاء إلى تحقيقه.

وتفصيلاً لهذا التوجه حصل 45 باحثاً صيدلانياً -منتصف يناير الفائت- على درجة الماجستير في هذا المجال، هم قوم الدفعة الأولى (صناعة صيدلانية) قد ابتكروا 50 منتجاً محلياً من مصادر ومدخلات طبيعية ونباتية.

وخلال حفل تخرج الدفعة الأولى أعلن الدكتور طه أحمد المتوكل -وزير الصحة العامة والسكان- الزمالة اليمنية للصناعة الدوائية للماجستير والدكتوراه وذلك في الصناعة الدوائية اليمنية.

وأكد الدكتور المتوكل «إن البحث العلمي والباحثين اليمنيين هم من سيرفع أسم اليمن عالياً كون المنتج المصنوع في اليمن هو فخر لنا ولكل اليمن».

ولفت وزير الصحة العامة -في تدشين فعالية باكورة المنتجات الصيدلانية المحلية الدفعة الأولى للماجستير المهني في الصيدلة الصناعية بالمجلس اليمني للاختصاصات الطبية والصحية وتحت شعار «دوائي من بلدي»- إلى أن التدشين اليوم للصناعة الدوائية هو يوم هام وتاريخي لوزارة الصحة العامة والسكان بتخرج الدفعة الأولى للماجستير والدكتوراه في الصناعة الدوائية، وهي الباكورة الأولى لكتابة تاريخ جديد وجيل جديد، وقادة قادمون على الصناعة الدوائية التي يمكن استخراجها من أرضنا الطبية والمنتجات الطبيعية.

وأعتبر الدكتور المتوكل صناعة الدواء من الأعشاب الطبيعية هو نجاح كبير يهدى إلى الشعب اليمني كون المنتج الدوائي الطبيعي أكثر أماناً من الكيميائي خاصة وبلدنا غنية بالموارد الطبية وخيراتها كبيرة جداً.

وقال: ندعو أصحاب الشركات الصناعية والمستثمرين إلى تبني الأدوية المستحضرة والمخترة من قبل الدفعة الأولى صناعة دوائية والعناية الكاملة بهذه الابتكارات الدوائية اليمنية وتوزيعه لكل أبناء الشعب للاستفادة منها.

وأكد وزير الصحة أن هذه الأدوية المخترة محلياً مرت على مراحل من الأبحاث والتجارب وهو إنجاز كبير ومحل فخر لكل أبناء الشعب اليمني لأننا نصنع الدواء من داخل البلاد حتى الوصول إلى الاكتفاء الذاتي الدوائي ..



الغدد الصماء والسكري في مؤتمر علمي

خاص _ الطبية

استهلت جامعة جيلة للعلوم الطبية بمحافظة إب، العام الجديد، بمؤتمر علمي شارك فيه أكثر من 500 استشاري وأخصائي وأكاديمي بأمراض السكر والغدد الصماء، في المؤتمر العلمي الأول لأمراض السكر والغدد الصماء الذي أقامته جامعة جيلة للعلوم الطبية بمحافظة إب. وتضمن المؤتمر الذي استمر ليومين (12 - 13 يناير 2022) مواضيع وأوراق بحثية طبية دقيقة، وأوراق علمية بحثية تحاكي أحدث ما توصل إليه العلم في مجال الغدد الصماء والسكر.

الاستشاريين، وشهدت جلسات المؤتمر نقاشات بناءة وفاعلة حول ما تطرقت إليه محاضرات المؤتمر والتي أثرت ما تم طرحه في جدول أعمال المؤتمر. وقال رئيس جامعة جيلة، رئيس المؤتمر، الدكتور عبدالله محمد المطري لـ "الطبية" إن المؤتمر قدم 18 ورقة علمية استعرض فيها كبار أخصائي واستشاريي أمراض الغدد الصماء والسكري آخر ما توصل اليه العلم في هذا المجال، مشيراً إلى أن انعقاد المؤتمر يأتي في إطار توجهات الجامعة في رعاية الفعاليات العلمية والبحثية الطبية، مؤكداً التزام الجامعة بعقد مؤتمرات علمية طبية منذ تأسيسها قبل ثلاثة أعوام.

وخرج المؤتمر بعدد من التوصيات أهمها "تفعيل السياسات الطبية لمعالجة داء السكري والتثقيف ومستوياته، ونشر ثقافة النمط الغذائي السليم، وتفعيل وإشراك البحث العلمي في المؤتمرات".

من جانبه أكد الدكتور محمد يحيي خميس، مدير عام شركة خميس للأدوية أهمية انعقاد المؤتمرات العلمية لتبادل المعلومات والمعارف ومناقشة الأبحاث العلمية الحديثة سواء المحلية أو العالمية.

وأشاد الدكتور خميس، بقيادة جامعة جيلة وكلية الطب على تنظيم المؤتمر واستضافة الاستشاريين والأطباء من مختلف محافظات الجمهورية.. لافتاً إلى أن شركة خميس للأدوية كانت من رعاة المؤتمر وحققت حضور ملفت في المعرض المصاحب للحدث العلمي. وأوصى المؤتمر جمعية أمراض السكري بفتح فروع لها في كل محافظات الجمهورية، وتفعيل وحدة رعاية القدم السكري، وإصدار مجلة سنوية تنشر فيها جميع الأوراق العلمية المعروضة في المؤتمرات.

كما طالب المؤتمر بتفعيل ضبط الجودة فيما يتعلق بالفحوصات اللازمة لتشخيص ومتابعة مرضى داء السكري. ومخاطبة وزارة الصحة والسكان بذلك.

وقال رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر، الدكتور محمد الهتار لـ "الطبية" إن المؤثر مثل إضاءة علمية وأكاديمية بارزة، وكان مختلفاً تماماً عن كل المؤتمرات الأخرى لتكريزه على أمراض الغدد الصماء والسكري، وما يمثله مرض السكري ومضاعفاته من تحديات وصعوبات وصفها بـ "الشائكة". وعلى هامش المؤتمر، أعلن رئيس الجمعية اليمنية للسكري، الدكتور زايد عاطف عن «الدليل اليمني الموحد» الذي أعدته الجمعية ليكون دليلاً لمعالجة مرضى السكر على مستوى وحدات الرعاية الصحية الأولية في اليمن.

وأكد الدكتور عاطف لـ "الطبية" أن "المؤتمر كان نوعياً بمواضيعه المتميزة التي قدمها نخبة من أخصائي الغدد الصماء، وبمكان انعقاده في مدينة جيلة، مدينة العلم والثقافة والتاريخ الناصع". وناقش المؤتمر في جلسته الأولى 6 أوراق بحثية، واستعرض في اليوم الثاني بقية الأوراق التي قدمها نخبة من استشاريين وأخصائيين من مختلف حقول الطب، و6 محاضرات لعدد من كبار



خرج المؤتمر بعدد من التوصيات أهمها "تفعيل السياسات الطبية لمعالجة داء السكري والتثقيف الصحي بمختلف مستوياته، ونشر ثقافة النمط الغذائي السليم، وتفعيل وإشراك البحث العلمي في المؤتمرات".



31 شهادة مزورة في مجال الطب عام 2021

تقرير خاص: الطبية

التصنيفات, وبعضها غير صحيحة وغير قانونية, بمعنى أن هناك من يكتب على لوحته الإعلانية استشاري وهو طبيب عام, وهذه مشكلة وكارثة مهنية تعرضهم للمساءلة القانونية .

ووجه أمين عام المجلس الطبي نصيحة أخرى إلى المواطنين والمتريدين على العيادات الخاصة بالقول : ليس من العيب أن يطلب المريض من الطبيب المعالج الذي يعالجه شهادة ترخيص المزاولة, وهو من حق أي مريض كفه له القانون, كما أن الطبيب ملزم بأن يضع الترخيص في مكان بارز ليعرف الناس تخصصه وشهادته وأن لديه ترخيص لمزاولة المهنة من الجهة المختصة المجلس الطبي, وحتى لا يقع هذا المواطن أو المريض في فخ الأخطاء الطبية على يد هؤلاء المخالفين والذين يعملون خارج النظام والقانون .

وعبر الدكتور عبدالرحمن الحمادي عن فخره واعتزازه لكل العاملين في المجال الطبي, وما تبذله لجنة الشكاوى بالمجلس الطبي من جهود جبارة في النظر والبث في الشكاوى التي تقدم إلى المجلس من قبل المواطنين والجهات الرسمية في الدولة بشأن القضايا الطبية التي يشكون أصحابها من عدم الرضا من الخدمات التي تقدم لهم في المستشفيات والمستوصفات .

كشف أمين عام المجلس الطبي الدكتور عبدالرحمن الحمادي أن المجلس - من خلال تصنيف التخصصات الطبية ومنح تراخيص المهنة للعاملين في المهن الطبية- اكتشف حالات تزوير لمؤهلات وشهادات عليا وجامعية, وأن عدد تلك الشهادات المزورة المكتشفة بلغ 31 شهادة خلال العام المنصرم 2021 .

وأوضح أمين عام المجلس الطبي أنه تم استقبال 10214 ملفا جديدا لطلبات الترخيص خلال نفس العام, و2857 تجديدا للتراخيص و 18618 ملف امتحان للكفاءات .

وحذر الدكتور عبدالرحمن الحمادي كل من يمتنون الطب من مغبة استغلال المجلس الطبي أو وزارة الصحة العامة والسكان أو المواطنين المرضى, واستخدام الطب خارج تخصصاتهم .

وقال : أوجه نصيحتي إلى الكادر الصحي أن يلتزموا بالتصنيفات التي حصلوا عليها من المجلس الطبي عند تعليق اللوحات واليافطات أو اللافتات الإعلانية على بوابة عيادتهم أو على مداخل عياداتهم .

وأضاف الدكتور الحمادي, أنه يجب إلصاق تراخيص المهنة الممنوحة لهم من المجلس على تلك اللوحات الإعلانية لأنه وللأسف الشديد لاحظنا مخالفات وخللا في



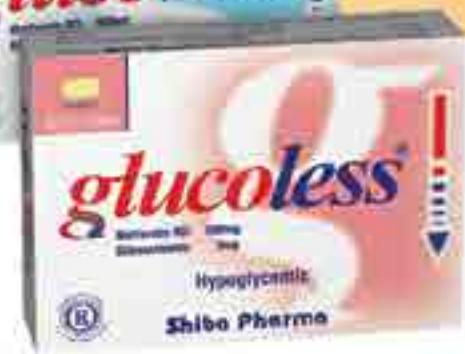
“
حذر الدكتور
عبدالرحمن
الحمادي كل
من يمتنون
الطب من
مغبة استغلال
المجلس الطبي
أو وزارة الصحة
العامة والسكان
أو المواطنين
المرضى,
واستخدام
الطب خارج
تخصصاتهم .

Glucolow

(Metformin) HCl

Glucoless

Metformin / Glibenclamide



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

لأهمية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





قضية

عنف التوليد في مشافي اليمن.. الصرخة المكتومة

علياء يوسف

تختصر سامية عبد الله (33 عاما) من مدينة حرف سفیان بمحافظة عمران (شمال صنعاء) تجربتها المؤلمة أثناء ولادتها الأخيرة وحجم العنف والإساءة اللذين تعرضت لهما خلالها بقولها «إنها لا تفكر في الحمل ثانية».

وبالإضافة إلى الأضرار النفسية الناجمة عن الشتم والإهانة واهدار كرامتها تسببت ملابس الولادة العنيفة لسامية (اسم مستعار) -كدفع البطن بقوة وربطها بالسريروتكيميا ثم توسعة مجرى الولادة بشكل خاطئ- في مضاعفات بالرحم استوجبت عمليتين جراحيتين لإغلاق ناسور ولادي بولي.

تغيرت حياة سامية -وهي أم لـ3 أطفال- رأساً على عقب إثر الولادة الأخيرة، فقد أصيبت باكتئاب شديد ورغبة في العزلة عن الجميع، كما كلفت مضاعفات الولادة عائلتها الكثير من الأموال الأمر الذي استدعى بيع ممتلكاتها والاقتراض من أجل استكمال علاجها.



قضية



يتضح أيضا وجود ما يسمى عنف التوليد في أغلب المستشفيات الحكومية، وأن ممرضات وقابلات وطبيبات يعملن في مجال التوليد يقمن بتصرفات يصنف البعض منها اعتداء جسديا، وشملت الإساءات أيضا اعتداءات نفسية كالشتم والتوبيخ، والتي صنفت كأخطاء طبية لإجراءات غير مبررة.

وتبين من خلال الاستبيان أن 79% من إجمالي النساء تعرضن على الأقل لأحد أشكال عنف التوليد اللفظية والجسدية، وأن 5% منهن أكدن تعرض أطفالهن لمضاعفات ناتجة عن عملية الولادة، كما أن 2% قمن بزيارة طبيب نفسي عدة مرات بسبب الظروف القاسية لعملية الولادة، كما أن 23% من العينات المرصودة فكّرن بعدم تكرار تجربة الولادة مرة ثانية. واتضح أيضا أن 71% من العينات اعتقدن أن ما حصل طبيعى ولا يعد تعديا على حقوقهن.

ورصد الاستبيان أكثر من 11 شكلا من أشكال عنف التوليد اللفظي والجسدي، 83% منها حصلت في المستشفيات والمرافق الصحية الحكومية و17% أثناء الولادة في المستشفيات الخاصة أو المنازل، كما أثبت الاستبيان أن نسبة التعرض لعنف التوليد تزيد في المدن مقارنة بالمناطق الريفية.

جسد بلا روح

تقول سامية إن الطبيبة قامت بقص العجان دون موافقتها أو موافقة أحد أفراد أسرتها، ولم تسبق العملية أي فحوصات طبية، كما تم تقييدها إلى طرف سرير الولادة بشكل قوي ومؤلم وتوجيه إهانات لفظية لها من قبل الممرضات وتكميمها لكتم صراخها من الألم، وكررن مقولة «ما حد قلقك تنزويج وتيجي عندنا تصيحي».

ترددت سامية لاحقا على الكثير من الأطباء بسبب الألم الشديد الذي نتج عن عملية الولادة، وقد دفعها عنف التجربة إلى عدم التفكير بالحمل ثانية، إذ تقول «هؤلاء مش ملائكة رحمة، هؤلاء ملائكة عذاب».

حالة سامية هي واحدة من 50 امرأة قابلتهن معدة التحقيق خلال 6 أشهر، وتحديث عن تعرضهن لعنف التوليد في مستشفيات حكومية وخاصة وأخرى تابعة لمنظمات دولية، ومن قبل طبيبات وممرضات وقابلات يمتن عمليات التوليد.

آثر زوجها الصمت، فيما يؤكد والدها أنه لم يرفع قضية ضد المركز الصحي الذي أجريت فيه الولادة خوفا من مشاكل هو في غنى عنها، وقرر أن يتحمل وضعها النفسي والصحي وتكاليف العلاج.

ويثبت الاستبيان الذي أعد ضمن هذا التحقيق أن سامية هي ضمن واحدة من كل 5 نساء تعرضن لشكل من أشكال عنف التوليد، وحصلت نسبة 83% من هذه الحالات في المستشفيات اليمنية الخاضعة لوزارة الصحة العامة والسكان، فيما تتجنب ذوات الحالات المرصودة رفع دعاوى استرداد حقوق.

بدوره، يؤكد استشاري أمراض وجراحة المسالك البولية والأمراض التناسلية الدكتور خالد السنحاني أن الحالة المرضية التي تعاني منها سامية ناتجة عن عنف غير مبرر وخطأ طبي في عملية الولادة، مما أدى إلى ضعف تروية الرحم والمثانة بسبب عملية الضغط، مما تسبب في تدلي الرحم وهبوط المثانة. وحسب الدكتور السنحاني، فإن حالتها كانت تحتاج إلى عملية قيصرية لعدم انفتاح الرحم وتتهيئة لعملية الولادة، مشيرا إلى أنه من الخطأ طبيا القيام بالدفع والتقييد والتكميم أثناء الولادة، أو القيام بتوسعة مجرى الولادة بالصورة التي جرت للمريضة. ويضيف أن الكثير من الحالات التي استقبلها نتجت عن عنف أو إجراء طبي غير مبرر أثناء عملية الولادة، أو قصور في تشخيص احتياج الحالة للولادة القيصرية أو الطبيعية.

ويوثق هذا التحقيق قصص العشرات من النساء اليمنيات اللواتي تعرضن للعنف أثناء الولادة، وهي ظاهرة متفاقمة في مستشفيات حكومية وخاصة، دون حماية قانونية أو إجراءات رادعة تحفظ حياة النساء وأطفالهن، كما أنها تدخل ضمن المسكوت عنه لأسباب اجتماعية وقانونية.

ظاهرة شائعة

في استبيان إلكتروني لمعدة التحقيق شمل 18 من أصل 22 محافظة -خلال الفترة من أكتوبر/تشرين الأول 2020 وحتى أغسطس/آب- 2021 تم رصد ظاهرة عنف التوليد وأشكالها والآثار الناتجة عنها وجمع بيانات نساء قمن بعملية ولادة سابقة.



رصد الاستبيان أكثر من 11 شكلا من أشكال عنف التوليد اللفظي والجسدي، 83% منها حصلت في المستشفيات والمرافق الصحية الحكومية و17% أثناء الولادة في المستشفيات الخاصة أو المنازل، كما أثبت الاستبيان أن نسبة التعرض لعنف التوليد تزيد في المدن مقارنة بالمناطق الريفية.



قضية

ظلّت نجلاء تصرخ من آلام المخاض لأكثر من ساعتين دون أي تدخل من الممرضات للتخفيف عنها، وعند حضور الطبيبة -كما تقول- «هددتني إذا لم أتوقف عن الصراخ فإنها ستستدعي طبيبا يقوم بإجراء العملية».

تعرضت نجلاء أيضا للضرب والتقييد والدفع بشدة على البطن، وتكرر الأمر في ولادتها الثالثة في مستشفى الأمومة الآمنة بالعاصمة صنعاء، فقد تم تقييدها وتكميمها والتلفظ تجاهها بكلمات تحط من كرامتها، على حد تعبيرها.

تقول نجلاء إنها أصبحت تخاف بشدة من عمليات الولادة، وظلت ترقب بخوف إمكانية حدوث الحمل مرة أخرى، ولم تستطع التحدث مع زوجها وعائلتها حول حادثة العنف التي حصلت لها خوفا من المشاكل والنظرة السلبية.

يعرّف علم النفس حالة الخوف من الولادة المعروفة علميا بـ«توكوفوبيا» (Tokophobia) بأنها الحالة النفسية التي تنتاب المرأة من المخاض أو الولادة، فتسعى لتجنب الحمل، وهي حالة تصيب نحو 22% من النساء، لكن هذه النسبة تزداد في حالة تعرض المرأة إلى تجربة مؤلمة خلال ولادتها، خصوصا عنف التوليد.

بدورها، تؤكد اختصاصية برامج الصحة الإنجابية في صندوق الأمم المتحدة للسكان الدكتورة أفرح الأديمي أن ظاهرة عنف التوليد منتشرة في المراكز الصحية اليمينية وتمارس غالبا بسبب ضعف الوعي بماهية هذه التصرفات، نظرا لعدم التطرق إلى خطورة هذه الظاهرة والتوعية بها واعتبارها من المسكوت عنه.

وتتعدد أشكال العنف حسب الدكتورة الأديمي، مثل عدم وجود فواصل بين الأسرة في غرف الولادة واحترام الخصوصية وإجراء عمليات دون الحاجة والعنف الجسدي واللفظي. وأضافت أن الكثير من الكوادر الطبية والنساء يعتقدن أن بعض هذه التصرفات عادية ولا تصنف عنفا جسديا أو لفظيا، كما يحصل خلط في بعض الأوقات بين الممارسات التي تهدف لحماية المرأة من فرط الحركة والحفاظ على صحة الجنين أثناء الولادة وبين عنف التوليد.

وحسب الدكتورة الأديمي، لا توجد أي إحصائية لدى صندوق الأمم المتحدة للسكان أو شركائه المحليين حول هذه الظاهرة، نظرا لعدم وجود دراسات أو مشاريع تسعى للتوعية بمخاطرها، إضافة إلى عدم رفع الأغلبية العظمى من النساء شكاوى إلى الجهات المختصة والمنظمات العاملة في مجال المرأة والصحة الإنجابية.

تجاوزات الضرورة

أثناء عملية البحث قابلت معدة التحقيق 7 قابلات وممرضات ممن يمتنن التوليد في مراكز صحية أو بالنازل، واتضح أن 5 من أصل 7 منهن يعتبرن بعض التصرفات التي تصنف عنف توليد ضرورية لنجاح عملية الولادة، كما أنهن جميعا لا يعرفن أي معلومة سابقة عما يسمى عنف التوليد.

تعمل القابلة الصحية «أم محمد النجدي» (41 عاما) في مجال التوليد منذ 17 عاما في مراكز صحية بمحافظة إب (وسط اليمن)، وتقول إنها تضطر إلى تقييد النساء، وإنها في حالات

ويعرّف عنف التوليد حسب منظمة «لامازا» الدولية (Lamaze) بأنه كل إساءة أو اعتداء جسدي أو جنسي أو لفظي أو التتمير أو الإكراه والإذلال والاعتداء الذي يحدث للنساء أثناء عملية الولادة من قبل الطاقم الطبي، بمن في ذلك الممرضات والأطباء والقابلات، ويشمل تعرض المرأة أثناء المخاض أو الولادة لسوء المعاملة وعدم احترام حقوقها، بما في ذلك إجبارها على اتخاذ إجراءات ضد إرادتها على أيدي العاملين في المجال الطبي.

في الحالات التي وثقتها التحقيق أدى عنف التوليد إلى أضرار صحية ونفسية بالغة وصلت إلى التدخل الجراحي والإضرار بالجنين، في مخالفة للقانون رقم 28 لسنة 2000، والذي قضى بإنشاء المجلس الطبي اليمني لغرض حماية حقوق المرضى والنهوض بالمهن الطبية ومراقبة أداء مزاولي المهن الطبية.

وينص القانون أيضا في المادة 24 منه على أن للمجلس الطبي اليمني الحق في اتخاذ إحدى العقوبات التأديبية والتي تصل حد سحب تراخيص مزاولي المهنة أو الغرامة المالية والسجن على من ثبت ضدّه الإضرار بالمرضى جراء الإهمال وارتكاب الأخطاء الطبية غير المبررة وعدم الحفاظ على حقوق المرضى في تلقي رعاية صحية متكاملة، لكن ذلك يأتي في ظل قصور رقابي من قبل وزارة الصحة العامة والسكان والمجلس الطبي اليمني.

آثار نفسية

من جهتها، تقول استشارية أمراض النساء والولادة الدكتورة زينب الخزان إن عنف التوليد ظاهرة منتشرة بشكل كبير، وإن حالات كثيرة ناتجة عن ذلك تصلها بشكل شبه يومي.

وتشير الخزان إلى أن التهابات المسالك البولية والناصور الولادي بنوعيه وتدلي الرحم وسقوط المثانة تعتبر من أكثر الأمراض الناتجة عن تصرفات خاطئة أثناء الولادة، منها العنف والدفع دون مبرر طبي وإخضاع المريضة لعمليات دون الحاجة إليها أو العكس، وكذلك إتمام عملية الولادة بوسائل غير مناسبة وأماكن غير مؤهلة.

وأضافت أن الإساءة الجسدية كالضرب والتقييد أو اللفظية كالشتم والتوبيخ تزيد حالة تعسر الولادة على عكس المتوقع وأن الحالة النفسية مهمة لتسهيل الولادة، ويمكن أن يستمر أثرها السلبي على المدى البعيد وفي حالات قد تصاب المرأة باكتئاب ما بعد الولادة، ويمكن لهذا أن يشكل حاجزا نفسيا لدى المريضة يستمر معها لأعوام وترفض خلالها تجربة الولادة مرة أخرى.

وحسب الخزان، فإن عنف التوليد منتشر وله صور عدة، بعضها يرتبط بالجانب النفسي والآخر بالأخطاء الطبية التي تحصل أثناء الولادة، كما توجد أشكال عنف مرتبطة بالخصوصية والجانب الجسدي.

عنف مركب

في العاصمة صنعاء تعرضت نجلاء محمد (27 عاما) إلى عدة أشكال من عنف التوليد خلال ولادتها الأولى والثالثة.

تقول «في ولادتي الأولى منتصف العام 2017 بمستشفى فلسطين (زايد سابقا) كنت في غرفة العمليات بانتظار الطبيبة، قالت لي الممرضة انتظري لما تقوم الدكتورة من النوم علشان تولدك».



في الحالات التي وثقتها التحقيق أدى عنف التوليد إلى أضرار صحية ونفسية بالغة وصلت إلى التدخل الجراحي والإضرار بالجنين، في مخالفة للقانون رقم 28 لسنة 2000، والذي قضى بإنشاء المجلس الطبي اليمني لغرض حماية حقوق المرضى والنهوض بالمهن الطبية ومراقبة أداء مزاولي المهن الطبية.



ويشير النجار أيضا إلى وجود إهمال رقابي وتنفيذي في ما يخص المتسببين في هذه الأخطاء من قبل المجلس الطبي، وهو جهة مخولة -حسب تعبيره- ولها صلاحية تشكيل لجان تحقيق في القضايا المرفوعة إليها وكذلك لجان رقابية على أداء المستشفيات ومزاوولي المهن، بما يضمن حصول المرضى على حقوقهم.

وعن تصنيف عنف التوليد قانونيا، يقول إن هذا العنف إذا ارتقى إلى الخطأ الطبي فإنه يخضع للمادة 24 من القانون عدد 28 لسنة 2000 واللوائح التأديبية الداخلية للمجلس الطبي، وإذا كان غير ذلك فإنه يخضع لتقييم لجان المجلس الطبي، وعلى أثره يحدد الإجراء التأديبي المناسب.

تواصلت عدة التحقيقات مع بعض الأطباء ورؤساء أقسام التوليد في المستشفيات التي ذكرت ضمن عملية البحث على أنها مارست عنف التوليد، وتواصلت مع المجلس الطبي اليمني للرد حول آلية الرقابة على المستشفيات ومزاوولي المهن الطبية المرتبطة بعمليات الولادة وإذا كانت هناك قضايا مرفوعة وعملية رصد لظاهرة عنف التوليد، والإجراءات التي تم اتخاذها، دون تلقي أي رد بخصوص ذلك حتى إعداد التحقيق للنشر.

وفي غياب القوانين الرادعة والرقابة الصارمة وطفیان ثقافة الكتمان تتجرع الكثيرات من نساء اليمن مرارة تجاربهن القاسية أثناء الولادة بصمت، فيما تنتشر ظاهرة عنف التوليد بشكل صادم -كما أثبتت الأرقام- مشكّلة واحدة من الظواهر الطبية والاجتماعية المقلقة في المجتمع اليمني.

كثيرة تقوم بوضع قطعة قماش لتكميم أفواههن بسبب صراخهن أثناء عملية الولادة.

من جهتها، لا تستبعد القابلة الصحية «أم محمد» أن تتلفظ أحيانا بكلمات خارجة، معللة ذلك بالضغط النفسي الحاصل أثناء عملية الولادة، كما أن الدفع على البطن أو التقييد أو التكميم وحتى قص العجان وغيرها تعد كلها -بحسبها- إجراءات تساعد على تسهيل إتمام عملية الولادة.

في الجانب الآخر، تقول الدكتورة مريم (اسم مستعار) -وهي طبيبة نساء وولادة تعمل في مركز الأمومة الأمانة بالعاصمة صنعاء ومستشفيات حكومية أخرى- إنه قد يحصل مسك مبالغ فيه أحيانا خوفا من فرط الحركة التي قد تضر بالجنين وعملية الولادة، لكن قد تحصل أيضا تجاوزات ترافق عملية الولادة، مثل شد الشعر والضرب والصفع على الوجه، والإهمال والترك المتعمد أثناء المخاض، وعدم وجود حواجز في غرف التوليد أو انتهاك الخصوصية بالتوليد في ممرات المراكز الصحية.

وتشير إلى أن هذه التجاوزات حصلت في مستشفيات بأمانة العاصمة ومراكز صحية في صنعاء والمحافظات الأخرى، وتم رصدها لمرضات وطبيبات يمنيات ومن جنسيات أخرى، وأن مشكلة نقص الوعي لدى المرأة الخاضعة لعملية الولادة ولدى الممرضات والطبيبات في خطورة ذلك على المرأة والطفل -والتي قد تصل إلى وفاة الأم أو الطفل- موجودة بشكل كبير.

إهمال قانوني ورقابي

بدوره، يؤكد المحامي عبد الرقيب النجار المختص في قضايا الأخطاء الطبية ورود الكثير من القضايا إلى المجلس الطبي اليمني ولها علاقة بالأخطاء الطبية غير المبررة والناجمة عن عنف التوليد.

وأضاف النجار أن هناك قصورا شديدا في البت في هذه القضايا ومحاسبة ومراقبة أداء ممرضات وطبيبات الولادة، إلى جانب تدني الوعي المجتمعي بضرورة حصول المرأة على الرعاية الصحية اللازمة أثناء الولادة، وأن أي تجاوز أو خطأ بحقها يستدعي محاسبة المتسبب به.

نقلًا عن موقع الجزيرة نت.
تم إنتاج هذا التحقيق في إطار مشروع تطوير قدرات الصحفيات اليمنيات في الصحافة الاستقصائية الذي ينفذه المركز اليمني لدعم الإعلام بالشراكة مع صندوق دعم التحقيقات الاستقصائية «نوى» تحت إشراف أصيل سارية.



Azicure®

Azithromycin 500mg



The Fast Cure

الجمهورية العربية السورية - حمص - شارع السنين - حطان
90087 - 1 - 200822 | 90087 - 1 - 200820 | 9075

www.shaphaco.com - info@shaphaco.net

facebook.com/shaphaco

https://www.youtube.com/channel/UCshaphacoPharmaceuticalIndustries



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



حوار

شفاكو 2022.. المريض أولاً

الطبية/ وائل شرحة

المريض أولاً.. قالها بثقة جعلتني أعيد ترتيب أفكارتي التي سبق وأن اعتنيت بتنسيقها في نقاط محددة، فحين تقابل مسؤولاً في شركة شفاكو للصناعات الدوائية يجب أن تكون قد أعددت نفسك جيداً، فعلى الرغم من بشاشة وجوههم وكاريزما شخصياتهم التي لا تصمد أمامها الجواز، إلا أن مثلهم يفاجئك بأفكار إبداعية ورؤى غير تقليدية، تجبرك على الاستعداد جيداً لتلقي المفاجآت. كان العام الجديد يضع أشياء ويتلو بسملة.. حينها تنشغل الشركات بالجرد والإقضالات المالية وتقف على وضع العام المغادر وتعد خطة العام الجديد.. وكنا نحن في المجلة الطبية قد انتهينا من كل تلك الأعمال باكراً.

الثامن من يناير.. ثمة شيء ما يزال ناقصاً، إنه الأستاذ أحمد الشهاري مدير عام شفاكو، إذ لا تكتمل قافلة الانطلاق في العام الجديد إلا بمعرفة رؤيته وأفكاره الإبداعية للإبحار في ثنايا هذا العام. لم يكن لقائي به، في اليوم التالي، قادراً على استيعاب ما سيقوله لي عن خطته للعام 2022م، فعام شفاكو للصناعات الدوائية مليء بالجديد، لذا فقد اقترح علي زيارة الدكتور عمر مهلي مدير التسويق والمبيعات للحديث عن خطة شفاكو، لقد أخرجني تقديمه المجلة على الشركة وجعلني أكثر تحفزاً للقاء الذي عقد صباح اليوم التالي.

إلى مهنية التسويق الدوائي وإلى الشركات ومعها الخدمات الطبية بشكل عام - والعودة إلى التسويق العلمي الذي يرتقي بخدمة الرعاية الطبية؛ ويجدد الثقة بالتسويق الدوائي وخصوصاً الترويج. اقاطعه مستفسراً: ماذا تعني بالبرامج التسويقية النوعية؟ هل تقصد Patient Focus Pro-gram P.F.P ؟

فيجب: برنامج المريض أولاً هو جزء من ذلك التحول النوعي، وهو في الأساس برنامج خدمي وليس تسويقياً، وقد دأبت شركة شفاكو، على الدوام، على تقديم خدمة دوائية وليس سلعة دوائية، ابتداءً من تنوع وتعدد منتجاتها، مع الحرص على أتباع أعلى معايير الجودة، بالإضافة إلى مراعاة التسعيرة من أجل المريض - الخ... أعجبت كثيراً بما يطرحه ولذلك طلبت منه توضيحاً أكثر عن P.F.P عندنا، عدل من جلسته على المقعد



د. عمر مهلي

"الدكتور عمر في انتظارك بمكتبه".. قالها العم عبدالإله البدري مسؤول استقبال الضيوف في البوابة الداخلية بابتسامة كنت قد وجدتها على وجه كل من قابلته ابتداءً بمسؤول أمن الشركة ومسؤول البوابة الداخلية، ربما كانت واحدة من شروط الانضمام إلى فريق شفاكو. للمسات الإبداعية تتجدد باستمرار في كل تفاصيل مبنى شفاكو، إنها أحد الملامح التي تشدني دائماً في زيارتي المتكررة، وتثير إعجابي لدرجة أنها تأخذ جزءاً من وقت الزيارة. أنهى الدكتور عمر اجتماعه مع مختصين في الشركة في لحظة وصولي لمكتبه.. تصافح بحب وندرج على طاولة دائرية أنيقة، حرص هو أو الشركة عموماً على وجودها هناك ليلتقي حولها بمحبة دائمة شركاء شفاكو بعيداً عن المكاتب المخصصة للقاءات المسؤول أو المختص مع الموظفين.

لقد كان جاداً عندما بدأ حديثاً عن خطط المجلة للعام الجديد، وبعد أن أبدى مهلي إعجاب به.. سألته دون مسبقات ما رؤية شفاكو التسويقية للعام 2022م.. ليرد بمنتهى الثقة والتفاعل: "المريض أولاً"، إنه شعار وعنوان لافت، وقلة قليلة من يعملون به في اليمن!!! ألم أخبركم، في البداية، أنه يفاجئ محاوره بخطوات أكثر تقدماً مما قد يدور أو يحضر في التوقع.. ومع ذلك أردت لحظتها أن تكون البداية من الرؤية التسويقية.. ربما لأنها الجزئية الأكثر أهمية بالنسبة لي.

أسند الدكتور عمر مهلي ظهره على مسند مقعده وهو يقول: رؤيتنا هي لتحقيق الريادة في التسويق النوعي - الخروج من دائرة التسويق التقليدي، الذي نالت منه شوائب كثيرة أساءت

“

رؤيتنا هي لتحقيق الريادة في التسويق النوعي " الخروج من دائرة التسويق التقليدي، الذي نالت منه شوائب كثيرة أساءت إلى مهنية التسويق الدوائي وإلى الشركات ومعها الخدمات الطبية بشكل عام " والعودة إلى التسويق العلمي الذي يرتقي بخدمة الرعاية الطبية؛ ويجدد الثقة بالتسويق الدوائي وخصوصاً الترويج.

1. دعم المريض: من خلال تقديم منح دورية من الأدوية المجانية للمراكز الصحية والمستشفيات والمدارس والمجتمعات الطبية.
2. التسعيرة من أجل المريض، وذلك من خلال تقليص من تكاليف سلسلة التوزيع والوصول للمريض بالسعر الأنسب.
3. حملة شفاكو صديقة مرضى السكر: وهناك برنامج طويل المدى يعني بمرضى السكر بالدرجة الأساسية



حوار



نسعى نحن
في شفاكو
لوضع ضوابط
أخلاقية ومهنية
وخدمية تُوَظِر
وتضبط عملية
الوصول إلى
الريج، وتحول
الدواء إلى
خدمة راقية.



ويضيف: إلى الآن انضم إلى الموقع ما يقارب 500 طبيب وطبيبة – وكذلك يحتوي الموقع على ما يقارب 700 مقال دوأتي.. ويتم تحديث الموقع يومياً – بكل جديد ينشر.. ويشرف على الموقع فريق علمي متخصص.

تمكنت مني الدهشة.. لكنني ما زلت بحاجة إلى المزيد، خاصة حول ما تعد له شفاكو في 2022م.. وبينما أنا غارق في إعجابي بشركة يمنية تعمل بنظام عالمي.. يقاطعني ملهي قائلاً: «الأستاذ أحمد موجود في الشركة، دعنا نزره معا».. يقترح عليّ زيارة الأستاذ أحمد الشهاري مدير عام شفاكو، وهو يعرف حجم المعزة والصداقة التي حققتها جودة ودقة عمل المجلة مع الأستاذ أحمد.

مضينا معا نحو الأب الروحي والداعم لانفراد شفاكو وتميزها.. وجدنا الشهاري في صالة رياضية أنشأتها شفاكو مؤخراً لكوادرها حتى لا يصابوا بالملل أو تلحق بهم أمراض صحية بينما هم غارقون في أعمالهم المكتبية والمهنية التي تحد من حركة الجسم ونشاطه.

لديك ضيف.. يتحدث ملهي للأستاذ أحمد الشهاري.. وقبل أن يراني يرد: " أهلاً به " .

بدلت وجهة حديثي باتجاه المدير العام: لقد وجدت ما سرني في خططكم لهذا العام.. لأنتاجاً الآن بإضافة خلاقة تتمثل في النادي الصحي، كان الأستاذ أحمد الشهاري قد أمضى في رياضة الجري 53 دقيقة كما ظهر في شاشة الجهاز الذي يعتليه . حوار شيق دار حول عدة جوانب في الشركة أنهاء الأستاذ أحمد بقوله: لدينا في شفاكو المزيد.. فانتظروه.

4. وله اتجاهات مختلفة. برنامج الارتقاء بالتعامل مع المريض في المرافق الصحية.
5. التثقيف الصحي؛ ويضمن الكثير من الأنشطة منها تثقيف حملات التوعية الصحية لرفع الوعي الصحي للمريض. وبما يكفل خدمة صحية أفضل، وهنا سنكون مستعدين لتحقيق شراكة وثيقة مع المجلة الطبية.

لقد أثار هذا الرجل في ملكة الصحفي الاستقصائي الذي لا يترك في تحقيقه تفصيلاً للمجهول.. فكان من الطبيعي أن أسأله: هل تريد أن تقول أن شفاكو لا تهدف إلى الريج..؟!

ليجيبني: لا.. لا أريد أن أقول ذلك.. ما من شركة لا تسعى إلى الريج، إنما نسعى نحن في شفاكو لوضع ضوابط أخلاقية ومهنية وخدمية تُوَظِر وتضبط عملية الوصول إلى الريج، وتحول الدواء إلى خدمة راقية.

كنت قد سمعت عن نظام " Shaphaco scientific Hub SSH » وأردت معرفة المزيد فجاءت الإجابة منقادة من طرحة الأنيق والمرتب:

. هذا جزء من التسويق النوعي، بل هو أحد عناصره الإبداعية، وهو خدمة علمية تقدمها للقطاع الطبي بشكل عام، وخصوصاً أولئك المستثمرون في الدراسة والتعلم، حيث يقدم لهم كل ما هو جديد في الطب بما في ذلك ما ينشر في مواقع عالمية يصعب على الكثيرين الوصول إليها..

Conolol

Bisoprolol



A Beautiful
SONG
from Healthy
HEART



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



شيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها



قبس ضوء وسط العتمة

يمرون

بيننا بصمت وهدوء،

يتلمسون طريقهم إلى مستقبل لا نعرف
عنه شيئاً، وحدهم يرسمون ملامحه في أذهانهم
ويكابدون مشقة الحياة بكم هائل من الإصرار.

منسيون على هامش الوجد الذي وضعهم القدر على حوافه،
وتجاهلنا نحن يد العون حتى لا نكاد نشعر بوجودهم في الجوار،
رغم أن عددهم في اليمن يقارب المليون كفيف
غالبيتهم من الأطفال.

أحياناً يستخدمونهم كشعارات، ومثلما لا يرونها؛ لا يلمسون فوائدها،
لكن سرعان ما يعودون بهم إلى الظل ليواجهون مشاكلهم الصحية
والتعليمية والمعيشية بانفراد.

(المجلة الطبية) فتحت ملف هذا العدد لأصواتهم علماً تجد
طريقها إلى أذان المجتمع، خاصة الجهات المعنية والمسؤولة عن
حياة ومستقبل المكفوفين.

نعم قد لا نستطيع إعادة النور إلى أعينهم، لكن
-بالكثير من الجهد- يمكن إنارة طريقهم إلى
مساحات العيش الكريم.





ملف

عدددهم يصل المليون والتعليم لا يتعدى 10٪ منهم ..

الفئة المنسية في اليمن

تقرير: محمد العيزي

الكفيف عمر محمد العديني، يعاني منذ طفولته فقدان البصر، لكنه يواجه الحياة بما يمتلك من قوة وإرادة منحه إياها الخالق عز وجل، لم يستسلم للإعاقة البصرية رغم حفظه للقرآن الكريم إلا إنه يعمل لمواجهة معيشتة وتحقيق مستقبله التعليمي . الكفيف أو كما يسمونه البصير عمر العديني 37- عاما- متزوج وله ثلاثة أطفال أكبرهم أمنة 13 سنة، مسجل لدى جمعية المكفوفين ضمن عشرات الآلاف من المكفوفين الموزعين في عدة جمعيات على مستوى الجمهورية، لكن هذه الجمعيات أصبحت لا تغني ولا تسمن من جوع فليس لها دعم حكومي، والمنظمات الدولية والإحلية شبه غائبة، كما يقول المسؤولون في وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل أن الأماكن شحيحة وصندوق رعاية المعاقين يتحمل مسؤولية هذه الشريحة بما يمتلكه وبقدر المستطاع .

شخص على الأقل .. يوافقه الرأي جمال مهيوب -مسؤول العلاقات والإعلام بجمعية المكفوفين- حيث يقول أن العدد الرسمي وفق إحصائية غير دقيقة أيضا يزيد عن ثمانمائة ألف كفيف، ولكن الرقم أكبر من ذلك حيث تشير بعض تقارير المنظمات الإنسانية أن العدد يصل إلى أكثر من نصف مليون إنسان كفيف في اليمن يحتاجون إلى خدمات كثيرة أهمها وأبرزها التعليم والصحة والرعاية والمعيشة والإعانة والوظيفة .

يؤكد مسؤول العلاقات والإعلام بجمعية المكفوفين؛ أن المكفوفين الذين ترعاها الجمعيات الخاصة بالمكفوفين كثيرون، ولا يستطيعون تعليم منتسبها لأنهم يحتاجون إلى تعليم خاص وكتب وآلات خاصة، وهي باهظة الثمن لا تستطيع الجمعيات توفيرها لكل هذه الأعداد، فما بالك الأعداد الأخرى التي في الأرياف ولم تستطع القدوم إلى المدينة أو أقرب جمعية فيها مدرسة تعليمية . لم تذهب الكفيفة أسرار هزاع بعيدا عما ذكره أسلافها الذين التقيناهم، حيث تقول : المعاناة كبيرة على الشعب

الكفيف عمر العديني يحكي تفاصيل حياته اليومية بالقول : بالنسبة لي فأنا أعول أسرتي من خلال مساعدة الناس لقراءتي للقرآن الكريم سواء في الشارع أو في المسجد أو في العزاء .

يتحدث أمين الشجاع -من قطاع المنظمات بوزارة الشؤون الاجتماعية- عن وضع مزرر جدا لفئات المكفوفين في ظل الحرب المستمرة منذ سبع سنوات في اليمن حيث حرمت هذه الحرب اليمنيين والمكفوفين على وجه الخصوص مما كان تحصل عليه الجمعية ومنتسبوها من مساعدات ودعم مالي من الحكومة وكذا الجمعيات الخيرية ورجال الأعمال وبالتالي حرمان المكفوفين لأبسط الحقوق والخدمات لمواجهة ظروف المعيشة اليومية ومتطلبات الحياة .

يؤكد الشجاع أن عدد المكفوفين -وبحسب الأرقام الرسمية في اليمن قبل ثلاثة سنوات من الآن- كان قد تجاوز نصف مليون كفيف ومعاق بصريا موزعين على مستوى الجمهورية، أما اليوم قد يصل العدد إلى مليون

“

يؤكد جمال مهيوب -مسؤول العلاقات بالجمعية اليمنية لرعاية وتأهيل المكفوفين- أن عدد المكفوفين في اليمن وفق إحصائيات تقديرية يقترّبون من مليون كفيف يمّني، لم تقدم لهم المساعدات اللازمة حتى لا ينزلقون إلى فئة فاقد البصر والإصابة بالعمى والعمّة.



ملف

عن أن عدد المعاقين بصريا في العالم مائة وثمانين مليون شخص منهم 40 - 45 مليون شخص كفيف كان بالإمكان - بمشيئة الله - منع أو علاج 80 % من هذه الحالات وبالتالي الحد من هذا الرقم الفلكي.

وهنا يؤكد جمال مهيبوب -مسؤول العلاقات بالجمعية اليمنية لرعاية وتأهيل المكفوفين- أن عدد المكفوفين في اليمن وفق إحصائيات تقديرية يقتربون من مليون كفيف يمني، لم تقدم لهم المساعدات اللازمة حتى لا ينزلقون إلى فئة فاقد البصر والإصابة بالعمى والعتمة.

و بحسب جمال مهيبوب، فإن اليمن يفتقر هو الآخر لإحصائية دقيقة لمعرفة عدد المصابين بالعمى أو المكفوفين، لكنه يستدرك قائلا: بحسب الإحصائية الأخيرة، وهي غير أكيدة، عن المكفوفين أن عددهم وصل خلال عام 2014م إلى 75,000 كفيف ومعاق بصريا في الجمهورية اليمنية مقارنة بالعام 2005م حيث بلغوا 60,000 كفيف أي بزيادة 25 % خلال تسعة أعوام من (2005 - 2014م) وأن المكفوفين يشكلوا 15% من نسبة سكان الجمهورية اليمنية بحسب الإحصائية الأخيرة التي نفذت في عام 2014م و هي غير دقيقة والتي تمتلكها الجمعية وهي في كل الأحوال غير دقيقة .

يضيف جمال مهيبوب -مسؤول العلاقات بالجمعية- أن النساء الكفيفات لهن نصيب من تلك الأرقام بأكثر من 51 % عن الذكور، وتحدث جمال مهيبوب بحرقه وألم أن هذه الفئة غائبة من اهتمام المنظمات الدولية أو المحلية، كونها فئة ضعيفة وأن كل اعتماد المكفوفين على الجهات الرسمية فقط.

اليمني في ظل هذه الظروف والحرب والحرمان، فكيف سيكون الحال على فئات المكفوفين، وتقول أسرار: الشعب اليمني حنون وعاطفي، ولكن ما ينفع هذا العطف والإنسانية لكفيف يبحث عن تعليم وصحة ومعيشة .

المهندسة فاطمة سعد (الجمعية اليمنية للمكفوفين) ترى هي الأخرى أن غياب رعاية الدولة لهذه الفئة المستضعفة الكفيفة أمر مؤسف، لأنها بحاجة إلى الرعاية الكاملة نتيجة أنهم لا يستطيعون مواجهة ظروف الحياة والمعيشة كبقية الناس الذين لا يعانون من إعاقات .

وتصف فاطمة سعد هذا الغياب الحكومي بالكارثة في مثل هذه الظروف، والأدهى من ذلك أن المنظمات تريد تقديم مساعدات الفتات بشروط وتعليمات وابتزاز للجمعيات، وهذا ما زاد من مضاعفة هذه المعاناة .

بسبب تضارب الأعداد والإحصائيات الرسمية غير الدقيقة حول نسبة المكفوفين باليمن، يؤكد مدير الإعلام والعلاقات في صندوق رعاية وتأهيل المعاقين حسن عردوم؛ أنه يوجد 500 معلم لغة برايل في اليمن، في المراكز والجمعيات العامة وخاصة مراكز التعليم الخاصة بالمكفوفين، وأن نسبة المكفوفين يصل عددهم إلى 20 % من إجمالي عدد المعاقين باليمن البالغ نحو 4 ملايين معاق وفق آخر إحصائية أجريت قبل أكثر من أربع سنوات تقريبا .

أي أن عدد المكفوفين وفقا لتلك النسبة 20 % وعدد المعاقين يصل نحو 800,000 كفيف باليمن، ووفقا لدراسات بحثية نفذتها منظمة الصحة العالمية كشفت

800 ألف كفيف يواجهون صعوبات تعليمية

أكد مدير الإعلام والعلاقات في صندوق رعاية وتأهيل المعاقين حسن عردوم وجود 500 معلم للغة برايل في اليمن، في المراكز والجمعيات العامة وخاصة مراكز التعليم الخاصة بالمكفوفين.

وقال -في تصريح خاص لـ«المجلة الطبية»- : إن المكتبة الخاصة بالكتابة تعتبر من الوسائل التي يحتاجها متعلمو طريقة برايل من المكفوفين، وهي «آلة كتابة، قلم، أوراق مقوى، وطابعة وكتب للقراءة». ولفت إلى أن تكلفة الطابعات الكبيرة الخاصة بطباعة المناهج باهظة وقد يصل سعرها إلى 200 ألف دولار، وأن جمعية أمان لرعاية الكفيفات التي يمولها صندوق رعاية وتأهيل المعاقين تقوم بطباعة مناهج تعلم طريقة برايل للمراكز المتخصصة بتعلم طريقة برايل. وكشف عردوم أن نسبة المكفوفين بلغت 20 % من إجمالي عدد الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في اليمن الذين يقدر عددهم بأربعة ملايين شخص، وفقا لآخر إحصائيات صندوق رعاية وتأهيل المعاقين، وأن الطلاب المكفوفين يواجهون صعوبة في تعلم طريقة برايل بسبب عدم وجود الوسائل التي يصعب توفيرها من الخارج في ظل الحرب والحصار، واستيرادها عبر التجار بأسعار باهظة حيث تكلف الطابعة الفردية 50 دولارا واليدوية «البركنز» 100 دولار.

وأضاف بأن «صندوق رعاية وتأهيل المعاقين يسعى جاهدا لتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من التعلم، حتى لا يكون هناك أي عائق لديهم في الحياة العامة والقيام بمهامهم وأعمالهم مثل الآخرين».



المهندسة فاطمة سعد (الجمعية اليمنية للمكفوفين) ترى هي الأخرى أن غياب رعاية الدولة لهذه الفئة المستضعفة الكفيفة أمر مؤسف، لأنها بحاجة إلى الرعاية الكاملة نتيجة أنهم لا يستطيعون مواجهة ظروف الحياة والمعيشة كبقية الناس الذين لا يعانون من إعاقات .



احتفاء عالمي

الرعاية الصحية والتعليم والتوظيف والمشاركة المجتمعية حتى في ظل الظروف العادية.

وأشار البيان إلى أن هذه الشريحة تعد الأكثر وقوعاً في الفقر والمعاناة من معدلات عالية من العنف والإهمال وسوء المعاملة، فضلاً عن أنها تعتبر من بين أكثر الفئات تهميشاً في أي أزمات قد تتعرض لها المجتمعات.

ويحسب البيان، يواجهه المعاقون بصرياً عديد التحديات بسبب إجراءات الإغلاق الناتج عن كورونا، تتصل بالاستقلالية والعزلة، وبخاصة منهم الذين يعتمدون على استخدام اللمس للتعبير عن احتياجاتهم والحصول على المعلومات، وأن الوباء أظهر أهمية إنتاج المعلومات الضرورية بأشكال يسهل الوصول إليها، بما في ذلك لغة برايل والصيغ السمعية. وفي 4 يناير 1809م، وفي مدينة كوبفراي شرق العاصمة الفرنسية باريس؛ فقد طفل في الثالثة من عمره إحدى عينيه بعد إصابتها بآلة حادة، وبعد عامين فقد عينه الأخرى بسبب مرض الرمد.

هاتين الحادثتين المؤثرتين كانتا بداية إضاءة الطريق نحو اختراع عظيم للبشرية لمساعدة الكفيفين على الرؤية ومواصلة الركض في ميدان الحياة.

احتفلت الأمم المتحدة، باليوم العالمي للغة برايل، الذي يوافق الرابع من يناير كل عام، في ظل جهودها لإذكاء الوعي بأهمية هذه اللغة باعتبارها وسيلة تواصل أساسية للمكفوفين وضعاف السمع، تضمن لهم المساواة في التعلم والمعرفة والاطلاع على كافة مصادر المعلومات بشكل ميسر. وتم اختيار يوم 4 يناير/كانون الثاني من كل عام، ليوافق يوم ميلاد لويس برايل عام 1809، مخترع الكتابة بطريقة برايل التي سميت باسمه واحتفي به لأول مرة في العام 2019.

وقالت المنظمة الأممية في بيان، أنها اهتمت هذا العام بتوعية المكفوفين بأهمية الوقاية من فيروس كورونا، وأعدت نسخاً من الرسائل التثقيفية بلغة برايل، مثلما أنتجت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونسيف» مذكرات إرشادية بلغات متعددة وأشكال ميسرة بما في ذلك لغة برايل وصيغة «إيزي - تو - ريد»، تنهم بقضايا مثل الانتفاع بالمعلومات والمياه والصرف الصحي والنظافة والرعاية الصحية والتعليم وحماية الطفل والصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي، فضلاً عن وضع اعتبارات لمكان العمل المراعي للشمول.

ولفت البيان إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة، الذي يقدر عددهم في العالم بنحو مليار شخص، هم أقل الفئات الاجتماعية انتفاعاً بخدمات

“

يواجهه المعاقون بصرياً عديد التحديات بسبب إجراءات الإغلاق الناتج عن كورونا، تتصل بالاستقلالية والعزلة، وبخاصة منهم الذين يعتمدون على استخدام اللمس للتعبير عن احتياجاتهم والحصول على المعلومات، وأن الوباء أظهر أهمية إنتاج المعلومات الضرورية بأشكال يسهل الوصول إليها، بما في ذلك لغة برايل والصيغ السمعية.

6 نقاط أساسية للكتابة

طريقة برايل هي نظام من النقاط المرتفعة التي يمكن قراءتها بأصابع المكفوفين وأولئك الذين يعانون من ضعف جزئي في الرؤية.

وتقوم كتابة برايل في الأساس على ست نقاط أساسية، ثلاثة على اليمين وثلاثة على اليسار، ومن هذه النقاط الست تتشكل جميع الأحرف والاختصارات والرموز.

ومع دخول الكمبيوتر إلى عالمنا دخل نظام الثماني نقاط في نظام الكمبيوتر، ليعطي مجالاً لاستيعاب أكبر عدد ممكن من الإشارات والرموز؛ ولكن هذا النظام ظل مستخدماً فقط في الكمبيوتر، ولم يوسع ليستخدم في غيره.

وقد قامت منظمة التربية والعلوم والثقافة «اليونسكو» التابعة لهيئة الأمم المتحدة في عام 1951 بتوحيد الكتابة النافرة؛ بقدر ما تسمح به أوجه الشبه بين الأصوات المشتركة في اللغات المختلفة، ونتج عن

هذه الحركة النظام الحالي للرموز العربية.

وقد استفاد المختصون بطريقة برايل باللغة العربية من بحوث الدول العربية المتقدمة في هذا المجال من حيث جعل الكتابة البارزة سهلة.

ومن أهم أنواع الكتابة على طريقة برايل، طريقة اللوحة والقلم، وتستعمل في هذه الطريقة اللوحة والمسطرة والقلم للمتعلم الجديد المبتدئ عند تعلمه الكتابة.

والطريقة الثانية هي (طريقة الآلة)، حيث تعتبر هذه الطريقة أسرع وأسهل من طريقة اللوحة والقلم، كما أن الكتابة من خلالها تتم من

اليسار إلى اليمين؛ حيث يتم استخدام الآلة الخاصة بطريقة بريل، ومن مميزات الكتابة باستخدام هذه الآلة، أنها تفسح المجال لمراجعة كل ما يكتب فيها.

وتشير اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق

الأشخاص ذوي الإعاقة (CPRD) إلى

طريقة برايل كوسيلة للاتصال، وتعتبرها

أساسية في التعليم وحرية التعبير والرأي

والوصول إلى المعلومات والاندمج الاجتماعي لمن

يستخدمها.





ملف

تأثير التكنولوجيا على لغة (برايل)

الطبية: محمد غبسي

والجمعيات العامة وخاصة مراكز التعليم الخاصة بالمكفوفين، أما نسبة المكفوفين في اليمن فقد بلغت 20% من إجمالي عدد الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في اليمن الذين يقدر عددهم بأربعة ملايين شخص وفقاً لإحصائيات صندوق رعاية وتأهيل المعاقين.

ويمكن تلخيص أسباب عزوف المكفوفين عن استخدام طريقة (برايل) بـ «غلاء أسعار وسائل الكتابة والقراءة مقارنة بالهواتف المحمولة والبرامج الناطقة المجانية التي تحمل على الهواتف والحواسيب بسهولة، وعدم طباعة المقررات الجامعية بطريقة (برايل) والاكتفاء بطباعة مناهج المرحلتين الثانوية والأساسية بسبب ثبات المقررات على خلاف الجامعة، وعدم استخدام طريقة (برايل) في مدارس الدمج في الواجبات وأداء الامتحانات، وعدم الاعتراف بها نهائياً في الجامعات».. وفقاً للمركز الإعلامي التابع لصندوق رعاية وتأهيل المعاقين.

ولغة (برايل) هي عرض للرموز الأبجدية والرقمية باستخدام ست نقاط يمكن تحسسها باللمس لتمثيل كل حرف وعدد، بما في ذلك رموز الموسيقى والرياضيات والعلوم.. ويستخدم المكفوفون وضعاف البصر لغة (برايل) — التي سميت بهذا الاسم تيمناً باسم مخترعها في القرن الـ19 الفرنسي لويس برايل — لقراءة نفس الكتب والنشرات الدورية المطبوعة بالخط المرئي، بما يكفل لهم الحصول على المعلومات المهمة، وهو ما يُعد مؤشراً على الكفاءة والاستقلال والمساواة.

وعلى نحو ما توضحه المادة 2 من اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة — فإن طريقة (برايل) هي وسيلة اتصال للمكفوفين ولها أهميتها في سياقات التعليم وحرية التعبير والرأي، والحصول على المعلومات، والاطلاع على الاتصالات المكتوبة وفي سياق الإدماج الاجتماعي على نحو ما تبينه المادتان 21 و 24 من الاتفاقية.

عبدالعزیز القديمي «30 عاماً»، ولد كفيفاً إلا أنه تعلم وأصبح اليوم معيداً ومذيعاً لأكثر من برنامج في «إذاعة وطن» التابعة لوزارة الداخلية في صنعاء، وبالرغم من أنه تعلم لغة (برايل) من الصف الخامس إلى التاسع إلا أنه يؤكد على أن التكنولوجيا مكنت المكفوفين من التواصل مع العالم.

ويقول القديمي في حديثه لمنصة «عواي»: لا زال هناك من يستخدم طريقة (برايل) لكتابة البحوثات، لكنها مكلفة وتحتاج أوراقاً غير موجودة في السوق إلا بأسعار باهضة، أو آلات خاصة، وفيها جهد كبير وتحتاج من يكتبها بلغة المبصرين، أما التقنيات الحديثة فقد تجاوزت (برايل) بنسبة 90% بالرغم من أن هذا الطرح قد يزعج الكثير من الكفيفين.

وأكد القديمي الحاجة لتكنولوجيا بديلة للغة أو طريقة بديلة لطريقة (برايل) التي تقتصر أهميتها على المدارس الابتدائية والأشياء الاعتيادية، فالتكنولوجيا الحديثة وفرت وسائل كثيرة ومواكبة، وهناك أجهزة خاصة بمسح الأوراق وتصويرها إلى تطبيق معين خاصة بلغة (برايل) غير أن هذه الأجهزة غير متوفرة في اليمن، وهناك أجهزة وتطبيقات مهمة للمكفوفين كالنظارات وغيرها يمكن عبرها قراءة اللوحات التي يجدها الكفيف أمامه، غير أنها أيضاً غير متوفرة في اليمن إلا بأسعار تتراوح بين 5 و 13 ألف دولار، مشيراً إلى أن ما أتاحتها التكنولوجيا للمكفوفين يعتبر كثيراً جداً مقارنة بالأجيال السابقة.

عبدالعزیز يقدم أكثر من برنامج في إذاعة «وطن» ويستضيف خبراء ونشطاء لمناقشة قضايا اجتماعية وسياسية، ويستخدم جهاز الكمبيوتر، ويقراً التغريدات والمنشورات عبر برنامج ناطق، بل ويشترك في الرأي العام بنشر تغريدات ومنشورات، كما يتفاعل بشكل يومي عبر صفحاته الخاصة في مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ما يمنحه رصيداً وخلفية معرفيين في الإعداد والتقديم.

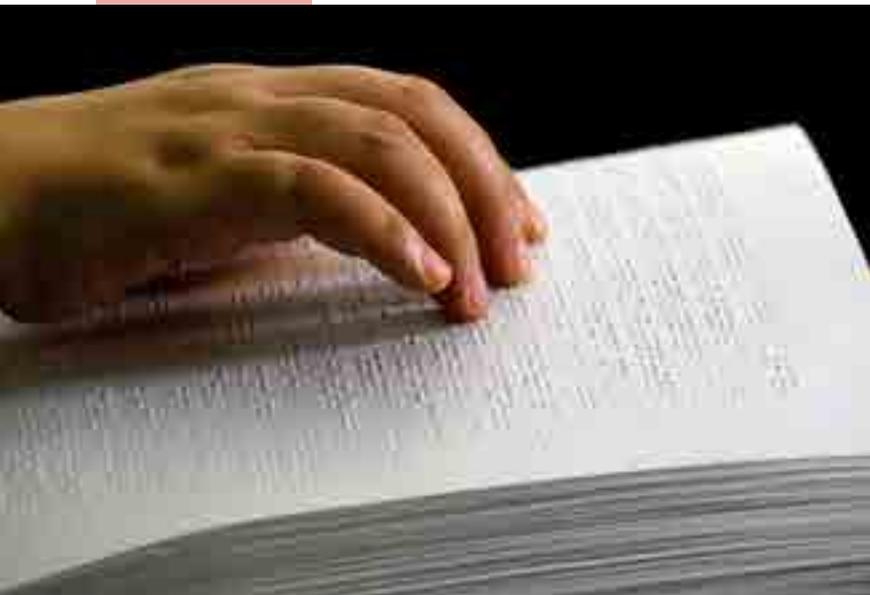
وفي السياق يرى مدرب (برايل) في مركز النور للمكفوفين عبد الرزاق السباك أن التكنولوجيا مهما بلغ تطورها وتعددت خياراتها، إلا أنها لا يمكن أن تحل مقام طريقة (برايل) على الإطلاق، ويعتقد أنها الوسيلة الأمثل كطريقة للكتابة والقراءة للاستخدام في القاعات الدراسية وفي أي مكان، وأن الكفيف يمكنه القراءة بكل خصوصية ودون إزعاج لأحد على خلاف المواد الصوتية المسجلة.

وأشار السباك إلى عدم إيفاء المواد والبرامج الصوتية بالغرض في كل المواقف، مثل الإلقاء أمام الجمهور في المحاضرات أو الدروس والتدريب وغير ذلك، كما حذر مختصون المكفوفين ممن لديهم ضعف جزئي في البصر من استخدام التكنولوجيا الحديثة، لما لها من تأثير على أعينهم وما تبقى لديهم من الرؤية.

بدوره أكد مدير الإعلام والعلاقات في صندوق رعاية وتأهيل المعاقين حسن عردوم على أن انتشار الهواتف النقالة والحواسيب المزودة بالبرامج الناطقة أدى إلى انحسار استعمال طريقة (برايل) بين المكفوفين، كما عزف أغلبية المكفوفين عنها رغم أهميتها بسبب عدم الاعتراف بهذه الطريقة واستعمالها في مدارس الدمج والجامعات اليمنية.

يوجد في اليمن 500 معلم للغة (برايل) يعملون في المراكز

يمكن تلخيص أسباب عزوف المكفوفين عن استخدام طريقة (برايل) بـ «غلاء أسعار وسائل الكتابة والقراءة مقارنة بالهواتف المحمولة والبرامج الناطقة المجانية التي تحمل على الهواتف والحواسيب بسهولة، وعدم طباعة المقررات الجامعية بطريقة (برايل) والاكتفاء بطباعة مناهج المرحلتين الثانوية والأساسية بسبب ثبات المقررات على خلاف الجامعة».. وفقاً للمركز الإعلامي التابع لصندوق رعاية وتأهيل المعاقين.





استشاري الجراحة العامة الدكتور علي معوض جابر: المال ليس عائقاً لتوفير الخدمة للمريض

الطبية: جميل مفرح

أوقف مسلحون سيارته وأجبروه على مغادرتها في طريق صحراوي بعيد، وبعد التحديث إليهم، عرف الدكتور علي معوض جابر أنهم يحتجزون سيارته على ذمة قضية لا علاقة لها بنشاطه الطبي. غير أن اليميني مهما صرف من السنوات خارج بلده يظل محتفظاً بالشخصية التي نحتتها ظروف وجغرافيا بلده في سنوات النشأة والشباب لتجعله يرفض الاستسلام بسهولة.

لم يكن موقف الجراح معوض، وأخيه المصاحب له، جيداً في منطقة لا يعرف فيها أحداً، لكنه ظل يفاوض المسلحين بحثاً عن حل. كان عقله الباطن يستدعي صوراً متفرقة من مسيرته.. شاب وحقيبة صغيرة على مقعد خشبي في مطار صنعاء نهاية الثمانينيات، بانتظار الصعود إلى الطائرة لأول مرة.. مقاعد الجامعة في موسكو، وسنوات الماجستير في العراق.. مشاهد حصوله على الدكتوراه من جامعة قومل في روسيا البيضاء 2010م، كل ذلك يدخل في مقارنة بالمشهد الذي يعيشه في تلك الصحراء، وفجأة ينقطع شلال ذكرياته بسؤال يوجه إليه من قبل أحد المواطنين من أبناء المنطقة: هل أنت الطبيب الذي يعمل في المستشفى الجمهوري..؟ نعم.. لقد كان هو بالفعل الطبيب الذي أجرى ذات يوم عملية جراحية لزوجته هذا الشخص الذي يقف في تلك اللحظة الحرجة أمامه.. إنه هو، لم يكن يمتلك حينها تكاليف العملية، ومع ذلك أجريت العملية لزوجته.. وكما يعرف اليمينيون بأنهم لا ينسون ثاراتهم، فإنهم أيضاً لا يتناسون المعروف ولا أهله.. وهاهو ذلك المواطن يستضيف في منزله الدكتور معوض وأخاه ويتكفل بإطلاق سراح سيارتهما.. المسلحون الآخرون أيضاً أبوا إلا أن يرافقوا الدكتور وأخاه بعد ضيافتهم لهما وإبصاليهما إلى منزلهما في محافظة صعدة، شمال اليمن، قرية الجمعة، بمديرية باقم التي ولد ونشأ فيها الدكتور علي معوض جابر. رحلة امتدت لـ34 عاماً من الدراسات والعمل الطبي والجراحي وما تزال حياة استشاري الجراحة العامة الدكتور علي معوض جابر، مليئة بالأحداث والتجارب.. (المجلة الطبية) وقفت معه في محطات كثيرة مهنية وشخصية ومجتمعية، غير أن الجراحة العامة حازت على أكبر مساحة في حديثه هنا، باعتبارها شكلت وتشكل معادلاً موضوعياً لحياة هذا الطبيب المثابر..



القيم الإنسانية
الطبية التي
يؤمن بها
الدكتور علي
معوض ويعمل
عليها، يصفها
بأنها تتمثل
في المقام الأول
في حسن
التعامل مع
المريض وتوفير
الخدمة له،
بغض النظر عن
وضعه المادي،
أي لا يجوز
بأي حال من
الأحوال اعتبار
المادة عائقاً
أمام القيام
بالواجب المهني
والإنساني..

مواقف لا تنسى

سرعة النتائج وتعالف المريض من خلال العمل الجراحي هما أبرز ما شدا الدكتور علي إلى هذا التخصص، على الرغم من كثرة الحالات الصعبة والمعقدة التي واجهها على صعيد حياته المهنية في هذا المجال.. ومن تلك المواقف والحالات ما انطبع لصعوبته في ذاكرته، كما يشير، ولم يستطع نسيانه ومن ذلك حالة واجهها في بداية عمله، حصل عندها انفجار في الزائدة الدودية، وحالة أخرى كانت عبارة عن ورم في الغدة الدرقية، وحالات أخرى واجهها أثناء الحروب السابقة في محافظة صعدة حيث كان رئيساً لقسم الجراحة العامة في المستشفى الجمهوري في فترة الحروب الست السابقة في المحافظة..

يقول: حينها كانت تأتي حالات كثيرة تحتاج إلى تدخل جراحي.. وكنا للأسف

نضطر كثيراً إلى بتر وإزالة بعض الأعضاء. وكما أن حياة المبدعين والتميزين خصوصاً في هذه المهنة لا تخلو من هذه المواقف الصعبة، فإنها تكون أيضاً مشبعة بالمواقف المهمة، وفي هذا السياق يورد الدكتور معوض موقفاً ملهماً في حياته وهو يسرد من ذكرياته حادثة إيقافه في نقطة التقطع القبلية، والتي ذكرناها بداية في التمهيد لهذا اللقاء.



د. علي معوض جابر

تخصصات

الجراحة العامة تخصص يركز على جراحة الجهاز الهضمي، ابتداءً من المريء وانتهاءً بالمستقيم.. بالإضافة إلى جراحة الغدد والأورام وجراحة الثدي.. هكذا يصفها الدكتور علي معوض استشاري الجراحة العامة، الذي التقته (المجلة الطبية).

ويضيف الدكتور معوض أن تخصصات الجراحة العامة تتمثل في جراحة الغدد وجراحة الأورام وجراحة الجهاز الهضمي.

خبرات ماهرة

وبثقة مطلقة يؤكد الدكتور معوض على أن الجراحين اليمينيين من أمهر الخبرات والأأيادي على مستوى المنطقة العربية.. ولكن ما ينقصهم هو توفر الإمكانيات للعمل وتفعيل العمل الجماعي بشكل أقوى تحت مظلة واحدة ومرجعية واحدة..

كما أن أهم ما ينقص بلادنا في مجال الجراحة هو توفير المراكز الأكثر تطوراً، والتي تعطي فرصة للطبيب الجراح كي يمارس مهنته في الجراحات النوعية والصعبة والدقيقة، على سبيل المثال التشوهات الخلقية وجراحة الأورام في مراحلها المبكرة حيث يمكن للجراح التدخل في وقت مبكر، وهذا يحصل في حال التشخيص الدقيق والمبكر.



حوار



أهم ما ينقص بلادنا
في مجال الجراحة
هو توفير المراكز
الأكثر تطوراً،
والتي تعطي فرصة
للطبيب الجراح كي
يمارس مهنته في
الجراحات النوعية
والصعبة والدقيقة،
على سبيل المثال
التشوهات الخلقية
وجراحة الأورام
في مراحلها المبكرة
حيث يمكن للجراح
التدخل في وقت
مبكر، وهذا يحصل
في حال التشخيص
الدقيق والمبكر.



■ الدكتور علي جابر وبرفقته زملاء البكالوريوس أثناء تخرجهم في روسيا الاتحادية عام 1995

تميزه وإصراره على الإنجاز.. وكأي يماني في زمنه مرت طفولته، لولا ما اقترنت به تلك الطفولة بشكل خاص، من مسئولية وجدية مبكرتين، جعلتا له ميزته وخصوصيته كشخصية جادة وطموحة تبحث لنفسها عن مكانها المناسب في مصاف المجتهدين والمتميزين.. ليصل بامتياز إلى الجامعة ويحصل على منحة دراسية خارجية في روسيا الاتحادية ليحصل على شهادة البكالوريوس عام 1995م من جامعة فولغاقراد ثم حصل على الماجستير من مدينة صدام الطبية العراقية للاختصاصات الطبية في العام 2003م بينما حصل على الدكتوراه من جامعة قومن الحكومية التابعة لروسيا البيضاء عام 2010م، مضيفاً إلى رصيده الحياتي والعلمي منجزاً كبيراً متمثلاً في درجة الدكتوراه.. ثم ليجد نفسه بعد ذلك في أول طريق الجد والحصاد وهو يجري عملياته الجراحية الأولى عام 2001م في العراق، وقد كانت، كما يتذكر، لامرأة حصل لها انفجار في البيض الأيمن وتسبب في تقيح البطن كاملاً..

خوف البدايات

عن الخوف وسيطرته على الطبيب الجراح وهو يشق أبدان المرضى، يقول الدكتور علي أن الخوف يتواجد في بداية مشوار المهنة، لكنه سرعان ما يتلاشى لأسباب وعلى مراحل، أهمها المعرفة الحقيقية للتشريح وكذلك حب المهنة، ثم تأتي في الدرجة الثانية عملية الاستمرار والممارسة في المجال نفسه التي تكسب المهارة والتعود، ثم يأتي بعد ذلك عامل توفير الإمكانيات والتسهيلات الجيدة التي تساعد كثيراً على إنجاز العمل.

للحياة قيم

القيم الإنسانية الطبية التي يؤمن بها الدكتور علي معوض ويعمل عليها، يصفها بأنها تتمثل في المقام الأول في حسن التعامل مع المريض وتوفير الخدمة له، بغض النظر عن وضعه المادي، أي لا يجوز بأي حال من الأحوال اعتبار المادة عائقاً أمام القيام بالواجب المهني والإنساني.. وعن أهم قواعد الحياة لديه يستحضر الدكتور قول الإمام علي كرم الله وجهه: أفضل الأعمال انتظار الفرج من الله عز وجل، والصبر على قدر البلاء. الدكتور معوض يدير حالياً مستشفى الخاص (مستشفى الدكتور علي معوض جابر) بمدينة صعدة وهو مستشفى يقدم خدمات عديدة ضمن أقسامه التي تتمثل في: قسم الطوارئ العامة والحوادث، قسم الجراحة العامة، قسم أمراض الباطنة والأطفال، قسم العناية المركزة والحضانات، قسم أمراض وجراحة العيون، قسم الأنف والأذن والحنجرة، قسم جراحة المخ والأعصاب، قسم العظام والمفاصل، بالإضافة إلى أقسام الرقود والعزل وأقسام الأشعة بمختلف شعبها بما في ذلك أشعة الرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية والأشعة السينية الرقمية وكذلك السونار والإيكو الخاصة بالقلب.. ويشير الدكتور إلى أن أهم ما ينقص هذا المستشفى هو قسم جراحة القلب والأوعية الدموية.

الجراحة الأولى

الانطلاقة الأولى للنجاح والحصاد العلمي والمهني للدكتور علي معوض بدأت منذ مرحلة مبكرة أثبت فيها

■ الدكتور علي
جابر أثناء دراسة
الماجستير في العراق
عام 2003

خوف
البدايات
للجراح تتلاشى
مع المعرفة وحب
المهنة

صداع الأطفال.. ما أسبابه وكيف يظهر؟

عناية خاصة. هناك نوع من الصداع النصفي يصيب الأطفال بشكل كبير، ويسمى الصداع النصفي الاعتيادي، ويميل إلى التوضع في الجبهة أو على جانبي الرأس، ويستمر من ساعة إلى ساعتين، وقد يمتد حتى أربع وعشرين ساعة، ويصاحبه ألم في البطن وحمى وغيثان وقيء، وتتشابه أعراضه بالتهابات الزائدة الدودية أو التهابات الأمعاء، لذلك قد يقع الطبيب في خطأ في تشخيص الحالة.

نوع آخر من الصداع النصفي عند الأطفال ويسمى التتابعي وفي هذا النوع يجد الطفل صعوبة في تذكر الأحداث حتى وإن كانت قبل دقائق من النوبة، كما يعاني من تمل في اليدين والقدمين. ومن السهل تشخيص الصداع النصفي من خلال الفحص السريري، وفي حالات الاشتباه بأمراض أخرى تؤدي إلى نفس الأعراض كارتفاع الضغط في جمجمة الطفل نتيجة لأمراض عضوية حينها ينصح بعمل أشعة محورية Brain C.T scac أو أشعة الرنين المغناطيسي Brain M.R.I لتشخيص الحالة.

ويمكن تجنب نوبات الصداع النصفي من خلال تجنب المحفزات Stimulator وعند حدوث الصداع النصفي فيعالج بال- paracetamol ينصح بإعطاء Ergotamin ويستخدم أيضاً في بداية الصداع، وينصح بوضع الطفل في غرفة هادئة ومظلمة مع استخدام كمادات باردة ومبللة، وتقديم وجبات خفيفة للطفل، وفي حال تكرار نوبات الصداع لأكثر من أربع مرات في الشهر وأدى ذلك إلى غياب الطفل عن المدرسة وعدم القدرة على المذاكرة فنلجأ إلى إعطائه -paracamol لمدة سنة كاملة.

وهناك صداع مرتبط بالقلق أو بالأصح بالاضغوطات النفسية، ويسمى (الصداع نفسي المصدر) ويحدث لدى الطفل أثناء الدرس أو عند التفقيش عن الواجبات أو أثناء الاختبارات ويعالج بإزالة السبب.

وأخطر أنواع الصداع هو (ألم الرأس العضوي) وسببه ورم في الدماغ أو استسقاء الدماغ أو عيوب خلقية في شرايين وأوردة الدماغ، وهناك أسباب كثيرة لهذا النوع من الصداع، بما في ذلك التهاب السحايا والتسمم بالبرصا.

الصداع هو الشعور بألم في الرأس، ويظهر عند الأطفال، غير أنه يظهر عند الرضع على شكل بكاء مستمر.

الصداع مرض منتشر لدى الأطفال، وله أضرار خطيرة على حياة الطفل المستقبلية من حيث تأثيره على الذاكرة والجانب التعليمي للطفل، وتكوين شخصيته، وكذلك على علاقته بالمحيطين من حوله. وقد يتساءل القارئ.. ما هي أسباب الصداع لدى الطفل؟ هناك أسباب كثيرة للصداع، أبرزها الالتهابات البكتيرية والفيروسية، والزكام والتهابات الحلق واللوزتين، والتهابات الأذن، والرئتين، والمسالك البولية، والتهابات السحايا، والتيفوئيد، وأحياناً الإمساك، وفقر الدم، والقلق.

وقد يكون السبب إصابة في الرأس أو تعاطي بعض الأطعمة التي تحتوي على مادة الكافيين كالقهوة والصودا، كما أن تسوس أسنان الأطفال، والتهابات اللثة، والسهر تعتبر من تلك الأسباب، بالإضافة إلى الجلوس أمام شاشات التلفاز، والكمبيوتر، والتلفون، والألعاب لفترة طويلة، وما أكثرها في مجتمعنا اليمني.. لذلك لا بد للطبيب من التشخيص الدقيق ومعرفة السبب حتى يستطيع معالجة الطفل بشكل صحيح.

يجب على الأسرة عرض الطفل على الطبيب إذا كان الصداع مستمراً بشكل يومي أو إذا حدث الصداع بعد إصابة في الرأس أو إذا تزامن الصداع مع تغير في الرؤية..

أحياناً يحدث الصداع صباحاً ويوقظ الطفل من النوم، يصاحب ذلك غثيان أو قيء، وفي هذه الحالة أيضاً يجب عرض الطفل على الطبيب. ويعالج الصداع بإعطاء مسكن للألم paracetamol وباستخدام كمادات باردة ومبللة.. وفي حالة تكرار الصداع نبحث عن السبب ومن ثم نعالج الأسباب التي أدت إلى الصداع.

الصداع النصفي (الشقيقة)

يصيب جانباً من الرأس ويصاحبه ألم نابض وألم في البطن مع شعور بالغيثان والقيء، وعادة ما تتوقف نوبة الصداع النصفي بعد النوم، وفي الغالب يكون هذا المرض وراثياً. وهناك عوامل أخرى تساعد على ظهور الصداع النصفي لدى الأطفال مثل الاضطرابات الهرمونية والتحمس من بعض الأطعمة، والقلق، والضوضاء، وغالباً ما يحدث في الروضة وفي سن الدخول إلى المدرسة، وقد يمتد إلى سن المراهقة.. ومعظم نوبات الصداع النصفي لدى الأطفال بسيط، ويعالج عن طريق المهدئات الاعتيادية ولا يحتاج إلى



د. نضال سيف*



هناك نوع من الصداع النصفي يصيب الأطفال بشكل كبير، ويسمى الصداع النصفي الاعتيادي، ويميل إلى التوضع في الجبهة أو على جانبي الرأس، ويستمر من ساعة إلى ساعتين، وقد يمتد حتى أربع وعشرين ساعة.

*استشارية طب الأطفال



كتابات

قصتي مع الصيدلة وقائمتي السوداء



د. ص / مطيع
البوكري

الصيدلة هو تخصصي الذي اخترته عن قناعة تامة، بعد أن قرأت كل تفاصيل هذه المهنة، ولم أدخله صدفة كحال الكثيرين.

لقد تعززت قناعاتي بأن أكون صيدلانياً حينما أدركت بأن الصيدلاني ليس مجرد شخص يقوم بصرف الدواء كما يتصور الكثيرون - وهو تصور نمطي مبسط ومختزل، بل هو من يستخلص المواد الفعالة من مصادرها ويصنع الدواء.

أي أن جوهر هذا التخصص يبدأ من جذور الدواء وما يزال ماثوفاً في الطبيعة ويرافقه وصولاً للمريض، ثم يواصل مهمته ويشرح للمريض دواعي وموانع الاستخدام والأعراض الجانبية المحتملة، وهو من يحدد الجرعة وفقاً للعمر والوزن والجنس.

هكذا، وبناءً على ما سبق، زاد حماسي لدراسة هذا التخصص أكثر حينما عرفت أن الصيدلاني هو من يجري الأبحاث ويكتشف الدواء.

لقد كان اختياري لهذه المهنة، أشبه بقدر ملتصق بي، وقد وجدت ذاتي فيه.. قدرتي أن أكون صيدلانياً وأعمل في هذا التخصص، ولهذا فحساسيتي عالية إزاء كل الحالات المتطفلة على هذا التخصص من خارجه، فبقدر علاقتي المتعمقة بتخصصي تصيبني الخيبة وأنا أرى حشداً من السماسرة يتسلقون جدران المهنة ويمارسون الصيدلة دون أي مؤهل يمنحهم الحق بذلك.

فلو أنهم يدركون خطورة هذا التخصص، أو حتى لو كان لهم بصيص خبرة فيه كما يزعمون لما تجرأوا بأن يغامروا في ممارسته بتلك الخفة الصادمة ويستبيحون أرواح المرضى ويرتكبون الجرائم بحقهم دون رقيب أو حسيب.

قبل فترة وأنا في طور مواصليتي دروب تخصصي، كنت أمارس شغلة جانبية تتعلق بهوايتي الصحفية، وتناولت تحقيقاً حينها في إحدى الصحف بعنوان (من سمكري إلى صيدلي.. حينما يتحول الدواء إلى سم قاتل) بعد أن صادفت صديقاً كنت أعرفه منذ فترة، تمرد على الدراسة وتوقف عن التعليم في الصف السادس الابتدائي وقذف به شقاوته إلى ترك الدراسة والعمل في إحدى ورش السمكرة، وبقدرة قادر وبين ليلة وضحاها أصبح يعمل في إحدى الصيدليات، لم يكن يتقن الكتابة فضلاً عن فك شفرات وطلاسم وصفات الأطباء، تجاهلت الأمر مبدئياً غير أن مصادفتي لنماذج كثيرة دفعني لتناول الكارثة عبر وسائل الإعلام.

من المعروف أن العلوم تنقسم مبدئياً إلى قسمين: علوم تطبيقية (هندسية وطبية ومختلف أنواعها) وعلوم اجتماعية وإنسانية، يمكن لأي مختص في العلوم التطبيقية أن يمارس هوايته الجانبية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، كمجال شغف وبمستويات معينة، لكن العكس من الصعب أن يكون ممكناً.. بمعنى يمكن للطبيب أو الصيدلاني أن يفقه شيئاً في مجال الإعلام.

على سبيل المثال لا يمكن للسمكري - وهو بالمناسبة تخصص تطبيقي - أن يبدو صيدلانياً، فأرواح البشر ليست آلة معطلة، يمكن لأي مستهتر أن يجرب هوايته فيها ويفك براغيها أو يضيف لها زيتاً هنا وشحماً هناك.

على كل حال، الآن وقد مر على كتابة تلك المادة أكثر من 10 سنوات لم أر سوى خيبات تتراكم باستمرار، وكوارث تضاف إلى سابقتها، فنحن أمام حفلة جماعية لاغتصاب المهنة، وقاحة متعمدة تسكت عنها الجهات المختصة في أوقات كثيرة.

أتأمل هذا المشهد العبثي بأسى، لكنه ليس يأساً، فما يزال يكبر بداخلي حزم شديد كلما استفحلت ظاهرة المتطفلين على "مهنة الصيدلة" وما زلت أوصل تتبعهم، وفي ذاكرتي قائمة سوداء بقصصهم وكوارثهم تنتضخ كل يوم، ولا بد أن أبذل جهدي لأضع حداً لهم وكبح جماحهم ووقف عبثهم حتى يعود للمهنة قدسيته، فمهمتنا ليست ممارسة مهنتنا بل وحماية أرواح البشر ممن يستخفون بها من خارج المهنة.

“

لقد كان اختياري لهذه المهنة، أشبه بقدر ملتصق بي، وقد وجدت ذاتي فيه.. قدرتي أن أكون صيدلانياً وأعمل في هذا التخصص، ولهذا فحساسيتي عالية إزاء كل الحالات المتطفلة على هذا التخصص من خارجه، فبقدر علاقتي المتعمقة بتخصصي تصيبني الخيبة وأنا أرى حشداً من السماسرة يتسلقون جدران المهنة ويمارسون الصيدلة دون أي مؤهل يمنحهم الحق بذلك.



حوار



أخصائية تكشف :

أسباب تزايد حالات الحمل خارج الرحم في اليمن

الطبيبة: جوري مرشد المعمري

تزايد حالات الحمل خارج الرحم أو ما يسمى "الحمل المنتبذ" وهو أن تحمل الأم بالجنين خارج التجويف الرحمي، ما يشكل خطراً على صحة الأم ويعرضها لمضاعفات قد تؤدي إلى الوفاة. وتشدد أخصائية أمراض النساء والولادة الدكتورة رنا عبدالستار حيدر، في معرض حديثها لـ "المجلة الطبية"، على ضرورة عرض الحوامل على طبيب مختص في حال حدث هذا النوع من الحمل تجنباً لتعرضها لمضاعفات وصفتها بأنها خطيرة.

عند نمو نسيج مشابه للنسيج الذي في باطن الرحم، كما قد يتسبب التدخين في حدوث هذا الحمل. إضافة إلى بعض العوامل الخارجية مثل العمليات الجراحية للحوض أو استخدام العلاجات المنشطة للتبويض التي قد تؤدي إلى الحمل خارج الرحم إذا سبق وأن حدث حمل خارج الرحم من قبل فهذا قد يساهم في تكرار الحالة، بنسبة ١٠ إلى ١٥%، ويحدث الحمل إما في نفس قناة فالوب إذا لم تستأصل أو في قناة فالوب الأخرى.

- ما هي أهم مخاطر الحمل خارج الرحم على الأمهات؟

قد يتسبب هذا الحمل في تمزيق قناة فالوب وقد تتلف بشكل دائم وتؤثر على خصوبة المرأة مما يؤدي إلى عدم قدرتها على الحمل مرة أخرى، وكذلك عند تعشيش البويضة المخضبة في البوق أو في مكان غير جوف الرحم، لا يجد الجنين البيئة الملائمة أو المساحة المناسبة للنمو، حينها يتمزق البوق ويحدث نزيف داخلي مما قد يؤدي لوفاة الأم ما لم يكن هناك تدخل طبي عاجل.

- يمكن تجنب حدوث الحمل خارج الرحم؟
في العموم لا توجد أدوية لتجنب الحمل خارج الرحم، ولكن يمكن معالجة العوامل المساعدة التي سبق وذكرناها، هذا

ونبهت الدكتورة حيدر - وهي أخصائية نساء وولادة - على أهمية توقف الأمهات، ممن مررن بهذه التجربة، عن استخدام موانع الحمل، وكذلك استخدام الأدوية التي تأخر الحمل، مشددة على ضرورة الإقلاع عن التدخين بكل أنواعه، واتباع نظام غذائي ورياضي معين بعد استشارة الطبيب المتابع للحالة.

الدكتورة حيدر، أكدت في ثنايا الحوار التالي، على عدم وجود أدوية لتجنب الحمل خارج الرحم، وأوصت بأهمية إجراء التشخيص المبكر للحالة من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الخامس.

- كيف يحدث الحمل خارج الرحم؟

يحدث الحمل خارج الرحم عندما يطلق المبيض البويضة المهيأة للتلقيح إلى البوق ويتم إخصابها ثم لا تكمل طريقها إلى جوف الرحم ويحدث التعشيش في البوق أو مكان آخر غير جوف الرحم. وحتى الآن لم يتوصل العلم لأسباب محددة تؤدي إلى الحمل خارج الرحم،

غير أن هناك عوامل مساعدة لحدوثه مثل هذا الحمل كالتهابات الحوض، والإصابة ببعض الأمراض خاصة المنقولة جنسياً مثل Chlamydia & Gonorrhoea " المتدثرة الحثرية هي عدوى شائعة منقولة جنسياً تنتج عن بكتيريا ". أيضاً التعرض لمرض بطانة الرحم المهاجرة والذي يحدث

“

"هناك أعراض على المرأة التركيز عليها مثل النزف المهلي وآلام أسفل البطن، آلام تصل إلى الكتف، الشعور بالألم أثناء التبرز، بالإضافة إلى أعراض أخرى الحمل المتعارف عليها مثل الغثيان وتأخر موعد الطمث وغيرها".



د. رنا عبدالستار حيدر



حوار

استخدامها بعد حدوث حمل خارج الرحم؟

تستطيع المرأة استخدام الحبوب الهرمونية المركبة أو الفرسة الهرمونية باعتبارها تمنع التبويض وبالتالي لا يوجد جنين ليعيش خارج جوف الرحم، بينما لا يمنع استخدام اللولب حدوث التبويض وبالتالي يظل هناك مجال لتعشيش الجنين خارج جوف الرحم، كما يزيد اللولب من تعرض الأم لالتهابات الحوض.

- لوحظ مؤخرًا زيادة في عدد النساء اللاتي يحدث لهن حمل خارج الرحم .. ما السبب؟

نعم لوحظ بشكل واضح زيادة الحالات، وعلميا لا توجد أسباب واضحة لهذه الزيادة ولكن أرجح أن يكون لارتفاع عدد النساء المدخنات دور في ذلك، بالإضافة إلى نقص الوعي الصحي عند النساء والرجال على حد سواء.

- إلى أي مدى يتسبب الحمل خارج الرحم في تأخر حدوث حمل مرة أخرى؟

هذا يخضع لنوع العلاج الذي تلقتة الأم، فإذا كان العلاج عبر استئصال قناة فالوب فلا يحدث أي تأخير الحمل، لأن المبيض موجود ومنه يتم إطلاق البويضة، بينما إذا تم استئصال المبيض فهنا تقل نسبة التبويض، ومعه تقل فرصة الحمل.

أما إذا حصلت الأم على دواء الميثوتريكسات الذي يعيق عملية حدوث الحمل خارج الرحم، فإن هذه الحقن تسبب "انكماش" البويضة مما يعيق عملية الحمل أيضا.

- بماذا تنصحين الأمهات اللاتي يرغبن بالإنجاب بعد تجربة حمل خارج الرحم؟

أنصح بالتوقف عن استخدام موانع الحمل، وكذلك استخدام الأدوية التي تأخر الحمل، كما يجب متابعة التبويض وعلاج الالتهابات الحوضية والتوقف عن التدخين واتباع نظام غذائي ورياضي معين بعد استشارة الطبيب المتابع للحالة.

من جانب، من الجانب الآخر يعد التشخيص المبكر للحالة، من الأسبوع الأول حتى الخامس، مهما للغاية لأنه يتيح استخدام العلاج الميثوتريكسيت بدلا عن التدخل الجراحي. وهذا يقلل من نسبة إتلاف البوق والالتصاقات الناتجة عن الجراحة والتعرض للتخدير وغيره، ولكن هناك شروط لاستخدام علاج الميثوتريكسيت عوضا عن الجراحة، إذ يجب مراعاة حجم الحمل ونسبة هرمون HCG "هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشرية".

بالإضافة إلى مراعاة الحالة الصحية للمرأة بشكل عام والتأكد من عدم وجود نزف داخلي، وإصابة المرأة بأي من أمراض الكبد أو المناعة، ويشترط في استخدام هذا العلاج أيضا المراقبة المشددة للمريضة ومتابعتها بالسونار "تصوير بالموجات فوق الصوتية" والفحوصات.

ويمكن تجنب مخاطر هذا الحمل بالتشخيص المبكر من قبل طبيب مختص، وعمل أشعة السونار لتحديد موقع الحمل وإذا لم يحدد بالسونار بات بالإمكان علميا متابعة هرمون HCG.

- ما هي أهم أعراض حدوث الحمل خارج الرحم؟

هناك أعراض على المرأة التركيز عليها مثل النزف المهبلي وآلام أسفل البطن، وآلام تصل إلى الكتف، الشعور بالألم أثناء التبرز، بالإضافة إلى أعراض أخرى الحمل المتعارف عليها مثل الغثيان وتأخر موعد الطمث وغيرها.

هل يمكن للمرأة محاولة الحمل مرة أخرى بعد تجربتها بالحمل خارج الرحم؟

يمكن للمرأة محاولة الحمل مرة أخرى عند التعافي الكامل في حالة العلاج الجراحي، أما إذا كان العلاج هو "ميثوتريكسيت" فلا بد من تجنب الحمل لمدة ٢ أشهر بعد العلاج.

- ما هي وسائل منع الحمل المناسبة التي يفضل

1 يحدث الحمل خارج الرحم عندما يطلق المبيض البويضة المهيأة للتلقح إلى البوق ويتم إخصابها ثم لا تكمل طريقها إلى جوف الرحم.

2 الحمل خارج الرحم قد يتسبب بتمزيق قناة «فالوب» وتلفها بشكل دائم، كما يؤثر على خصوبة المرأة وعدم قدرتها على الحمل مرة أخرى.

3 هناك أعراض للحمل خارج الرحم على المرأة التركيز عليها مثل النزف المهبلي وآلام أسفل البطن، وآلام تصل إلى الكتف، الشعور بالألم أثناء التبرز.

4 لا توجد أدوية لتجنب الحمل خارج الرحم، ولكن يمكن معالجة العوامل المساعدة كالتهابات الحوض، والإصابة ببعض الأمراض خاصة المنقولة جنسيا.

5 يعد التشخيص المبكر للحالة، من الأسبوع الأول حتى الخامس، مهما للغاية لأنه يتيح استخدام العلاج بدلا عن التدخل الجراحي.



قد يتسبب هذا الحمل في تمزيق قناة فالوب وقد تتلف بشكل دائم وتؤثر على خصوبة المرأة مما يؤدي إلى عدم قدرتها على الحمل مرة أخرى، وكذلك عند تعشيش البويضة المخصبة في البوق أو في مكان غير جوف الرحم

R_x

Rumalaya® GEL

رومالايا جل

أسرع مهدئ للألم

البديل الآمن والفعال لعلاج الآلام والالتهابات

رومالايا جل يحتوي على:

مستخلص من مصادر نباتية طبيعية من طب الأورفيدا

رومالايا جل:

- مسكن موضعي ومضاد للالتهابات.
- هو تركيبة طبيعية من الأورفيدا تستخدم للتخفيف السريع من الآلام وللتدبير العلاجي للالتهابات المرتبطة بإضطرابات التهاب المفاصل والإضطرابات الالتهابية للجهاز العضلي الهيكلي.
- يمتص بسرعة ويتغلغل بعمق في الجلد
- يوفر راحة سريعة من الآلام والالتهاب
- يساعد في إستعادة حركة المفاصل

الإستخدامات: يستخدم لعلاج

- آلام المفاصل
- التهابات المفاصل
- ألم أسفل الظهر
- النقرس
- الكتف المتجمدة
- الرضوض
- الكدمات
- الإصابات الرياضية
- ألم الفقرات القطنية
- عرق النسا

تعليمات الإستخدام:

يستخدم كمية قليلة من الجل على المنطقة المصابة يفرك ويدلك بلطف ثلاث إلى أربع مرات يوميا

إحتياطات الإستخدام:

للإستخدام الخارجي فقط
تجنب إلتماس العينين والأغشية المخاطية
ويجب ألا يوضع على الجروح المفتوحة



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

For more information e-mail to: customer.service@himalayawellness.com

The Himalaya Drug Company FZCO.

P.O. Box. 54637, Dubai, U.A.E. Tel +9714 2045455 Facsimile + 0714 2045474

www.himalayahealthcare.com

Koflet® (Syrup)

The Cough Reliever

كوفلت

(شرباب)

لعلاج السعال الجاف والسعال الرطب
والسعال التحسسي



كوفلت شرباب يحتوي على:

مكونات طبيعية من طب الاورفيدا

في السعال الرطب

- يقلل لزوجة الإفرازات ويساعد في طردها.
- مذيب للبلغم.

في السعال الجاف والتحسسي

- يقلل من تهيج الأنسجة المخاطية في الجهاز التنفسي.
- مضاد للتحسس وملطف للمجري التنفسية.

لا يسبب النعاس
لا يسبب جفاف الإفرازات
التنفسية العادية

الجرعة

- الأطفال: ٥ مل ثلاث مرات يوميا
- البالغين: ١٠ مل ثلاث مرات يوميا



تقرير



مواجهة أوميكرون..

المخاوف وحدها لا تكفي

تقرير: عبد الملك الجرهمي

وهو مصاب بالتهابات تنفسية وخيمة، لكنه وصل متأخراً بعد أن تمكن الالتهاب من أكثر من ثلثي رئتيه وأدخله في حالة حرجة جداً. استشاري الحالات الحرجة، حمل "الإهمال، وإضاعة الوقت" المسؤولية الكبرى عن عدم استجابة المريض لأي من المعالجات المقررة.

وأوضح أن "أعراض التهابات الجهاز التنفسي في هذه المواسم الوبائية والمسؤولة عنها المتحورات الجديدة من فيروس كورونا والتي تشمل حمى وقشعريرة وإرهاقاً وألماً في العضلات وصداعاً وألماً في الحنجرة وسيلاناً أو انسداداً في الأنف وتغيراً في حاستي الشم والطعم، يمكن التعامل معها عبر الراحة التامة والتغذية المناسبة وأخذ المسكنات والفيتامينات وعدم الاختلاط مع كبار السن أو من هم مصابون بأمراض مزمنة، وغالبية هذه الحالات تتماثل للشفاء دون أية مضاعفات".

وتابع: "لكن النقطة الهامة هنا هي عند وصول الالتهاب إلى الوحدة الوظيفية للرئة (الحويصلات الهوائية) المسؤولة عن التبادل الغازي بين الرئة والدم، ففي هذه الحالة تظهر أعراض ضيق وصعوبة النفس ونزول مستوى الأوكسجين في الدم، وعند هذه النقطة يصبح من الضرورة جداً عرض الحالة على الطبيب دون إضاعة الوقت وتناول البروتوكول الدوائي الموصوف الذي يقلل من احتمالية دخول الحالة في المضاعفات الخطيرة".

وشدد الدكتور القطري على أن "عامل الوقت في هذه المرحلة من المرض هو حجر الزاوية في نجاح استجابة الحالات للمعالجة".

من جهتها، قالت منظمة الصحة العالمية، إن التهديد العام الناجم عن المتحور أوميكرون المثير للقلق، يتوقف على مدى قدرة المتحور على الانتقال، ومدى فعالية اللقاحات والعدوى السابقة بكوفيد-19 في الحماية من العدوى، وسريان العدوى، والمرضى السريري، والوفاة، ومدى ضراوة المتحور مقارنة بالمتحورات الأخرى.

ومن المؤسف أن هلع اليمينيين ومخاوفهم من «أوميكرون»، مقتصر على منصات التواصل الاجتماعي، لكنه لا يحضر في واقع حياتهم، فأغلبهم لا يلتزمون بتعليمات الإجراءات الوقائية، ولا يكثر ثوبن بها،

منتصف يناير، كتب استشاري أول طب الحالات الحرجة والعناية المركزة، الدكتور وهاج المقطري، على صفحته في الفيس بوك، منشورين عن "أوميكرون في اليمن"، رداً على تساؤلات واستشارات كثيرة وردته.

قبل منشور الدكتور المقطري، بنصف شهر، اشتكى كثيرون من رواد مواقع التواصل الاجتماعي في اليمن، من انتشار ما وصفوه بـ"الجازعة" (مصطلح شعبي عن أي مرض يصيب أكبر عدد من الناس في نفس الوقت)، ومن ذات الأعراض التهاب في الحلق ووجع في المفاصل، زكام، حمى مصحوبة بالقشعريرة، ومخاوف من أن تكون هذه أعراض المتحور "أوميكرون" وليست "انفلونزا".

يقول الدكتور وهاج المقطري: إن الأعراض الأولية بين الانفلونزا وكورونا بمتحوره الجديد أوميكرون متشابهة كثيراً، ولذلك لا تفرق كثيراً سواء أكان ما تعانیه هو انفلونزا أم كوفيد بمتحوره أوميكرون، فالإجراءات العلاجية المتبعة واحدة في هذه المرحلة من الأعراض وسبق ذكرها مراراً (مسكنات الباراسيتامول الخافضة للحرارة، مضادات الهيستامين، فيتامين C وD3 والزنك، الراحة والتغذية السليمة، عدم الاختلاط بكبار السن وذوي الأمراض المزمنة).

ويضيف محذراً: "لكن فقط ما يجب التنبه إليه هنا وتكرره دائماً وباستمرار هو أنه في حال اشتدت الأعراض وانتقلت إلى التهابات الصدر السفلى، والتي تتميز بنوبات السعال والبدء بالشعور بضيق النفس والتي يصاحبها

سريريا انخفاض مستوى تشبع الدم بالأوكسجين عن 91%، في هذه الحالة يجب عدم الاطمئنان والركون إلى أن المرض عبارة عن انفلونزا عادية أو ضربة برد.. ويجب التوجه فوراً إلى الطبيب لإجراء أشعة الصدر والفحوصات الضرورية الأخرى وتقييم الحالة بالشكل الصحيح والبدء في تعاطي البروتوكول العلاجي الموصوف بحسب المرحلة المرضية والحالة السريرية للمريض".

وينبه الدكتور المقطري أيضاً على "ضرورة عدم احتكاك المصاب بتلك الأعراض بكبار السن ومن هم مصابون بأمراض مزمنة حتى يتماثل للشفاء".

وذكر استشاري أول طب الحالات الحرجة والعناية المركزة، في منشور آخر له، أن أحد المرضى، في 38 من العمر، وصل إلى المستشفى

“

قالت منظمة الصحة العالمية، إن التهديد العام الناجم عن المتحور أوميكرون المثير للقلق، يتوقف على مدى قدرة المتحور على الانتقال، ومدى فعالية اللقاحات والعدوى السابقة بكوفيد-19 في الحماية من العدوى، وسريان العدوى،



د. وهاج المقطري

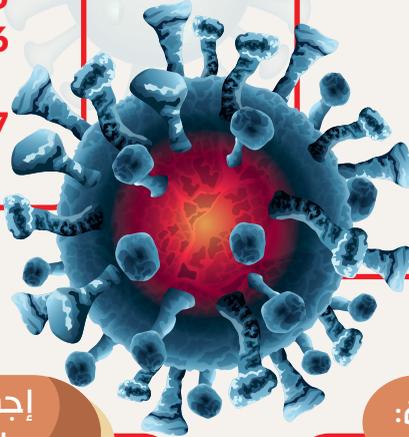
3 | مجموعات لأعراض سلالة أوميكرون.. تعرف عليها

ثانياً: الأعراض المتوسطة:

1. حمى شديدة
2. آلام في العضلات
3. ضيق في التنفس عند الحركة
4. آلام أسفل الظهر
5. سعال جاف
6. قشعريرة مع شعور مستمر بالرعشة
7. الغثيان والقيء والإسهال

أولاً: الأعراض الخفيفة:

1. ارتفاع بسيط في درجة حرارة الجسم
2. سعال جاف
3. حكة أو التهاب في الحلق
4. فقدان حاسة التذوق أو الشم
5. إعياء
6. صداع
7. الغثيان والقيء والإسهال
8. احتقان أو ضغط في الجيوب الأنفية أو سيلان الأنف.



إجراءات يجب اتباعها عند الإصابة بـ«أوميكرون»

1. اعزل نفسك
2. تجنب التواصل مع أفراد أسرتك والأفراد الآخرين
3. يمكنك تناول الباراسيتامول لتخفيف حدة الأعراض
4. حافظ على شرب الماء بانتظام
5. تجنب البقاء في السرير لمدة طويلة.
6. إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة خطيرة أو ضعف في المناعة أو فشل كلوي، أطلب الرعاية الطبية فوراً.

ثالثاً: الأعراض الشديدة:

1. ألم في الصدر
2. زرقة في الشفتين أو الوجه
3. الارتباك أو عدم الاستجابة
4. التعب الشديد وآلام الجسم
5. ضيق في التنفس حتى عند عدم بذل أي جهد.



تقرير

الجذام وتدبيره العلاجية



الجذام مرض مزمن معد تسببه المنفطرة الجذامية، وهي بكتيريا عصوية الشكل مقاومة للأحماض، ويؤثر المرض بصفة أساسية على الجلد، والأعصاب المحيطية، والغشاء المخاطي للجهاز التنفسي العلوي، والعينين، وهو مرض يمكن الشفاء منه، ومن الممكن أن يقي علاج المرض في المراحل المبكرة من الإصابة بالإعاقة، بحسب منظمة الصحة العالمية.

من ثلاثة أدوية هي: دابسون وريفامبيسين وكلوفازيمين. وتبلغ مدة هذا العلاج ستة أشهر بالنسبة إلى الحالات قليلة العصيات، و12 شهراً بالنسبة إلى الحالات متعددة العصيات، حيث يقضي العلاج بالأدوية المتعددة على الممرض ويحقق الشفاء للمريض.

واعتباراً من عام 1995 أتاحت منظمة الصحة العالمية العلاج بالأدوية المتعددة بالمجان. ومولت هذا العلاج المجاني في بادئ الأمر مؤسسة نيبون، ثم أصبح مصدره التبرع اعتباراً من عام 2000 من خلال اتفاق مبرم مع شركة نوفارتيس حتى عام 2020 على الأقل.

ووفق الصحة العالمية، فقد تحقق القضاء على الجذام على الصعيد العالمي في عام 2000 بوصفه من مشاكل الصحة العمومية (وهو ما يعرف بمعدل الانتشار المسجل بواقع أقل من حالة واحدة لكل 10000 نسمة)، وعولج ما يربو على 16 مليون مريض بالجذام باستخدام العلاج بالأدوية المتعددة على مدى 20 عاماً الماضية.

والجذام مرضٌ قديمٌ قَدَمَ الزمن، حيث ورد وصفٌ له في كتابات الحضارات القديمة، وعلى مر التاريخ، كثر أن تعرض من ابتلوا بهذا المرض للنبذ على يد مجتمعاتهم وأسرههم.

ولئن قَدَمَ التدبير العلاجي للجذام بطرق مختلفة في ما مضى، فقد حدثت أول طفرة في علاجه في الأربعينيات من القرن المنصرم بفضل ابتكار دواء دابسون، وكانت فترة العلاج تمتد لعدة سنوات، طيلة العمر في الغالب، مما جعل الالتزام بالعلاج أمراً صعباً.

وفي ستينيات القرن السابق، بدأت المنفطرة الجذامية تكتسب مقاومة لعقار دابسون، وهو الدواء الوحيد المعروف المضاد للجذام آنذاك.

وفي مطلع الستينيات، اكتُشف عقاران، هما ريفامبيسين وكلوفازيمين، وأضيفا في وقت لاحق إلى نظام العلاج، والذي أُطلق عليه في ما بعد العلاج بالأدوية المتعددة.

وفي عام 1981، أوصت منظمة الصحة العالمية بالعلاج بالأدوية المتعددة، ويتكون نظام العلاج الموصى به حالياً بالأدوية المتعددة

“

اعتباراً من عام 1995 أتاحت منظمة الصحة العالمية العلاج بالأدوية المتعددة بالمجان. ومولت هذا العلاج المجاني في بادئ الأمر مؤسسة نيبون، ثم أصبح مصدره التبرع اعتباراً من عام 2000 من خلال اتفاق مبرم مع شركة نوفارتيس حتى عام 2020 على الأقل.

الأعراض

- العينين.

- الآفات Lesions الجلدية التي تكون أفتح من

لون بشرتك الطبيعي.

- الآفات التي قلتت من الإحساس

باللمس أو الحرارة أو الألم.

- الآفات التي لا تلتئم بعد عدة

أسابيع إلى شهور.

- ضعف العضلات.

- خدر أو قلة الإحساس في

اليدين والذراعين والقدمين

والساقين.

ويؤثر المرض بصفة أساسية على:

- الجلد.

- الأعصاب المحيطية.

- الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي العلوي.

أما المضاعفات المحتملة، فهي:

- حدوث تشوه.

- ضعف العضلات.

- تلف دائم في الأعصاب

بالذراعين والساقين.

- فقدان الإحساس.

- قد يفقد الأشخاص المصابون

بالجذام طويل الأمد استخدام

أيديهم أو أقدامهم بسبب الإصابة

المتكررة، لأنهم يفتقرون إلى الشعور

في تلك المناطق.



حقائق



تقرير



1. يتم الاحتفال باليوم العالمي للجذام في 28 من يناير، وقد اختير اليوم من قبل الفرنسي راؤول فوليرو عام 1953 ليتزامن مع ذكرى وفاة المهاتما غاندي في 30 يناير 1948، ويهدف إلى زيادة الوعي بالمرض.
2. الجذام مرض مزمن يسببه نوع من البكتيريا يُسمى المنفطرة الجذامية، ويؤثر بصفة أساسية على الجلد، والأعصاب المحيطية، والغشاء المخاطي للجهاز التنفسي العلوي، وكذلك العينين.
3. ينتقل الجذام على الأرجح من خلال الرذاذ، سواءً من الأنف أو الفم، في أثناء المخالطة المتكررة عن كثب للحالات التي لم تتلق علاجاً.
4. تم تسجيل 211009 حالات إصابة جديدة بالجذام في عام 2017 على مستوى العالم، وذلك طبقاً للأرقام الرسمية المأخوذة من 159 بلداً في الأقاليم الستة التابعة للمنظمة.
5. تراجعت حالات الإصابة بمرض الجذام في اليمن في العام 2019 بشكل لافت، بحيث أصبحت حالة واحدة لكل مائة ألف مواطن، وذلك لعديد أسباب منها جهود مكافحة هذا المرض، وأيضاً بسبب صعوبة العثور على المرضى الذين يخفون أنفسهم خوفاً من الوصمة المجتمعية.

مدينة النور

في العام 1963، وجه وزير الصحة اليمني، ورجل الأعمال المعروف الحاج علي محمد سعيد أنعم، بنقل مرضى الجذام الذين كانوا منتشرين حول المستشفى الجمهوري وسط مدينة تعز، إلى منطقة تبعد عن المدينة بنحو 5 كيلومترات وتحديداً منطقة البعرارة، لحماية لسكان المدينة من العدوى، حيث تم بناء مركز خاص بمرضى الجذام. لكن ذلك فاقم عزلة المرضى بسبب نفور المجتمع منهم لدرجة أن الناس كانت ترفض البناء والسكن جوار المركز العلاجي، ما حرم منطقة البعرارة من المشاريع الخدمية الرئيسية، الأمر الذي لفت أنظار المنظمات الإنسانية والتي بدورها أولت مركز ومرضى الجذام الرعاية والاهتمام.



وفي العام 1971، قادت الصدفة، الأم تريزا إلى زيارة محافظة تعز بناء على نصيحة من الكاثوليكية الأمريكية التي كانت تعمل في الحديدة، وما إن وصلت إلى المدينة الواقعة جنوبي غربي اليمن، حتى ذهبت في نزهة إلى جبل صبر الشهير، وفي

المساء كانت الأم تريزا تشاهد أضواء خافتة في أطراف المدينة، فسألت عن مصدر تلك الأضواء، فأجابها المرافقون لها بأنها مشفى ومساكن لمرضى الجذام، فقررت مساعدة أولئك المرضى المعزولين عن المجتمع بتحويل منطقة البعرارة إلى «مدينة النور»، بحسب مذكرات الدكتور ياسين القباطي أول أمين عام لجمعية مرضى الجذام.

واصلت المنظمات الإنسانية الدولية، مساعدتها لمرضى الجذام في تعز، وفي العام 1989 عملت المنظمة الألمانية لمكافحة السل والجذام على تدريب الأطباء والمساعدین والمرضى والعاملين في القطاع الصحي اليمني للتعامل مع مرضى الجذام، كما أقامت ندوات تثقيف صحي لطلبة المدارس والتجمعات السكانية لتعريفهم على مرض الجذام وعدم النفور من المصابين به، وتحرير المجتمعات خاصة الريفية من مخاوفهم القائمة على الخرافات عن هذا المرض.

وساعدت المنظمة الألمانية من خلال تقديمها العلاج مجاناً للمرضى في كل مديريات الجمهورية اليمنية دون استثناء، من أجل الوصول إلى هدف منظمة الصحة العالمية والجمعية اليمنية للتخلص من الجذام مع حلول العام 2030.

استراتيجية عالمية لمكافحة الجذام

صفوف الأطفال الجدد المصابين بالمرض - انخفاض معدل الإصابة بالإعاقات من الدرجة الثانية إلى أقل من حالة واحدة لكل مليون نسمة.

- عدم وجود بلدان تطبق تشريعات تسمح بالتمييز على أساس الإصابة بالجذام.

وقد نشرت المنظمة في عام 2016 دليلاً عملياً لتفسير تكييف الاستراتيجية العالمية لمكافحة الجذام 2016 - 2020 وتنفيذها. ويقدم هذا الدليل الإرشادات اللازمة لمديري البرامج الوطنية لمكافحة الجذام من أجل تكييف الاستراتيجية العالمية لمكافحة الجذام وتنفيذها بما يتفق مع العبء الوبائي في بلدانهم.

أطلقت المنظمة في عام 2016 «الاستراتيجية العالمية لمكافحة الجذام 2016-2020: تسريع الوتيرة من أجل إيجاد عالم خال من الجذام» بنية تشييط الجهود المعنية بمكافحة الجذام، وينصب تركيز هذه الاستراتيجية على الأطفال علاوة على تلاميذ الإعاقات.

وتستند هذه الاستراتيجية 2020 إلى الركائز الأساسية الثلاث التالية: الركيزة الأولى: تعزيز الملكية والتسييق والشراكة على المستوى الحكومي

الركيزة الثانية: دحر الجذام ومضاعفاته
الركيزة الثالثة: وقف التمييز وتعزيز الإدماج
أما الغاية من هذه الاستراتيجية،

فهي:

- انعدام الإصابة بالإعاقات في





توعية

ما علاقة فقدان الأسنان بـ«الخرف»؟

وتشير مجموعة متزايدة من الأبحاث أيضاً إلى وجود صلة بين أمراض اللثة - السبب الرئيسي لفقدان الأسنان- والتدهور المعرفي، بالإضافة إلى ذلك، قد يعكس فقدان الأسنان مشكلات اجتماعية واقتصادية على مدار العمر، والتي تُعد أيضاً من عوامل خطر للتدهور المعرفي.

فيما تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن هناك حوالي 50 مليون مصاب بالخرف، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا العدد ثلاث مرات بحلول عام 2050م..

وتقول (وو): وبالنظر إلى العدد الكبير للأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بمرض ألزهايمر والخرف كل عام، وفرصة تحسين صحة الفم طوال العمر، من المهم اكتساب فهم أعمق للعلاقة بين ضعف صحة الفم والتدهور المعرفي.

وأجرى الباحثون تحليلاً لـ14 دراسة على 34 ألفاً و74 شخصاً بالغاً، بينهم 4680 شخصاً يعانون ضعفاً في الوظيفة الإدراكية، ليجدوا أن البالغين الذين يعانون من فقدان الأسنان لديهم مخاطر أعلى بـ1.48 مرة للإصابة بضعف الإدراك و1.28 مرة أكثر للإصابة بالخرف، حتى بعد التحكم في العوامل الأخرى.

وتقول الدراسة إن أولئك الذين أجروا تركيباً لطقم أسنان أقل تعرضاً للإصابة بضعف إدراكي، مقارنةً بهؤلاء الذين لم يكن لديهم أطقم أسنان بنسبة تقترب من 7%.

وأجرى الباحثون أيضاً تحليلاً لمعرفة ما إذا كان عدد الأسنان المفقودة يؤثر على نسب الإصابة بالضعف الإدراكي، ليجدوا أن "وجود عدد أكبر من الأسنان المفقودة يرتبط بمخاطر أعلى للإصابة بالتدهور المعرفي، وأن كل سن إضافية مفقودة ترتبط بزيادة خطر الإصابة بضعف الإدراك بنسبة 1.4% وزيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة 1.1%".

ويسأل (وو) عن الأشخاص الذين فقدوا أسنانهم نتيجة الإصابة في الحوادث، قالت: تلك النتائج لا تتعكس عليهم، فنحن نتحدث عن فقدان الأسنان الناجم عن سوء حالة الفم، وبخاصة التهاب اللثة.

يرتبط فقدان الأسنان بزيادة خطر الضعف الإدراكي، وقد يؤدي إلى الإصابة بخرف الشيخوخة، لكن الاهتمام بصحة الفم بما في ذلك استخدام أطقم الأسنان، قد يحمي من التدهور المعرفي للإنسان، بحسب دراسة حديثة نشرتها دورية "جيه إيه إم دي إيه".

وشأنه شأن بقية أعضاء الجسم، يشيخ الدماغ مع التقدم في العمر، ما يسبب حدوث انخفاض معرفي في مراحل الحياة المتأخرة، إلا أن هناك خطأ فاصلاً بين ذلك الانخفاض الطبيعي وحدث الخرف الذي يتسم بمشكلات حادة في الذاكرة، وضعف القدرة على استخدام اللغة، وصعوبة التعرف على البيئات المعروفة أو الأشخاص المقربين.

وفقدان الأسنان ربما يكون سبباً في الإصابة بالتدهور المعرفي المؤدي إلى الخرف، وتقول الدراسة، في الوقت ذاته، إن هذا الخطر لم يكن كبيراً بين كبار السن الذين لديهم أطقم أسنان، مما يشير إلى أن العلاج في الوقت المناسب بأطقم الأسنان قد يحمي من التدهور المعرفي، بحسب الدراسة ووفقاً لمجلة «للمعلم».

وناقشت (للمعلم) في تقرير لها، العلاقة بين الأسنان والإصابة بالتدهور المعرفي، وقد نقلت عن مديرة الأبحاث بمعهد هارتفورد لتمريض الشيخوخة بكلية روري مايزر للتمريض، باي وو، التي قضت الخمسة عشر عاماً الأخيرة في

دراسة العلاقة بين الأسنان والأمراض العصبية، إن "العلاقة بين فقدان الأسنان والخرف (ثنائية الاتجاه)، إذ يمكن لكل منهما التأثير على الآخر".

وتضيف "وو": "فقدان الأسنان هو عامل خطر للضعف الإدراكي والخرف، ومع فقدان كل سن، يزداد خطر التدهور المعرفي".

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت وجود صلة بين فقدان الأسنان وتقلص الوظيفة المعرفية؛ إذ قدم الباحثون مجموعة من التفسيرات المحتملة لهذا الارتباط، ومن هذه الأسباب أن فقد الأسنان يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في المضغ، مما قد يسهم في حدوث نقص غذائي أو تعزيز التغييرات في الدماغ.



“

أجرى الباحثون تحليلاً لـ14 دراسة على 34 ألفاً و74 شخصاً بالغاً، بينهم 4680 شخصاً يعانون ضعفاً في الوظيفة الإدراكية، ليجدوا أن البالغين الذين يعانون من فقدان الأسنان لديهم مخاطر أعلى بـ1.48 مرة للإصابة بضعف الإدراك و1.28 مرة أكثر للإصابة بالخرف، حتى بعد التحكم في العوامل الأخرى.



توعية



إذا كنت تحصل على القدر الكافي من النوم كل يوم، ومع ذلك تستيقظ مرهقاً وتعاني من التعب المستمر من دون قيامك بأي مجهود، فليس مستبعداً أن جهازك المناعي يحاول أن ينقل لك رسالة مفادها أنه ضعيف وفي مأزق.

إشارات لضعف المناعة

6

المناعة لدى البشر، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الإجهاد يقلل من الخلايا الليمفاوية وكريات الدم البيضاء التي تساهم في محاربة العدوى، فكلما تدهورت نسب تلك الخلايا في الجسم زادت مخاطر العدوى بالفيروسات والجراثيم.

نزلات البرد المستمرة

إذا كان الشخص يعاني من الزكام بشكل مستمر أو كان يعاني من مشقة في الشفاء منه بحيث ينحو نحو الأسوأ، فهذا يوحي أن الجهاز المناعي ضعيف وأنه يكافح من أجل حماية الجسم.

صعوبة اندمال الجروح

عند الإصابة بتلف في الجلد جراء الإصابة بجرح أو خدش أو حرق، فإن الجسم يرسل تعزيزات دموية غنية بالمغذيات إلى المنطقة المصابة من أجل المساعدة على ترميمها وتجديدها، وبالتالي الوصول إلى الشفاء، ولكن عملية الشفاء هذه تعتمد في شكل كبير على وجود خلايا مناعية صحية، فإذا كانت خلايا الجهاز المناعي ضعيفة فإنها تعمل ببطء، الأمر الذي يخلق صعوبة على صعيد ترميم المنطقة التي تعرضت إلى التلف، فتبدو واضحة للعيان ولا تشفى بسهولة.

تكرار حدوث المشاكل الهضمية

إذا كنت تعاني من مشكلات هضمية متكررة مثل الغث أو الإسهال أو الإمساك أو الغازات البطنية، فإن ضعف الجهاز المناعي قد يكون الشرارة التي تشعل فتيل تلك المشكلات، ولا غرابة في ذلك، فصحة الأمعاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة الجهاز المناعي.

السمنة المفرطة

زيادة وزن تعني المزيد من الأنسجة الدهنية في الجسم التي تطلق المزيد من السيتوكينات والتي تساهم في اندلاع التهابات مزمنة مستمرة منخفضة الدرجة تشكل عاجلاً أم آجلاً عبئاً على جهاز المناعة ما يجعله ضعيفاً.

يعتبر الجهاز المناعي منظومة موجودة داخل أجسامنا، مهمتها الدفاع عن الجسم ضد الأجسام الغريبة والكائنات الدخيلة كالفيروسات والجراثيم والطفيليات والفطريات، إما بمنعها من الدخول إلى داخل الجسم أو بالتعامل معها، إذا ما تمكنت من الولوج، من خلال إرسال خلايا خاصة إلى حيث توجد بهدف التخلص منها لمنعها من تحقيق أهدافها العدائية والتدميرية.

ومن المهم جداً أن يملك الجسم جهازاً مناعياً قوياً قادراً على كسر شوكتها وردّها على أعقابها خاسرة، وقد يرسل لك جهازك المناعي إشارات من أماكن متفرقة في جسمك محاولاً من خلالها إخبارك بأنه ضعيف لا يقوى على مجابهة الميكروبات الغازية، لذا يتوجب رصد تلك الإشارات التحذيرية للقيام بما يلزم لدعم هذا الجهاز لكي يعمل بكفاءة عالية، والإشارات هي كالتالي:

التعب المزمن

إذا كنت تحصل على القدر الكافي من النوم كل يوم، ومع ذلك تستيقظ مرهقاً وتعاني من التعب المستمر من دون قيامك بأي مجهود، فليس مستبعداً أن جهازك المناعي يحاول أن ينقل لك رسالة مفادها أنه ضعيف وفي مأزق.

العدوى المتكررة

يشير التعرُّض إلى العدوى باستمرار إلى وجود ضعف محتمل في المناعة، ومنها: الإصابة بالتهابات الأذن أكثر من 4 مرات في عام واحد. الإصابة بالتهاب الرئة مرتين خلال عام واحد. التعرض إلى التهاب الجيوب الأنفية المزمن أو الإصابة بالتهاب الجيوب البكتيري ثلاث مرات سنوياً. في حال الحاجة إلى أخذ شوطين من المضادات الحيوية في السنة.

ارتفاع مستوى الإجهاد

الإجهاد على المدى الطويل يتسبب في إضعاف الاستجابات في جهاز

نصائح لتقوية المناعة

في حال عانيت من واحدة أو أكثر من تلك الإشارات الدالة على احتمال وجود ضعف في جهازك المناعي، يجب عليك اتخاذ عدد من الخطوات التي تدعم وتقوي مناعتك وتجعل جسمك مستعداً لمواجهة الأجسام الغريبة التي تحاول اختراقه، وفي مقدمتها فيروس كورونا المستجد.. وخطوات الوقاية هي:

1. الحفاظ على الوزن الصحي.
2. الحصول على قسط كاف من النوم.
3. تناول نظام غذائي صحي ومتوازن.
4. اتباع معايير النظافة خاصة غسل اليدين بانتظام.
5. غسل الفواكه والخضروات بشكل جيد.
6. تجنب الإجهاد الشديد وطويل المدى.
7. عدم التدخين.
8. ممارسة الرياضة باستمرار وانتظام.
9. تلقي اللقاحات.





دواء



نصائح للحد من الاستخدام الخاطئ للأدوية

- 1- توخى الحذر الشديد عند استخدام نقط الأذن وذلك لعدم تبديلها مع نقط العين .
- 2 - حظر مضغ الأقراص المخصصة للبلع لأن ذلك يؤثر على امتصاصها بالمعدة ومدى فاعليتها.
- 3 - لا يجب تقسيم الأقراص إلا بعد استشارة الطبيب أو الصيدلي خاصة الأقراص ممتدة المفعول والأقراص ذات الكسوة المعديّة.
- 4 - عدم استخدام الأدوات المنزلية لتناول أدوية الشرب لعدم دقتها في تقدير الجرعات.
- 5 - ينصح باستخدام سرنجات الفم أو المكيف الموجود مع الدواء.
- 6 - يجب اتباع التعليمات الخاصة بطريقة حفظ الدواء وذلك لضمان فاعليتها وعدم تأثرها بظروف التخزين.

5 خطوات تمنع التداخلات الدوائية الخطيرة

- 1 - تعريف الصيدلي والطبيب بالأدوية التي يتم الحصول عليها حتى وإن كانت بدون وصفة مثل المستحضرات العشبية، والمكملات الغذائية.
- 2 - إخطار الطبيب بالنظام الغذائي الخاص بالمريض وتاريخه المرضي، وذلك قبل وصف الدواء .
- 3 - مراجعة النشرة الداخلية للمستحضر، كونها تتضمن معلومات عن التداخلات الدوائية المحتملة وكيفية التعامل معها .
- 4 - استشارة الطبيب المعالج أو الصيدلي عن الأعراض المحتملة في حالة حدوث تداخلات دوائية، وكيفية التعامل معها .
- 5 - استشارة الطبيب أو الصيدلي لمعرفة الأدوية التي تتعارض مع الحمل والرضاعة الطبيعية.

8 أسئلة دوائية هامة

إذا لم تفهم شيئاً يقوله طبيبك، اطلب منه شرحه، وعندما تبدأ في تناول دواء جديد، احرص على معرفتك إجابات الأسئلة التالية:

- 1 - ما الاسم التجاري أو الاسم العلمي للدواء؟
- 2 - ما الذي يفترض بالدواء فعله؟ كم سيمر قبل أن أفسد النتائج؟
- 3 - ما الجرعة؟ لكم من الوقت ينبغي تناوله؟
- 4 - ما الذي ينبغي فعله إذا فاتتني جرعة؟
- 5 - ما الذي ينبغي فعله إذا تناولت قدرًا أكبر من الجرعة الموصوفة عن طريق الخطأ؟
- 6 - هل توجد أي أطعمة أو مشروبات أو أدوية أخرى أو أنشطة ينبغي تجنبها أثناء تناولي هذا الدواء؟
- 7 - ما الآثار الجانبية المحتملة؟ ما الذي ينبغي فعله إذا ما تعرضت لها؟
- 8 - هل سيتعارض هذا الدواء الجديد مع أدويتي الأخرى؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟





صحة جنسية



الإفراط في تناول الرجال للمسكنات يؤدي إلى قصور في الغدد التناسلية (ضعف إنتاج الهرمونات الجنسية المؤثرة على الانتصاب)، كما أن الجرعات المرتفعة من المسكنات قد يصيب الرجال بضعف الانتصاب حتى في حال لم يتناولوها على فترات طويلة.



للرجال.. احذروا المسكنات

إلى فقدان العضلات في الجسم وإضعاف الأعصاب مما يؤثر بشكل مباشر على عملية الانتصاب، ومع الوقت قد تؤدي إلى الإصابة بضعف جنسي.

ويحسب الدكتور فضل، لا يقتصر تأثير المسكنات على العضلات والأعصاب فقط، فهي أيضاً لها تأثير على الدماغ الذي بدوره يلعب دور أساسي في عملية الانتصاب، وعندما يحدث الاكتئاب أو اضطراب مزاجي فإن دوائر الدماغ لا تؤدي وظائفها بشكل جيد ما يتسبب بخفض الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب.

وينصح الدكتور فضل، بالعلاجات الطبيعية بدلاً عن المسكنات، لعلاج الآلام والتخلص منها، كتناول الزنجبيل والنعناع وحتى ممارسة رياضة خفيفة بشكل منتظم ومعتدل، مؤكداً أن لها تأثيراً مسكناً ومعالجاً للكثير من المشاكل الصحية والآلام.

أصبح استخدام المسكنات من قبل كثيرين بمثابة عادة يومية، الهدف منها التخفيف من آلام الأسنان والجروح ووجع الرأس، غير مدركين أضرارها الجانبية، وتأثيرها السلبي على الرغبة الجنسية وعملية الانتصاب. وتنتمي المسكنات إلى العائلة الأفيونية، وفي حال تم تناولها لفترة طويلة فإنها قد تخفّض إنتاج الخصيتين لهرمون التستوستيرون المسؤول عن تحفيز الرغبة الجنسية والانتصاب عند الرجل.

يقول الدكتور الصيدلي، صلاح فضل للطببة، إن الإفراط في تناول الرجال للمسكنات يؤدي إلى قصور في الغدد التناسلية (ضعف إنتاج الهرمونات الجنسية المؤثرة على الانتصاب)، مشيراً إلى أن الجرعات المرتفعة من المسكنات قد يصيب الرجال بضعف الانتصاب حتى في حال لم يتناولوها على فترات طويلة، بالإضافة إلى أن لها تأثيراً كبيراً على العضلات، في حال تناولها بجرعات كبيرة ولفترات طويلة، حيث تؤدي



متلازمة نقص «التستوستيرون» والكفاءة الجنسية

تعرف متلازمة نقص هرمون التستوستيرون بأنها حالة يمكن أن يعاني منها أي رجل وتكون لها أعراض لافتة، حيث لا ينتج جسم الرجل ما يكفي من هرمون التستوستيرون، وهو الهرمون الذكري الأساسي، الذي يلعب دوراً محورياً في الدافع الجنسي للرجل، وكتلة العضلات، فضلاً عن الطاقة العقلية والبدنية.

ويؤكد خبراء الصحة الجنسية، أن هذه الحالة تؤثر بشكل على الرجال الأكبر سناً، ولكن يمكن أيضاً أن يتأثر المرضى الأصغر سناً لأسباب متنوعة، موضحين أنه وفي بعض الحالات، قد يتم اكتشاف سبب محدد لنقص هرمون التستوستيرون، من الأمثلة على ذلك الإفراط في إفراز هرمون أو أكثر من هرمونات الغدة النخامية التي تتداخل بعد ذلك مع إنتاج التستوستيرون أو توفره. إلا أنه في بعض الحالات الأخرى، يبقى السبب مجهولاً ويتم التركيز على العلاج بشكل أساسي.

أعراض المتلازمة لدى الرجال

- انخفاض الرغبة الجنسية.
- صعوبة تحقيق الانتصاب أو الحفاظ عليه.
- صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات.
- نتائج سيئة من برامج التمرين.
- زيادة دهون الجسم.

- فقدان التدريجي للعضلات.
- المعاناة من الاكتئاب.
- أداء العمل الضعيف.

العلاج

يقول خبراء الصحة الجنسية: عندما يمكن تحديد سبب محدد لنقص هرمون التستوستيرون، يمكن أن يركز العلاج على هذا السبب، إلا أن العلاج العام لهذه المشكلة يكون ببدائل التستوستيرون إذ يرفع العلاج ببدائل التستوستيرون مستويات هذا الهرمون في الجسم من خلال الإدارة المنتظمة له.. ومن أشكال العلاج ما يلي:

لصقات التستوستيرون اليومية.
جل التستوستيرون.
مكملات التستوستيرون العضلي وهي حقنة تُعطى كل أسبوع إلى أربعة أسابيع أو عبر كريات التستوستيرون التي تُزرع تحت الجلد.

تأثير غير متوقع للشوكولاته على القلب

مواد الكاكاو الصلبة الموجودة فيه على نوع من الفلافونويد يسمى الفلافانول، ولها تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية. وتعمل مركبات الفلافانول على خفض ضغط الدم وتحسين تدفق الدم وتقليل التصاق الصفائح الدموية. تظهر الأبحاث أيضاً أن الشوكولاتة الداكنة تحمي البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) من الأكسدة، والتي يجب أن تمنعها من التراكم في الشرايين.

وأظهرت إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة «Clinical Nutrition» أن الكاكاو قلل من خطر الوفاة من أمراض القلب بنسبة 50%. وأظهرت دراسة أخرى نُشرت في صحيفة «Archives of Internal Medicine» أن الاستهلاك المنتظم للكاكاو يقلل من هذا الخطر بنسبة 57%.



تتمتع الشوكولاته الداكنة المصنوعة من حبوب نبات الكاكاو، بفوائد صحية بفضل خصائصها المضادة للأكسدة، حيث يمكن لها أن تعزز مزاجك، ويمكن أن تساعد مركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاتة الداكنة أيضاً في تنظيم نسبة السكر في الدم وتجنب مرض السكري. وتحتوي الشوكولاته على عناصر غذائية مهمة مثل البوتاسيوم والكالسيوم والنحاس والمغنيسيوم، والتي تعزز صحة الجلد وقد تساعد في حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية، وتشير بعض الأدلة إلى أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تمنع الإصابة بالسرطان. وفقاً لمجلة «نيتشر» البريطانية. كما أن الشوكولاتة الداكنة مفيدة أيضاً لقلب الإنسان، لأنها تحتوي

جديد
الطب

مسار سري للخلايا السرطانية

وجد باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام في الولايات المتحدة، أن الجين المسؤول عن مستقبلات حاسة الشم قد تلعب دوراً أيضاً في انتشار الورم الخبيث من الثدي إلى الدماغ والعظام والرتة. وبحسب الدراسة الجديدة المنشورة في مجلة «iScience» العلمية، اكتشف الفريق البحثي أن تثبيط الجين «OR5B21»، قد ساهم بشكل ملحوظ في تراجع انتشار الخلايا السرطانية في الثدي، وبالتالي يمكن أن يكون هذا الجين هدفاً مهماً للعلاجات المستقبلية التي تركز على منع انتشار المرض.

وترتبط مستقبلات حاسة الشم عادة مع عملية «الانبثاثة» أو هجرة الخلايا السرطانية من خلال مسار الإشارات إلى الدماغ والعظام والرتة. ويعتبر سرطان الثدي ورماً خبيثاً من المرتبة الثانية، حيث يشخص في الكثير من الأحيان من مسببات سرطان الرئة، والسبب الرئيسي للسرطانات لدى النساء مع أكثر من مليوني حالة جديدة يبلغ عنها سنوياً، لكن يؤكد العلماء أن هجرة الخلايا السرطانية من الثدي إلى الدماغ هو السبب الرئيسي للوفيات. واكتشف الفريق في الدراسة التي طبقت على النماذج الحيوانية أن الجين «OR5B21» (المسؤول عن حاسة الشم) يعزز انتشار خلايا سرطان الثدي من خلال مسار الإشارات الذي ينشط عملية تعرف باسم انتقال الخلايا الظهارية والألمزشمية، والتي تشمل تعزيز قدرة الهجرة إلى أعضاء بعيدة، وخاصة الدماغ.



سبب وفاة النساء داخل غرف العمليات

خلصت دراسة كندية حديثة، إلى أن النساء اللاتي يخضعن لعمليات جراحية من قبل جراحين ذكور، أكثر عرضة للمضاعفات والموت، بالمقارنة مع أولئك اللاتي يخضعن لعمليات جراحية من قبل جراحين إناث. وبحسب صحيفة «ذا غارديان»، أشارت نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة «جاما سيرجري» في شهر ديسمبر الماضي، وفقاً لسجلات أكثر من 1.3 مليون مريض، إلى أن التحيز الضمني بين الجنسين يلعب دوراً في نتائج العملية الجراحية.

ونقلت الصحيفة عن المؤلفة المشاركة في الدراسة الدكتورة أنجيلا جبرائيل، من جامعة تورنتو، قولها: «لقد أظهرنا في ورقتنا البحثية أننا نفضل بعض المرضى الإناث، بل وأن بعضهن يتعرضن لعواقب وخيمة وأحياناً قاتلة». وإجراء الدراسة، نظر الباحثون في المرضى الذين خضعوا لواحد من 21 إجراءً طبياً شائعاً داخل غرفة العمليات، مثل استبدال مفصل الورك أو استئصال المرارة أو القلب، أو جراحة تحويل مجرى. ووجد الباحثون أن المرضى الإناث اللاتي عولجن من قبل الجراحين

الذكور كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 32 في المئة، و16 في المئة أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات، بينما كان 11 في المئة منهم أكثر عرضة للعودة إلى المستشفى من أولئك اللاتي تعاملن مع جراحة أنثى. وأوضحت الدكتورة أنجيلا جبرائيل أن «الفروق بين الجنسين في أساليب الاتصال وصنع القرار والحكم قد تلعب دوراً في نتائج العمليات الجراحية، كما أن النساء قد يشعرن براحة أكبر مع الطبيبات، مما قد يؤثر على درجة التزامهن ببروتوكولات ما بعد الرعاية داخل المستشفى».



ابتكارات طبية لمواجهة الأوبئة

66

مع العام الجديد، نتوقع أن نرى المزيد من التطور المتسارع في العديد من مجالات علوم الحياة ومنها البحث المتقدم، وتوظيف التكنولوجيا المتقدمة، وتوظيف الروبوتات، وأدوات الذكاء الصناعي، وزيادة سرعة اختبارات الأدوية، ودمج المعلومات الجينية، واستخدام التقنيات الجينية. ونتوقع أيضاً رؤية المزيد من التطور في الطب الشخصي الذي يستهدف كل مريض مدفوعاً بتقدم التقنيات الجينية، كحال شركة «23 أند مي» الناشئة مثلما التي ساعدت الناس في الوصول إلى الجينوم البشري وفهمه والاستفادة منه. وسنرى أيضاً، ما يُعرف بالروبوتات الدقيقة أو «روبوتات النانو»، وهي عبارة عن أجهزة استشعار صغيرة جداً بقوة معالجة محدودة، وقد يكون الطب النانوي المجال الأول لاستخدام هذه التقنية، في الآلات الحيوية مثلما المستخدمة لتحديد وقتل الخلايا السرطانية أو لتوصيل الأدوية إلى هدفها داخل الجسم.

يتوقع خبراء الصحة أن يشهد العالم زخماً في تقنيات علوم الحياة، يشمل قطاع علوم الحياة: الأدوية، والتقنيات الحيوية، والعلوم البيئية، والطب الحيوي، والأغذية العلاجية، وعلم الأعصاب، وعلم الأحياء الخلوي، والفيزياء الحيوية. ودفع العام الحالي باتجاه ابتكارات عظيمة في مجال تقنيات علوم الحياة بسبب الاستثمارات المتنامية في مجال تقنية اللقاح الذي يعتمد على الحمض النووي الريبي وفحوصات «الكوفيد - 19» المتقدمة. برزت هذه الابتكارات في أمثلة عدة أبرزها اللقاحات التي استخدمت الحمض النووي الريبي من تطوير شركتي «فايز - بيونتيك» و«موديرنا»، وساهم عقار «كوفيد» الجديد الذي طورته شركة «ميرك» في تقدم قطاع علوم الحياة بوتيرة سريعة. ومع العام الجديد، نتوقع أن نرى المزيد من التطور المتسارع في العديد

من مجالات علوم الحياة ومنها البحث المتقدم، وتوظيف تكنولوجيا الروبوتات، وأدوات الذكاء الصناعي، وزيادة سرعة اختبارات الأدوية، ودمج المعلومات الجينية، واستخدام التقنيات الجينية. ونتوقع أيضاً رؤية المزيد من التطور في الطب الشخصي الذي يستهدف كل مريض مدفوعاً بتقدم التقنيات الجينية، كحال شركة «23 أند مي» الناشئة مثلما التي ساعدت الناس في الوصول إلى الجينوم البشري وفهمه والاستفادة منه. وسنرى أيضاً، ما يُعرف بالروبوتات الدقيقة أو «روبوتات النانو»، وهي عبارة عن أجهزة استشعار صغيرة جداً بقوة معالجة محدودة، وقد يكون الطب النانوي المجال الأول لاستخدام هذه التقنية، في الآلات الحيوية مثلما المستخدمة لتحديد وقتل الخلايا السرطانية أو لتوصيل الأدوية إلى هدفها داخل الجسم.

علاج جديد لسرطان البروستات

إن جراحين أجروا حتى الآن ست عمليات بهذه الطريقة لمصابين بسرطان البروستات.

ونقلت الصحيفة عن استشاري المسالك البولية بجامعة كاليفورنيا، البروفيسور مارك إمبرتون، قوله: «إنها طريقة جديدة لتدمير الخلايا السرطانية، وتتميز بكونها بسيطة للغاية بحيث يمكن تدريب الجراحين عليها بسرعة».

وأكد إمبرتون أن «العلاج مذهل ويمكننا من الوصول إلى الأورام في مناطق قد لا يصلها مبيض الجراح»، موضحاً أنه «نظراً لأن العلاج يمكن إجراؤه في أقل من ساعة،

فباستطاعة الجراحين إجراء ما لا يقل عن ضعف عدد العمليات في الوقت الذي يستغرقه عادة إجراء عملية تقليدية، وبدون إقامة في المستشفى».



توصل جراحون في مستشفى الكلية الجامعي بلندن، لأسلوب جديد لعلاج سرطان البروستات لا يستغرق سوى ساعة واحدة.

وتعتمد الطريقة التي يؤكد الباحثون والجراحون في مستشفى الكلية الجامعي بلندن، أنها ستغير من أساليب علاج سرطان البروستات، على استخدام التيار الكهربائي في تدمير الأورام التي يصعب الوصول إليها.

وكانت طرق العلاج القديمة لهذا النوع من السرطان تشمل العلاج الإشعاعي أو إزالة البروستات، الأمر الذي كان يسبب أعراضاً جانبية كثيرة مثل مشاكل التبول وسلس البول وفقدان القدرة الجنسية.

وأطلق الجراحون على العلاج الجديد اسم NanoKnife، ويقوم على إرسال نبضات كهربائية سريعة للورم، ما يجعلها تقطع الخلايا السرطانية دون الحاجة إلى إجراء أي شق في الجلد.

وقال موقع «صحيفة» ذا نيوزلاند هيرالد



شقاء اليمينيين عند الشباب يقعدهم في الكبر الدكتور المقطري : أصوات الركبة مؤشر الإصابة بالتهاب المفاصل

الطبية / محمد العريزي

التطور العلمي في الطب ساهم في تخفيف هذه الآلام بالتدخل الجراحي وزراعة المفاصل الصناعية للركبة وهذه العمليات بدأ الأطباء اليمينيون في إتقانها والعمليات الجراحية الخاصة بها .

لكنه يقول : أن الوقاية من آلام الركبة والمفاصل يجب أن تبدأ من عدم الممارسات الخاطئة في المراحل العمرية وذلك لتجنب الإصابة بآلام المفاصل، وعلى الرغم من عدم إمكانات تجنب آلام الركبة التي دائما ما تكون آثارها نتيجة سلوكيات الأشخاص في بداية الشباب تكون متأخرة ولا تظهر إلا عند الكبر، ولكن قد تساعد بعض الاقتراحات والإرشادات في تجنب الإصابة وتدهور حالة المفاصل، مثل التخلص من الوزن الزائد عند الأشخاص فذلك من أفضل الأمور التي تحافظ بها على ركبتك .

وأضاف أخصائي العظام والمفاصل الدكتور باسم المقطري أن كيلو جراما إضافيا في الوزن يمثل عبئا على المفصل ومن ثم يزيد خطورة التعرض للإصابات والالتهاب المفصلي العظمي . مؤكدا أن التدريب أو الرياضة بكفاءة باستخدام أفضل الأساليب والأنماط الحركية مهم في علاج آلام الركبة، ويفضل التدريب في هذه الحالة على يد مدرب محترف .

وأشار إلى أن تجنب وضعيات الجلوس الخاطئة وتخفيف الأنشطة عالية التأثير تساهم أيضا وبشكل فعلي في التخفيف من آلام والتهابات المفصل العظمي للركبة .

ويقول الدكتور المقطري أن من ضمن النصائح العلمية للوقاية من آلام الركبة أن تكون العضلات المحيطة بالركبة قوية لأن ضعف العضلات يتسبب في إصابة الركبة بآلام ومن هذه العضلات عضلات المأبضية وكذلك عضلات الفخذ الأمامية والخلفية التي تدعم الركبة في الحركة وتخفيف ألمها .

يعاني معظم اليمينيين كبار السن والأعمار التي تزيد عن أربعين عاما من آلام الركبة، حتى أن هذا النوع من الآلام أصبحت شكوى عامة يعاني منها اليمينيون رجالا ونساء، بل أن البعض يصابون بحالة المقعد حركيا نتيجة ذلك، حيث تكتظ المستشفيات والعيادات -الخاصة بمرضى العظام والمفاصل- بالكثير من الناس وبالذات كبار السن.

الدكتور باسم المقطري -أخصائي جراحة العظام والمفاصل- يؤكد لـ (المجلة الطبية)، أن آلام الركبة دائما تكون لدى بعض الحالات المرضية بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس والالتهابات أخرى . لافتا إلى أن آلام الركبة تصاحبها عادة أعراض مثل التورم والتصلب والاحمرار والدفء عند اللمس وكذا الضعف وعدم الاتزان .

اليمينيون وبسبب تحركاتهم وجهدهم في الريف والقرى اليمينية في حمل الأثقال والأوزان على رؤوسهم وظهورهم إلى مناطق بعيدة، وعملهم الشاق في حمل الأوزان والأثقال خلال مرحلة الشباب وأحيانا بطرق غير سليمة تأتي أثرها لاحقا، حتى أن قرقعة الركبة أو مفصل الركبة هي نتيجة لذلك، وتعتبر بداية الإصابة بآلام الركبة، كما يقول الدكتور باسم المقطري، والذي أكد أن أصوات قرقعة أو طرقعة الركبة هي مؤشر وأحد أعراض الإصابة بآلم الركبة والتي يصاحبها أيضا عدم القدرة على فرد الركبة تماما في بعض الحالات، وكذا عدم القدرة على حمل الأوزان .

مشيرا إلى أن آلام الركبة ليست كلها خطيرة ولكن بعض الإصابات في الركبة والتي يصاحبها حالات مرضية مثل هشاشة العظام يمكن أن تؤدي إلى زيادة آلام وضرر بالمفاصل والعجز إذا تركز دون علاج مع وجود إصابة في الركبة : مؤكدا في ذات الوقت أن



“

الوقاية من آلام الركبة والمفاصل يجب أن تبدأ من عدم الممارسات الخاطئة في المراحل العمرية وذلك لتجنب الإصابة بآلام المفاصل وعلى الرغم من عدم إمكانات تجنب الركبة التي دائما ما تكون آثارها نتيجة سلوكيات الأشخاص في بداية الشباب تكون متأخرة ولا تظهر إلا عند الكبر



إنسان



الطفلة التي أصبحت الآن قادرة على اللعب مع صديقاتها في المدرسة، لم تجد وسيلة للتعبير للدكتور العصار عن شكرها له، إلا بإهدائه «كرتون رمان»..

جراح القلب وصندوق الرمان



يذكر أن تضيق الصمام الرئوي هو تضيق الصمام

الواقع بين حجرة القلب اليمنى السفلى (البطين الأيمن) والشرايين الرئوية، وتتسبب حالة تضيق صمام القلب في زيادة سمك سدائل الصمام (الشُرَف) أو تيبسها، وذلك يقلل من تدفق الدم المار من خلال الصمام، بحسب موقع «مايو كلينك».

وعادةً ما ينتج مرض الصمام الرئوي عن حدوث عيب خلقي في القلب قبل الولادة، وتشمل مؤشرات تضيق الصمام الرئوي وأعراضه «صوت أزيز (نفخة) يمكن سماعه بالسماعة الطبية، الإرهاق، تضيق النفس خصوصاً أثناء ممارسة الأنشطة، ألم في الصدر، الإغماء».

ممارسة الأنشطة، ألم في الصدر، الإغماء».



د. محمد العصار

كتب استشاري قلب الأطفال وعيوب القلب الخلقية، الدكتور محمد العصار، منشوراً مقتضباً على صفحته في الفيسبوك، يحمل بين سطوره سعادة بالغة، عن «كرتون رمان صدي»، وصله هدية من طفلة من محافظة صعدة تبلغ من العمر ستة أعوام يعاني قلبها الصغير من مشاكل صحية، استدعت زيارتها للدكتور العصار الذي بدوره قام بمعابنتها، وأجرى لها عملية لتوسيع الصمام الرئوي. يقول العصار: «المبهج المسعد لي حد الرضا والفرح، قولها إنها قبل العملية كانت لو مشيت خطوتين في البيت تتعب، أما الآن بعد شهر من توسيع الصمام الرئوي، ذهبت إلى المدرسة وتلعب مع صاحباتها».

الطفلة التي أصبحت الآن قادرة على اللعب مع صديقاتها في المدرسة، لم تجد وسيلة للتعبير للدكتور العصار عن شكرها له، إلا بإهدائه «كرتون رمان».. إنه تعبير بالغ الود لطبيب قابل مريضته الصغيرة بابتسامه واستمع لشكواها باهتمام، وسخر كل إمكانياته لمنحها فرصة حياة تستحقها .

مجدي يعقوب.. ملك القلوب

يعد الدكتور مجدي يعقوب، أكثر المصريين شهرة داخل بلده وخارجه، يلقب بملك القلوب، وهو من أبرز رواد عمليات زراعة القلب على مستوى العالم. وهب الدكتور يعقوب المولود في 16 نوفمبر 1935 في مدينة بلبس بمحافظة الشرقية، حياته لمساعدة الفقراء وغير القادرين مجاناً، مما جعل منه فخراً لبلده ومهنته ويفضل خدماته الجليلة للإنسانية والتي ستبقى دوماً خالدة في ذاكرة التاريخ ، تأسيسه لأحد أكبر مراكز علاج أمراض القلب في العالم على أرض أسوان والذي يعتبر صرحاً طبياً يقدم رعايته العلاجية في علاج المرضى مجاناً بدون مقابل، سواء للأطفال أو الأعمار السنوية المختلفة من داخل مصر وخارجها.

الآن.

كانت أول جراحة نادرة قام بها مجدي يعقوب في مركز أسوان لجراحات القلب كانت يوم 23 أغسطس عام 2009 لطفل عمره (12 سنة) كان يعاني ضيقاً خلقياً في الصمام الأورطي استغرقت العملية 11 ساعة كاملة وأثبت المركز وأجهزته كفاءة عالية وبعدها نفذ المركز سيلاً من العمليات بلغت 220 قلباً مفتوحاً و500 قسطرة قلبية في عامين.

أسس في العام 2009 مركز مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب، وهو مركز لجراحات القلب لعلاج الحالات الحرجة لغير القادرين، وساهم في إنقاذ أرواح العديد من الأطفال في العالم الذين ولدوا بعيب خلقي في الأوعية الدموية الكبرى.

تمكن في عام 1983 من إجراء عملية زرع قلب لرجل انجليزي يدعى «دريك موريس» ليدخل بسبب تلك الجراحة موسوعة غينيس كأطول شخص يعيش بقلب منقول وذلك لمدة 33 عاماً حتى توفي دريك في 2016.

وفي عمر الـ 65 اعتزل إجراء العمليات الجراحية واستمر كاستشاري ومُنظر لعمليات نقل الأعضاء، وفي 2006 قطع اعتزاله العمليات ليقود عملية معقدة تتطلب إزالة قلب مزروع في مريضة بعد شفاء قلبها الطبيعي، حيث لم يزل القلب الطبيعي للطفلة المريضة خلال عملية الزرع السابقة.



في طفولته شاهد الدكتور يعقوب أطفالاً يعانون من أمراض قلبية تهدد حياتهم وأوجاع كثيرة يشكون منها، عندها قرر بأن يصبح هو أملاً لهؤلاء الأطفال عن طريق تأسيس سلسلة الأمل في العام 1995، قد استطاعت هذه السلسلة تشخيص حالة آلاف الأطفال وإجراء أكثر من 600 عملية قلب مفتوح حتى



في طفولته شاهد الدكتور يعقوب أطفالاً يعانون من أمراض قلبية تهدد حياتهم وأوجاع كثيرة يشكون منها، عندها قرر بأن يصبح هو أملاً لهؤلاء الأطفال عن طريق تأسيس سلسلة الأمل في العام 1995.



الدبس .. غذاء و طاقة



تغذية

يعرف باسم دبس التمر وشراب التمر، وله فوائد عديدة، وهو مغذٍ حقاً، ويمنحك تناول هذا الطعام على الإفطار الطاقة التي تحتاجها خلال النهار. وتجدر الإشارة إلى أن زراعة النخيل تتركز في الوقت الراهن في المناطق الساحلية من اليمن، خصوصاً محافظتي حضرموت والحديدة، إضافة إلى محافظات أخرى في شرق البلاد وجنوبها.

سكريات طبيعية

يحتوي دبس التمر على نسبة عالية من فيتامين بي، لذلك فهو مفيد للأعصاب والتخلص من التعب والإرهاق. يمكن للمغنيسيوم والفوسفور في شراب التمر تقوية الخلايا العصبية.

للتخلص من التعب

إذا كان وزنك خفيفاً وترغب في اكتساب بضعة أرطال، يمكنك استخدام دبس التمر. يحتوي شراب التمر على نسبة عالية من السعرات الحرارية، ويمكن أن يؤدي تناوله يومياً إلى زيادة الوزن.

لزيادة الوزن

للبشرة والعظام

يحتوي دبس التمر على فيتامينات «سي» و«دي» المفيدة لمرونة الجلد، كما أنه مفيد للعظام لاحتوائه على الكالسيوم والمغنيسيوم.

لمرضى السكري

تناول دبس التمر ضار لمرضى السكري، ومع ذلك، فإن استخدامه بكميات صغيرة جداً ومع خصمه من المأخوذ اليومي المسموح به من الكربوهيدرات، يفترض أن يكون آمناً. استشر طبيبك أولاً إذا كنت مصاباً بالسكري قبل تناول دبس التمر.



يحتوي دبس التمر على السكريات الطبيعية والمعادن والفيتامينات مثل فيتامين «بي3» (B3) و«بي2» (B2) و«بي1» (B1) و«بي5» (B5) و«ايه1» (A1) و«سي» (C). وإذا كنت تستهلك دبس التمر، فلن تحتاج بعد الآن إلى فيتامينات متعددة، كما أنه يحتوي على سكريات طبيعية مثل الجلوكوز والسكروز والفركتوز، لذلك يمكن أن يكون اختياراً جيداً لتناول وجبة خفيفة.

للطاقة والقدرات

يعد شراب التمر الجسم بالطاقة المطلوبة، ويمكن أن يؤدي استهلاك شراب التمر إلى تحسين القدرة على التعلم للأطفال والطلاب. يحتوي دبس التمر على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، وقد يساعد تناوله مع كوب من الحليب الدافئ في الصباح وأثناء الإفطار على تنشيط الجسم.

لعلاج الإمساك وصحة الجهاز الهضمي

يمكن أن تعمل الألياف الموجودة في الشراب كملين وتزيد من حركة الأمعاء.

يمكن أن يؤدي تناول شراب التمر إلى زيادة نشاط البكتيريا في الجهاز الهضمي، لذلك فهو مفيد للصحة.

المقدار المسموح بتناوله يومياً؟



إذا كنت شخصاً سليماً غير مصاب بالسكري، يمكنك تناول ما بين 4 و6 تمرات خلال اليوم بناءً على نوع التمر، لكن لا يمكننا حساب عدد التمرات لكل حصة من دبس التمر. لذا، من الأفضل تجنب تناول الكثير من دبس التمر، خاصة إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن. وللعلم أن شراب التمر يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية وغني بالسكر الطبيعي، مما يعني أن الإفراط في تناوله قد يضر بجسمك. وينصح بتناول ما لا يزيد عن 7 ملاعق صغيرة من شراب التمر يومياً، علاوة على ذلك، إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، مثل مرض السكري، فمن الأفضل التحدث مع طبيبك حول كمية شراب التمر التي يمكنك تناولها يومياً.

ينصح بتناول ما لا يزيد عن 7 ملاعق صغيرة من شراب التمر يومياً، علاوة على ذلك، إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية، مثل مرض السكري، فمن الأفضل التحدث مع طبيبك حول كمية شراب التمر التي يمكنك تناولها يومياً.

التمر.. داعم مثالي للصحة



التمر نوع خاص من الفاكهة، يكتنز بداخله الكثير من الفيتامينات الهامة للإنسان في مختلف مراحل حياته، وهو مفيد جداً للصحة، وهو غني بالسكر، ويحتوي على البوتاسيوم والفوسفور والمغنيسيوم وفيتامين إيه (A) وفيتامين بي (B). ويحتوي كل 100 غرام من التمر على 275 سعرا حراريا، وعلى 7.5 غرام من الألياف الغذائية. ويجب تخزينه في علب زجاجية جافة ومحكمة الإغلاق، في مكان بعيد عن الضوء، بهذه الطريقة سوف تحافظ على جودته لمدة طويلة. ويمتلك اليمون نحو 35 صنفاً عالي الجودة من أصناف التمر ومصنفة من قبل منظمة الزراعة والأغذية (الفاو)، وينصح خبراء الصحة والتغذية بإدراج التمر في النظام الغذائي اليومي، لأنه لذيذ وصحي للغاية.

فوائد التمر

- يعالج فقر الدم
- يمنع الإمساك
- مفيد للعيون
- ينسبنا الجوع
- مصدر طاقة للأطفال
- يساعد على الحمل الصحي
- مضاد للأكسدة
- يحسن نشاط الذاكرة والانتباه والتركيز
- مضاد للأرق
- يقلل من الكوليسترول الضار
- يحسن المناعة
- يحد من أعراض الحساسية

التمر والمرأة الحامل

يقدم التمر العديد من الفوائد الغذائية أثناء الحمل، أبرزها:

- مصدر جيد للفركتوز الطبيعي، لذلك يمنحك الطاقة لمحاربة إجهاد الحمل.
- يحتوي على الألياف الغذائية التي تحافظ على عمل



الجهاز الهضمي بسلاسة. ونتيجة ذلك، يقل احتمال إصابتك مع الإمساك المرتبط بالحمل.

- يعتبر أيضاً مصدراً لحمض الفوليك، كما أنه يوفر الحديد وفيتامين «كي» (K).
- يمكن أن يؤدي تناول المزيد من الحديد في نظامك الغذائي إلى زيادة مستويات الطاقة لديك ومعالجة فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.
- يساعد فيتامين «كي» الطفل الذي ينمو على تطوير عظام قوية، ويمكن أن يحسن وظائف العضلات والأعصاب.
- يعتبر أيضاً مصدراً غنياً للبوتاسيوم، وهو معدن يساعد في الحفاظ على الأوعية الدموية مسترخية وضغط الدم منخفضاً.

حالات لا ينصح فيها بتناول التمر؟

في الأنظمة الغذائية لفقدان الوزن، يجب تناول التمر بكميات صغيرة لأنه يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، خاصة بالنسبة لمرضى السكر، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من السكر مما قد يرفع سكر الدم، كما أن تناول التمر يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان إذا لم تنظف أسنانك بعد تناوله.



في الخبز، وعلى الرغم من أن التمر قليل السعرات الحرارية، إلا أنه يحتوي على الكثير من فيتامين بي 6 والحديد والمغنيسيوم.

العسل

إذا كنت ترغب في الطعم حلو المذاق، فعليك بالعسل، لكنه يحتوي على سعرات حرارية تقترب من تلك الموجودة في السكر العادي. ويعتبر هو الخيار الأفضل لما فيه من قيمة غذائية أكبر نظراً لمكوناته من المعادن والبروتينات والفيتامينات. ويقال إن له تأثير مضاد للبكتيريا وللالتهابات. لكن تذكر أن ارتفاع درجة الحرارة عن 40 مئوية يدمر العديد من العناصر الغذائية المهمة فيه.



بدائل طبيعية للسكر

تحتوي 100 غرام من السكر على قرابة 400 سعرة حرارية وتفقد تماماً إلى الفيتامينات، ومن ناحية غذائية فإن السكر ليس سوى عامل تسمين لا لزوم له. إذا كنت تريد بديلاً خالياً من السعرات الحرارية أو على الأقل منخفض السعرات الحرارية، فهناك المحليات التالية:

الموز الناضج

يمكن لأي شخص يريد التحلية دون أي مواد كيميائية اللجوء إلى الموز الناضج، ويمكن التعرف عليه من اللون البني القاتم على قشرها. خلال شرب القهوة مثلاً لن تستمتع كثيراً بالموز، ولكن لتحلية الكمك والبسكوت، فإن الفاكهة ممتازة.

التمر

التمر هو الآخر من أهم البدائل الصحية للسكر. ويمكن استخدامه مهروساً كمكون حلو

طب بديل

يمتلك اليمون نحو 35 صنفاً عالي الجودة من أصناف التمر ومصنفة من قبل منظمة الزراعة والأغذية (الفاو)، وينصح خبراء الصحة والتغذية بإدراج التمر في النظام الغذائي اليومي، لأنه لذيذ وصحي للغاية.

تحتوي 100 غرام من السكر على قرابة 400 سعرة حرارية وتفتقد تماماً إلى الفيتامينات، ومن ناحية غذائية فإن السكر ليس سوى عامل تسمين لا لزوم له.



للمرة الأولى .. جيل من الأطفال في عالم أكثر خطورة

تقرير: الطبية

أشار تقرير صادر عن منظمة «اليونسيف» إلى أن الأطفال هم الأكثر عرضة للأمراض التي تزداد انتشاراً نتيجة لتغير المناخ، من قبيل الملاريا وحُمى الضنك.. وأن الأطفال دون سن الخامسة يتحملون قرابة 90 في المئة من عبء الأمراض التي يمكن عزوها إلى تغير المناخ.

بحياة ما يصل إلى 2,400 طفل يومياً. وترتبط وفيات الأطفال الناجمة عن التهاب الرئة ارتباطاً قوياً بنقص التغذية، ونقص المياه الآمنة والصرف الصحي، وتلوث الهواء في داخل البيوت، ونقص إمكانية الحصول على الرعاية الصحية.

وينذر التقرير بأنها المرة الأولى التي سينشأ فيها جيل عالمي من الأطفال في عالم أكثر خطورة بكثير وأقل يقيناً، وذلك نتيجة لتغير المناخ والتدهور البيئي.

ويواجه الأطفال المستضعفون أصلاً خطراً أكبر، إذ تواجه الأسر الأشد فقراً صعوبة أكبر في تحمل الصدمات.. وقد أخذ الأطفال الأشد ضعفاً يخسرون منازلهم وصحتهم وتعليمهم، وبما أن تغير المناخ يجعل الأزمات أكثر شيوعاً، فإن ذلك يجعل التعافي منها أكثر صعوبة.

ورصد التقرير نحو 785 مليون شخص يفترقون إلى خدمات المياه الأساسية، مشيراً إلى أنه بحلول عام 2040م، من المتوقع أن يعيش 600 مليون طفل في مناطق يتجاوز الطلب على المياه فيها كمية الموارد المتوفرة..

ومن دون القيام بإجراءات حالياً، سيؤدي تغير المناخ إلى تفاقم انعدام المساواة التي يواجهها الأطفال أصلاً، وستعاني أجيال المستقبل.

ووفقاً لآخر الأبحاث من الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، أمامنا أقل من ثماني سنوات لإجراء التحول الضروري لتجنب أسوأ تأثيرات تغير المناخ.. ويلزم تخفيض مستوى ثاني أكسيد الكربون في الجو بمقدار 45 في المئة بحلول عام 2030م لمنع تجاوز الاحتراق العالمي 1.5 درجة مئوية، وبمعنى آخر، العتبة التي يمكننا تجنب أسوأ تأثيرات تغير المناخ إذا لم نتجاوزها.

جدير بالذكر أن اليونسيف تعمل مع شركاء لها على المستوى العالمي لضمان أن يكون بوسع الأطفال العيش في بيئة آمنة ونظيفة، وتتمحور أنشطة المنظمة حول أربعة محاور:

- جعل الأطفال في مركز الاستراتيجيات وخطط الاستجابة المعنية بتغير المناخ.
- الاعتراف بالأطفال بوصفهم فاعلين في التغيير.
- حماية الأطفال من تأثير تغير المناخ والتدهور البيئي.
- الحد من الانبعاثات والتلوث.

وأكد التقرير أن تغير المناخ يشكل تهديداً مباشراً لقدرة الطفل على البقاء والنمو والازدهار، مشيراً إلى أن الظواهر الجوية القصوى، من قبيل الأعاصير وموجات الحر، قد أخذت تتزايد في تواترها وشدتها، وهي تهدد حياة الأطفال وتدمر الهياكل الأساسية الحيوية لعافيتهم.. كما تتسبب الفيضانات بإضعاف مرافق المياه والصرف الصحي، مما يقود إلى انتشار أمراض من قبيل الكوليرا، وهي تمثل خطراً داهماً على الأطفال بصفة خاصة.

والأطفال هم الفئة الأقل مسؤولية عن تغير المناخ، إلا أنهم يتحملون العبء الأكبر لتأثيراته.

وأوضح التقرير أن الجفاف والتغير العالمي في نسق

سقوط الأمطار يؤديان إلى فشل المحاصيل وزيادة أسعار الأغذية، مما يعني انعدام الأمن الغذائي والحرمان من الأغذية للفقر، وهذا قد يؤدي إلى تأثيرات تمتد مدى الحياة، إضافة إلى تدمير سبل العيش، وزيادة الهجرة والنزاعات، وكبح الفرص للأطفال واليافعين.

وأفاد بأن مسببات تلوث الهواء هي نفسها ما يتسبب بتغير المناخ.. فإن حوالي مليوني طفل يعيشون في مناطق تتجاوز فيها مستويات تلوث الهواء المعايير التي وضعتها منظمة الصحة العالمية، مما يجبرهم على تنفس هواء سام ويعرض صحتهم وتطور أدمغتهم للخطر.

كما أن أكثر من نصف مليون طفل دون سن الخامسة يموتون سنوياً من جراء أسباب متعلقة بتلوث الهواء، وسيعاني عدد أكبر منهم من أضرار دائمة تلحق بنمو أدمغتهم وراثتهم.

وحدد التقرير مرض التهاب الرئة كأحد الأمراض المعدية الرئيسية المسببة للوفاة بين الأطفال دون سن الخامسة، إذ يؤدي



يواجه الأطفال المستضعفون أصلاً خطراً أكبر، إذ تواجه الأسر الأشد فقراً صعوبة أكبر في تحمل الصدمات.. وقد أخذ الأطفال الأشد ضعفاً يخسرون منازلهم وصحتهم وتعليمهم، وبما أن تغير المناخ يجعل الأزمات أكثر شيوعاً، فإن ذلك يجعل التعافي منها أكثر صعوبة.



ليس بالضرورة أن يعاني مريض سكري البول من داء سكري الدم لأن مريض سكري الدم نطلق عليه مريضا بالسكر إذا تجاوزت أرقام السكر في الدم رقم 200 أو 250 فأعلى



الدرويش :

لا أضرار لسكري البول

البول نوعان؛ النوع الأول هو الذي يظهر في البول وبشكل عادي وغير مصاحب لمرض وبدون أي سبب يذكر وهو طبيعي وليس له أي مشاكل أو أضرار .

والنوع الآخر هو سكر البول ويكون مصاحباً لداء السكري "سكري الدم"، وأيضاً يكون بسبب خلل مركزي بالجهاز العصبي المركزي بالدمغ يؤثر على هطرمون تنظيم البول أو تكون أسبابه كلوي، بمعنى عدم انتظام عمل الكلى في تنظيم البول فيؤدي إلى زيادة التبول، وبالتالي فإن سكري البول يكون مصاحب لمرض سكري الدم وموجود في جميع أمراض السكري .

وأشار الدكتور الدرويش إلى أن سكري البول يعمل أحياناً على سحب الماء من الكلى والجسم مما يؤدي إلى زيادة إدرار البول المتوسط وليس الغزير مثل المصابين بداء سكري الدم، وأحياناً أخرى يتم عمل الفحص لمعرفة السكري ولكن

النتائج تؤكد عدم وجود سكري أو يكون ضئيلاً جداً .

أكد استشاري الباطنية والسكري والغدد الصماء الأستاذ الدكتور مطهر الدرويش أن سكر البول لا يتسبب بأي أضرار على المريض المصاب نهائياً، والإصابة به غير معروفة السبب، وهو مرض حميد يمكن التعامل معه، ولا توجد منه أي مشاكل، وأنه إلى الآن لم تتضح علمياً أسباب الإصابة بسكري البول البحت. ولفت الدكتور مطهر الدرويش إلى أن سكر البول هي ظاهرة نادرة جداً، ونسبة الإصابة به حالة واحدة لكل مائة ألف من أفراد المجتمع وذلك لسكري البول فقط .

وقال : ليس بالضرورة أن يعاني مريض سكري البول من داء سكري الدم لأن مريض سكري الدم نطلق عليه مريضاً بالسكر إذا تجاوزت أرقام السكر في الدم رقم 200 أو 250 فأعلى، وهنا يبدأ تظهر الإصابة بسكر البول وهذا طبيعي جداً، لأن سكري الدم يصاحبه سكري البول هو طبيعي وأمر مفروغ منه، وبإمكان المصاب أن يتحمل أو يتعايش معه بشكل طبيعي جداً .

وأوضح استشاري السكري والغدد الصماء لـ«المجلة الطبية» أن سكري



د. مطهر الدرويش

اعتلال الكلية السكري .. هؤلاء أكثر المتضررين

يعاني الكثيرون من الإصابة بمرض اعتلال الكلية السكري، لكنهم لا يكتشفون إصابتهم إلا بعد نحو 10 سنوات. واعتلال الكلية السكري هو اضطراب يؤثر بالكليتين عند المصابين بمرض السكري فيتسبب بفقدان الكليتين عندهم الى جانب قدرة الكلية على ترشيح الدم والتخلص من فضلات الجسم. وترتبط الإصابة بمرض اعتلال الكلية السكري بإصابة الشخص بمرض السكري بنوعيه الأول والثاني، ونسبة الإصابة به كبيرة عند المدخنين أو المصابين بارتفاع ضغط الدم مع مرض السكري الى جانب وجود تاريخي للمرض في العائلة.

أعراض الاعتلال:

تظهر أعراض اعتلال الكلية السكري بعد 10 سنوات أقله على الإصابة به، ومن بينها نذكر الإعياء العام الذي يشعر به الشخص مع الشعور بالمرض في أغلب الأوقات مع الصداع الذي يرافق المرض عامة والغثيان والتقيؤ وفقدان الشهية نحو الطعام وتورم الساقين.

التشخيص:

يتم تشخيص المرض من خلال الفحص المخبري لكرياتينين الدم مع فحص الدم المخبري لتركيز نيتروجين يوريا الدم مع إجراء فحوصات على الخزعة المسحوبة من الكليتين.

العلاج:

يعالج مرض اعتلال الكلية السكري من خلال المحافظة على مستوى طبيعي لضغط الدم للحد من تسارع تلف الوحدات الكلوية باستخدام العقاقير والأدوية الخافضة لضغط الدم، كما ينصح الشخص بتناول الأغذية الصحية القليلة الدهون مع السيطرة على الغلوكوز في الدم من خلال العلاج الدوائي وتناول الغذاء الصحي مع ممارسة التمارين





هل أنا مريض بالقلب ؟



نبض

“

تعد العيوب الخلقية الحادة في القلب من أهم أمراض القلب الشائعة، وقد تظهر لدى الإنسان منذ اللحظات الأولى لولادته أو قد يتم اكتشافها أثناء ساعات أو أيام أو أسابيع وربما أشهر وسنوات من الولادة.. ويوجد لها العديد من الأعراض مثل: الانتفاخ في الوجه وفي الساقين وحول العينين، تحول لون الجلد إلى الرمادي أو الأزرق، ضيق في التنفس أثناء تناول الأكل مما يؤدي إلى ارتفاع في الوزن.. وهناك عيوب خلقية في القلب تكون أقل خطورة وحدة كما يتم تشخيصها والتعرف عليها في سن متقدم في مرحلة الطفولة أو من الممكن اكتشافها في سن البلوغ، ولها بعض الأعراض التي لا تشكل خطورة على حياة الشخص مثل: سرعة حدوث الضيق في التنفس جراء ممارسة أي نشاط رياضي، سرعة الشعور بالتعب بعد ممارسة أي نشاط جسدي أو رياضي بسيط، زيادة في السوائل وتراكمها في القلب والرئتين، بعض التورم في اليدين والقدمين والكاحلين.

3 - مرض القلب الناتج عن عيب في القلب

تعد العيوب الخلقية الحادة في القلب من أهم أمراض القلب الشائعة، وقد تظهر لدى الإنسان منذ اللحظات الأولى لولادته أو قد يتم اكتشافها أثناء ساعات أو أيام أو أسابيع وربما أشهر وسنوات من الولادة.. ويوجد لها العديد من الأعراض مثل: الانتفاخ في الوجه وفي الساقين وحول العينين، تحول لون الجلد إلى الرمادي أو الأزرق، ضيق في التنفس أثناء تناول الأكل مما يؤدي إلى ارتفاع في الوزن.. وهناك عيوب خلقية في القلب تكون أقل خطورة وحدة كما يتم تشخيصها والتعرف عليها في سن متقدم في مرحلة الطفولة أو من الممكن اكتشافها في سن البلوغ، ولها بعض الأعراض التي لا تشكل خطورة على حياة الشخص مثل: سرعة حدوث الضيق في التنفس جراء ممارسة أي نشاط رياضي، سرعة الشعور بالتعب بعد ممارسة أي نشاط جسدي أو رياضي بسيط، زيادة في السوائل وتراكمها في القلب والرئتين، بعض التورم في اليدين والقدمين والكاحلين.

4 - مرض القلب الناتج عن اعتلال عضلة القلب

اعتلال العضلة أيضا يعد أحد أمراض القلب، ويحدث عندما تكون عضلة القلب أكثر سمكا وصلابة، وقد لا تظهر أية أعراض لهذا المرض في بدايته ومراحله المبكرة، ولكن مع تفاقم المرض تلوح له العديد من الأعراض مثل: ضيق في التنفس بعد ممارسة أي نشاط أو حتى أثناء الراحة، انتفاخ في البطن نتيجة تراكم السوائل، التعب والإرهاق، الدوخة والإغماء، بالإضافة إلى اضطراب نظم القلب وتورم الرجلين والكاحلين والقدمين، فقد تكون من الأعراض الدالة على وجود هذا المرض.

5 - مرض القلب الناتج عن الالتهاب

هناك العديد من الالتهابات التي تؤثر على القلب وتساعد على زيادة أعراض مرض القلب ومن ضمن هذه الالتهابات: التهاب غشاء القلب، التهاب الشغاف، التهاب عضلة القلب..

وتختلف أعراض مرض القلب الناتجة عن الالتهابات والعدوى بالالتهابات طبقا لنوع العدوى وتشمل: الحمى، ضيق التنفس، الضعف والتعب، الانتفاخ في الساقين أو في البطن، السعال الجاف والمتواصل، كما أن من علامات وأعراض هذا المرض ظهور طفح جلدي أو بقع غير عادية في مناطق مختلفة من الجسم.

مع أول وخزة بسيطة في صدرك لن يخطر في بالك شيء قبل أن يداهيك التفكير في قلبك، والقلق تجاه سلامته، وذلك بطبيعة الحال لأن أمراض القلب تعد من أكثر الأمراض شيوعا، وأكثرها تهديدا للحياة وسببا في حدوث الوفاة.. ومع ذلك فإن أية وخزة في الصدر ليس بالضرورة أن تكون علامة على مرض أو علة في القلب..

إذن فما هي الأعراض التي قد تدل على أمراض القلب؟

أحدث مقالة علمية حول هذا الموضوع نشرت الشهر الفائت في منصة «دوكسبريت هيلث» وفيها عرض لمجموعة من أهم أمراض القلب مقرونا كل منها بأعراضه، وقد تناولت المقالة خمسة أنواع من أمراض القلب وأعراضها كالتالي:

1 - مرض القلب الوعائي

ينتج مرض القلب الوعائي عن طريق بعض الحالات كحدوث انسداد أو تصلب في الأوعية الدموية، وهو ما يؤدي إلى عدم تلقي القلب أو الدماغ أو أيضا بعض الأعضاء الأخرى في الجسم الكميات الكافية من الدم، كما يؤدي أيضا إلى حدوث أعراض مصاحبة للإصابة بمرض القلب الوعائي منها: ضيق في التنفس، وجود بعض الآلام في الصدر، الشعور بالبرد في الساقين والذراعين، بالإضافة إلى بعض الضعف والخذر.

2 - الناتج عن اضطرابات نظم القلب

بعد اضطراب نظم القلب واحدا من أهم أمراض القلب، وينتج عن عدم انتظام ضربات القلب بشكل طبيعي، حيث ينبض القلب بشكل غير منتظم، أي بمعدل أكثر أو أقل من حاله الطبيعي، ولهذا المرض (اضطرابات نظم القلب) ولها العديد من الأعراض المصاحبة منها: تسارع في نبضات القلب، بطء في نبضات القلب، بعض الآلام في الصدر، الشعور بالدوخة، الإغماء، وفي بعض الحالات الشعور بوجود



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

نوم الملائكة

- 1 - لا يحلم الأطفال كما يحلم الكبار، إذ إن أدمغة الأطفال غير مُتطورة لذلك أما عندما يبلغ الأطفال عمر 8-7 سنوات فلا ينسون ما يحلمون به أول مرة.
- 2 - لعب الأطفال في النهار وأدائهم للعديد من الأنشطة الحركية يُعزِّز النوم العميق لديهم، ومن الجدير بالذكر أنَّ الخبراء ينصحون بعدم إمضاء الأطفال أكثر من ساعتين بمشاهدة التلفاز واستغلال الوقت الباقي في الأنشطة المختلفة.
- 3 - تناول الكربوهيدرات يساعد طفلك على النوم بشكل أفضل؛ لذلك يمكنك تقديم وجبة خفيفة له مساءً كالموز والحبوب، ولكن بنسبة معتدلة.
- 4 - الحرمان من النوم هو أحد أسوأ أنواع العقاب التي قد يتعرض لها طفلك، إذ يمكنك احتمال البقاء دون طعام لفترة تصل لعدة أسابيع، لكن الحرمان من النوم يؤثر في المزاج والتركيز وحفظ المعلومات، فلا تبخلي على طفلك بالنوم الكافي خلال اليوم.
- 5 - تعويد الأطفال على النوم يوميًا في وقتٍ معين كروتين يومي من الأمور المهمة مثل تعقيم الأضواء، وأطفاء الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بفترة.



أطفال

أسباب النزلة المعوية لدى الأطفال



“

يمكن للأشياء الملوثة مثل: ألعاب الأطفال أو مقعد المرحاض أو كرسي الحمام، أن تحمل الفيروسات المسببة للانفلونزا، والتي تتكاثر بسهولة على الأسطح لأيام عدة. وإذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء؛ فيمكن أن ينتقل المرض منه إلى الطفل عن طريق لمس أشياء الطفل دون غسل اليدين بشكل صحيح.

من الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط، وعادة ما تأخذ مسببات الأمراض أو العدوى الطريق البرازي الفموي عندما يتلامس الطعام والماء مع البراز المصاب. كما يمكن للأشياء الملوثة مثل: ألعاب الأطفال أو مقعد المرحاض أو كرسي الحمام، أن تحمل الفيروسات المسببة للانفلونزا، والتي تتكاثر بسهولة على الأسطح لأيام عدة، وإذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء؛ فيمكن أن ينتقل المرض منه إلى الطفل عن طريق لمس أشياء الطفل دون غسل اليدين بشكل صحيح.

إرشادات:

- يحتاج الطفل المصاب بالنزلة المعوية أو انفلونزا المعدة إلى قدر كبير من الراحة والرعاية المنزلية لضمان سرعة الشفاء.
- يجب أن يقدم للطفل المصاب الكثير من السوائل طوال اليوم للتعويض عن ما يفقده من سوائل نتيجة النزلة، ولكن على رشقات صغيرة حتى لا يتعرض للقيء.
- إضافة أغذية مناسبة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط.
- عدم إعطاء الطفل الحليب الحيواني لأنه قد يضيف مشاكل في الهضم.



النزلة المعوية أو (انفلونزا المعدة) تعد واحدا من أخطر الأمراض التي يصاب بها الأطفال الصغار والرضع، كما يطلق عليها أيضا اسم (حشرة المعدة)، وهي عدوى تصيب أجزاء من الجهاز الهضمي، وتتطور هذه العدوى حين يتعرض لها الجهاز الهضمي، فيصاب بالتهابات حادة وواسعة النطاق، ما قد يؤدي بدوره إلى خلل وظيفي للجهاز الهضمي، وقد يصاب بها أحد أجزاء الجهاز الهضمي من المعدة إلى الأمعاء الغليظة.

* فما هي أسباب هذا المرض الذي يهاجم أطفالنا فيهدد سلامتهم ويقض مضاجعنا؟

- يشير الأطباء والاستشاريون إلى أن هناك عدة أسباب تقف وراء هذا المرض، يأتي في مقدمتها التعرض لأنواع معينة من البكتيريا والفيروسات، فمن أنواع البكتيريا التي تتسبب في التهابات المعدة أو النزلة المعوية: السالمونيلا، المكورات العنقودية، العطيفة الصائمية، الإشريكية القولونية، شيفيلا، يرسينيا القولون، ضمة الكوليرا، البروتوزوان الطفيلية، جيارديا لاملبيا، المتحولة الحالة للنسج، كريبتوسبورديوم، الأسطوانتين.. أما الفيروسات التي تتسبب في هذا المرض فمنها: فيروس الروتا، نوروفيروس، سابوفيروس، أستروفايروس، الفيروس المعوي. ويذكر أن الطعام والشراب الملوثن هما أبرز مصادر هذه الفيروسات والبكتيريا، وأن الأطفال الصغار الذين يتناولون أطعمة متنوعة أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى



10

عادات تضر بشرة المرأة

يتم استبدال السكر فيها بمحليات صناعية، وهذه الأنواع من المحليات تؤثر على مستويات الأنسولين وتسبب حدوث الالتهابات، كما أنها تغير تركيبة البكتيريا الجيدة في الأمعاء وهذا يمكن أن يظهر على الوجه.

6 - تناول المضادات الحيوية باستمرار

الإفراط في تناول المضادات الحيوية يتسبب في تكوين بكتيريا مقاومة لها، تعمل على قتل البكتيريا الجيدة في الأمعاء مما يزيد من مشاكل الجلد الذي يصبح أكثر حساسية تجاه الأشياء من حوله.

7 - عدم تناول الخضروات والفواكه

يحتاج الجلد إلى الفواكه والخضروات بشكل يومي لأنها تحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، التي تضمن الحفاظ على صحة وشباب الجلد، لذلك فإن عدم تناولها سيؤثر حتماً على البشرة ويصيبها بالعديد من المشاكل، كظهور الحبوب والتشققات وعلامات التجاعيد المبكرة.

8 - تغطية الوجه أثناء النوم

خلال النوم تتجدد خلايا الجسم، وعندما لا يحصل الجلد على التهوية الجيدة التي تساعده في هذا التجدد فسوف يتوقف دوران الخلايا ويصيبها بالكثير من الأضرار، كما قد تسبب قلة النوم في حدوث جفاف الجلد وزيادة الحساسية والتهيج.

9 - التخلي الكلي عن تناول القهوة

فالقهوة هامة لمحاربة شيخوخة الجلد، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة التي تعزز صحة البشرة وحيويتها، لذا ينصح تناول فنجان إلى فنجانين من القهوة يومياً.

ولكن لا يجب الإكثار من القهوة لاحتوائها على الكافيين الضار، كما من الممكن شرب الشاي الأخضر أيضاً الغني بمضادات الأكسدة.

10 - الضغط على الحبوب والبثور

فذلك يقوم بدفع الخلايا الالتهابية إلى مكان أكثر عمقاً في البشرة، مما يزيد من فرص الإصابة بالندبات والبقع، والأفضل هو وقاية البشرة من الحبوب عن طريق تناول الأغذية الصحية وتجنب الدهون والحلويات الضارة.

أحياناً يعتقد البعض أنهم يعتنون ببشرتهم بشكل مستمر عن طريق بعض التصرفات واستخدام وتجنب بعض المستحضرات سواء التجميلية أو الطبية، إلا أنهم يفاجأون ببعض المشاكل المقلقة بل والمخيفة أحياناً، وحين يستشيرون طبيباً متخصصاً يجدون أنهم مخطئون وأنهم لم يكونوا يعتنون ببشرتهم بقدر ما كانوا يدمرونها، من خلال بعض التصرفات أو العادات ذات الأثر السلبي على صحة البشرة والجلد..

فماذا عن تلك العادات؟

يتفق معظم المتخصصين في صحة البشرة والجلد على قائمة بأبرز وأهم الأمثلة التي تؤدي الجلد والبشرة، ومن أهمها:

1 - استخدام اللوف

على عكس اعتقاد الكثيرين فإن اللوف يحمل الكثير من البكتيريا والجراثيم خصوصاً المستخدم منه، فيسبب رطوبته المستمرة تتراكم عليه الفطريات مرور الوقت، ليصبح بيئة خصبة لنمو وتكاثر البكتيريا التي تنتقل إلى الجلد.

كما أن الفرك الشديد للجلد باللوف قد يؤدي التوازن الدقيق للبكتيريا الجيدة على البشرة، وهذا الخلل في التوازن قد يؤدي بالتالي إلى زيادة فرص حدوث العدوى والالتهابات، وعدم التمام الجروح بسهولة، وكذلك شيخوخة الجلد.

2 - استخدام الماء الساخن في الاستحمام

من الممكن أن يتسبب الماء الساخن في تليخ البشرة من زيوتها الطبيعية، وإصابتها بالجفاف والتشققات، كما قد يزيد من فرص إصابتها بالبكتيريا الضارة والفطريات، ويفضل الاستحمام بماء دافئ شتاءً، أما في موسم الصيف فإن الماء الطبيعي من الصنبور هو الاختيار الأمثل للاستحمام.

3 - عدم غسل الوجه قبل النوم

وهذا من الأشياء التي يتغاضى أو يغفل عنها الكثيرون، مكتفين بالقيام بذلك في الصباح، وهو أيضاً من الأخطاء التي تؤثر على صحة البشرة، وقد يؤدي عدم غسل الوجه جيداً إلى تراكم الأوساخ وخلايا الجلد الميتة، خاصة بالنسبة للنساء، مع استخدام المكياج الثقيل.

4 - شرب الحليب خالي الدسم

قد يساعد الحليب خالي الدسم على إنقاص الوزن، ولكنه من جانب آخر قد يضر بالبشرة والجلد، حيث يتم إضافة بعض المواد الضارة للبشرة إلى الحليب خالي الدسم بكميات أكبر، مثل: مصّل اللبن، والكازين (Casein)، وهي مواد تؤثر على مستويات الأنسولين في الدم.

6 - تناول المشروبات الغازية الخالية من السكر

في الحقيقة لا تكون هذه المشروبات خالية تماماً من السكر، ولكن

من الممكن أن يتسبب الماء الساخن في تليخ البشرة من زيوتها الطبيعية، وإصابتها بالجفاف والتشققات، كما قد يزيد من فرص إصابتها بالبكتيريا الضارة والفطريات





تقلّدوا السماعات والأوسمة واستخدموا المشرط والقلم في مداواة العالم.. أطباء أدباء

جميل مفرح

يبدأون جراح وآلام الآخرين ثم يلتفتون بعد ذلك إلى أنفسهم مداواتها وإلى العالم من حولهم لتسريحه بالكلمة والمشرط، يمتنون واحدة من أكثر المهن إجهادا وارهاقا وإثارة للخوف والقلق، ثم يهربون بذواتهم من أعباء ومخاوف تلك المهنة المضية والمعقدة، إلى مهنة أخرى تسرق منهم ما تبقى من مساحات الوقت والاهتمام في حياتهم، لتغدو تلك الحياة المتبلة بالإثارة والأحداث والمواقف، مشغولة بمهنتين تجتمعان لا تتفرقان في معالجة وتطبيب النفوس، ولقد ضل السبيل حقا من اعتقد أنهما مهنتان مفترقتان ومختلفتان في ما بينهما.

تشيوخوف، ومثله كثيرون وكثيرون من الأطباء الذين ارتادوا الأدب، فمنهم من أختطف ومنهم من كاد يختطف من مهنة الطب، ومنهم من تماسك واستطاع أن يربيهما كليهما في فناء حياته، حتى غدتا شجرتين وارفتين ومعمرتين، بل أبديتين. ومثل تشيوخوف تواجها أسماء لامعة في عالم الأدب العالمي كالاسكتلندي آرثر كونان دويل، والفرنسي/الانجليزي سومرست موم، والألماني فردريك شيلر.. وآخرون وآخرون يصعب حصرهم والتوقف عند حياتهم وتجاربهم العريضة التي ملأت الوجود حضورا وإبداعا وتميزا وشهرة.

* في العالم العربي أيضا برزت على امتداد التاريخ المثات بل وأؤكد على أنها الآلاف من الأسماء التي امتهنت الطب والأدب معاً، والتي سرقها الأدب من الطب، منذ تاريخ طويل جداً، كلما أعنت فيه خيل لك أنه يمتد إلى الأزل، ولكن فلنتوقف عند التمثيل على ذلك برصد أهم وأبرز الأسماء التي جمعت بين هاتين المهنتين في تاريخ العرب الحديث وتحديد القرنين الأخيرين (التاسع عشر والعشرين).

* وبداية في القرن التاسع عشر تواجها أسماء عربية كثيرة وكبيرة منها على سبيل المثال لا الحصر:
- **إبراهيم ناجي (1898م-1953م)**؛ شاعر وطبيب مصري، كان وكلياً مدرسة أبولو الشعرية، وترأس من بعدها رابطة الأدباء في الأربعينيات من القرن العشرين. من أشهر قصائده قصيدة الأطلال التي تغنت بها أم كلثوم فلقب بشاعر الأطلال.
- **أحمد زكي أبو شادي (1892م-1955م)**؛ شاعر وطبيب مصري، أسس مدرسة أبولو الشعرية.

إنهم الأطباء الأدباء الذين أنجب التاريخ رموزاً مميزة منهم، برزوا على ساحات الثقافة والأدب، بل ومنهم كثير جداً من استمالهم الأدب على حساب كل شيء في حياتهم، فسرقهم ليصبحوا رموزاً في ساحات الأدب والثقافة والفكر والفن، حتى لم يكذبوا العالم أنهم كانوا يوماً يرتدون الباطوهات البيضاء ويحملون في أيديهم مشارط الجراحة، وترموتر الحرارة لم يكن ليفارق جيوبهم، بينما هم في ذواتهم على النقيض من ذلك، فهم أكثر من لا يرون اختلافاً بين الطبيب والأديب؛ فكلاهما يشخصان ويداويان وبينان علاقتهما بالوجود ومن عليه عبر هذه العلاقة الأكثر حساسية وتداخلاً وتفاعلاً، ومثلما تقلدوا سماعاً الطبيب التي كانوا يفاخرون أنفسهم بارتدائها، تقلدوا أيضاً أوسمة التميز والتكريم في ساحات الأدب وفاخروا بها ليس أنفسهم وحسب وإنما كل الوجود من حولهم.

* ملأوا الوجود حضوراً وتميزاً

ولو راجعنا التاريخ الإنساني ومجمل الثقافات واللغات العالمية عموماً فسيبيننا الرصد والتتبع ولن ننجح تماماً، لأننا سنجد أنفسنا أمام الآلاف من الأسماء الكبيرة والصغيرة، بما في ذلك عدد لا بأس به ممن حققوا شهرة كونية كبرى، ونالوا جوائز عالمية في مقدمتها جائزة نوبل، ولم ينالوها في فرع الطب كما كان يجدر بهم، وإنما باعنتها من حيث لا تنتظر واختطفوها من جهة الأدب، بل ووصل التعلق بالأدب لدى بعضهم مستوى راقياً وملفتاً للاهتمام، حد أن نجد واحداً من أشهر كتاب القصة والمسرح في العالم يقول عبارته الشهيرة "الطب زوجتي والأدب عشيتي" .. إنه الكاتب الروسي الكوني أنطون



مثل تشيوخوف تواجها أسماء لامعة في عالم الأدب العالمي كالاسكتلندي آرثر كونان دويل، والفرنسي/الانجليزي سومرست موم، والألماني فردريك شيلر.. وآخرون وآخرون يصعب حصرهم والتوقف عند حياتهم وتجاربهم العريضة التي ملأت الوجود حضوراً وإبداعاً وتميزاً وشهرة.



ثقافة

- **علاء الأسواني (ولد 1957م):** طبيب أسنان وروائي مصري، من أشهر رواياته "عمارة يعقوبيان" و"شيكاجو".
- **عيسى حداد (ولد 1943م):** طبيب وكاتب وشاعر سوري - فلسطينية مقيمة في بريطانيا..
- **غادة كرمي (ولدت 1939م):** طبيبة وكاتبة وأكاديمية فلسطينية مقيمة في بريطانيا..
- **كريم فهمي (ولد 1982م):** طبيب أسنان وكاتب سيناريو وممثل مصري.
- **لطفى المراهيحي (ولد 1959م):** طبيب وكاتب وسياسي تونسي..
- **محمد المخزنجي (ولد 1950م):** طبيب نفسي وكاتب وقاص مصري.
- **محمد المنسي قنديل (ولد 1946م):** طبيب وقاص وروائي مصري.. وصلت روايته «يوم غائم في البر الغربي» إلى القائمة القصيرة لجائزة البوكر العربية.
- **مدحت العدل (ولد 1951م):** طبيب وكاتب وشاعر ومؤلف مصري.. له العديد من الأعمال التلفزيونية والسينمائية.
- **مصطفى محمود (1921م - 2009م):** طبيب وفيلسوف وكاتب مصري.. ألف 89 كتاباً، منها الكتب العلمية والدينية والفلسفية والاجتماعية والسياسية إضافة إلى الحكايات والمسرحيات وقصص الرحلات.
- **م عوض جاد الرب (1929م - 1983م):** طبيب وفنان وكاتب

- **أحمد عيسى بك (1876م - 1946م):** طبيب ومؤرخ وكاتب مصري.
- **خليل سعادة (1857م - 1934م):** طبيب وكاتب وناشط سياسي لبناني.
- **داؤد الجلسي (1879م - 1960م):** طبيب وكاتب عراقي، كان يجيد عدة لغات أجنبية، وله أبحاث عديدة في التاريخ والمصطلحات الطبية وغيرهما.
- **عبد الرحمن الشهبندر (1879م - 1940م):** طبيب وسياسي وكاتب سوري، يعتبر العقل المخطط للثورة السورية الكبرى..

* ثم يطل علينا القرن العشرون مقداً عدداً كبيراً وقياسياً من بين كل مراحل التاريخ مدونا على صفحاته المئات إن لم يكن الآلاف من الأسماء العربية اللامعة والشهيرة نختار للتمثيل منها:

- **أحمد خالد توفيق (1962م - 2018م):** طبيب وأديب مصري، برز في أدب الرعب وأدب الشباب والفانتازيا والخيال العلمي.
- **نبيل فاروق (1956م - 2020م):** طبيب وكاتب مصري معروف أشتهر بالأدب البوليسي والخيال العلمي.
- **أحمد خيرى العمري (ولد 1970م):** طبيب أسنان وكاتب إسلامي وروائي عراقي.

- **أحمد شوقي الفنجرى (ولد 1925م):** طبيب وكاتب إسلامي مصري، له أكثر من 30 كتاباً في الثقافة الإسلامية والفكر الإسلامي.

- **أحمد عروة (1926م - 1992م):** طبيب وكاتب وباحث وشاعر ومناضل جزائري، كتب العديد من المؤلفات الفكرية والأدبية بالفرنسية.

- **أحمد محمد كنعان (ولد 1948م):** طبيب وشاعر وكاتب وفنان تشكيلي سوري، عضو في رابطة الأدب الإسلامي العالمية، وله عدة مؤلفات طبية وأدبية وفكرية منها "بحث في نشأة الإنسان وتطوره" و"تأملات في مسيرة العلم المعاصر" و"أزمتنا الحضارية في ضوء سنة الله في الخلق".

- **أسماء المرابط (ولدت 1961م):** طبيبة وباحثة في قضايا الإسلام وكاتبة مغربية.
- **المهدي بن عبود (1919م - 1999م):** طبيب وكاتب ومفكر مغربي.

- **جمال سلسع (ولد 1942م):** طبيب أمراض جلدية وكاتب فلسطيني، كتب للعديد من الصحف، وكان له برنامج يومي في إذاعة صوت فلسطين بعنوان "صلوات في محراب الوطن".. شارك في تأسيس اتحاد الكتاب الفلسطينيين سنة 1980م، وهو عضو الأمانة العامة لاتحاد الكتاب والأدباء الفلسطينيين.
- **شريف حتاتة (ولد 1923م):** طبيب وكاتب وروائي ماركسي مصري.

- **صبري القبانى (1908م - 1973م):** طبيب وكاتب سوري، أسس ورأس تحرير أول مجلة طبية عربية واسعة الانتشار، هي مجلة (طبيبك).

- **عبد الرحيم بدر (1920م - 1994م):** طبيب وفلكي ورسام وكاتب فلسطيني.

- **عبد السلام العجيلي (1916م - 2006م):** طبيب ونائب وزير وأديب سوري.. كتب القصة والرواية والشعر والمقالة، ويعد من أهم أعلام القصة والرواية في سوريا والعالم العربي.

- **عقيل الموسوي (ولد 1966م):** طبيب أسنان وكاتب وروائي ومصور بحريني.. اشتهر بروايته المثيرة للجدل "أريمهبر ناما".



مصري.. كان أستاذاً للتشريح الفنّى بكلية التربية الفنية بالزمالك في خمسينيات وستينيات القرن العشرين.. أصدر سنة 1964م مجموعة قصصية عنوانها «الناس والكلاب».

- **نوال السعداوي (ولدت 1931م):** طبيبة وكاتبة وروائية نسوية مصرية، كتبت القصة القصيرة والرواية والمسرحية.

- **يوسف إدريس (1927م - 1991م):** طبيب نفسي وكاتب قصصي ومسرحي وروائي مصري.

- **حسان شمسي باشا (ولد 1951م):** طبيب قلب وكاتب سوري، ألف 56 كتاباً باللغة العربية، وأربعة كتب باللغة الإنجليزية.

- **هيفاء بيطار (ولدت 1960م):** طبيبة عيون وقاصة وروائية سورية.

- **منذر القبانى (ولد 1970م):** جراح وروائي سعودي.

- **مروان الغفوري (ولد 1979م):** طبيب قلب وكاتب صحفي وشاعر وروائي يمني مقيم بألمانيا.. فازت مجموعته الشعرية «ليال» بجائزة الشارقة للإبداع العربي سنة 2004م.



أريد أن أكون أسرةً مثاليةً وسعيدةً

والآخر.. إلى جانب الشعور الدائم بالمسؤولية تجاه الشركاء في الأسرة.. ويجب أن يعيش كل فرد في الأسرة حياة سوية دون أن يظهر عليه تعقيد أو حزن داخلي أو مرض نفسي، ويدرك ما يجب وما يكره الآخر، مع توافر مشاعر أخرى كاحترام الكبير والعطف على الصغير وهذا بطبيعة الحال أمر بديهي وديني، ومن اشتراطات أو صفات الأسرة المثالية والسعيدة أيضاً وجود انسجام وتوافق بين الزوج والزوجة.. قد تبدو تلك الأمور يسيرة ولكنها في الحقيقة ليست كذلك، بل تحتاج إلى المزيد من التفاهم والتعاقل والتنازلات، وتتطلب أدواراً متبادلة بين الأفراد في مقدمتها دور الشخصين الأولين اللذين كانا سبباً أولاً في تأسيس هذه الأسرة أو تلك.. وفيما يلي بعض النصائح الهامة:

نصائح هامة:

- التسامح هو الكلمة السرية للسعادة، فإذا وقف كل فرد من الأسرة عند خطأ الآخر، ستهار كل الأسر، لأن لا يوجد إنسان لا يخطئ.
- منح الثقة للأبناء لكي يكون كل منهم قائداً لأفكاره وواثقاً من نفسه.
- تعزيز علاقة المودة والاحترام بين الأبناء بحيث يقوم الأبوان بتوليف قلوب الأبناء ولو بالكلمة.
- الابتعاد تماماً عن سياسة النقد، وخاصة أمام الغرباء، والحرص على تقديم النصائح بشكل إيجابي.
- ترك المساحات الشخصية لكل فرد من أفراد الأسرة بما يجعل هناك مساحة للشعور بالسكينة والراحة.
- الحرص على حل المشاكل بشكل ودي وهادئ.
- بث الدفء والسكينة في المنزل، والحرص على وجود هوايات مشتركة تجعل من أوقات الفراغ مساحات سعيدة.
- توثيق اللحظات الجميلة بالصور والتواريخ لكي تسترجعها الأسرة في وقت الفرح والحزن.
- على الزوجين التفاهم وتقاسم المسؤوليات بما يناسب كلا منهما فيما يخص تربية الأبناء.
- عدم المبالغة في تدليل الأبناء، حتى لا يتعودوا على ذلك، وجعل ذلك مناسباً بقدر متوازن لا يؤدي إلى إسعادهم.
- التعود المستمر على تبادل وتشارك المعلومات والأفكار وعناصر الثقافة المختلفة يجعل كل فرد يشعر بقيمته، ويساعد الأبناء على الحرص دائماً على اكتساب الجديد والمتجدد من المعرفة والعلم ومشاركتها مع الآخرين.

تعد الأسرة واحدة من أهم وأقدم الركائز والمكونات التي يقوم عليها نشوء المجتمعات منذ العصور البدائية الأولى، كما أنها واحد من أبرز العناصر الأساسية التي تأسس بدورها ومن منظورها وتطور منذ البدء وحتى اليوم واحد من أهم العلوم الإنسانية وهو علم الاجتماع.. كما تعتبر الأسرة كمكون أساس من مكونات المجتمع الأولى ممراً لفاعلية الأثر المتبادل ما بين داخلها وخارجها، فهي مؤثرة في تشكيل المجتمع من حولها ومتأثرة أيضاً به وبمجموع تفاعلاته ومتغيراته.. ومن هنا تتبع أهمية هذا الوعاء أو الإطار المجتمعي في مراحل وصورات الحياة برمتها.

ولأن الأسرة تحتل هذه المكانة السامية في الحياة فقد كانت منذ قديم الزمن إن لم نقل منذ الأزل وجهة للاهتمام والدراسة والتعاطي العلمي والثقافي والاجتماعي، وبذلك تعددت الدراسات حول وصفها ومكانتها وتكوينها وصفاتها وآليات نشوئها وتفاعلها.

غير أن معظم التناولات حولها في مجمل ومختلف حالاتها، فمثلاً يكاد يجتمع الدارسون والواصلون شرقاً وغرباً في أن الأسرة المثالية والسعيدة هي تلك التي تبدو مترابطة وقوية ويشعر أفرادها بالانتماء إليها.. يتشارك أفرادها الأفراح والأحزان ومختلف المؤثرات والمتغيرات مهما كانت تافهة أسبابها من وجهة نظر الآخرين.

كما أن من صفات ومميزات الأسرة المثالية والسعيدة تقدير كل فرد فيها للآخر وأخذ مشاعره في الاعتبار، وتجاوز كل أفرادها المشكلات سوياً، وتوفر مشاعر الترابط والحب بينهم، وعدم وجود شعور بغيرة أو كراهية بين أي منهم

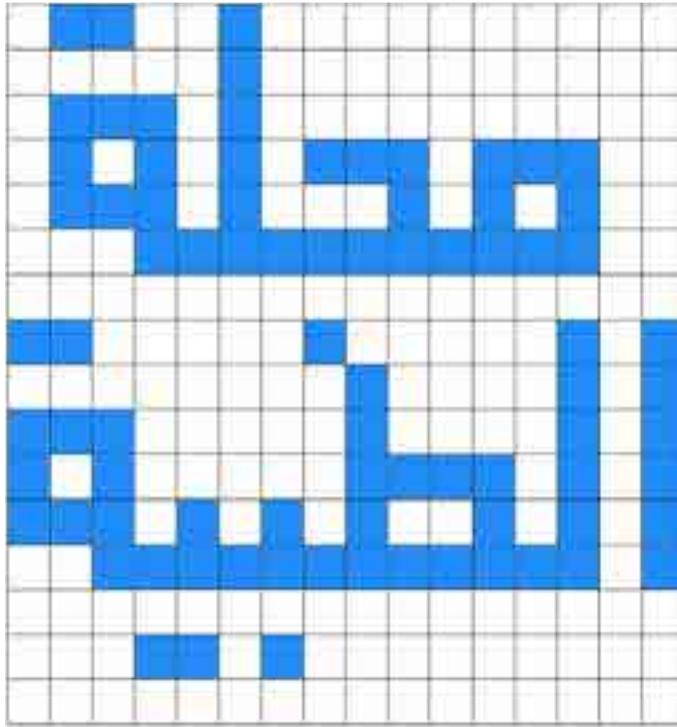
“

من صفات ومميزات الأسرة المثالية والسعيدة تقدير كل فرد فيها للآخر وأخذ مشاعره في الاعتبار، وتجاوز كل أفرادها المشكلات سوياً، وتوفر مشاعر الترابط والحب بينهم، وعدم وجود شعور بغيرة أو كراهية بين أي منهم والآخر..





ذهنية



أفقي:

- 1 - وزارة تعني بالشئون والمنشآت الطبية، من التخصصات الجامعية.
- 2 - مرض عالمي يصيب الأطفال، كائن مجهري ناقل للعدي. متشابهة.
- 3 - لباس (معكوسة)
- 4 - جبل صغير، التهاب رئوي.
- 5 - ضمير متصل، ترك بلاده أو أحبته.
- 6 - جلطة + وباء.
- 7 - علل وأدواء، وراثي (مبعثرة).
- 8 - عملة عربية (معكوسة)، محبوزاتها.
- 9 - من الأنبياء، مصائب.
- 10 - توشية وإخفاء.
- 11 - مادة قاتلة.
- 12 - ثلثا قصي.
- 13 - أحد الأوبئة التي اجتاحت العالم.
- 14 - اسم وزير الصحة في حكومة الإنقاذ.
- 15 - طبيب وفيلسوف وراهب وفلكي إيرلندي (معكوسة).

عمودي:

- 1 - نميمتها، سرق عنوة (معكوسة)
 - 2 - من أنواع الزلازل + تعب وضعف (معكوسة).
 - 3 - أداة استثناء، حرف أبجدي عربي (معكوسة).
 - 4 - تجدها في (رادار)، الاسم الأول لفنانة عربية، من الألوان باللغة الإنجليزية (معكوسة).
 - 5 - ماكينه (معكوسة)، من الأشعة. (معكوسة)، من الحشرات (معكوسة).
 - 6 - متشابهة، تلاوة (بالعامية)، تجدها في (نترات).
 - 7 - أقبل (معكوسة)، شجر ذو ظل، تجدها في (زبور).
- 8 - حلا وعذب، رج، نصف (اكوابه).
 - 9 - تجدها في (حاكاه)، مكان عمل، عشب (معكوسة).
 - 10 - لوح يتم نقل المرضى والمصابين عليه، أغنية للفنان الراحل عبدالحليم حافظ (معكوسة).
 - 11 - يؤخرون، داخ (مبعثرة)
 - 12 - من مراحل العمر، من الأشهر الميلادية.
 - 13 - بواسطتي، عفشها.
 - 14 - ضال (معكوسة)، من المعادن.
 - 15 - زار الديار المقدسة (معكوسة)، نسبة لبلد آسيوي.
 - 16 - من الخدمات الطبية، نفير (مبعثرة)

2			9					
6	4			5				
		1				9	7	
	7		6		5			2
9			2		4			3
1			3		8		5	
	8	6				3		
				8			4	7
					3			6

سودوكو:

أكمل ملء المربعات بالأرقام من 1 إلى 9 بحيث لا يتكرر أي رقم أكثر من مرة واحدة في أي عمود أو صف.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

من هو..؟

* طبيب وصيدلي وأديب من المغرب العربي عاش في القرن الثاني عشر.

عطاء. : 6،7،5 . من أكبر قبائل اليمن. : 9،8،5،4،3 . سهام. : 3،6،4،5
شح. : 2،9،5 . نوع من الطيور (بصيغة الجمع). : 6،5،4،2،6



Ivex

(Diclofenac)



DiclosanFast 50mg

(Diclofenac Potassium)



Volenac DT

(Diclofenac Sodium)



Ramol Drops

(Ibuprofen)



Byrofen

(Ibuprofen 50mg/1.23ml)



Bifed - D - E



FluOff-Plus



KoldOff



Shiba Pharma





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



Diabevance[®]

Metformin/Glibenclamide

Achieve The Balance



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

الآن
باقات نت

4G^{LTE}

Yemen Mobile

أول مشغل للجيل الرابع في اليمن

تقدم الخدمة في مراكز الشركة الرئيسية ومراكز مبيعات الوكلاء
بأمانة العاصمة

لمزيد من المعلومات أرسل 4 الى الرقم 123 مجاناً



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}



yemenmobile.com.ye



yemenmobileya1



yemenmobileya1



yemenmobileya1



yemenmobileya1

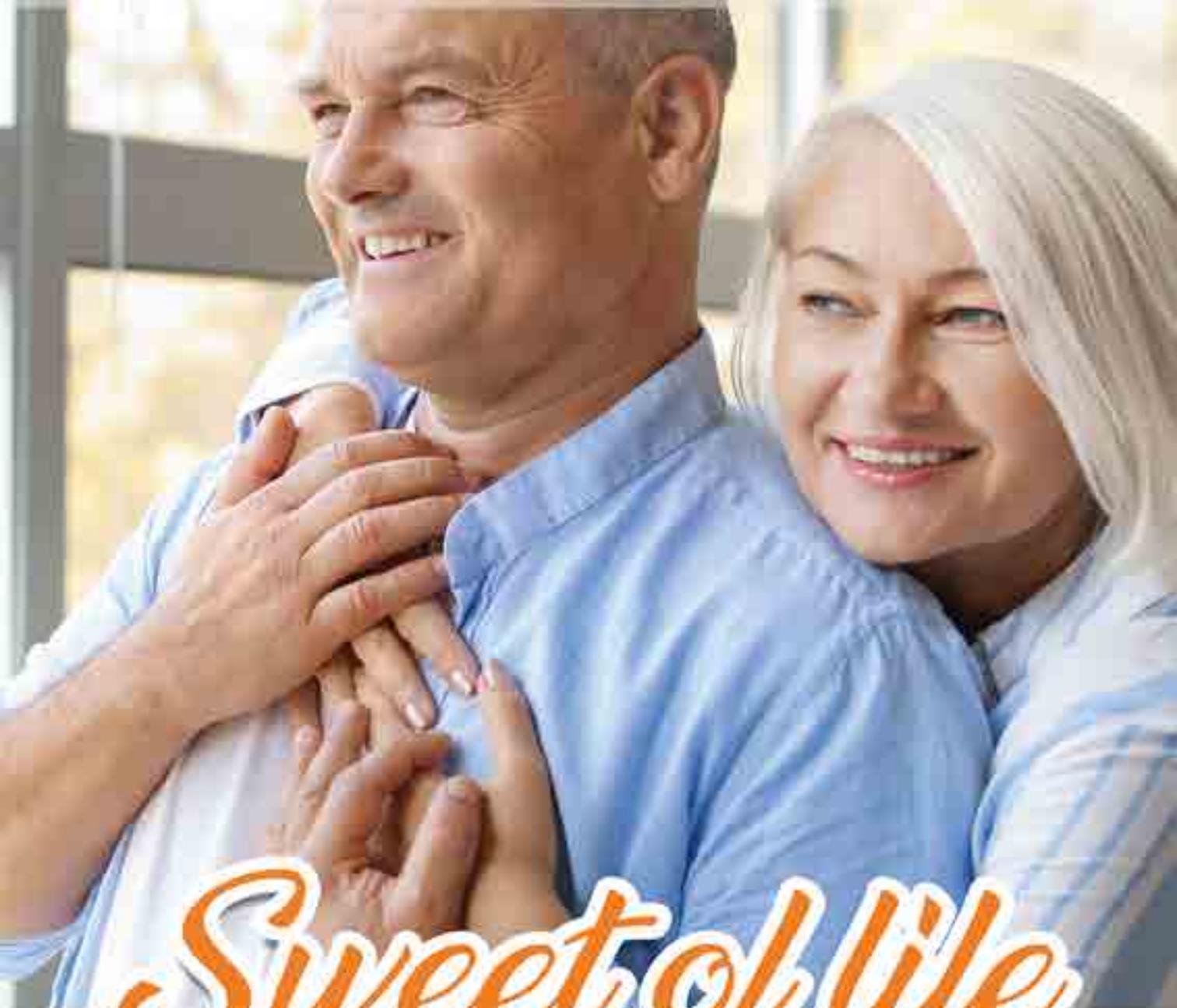


yemenmobileya1

Sitacretin Plus

Sitagliptin + Metformin HCl

50/500
50/850
50/1000



Sweet of life



سوريا - **Ibn Al Haytham**
Pharma. Co.

خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية