

- أسباب النهايات المبكرة لمواهبنا الرياضية
- المستشفيات قد تتحول إلى مقابر
- إهمال تنظيف الأذان يجلب الصمم

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | فبراير 2022 | العدد (50)



بالرعاية النفسية ..

السرطان ليس النهاية

نوبة صرع تلقي
ب"كاذبة" في التنور

تجميل الأنف
بدون جراحة

أحدث الخيارات
المنقذة للقلب

أعراض لهبوط
السكر 10

Emifenac 50DT

إمفيناك 50



ابتسم... للألم



BRIX 3000



تلبي رغبتك لنرى إبتسامتك
احتياجاتك في صميم جودتنا
منتجاتنا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

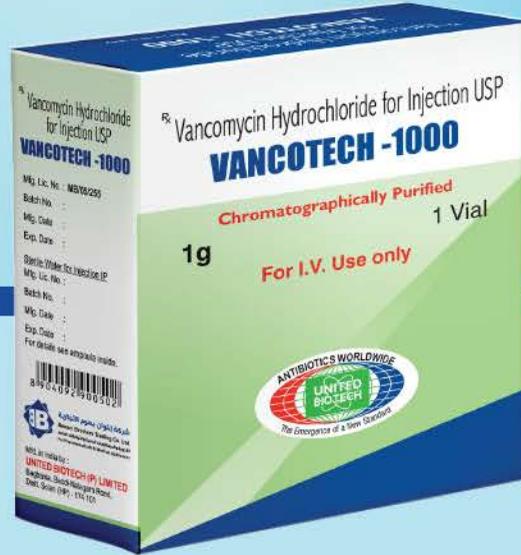
فرع إب	فرع تعز	فرع الحديدة	فرع عدن	فرع صنعاء	إدارة المكلا	الإدارة العامة
04-423124	04-251803 04-240809	03-202092 03-500042	02-391189 02-387441	01-485106	05-309401	01-539900 01-539666
فرع مارب	فرع القاعدة	فرع عمران	فرع صعدة	فرع سيئون	فرع ذمار	فرع المكلا
06-300155	04-435820	07-614694	07-522122	05-441307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

المضاد الحيوي

VANCOTECH

Sterile Vancomycin Hydrochloride 500mg/1g Vials
(Chromatographically Purified)

توصي IDSA باستخدام الفانكوميسين كعلاج من الدرجة الأولى لعلاج
MRSA ، مضيفا الريفامبين للمرضى المصابين بتجرثم الدم والتهاب
العظام والمفاصل.



معنا .. صحتك أفضل ..

الوكيل الوحيد في اليمن

اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني

Sana'a - yemen - Shumaila Area St.

+967 1 60 74 02 - 62 66 75

+967 777 775 674 - 777 735 055

www.bauam.com info@bauam.com

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances



38

توعية

■ لا تتجاهلوا تشنج العضلات
المتكرر

40

دواء

■ 4 اطعمة ممنوع تناولها
قبل تلقي الأدوية

44

تغذية

■ خضروات تضمن لك صحة
«مثالية»

48

نبض

■ الدعامات .. أحدث الخيارات
المنقذة للقلب

26

تقرير

■ أطباء: اليمنيون لا يعيرون
نظافة أذنانهم اهتماما
■ الاضطرابات النفسية.. نتائج
حرب يتجرعها ملايين اليمنيين
■ مواهب الرياضة اليمنية
وأسباب النهايات المبكرة

34

مخ وأعصاب

■ نوبة صرع تلقي بـ"كاذبة"
في التنور
■ الصرع .. اختلال يمكن
السيطرة عليه

36

جديد الطب

■ جهاز يساعد رجلاً مشلولاً
على المشي
■ باحثون يفكرون شفرة
الذكريات

7

فلك الطب

■ المتوكل : المستشفيات قد
تتحول إلى مقابر
■ قريبا في الجمهوري:
مركز لجراحة المناظير

9

ملف العدد

■ بالرعاية النفسية ..
السرطان ليس النهاية
■ جائحة صامتة
■ ما هو السرطان؟
■ مرضى السرطان.. أين
حتى النهاية
■ 12 ألف حالة سرطان خلال
عامين في صنعا
■ استشاري يكشف لـ«الطبية»:
الزرعة لا تنشر الأورام
■ أهمية الكشف والتشخيص المبكر
■ مرض قابل للعلاج
■ اليمن بحاجة لـ30 جهاز إشعاع
■ مدير مركز علاج الأورام بصنعا
لـ«الطبية»: نفتقر لأطباء الدعم
النفسي ونحتاج استشاريين
■ سرطان القولون ابن القات
والسوموم
■ جرعة حياة مليئة بالحب

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هطيف
د. محمد التزيلي
د. عبد الملك أبو دنيا

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

حتى لا يتحول الدواء إلى سم

ولاشك أن الإهمال والاستهتار أكثر مسببات الأخطاء التي ترافق الدواء واستخدامه في بلادنا.

ومن الصور التي تحكي عن نفسها بيع أدوية المضاد الحيوي في كثير من الصيدليات بالحبة، وهو دليل على خلل كبير يستدعي الإشارة والبحث في ما هو أشد قتامة من تلك الكارثة.

[نعم فهي بالتأكيد كارثة ، كون بيع أدوية المضادات الحيوية بشكل عشوائي واستخدامها بشكل خاطئ أو لفترات غير كافية يعزز مقاومة البكتيريا لها ويسهم في إبطال مفعولها في أوساط المجتمع بشكل عام .

وبلا شك أن هذه الممارسة تحمل في طياتها مؤشرات ذات دلالة حول ما هو أسوأ .. إذ أن الذي يقوم باختراق جزء من قواعد الانضباط لن يتورع في اختراق القواعد الأخرى .

وتثبت التجارب أن من يقوم ببيع الدواء يركز جل اهتمامه حول البيع بغض النظر عن مطابقة ما يتم صرفه لما تم وصفه أم لا، ومن المؤسف أن تتكرر عملية اكتشاف صرف أدوية مختلفة عما كُتب في وصفة الطبيب .

ومن المحزن أن يتم ذلك عمداً، برغم معرفة العامل في الصيدلية وخصوصاً إذا ما كان المريض من البسطاء، فلا يهتم العامل لمطابقة الدواء وإن تساءل المريض بشأن ذلك تكون الإجابة بنبرة حادة تؤكد ذلك ، وقليل من المرضى يكتشف أن ذلك التأكيد كان منافياً للحقيقة .

هذا طبعاً على افتراض أن العامل استطاع فك شفرة الكتابة على الوصفة التي قام بتسجيلها الطبيب، والتي في كثير من الأحيان تكون ناجمة عن الاستعجال في الكتابة وعدم إعطاء الوقت الكافي لكتابة الوصفة التي ينجم عن التساهل فيها انتشار أشد للداء بدلاً من حصول الشفاء .

والأشد إيلاماً أن تسمع عن أطباء يعمدون للكتابة بأسلوب لا يفهمه إلا متخصصون يتم التنسيق معهم والاتفاق معهم على نسب معينة يتم تسليمها للطبيب بشكل يومي ، وتتسع في هذا المجال أشكال التجارة القذرة في بيع السموم لمن يبحث عن الدواء وممن يفترض أن يكونوا ملائكة للرحمة ، فيتحولون بفعل المال إلى فراعنة للعدايب .

لم أتوقع أن يطول الحديث، ولكنني وجدت ذلك واقعا مما يستدعي مقالا يتم لما بدأناه ، وعن الدواء يتجدد اللقاء في عدد قادم، وإلى ذلك الحين نستودعكم الله وإلى اللقاء .

إن لم يكن وصف الدواء ، صرفه، إرشادات استخدامه ، وأوقات تناوله وكميته وفترة تناوله فضلا عن ما سبق ذلك من عمليات تسمى لضمان جودته وتخزينه ونقله وعرضه بشكل سليم (فإن الدواء خطر) وقد يفتك بصحة الإنسان أكثر من فتك الأمراض التي وجدت الأدوية من أجل علاجها .

حول هذا الموضوع نسلط الضوء ومن عدة زوايا نتناول الدواء كسم كان لزاما علينا أن نتجرعه .. والبدائية مع رمز الدواء وأماكن بيعه «الصيدليات» ومن ينسى ذلك الثعبان الذي يلتف على عصا وكأس .

لا أحد بالتأكيد ينساه من الأجيال الماضية، ولكن ما بات واضحا أن الأجيال القادمة لن تراه أساسا حتى تتذكرة لأن الدواء للأسف الشديد تحول إلى سلع تباع ويتنافس تجارها على بيعها بكافة الطرق والأساليب بعيدا عن الحرص الذي ينبغي أن يترافق مع عمليات صرفها، كونها سماً وفي نفس الوقت قد يكون في تناولها الشفاء .

حيث من اللافت أن أغلب الصيدليات اليوم انتهجت سياسة التضييل والإخفاء لماهية الدواء، فتم استبدال الثعبان بشعارات جذابة كالورود والأغصان لتعطي للناظر إيهاماً بحمالها وجمال ما فيها .

ومن المفيد التذكير بماهية الشعار القديم الذي ارتبط كثيرا بالصيدليات والمراكز الطبية وإلى عهد قريب .



د / عبد الحميد الصهبي .

فالثعبان يرمز للتجديد ، حيث أنه يقوم بتغيير جلده ليحصل على جلد جديد موسمياً ، و اسم الأفعى يأتي من اسم البروتينات التي لها مفعول الشفاء إذا أخذت عن طريق الفم ولكنها مميتة ولها مفعول مسمم إن دخلت إلى مجرى الدماء بشكل مباشر، وهنا تكمن أهمية الموضوع إذ أن الدواء قد يكون سماً إن لم يستخدم بالشكل الصحيح .

فضلا عن ذلك فإن الثعبان يرمز إلى المعرفة، فكان الثعبان هو الرمز الذي اتخذته علم الطب والصيدلة، وهو تأكيد على أهمية العلم والمعرفة قبل وصف أو صرف الدواء لأن في غياب تلك المعرفة يتحول الدواء من وسيلة للشفاء إلى عنصر يحمل السم ويصنع الموت .

ومن المؤسف أن نجد الدواء في بلادنا سلعة تباع وتشترى دون التزام بالإجراءات والضوابط التي تنظم عملية تصنيعها ، استيرادها ، نقلها وتخزينها ومن ثم صرفها .

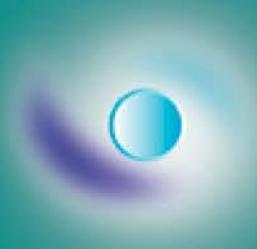
ولست هنا في موقف الإنكار لأهمية الدواء ولكنني أشدد على أن الدواء في بلادنا يمثل مشكلة أكثر من كونه حلاً للمشاكل الصحية .

* خبير وطني في مكافحة الايدز والأمراض المعدية

من المؤسف أن نجد الدواء في بلادنا سلعة تباع وتشترى دون التزام بالإجراءات والضوابط التي تنظم عملية تصنيعها ، استيرادها ، نقلها وتخزينها ومن ثم صرفها .

LIPAROZE[®]

Rosuvastatin



خافض للكوليسترول
Lipid Lowering Agent



Be the healthiest you!

Shiba Pharma



المتوكل : المستشفيات قد تتحول إلى مقابر

خاص - الطبية

لا تزال أزمة المشتقات النفطية الخانقة قائمة منذ مطلع العام الجاري، مؤثرة بذلك على القطاع الصحي اليمني وقد أدخلته فعلاً في حالة حرجة للغاية.. يبدو الأمر كما لو أنه "حكم بالموت الجماعي" من شأنه "تحويل المستشفيات إلى مقابر"، وفق تعبير وزير الصحة العامة والسكان في حكومة الإنقاذ الدكتور طه المتوكل.

وجدد المتوكل - في 24 فبراير، خلال لقاء طارئٍ موسع لقيادات وزارة الصحة والمنظمات الأممية والأجنبية العاملة في القطاع الصحي اليمني- تحذيره من توقف المرافق الصحية والطبية بسبب انعدام المشتقات النفطية مما يعرض حياة آلاف المرضى للموت.

وأكد "دخول القطاع الصحي حالة حرجة بسبب استمرار التحالف احتجاز سفن الوقود ومنع دخولها إلى ميناء الحديدة، رغم حصولها على تصاريح أممية"، مشيراً إلى أن "استمرار الحصار، ومنع وصول سفن المشتقات النفطية، ضاعف من سوء الوضع الصحي إلى جانب ما تعرّض له من قصف وتدمير خلال سبع سنوات، ما يعرّض آلاف المرضى للوفاة، خاصة الموجودين بغرف العناية المركزة وحضانات الأطفال وغيرها".

واعتبر المتوكل احتجاز التحالف سفن المشتقات النفطية "جريمة مريكة" محملاً دول التحالف والأمم المتحدة مسؤولية الوفيات اليومية بسبب الوضع الصحي المتدهور.

ودعا المنظمات الأممية والدولية العاملة في اليمن بتشكيل فريق عمل موحد للضغط على التحالف وإدخال احتياجات القطاع الطبي والصحي من المشتقات النفطية، وقال: "لا نريد عبارات تضامن، وإنما نريد الوقوف إلى جانب القطاع الصحي في هذا الوقت الحرج، قولاً وعملاً، لمعالجة الوضع الإنساني الحرج".

ويحتاج القطاع الصحي شهرياً لستة ملايين لتر ديزل لتشغيل المستشفيات والمراكز الصحية ومصانع الأوكسجين والمصانع الدوائية، وهناك 145 مستشفى حكومياً بحاجة إلى مليون و500 ألف لتر ديزل شهرياً، فيما تحتاج مراكز الأورام والأطراف والمختبرات ومراكز الفسيل الكلوي إلى 150 ألف لتر، وتحتاج 184 من المستشفيات الخاصة إلى ثلاثة ملايين لتر، و131 مستوصفاً ومنشأة طبية خاصة إلى 150 ألف لتر، فيما يحتاج 15 مصنع أوكسجين وأدوية 500 ألف لتر، بحسب وزير الصحة المتوكل.

ويحتاج القطاع الصحي شهرياً لستة ملايين لتر ديزل لتشغيل المستشفيات والمراكز الصحية ومصانع الأوكسجين والمصانع الدوائية. وهناك 145 مستشفى حكومياً بحاجة إلى مليون و500 ألف لتر ديزل شهرياً.

قريباً في الجمهوري: مركز للجراحة بالمنظار

خاص: الطبية

أفصح الدكتور محمد جحاف رئيس هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء عن قرب افتتاح مركز الجراحة بالمنظار للجهاز الهضمي وأمراض الكبد والمجهز بأحدث الأجهزة والوسائل التشخيصية الحديثة.

وأكد الدكتور جحاف - في تصريح خاص لـ "الطبية" - أن هذا المركز يعد -بعد افتتاحه- المركز الأول المتخصص في هذا النوع من الجراحة على مستوى الجمهورية نظراً لما سيقدمه من خدمات طبية نوعية وجراحية أيضاً.

وقال إن قيادة هيئة المستشفى تعمل بوتيرة عالية من أجل إكمال التجهيزات والترميمات والإصلاحات للمركز ليكون جاهزاً في الوقت المناسب خاصة وأن وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل يولي هذا المركز اهتماماً خاصة نظراً لأهميته وما يمكن أن يقدمه من خدمات علاجية في هذا التخصص المهم . وأشار رئيس هيئة المستشفى الجمهوري إلى أن هذا المركز سيكون

إضافة نوعية إلى المستشفى خاصة وأن المستشفى يضم عدداً من المراكز التخصصية والنوعية مثل مركز الحروق والتجميل والذي يستقبل كل حالات الحريق من جميع المحافظات وكذا مركز

تفتيت حصوات الكلى بالليزر، وآخر في مجال جراحة العظام والذي يتم فيه إجراء عمليات تركيب المفاصل وكذا عمليات تركيب الحوض والتي نجريها بشكل مستمر وهي من العمليات الجراحية المعقدة.

مضيفاً بأن المستشفى يجري عمليات المخ والأعصاب والجراحة العامة والمسالك، مؤكداً في ذات الوقت أن المستشفى سيمتلك في القريب العاجل وحدة مناظير المسالك المتخصصة والوحدات التشخيصية المختلفة مثل جهاز الرنين وجهاز المقطعية والأجهزة التشخيصية الأخرى الحديثة والدقيقة.

مشيراً إلى أن المستشفى ماضٍ في خطته للتوسع والتحديث بافتتاح مراكز مختلفة مثل مركز طب وأبحاث الكبد ووحدات مختلفة مثل وحدة القسطرة القلبية ووحدة جراحة الأطفال ووحدة جراحة الأوعية الدموية وجراحة التجميل.



د. محمد جحاف

Sitacretin Plus

Sitagliptin + Metformin HCl

50/500
50/850
50/1000

Sweet of life



Ibn Al Haytham - سوريا
Pharma. Co.

8 | فبراير 2022 | العدد (50)

المجلة
الطبية
Almagasin Attallah

حميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

المجتمع

الأسرة

الأطباء



بالرعاية النفسية .. السرطان ليس النهاية

يخوضون مواجهة شجاعة غير مباينين بكل المشبطات التي تحيط بهم، وفي ظل ظروف تقف في الصف الآخر، إلا أنهم آمنوا بأن الحياة مرهونة دائماً بإرادة الإنسان وروحه القوية التي تجعل الصعب ممكناً. مرضى السرطان في اليمن .. يسطر الكثير منهم قصص نجاة ملهمة بفضل الدعم النفسي الذي حفتهم به الأسرة والمحيط المجتمعي بالإضافة إلى التزامهم بالعلاجات التي حصلوا عليها من الأطباء. ودائماً ثمة متسع للأمل الذي يمكن أن يزهر ويثمر مع هؤلاء المحاربين من أجل الحياة، فقط، في حال أسقاه المجتمع بمزيد من التفاؤل والاهتمام والرعاية المشجعة، وتجنب مشاعر الإحباط وعلامات الاستسلام والهزيمة. (الجلسة الطبية) في ملف خاص استعرضت واقع مرضى السرطان في اليمن، وكيف تكافح السلطات الصحية والعائلات من أجل تخفيف معاناتهم، وسلطت الضوء على ما يحتاجونه من مساندة مجتمعية ونفسية، ليتجاوزوا أزمتهن الصحية بسلام.

أعد الملف/ محمد العيزي - عبد الملك الجرزموزي



جائحة صامتة



المنخفض والمتوسط، لتحقيق أكبر مكاسب الصحة العامة. وتتوقع المنظمة الأهمية، أن تحدث 70 في المائة من الوفيات في الدول منخفضة ومتوسطة الدخل، مع حلول العام 2040. وقالت في بيان اطلعت عليه «المجلة الطبية» «لم يتم تنفيذ التدخلات الموصى بها للوقاية من السرطان وغيره من الأمراض غير السارية بشكل كاف»، مشيرة إلى أن «العلاج لا يزال غير متاح في أجزاء كثيرة من العالم». وأضافت «وعلى الصعيد العالمي، قد يحتاج ما يُقدَّر بنصف الأشخاص المصابين بالسرطان إلى العلاج الإشعاعي كجزء من رعايتهم، ومع ذلك لا يوجد لدى العديد من البلدان آلة واحدة للعلاج الإشعاعي».

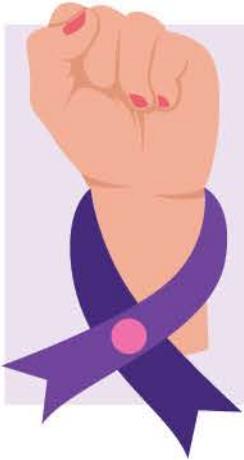
مرض السرطان أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم، وعبئه أخذ في الازدياد، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تجاوز العالم عتبة جديدة في عام 2021، حيث تم تشخيص ما يُقدَّر بنحو 20 مليون شخص مصاب بالسرطان، فيما توفي 10 ملايين شخص بسببه. واحتفلت منظمة الصحة العالمية باليوم العالمي للسرطان هذا العام 2022، والذي يوافق 4 فبراير من كل عام، تحت شعار «سد فجوة الرعاية». وحدد اليوم العالمي للسرطان 4 فبراير بهدف رفع مستوى الوعي وتحسين التثقيف حول مرض السرطان وأعراضه. وتتركز جهود منظمة الصحة العالمية على سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم، وسرطان الأطفال، وتستهدف مبادراتها الدول ذات الدخل



تتركز جهود منظمة الصحة العالمية على سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم، وسرطان الأطفال، وتستهدف مبادراتها الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط، لتحقيق أكبر مكاسب الصحة العامة.

ما هو السرطان؟

السرطان مصطلح عام يشمل مجموعة كبيرة من الأمراض التي يمكن أن تصيب أي جزء من الجسم، وهناك مصطلحات أخرى مستخدمة هي الأورام الخبيثة والتشوهات. ومن السمات المميزة للسرطان التولد السريع لخلايا شاذة تنمو خارج نطاق حدودها المعتادة، وبإمكانها أن تغزو بعد ذلك أجزاء مجاورة من الجسم وتنتشر في أعضاء أخرى منه؛ وتطلق على العملية الأخيرة «النقيلة»، وتمثل النقائل أهم أسباب الوفاة من جراء السرطان. والسرطان سبب رئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، وقد أزهق أرواح 10 ملايين شخص عام 2020. وحالات العدوى المسببة للسرطان، مثل عدوى التهاب الكبد وفيروس الورم الحليمي البشري، مسؤولة عن 30% من حالات السرطان في البلدان المنخفضة الدخل والمنتمة إلى الشريحة الدنيا من الدخل المتوسط.



أسباب الإصابة؟

تقول منظمة الصحة إن السرطان ينشأ عن تحول خلايا عادية إلى أخرى ورمية في عملية متعددة المراحل تتطور عموماً من آفة سابقة للسرطان إلى ورم خبيث، وهذه التغيرات ناجمة عن التفاعل بين العوامل الوراثية للشخص و3 فئات من العوامل الخارجية، منها ما يلي:

- العوامل المادية المسرطنة، مثل الأشعة فوق البنفسجية والأشعة المؤينة.
- العوامل الكيميائية المسرطنة، مثل الأسبستوس، ومكونات دخان التبغ، والأفلاتوكسين (أحد الملوثات الغذائية)، والزرنخ (أحد ملوثات مياه الشرب).
- العوامل البيولوجية المسرطنة، مثل الالتهابات الناجمة عن بعض الفيروسات أو البكتيريا أو الطفيليات.

يرتفع بشدة معدل الإصابة بالسرطان مع التقدم في العمر، وذلك على الأرجح بسبب تراكم مخاطر الإصابة بأنواع محددة منه، التي تزداد مع التقدم في العمر، ويقترب تراكم مخاطر الإصابة بالسرطان بميل فعالية آليات إصلاح الخلايا إلى الاضمحلال كلما تقدم الشخص في السن.





ملف

مرضى السرطان.. أين حتى النهاية

فجأة شعر الخمسيني ياسين شمسان بآلام في معدته حد أنها لم تقبل أي طعام بداخلها، مما دفعه للذهاب إلى المستشفى للعلاج، وهناك أجريت له العديد من الفحوصات التي أكدت إصابته بسرطان المعدة. بعد ظهور نتائج الفحوصات الصادمة لشمسان، قرر الأطباء إجراء عملية للرجل الخمسيني لاستئصال المعدة وربط الأثنى عشر بالأمعاء أو تركيب مدخل غذاء خارج البطن، بحسب شمسان الذي قال لـ"المجلة الطبية" إن الأطباء أكدوا له أن سبب إصابته بسرطان المعدة هو القات والسموم التي كانت تمتصها معدته.

بالمركز- أن عدد الأشخاص الذين يصابون بالسرطان في اليمن يبلغ عددهم نحو 20 إلى 25 ألف شخص سنويا وتصل نسبة الوفيات بينهم إلى 60 في المائة أي ما يعادل 12 ألف شخص في السنة. وأشار الدكتور درهم إلى أن الدراسات والتقديرات لدى المركز والمختصين تؤكد أنه ما يتراوح نسبته بين 25 و 30 في المائة من المصابين يتماثلون للشفاء ويعيش ما بين 10 و 15 بالمائة منهم لأكثر من عام. وفقا للتقديرات كما يقول الدكتور درهم .

ويقول أطباء متخصصون بمركز الأورام بصنعاء أن أهم الأسباب لارتفاع عدد حالات الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان البلعوم والفم يرجع لبعض الممارسات التي تتعلق بعادات وسلوكيات اليمنيين مثل تناول القات الذي يحتوي على مواد كيميائية تستخدم في زراعة القات كما أن التبغ والتدخين بكافة أشكاله المختلفة يعد سببا آخر للإصابة بمرض السرطان. وبحسب الأطباء الذين أكدوا لنا -خلال زيارتنا لمركز الأورام لتنفيذ هذا التحقيق- أن الأرقام كبيرة خاصة تلك التي تصيب الرأس والعنق والبلعوم، حيث تشير تلك الأرقام إلى أن حالات الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي تمثل في اليمن عموما ما نسبته 8.13 في المائة، يليها سرطان الفم واللثة بنسبة 7.10 في المائة حد قولهم .

وقالوا والعنق وسبيل التشخيص الدقيق لهذا المرض وطرق علاجه سواء عبر الجراحة المتقدمة أو العلاج الإشعاعي والكيميائي . ويرجح الدكتور عبدالله ثوابه -مدير عام مركز الأورام بصنعاء- أن نسبة الإصابة بسرطان الرأس والعنق هي أكبر نسبة وإحصاءات كبيرة، وهذا يرجع لبعض العادات الموجودة في اليمن من ضمنها كما يعرف الجميع مضغ القات والشمة والتي توضع تحت اللسان أو بمناطق علوية من الفم والمداعة النارجيلة أو الشيشة والسيجارة التي تعتبر أحد المسببات بالإصابة بأمراض السرطان.

يعترف شمسان أنه كان يتناول القات بشراهة يوميا ولساعات طويلة ودون أن يهتم بغذائه، معتبرا إن إهماله لصحته وغذائه كان سبب إصابته بالسرطان.

داخل مركز علاج الأورام، كانت الستينية تقوى الحناني تنتظر، رفقة ولدها سمير، دورها في الدخول إلى الكشافة المقطعية، وعلامات الإعياء الشديد ظاهرة على وجهها، بسبب معاناتها من سرطان الكبد . قال سمير لـ"المجلة الطبية" إن والدته ظلت لفترة تعاني من

اصفرار في العينين، وتتناول علاجات شعبية عشبية بالإضافة إلى العسل، وقد كانت بدأت تتهافت للشفاء لفترة قصيرة لكن حالتها الصحية انكسرت مجدداً وأصبح جسدها

مُصفراً بالكامل ليُتبين لاحقاُ وبعد عرضها على الأطباء وإجراء الفحوصات اللازمة لها، أن كبدها أصبح متليفاً . ويضيف بحزن " لقد أكد الأطباء حاجة أمي لزراعة كبد.. لأن العلاج لن يجدي نفعاً ."

ووفقا لآخر إحصائية عن الحالات المسجلة في مركز الأورام بصنعاء خلال الأعوام من 2005 وحتى 2021 فقد بلغت 80,000 حالة سرطان تم تسجيلها وعلاجها في المركز من جميع الفئات العمرية .وبينت الإحصائية أن عدد حالات السرطان خلال العامين الأخيرين قد بلغت 12.000 حالة تقريبا في مركز واحد بصنعاء .

وكشفت تقارير طبية عن ارتفاع نسبة عدد اليمنيين الذين يصابون بمرض السرطان كل عام خاصة سرطان الدماغ والبلعوم على وجه التحديد .

عند لقاءنا المختصين في مركز الأورام بصنعاء أكدوا لنا أن تكلفة علاج المصابين بمرض السرطان أو الأورام و المترددين على مركز علاج الأورام بصنعاء تبلغ 3 مليارات وأربعمائة مليون ريال في الربع الأول من العام الجاري 2022 ، وذلك في شراء العلاجات اللازمة لأمراض السرطان والمستلزمات الطبية والعلاج الكيماوي والمحاليل العلاجية والخاصة بالمختبرات وما إلى ذلك من الحاجيات والمتطلبات لبقاء مركز الأورام يقدم خدماته للمرضى وفق مذكرات المركز المطالبة بتوفير تلك الأموال أو توفيرها عبر صندوق مكافحة السرطان . وذكر الدكتور محمد درهم -استشاري الأورام ورئيس المجلس العلمي

أطباء : أسباب رئيسية للأورام في اليمن



وفقا لآخر إحصائية عن الحالات المسجلة في مركز الأورام بصنعاء خلال الأعوام من 2005 وحتى 2021 فقد بلغت 80.000 حالة سرطان تم تسجيلها وعلاجها في المركز من جميع الفئات العمرية .وبينت الإحصائية أن عدد حالات السرطان خلال العامين الأخيرين قد بلغت 12.000 حالة تقريبا في مركز واحد بصنعاء .



12 ألف حالة سرطان خلال عامين في صنعاء

نصيب الإنثاء من هذه الأعداد خلال العامين المنصرمين عدد 5,776 أنثى .
وزارة الصحة العامة والسكان بحكومة صنعاء أشارت في تقارير سابقة لها إلى أن 12 ألف شخص يموتون في اليمن بسبب السرطان على مستوى الجمهورية .
وبحسب الوزارة فإن عدد الإصابة بالسرطان سنويا يصل إلى نحو عشرين ألفاً من الأشخاص بينهم نحو 15% أطفال .
ولفتت الوزارة - في إحصائية وزعتها في أحد مؤتمراتها الصحفية للمطالبة بفتح مطار صنعاء الدولي أمام المرضى اليمنيين- إلى أن حالات الإصابة بمرض سرطان الدم ارتفعت في أوساط الأطفال بأمانة العاصمة صنعاء من 300 إلى 700 حالة، نتيجة لظروف الحرب بحسب الوزارة.

كشفت إحصائية رسمية أن عدد المصابين بالسرطان خلال العامين المنصرمين بلغ أكثر من 12,000 حالة سرطان ذكورا وإناثا و أطفالا وبالفين وفقا للإحصائيات الرسمية لمركز الأورام بصنعاء، وهي أرقام رصدها المركز للحالات التي استقبلها خلال عامين فقط .
وبينت البيانات الإحصائية أن عدد الأطفال المصابين بالسرطان بلغ خلال عامي 2020 و 2021 -وهم المترددين على مركز الأورام بصنعاء- أكثر من 1920 طفلا من إجمالي العدد الكلي للزائرين الذين بلغوا 12,000 شخص .
وتؤكد الأرقام الإحصائية أن الإنثاء البالغات أكثر عرضة للإصابة بالسرطان بواقع مائة إصابة زيادة عن الذكور من إجمالي العدد الكلي للبالغين وكبار السن الذين بلغ عددهم 10,082 حالة سرطان .
وأن أكثر من عشرة آلاف مصاب بالسرطان بين الكبار والبالغين كان



يؤكد الدكتور محمد درهم أن نسبة الشفاء من السرطان تصل حاليا إلى 60% لدى الكبار وتتجاوز الـ 80% لدى الأطفال عند اتباع الخطوات السليمة في التشخيص والعلاج .

استشاري يكشف لـ«الطبية»: الخزعة لا تنشر الأورام

وحذر رئيس المجلس العلمي بمركز الأورام من أي تردد في عمل الخزعة التشخيصية، خاصة وأنه مؤخرا يتردد الكثير من الناس في عمل الخزعة ولا يأتون إلا في مراحل متأخرة جدا وتكون فرصة الشفاء قد قلت بشكل كبير .
ويؤكد الدكتور محمد درهم أن نسبة الشفاء من السرطان تصل حاليا إلى 60% لدى الكبار وتتجاوز الـ 80% لدى الأطفال عند اتباع الخطوات السليمة في التشخيص والعلاج .
ووجه استشاري علاج الأورام الدكتور درهم نصائح هامة لكل اليمنيين عن أهم عوامل الوقاية من السرطان من ضمنها التغذية المليئة بالفواكه والخضار قليلة الدهون والسكريات وكذلك ممارسة أي نوع من الرياضة بشكل منتظم وأقلها تكلفة وأهمها هي رياضة المشي اليومي.

كشف الدكتور محمد درهم -رئيس المجلس العلمي بالمركز الوطني لعلاج الأورام واستشاري علاج الأورام- أن الخزعة أو العينة تعتبر هي الوسيلة الأنجع في تشخيص الأورام السرطانية، ولا يمكن الاستغناء عنها في التشخيص مطلقا كونها وسيلة التشخيص المبكر، وغالبا ما تكون أخذ خزعة من الورم .
وطمان استشاري علاج الأورام الدكتور درهم كل اليمنيين قائلا : إن أخذ الخزعة لا تتسبب بانتشار الورم كما يعتقد البعض ويشاع بين الناس وهو اعتقاد غير صحيح، ولهذا نقول ونكرر وبمسؤولية علمية ومهنية بأن الخزعة هي وسيلة من الوسائل التشخيصية الهامة والأساسية لتشخيص السرطان ولا تحمل أي ضرر على المريض ولا يجب أن يكون هناك أي تردد في عملها خاصة عند إجرائها لدى المتخصصين في مجال تشخيص وعلاج الأورام.

عزز مناعتك بـ

ميوقيت-سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ



أحمال ثقيلة



العم عبده علي (55 عاماً) كان كغيره من اليمنيين يكابد الحياة ويكافح من أجل تأمين لقمة عيش كريمة لنفسه وأسرته على مدى سنوات حياته، إلا أن ورماً سرطانياً امتطى قامته العم عبده علي ليغرس أنيابه في رقبتة كالوحش الكاسر ليوقف تلك الحياة المفعمة بالحب والإنسانية والكفاح والحيوية والنشاط والعمل الدؤوب.. لقد أعاق هذا المرض الخبيث حياة العم عبده علي كغيره من اليمنيين خاصة أولئك الفقراء الذين لا يمتلكون المال لمواجهة المرض في مراحلها الأولى مما يتيح لهذا الوحش السرطاني الشارد من الفتك بالكثير من المواطنين اليمنيين. العم عبده علي يسكن في دكان هو وزوجته وابنه وأبناء ابنه .. معاناة العم عبده مركبة ومضاعفة عدة مرات، رغم أنه ومنذ نعومة أظفاره لم يكل أو يمل في الكفاح والبحث عن لقمة العيش الحلال.

كرس العم عبده علي نفسه لجمع لقمة العيش وضحي بصحته من أجل توفير قوته المعيشي ومصاريفه هو وأسرته، ولم يكتفِ لمرضه في ظل أزمة الحرب ومعاناة البلاد التي تشبه معاناته تماماً، لكن الورم زاد ولم يستطع تحمله كذلك الحمل الثقيل الذي على رقبتة وغيره الكثير من أبناء الوطن يعانون الكثير من الأحمال والأثقال التي تتضاعف يومياً خصوصاً من يصابون بالسرطان. يحمل العم عبده علي كاهله وفوق رقبتة ورماً يزن فوق اثنين كيلو وبشكل دائم لا يفارقه لا في رحيله أو ترحاله وحتى في نومه يرافقه على الدوام وينغص حياته منذ سنتين تقريباً .

الزائر لمراكز علاج الأورام سواء في صنعاء أو في المحافظات اليمنية الأخرى سيرى حالات أرهقها المرض وظروفها الصحية صعبة تدمي القلوب القاسية. كثيرون -أمثال العم عبده- مصابون بمرض السرطان،

أنينهم لا يتوقف ومعاناتهم مستمرة حتى النهاية، أتعبتهم الحياة والمرض والعلاج، لتأتي الحرب لتضاعف معاناتهم وتحملهم أعباء ثقيلة إضافية. والسرطان أكثر الأمراض التي تفتك باليمنيين أطفالاً ورجالاً أو نساء، هذا ما تؤكد الإحصائيات لدى الجهات الرسمية وهي مخيفة جداً، حيث تؤكد الأرقام أن مركز علاج الأورام بصنعاء وحده استقبل خلال الفترة ما بين 2005 و2021 أكثر من 80,000 حالة مصابة بالسرطان، نصفهم على الأقل ماتوا.

مأساة اليمنيين مع مرض السرطان كبيرة جداً خاصة مع انعدام العلاج المناسب وارتفاع ثمنه وغياب دور المنظمات وأحياناً عدم توفر الأجهزة العلاجية والتشخيصية، مما يضطر المريض اليمني إلى مواجهة هذا المرض وجهاً لوجه وباستسلام وبرضى كامل حتى الموت .



ملف



السرطان أكثر الأمراض التي تفتك باليمنيين أطفالاً ورجالاً أو نساء، هذا ما تؤكد الإحصائيات لدى الجهات الرسمية وهي مخيفة جداً، حيث تؤكد الأرقام أن مركز علاج الأورام بصنعاء وحده استقبل خلال الفترة ما بين 2005 و2021 أكثر من 80,000 حالة مصابة بالسرطان، نصفهم على الأقل ماتوا.

أهمية الكشف والتشخيص المبكر

بمختلف أشكاله، ومن أهمية التماس المشورة الطبية إذا ساءورك القلق.

- إتاحة خدمات التقييم والتشخيص السريريين.
- إحالة المريض في الوقت المناسب للحصول على خدمات العلاج.
- ويكتسي التشخيص المبكر لأنواع السرطان المصحوبة بأعراض أهمية في جميع المواضيع وفيما يخص معظم أنواعه، وينبغي تصميم برامج مكافحة السرطان بطريقة تحد من حالات التأخير في التشخيص والعلاج والرعاية وتتخطى الحواجز التي تعترضها.



يمكن الحد من وفيات السرطان إذا كُشفت حالاته وعُولجت مبكراً، ومن المرجح عند الإبتكار في تشخيص السرطان أن يستجيب المصاب به للعلاج، ويمكن أن يزيد احتمال بقائه على قيد الحياة ويقلل معدلات المرضة، وكذلك تكاليف علاجه الباهظ الثمن، ويمكن إدخال تحسينات كبيرة على حياة مرضى السرطان عن طريق الكشف عن المرض مبكراً وتجنب تأخير الرعاية.

وهناك ثلاث مكونات للتشخيص المبكر، هي:

- أن تكون على بينة من أعراض السرطان



مرض قابل للعلاج

يعتبر مرض السرطان معضلة صحية معقدة تواجه الكثير من دول العالم غنية كانت أم فقيرة نتيجة الكلفة الباهظة للعلاج، وللدعم من تكلفة العلاج الخاص بالسرطان تم إنشاء الكثير من المراكز التي تعمل على الاكتشاف المبكر للسرطان لأن الاكتشاف المبكر يرفع نسبة الشفاء إلى نسبة عالية جدا تقترب من 100% وتقلل من كلفة العلاج كثيرا، وقد حقق الكشف المبكر نجاحا كبيرا في سرطان الثدي وعنق الرحم بصورة خاصة. قبل الكشف المبكر تأتي أهمية الوقاية من السرطان للعلم بأن 40% من حالات السرطان قابلة للوقاية وخاصة عندما نعلم بأن التبغ مسؤول عن 30% من حالات السرطان فالشروع بالقيام ببرامج خاصة بمكافحة التبغ سوف يقلل الإصابة بالسرطان بنسبة كبيرة جدا.



د. محمد درهم *

بعد الكشف المبكر والوقاية تأتي أهمية التشخيص المبكر، والفارق بين التشخيص المبكر والكشف المبكر هو أن التشخيص المبكر يتم تشخيص المرض بعد ظهور أعراض بسيطة لدى المصاب ويتم تشخيص المرض في مراحله الأولى، أما الكشف المبكر فهو اكتشاف المرض قبل ظهور أي أعراض لدى المصاب، وتأتي أهمية التشخيص المبكر في نسبة الشفاء حيث تتجاوز نسبة الشفاء في جميع أنواع السرطان عند تشخيصه في مراحله المبكرة الـ 80%.

وهنا أريد أن أوجه رسالة هامة من خلال هذا المقال لجميع من يقرأه أن وسيلة التشخيص المبكر غالبا ما تكون أخذ خزعة من الورم، وتعتبر الخزعة أو العينة هي الوسيلة الأنجع في تشخيص الأورام السرطانية ولا يمكن الاستغناء عنها في التشخيص مطلقا، ويتكرر السؤال دوما هل الخزعة خطيرة وتتسبب بانتشار المرض؟ ولهذا الاعتقاد يتردد الكثير من الناس في عمل الخزعة ولا يأتون إلا في مراحل متأخرة جدا وتكون فرصة الشفاء قد قلت بشكل كبير، ولهذا نقول ونكرر وبمسؤولية علمية ومهنية بان الخزعة هي وسيلة من الوسائل التشخيصية الهامة والأساسية لتشخيص السرطان ولا تحمل أي ضرر على المريض، ولا يجب أن يكون هناك أي تردد في عملها خاصة عند إجرائها لدى المتخصصين في مجال تشخيص وعلاج الأورام .

نسبة الإصابة السنوية بالسرطان تتراوح بين 80 - 120 حالة لكل 100 ألف من السكان، وتقدر الإصابة السنوية بالسرطان في اليمن ما بين 25 - 30 مليون حالة سنويا، ويحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى بنسبة تصل إلى 15% من الحالات لدى الجنسين، أما الأكثر شيوعا لدى الذكور وبحسب الحالات المسجلة في المركز الوطني لعلاج الأورام في العاميين الماضيين فهو سرطان الغدد اللمفاوية .

ويأتي ترتيب الحالات الأخرى على التوالي سرطان الجهاز الهضمي والرأس والرقبة. في نهاية هذا المقال أريد أن أتحدث عن بعض العادات التي قد تكون سببا رئيسيا في انتشار السرطان وأهمها لدى الشعب اليمني هي عادة تناول القات واستخدام «الشمه» أو «البردقان»، وهناك علاقة كبيرة جدا بين سرطان تجويف الفم واستخدام التبغ بأشكاله المختلفة، ونسبة الإصابة لدى اليمنيين بسرطان تجويف الفم مرتفعة جدا مقارنة بالكثير من دول العالم، وتقترب من نسب الإصابة في دول مثل الهند وباكستان التي تستخدم التبغ أيضا للمضغ وبأشكال مختلفة.

ونلاحظ هنا أننا يمكن أن نتجنب أو نقلل من احتمالية الإصابة بالسرطان باتباع نظام غذائي جيد مع الإقلاع عن التدخين ومضغ التبغ، ومحاربة استخدام المبيدات السامة في الزراعة إلا بالقدر العلمي المسموح به عالميا مع ممارسة أي نوع من الرياضة، وكلها أمور بمقدور الجميع عملها.

*رئيس المجلس العلمي في المركز الوطني
لعلاج الأورام واستشاري علاج الأورام



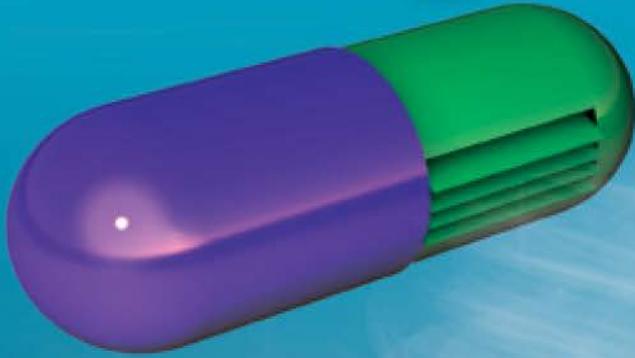
ملف



نسبة الإصابة السنوية بالسرطان تتراوح بين 80 - 120 حالة لكل 100 ألف من السكان، وتقدر الإصابة السنوية بالسرطان في اليمن ما بين 25 - 30 مليون حالة سنويا، ويحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى بنسبة تصل إلى 15% من الحالات لدى الجنسين، أما الأكثر شيوعا لدى الذكور وبحسب الحالات المسجلة في المركز الوطني لعلاج الأورام في العاميين الماضيين فهو سرطان الغدد اللمفاوية .

Esoprax

Esomeprazole 20mg / 40mg



STOP BURNING
RELIEF



Shiba Pharma





ملف



تؤكد الإحصائيات
الصادرة عن المركز
أن أكثر الأنواع
السرطانية انتشاراً
في اليمن هي
أورام الفم والجهاز
الهضمي من أعلاه
وحتى أسفله
والسبب الرئيسي
في ذلك بحسب
الأطباء تعاطي
(القات والشمة)
والتدخين بأنواعه.



اليمن بحاجة لـ 30 جهاز إشعاع

إلى البلاد قبل أشهر ويتم حالياً تركيبه وتجهيزه للبدء في تشغيله. ولفت إلى أن المركز يعمل بجهاز واحد فقط هو الجهاز الوحيد وهو لا يكفي ويجب أن تكون هناك أجهزة أخرى لأنه علمياً يجب أن يكون جهاز لكل مليون مواطن على الأقل ونحن في اليمن نحتاج إلى ثلاثين جهازاً ، ولكن للأسف لا يوجد إلا جهازين يعملان الآن في اليمن الأول في مركز الأورام ويعمل بالمصدر المشع وكفاءته قلّت نظراً للفترة الزمنية التي خدم فيها لأننا لم نحصل على مصدر جديد بسبب الحصار والعدوان رغم أن المصدر طبي مائة بالمائة والآخر في مستشفى أزال .



تزامم أكثر من 6,270 حالة مصابة العام الماضي على طلب الخدمات التي يقدمها المركز الوطني لعلاج الأورام بصنعاء العام الماضي 2021م.

وتؤكد الإحصائيات الصادرة عن المركز أن أكثر الأنواع السرطانية انتشاراً في اليمن هي أورام الفم والجهاز الهضمي من أعلاه وحتى أسفله والسبب الرئيسي في ذلك بحسب الأطباء تعاطي (القات والشمة) والتدخين بأنواعه.

ولتخفيف الزحام يستعد المركز الوطني للأورام إلى تدشين العمل خلال ستة أشهر من الآن بجهاز جديد يضاف إلى الجهاز الآخر الذي يعمل منذ زمن طويل.

والمح ثوابة - في سياق تصريحه للمجلة- إلى أن اليمن تحتاج الآن وفي ظل هذه الظروف إلى المزيد من هذه الأجهزة ونتمنى أن تتوفر حتى تغطي احتياجاتنا في علاج مرضى السرطان.

ووفقاً لتصريح الدكتور عبدالله ثوابة مدير عام مركز الأورام، فإن المركز قد استقدم جهازاً جديداً هو جهاز المعجل الخطي عالي الدقة لعلاج الأورام سيتم العمل به قريباً والذي تم إدخاله

الأكثر شيوعاً ووفيات عالمياً

أكثر أنواع السرطان شيوعاً عام 2020 من حيث حالات السرطان الجديدة:

- سرطان الثدي: 2.26 مليون حالة.
- سرطان الرئة: 2.21 مليون حالة.
- سرطان القولون والمستقيم: 1.93 مليون حالة.
- سرطان البروستاتا: 1.41 مليون حالة.
- سرطان الجلد غير الميلانوما: 1.20 مليون حالة.
- سرطان المعدة: 1.09 مليون حالة.

أما أنواع السرطان التي سببت أكثر الوفيات عام 2020، فهي:

- سرطان الرئة: 1.80 مليون وفاة.
- سرطان القولون والمستقيم: 935 ألف وفاة.
- سرطان الكبد: 830 ألف وفاة.
- سرطان المعدة: 769 ألف وفاة.
- سرطان الثدي: 685 ألف وفاة.





ملف

مدير مركز علاج الأورام بصنعاء لـ (الطبية):

نفتقر لأطباء الدعم النفسي ونحتاج استشاريين

حوار/ محمد العريزي



ارتفعت نسبة الإصابة بمرض السرطان في اليمن خلال الـ 10 السنوات الأخيرة لتصل إلى مستويات مخيفة، وفقاً لإحصائيات مركز الأورام في العاصمة صنعاء. وتعد المواد الكيماوية الدخيلة والصغيات والمواد المضافة إلى المنتجات الصناعية من أهم الأسباب الخارجية للإصابة بالسرطان، بحسب حديث مدير عام المركز الوطني لعلاج الأورام الدكتور عبدالله ثوابة في حديثه لـ (المجلة الطبية).

وتأتي هذه الزيادة في ظل افتقار اليمن للمؤسسات الطبية المعنية بتقديم الخدمات الصحية ومواجهة ارتفاع عدد الحالات، خاصة واليمن يمتلك مركزاً طبياً وحيداً وعدداً قليلاً من الوحدات لا يتناسب مع عدد الإصابات، وفقاً للدكتور ثوابة.

كما تحتاج خطط مواجهة المرض تجهيزات وخدمات متعددة لتساعد المصابين على تجاوز الإصابة لتقديم الدعم النفسي ورفع التوعية المجتمعية بطرق وأساليب التعامل الإيجابي مع المريض، بالإضافة إلى الدراسات الجادة حول أسباب المرض، وجوانب أخرى تطرقت إليها (المجلة الطبية) في تفاصيل هذا الحوار:

نصف العمر لكنه لا يزال يعمل بكفاءة مع بعض المشاكل في التطويل في فترة العلاج لكل مريض، وقد أتمنا مؤخراً مناقصة لاستخدام جهاز المعجل الخطي عالي الدقة الذي وصل إلى اليمن، وسيتم تركيبه خلال 6 أشهر، ويعتبر نقلة نوعية في خدمات المركز.

* **تكلفة احتياجكم للأدوية في الربع الواحد أكثر من 3 مليارات، كيف توفرون هذه المبالغ الكبيرة؟**

- الاحتياج الأول للمركز الوطني لعلاج الأورام هو 3 مليارات و400 مليون كتكلفة أولية لأغلب الأدوية، هذا الاحتياج يأتي جزء بسيط منه عن طريق وزارة المالية، وقد تضاعفت المخصصات المالية لشراء الأدوية من قبل وزارة المالية، ولكن نظراً لاهتمام القيادة السياسية ووزارة الصحة، فقد وجد صندوق مكافحة السرطان، الذي تم تأسيسه عام 2019م، ليخفف كثيراً من معاناة مرضى السرطان، لذا استطعنا توفير هذه المبالغ لشراء الأدوية وتخفيف معاناة مرضى السرطان، وهناك بعض الحالات النادرة تقوم بشراء أدويتها عن طريق الصندوق.

* **مريض السرطان يحتاج إلى الدعم النفسي.. هل لديكم أطباء متخصصون في هذا المجال؟**

- مريض الأورام يحتاج إلى الدعم النفسي والأسرى والمجتمعي ووجود المجتمع من حوله والأطباء من حوله وهذا شيء مهم.. ونحن نفتقر إلى التخصص في جانب الدعم النفسي، والاحتياج هو لبعض الاستشاريين النفسيين وبالذات أصحاب الشهادات في مجال الدعم النفسي، لأن هذا التخصص نوعي ويجب أن تكون لدى المتخصص دورات وخبرات تدريبية بالنسبة لما يحتاجه مرضى السرطان، كونه مرضاً مزمناً، وبالتالي يجب أن تتوافق وتتزامن خدمات الدعم النفسي مع المرض سواء أكان في بدايته أو منتصفه أو مرحلته الأخيرة.

وجانب الدعم النفسي يمارسه الطبيب المعالج بحيث يعطي معنويات عالية للمرضى، وغالباً هذا ما نمارسه جميعاً بشكل مباشر أو غير مباشر، لأنه يساعد كثيراً مرضى السرطان والأورام، باعتبار أن الطبيب المعالج هو الشخص الذي يثق به المريض، ونحن في المركز تعودنا إعطاء

* **حدثنا عن وضع مركز الأورام في الجانب الفني والتشخيصي والأجهزة التي تعمل لعلاج الأورام والأخرى التي دخلت الخدمة؟**

- المركز الوطني لعلاج الأورام، هو المركز الوحيد على مستوى الجمهورية المجهز بالعلاج الإشعاعي والكيماوي والخدمات التشخيصية، على أمل أن يكون الخطوة الأولى والأساسية لاستحداث مراكز أخرى على مستوى الجمهورية اليمنية بالتعاون مع مؤسسة مكافحة السرطان، وقد افتتحت وزارة الصحة عدة وحدات بدعم من صندوق مكافحة السرطان في محافظات حجة وصعدة وذمار وعمران وعشق، إضافة إلى وحدات كانت موجودة من قبل في الحديدة وإب وتعز وعدن والمكلا وشبوة، وهذه المراكز كلها لا تزال تجهيزاتها بسيطة وتقصها الكوادر والتجهيزات، لكنها رغم ذلك تقدم خدماتها لتخفف ولو قليلاً من معاناة مركز الأورام.

وهناك جهود حثيثة من قبل الوزارة لفتح مسابقات جديدة في تخصصات الأورام لتأهيل كوادر، وهذا سيخفف ويدعم هذه الوحدات كثيراً، من ناحية الأجهزة والجانب التشخيصي، فالمركز يعمل بشكل جيد وبالذات في الفترة الأخيرة، وبمساعدة صندوق مكافحة السرطان كجهة داعمة أصبحت أجهزتنا تعمل بشكل جيد، ولدينا أجهزة التلفزيون والمختبرات مكتملة، وقد أدخلنا في الفترة السابقة الكثير من الأجهزة، أهمها جهاز (الكولت) و(الديمتري) الذي يعمل على تشخيص أمراض اللوكيميا، وهو بدعم من منظمة الصحة العالمية، كما أنه الجهاز الوحيد الموجود في اليمن، وكذلك جهاز (بي سي آر) حديث جداً، في حين أن الجهاز القديم لا يزال يعمل بكفاءة عالية جداً، وتتوفر لدينا أيضاً أجهزة أمراض الدم والسي بي سي، والإكتولرايات لفحص وظائف الكلى والكبد، تعمل بشكل جيد رغم احتياجنا الكبير.

مشكلتنا تكمن في بعض الأجهزة في قسم العلاج بالإشعاع، طبعاً لدينا ثلاثة أجهزة اثنان منها خارج العمل ويعملان بنظام المصادر المشعة، فيما الثالث لا يزال يعمل بكفاءة متدنية بسبب أن المصدر مر عليه أكثر من



سرطان الضم
يشكل نسبة
16% من أنواع
السرطان
في اليمن،
وتعاطي
الشمه سبب
رئيسي
في الإصابة به



ملف



فيروسات
B و S تكون
غالباً مسببا
لسرطان
الكبد



نحتاج إلى
3,5 مليار
ريال لشراء
الأدوية

تصيب الجهاز البولي وخاصة المثانة الذي ينتج عنها سرطان المثانة. هذه هي الأسباب المباشرة للإصابة بالأورام، أما بقية الأسباب فتسميها عوامل مساعدة ومحفزة، وقد اتفق العالم للتخفيف عن مرضى السرطان على أشياء رئيسية منها الأكل الصحي ونظام النوم واللياقة البدنية والإقلاع عن شرب المشروبات المحرمة والتدخين بأنواعه، وخاصة الشيشة التي انتشرت بشكل مخيف في الآونة الأخيرة.

وتشدد على ضرورة الابتعاد عن السلوكيات الخاطئة مثل تعاطي الشمة، وضرورة معالجة الأمراض الفيروسية مثل فيروس الكبد والبلهارسيا، ومحاربتها والتخلص من هذه الفيروسات لأنها مسبب مباشر للأمراض الخطيرة.

وإضافة إلى السلوك الصحي على مستوى النوم في الليل وبشكل كاف، لأن النوم لساعات كافية في الليل يعمل على تهيئة الجسم وإعادته إلى الوضع الطبيعي ليستعيد بالتالي نظامه الصحيح، لأن الجسم يحدث له بعض الاختلالات خلال النهار بسبب الجهد والعمل وبالذات الجهاز العصبي، ويحتاج إلى الراحة حتى يبدأ الإنسان يومه التالي بجسم سليم وصحيح.

*** كيف تقيمون مستوى العلاج ووسائل التشخيص والأجهزة والكادر وما يقدمه من خدمات للمرضى؟**

- المركز الوطني للأورام لديه كادر متخصص ومؤهّل في أرقى الجامعات العالمية وكذا على مستوى الفيزيائيين والمرضين والكادر المساعد.. لكن المشكلة أن المركز وكادره يواجه احتياج جزء كبير جداً من المرضى القادمين من كل المحافظات وبطبيعة الحال لا يستطيع أن يغطي خدماتهم، لذا نحن بحاجة إلى كادر إضافي.

وأشير هنا إلى أن وزير الصحة افتتح مؤخراً مشروع (مسافات) لتأهيل كادر متخصص في علاج الأورام، وعند تخرج هذا الكادر سيتم توزيعه في وحدات علاج الأورام في كل المحافظات لتخفيف معاناة المرضى من السفر إلى صنعاء.

أما في ما يخص الأجهزة، هناك جهاز جديد (المعجل الخطي عالي الدقة) سيدخل الخدمة خلال الستة أشهر القادمة وبعد تعمله سيخفف الكثير من معاناة المرضى.

*** ماذا عن الأطفال وماذا ارتفعت نسبة الإصابة بينهم؟**

كما ذكرت سابقاً، تزايدت إصابات الأورام بين الصغار وال كبار بشكل كبير وبصورة مضاعفة، كما قلت سابقاً، وعند دراسة هذه الزيادة فإنه لا توجد أسباب محددة، لكننا نؤكد أن الحرب التي تم خلالها استخدام صواريخ وقنابل وقصف المدن والأحياء السكنية بها ما أدى إلى انتشار مواد كيميائية قابلة الاستنشاق، هي سبب زيادة الإصابات بالأورام.. والله أعلم ما هي هذه المواد وما نتائجها مستقبلاً.

الرسائل الإيجابية، وأكثر مرضانا يذهبون ويعودون بنفسيات مطمئنة، وما نلاحظه أن القليلين جداً لا يستطيعون تحمل المرض، لكن الكثيرين نفسياتهم لأبأس بها، خاصة الذين يجدون أن المجتمع يسانداهم ويجدون الخدمة العلاجية ولا يشعرون بأن هناك قصوراً في تقديم الخدمات، لأن قصور الخدمات يؤثر سلباً على مريض الأورام.

*** ما أسباب انتشار السرطان في اليمن؟**

- هناك أسباب خارجية وهي المواد الكيماوية الدخيلة والصبغيات والمواد المضافة في المنتجات الصناعية بالذات التي تضاف كصبغات ومواد حافظة وبعضها غير آمن، وطبعاً منظمة الصحة العالمية والمنظمات الدولية تقوم سنوياً بتحديث قوائم المواد المسرطنة كي يتجنبها العالم، ومن ثم فإن الدول مسؤولة مسؤولية مباشرة عن تحديد هذه المواد وفي أي الصناعات تدخل، ودرجة خطورتها وعدم السماح بدخولها.

وهناك زيادة كبيرة في عدد الإصابة بالأورام منذ عام 2015م وحتى الآن بنسبة 50 بالمئة، ففي العام 2014م كان عدد الحالات أربعة آلاف و200 حالة، أما في العام 2021م فقد وصلت إلى ستة آلاف و270 حالة، علماً بأن كثيراً من المرضى لا يأتون إلى صنعاء من بعض المحافظات الجنوبية بسبب ظروف الحرب التي يعيشها البلد، ومع ذلك الزيادة تتضاعف بشكل مقلق.

*** ما الأورام الأكثر انتشاراً وفتكاً في اليمن؟**

- هناك بعض الأورام كسرطان الثدي المنتشرة على مستوى العالم، وينسب متقاربة، وأكثر وأبرز أنواع الأورام المنتشرة في اليمن سرطان الفم، وذلك بسبب تعاطي الشمة والقات، والمواد السمادية والمبيدات المضافة للقات تسبب تهيجاً في أغشية الفم ومن الأسباب المشوهة والحادة التي تعمل على زيادة نسبة مرضى أورام الفم والبلعوم، أما السبب الرئيسي فهي الشمة وهناك نسبة كبيرة جداً تصل إلى 16 بالمائة من حالات الإصابة بالأورام.

أيضاً سرطانات الجهاز الهضمي من أعلاه إلى أسفله، سواء سرطان المريء والمعدة والكبد والبنكرياس والأمعاء الدقيقة والغليظة والمستقيم، وهذه كلها تمثل ما يقارب 29 بالمائة، وأكثر أسبابها المواد السامة والمضافة في القات وبعض الفواكه.

*** ماذا عن التوعية التي تجنب اليميين الإصابة بهذا الداء؟**

- بالنسبة للأورام بشكل عام، لا نستطيع أن نقول أن لها أسباباً مباشرة، ولكن هناك عوامل مساعدة ومحفزة لظهورها، باستثناء أورام الفم فإنها تحدث بسبب تعاطي الشمة وبالذات البيضاء، وكذلك سرطان الكبد الذي ينتج عن التهاب فيروسي "سي وبى" المزمنين اللذين يصيبان الكبد بالتليف، وكذلك الالتهاب الكبدى المناعي والذي ينتج عنه تليف الكبد وأورام الكبد، ومن الأسباب أيضاً البلهارسيا التي

دعوة هامة

وفق الدكتور الدكتور عبدالله ثوابه، يستقبل مركز علاج الأورام مرضى السرطان ضمن وحدة الكشف المبكر حيث تجرى كل الفحوصات والكشافات مجاناً.

ودعا مدير مركز علاج الأورام من خلال «المجلة الطبية» كل من يشعر بمؤشرات المرض أن يأتي إلى وحدة الكشف، مشيراً إلى وجود طاقم نسائي متكامل في المركز.

كما دعا المواطنين إلى المبادرة بالفحص المبكر، لأن تلقي العلاج في وقت مبكر يعمل على انخفاض الوفيات والاستجابة للعلاج، منوهاً بأن ارتفاع نسبة الوفيات يحدث نتيجة لتأخر الحالات في الكشف المبكر والعلاج.

وشدد على ضرورة أن يتحلى المرضى بمعنويات عالية، لأن نسبة الشفاء تتطلب معنويات عالية كونها تقيد المريض في العلاج بنسب عالية، وأشار إلى أن انقطاع المشتقات النفطية يشكل عبئاً وقد أثر كثيراً على أداء جميع المستشفيات والمراكز، وبالمقابل على المرضى بشكل مباشر وغير مباشر، لافتاً إلى أن هناك معاناة أخرى تتمثل في إغلاق مطار صنعاء الذي نتج وينتج عنه حرمان الكثير من المرضى من السفر إلى الخارج للعلاج وتلقي الخدمات العلاجية غير الموجودة في اليمن، خاصة وأن التحالف منع دخول بعض الخدمات لليمن مثل علاج الطب النووي وعدد من الأدوية ما تسبب بإغلاق ثلاث وحدات متخصصة بهذا العلاج.



سرطان القولون ابن القات والسموم

القولون والمستقيم أو السرطان القولوني المستقيمي. وأشاروا إلى أن أغلب الحالات يبدأ سرطان القولون فيها كتكتلة صغيرة من الخلايا غير السرطانية تدعى باسم داء السلائل وبعد فترة من الزمن تتحول السلائل التي تكونت إلى كتل سرطانية متواجدة في القولون.

ويحسب أطباء مركز الأورام، أن من بين أعراض مرض سرطان القولون أن معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض سرطان القولون لا تظهر لديهم أية أعراض في المراحل المبكرة من المرض، وحين تبدأ أعراض القولون بالظهور فإنها تختلف من حالة إلى أخرى وتكون مرتبطة بحجم الورم السرطاني وموقعه في داخل القولون.

وأشاروا إلى أن أعراض سرطان القولون قد تشمل علامات أولية تبدأ من تغيرات في نشاط الأمعاء الطبيعي والتي تتجلى في الإسهال أو الإمساك أو تغيرات في منظر البراز وصعوبة التبرز تستمر لفترة تزيد عن أسبوعين بالإضافة إلى نزيف دموي من فتحة الشرج أو ظهور دم في البراز. إلى جانب ضيق في منطقة البطن يتجلى في غصص وانتفاخات غازية وأوجاع.

يؤكد أطباء الأورام بالمركز الوطني لعلاج الأورام أن أكثر السرطانات باليمن هي أمراض الفم والجهاز الهضمي من البلعوم وحتى المستقيم وأن الجزء الأخير من الجهاز الهضمي القولون الذي ينتهي بالمستقيم (فتحة الشرج)، ويقولون أن نسبة الإصابة تبلغ 40% من عدد الإصابات بهذا المرض.

وأرجعوا سبب الإصابة بالسرطان إلى القات والسموم والعادات السيئة التي يمارسونها مثل تعاطي الشمة والتدخين وكذا عملية الإفراط في استخدام المبيدات الزراعية التي ترش على المزروعات وبكميات كبيرة ويطرق عشوائية تتسبب في انتشار سرطان الجهاز الهضمي والقولون على وجه التحديد.

ولفتوا إلى أن نسبة كبيرة من اليمنيين مصابون بالإمساك نتيجة القات و ترسبها مع السموم في القولون وهذا يؤدي إلى تهتك الجدار الرقيق للقولون وتعرضه (القولون) للإلتهابات.

ويؤكد الأطباء أن سرطان القولون هو نوع من أمراض السرطان فالقولون هو الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة من الجهاز الهضمي وأنه يصيب أو يحدث السرطان في 15 سنتيمترا أو الجزء الأخيرة من القولون التي تلتقي مع جزء من منطقة المستقيم، وهذان النوعان من السرطان يدعيان معا سرطان

أعراض مرض سرطان القولون أن معظم الأشخاص الذين يصابون بمرض سرطان القولون لا تظهر لديهم أية أعراض في المراحل المبكرة من المرض، وحين تبدأ أعراض القولون بالظهور فإنها تختلف من حالة إلى أخرى وتكون مرتبطة بحجم الورم السرطاني وموقعه في داخل القولون.



ملف



تحسين نوعية
حياة المريض
هدف هام يمكن
تحقيقه عن
طريق تزويد
المريض بالدعم
اللازم لصون
عافيته البدنية
والنفسية
الاجتماعية
والعنوية وتزويده
بالرعاية
الملائمة في
المراحل النهائية
من إصابته
بالسرطان.



العلاج كما ينبغي

بالرعاية اللطيفة في المراحل النهائية من إصابته بالسرطان. وترتفع معدلات الشفاء من بعض أكثر أنواع السرطان شيوعاً، كسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان الفم وسرطان القولون والمستقيم، عندما تكشف مبكراً وتعالج وفقاً لأفضل الممارسات. كما ترتفع معدلات الشفاء من بعض أنواع السرطان، مثل أورام القنوات المنوية الخصوية وشتى أنواع سرطان الدم وأورام الغدد اللمفاوية التي تصيب الأطفال، إذا زود مرضاها بالعلاج المناسب، حتى في حال انتشار الخلايا السرطنة في أجزاء أخرى من الجسم.

لا غنى عن التشخيص الصحيح للسرطان لعلاجها كما ينبغي وبفعالية لأن كل نوع من أنواعه يتطلب مقررأ علاجياً محدداً، ويشمل علاجه في العادة العلاج الإشعاعي و/ أو العلاج الكيميائي و/ أو الجراحة، وتحديد الأهداف المنشودة من العلاج من أولى الخطوات الهامة، والهدف الأساسي من ذلك عموماً هو علاج السرطان أو إطالة عمر المصاب به إلى حد كبير.

كما أن تحسين نوعية حياة المريض هدف هام يمكن تحقيقه عن طريق تزويد المريض بالدعم اللازم لصون عافيته البدنية والنفسية الاجتماعية والعنوية وتزويده

الرعاية اللطيفة

المصابين بالسرطان في مراحل متقدمة، ولا غنى عن استراتيجيات الصحة العامة الفعالة والشاملة للرعاية المجتمعية والمنزلية من أجل تزويد المرضى وأسرهم بخدمات تخفيف الآلام والرعاية اللطيفة.

ويوصى بقوة بتحسين إتاحة المورفين المأخوذ عن طريق الفم لعلاج آلام السرطان التي تتراوح بين المعتدلة والوخيمة، التي تعاني منها نسبة تزيد على 80% من المصابين بالسرطان في مرحلته النهائية.



الرعاية اللطيفة علاج يخفف الأعراض الناجمة عن السرطان، ولا يشفيها، ويحسن نوعية حياة المرضى وحياة أسرهم، ويمكن أن تساعد الرعاية اللطيفة الناس على العيش بمزيد من الارتياح، وهي رعاية تَمَسُّ الحاجة إليها في الأماكن التي ترتفع فيها نسبة المرضى المصابين بالسرطان في مراحل متأخرة من المرض تقل فيها فرصهم في الشفاء منه.

ويمكن بفضل الرعاية اللطيفة تخفيف المعاناة الجسدية والنفسية الاجتماعية والعنوية لدى نسبة تزيد على 90% من المرضى



جرعة حياة مليئة بالحب



ملف



يحتاج مريض السرطان إلى مساندة أسرية ومجتمعية .. إنه مسؤولية الجميع ، ويحتاج الدعم المناسب لحالته الصحية والنفسية معاً ، إما ذلك أو أن يتم تركه يواجه مرضه وحيداً إلا من أوجاعه، ويفارق الحياة بغصة أشد قسوة من آلام مرضه.

ويؤكد الباحث في وراثة أمراض السرطان بمركز السرطان الألماني بمدينة هيدبيرغ الألمانية، الدكتور فواز ناجي الشاهري، أن الدعم النفسي والمعنوي يساعد مريض السرطان على التعامل مع الإجهاد النفسي والعودة إلى الحياة الطبيعية، ويقلل من مستويات الاكتئاب والقلق عنده.

ويقدم الدكتور الشاهري، ما يمكن اعتباره دليلاً إرشادياً نفسياً موجزاً للأسرة والمجتمع لدعم مريض السرطان في مراحل مختلفة ومتفاوتة من إصابتهم بهذا المرض، ومساعدتهم على تخطي مرحلة مرضهم التي قد لا تكون عصبية بفضل الدعم الأسري والمجتمعي.

أنه قد يفارق الحياة في أية لحظة، وأنه أصبح عبئاً على أسرته مادياً واجتماعياً، إلى جانب معاناته بسبب ما يتعاطاه من أدوية، وبالتالي فإن هذه العوامل سبب كاف لأن يصل المريض إلى مرحلة من عدم الرغبة في مواصلة الحياة، وهنا تظهر أهمية وضرورة الدعم النفسي الذي يمكنه من التعامل مع السرطان بطريقة إيجابية.

والدعم النفسي مسئولية الأسرة بالدرجة الأولى، فأهل المصاب بالسرطان هم الداعم الأول له، ولذا يجب أن يكونوا على قدر عالٍ من المسؤولية وأن يساعدوه بتقديم الدعم المناسب لحالته الصحية والنفسية معاً في هذا الوقت العصيب،



د. فواز ناجي الشاهري

العلاج أيضاً نفسي ومعنوي

إلى جانب الخطة العلاجية التي يتبعها الطبيب يعتبر الدعم النفسي والمعنوي -من أسرة وأصدقاء مريض السرطان ومن المجتمع المحيط به أيضاً- عاملاً أساسياً في تسريع آلية الشفاء، لأن ذلك الدعم بطبيعة الحال يساعد مريض السرطان على التعامل مع الإجهاد النفسي، ويمكن أن يقلل من مستويات الاكتئاب والقلق والأعراض المرتبطة بالمرض، كما يساعد في عودة المريض إلى الحياة الطبيعية.

وبعد التشخيص، والعلم بالإصابة يشعر المريض بالسرطان

الدعم النفسي
مسئولية الأسرة
بالدرجة الأولى،
فأهل المصاب
بالسرطان هم
الداعم الأول
له، ولذا يجب
أن يكونوا على
قدر عالٍ من
المسؤولية وأن
يساندوه بتقديم
الدعم المناسب
لحالته الصحية
والنفسية معاً
في هذا الوقت
العصيب،



ملف



على الأسرة أن تحافظ على تواصلها مع المريض، ويجب أن يكون هذا التواصل قائماً على الصراحة والشفافية، حتى لا يشعر المريض أنه معزول. كما يجب على الأسرة تجنب كتمان الأخبار الخاصة بحالته حتى وإن كانت سيئة، وعدم محاولة التظاهر بالصمود.

6 مهمات للأسرة تجاه مريض السرطان

ويجب في هذه المرحلة البدء في الاستعداد والإعداد اللازم للمريض، حتى يكون أكثر قدرة على التكيف مع الحالة في ما بعد، ويتم البدء بالاستفسارات اللازمة من الطبيب حول التغيرات التي يمكن أن تحدث، مثل إذا ما كانت الأدوية التي سيتناولها المريض ستؤدي إلى تساقط الشعر، والسؤال عن الملابس ومستحضرات التجميل التي تتناسب معه أو تؤدي إلى زيادة شعوره بالراحة والاستجمام.

- المهمة الرابعة: الحفاظ على النمط الصحي

هذه المهمة قد تساعد كثيراً في تحسين مستويات طاقة المريض، حيث يجب أن يتبع المريض نظاماً غذائياً صحياً يتكون من أطعمة متنوعة، وأن يحصل المريض على قدر كافٍ من الراحة، ما يساعده في السيطرة على الإجهاد والتعب اللذين يسببهما السرطان وعلاجه، كما يستفيد المريض أيضاً من ممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية.

وتشير المعلومات الحديثة إلى أن محافظة الأشخاص على أداء التمارين البدنية أثناء العلاج لا تساعدهم فقط في التكيف، بل قد تحسن أيضاً من فرص العيش لعمر أطول.

- المهمة الخامسة: تقبل مساعدة الأصدقاء

على الأسرة تقبل مثل هذه المساعدات، إذ يمكن للأصدقاء إنجاز بعض المهام الصغيرة وتوفير بعض الوسائل والمساعدة في القيام بالواجبات، وعلى الأسرة أن تقبل مساعدتهم، لأن قبولهم مساعدة من يهتمون بشأن المريض يمنحه شعوراً إيجابياً بأن الأصدقاء أيضاً يشاركونه أوقاته العصبية.

- المهمة السادسة: التقدير المادي

على الأسرة أن تقدر مدى تأثير التشخيص بالسرطان على حالتها المالية، فقد تنشأ العديد من الأعباء المالية غير المتوقعة نتيجة هذا المرض، أو قد يتطلب العلاج التفرغ من العمل أو البقاء بعيداً عن المنزل لفترة ممتدة من الزمن، بالإضافة إلى التكاليف الإضافية للأدوية والأجهزة الطبية والسفر للعلاج.

تعتبر معرفة المريض بكونه مصاباً بمرض السرطان تجربة صعبة قد تصل إلى حالة الصدمة الموجعة والمخيفة، وبعد تشخيص إصابته بالسرطان يشعر المريض بالقلق أو الخوف أو الارتباك، وقد تخطر على باله الكثير من التساؤلات القلقة، وأبرزها: كيف يمكنه أن يتعايش مع المرض منذ تلك اللحظة؟ وهنا يأتي دور أفراد العائلة، إذ يتوجب عليهم مباشرة عملية الدعم اللازم ومساعدته على تخطي هذه المرحلة العصبية، وذلك بالقيام بالمهام التالية:

- المهمة الأولى: على الأسرة تشجيع المريض للبحث عن أكبر قدر ممكن من المعلومات حول السرطان، مثل: ما نوع السرطان الذي أصيب به؟ وأين يوجد في جسمه؟ هل انتشر؟

هل يمكن أن يشفى من السرطان؟ وكيف لذلك أن يتم؟ ما هي فرص شفائه من مرض السرطان؟ ما الاختبارات أو الإجراءات الأخرى التي يحتاج إلى إجرائها؟ ما الخيارات العلاجية؟ ما هو العلاج الذي سوف يتلقاه؟ وما الفائدة التي ستعود عليه من العلاج؟ ما الآثار الجانبية للعلاج؟ متى عليه الاتصال بالطبيب؟ ما يمكنه فعله لمنع تفاقم المرض وعودته إليه في حال شفي منه؟ والإجابة على هذه الأسئلة وغيرها ستشكل أو توفر منظومة من المعلومات التي يحتاج إليها المريض للتكيف مع حالته المرضية واتخاذ قرارات أثناء العلاج.

إذن فالمهمة الأولى للأسرة تتمثل في تثقيف المريض ومساعدته على تحصيل المعلومات اللازمة عن المرض.

المهمة الثانية: التواصل: على الأسرة أن تحافظ على تواصلها مع المريض، ويجب أن يكون هذا التواصل قائماً على الصراحة والشفافية، حتى لا يشعر المريض أنه معزول، كما يجب على الأسرة تجنب كتمان الأخبار الخاصة بحالته حتى وإن كانت سيئة، وعدم محاولة التظاهر بالصمود.

المهمة الثالثة: التهيئة: قبل البدء بالعلاج، يجب التخطيط للتغيرات التي تطرأ على المريض وقد تصاحبه طوال فترة العلاج.



دور الأسرة عند بدء العلاج

عند البدء برحلة العلاج يتمثل دور الأسرة في التالي:

- على الأسرة القيام بواجبات الرعاية الصحية الكاملة من متابعة الفحوصات الطبية والأشعة والتحليل المطلوبة مع الحرص على إظهار روح البشاشة والمرح، والبعد تماماً عن إظهار مشاعر التبرم والضيق من متابعة الإجراءات الخاصة بالرعاية الصحية للمريض، وأيضاً عدم المن من قبل الأهل على المريض بالمساعدات التي يقدمونها.

- الأمر الآخر هو الحرص على عدم إظهار مشاعر الشفقة والعطف سواء أكان ذلك بتعابير الوجه أو بالكلام وعدم التركيز أثناء الحديث مع المريض على أعراض المرض أو مسبباته أو أي حديث قد يتسبب في تذكيره بمعاناته، ويجب أن يحرص أهل المريض على بذل كل جهد ممكن لتحويل انتباه المريض عن المرض إلى أي موضوع آخر يتعلق بالحياة أو العمل.

- حرص أفراد الأسرة على بث الأمل والطمأنينة في نفس المريض من خلال الحديث عن بعض الحالات التي كانت تعاني من المرض ثم من الله عليها بالشفاء.

- من المهم جداً إحياء الجانب الديني لدى المريض ومحاولة إشراكه في



أي عمل خيري، فإن ذلك بلا شك سيسهم في زيادة رضاه عن ذاته وتقليل شعوره بالخوف المرتبط بالقلق من الموت.

- يجب التفهم التام للحالة النفسية التي يمر بها المريض وما يصحبها من تقلبات مزاجية وتقبلها بدون أي تبرم، مع الأخذ في الاعتبار أن المريض قد يعاني من نوبات اكتئاب حادة تستدعي عرضه على الطبيب النفسي.

- الحرص على دمج المريض في الأنشطة الأسرية والترفيهية التي تقوم بها الأسرة وعدم إقصائه بحجة المرض، حيث أن أي تغيير في نمط الحياة اليومية للمريض يمكن أن يؤثر سلباً على حالته النفسية.



خطوات لدعم أسرة المصاب

8

- 3 - التقدير: ويظهر في دعم أسرة المريض باستخدام شبكة العلاقات الاجتماعية حتى يشعروا بالكفاءة وتقدير الذات.
- 4 - الدعم المادي: وتتمثل في تقدير الأعباء المادية وظروف الأسرة ومد يد العون المادي.
- 5 - الدعم المعرفي: ويظهر في عمليات التوجيه والإرشاد.
- 6 - تجنب التعامل مع أسرة المريض بشفقة، لما لذلك من أضرار بالغة على المريض وأسرته.
- 7 - تجنب الحديث عن قصص مرضى تسبب السرطان في وفاتهم، لأن ذلك سيؤدي إلى فقدان الثقة في الإجراءات العلاجية.
- 8 - مساعدة الأسرة في البحث عن خيارات متعددة للعلاج.

إن إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض السرطان يربك الأسرة كلها ويضعها في أزمة، وقد يؤثر المرض كذلك على العلاقات الأسرية، ويؤدي إلى ارتباك في دورها الاجتماعي، ولذا يعد الدعم الاجتماعي أحد الوسائل بالغة الأهمية التي يمكن أن يقدمها أفراد المجتمع لأسرة المريض وأيضاً للمصاب بالسرطان نفسه.

ويتمثل دعم المجتمع لأسرة مريض السرطان في التالي:

- 1 - الدعم الوجداني: والذي يؤدي إلى إحساس الفرد والأسرة بالأطمئنان، والراحة النفسية، ويتم ذلك عن طريق بث روح الإيمان بالله وتذكيرهم بقدرة الله عز وجل على الشفاء.

- 2 - التكامل الاجتماعي: ويتمثل في أن يشارك أفراد



ملف



السرطان مثل غيره من الأمراض التي يمكن علاجها بواسطة الأدوية وباقي العلاجات المختلفة، وقد تكون هناك معلومات مخالفة لذلك انتشرت بين الناس وبعضها خاطئ، فالمعلومات الخاطئة يمكن أن يكون فيها تخويف في ما يتعلق بهذا المرض.

ضرورة علاجية

التعامل مع مرضى السرطان لا يقتصر على تقديم الخدمات الصحية المتطورة من علاج وأدوية ورعاية وغير ذلك، وإنما يتطلب كذلك العمل على تحسين حالتهم النفسية، والذي يعد ضرورة في نجاح العلاج، لأن هؤلاء المرضى كلما شعروا بتضامن أسرهم وأفراد المجتمع معهم بوجه عام زادت قدرتهم على تحدي مرض السرطان والشفاء منه، وهذا الجانب تحديداً يعد أحد الأدوار المهمة التي يمكن أن تقوم بها منظمات المجتمع المدني.

والسرطان مثل غيره من الأمراض التي يمكن علاجها بواسطة الأدوية وباقي العلاجات المختلفة، وقد تكون هناك معلومات مخالفة لذلك انتشرت بين الناس وبعضها خاطئ، فالمعلومات الخاطئة يمكن أن يكون فيها تخويف في ما يتعلق بهذا المرض، على الرغم من أن الكثير من المرضى أصيبوا بهذا المرض ونجوا منه. إن العلاج بشكل صحيح قد يكون سبباً رئيسياً في الشفاء،



لذا يجب أن يتعامل المجتمع مع مرضى السرطان مثل باقي المرضى المصابين بالضغط والسكري وغيرهما من الأمراض، لأن ذلك يشعروهم بالإيجابية، ويرفع معنوياتهم، ويساعدهم في التغلب على المرض، كما أن تكثيف التوعية بهذا المرض، من خلال التواصل مع المجتمع وتثقيف أفرادها بشأن السرطان وأسبابه يعد عاملاً حاسماً، وهذه المسؤولية تقع على مؤسسات المجتمع المدني ووسائل الإعلام.



ملف

صندوق مكافحة السرطان .. الانتصار على الإمكانيات

صندوق
مكافحة
السرطان
ACF
ANTICANCER FUND



الصندوق .. حقائق وأرقام

تطوير البنية التحتية من خلال إنشاء وحدات لعلاج الأورام في محافظات صعدة وحجة وعمران بـ 93 مليون ريال، ويستعد حالياً لافتتاح وحدتي المحويت وذمار بكلفة 46 مليون ريال. إعادة تأهيل وتجهيز قسم للأطفال بالمركز الوطني لعلاج الأورام بسعة 20 سرير، وإعادة تأهيل وتوسعة مركز لوكيميا الأطفال بمستشفى الكويت بـ 35 مليون ريال. ترميم وإعادة تأهيل مركز الطب النووي بمستشفى الثورة في صنعاء، وقسم الكشف المبكر في مستشفى فلسطين بـ 26 مليون ريال. مشاريع قيد التنفيذ أبرزها، شراء جهاز المعجل الخطي الذي يعد من أحدث الأجهزة على مستوى المنطقة بكلفة مالية بلغت (4.500.000) دولار، واستكمال انجاز المرحلة الثانية من مشروع مركز الرسول الأعظم لجراحة الأورام البالغ تكلفتها 293 مليون ريال.

انجاز مرحلة إعداد التصاميم والمخططات لمشروع مركز الرسول الأعظم لعلاج الأورام بمحافظة صعدة والحديدة بـ 22 ألف دولار.

على صعيد الدعم المالي لمراكز ووحدات علاج الأورام، قام الصندوق بدعم النفقات التشغيلية للمركز الوطني لعلاج الأورام بمبلغ وقدره 170 مليون ريال، ودعم النفقات التشغيلية وحوافز العاملين بمركز لوكيميا الأطفال بمستشفى الكويت بإجمالي مبلغ وقدره 86 مليون ريال، ودعم النفقات التشغيلية وحوافز العاملين في وحدات علاج الأورام بمحافظة صعدة، حجة، ذمار، شبوة بـ 60 مليون ريال.

على صعيد الدعم الدوائي، حرص الصندوق منذ أن باشر أعماله ومهامه على تقديم وتوفير الأدوية الكيماوية والأدوية الموجهة بشكل مباشر للمرضى بواقع (26.677) خدمة طبية بـ (1.696.441.261) ريال.

دعم جلسات العلاج الإشعاعي للمرضى بـ (331.380.000) ريال. تمويل مناقصات شراء الأدوية للمركز الوطني لعلاج الأورام بقيمة (647.812.470) ريال.

تدريب (380) من مشرفي ومشرفات الصحة المدرسية بأمانة العاصمة في مجال التوعية بأمراض السرطان وطرق الوقاية منها، بتكلفة مالية بلغت (10.500.000) ريال. تنفيذ مشروع لوحات التوعية الصحية بمدارس الأمانة بـ 18 مليون ريال، بالإضافة إلى العديد من الأنشطة والفعاليات التوعوية حول أمراض السرطان وطرق الوقاية منها في القنوات والإذاعات المحلية بـ 29 مليون ريال.

السعي إلى تنفيذ المرحلة الأولى من إنشاء مركز الرسول الأعظم لتشخيص وعلاج الأورام بالحديدة، وإنشاء وتجهيز مركز الكشف المبكر لسرطان الثدي بمستشفى الكويت، وتنفيذ المرحلة الأولى من إنشاء مركز تشخيص وعلاج الأورام بمحافظة إب.

يسعى صندوق مكافحة السرطان إلى تخفيف معاناة مرضى السرطان في كل المحافظات اليمنية، متغلباً على شحة الإمكانيات المالية، وماضٍ في تنفيذ خطة عمل طموحة وواعدة .

ويؤكد رئيس مجلس صندوق مكافحة السرطان، الدكتور عبد السلام المداني، أن إنجاز المرحلة الثانية من مشروع مركز الرسول الأعظم الأول في الجمهورية اليمنية المتخصص في جراحة الأورام يأتي في إطار الاهتمام الرسمي للارتقاء بالبنية التحتية وتوفير الدواء لمرضى السرطان في اليمن رغم ما تعانيه البلاد من حرب وحصار يدخل عامه الثامن.

وقال الدكتور المداني لـ«المجلة الطبية»، إن هناك الكثير من مراكز علاج مرضى السرطان لكن للأسف لا توجد أقسام تخصصية لجراحة الأورام، ولذلك كان الهدف مشروع مركز الرسول الأعظم الأول في الجمهورية اليمنية المتخصص في جراحة الأورام، ونحن الآن في إطار إتمام الدور الرابع من المبنى وبذلك نكون قد أنجزنا المرحلة الثانية من المشروع.

مشيراً إلى أن للمشروع أربع مراحل وسيكون العام القادم موعد الانتهاء منه، والهدف من تجنب الأخطاء التي تحدث من قبل بعض البعيدين عن الاختصاص بالعمليات الجراحية ما يسبب إشكاليات في حالات المرضى وهذا ما اشتكى منه المركز الوطني لعلاج الأورام.



د. عبد السلام المداني

ويحسب المداني، يتم حالياً تأهيل كوادر العمل بحسب خطة عام 2020م المكونة من خمسة توجهات برعاية المجلس السياسي الأعلى ووزارة الصحة ومجلس الاختصاص الطبي ومنها البنية التحتية وتوفير الدواء وتوفير جهاز المعجل الخطي.

ولفت إلى أن الصندوق حرص منذ تأسيسه في العام 2018 على تحقيق العديد من المشاريع وتقديم العديد من الخدمات للمرضى، موضحاً أنه بعد تواجد وحدات العلاج في المحافظات أصبح مريض السرطان لا يأتي إلى العاصمة صنعاء إلا للتشخيص المبكر، أما العلاج فيتم في هذه الوحدات وكان الهدف هو تخفيف الضغط على المركز والتخفيف على المريض الذي يتحمل تكاليف تصل إلى 200 ألف ريال للوصول إلى هنا مع زوجته وأولاده وفوق ذلك يتكلف قيمة الدواء التي تتراوح بين الباهظ يصل إلى مليون ورخيص يصل إلى 20 ألفاً.

وتابع "ومن ضمن اهتمامنا بالمحافظات الأخرى لدينا برنامج بين الصندوق والمركز للنزول الميداني إلى المحافظات برفقة أخصائيين وأطباء عموم لهم من الخبرة أكثر من عشر سنوات وتمريض، بحيث يتم تحديث المعلومات لهذه الوحدات والاطلاع على العمل الذي تقوم به هذه الوحدات لتجنب الأخطاء والتحفيز، ونحن بصدد إنشاء مركز في صعدة ومستشفى في الحديدة يغطي المحافظات المجاورة، ومراكز في إب وحجة بدلا من وحدات العلاج.

هناك الكثير من مراكز علاج مرضى السرطان لكن للأسف لا توجد أقسام تخصصية لجراحة الأورام، ولذلك كان الهدف مشروع مركز الرسول الأعظم الأول في الجمهورية اليمنية المتخصص في جراحة الأورام، ونحن الآن في إطار إتمام الدور الرابع من المبنى وبذلك نكون قد أنجزنا المرحلة الثانية من المشروع.



أطباء: اليمنيون لا يعيرون نظافة أذانهم اهتماماً

المجلة الطبية / محمد أبو أنس

بصوت مرتفع .. كانت تتحدث الخمسينية أنيسة محمد إلى الطبيب دون إدراك لارتفاع فبرة صوتها لأنها تعاني من ضعف في حاسة السمع، وأحياناً تفقد القدرة على السمع بشكل تام. بدأت حاسة السمع بالتدهور تدريجياً منذ عشرين عاماً، حتى اعتقدت بأنها ستقضي بقية حياتها صماء، وأصبحت تبحث عن أخصائي ليساعدها في الحفاظ على ما تبقى من قدرات جهازها السمعي، حد قولها.

تراكم الاتربة في الاذن كما حدث لـ أنيسة واحد من أهم أسباب ضعف وفقدان حاسة السمع، بحسب استشاري جراحة الأذن والأنف والحنجرة الدكتور أحمد الحكيمي، الذي أكد أن من أهم الأسباب التي تؤثر على سلامة الأذن تعرضها للاتربة، بالإضافة إلى تعرضها للرياح القوية التي تصيب الأعصاب وتتسبب في حدوث التهابات حادة في الأذن.

وفي حديثه -للمجلة الطبية- أفاد الحكيمي بأن هناك أشخاصاً تكون أذانهم منتجة بكثرة لمادتي الشمع والصمغ، وهو ما يؤدي إلى تكون مادة صلبة بداخلها، وبالتالي تحتاج أذانهم إلى التنظيف بعناية واستخراج تلك المواد المؤثرة سلباً في وصول الصوت إلى مركز الإدراك.

دوي انفجارات

دوي الانفجارات الهائلة والناجمة عن الصراع الذي تشهده اليمن منذ سبع سنوات ساهم بشكل كبير في إصابة الجهاز السمعي عند الكثير من المواطنين بمشاكل صحية متفاوتة، وفقاً للأطباء.

يأتي ذلك في ظل عدم توفر إحصائيات دقيقة بعدد الصم في اليمن، سواء الذين يعانون من الإصابة منذ الولادة (خلقياً) أو الذين تعرضوا لإصابات نتيجة أمراض أو حوادث، إلا أن إحصائيات غير رسمية صدرت عام 2019 تقدر بأن عدد الصم عموماً يصل إلى ثمانمائة ألف أصم من بين 4,5 مليون من ذوي الإعاقة في اليمن.

غياب الإحصائيات

عدم وجود إحصائيات دقيقة لفئة الصم والمصابين بأمراض الجهاز السمعي يعود لعدة أسباب منها افتقار المستشفيات

طلب الأخصائي منها إجراء بعض الفحوصات، تقول أنيسة "للمجلة الطبية" أنها ما تزال تتذكر ملامح الطبيب وهو ينظر الى نتائج الفحوصات مبتهماً، لقد أخبر مرافقها بأنها لا تعاني من أي مشاكل صحية في الجهاز السمعي، وكل ما في الأمر أن ثمة كتلة صمغية شمعية تكسدت مع أتربة لتتحول إلى جسم صلب في محيط الطبلة ومنعت وصول الاصوات والهواء بالشكل المناسب.

لقد أحتاجت إلى تروية تلك الكتلة بالزيت لمدة أسبوع، وبعدها تم غسل الأذنين وسحب أجزاء الكتل الصلبة من أذنيها بالتدرج لتستعيد قدرتها على السمع بشكل مرضٍ، حد وصفها.

أنيسة واحدة من آلاف اليمنيين من مختلف الفئات (رجالاً، نساء وأطفالاً)، يعانون فقدان السمع بشكل متوسط وكلي لأسباب عديدة، أهمها إهمال العناية بأذانهم وعدم تنظيفها، وفقاً لأخصائي الأذن والأنف والحنجرة الدكتور سلطان هزاع، بالإضافة إلى تعريض الأذن للاتربة والماء والتقرحات والفطريات والبكتيريا.

وأكد -في حديثه للمجلة الطبية- أن هذه العوامل وغيرها من التصرفات السلبية تؤدي إلى إصابة الإنسان بضعف السمع المتوسط ومع عدم تدارك الوضع بالعناية قد يصاب بفقدان السمع بشكل نهائي.

ونبه هزاع -في تصريح للمجلة الطبية- إلى أهمية تجنب بعض العادات الشائعة في التعامل مع الأذنين، كاستخدام أدوات خشنة وحادة في تنظيف الأذن والتي قد تؤدي إلى إحداث جروح أو تمزيق طبلة الأذن، عوضاً على أن هذه الأدوات غالباً ما تكون ملوثة.



أهم الأسباب التي تؤثر على سلامة الأذن تعرضها للاتربة، بالإضافة إلى تعرضها للرياح القوية التي تصيب الأعصاب وتتسبب في حدوث التهابات حادة في الأذن.



تشير تقديرات
الصحة العالمية
إلى أنه بحلول
عام 2050م،
سيعاني أكثر
من 700 مليون
شخص - أو واحد
من كل عشرة
أشخاص - من
فقدان السمع.

إلى أن كثيرين منهم يعتقدون أن ضعف
السمع لا يمثل لهم إعاقة في ممارسة
العمل خاصة من يصابون وهم في السن
الشباب .

وتقول أن عدد الطلاب الصم والبكم الذين قامت
بتدريبتهم في أحد المراكز خلال العام 2020م يقدر
بـ300 طالب وطالبة، وأن العدد يختلف من عام لآخر
حسب الإقبال.. مشيرة إلى كثرة حالات الصم والبكم
من النازحين خاصة القادمين من مدينتي تعز والحديدة،
مرجعة ذلك إلى عدم وجود جمعيات في المحافظتين تهتم
برعاية هذه الفئة من الناحية التعليمية بالشكل المطلوب .
ويفيد العاملون في تقديم الخدمات لهذه الفئة من
أخصائيين وجمعيات إلى ارتفاع أسعار احتياجات هذه
الفئة مثل السماعات أو الأجهزة التي تساعد المرضى على
السمع، واصفين الأسعار بأنها باهظة جدا وفوق قدرات
الكثيرين .

ونبهوا إلى أن الكثيرين من المرضى غير قادرين على
شراؤها، ما يجعلهم يضطرون للتعايش مع
حالاتهم دون الحصول عليها، وهذا
يؤدي إلى تدهور السمع لديهم
ويجعلهم يتحولون إلى
أشخاص فاقدين للسمع،
خاصة من يعيشون في
الأرياف .

معاونة عالمية

في سياق
متصل تتوقع
منظمة الصحة
العالمية أنه
و بحلول عام
2050م سيعاني
نحو 2,5 مليار
شخص من درجة
ما من فقدان
السمع، وأن ما لا يقل
عن 700 مليون شخص
سيحتاجون إلى خدمات
التأهيل الخاصة بالسمع .

وأن هناك أكثر من مليار شاب معرضون
لمخاطر فقدان السمع الدائم، والذي يمكن تجنبه بتجنب
ممارسات الاستماع غير الآمنة .
وأن الاستثمار السنوي الإضافي اللازم للتوسع في خدمات
العناية بالأذن والسمع على الصعيد العالمي يبلغ أقل من
1,40 دولار أمريكي للشخص الواحد .

كما يحتاج أكثر من 5% من سكان العالم - أي 430
مليون شخص - إلى التأهيل لمعالجة فقدان السمع
"المسبب للإعاقة" (432 مليون بالغ و34 مليون طفل)..
وتشير التقديرات وفقا للصحة العالمية إلى أنه بحلول عام
2050م، سيعاني أكثر من 700 مليون شخص - أو واحد
من كل عشرة أشخاص - من فقدان السمع .

الحكومية والخاصة على السواء إلى إحصائيات المرضى
الذين يتلقون العلاج أو إجراء العمليات الجراحية المتعلقة
بالأذان، بحسب عدد من الأخصائيين الذين تحدثوا للمجلة
الطبية، منوهين بأن أغلب المصابين بالصمم يتركزون
في الأرياف ولذلك فإن نسبة من يحصلون على العلاج
منخفضة جداً .

ووفقا للأطباء والمختصين لا يلجأ معظم المصابين بمشاكل
في السمع للتسجيل في الجمعيات والمراكز الخاصة برعاية
الصم والبكم والمعاقين، حيث يتلقون العلاج في المستشفيات
والمراكز وتجري لهم العمليات الجراحية ومن ثم يذهبون
في حال سببهم دون الرجوع إلى هذه الجمعيات المحدودة
والتي تقتصر إلى الكثير من الاحتياجات لتستقبل المرضى
أمثال عرفات هاشم، 17 عاما، والذي يعاني من إعاقة
الصم منذ الولادة .

يقول هاشم للمجلة الطبية بأنه مكث سنوات في الصفوف
الدراسية الاعتيادية يتلقى تعليمه مع زملاء أصحاء ولم
يحصل على التعليم الذي يريد .

الحاجة لتعليم خاص

لم يستطع عرفات مواصلة
تعليمه بشكل طبيعي
في تلك الصفوف
بالمدراس الحكومية
الاعتيادية، لأنه
بحاجة إلى تعليم
من نوع خاص،
ويقصد بذلك
تعليم ذوي
الاحتياجات
الخاصة التي
غالبا ما توفرها
الجمعيات
المتخصصة
برعاية الأشخاص
من ذوي الإعاقة .

لكن هذه الجمعيات غير
قادرة على استيعاب جميع
الأشخاص من هذه الفئات، إذ
تقول أشجان حسن، وهي مترجمة
لغة الإشارة، "بقدر ما نواجه من مشكلات
وصعوبات مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى تعلم لغة
الإشارة وتأهيلهم كصم، نعاني أيضاً من افتقار الدعم
المادي وحتى المعنوي من أي جهة كانت".

وتضيف أشجان -التي تعمل لصالح إحدى الجمعيات-
"تجد صعوبات في إنشاء ورعاية فصول دراسية تعليمية
للصم والبكم.. ومع ذلك ومن خلال دعم بعض الجمعيات
الأهلية، وعبر الإمكانات المتاحة على محدوديتها، فقد
استطعنا أن نواجه معظم التحديات التي تعترض طريقنا،
لنعلم من أجل تطوير قدرات فئة الصم والبكم في مختلف
المجالات المهنية والعلمية".

وتصف أشجان حسن -في تصريح للمجلة الطبية- الإقبال
على التعلم من قبل الصم والبكم بالضعيف جدا، مشيرة

الاضطرابات النفسية.. نتائج حرب يتجرعها ملايين اليمنيين

استطلاع/ نجيب علي العصار

اتهم الثلاثيني جلال ردفان -اسم مستعار- زوجته بالخيانة بعد عشر سنوات على زواجهما وإنجاب أربعة أطفال، ثم يحدث خلالها أن خطر على ياله طيف الشك بإخلاص زوجته. تشير التقارير الطبية إلى أن ردفان تعرض لصددمات وضغوط نفسية متتالية نتج عنها إصابته بمرض الهوس الاكتئابي وتفاقمت حالته حتى أصبح يشك في كل من حوله بمن فيهم زوجته وأقاربه.

الأمل للأمراض النفسية الدكتور محمد إبراهيم القشار، ارتفع عدد المرضى النفسيين في السنوات الأخيرة بشكل كبير، بالمقارنة مع فترة ما قبل الحرب، مشيراً إلى أن المستشفى استقبل 10.580 حالة خلال عام 2021م، تنوعت ما بين الاكتئاب والاضطرابات النفسية والصددمات والإدمان.

حياة مثقلة بتفاصيل الوجد

خرج الثلاثيني محمد نور من تحت الأنقاض حاملاً عدداً من الجراح على جسده سرعان ما شفي منها، لكنه لم ينجح في التخلص من جراح أخرى مازالت تدمي روحه، فصور أشلاء عدد من زملائه قتلوا إثر الغارة التي استهدفت دار الرئاسة عام 2019 إذ تشير التقارير الطبية الصادرة من مستشفى الأمل إلى أن نور يعاني من اضطرابات ما بعد الصدمة. بكلمات مبعثرة حاول نور أن يعبر عن رحلة معاناته الطويلة مع المرض غير أن صور زملائه بعد القصف تدق ذاكرته. وأوضح نور -الذي ما يزال مقيماً في المستشفى - أن صور زملائه بعد القصف ما تزال عالقة في ذهنه ولم يستطع نسيانها، وأصبح المنظر حد قوله "كابوساً يتجول في مخيلته. نور واحد ضمن ما يقارب ستة ملايين يمني يعانون من مشاكل نفسية وبحاجة للدعم النفسي، وفقاً لتقديرات رئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري الدكتورة بلقيس محمد جباري، التي أفادت بأن هذا الرقم نتيجة دراسة أجريت عام 2017، أي بعد عامين فقط من اندلاع الحرب التي تدخل عامها الثامن شهر مارس المقبل.

تزايد أعداد المرضى النفسيين يأتي في ظل غياب شبه تام للرعاية الصحية المطلوبة، حذرت جباري -في اجتماع مناصرة بصنعاء عبر برنامج الـ(ZOOM) أواخر نوفمبر الفائت- من تفاقم إهمال الصحة النفسية، وضرورة جعلها أولوية وفي

تفاقمت حالة ردفان مع عدم حصوله على الرعاية والتدخل الطبي المناسب ليبدأ بالاعتداء على زوجته وأطفاله، وفقاً لزوجته فاتن محمد (26 عاماً) التي تحدثت لمنصة "عواي" عن بدء تدهور الوضع النفسي لزوجها منذ أن فقد راتبه قبل خمس سنوات تقريباً.

ومؤخراً، لم يعد ردفان يستطيع النوم في الليل بشكل طبيعي، إذ سرعان ما يبدأ بالصراخ ويستيقظ مفزوعاً، تقول زوجته إنها حاولت إقناعه باستشارة طبيب نفسي لكنه كان دائماً يتهرب ويختلق الأعذار، ما دفعها للاستعانة بأخيه، وتم اصطحابه إلى مستشفى الأمل للأمراض النفسية.

حصل ردفان على بعض الأدوية والاستشارات وبدأت حياته تستقر تدريجياً، رغم أن أسباب الإصابة بالاضطرابات النفسية ما تزال قائمة، إذ يقول الإخصائي النفسي في مستشفى الأمل للأمراض النفسية بصنعاء، الدكتور عبد الله الأمير بأن الحرب وما خلفته من أوضاع اقتصادية وأمنية تسببت بشكل كبير في انتشار الاضطرابات النفسية في المجتمع.

ويستقبل المستشفى يومياً ما بين الـ 30 إلى 50 مريضاً معظمهم يعانون من اضطرابات لها علاقة بالوضع العام في البلد، وفقاً للأمير الذي أفاد بأن من أبرز الأعراض النفسية التي لحقت باليمنيين مؤخراً هما "كرب ما بعد الصدمة" و"الاكتئاب" الذي يتجسد في خليط من المشاعر الحزينة، وفقدان الأمل والمتعة في الحياة.

وأضاف أن الصراع في اليمن وما تسبب من أزمات متلاحقة ضاعفت من عدد ضحايا الاكتئاب، واستمرار الوضع دون تحسن يساهم في تطور الحالات إلى اكتئاب حاد، قد يدفع المريض إلى الانتحار، حد قوله.

وفي سياق متصل أكد نائب المدير العام المساعد بمستشفى



يستقبل المستشفى يومياً ما بين الـ 30 إلى 50 مريضاً معظمهم يعانون من اضطرابات لها علاقة بالوضع العام في البلد، وفقاً للأمير الذي أفاد بأن من أبرز الأعراض النفسية التي لحقت باليمنيين مؤخراً هما "كرب ما بعد الصدمة" و"الاكتئاب" الذي يتجسد في خليط من المشاعر الحزينة، وفقدان الأمل والمتعة في الحياة.



لم يقتصر تأثير الحرب على إصابات الكبار، بل نالت من الأطفال واليافعين، إذ خلصت دراسة نشرها مركز العربية السعيدة للدراسات في يونيو 2021، إلى أن معظم الأطفال في اليمن، من سن 10 - 19 عاماً يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة، جراء تأثير الحرب وما رافقها من عنف في الواقع وعبر وسائل الإعلام.

الاضطرابات النفسية، لافتة إلى أن آثارها قد تظهر في مراحل المراهقة كاضطرابات شديدة وحادة.

الوصمة المجتمعية

يتسبب تدني الوعي والخوف من الوصمة المجتمعية في تفاقم حالة المريض النفسي حتى يصل إلى مراحل متأخرة من المرض، تقول الأخصائية النفسية بشرى العريفي، قد تبدأ أعراض المرض بالعزلة نتيجة الإهمال، ويستمر المريض في حالة العزلة لسنوات، دون أن يحصل على الرعاية نتيجة خشية الوصمة المجتمعية.

ووفقاً للعريفي لا تلجأ الكثير من الأسر إلى الطبيب النفسي إلا عندما تتدهور صحة المريض ويبدأ التشرد في الشوارع، أو عندما يصل المريض أو المريضة إلى حالة حادة ويبدأ بممارسة العنف داخل المنزل، منبهة إلى أن هناك من يأتي بالمريض وقد وضع قيوداً حديدية على يده، وهنا يصبح الطبيب أكثر صعوبة في رعاية هذا المريض، حد قولها.

مستشفيات غير كافية

يؤكد نائب مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي بوزارة الصحة، الدكتور محمد إبراهيم، أن عدد المستشفيات والمراكز الموجودة للعلاج النفسي والكادر الطبي المتخصص غير كافية لاستقبال المحتاجين لهذه الخدمات.

ويبين بأن الدولة تمتلك قسماً واحداً في مستشفى الثورة بصنعاء، وقسماً مختلطاً "حكومي وخاص" في مستشفى الأمراض النفسية والعصبية فقط هو المستشفى الوحيد في اليمن، بالإضافة إلى 8 مراكز وعيادات نفسية في المحافظات يديرها القطاع الخاص.

وأشار إلى أن الوزارة بصدد العمل على إنشاء قاعدة بيانات واضحة للمساعدة في الحد من الانتشار الواسع للإصابة بالأمراض النفسية جراء الأزمات الراهنة سواء كانت متعلقة بالحرب أو بالجانب الصحي.

نقلاً عن منصة «عواي»

متناول الجميع وأنه لا توجد أسرة واحدة في اليمن لم تتعرض لآثار الحرب، فقد قُتل أحد أفراد الأسرة أو اعتقل أو مات من المرض أو الجوع أو فقد عقله، حد قولها.

وأشارت الدكتورة جباري إلى أن ما يقارب من 90% من النساء اللاتي يأتين إلى عيادات المؤسسة، هن من حالات العنف الأسري، بينما 20% حاولن الانتحار أكثر من مرة، وهذا في الغالب، نتيجة للأوضاع التي خلفتها الحرب كفقْدان مصادر الدخل والتعرض للصدمة النفسية.

وقالت إن الاحتياجات تتسع في بلد لا تتوفر فيه خدمات الصحة النفسية الأساسية إلا في خمس محافظات من أصل 23 محافظة، مبيّنة أن المؤسسة تمكنت من تقديم خدمات الصحة النفسية لأكثر من 246 ألفاً من اليمنيين الذين يحتاجون إليها بشدة.

الآثار النفسية على الأطفال

لم يقتصر تأثير الحرب على إصابات الكبار، بل نالت من الأطفال واليافعين، إذ خلصت دراسة نشرها مركز العربية السعيدة للدراسات في يونيو 2021، إلى أن معظم الأطفال في اليمن، من سن 10 - 19 عاماً يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة، جراء تأثير الحرب وما رافقها من عنف في الواقع وعبر وسائل الإعلام.

ريتا السهباني - ذات التسعة أعوام - واحدة من الأطفال الذين نالت الحرب من سلامتهم إذ لم تتمكن من النوم بمفردها منذ تحطم نافذة غرفتها إثر غارة استهدفت الأكاديمية العسكرية المجاورة لمنزلهم في حي الجراف شمال صنعاء عام 2019.

بعد هذه الحادثة لاحظت والدتها ريتا بأن ابنتها تعاني من مرض التبول اللا إرادي وبحسب قول والدتها فإن ريتا كانت طفلة طبيعية حتى ليلة الانفجار.

وفي هذا السياق ترى الأخصائية النفسية بشرى مكرد العريفي أن الكثير من الأطفال يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة أصوات الانفجارات وصراخ الأشخاص الكبار أثناء القصف، مشيرة إلى أن عدداً كبيراً من الأطفال يعانون من مشكلات سيكولوجية نتيجة تهجيرهم وفقدانهم ذويهم وأعضاء على قلوبهم.

ونبهت إلى المخاطر المستقبلية التي تهدد حياة الأطفال نتيجة



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



Koflet® (Syrup)

The Cough Reliever

كوفلت

(شرب)

لعلاج السعال الجاف والسعال الرطب
والسعال التحسسي



كوفلت شراب 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

مواهب الرياضة اليمنية وأسباب النهايات المبكرة

تقرير: عبد الملك الجرهمي

ما الذي حدث؟.. إنه مصير مؤلم لم يكن أحد يطمناه لأفضل منتخب كرة قدم في تاريخ اليمن، بنبرة مليئة بالحزن تحدث الأربعيني فارس اللهبي عن مصير لاعبي المنتخب اليمني لكرة القدم، فئة الناشئين، المعروف شعبياً ورسمياً باسم منتخب الأمل.

برامج خاصة ومدروسة. وفي هذا السياق يؤكد الأمين العام للاتحاد اليمني لـ "الرياضة للجميع" السابق، عبدالكريم مفضل أن اللاعب اليمني، خاصة في سن مبكر، يحتاج إلى برنامج غذائي خاص يتركز بشكل كبير على النشويات والخضروات والفواكه أثناء مراحل الإعداد والتدريب.

الابتعاد عن الدهون والبروتينات قبل المباراة وتناولها بعد انتهاء المباراة، أمر هام، بحسب مفضل، لأن اللاعبين حينها قد بذلوا مجهوداً كبيراً يسمى في منهجية التدريب بـ "الحمولة القصوى".

ونوه -في حديثه لـ "منصة عواي" - بأهمية حصول اللاعب في مرحلة الإعداد والتدريب على 4 أو 5 وجبات خلال اليوم، باعتبار لاعب كرة القدم في مرحلة البراعم ويحتاج لبناء جسمه بشكل صحي وهو في هذا السن، لافتاً إلى ضرورة أن تكون معظم الوجبات مكونة من مواد طبيعية أو مجففة مع ضمان الإكثار من تناول العصائر الطبيعية.

ووفقاً لمفضل، المتخصص في علوم وتكنولوجيا الرياضة، يقل إحساس لاعب كرة القدم اليافع بالعطش الأمر الذي قد يتسبب له بالجفاف وأوصى بأهمية تشجيعهم على تناول كميات كبيرة من الماء والعصائر خاصة عصير الليمون والبرتقال والتفاح..

وطالب الأندية الرياضية والمنتخبات بالتعاقد مع أطباء تغذية

ويصف مصير ذلك المنتخب بأنه "كارثي" إلى درجة أن يعمل أحدهم حمالاً في سوق الجملة لا يستطيع توفير لقمة عيش كريهة لأسرته.

يتذكر اللهبي بفخر وحسرة تفاصيل المباراة التي أوصلت المنتخب اليمني لكرة القدم للناشئين إلى نهائيات كأس العالم في فنلندا 2002 - 2003. لأول مرة في التاريخ، ويتساءل -في حديثه لمنصة "عواي" - عن أسباب التراجع المخيف للاعب اليمني بعد تجاوزه فئة الناشئين إلى فئتي الشباب والكبار، ميديا قلقه من أن يلاقي منتخب الناشئين الذي توج في ديسمبر الماضي بطلاً لاتحاد غرب آسيا مصير منتخب الأمل.

للإجابة عن تساؤلات اللهبي وهي بالمناسبة استفسارات يطرحها جميع متابعي الرياضة في اليمن، كان يجب أن نبحث عن أسباب علمية، فوجدنا العديد من العوامل أهمها الجانب الصحي والتغذوي للاعبين.

احتياجات غائبة

يجمع خبراء الرياضة في اليمن، على أن اللاعب والرياضي اليمني يعاني من ضعف البناء الجسماني السليم بسبب انعدام التغذية المناسبة والرعاية الصحية الشاملة، والتي تجعل مظهره وهو في سن الخامسة والعشرين كما لو أنه قد بلغ الأربعين من العمر.

وشدد الخبراء -في أحاديث متفرقة لـ منصة "عواي" - على ضرورة الاهتمام باللاعب اليمني بدنياً وصحياً، وذلك وفق



يجمع خبراء الرياضة في اليمن، على أن اللاعب والرياضي اليمني يعاني من ضعف البناء الجسماني السليم بسبب انعدام التغذية المناسبة والرعاية الصحية الشاملة، والتي تجعل مظهره وهو في سن الخامسة والعشرين كما لو أنه قد بلغ الأربعين من العمر.

تحت إشراف مدربين وخبراء تغذية صحية ولياقة وتقوية بدنية، حد وصفه.

مميزات لم يتم استغلالها

يحتاج اللاعب اليمني منذ الصغر إلى ما يسمى بيداغوجيا (علم التربية والتدريب) الذي يركز على بناء الجسم والتحصير العام المبني على المتانة والرشاقة والمرونة والسرعة، بحسب مفضل الذي أضاف بأن اليمني يمتاز منذ طفولته بوجود الشعيرات الحمراء داخل العضلة وهي الشعيرات الخاصة بالقوة، بينما تكون هذه الشعيرات بيضاء عند الكثير من أطفال شعوب العالم.

لكن تلك الميزة لا يمكن الاستفادة منها في حال لم يتم توفير رعاية صحية مناسبة للاعب، إذ يشير اللاعب السابق في منتخب الشباب الدكتور عبدالإله عبدالحميد الدبعي إلى أن عدم وجود برامج علمية ينفذها خبراء ومتخصصون في المجال التغذوي والصحي، وفق خطط مدروسة وطويلة المدى من أهم أسباب عدم قدرة اللاعب على تطوير نفسه رياضياً والحفاظ على مهاراته.

ويقول الدكتور الدبعي وهو أخصائي في الإصلاح التربوي لـ "منصة عواي" بات بالإمكان توفير رعاية صحية شاملة للاعب المنتخب.. لا صعوبة في الأمر ولن يكون مكلفاً لكن الأمر يحتاج بعدها إلى خطة تلزم اللاعبين بالتغذية الصحية الجيدة ومواعيد النوم والاستيقاظ والانضباط في الحصة التدريبية.

يبدأ الاهتمام بالرياضيين ابتداءً من عمر السادسة، من خلال برنامج تدريبي وتأهيلي للتحسين البدني مصحوباً ببرنامج تغذية صحية وأخرى لضمان بناء أجيال رياضية بأجساد قوية وأقدام ثابتة. في السياق ذاته يجزم مدرب نادي أهلي تعز لكرة القدم، الكابتن محمد عقلان، بعدم إمكانية بناء منتخب قادر على الاستمرار في العطاء في فئة الناشئين ومن ثم تطويره عالمياً يتم توفير أسباب النجاح والاستمرار.

وبحسب حديث عقلان لـ "منصة عواي" من أهم عوامل استمرار اللاعب في الحفاظ على قدراته ومهاراته وتطويرها اختيار جهاز فني مؤهل يتضمن مدربي لياقة بدنية ومعدنين نفسيين، ومختصين في التغذية الصحية.

ومن المهم جداً إعداد المنتخب بديناً وصحياً عبر توفير الغذاء المناسب لهم، واخضاعهم للفحوصات الطبية باستمرار بالتوازي مع إقامة بطولات على أن يتم ذلك

توازن التغذية

أفاد أخصائي علوم الأغذية الدكتور محمد أحمد السباعي بضرورة تحقيق التوازن الغذائي للاعب كرة القدم بحيث تضم مجموعة متنوعة من الخضراوات والفواكه والبطاطس والخبز والحبوب الكاملة والمعكرونة والأرز، منها - في تصريح لمنصة عواي- إلى أن حصولهم على الكربوهيدرات يجب أن تقتصر على يوم اللعب وليس في روتين تناول الطعام اليومي.

وأضاف السباعي -الذي يشغل منصب عميد كلية المجتمع في مدينة يريم وسط اليمن- بأن حفاظ لاعبي كرة القدم على صحتهم ولياقتهم يتطلب حصولهم أيضاً على الفيتامينات والمعادن والألياف الأساسية، مؤكداً أنها تساعد على تقليل الالتهاب ودعم التعافي بعد المباراة.

ونصح السباعي اللاعبين بضرورة الابتعاد عن مجالس القات وتجنب التدخين السلبي "استنشاق هواء ملوث بدخان السجائر" لأنها تؤثر على الجهاز التنفسي وبالتالي تحد من طاقة اللاعب في المباراة، عوضاً عن أضرارها الصحية على المدى القريب والبعيد.

وتعتمد نسبة السرعات الحرارية اليومية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بحسب ما يبذله من جهد، ووفقاً لجمعية الحماية الأمريكية، يستهلك

اللاعب حوالي 5000 سعر حراري يومياً، ولكنها ليست نسبة ثابتة إذ يحتاج البعض استهلاك 9000 سعر حراري في اليوم، الأمر خاضع للقدرات البدنية وما يبذله اللاعب من مجهودات في الملعب.

والى أن يتم توفير البرامج التغذوية والصحية والتدريبية للاعب كرة القدم اليمنيين يقول نجم المنتخبات اليمنية، علاء الصاصي، "لنستمتع بمشاهدتهم ما داموا صغاراً".

وقال -في منشور له على صفحته في الفيس بوك- بأن لاعب كرة القدم اليمني يبدأ حياته في عالم الكرة كبيراً، وسرعان ما يتراجع حتى يصل إلى الفريق الكبير، فيصبح مجرد لاعب في منتخب من الصعب أن يفوز.

نقلًا عن عواي



من أهم عوامل استمرار اللاعب في الحفاظ على قدراته ومهاراته وتطويرها اختيار جهاز فني مؤهل يتضمن مدربي لياقة بدنية ومعدنين نفسيين، ومختصين في التغذية الصحية.

نوبة صرع تلقي بـ "كاذبة" في التنور

كتب / محمد قائد

سقطت العشرينية كاذية سالم فجأة في تنور الغاز أثناء طبخة الفطائر والخبز بعد أن باعته نوبة صرع لتصاب بحروق كثيرة طالت معظم جسدها.

لم يكن أحد بالحوار، فقط والدتها - التي روت القصة للمجلة الطبية - كانت عند باب المنزل في أحد أرياف محافظة شبوة شرق اليمن، منشغلة بتقديم الطعام للأغنام عندما تناهى إلى مسمعا صوت دريكة بدلا عن صوت كاذية التي كانت تسأل عن موعد قدوم إخوانها من الوادي.

كبيرا من الأنف وفروة رأسها وذراعيها . كاذية مجرد حالة ضمن آلاف اليمنيين المصابين بمرض الصرع والذين نشاهدهم بشكل مستمر وهم يتساقطون في الشوارع إثر نوبات الصرع المفاجئة، وغالبا ما يصابون بالتشنجات وقضم اللسان ، فيتدخل المارة لتثبيت أجسادهم على الأرض حتى لا يصيبون أنفسهم أو الآخرين بأي أذى .

وفي هذا السياق يشير بعض أخصائيي المخ والأعصاب إلى تزايد أعداد مرضى الصرع من وقت لآخر، خاصة مع تدهور الوضع الاقتصادي وما خلفته الحرب من أوضاع غير طبيعية، مشيرا إلى أن افتقار الكثير من المراكز الصحية والمستشفيات في معظم المحافظات لأطباء متخصصين في هذا المجال ضاعف معاناتهم، إذ يضطر أهالي بعض المرضى لنقلهم إلى المدن الرئيسية لتلقي العلاج.

ووفقاً للأخصائيين، فحتى المؤسسة اليمنية لعلاج مرض الصرع لم تقم بأي شيء أو تساند هؤلاء المرضى ومساعدتهم في محنتهم المرضية.

وكما يؤكد أطباء المخ والأعصاب وأمراض الصرع أن معاناة مرضى الصرع تتضاعف في المناطق الريفية والناحية باليمن، نتيجة عدم توفر مراكز وعيادات متخصصة لعلاج الأمراض العصبية هناك، الأمر الذي يدفعهم إلى الانتقال إلى صنعاء أو مركز المحافظات الرئيسية في ظل هذه الظروف المعيشية الصعبة.

وأفادوا بأن الكثير من أهالي المرضى لا يستطيعون مواجهة نفقات العلاج وتكاليف السفر والتنقلات من مدينة إلى أخرى مما يضطر المرضى للتعايش الخطر مع المرض دون علاج وملاقاة مصير كاذية أو حوادث مشابهة.

تقول والدة كاذية - التي ترافق المريضة في مركز الحروق بالمستشفى الجمهوري بصنعاء منذ أكثر من شهر للعلاج - كانت النار تشتعل بجسد ابنتي ونصفها منغمس داخل التنور، استذكار تلك اللحظة يفتح بوابة الدموع في عيني الأم ويجبرها البكاء على التوقف عن الحديث للحظات.

لقد سارعت لإطفاء النار التي اشتعلت في ملابس وشعر وذراعي كاذية وهي تصرخ مستغيثة بمن يصله صوتها لمساعدتها في إخراج الفتاة وإسعافها إلى أقرب مستشفى أو مركز صحي، حد وصفها .

أصبحت كاذية بجروح غائرة وحروق من الدرجة الأولى والثانية بحسب التقرير الطبي، واضطر الأطباء لإزالة مساحات من جلدها وأجزاء من اللحم في الذراعين والأكتاف والرقبة بعد أن أثلثتها النار بشكل يصعب علاجها.

لم تكن المرة الأولى التي تسقط فيها كاذية نتيجة نوبة الصرع، إنها تعاني من مرض الصرع منذ كانت في الخامسة من العمر، بسبب شحنات كهربائية زائدة في الدماغ، وفقا لوالدتها، التي أكدت أن ابنتها كانت تتلقي العلاج وتمارس حياتها بشكل طبيعي ، ولكن نتيجة عدم الانتظام في العلاج مؤخرا أصبحت النوبات تعاودها من وقت لآخر.

ورغم أن طبيبها المعالج في شبوة سبق وأن حذر العائلة من ترك كاذية بمفردها، أو السماح لها بالمرور من حافة أو مكان شاهق، أو البقاء بجوار أشياء حادة، بحسب والدتها، إلا أن تحسنها أثناء الانتظام على الدواء طمأن عائلتها، ولم يتبوهوا لعدم التزامها مؤخرا في استخدام الدواء حتى وقعت الحادثة.

وبينما كانت الأم تتحدث للمحرر قطع صوت كاذية الحوار وهي تسأل عن الوقت، لقد فقدت حاسة النظر بسبب الحريق الذي ألحق أضرارا بالغة في عينيها وأتلف غضاريف الأذنين وجزءا



الصرع .. اختلال يمكن السيطرة عليه

ولتشخيص حالة المريض، يستعرض الطبيب الأعراض التي يشكو منها وتاريخه الطبي، وقد يطلب عدة اختبارات لتشخيص الصرع وتحديد سبب حدوث النوبات، وقد يشمل تقييم المريض، ما يلي:

فحص عصبي: يختبر خلاله الطبيب سلوك المريض وقدراته الحركية ووظائفه العقلية ووظائف أخرى لتشخيص الحالة وتحديد نوع الصرع المصاب به المريض.

اختبارات الدم: قد يقترح الطبيب أيضاً الخضوع لاختبارات للكشف عن وجود تشوهات في الدماغ.

- مخطط كهربية الدماغ: وهذا الاختبار الأكثر شيوعاً واستخداماً لتشخيص الصرع، وفيه تلتصق أقطاب كهربائية في فروة الرأس بمادة لاصقة لينة أو غطاء رأس، وتسجل الأقطاب الكهربائية النشاط الكهربائي في المخ.

- إذا كنت مصاباً بالصرع، فمن الشائع حدوث تغيرات في النمط الطبيعي للموجات الدماغية حتى وإن لم تكن تعاني من نوبة.. وقد يراقبك الطبيب من خلال الفيديو أثناء إجراء مخطط كهربية الدماغ أثناء اليقظة أو النوم لتسجيل أي نوبات قد تمر بها.

العلاج بالسيطرة

تؤكد الصحة العالمية إنه بالإمكان علاج الصرع بسهولة وبتكلفة ميسورة عن طريق استخدام أدوية يومية رخيصة، مشيرة إلى أنه تبين من الدراسات الحديثة التي أجريت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل أن 70% من الأطفال والبالغين المصابين بالصرع يمكن علاجهم بنجاح (أي التحكم الكامل في النوبات التي تصيبهم) باستخدام الأدوية المضادة للصرع، وفضلاً عن ذلك، يمكن سحب الأدوية بعد فترة تتراوح بين سنتين و5 سنوات من العلاج الناجح وانقطاع النوبات، في حالة 70% من الأطفال و60% من البالغين دون أن يؤدي ذلك إلى الانتكاس لاحقاً.

يظهر الصرع على شكل نوبات، يسبقها خوف وقلق وفقدان للوعي، تتبعها تشنجات لا يمكن السيطرة عليها في الذراعين والقدمين، وتتميل ودوار وقد يصل الأمر حد عجز المريض السيطرة على مثانته، وتداخل عجيب لأضواء ساطعة يمتزج فيها الوهم بالحقيقة، تجعل بعض المجتمعات تصفه بـ "مس الجن"، بينما يرجعه العلم إلى الإصابة بـ "الصرع"، الذي يعاني منه نحو 50 مليون شخص حول العالم، وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية.

يعرف بأنه "حالة مرضية مزمنة تصيب الأعصاب وتنتج عن اختلال النشاط الكهربائي في الدماغ، مما يؤدي إلى اختلال وعي المريض الذي يظهر على شكل نوبة، وعادة ما يكون مجهول الأسباب، وهو اضطراب في الجهاز العصبي المركزي، فيه يصبح نشاط الدماغ غير طبيعي، مسبباً حدوث نوبات أو فترات من السلوكيات والأحاسيس غير العادية، وأحياناً فقدان الوعي، ويمكن أن يصاب أي شخص بالصرع، ويؤثر الصرع على كل من الذكور والإناث من جميع الأعراق والخلفيات والأعمار".

ووفق تقرير منظمة الصحة العالمية الصادر في عام 2019، فإن "نسبة عموم السكان المصابين بالصرع النشط (أي استمرار النوبات أو الحاجة إلى العلاج) تتراوح ما بين 4 و10 أشخاص لكل 1000 نسمة، ومع ذلك فإن بعض الدراسات التي أجريت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تشير إلى أن النسبة أعلى من ذلك، بحيث تتراوح بين 7 أشخاص و14 شخصاً لكل 1000 نسمة".

الأسباب وكيفية تشخيصها

بحسب الصحة العالمية، لا يسبب الصرع العدوى، ويشار إلى أوسع أنواع الصرع انتشاراً والذي يصيب 6 من كل 10 أشخاص مصابين بهذا الاضطراب، يسمى الصرع المجهول السبب حيث إن أسبابه غير معروفة.. أما الصرع المعروف الأسباب فيسمى بالصرع الثانوي أو الصرع العرضي. وقد تمثل أسبابه في ما يلي:

- أضرار الدماغ الناجمة عن الإصابات قبل الولادة أو في الفترة المحيطة بالولادة (مثل نقص الأوكسجين أو الرضخ أثناء الولادة أو انخفاض الوزن عند الميلاد).
- الشذوذات الخلقية أو الاعتلالات الوراثية المصحوبة بتشوهات الدماغ.
- إصابات الرأس الوخيمة.
- السكتات الدماغية التي تحدث من تدفق الأوكسجين إلى الدماغ.
- حالات العدوى التي تصيب الدماغ مثل التهاب السحايا والتهاب الدماغ وداء الكيسات المذنبة العصبي.
- بعض المتلازمات الجينية.
- أورام المخ.



تؤكد الصحة العالمية أنه بالإمكان علاج الصرع بسهولة وبتكلفة ميسورة عن طريق استخدام أدوية يومية رخيصة، مشيرة إلى أنه تبين من الدراسات الحديثة التي أجريت في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل أن 70% من الأطفال والبالغين المصابين بالصرع يمكن علاجهم بنجاح



جهاز يساعد رجلاً مشلولاً على المشي

أمارس الملاكمة والجري وتدريب على اللياقة البدنية. ولكن بعد الحادث لم يكن بمقدوري ممارسة ما أريد، ولكن هذا لم يحطم معنوياتي، فلم أتوقف عن تدريبات إعادة التأهيل، حرصاً مني على معالجة المشكلة». وقد أذهلت سرعة تعاملي ميشال الجراحة التي زرعت له الجهاز وثبتت أقطاباً كهربائية في أليافه العصبية.. وترسل الأعصاب في الحبل الشوكي إشارات من الدماغ إلى الرجلين. ويتعرض بعض الناس إلى الشلل إذا أتلفت الأعصاب في الحوادث.

وفي حالة ميشال لم تكن هناك إشارات إطلاقاً لأن الحبل الشوكي قطع تماماً. ولكن الجهاز يرسل الإشارات إلى رجله مباشرة فيتمكن من المشي، بشرط تشغيل الجهاز.

وتلقى الجهاز حتى الآن 9 أشخاص استعداداً لهم القدرة على المشي، ولكن لا أحد منهم يستعمله في حياته اليومية، لأن الأمر معقد في هذه المرحلة. وبدل ذلك يستعمله المرضى في التدريب على المشي لتثقيط العضلات وتحسين الصحة، وفي بعض الأحيان استعادة بعض القدرة على الحركة.

يشار إلى أن من بين المرضى الذين تلقوا الجهاز ديفيد مزي، فقد استعاد، على غرار ميشال، القدرة على المشي مستعيناً بجهاز المشي، وتحسنت صحة ديفيد إلى درجة أنه أنجب طفلة من رفيقته جانين، وهو أمر لم يكن ممكناً بعد الحادث في 2010.

استطاع رجل مشلول يعاني من انقطاع في الحبل الشوكي، من المشي مجدداً بفضل جهاز صنعه فريق من الباحثين السويسريين، وفقاً لموقع قناة «بي بي سي».

وهذه هي المرة الأولى التي يتمكن فيها رجل، بحبل شوكي مقطوع تماماً، من المشي، بكل حرية. وقد ساعدت التكنولوجيا نفسها مشلولاً آخر إلى درجة أنه استطاع أن يتجيب، بحسب البحث الذي نشرته مجلة «نيتشر» الطبية.

وأصيب ميشال روكاتي بالشلل في حادث دراجة نارية، منذ 5 أعوام، إذ انقطع حبله الشوكي تماماً وفقد الإحساس في رجله بشكل كامل، لكنه أصبح اليوم قادراً على المشي، بفضل جهاز كهربائي زرعه الجراحون في عموده الفقري.

ولم يسبق لأحد بمثل هذه الإصابة أن تمكن من المشي بهذه الطريقة، ونقل موقع البي بي سي عن الباحثين أن هذا ليس علاجاً لإصابة العمود الفقري، كما أن التكنولوجيا أعقد من أن تستعمل في الحياة اليومية، ولكنها خطوة عملاقة على طريق تحسين حياة الناس.

ووصف ميشال الجهاز بال«الهدية»، مؤكداً «أستطيع أن أقف، وأمشي حينما شئت، أستطيع أن أصعد الدرج.. إنها الحياة العادية تقريباً». ولم تكن التكنولوجيا وحدها هي التي ساعدت ميشال على التعاملي، فالشاب الإيطالي يتمتع ببارادة من فولاذ، ومنذ أن تعرض للحادث وهو مصمم على فعل كل شيء من أجل تحسين حالته، وقد قال: «كنت



هذه هي المرة الأولى التي يتمكن فيها رجل، بحبل شوكي مقطوع تماماً، من المشي، بكل حرية. وقد ساعدت التكنولوجيا نفسها مشلولاً آخر إلى درجة أنه استطاع أن يتجيب، بحسب البحث الذي نشرته مجلة «نيتشر» الطبية.

تقنية جديدة لعلاج آلام الكعب

الأحذية أو حقن الكورتيزون، ولكن في نحو عشرة بالمائة من المرضى يتحول إلى الشكل المزمن حيث يتدهور كولاجين القدم وتزداد سماكة اللبافاة الأخمضية، وفقاً لمجلة «للعلم» التي تضيف: «و في بعض الأحيان، يلجأ الأطباء إلى الجراحة لفصل اللبافاة الأخمضية عن كعب القدم، لكن تلك الجراحة لها مخاطر عديدة».

وطور الفريق تقنية تستخدم الدهون المأخوذة من بطن المريض أو منطقة أخرى من الجسم، وفي الدهون، توجد خلايا جذعية وعوامل نمو تساعد في توفير إمدادات دم جديدة، تقلل من الالتهابات وتعالج الألم، ويقول الباحثون إن حقن الدهون يخفض من مستويات الألم في غضون 6-12 شهراً.



أصبح بإمكان تقنية جديدة تقوم بزرع دهون المريض في باطن قدمه أن توفر الراحة لأولئك الذين يعانون من حالة شائعة ومؤلمة تسمى التهاب اللبافاة الأخمضية (نوع من الالتهابات في الأنسجة الضامة التي تمتد عبر الجزء السفلي من القدم ويربط بين عظم العقب «كعب القدم» وأصابع القدم».

وخلصت الدراسة التي نشرها باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبرج، إلى إن إجراء حقن الدهون أدى إلى تحسين أعراض ذلك الالتهاب وتقليل آلام الكعب، ومساعدة المرضى على العودة إلى ممارسة الرياضة والأنشطة، ما يعزز نوعية الحياة. ويعالج ذلك النوع من الالتهاب في العادة عن طريق الإطالة أو تقويم



جديد
الطب



استطاع الباحثون
فك تشفير إشارات
مختلفة من الزمن
استناداً إلى نشاط
مجموعة الخلايا
العصبية بالكامل،
وهذا دليل على
أن الدماغ البشري
يحتوي على خلايا
عصبية تراقب الزمن.



الخلايا في أثناء تطور الأحداث، مقدمة سجلاً لتدفق الزمن في أثناء عيش خبرة ما، تقول ريدي: «قد تؤدي هذه الخلايا العصبية دوراً مهماً في طريقة تمثيل الذكريات في الدماغ»، وتضيف قائلة: «وسيصبح فهم آليات تشفير الوقت والذكري مجاًلاً مهماً من مجالات البحث العلمي». واستطاع الباحثون فك تشفير لحظات مختلفة من الزمن استناداً إلى نشاط مجموعة الخلايا العصبية بالكامل، وهذا دليل على أن الدماغ البشري يحتوي على خلايا عصبية تراقب الزمن. ووفقاً لـ «للعلم»، يعتقد بعض العلماء أن هذه الدراسة قد تساعد ذات يوم في تطوير «التقنية التعويضية للذاكرة»، وهي تقنية من شأنها أن تتيح للكمبيوتر أن يضيف ذكريات أو يحوها بواسطة أقطاب كهربائية تُزرع في الدماغ، وهذه الخطوة من شأنها أن تثير قضايا أخلاقية بخصوص التلاعب بالذكريات، ولكنها على الأرجح بعيدة عن التحقق على أرض الواقع.

باحثون يفكون شفرة الذكريات

قدم بحث جديد أدلة على الكيفية التي يعرف بها الدماغ البشري بداية الذكريات ونهايتها رغم الفجوات الزمنية الموجودة في المنتصف، والعلاقة بين تسلسل الأحداث التي تقع داخل عقولنا وما يطلق عليه الخلايا الزمنية المكتشفة مؤخراً.

وركز البحث على «الذاكرة العرضية»، أي القدرة على تذكر «فحوى» تجربة من الماضي ومكانها وزمانها، مثل تذكرك لما فعلته حين استيقظت من النوم اليوم، يعد هذا جزءاً من جهد مستمر لتحديد كيف يكون الدماغ هذه الذكريات، بحسب مجلة «العلم» الأمريكية.

وقالت المجلة في إن فريقاً بقيادة ليلي ريدي الباحثة في علم الأعصاب بالمركز الوطني الفرنسي للبحث العلمي، سعى إلى فهم كيف تمثل الخلايا العصبية داخل منطقة الحصين بالدماغ البشري المعلومات الزمنية في أثناء سلسلة من خطوات التعلم بهدف إزالة الغموض الذي يكتف آية عمل الخلايا الزمنية في الدماغ.

وفي دراسة نُشرت هذا الصيف في دورية «جورنال أوف نيوروساينس» وجدت ريدي وزملاؤها أن الخلايا الزمنية في الدماغ البشري تطلق إشارات في لحظات متتالية في أثناء أداء كل مهمة لتتظيم اللحظات المتميزة للتجربة.

وقدمت الدراسة تأكيداً إضافياً على أن الخلايا الزمنية توجد في منطقة الحصين، وهي مركز أساسي لمعالجة الذكريات، تعمل هذه



تشير نتائج الدراسة
التي أجراها باحثون
في جامعة بنسلفانيا
ومعهد نوفارتيس
للأبحاث الطبية
الحيوية في كامبريدج
إلى أن هذا النهج
يمكن أن يكون علاجاً
طويل الأمد لسرطان
الدم.

وسيلة جديدة للتصدي لسرطان الدم

إنشائها خصيصاً في المختبر بهدف تمكين الخلايا التائية من التعرف على بروتينات معينة على سطح الخلايا السرطانية».

وأضافوا «بعد متابعة لمدة 10 سنوات للمرضين، وجدنا أن خلايا (CAR - T) ظلت موجودة بجسميهما وأنها منعت إصابة خلاياهما بالسرطان مرة أخرى».

إلا أن مؤلفي الدراسة، التي نشرتها مجلة «نيتشر»، لفتوا إلى أن هذا النهج قد تكون له بعض الآثار الجانبية، حيث يمكن أن يؤثر على الكلى، كما أنه قد يتسبب في إصابة الشخص بحمى شديدة وغثيان وقيء وآلام في العضلات والمفاصل، مشيرين إلى أن هذا النهج قد يخفف ضغط الدم بشكل ملحوظ، ويسبب صعوبة في التنفس.

أظهرت دراسة جديدة أن شخصين مصابين بسرطان الدم قد تعافيا من المرض لمدة 10 سنوات كاملة بعد حقنهما بخلايا CAR - T، وهي خلايا تائية مناعية تم تعديلها في المختبر.

وبحسب شبكة «سي إن إن» الأميركية، تشير نتائج الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة بنسلفانيا ومعهد نوفارتيس للأبحاث الطبية الحيوية في كامبريدج إلى أن هذا النهج يمكن أن يكون علاجاً طويلاً الأمد لسرطان الدم.

وكتب الباحثون في دراستهم «لقد تأكدنا من فاعلية هذه الطريقة الجديدة لعلاج سرطان الدم والتي تعتمد على حقن خلايا CAR - T، الخلايا التائية المعدلة بمستقبل مستضد خيمي، وهي عبارة عن مستقبلات صناعية يتم





لا تتجاهلوا تشنج العضلات المتكرر



توعية



لا يوجد علاج لتشنج العضلات، ويسعى كل شخص للتخلص من المشكلة بطريقته. فبينما يلجأ البعض لركوب الدراجة لتقوية عضلاتهم، يقوم آخرون بالضغط على العضلات إلى أن تزول التشنجات.

تشنج العضلات بأدوية أخرى، يقول تشيسنك: «حققنا نتائج أولية جيدة بأدوية مخصصة أساساً لعلاج الصرع، وأدوية مستخدمة في علاج مشكلة عدم انتظام ضربات القلب».

ولا يوجد علاج لتشنج العضلات، ويسعى كل شخص للتخلص من المشكلة بطريقته، فبينما يلجأ البعض لركوب الدراجة لتقوية عضلاتهم، يقوم آخرون بالضغط على العضلات إلى أن تزول التشنجات.

الأسباب

وفقاً لموقع «مايو كلينك»، قد يتسبب الاستخدام المفرط للعضلات، أو الجفاف، أو الإجهاد العضلي أو مجرد الثبات على وضع واحد لفترة طويلة في الإصابة بتقلص عضلي، وبالرغم من ذلك، يعد السبب غير معروف في العديد من الحالات، وبالرغم من أن معظم حالات التقلص العضلي تكون ضارة، إلا أن بعضها قد يكون مرتبطاً بحالة طبية كامنة.

عوامل الخطر

- **العمر:** يفقد الأشخاص الأكبر سناً بعض الكتلة العضلية، ولذلك قد يتعرض العضلات المتبقية لشد زائد بسهولة.

- **الجفاف:** الرياضيون الذين يصيهم الإعياء والجفاف أثناء المشاركة في الرياضات الصيفية يظهر لديهم شد عضلي باستمرار.

- **الحمل:** كما أن الشد العضلي شائع أثناء الحمل.

- **حالات طبية:** قد تكون معرضاً لخطر أكبر من الشد العضلي إذا كنت مصاباً بالسكري أو باضطرابات في الأعصاب أو الكبد أو الغدة الدرقية.

نصائح

- **تجنب الجفاف:** تناول الكثير من السوائل كل يوم، وتعتمد الكمية على ما تأكله، وكذلك على جنسك ومستوى نشاطك والطقس وصحتك وعمرك والأدوية التي تتناولها، وتساعد في انقباض العضلات واسترخائها وإبقاء الخلايا العضلية رطبة دائماً وأقل تهيجاً.. وأثناء ممارسة النشاط، جدد السوائل على فترات منتظمة واستمر في شرب الماء أو السوائل الأخرى بعد الانتهاء من النشاط.

- **قم بتمارين تمديد العضلات:** مارس تمارين الإطالة قبل وبعد استخدام أي عضلة لفترة طويلة، وإذا كنت تصاب بتشنجات في الساق أثناء الليل، فمارس تمارين الإطالة قبل وقت النوم، وقد تساعد ممارسة التمارين الخفيفة،

يشكو كثيرون من تعرضهم لشد مؤلم في العضلات يدفعهم إلى القفز من أماكن نومهم، ورغم شدة الألم الذي يشعرون به إلا أنه يزول بعد دقائق قليلة، ولكن زواله لا يعني انتهاء المشكلة، حيث يؤكد خبراء صحة إنه من الممكن أن يكون مؤشراً على الإصابة بأمراض أخرى.

تظهر آلام التشنج بدون سابق إنذار وتدفع البعض للاستيقاظ من النوم أو لقطع تمريناتهم الرياضية، وبالرغم من أن جميع عضلات الجسم من الممكن أن تصاب بحالة تشنج، إلا أن عضلات القدم والساق هي الأكثر عرضة لذلك، وظهور حالة التشنج بشكل متكرر يجعل الأمر ملقناً وهنا ينبغي التوجه إلى الطبيب.

ويفسر أطباء ألمان حالة تشنجات العضلات بأن نهايات الألياف العصبية في العضلات تكون نشيطة بشكل زائد، وعندما يصل التحفيز عبر الأعصاب إلى العضلات تكون استجابة الأعصاب لدى هؤلاء الأشخاص أكثر شدة من المعتاد، ما يؤدي إلى تشنج العضلات.

ويتوجب على الأطباء البحث عن سبب التشنجات المتكررة والشديدة، حيث من الممكن أن تكون وراء ذلك أمراض أخرى، خاصة عندما يظهر التشنج أثناء الحركة.

ونقلت وكالة «دويتشه فيله» الألمانية، عن أخصائي الفيزيولوجيا العصبية، الدكتور ديرك تشيسنك، إن مسببات مشكلة تشنج العضلات متنوعة جداً، إذ يعود بعضها إلى الانزلاق الغضروفي أو لتضيق في القناة الشوكية أو بسبب اعتلال الأعصاب المتعدد، كما تسبب أمراض المناعة الذاتية -مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو السكري- تشنجا في العضلات، إذ تجعل الأعصاب عالية الحساسية وسريعة الاستثارة.

وأشار تشيسنك إلى دور بعض الأدوية التي تسبب هي الأخرى تشنجا في العضلات، مثل أدوية السرطان وارتفاع ضغط الدم والسكري.

ورغم تنوع الأسباب، إلا أن علاج تشنج العضلات متماثل دوماً، والخطوة الأولى تكون تناول جرعة عالية من المغنيزيوم، فالمعادن تضمن تحفيز الأعصاب بسرعة

أقل.

ويحاول الأطباء في ألمانيا معالجة





(GLIBENCLAMIDE+METFORMIN)
2.5 MG + 500 MG, 6 MG + 500 MG



اسناني حياتي



في حال الشعور
بألم في الأسنان،
فيجب المضمضة
بالماء الدافئ
والمح، مع إزالة
أي شيء متراكم
بين الأسنان
باستخدام الخيط
الطبي، أما إذا
كان هناك تورم
في اللثة، فلا بد
من وضع كمادات
باردة على الخد.



مشكلات تواجه الأسنان

10

6- جرح في الأنسجة الناعمة

عند التعرض للزيف الناتج عن جرح الأنسجة الموجودة في الشفتين أو اللسان أو اللثة أو الخد من الداخل، فيمكن المضمضة بالماء الدافئ والملح أو وضع أكياس الشاي لمدة 15 - 20 دقيقة، أما إذا استمر النزف بشدة دون توقف، فيجب التوجه للطوارئ.

7- كسر تقويم الأسنان

إذا خرج السلك المصنوع منه تقويم الأسنان عن مكانه وظهر عليه اعوجاج، فيمكن استخدام قلم لإعادته إلى مكانه حتى توجه لعيادة الطبيب.

8- خراج الأسنان

يحتاج إلى تناول الأدوية المضادة للالتهابات والمضاد الحيوي، لأنه يعد بمثابة التهاب يحدث حول جذر السن أو في الفراغ بين الأسنان واللثة، ويمكن أن يؤثر على الأنسجة والأسنان المحيطة وانتشار العدوى إلى أجزاء أخرى من الجسم إذا لم يتم علاجه.

9- رائحة الفم الكريهة

تتطلب هذه المشكلة تنظيف الفم باستمرار بالفرشاة والمعجون والخيط الطبي، مع تناول كمية وفيرة من المياه خلال اليوم لزيادة اللعاب الذي يقضي على نمو وتكاثر البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة بالفم.

10- التهاب اللثة

من الممكن أن يسبب التهاب اللثة واحمرارها مخاطر أكبر تضر بسلامة وصحة الأسنان، لذا يجب العناية بنظافة الفم جيداً واستعمال الغسول والمضمضة بماء دافئ وملح يومياً، واستشارة الطبيب المختص.

الاهتمام بنظافة الفم وصحة الأسنان واللثة تجنب صاحبها عديد مشكلات صحية، ولكن هناك 10 مشكلات شائعة تواجه الأسنان نستعرضها هنا مع ذكر كيفية التعامل معها وفقاً لموقعي "الكونستلو، و WebMD"، وهي كما يلي:

1- ألم الأسنان

في حال الشعور بالألم في الأسنان، فيجب المضمضة بالماء الدافئ والملح، مع إزالة أي شيء متراكم بين الأسنان باستخدام الخيط الطبي، أما إذا كان هناك تورم في اللثة، فلا بد من وضع كمادات باردة على الخد ولا يجب تماماً وضع الأسبرين أو أي مسكن آخر على اللثة أو السن، لأنه قد يحرق أنسجة اللثة، مع استشارة الطبيب حال استمرار الألم.

2- كسر الأسنان

يجب الاحتفاظ بالجزء المكسور من الأسنان، ثم شطف الفم بالماء الدافئ، وفي حال وجود نزيف، يجب وضع قطعة من القطن على المنطقة المصابة لمدة 10 دقائق أو حتى يتوقف النزيف، مع استخدام كمادات باردة على الخد بالقرب من السن المكسور تجنباً لحدوث أي تورم وتخفيف الألم، ومن الضروري زيارة عيادة طبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن للعلاج.

3- أشياء عالقة بين الأسنان

إذا كان هناك أي بقايا طعام أو غيره بين الأسنان، فيمكن استخدام الخيط الطبي لإزالتها برفق وعناية، ولا يجب تماماً استعمال دبوس أو أي أداة حادة أخرى، لأن ذلك يمكن أن يسبب قطعاً في اللثة أو خدش الأسنان.

4- سقوط حشو الأسنان

في حال سقوط الحشو، يمكن القيام بإجراء مؤقت حتى تحديد موعد قريب لزيارة طبيب الأسنان، وذلك عن طريق لصق قطعة من العلكة الخالية من السكر في موضع الحشو، لأن السكر يمكن أن يسبب الألم والتسوس.

5- سقوط طريوش الأسنان

يفضل الاحتفاظ بطريوش الأسنان عند سقوطه وتحديد أقرب موعد لزيارة الطبيب، وإذا كان الشخص يشعر بالألم، فيمكن استعمال قطعة قطن مبللة بزيت القرنفل لتسكينه.

التهاب اللثة أثناء الحمل

أولاً: أعراض الالتهاب

- تورم اللثة.
- انتفاخ اللثة.
- احمرار اللثة.
- رائحة الفم الكريهة.

ثانياً: طرق العلاج

هناك ثلاث طرق طبيعية لعلاج التهاب اللثة أثناء الحمل، ويفضل دائماً استشارة الطبيب المختص، أما الطرق فتتمثل في التالي:

- 1 - تنظيف الفم جيداً.
- 2 - تناول نظام غذائي صحي وتجنب المشروبات الغازية والسكريات.
- 3 - الفراغرة بالماء الدافئ والملح ولكن دون ابتلاعه.





4 أطعمة ممنوع تناولها قبل تلقي الأدوية

وبيروتين الكازين.

3 - القهوة

يمكن أن تقلل القهوة من فعالية الأدوية المضادة للدهان، مثل الليثيوم وكولوزابين، فضلاً عن أنها تزيد من فرص التعرض للأثار الجانبية الناتجة عن بعض العقاقير، مثل الأسبرين والإينفيرين والألبوتيرول، وتعيق عملية امتصاص مكملات الحديد.

4 - الأطعمة الغنية بفيتامين ك

في حال تناول الوارفارين لعلاج أو الوقاية من تجلط الدم، يجب الانتباه جيداً إلى الكمية التي يتم تناولها من الأطعمة الغنية بفيتامين ك، مثل البروكلي والسبانخ، لأنها تؤثر على فعالية أدوية السيولة، وتجعل الشخص أكثر عرضة للجلطات الدموية

يحذر خبراء الصحة من تناول بعض الأطعمة والمشروبات قبل تلقي الأدوية، لأن بعضها قد يقلل من فعاليتها أو يفقدها تماماً، وقد يزيد من خطر الإصابة بآثارها الجانبية.. ومن بينها:

1 - الشوكولاتة

تضعف الشوكولاتة، خاصة الداكنة، فعالية الأدوية المهدئة، مثل الحبوب المنومة، بالإضافة إلى أنها تزيد من قوة بعض الأدوية المنشطة، مثل دواء ريتالين، وهو أحد العقاقير التي يصفها الأطباء لمرضى فرط الحركة ونقص الانتباه، كما إن تناول الشوكولاتة مع مثبط MAO الذي يستخدم في علاج الاكتئاب، قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل خطير.

2 - منتجات الألبان

يواجه الجسم صعوبة كبيرة في معالجة المضادات الحيوية، إذا تم تناولها بعد أو مع منتجات الألبان، لاحتوائها على الكالسيوم والمغنسيوم

يواجه الجسم صعوبة كبيرة في معالجة المضادات الحيوية، إذا تم تناولها بعد أو مع منتجات الألبان، لاحتوائها على الكالسيوم والمغنسيوم وبيروتين الكازين.

استخدامات دوائية خطيرة

- عند تناول المضادات الحيوية واسعة المجال، التي تحتوي على سلفا كسبترين، وستريم، وسيتازول، يجب معها شرب كميات كبيرة من الماء، بمعدل 240 مل، للوقاية من آثارها الجانبية على الكلى.

- يجب التعرض للشمس أثناء فترة العلاج بالمضادات الحيوية، أمثال سيبروسين وسبيروكوين، لأنها تتسبب في زيادة الحساسية تجاهها، ما يؤدي إلى تعرض الجلد للحروق والعين للالتهابات.

4 - حبوب منع الحمل

نظراً لتقليل حبوب منع الحمل من فرص امتصاص فيتامين B6 وحمض الفوليك والمغنسيوم، يجب تناول تلك الأطعمة الغنية بهم، لتعويض فقد الجسم لهم.

5 - أدوية الجهاز الهضمي

يقل تناول أدوية الجهاز الهضمي كمشيطات مضخات البروتون، أو بيبزول، أو فاست كيون، أو كونترولوك، أو زيوركال، أو بيبيرا، من امتصاص فيتامين B12 والمغنسيوم، مما يجعل تناول الأطعمة الغنية بهما ضرورة ملحة، لتعويض فقدها.

6 - أدوية السمّة

أدوية السمّة كزنيكال أو أورلي، يجب تجنب تناول الفيتامينات التي تذوب في الدهون معها، لأنها تقلل من فعاليتها.

7 - الأسبرين

يجب تجنب إعطاء الأطفال الأسبرين، بعد تعافيتهم من العدوى الفيروسية، مثل الأنفلونزا أو الجدري المائي، حتى لا يصابوا بمتلازمة رأي تورم الكبد والدماغ.

هناك بعض الأدوية التي قد تفقد قيمتها، في حال تناولها مع عقاقير أخرى، أو اتباع بعض العادات اليومية الخاطئة التي تتعارض معها، ما يؤثر على الصحة العامة. واليكم أبرز الأدوية التي تتداخل مع بعضها البعض والتي يحتاج أغلبها ظروف صحية وبيئية معينة عند تناولها، حتى لا يتعرض المريض لبعض الأضرار:

1 - سيبروفلوكساسين

تتسبب مادة سيبروفلوكساسين الموجودة في عقاري سيبروفار (أقراص التهابات المفاصل) وسيبروسين (قطرة لعلاج العدوى البكتيرية للعين)، في زيادة مستويات الثيوفيلين بالجسم بشكل كبير، في حال تناولها مع مادة الثيوفيلين كالموجودة في كيبرون ومينوفيلين، المستخدم في علاج ضيق للشعب الهوائية مما قد يصيب الصحة ببعض الأضرار، مثل «السكته القلبية، ونقص كمية الأكسجين وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون بالدم».

2 - المسكنات

تناول الريفو أو الاسبوسيد أو جوسبرين، مع مسكن الايبيروفين الذي يحتوي على مادة البروفين، يزيد من خطر الإصابة بقرح المعدة والتزيف. - عند الشعور بوجود ألم قريب من أسفل البطن أو الجانب الأيمن من منطقة، يجب تجنب تناول المسكنات، لأنه الشخص قد يكون مصاباً بالتهاب الزائدة الدودية.

3 - مضادات الالتهابات

- يجب أخذ جرعات من الأدوية المضادة للالتهابات، كالفنتيرين، أمبيزيم، ماكسيلاز شراب، قبل تناول الوجبات بساعة أو بعدها بساعتين، لأنها تتكون من إنزيمات، تعمل على تكسير الروابط البيبتيدية، ما يفقد الطعام قيمته الغذائية.



U-PAC

PLUS

Salvia
SABDARIFFA



CRANBERRY



HIBISCUS
SABDARIFFA
EXTRACT

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

للتخلص من التهاب المسالك البولية



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية



CAPEX
Cosmetic & Pharmaceuticals Experts



**ROKNA
ALMAJD**
Import Medical Appliances & Drugs

شركة ركن المجد

لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية

المركز الرئيسي : صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي

www.roknamajd.com ☎ 77655481 📠 343835



ألم القدم والكاحل.. السير بخطوات متعثرة



خاص: الطبية

يشتكى الكثير من آلام في القدم والكاحل، دون معرفة أسباب تلك الآلام التي تؤثر بصورة لافتة على طريقة سيرهم وقد تتسبب لهم بمشاكل في الركبة وحتى العمود الفقري. وأوضح أخصائي جراحة العظام والمفاصل، الدكتور حمود زيد، إن ألم القد والكاحل يشير إلى أي نوع من الألم والانزعاج في منطقة الكعب، الكاحل الداخلي أو الخارجي نتيجة إصابة كالتواء الكاحل أو بسبب حالة طبية كالتهاب المفاصل، غالباً ما يزداد الألم مع الوقوف أو المشي لفترات طويلة وقد يخف الألم عند الراحة.

والخندق، عبارة عن ألم في الكعب يرتبط بالمشي لمسافات طويلة أو حمل الأثقال، وقد يكون مصحوباً بخلع كامل أو جزئي بمفصل الكعب.

ينتج التهاب الوسادة الدهنية بسبب تقلص الاوعية الدموية نتيجة البرد أو الرطوبة، مما قد يسبب تلف لنسيج القدم وتكون تقرحات و تورم، ويتركز العلاج في الحفاظ على نظافة القدم والتهوية الجيدة بالإضافة لارتداء الجوارب القطنية بشكل رئيسي.

التهاب الوتر العقبي او وتراخيل: ناتج عن الضغط المتكرر على وتر العرقوب بسبب التدريب أو المشي المفرط أو التهاب المفاصل.

يمكن علاجه بدون جراحة من خلال الراحة والعلاج الطبيعي الفيزيائي، في حال عدم الاستجابة للعلاجات يتم التدخل الجراحي بإزالة الجزء الملتهب من الوتر وإعادة ترميمه.

التهاب الجراب

العرقوبي: عبارة عن

رفادة مليئة بسائل مائي للتخفيف من حدة الاحتكاك

بين الأوتار والعضلات وبين

العظام، وعندما يظهر التهاب في الجراب

يكون مصحوباً بالألم في الجراب (نهاية الوتر

وحذر في تصريح له «المجلة الطبية» من تجاهل أمراض القدم والكاحل، لأن ذلك قد يؤدي إلى ألم مزمن ويسبب إعاقة للأنشطة اليومية، وتغيير في طريقة المشي مما يسبب مشاكل في مفصل الركبة والورك والحوض والعمود الفقري. وأشار الدكتور زيد إلى أن هناك مشاكل شائعة قد تصيب القدم والكاحل، هي كما يلي:

التهاب اللقافة الأخمصية: هو اضطراب في النسيج الضام الداعم لقوس القدم، حيث يؤدي إلى ألم في العقب وأسفل القدم، ويكون الألم عادةً شديداً مع الخطوات الأولى في الصباح أو بعد الاستراحة، كما يحصل الألم أيضاً عند ثني القدم وأصابع القدم نحو قوسية الساق.

يمكن العلاج دون التدخل الجراحي، كالكدمات الباردة لمدة 10 إلى 15 دقيقة، نقع القدمين بالماء الدافئ مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، التمارين الرياضية، والجباير الليلية يتم ارتداؤها وقت النوم تساعد في إطالة ريلة الساق وقوس القدم، واستخدام مقاويم العظام أو دعامات (الضبانات الطبية) يتم وضعها أسفل الحذاء تساعد في توزيع الضغط على القدم بشكل متساو.

التهاب الوسادة الدهنية: أو متلازمة التهاب الوسادة الدهنية (قدم

التهاب الوسادة الدهنية، أو متلازمة التهاب الوسادة الدهنية (قدم الخندق). عبارة عن ألم في الكعب يرتبط بالمشي لمسافات طويلة أو حمل الأثقال، وقد يكون مصحوباً بخلع كامل أو جزئي بمفصل الكعب.





القدمين في آن واحد . مع مرور الزمن تسبب ألم شديد وصعوبة في الحركة وارتداء الأحذية الأمر الذي قد يتطور الى تأثيره على الركبة والحوض والعمود الفقري . يمكن تخفيف الألم بارتداء الأحذية الداعمة التي تلائم القدم بشكل جيد . في حال فشل العلاج غير الجراحي فإنه يتم اللجوء الى الجراحة، ويختلف نوع الجراحة باختلاف المسبب .

انحراف إصبع القدم الكبير: يقصد بانحراف إصبع القدم الكبير أو انحراف الإبهام أن ينحرف القدم الى الخارج مع انحراف السلامة الاولى بالقدم الى الداخل محدثاً تشوه بالقدم . في هذه الحالة يبرز إبهام القدم للخارج ويضغط على الحذاء مما يسبب ورم والم . ويمكن علاجه بغير الجراحة باستخدام فواصل إصبع القدم أو النعال المبطنه ؛ أو جراحياً لتصحيح التشوه .

التواء الكاحل: ينتج عن الالتواء المفاجئ للقدم أثناء المشي أو السقوط مع اتجاه باطن القدم للداخل، مسبباً تمزق أو شد في أربطة الكاحل .

غالباً ما يكون مصحوب بالألم في الجانب الخارجي من القدم مع تورم وصعوبة في المشي وحركة مفصل الكاحل . في بعض الحالات يتم العلاج غير الجراحي باستخدام كمادات باردة، ارتداء الجوارب الرياضية، والمسكنات، وفي الحالات المزمنة يتكرر التواء الكاحل مسبباً ألم وفقدان القدرة على التوازن في المشي وحدوث التواء مفاجئ، أو ألم في الجانب الخارجي من القدم بعد المشي لمسافات طويلة .

العقبى) مع صعوبة وتقييد في الحركة . العلاج يتم من خلال حقن مزيج من المخدر مع الكورتيكوستيرويد في الجراب وتوصية الشخص بانتعال أحذية ذات نعل لين مع إضافة وسائد من الحشوات الواقية للعقب وعدم ارتداء الكعب العالي أو الأحذية الصلبة . أيضاً ينصح ب نقع القدم في الماء الساخن

متلازمة نفق عظم الكعب أو متلازمة نفق رسغ القدم: عبارة عن اعتلال عصبي يتولد نتيجة الضغط على عصب قصبه الساق أثناء مروره في نفق عظم الكعب ويؤدي إلى حالة من الألم في القدم . من أهم ما يميزه أن المصاب يشعر بالخدر في إبهام القدم واول ثلاث اصابع من القدم، مع شعور بالألم والحرقان والتملم على طول قاعدة القدم والعقب

و علاجه في تمارين العلاج الفيزيائي بالإضافة إلى الحذاء المخصص لتقويم العظم مع تمارينات إضافية لتنشيط عصب قصبه الساق، و في حال فشل العلاج الجراحي يتم اجراء جراحة المنظار لتخفيف الضغط على الاعصاب وتصليح الأربطة التالفة .

القدم المسطحة: أو القدم الرخاء هي حالة التي يكون فيها باطن القدم مسطحاً أو مفلطحاً، وتفق بذلك التقوس الطبيعي الذي يكون موجوداً من الجهة الجانبية للقدم، وتظهر هذه الحالة بشكل ملحوظ أثناء الوقوف . ينتج بسبب هبوط تقوسات أخمص القدم فيصبح على ارتباط كامل أو شبه كامل بسطح الأرض، قد يصيب قدماً واحدة أو كلتا



القدم المسطحة، أو القدم الرخاء هي حالة التي يكون فيها باطن القدم مسطحاً أو مفلطحاً، وتفق بذلك التقوس الطبيعي الذي يكون موجوداً من الجهة الجانبية للقدم، وتظهر هذه الحالة بشكل ملحوظ أثناء الوقوف .



8 نصائح هامة

ينصح أخصائي جراحة العظام والمفاصل، الدكتور حمود زيد، كل من يعاني من ألم في القدم والكاحل، بما يلي:

- 1 - وضع القدمين في حوض ماء معتدل السخونة لنصف ساعة اسبوعياً من مرة إلى مرتين.
- 2 - الحفاظ على رطوبة القدمين ونعومتها باستخدام المرطبات والبودرة.
- 3 - استخدام حجر القدم للتخلص من الجلد السميك والميت بعد الاستحمام، وتجنب استخدام شفرات الحلاقة للقيام بذلك.
- 4 - قص الأظافر باستخدام مقصات الأظافر
- 5 - ارتداء الجوارب القطنية مع الحفاظ على تغييرها وغسلها بشكل يومي.
- 6 - زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة بالشكل المعقول.
- 7 - ارتداء الأحذية المناسبة لمقاس القدم حتى لا تسبب التهاب للجلد وقاعة القدم نتيجة الاحتكاك وتطور للبكتيريا الناتج عن الضغط على القدمين، وتجنب ارتداء الكعب العالي لفترات طويلة، ويفضل استخدام الأحذية ذات الكعب العريض من أجل الشعور براحة أكبر.
- 8 - تدليك القدمين في حال الألم أو بعد الوقوف لفترات طويلة، ووضعهما بمستوى أعلى من الجسد وقت النوم.



خضروات تضمن لك صحة «مثالية»

المقرمشة مثل البروكلي والحدّ من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات والأمراض المزمنة الأخرى.

الجرجير؛ يمكن أن يساعد على تحسين عملية الهضم، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي ترتبط بالوقاية من الأمراض، كما أنه مصدر للزنك، الكالسيوم، والحديد.

الظليفلة غير الحارة؛ تؤمن 300% من مخصصاتك اليومية للفيتامين C. إنها مصدر رائع لفيتامين A و B6، و فيتامين B6.

المفوف الأخضر (السلق)؛ يقدم جميع الفيتامينات من A إلى Z، ومصدراً كبيراً للألياف، حمض الفوليك، المغنيزيوم، فيتامين A, B6, C, E, K، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، والزنك.

الكرنب (اللفت)؛ يعطيك ما يقارب 700% من مخصصاتك اليومية من فيتامين K، ويحوي نسبة مرتفعة من الفيتامين C, B6، الكالسيوم، والبوتاسيوم، ويحوي أيضاً نسبة عالية من الجلوكوسينولات الآتية من العناصر النباتية، والتي من الممكن أن تساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطانات.

الكرات؛ غني بالألياف، الفيتامين A, B6, C, K، أيضاً حمض الفوليك، الكالسيوم، الحديد، المغنيزيوم، والبوتاسيوم.

الخص؛ غني بالكالسيوم، المغنيسيوم، والبوتاسيوم.

البقدونس والهندباء؛ مصادر رائعة للفيتامينات، حمض الفوليك، والزنك.

السيانخ؛ غذاء قوي، يحوي السيانخ العديد من مكونات النباتات، مثل الكامفيرول، والذي يلعب بحسب الدراسات دوراً في الوقاية من السرطان والأمراض المزمنة الأخرى.

السلق؛ غني بالحديد والمغنيزيوم، والألياف وفيتامينات A, B6, C, E, K.

هناك أطعمة يصنفها خبراء الصحة بـ«المثالية»، كونها مغذية، ويُنصح بإضافتها إلى نظامك الغذائي والإكثار من تناولها، وقد أشارت دراسات كثيرة إلى أن الناس الذين يأكلون أكثر من هذه الأطعمة عادة ما يكونون أنحف ويعيشون عمراً أطول من أولئك الذين نادراً ما يأكلون هذه الأطعمة.

الدراسات أكدت أيضاً ارتباط هذه الأطعمة بتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض القلب والسكري.. أما هذه الأطعمة فهي:

المفوف؛ مصدر جيد للكالسيوم، الحديد، الألياف، حمض الفوليك، والفيتامينات.

القرنبيط؛ غني بالألياف وحمض الفوليك، وفيتامينات B6, C, K، والبوتاسيوم.

الكرنب السلق؛ من أصناف المفوف والقرنبيط، وتوجد فيه نسبة عالية من الفيتامينات B6, C، والبوتاسيوم.

البصل الأخضر؛ مصدر لثدي لفيتامين A و C.

الكرنب؛ من عائلة المفوف ويحتوي على عناصر تدعى الجلوكوسينولات والإيزوثيوسيانات والتي من الممكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطانات معينة، ويحوي أيضاً نسبة عالية من الألياف، حمض الفوليك، فيتامين A, C, K، B6، الحديد، والبوتاسيوم.

البقطين؛ تدرج اللون البرتقالي الغامق الطبيعي للبقطين دليل جيد على غناه بالبيتا كاروتين أو الفيتامين A، والذي يؤدي دوراً رئيسياً في حماية بصرتنا، وخصوصاً في الليل، بالإضافة إلى ذلك، توجد فيه نسبة عالية من البوتاسيوم، الألياف، فيتامين B6, C, E، والحديد.

البروكلي؛ يحتوي على كمية جيدة من حمض الفوليك، ونسبة عالية من فيتامين C. تشير عدة دراسات إلى وجود رابط بين الخضروات



تغذية



الجرجير، يمكن أن يساعد على تحسين عملية الهضم، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي ترتبط بالوقاية من الأمراض، كما أنه مصدر للزنك، الكالسيوم، والحديد.

وجبة تجلب السعادة

أكدت اختبارات علماء من كلية الطب جامعة فاندربيلت بولاية تينيسي الأمريكية، أن حبوب الفول وجبة مثيرة للسعادة والمتعة، إذ تحتوي الحبوب السمراء على كميات من الدوبامين وهو مركب كيميائي يطلقه المخ استجابةً للشعور بالنشوة أو السعادة.

وتركز البحوث الحالية على العلاقة بين تناول البقول، وعلى رأسها الفول، وإمكانات خفض احتمالات الإصابة بمرض باركنسون «الشلل الرعاش» الذي أصيب به الملاكم العالمي محمد علي كلاي.

وبالرجوع لموقع «التغذية وأنت» لاحتساب القيمة الغذائية للفول، نجد أن كل 100 جرام من الفول تحتوي على حوالي 66% من الألياف، و46% من البروتين، فضلاً عن الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، فهو من أغنى النباتات بعنصر البوتاسيوم، ويعد متكامل العناصر الغذائية.





طب بديل



يعتبر جوز الهند من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة المسماة بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة، والتي تمتصها خلايا الجسم وتستخدمها في إنتاج الطاقة اللازمة بسرعة كبيرة.



تقوية الجهاز المناعي

يتكون زيت جوز الهند من الأحماض الدهنية، بما في ذلك حمض اللوريك وحمض الكابريك، والتي لها خصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا، مما يساعد على تعزيز قوة الجهاز المناعي.

السيطرة على سكر الدم

يمكن أن تساعد إضافة زيت جوز الهند إلى الأغذية التي يتم تناولها على إبطاء عملية الهضم، مما يساهم في الحفاظ على توازن مستوى السكر في الدم.

انقاص الوزن

يزيد زيت جوز الهند قدرة الخلايا على إنتاج «ATP» بشكل ملحوظ، ما يساعد بدوره على زيادة قدرة الجسم على حرق المزيد من الدهون.



يمتاز الشاي الأخضر بخصائصه المضادة للالتهابات التي قد تصيب اللثة، لذا، يساعد استخدامه كغسول للفم في تقليل خطر الإصابة بمشكلات اللثة.

المسببة للتسوس.

الوقاية من سرطان الفم

بفعل احتواء الشاي الأخضر على خصائص مضادة للأوكسدة، فإن تناوله يساعد على الوقاية من تلف الخلايا، ومنع نمو الورم السرطاني الذي قد يصيب الفم.

ولكن يجب الانتباه إلى أن هناك آثاراً جانبية محتملة للشاي الأخضر، ومنها :
- يمكن أن يتسبب تناول الشاي الأخضر في ارتفاع ضغط الدم لدى من يعانون من تلك الحالة المرضية أساساً.

- قد يعيق الشاي الأخضر عملية امتصاص الأمعاء للحديد، ما يزيد حدة فقر الدم لدى من يعانون منه.

- قد يؤدي الإفراط في تناول الشاي الأخضر إلى تعرض الكلى لبعض الأضرار، بفعل بعض المركبات الكيميائية التي يحتوي عليها.

أما الإفراط في تناول الشاي الأخضر فقد يسبب المعاناة من بعض الأعراض التي قد تشمل:

- الصداع.
- اضطرابات النوم.
- الإسهال.
- عدم انتظام ضربات القلب.



الشاي الأخضر صديق الأسنان

يساعد الشاي الأخضر في جعل الأسنان صحيحة وقوية، بسبب احتوائه للكثير من العناصر الغذائية المفيدة للجسم. ووفقاً لما ذكره موقع «هثلي لايف» العالمي، فإن فوائد الشاي الأخضر للفم والأسنان تشمل ما يلي:

مكافحة التسوس

أظهرت بعض الدراسات أن للشاي الأخضر فعالية كبيرة في المساعدة على مكافحة تسوس الأسنان، من خلال السيطرة على البكتيريا الضارة التي قد تتراكم في الفم، كما يعمل على منع تكون طبقة البلاك، إضافة إلى دوره في خفض درجة حموضة اللعاب، وجميع تلك الفوائد تساهم بشكل كبير في الوقاية من التسوس.

تقوية اللثة

وفقاً للدراسات التي أجريت في ذلك الشأن، يمتاز الشاي الأخضر بخصائصه المضادة للالتهابات التي قد تصيب اللثة، لذا، يساعد استخدامه كغسول للفم في تقليل خطر الإصابة بمشكلات اللثة.

الوقاية من فقدان الأسنان

يلعب الشاي الأخضر دوراً كبيراً في الحفاظ على صحة الأسنان، والوقاية من فقدانها، بفعل العمل على تقوية اللثة، وتقليل تراكم البكتيريا الضارة في الفم، وتحييد آثارها

جوز الهند

ومنافعه الصحية للرجال

يحتوي جوز الهند على عناصر غذائية وفيتامينات ومعادن ضرورية لجسم الإنسان، وتعمل على تقوية الجهاز المناعي وتحسين عملية الهضم، كما أنه مفيد لصحة الرجال، وفقاً لدراسات نشرها موقع «هثلي لايف» العالمي، ونشر هنا أبرز تلك الفوائد بالنسبة لصحة الرجال :

زيادة مستوى طاقة الجسم

يعتبر جوز الهند من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة المسماة بالدهون الثلاثية متوسطة السلسلة، والتي تمتصها خلايا الجسم وتستخدمها في إنتاج الطاقة اللازمة بسرعة كبيرة.

تحسين الصحة الجنسية

أظهرت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن جوز الهند قد يساعد على تحسين الصحة الجنسية، من خلال العمل على زيادة الخصوبة، وتقليل فرص الإصابة بضعف الانتصاب، وأيضاً تحفيز الرغبة الجنسية، وذلك عن طريق تناول مستخلصاته أو ماء جوز الهند.

ومع ذلك، ما زال هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات على البشر لمعرفة مدى فعالية جوز الهند في ذلك الشأن.

المساعدة في علاج تضخم البروستاتا الحميد

وفقاً لبعض الدراسات، يمكن أن يساعد زيت جوز الهند على علاج تضخم البروستاتا الحميد، بفعل تأثيره على هرمون التستوستيرون، وبالتالي تقليل حدة الأعراض المصاحبة للحالة، مثل الشعور بالألم أثناء التبول.



الفئات الضعيفة الأكثر تضرراً من تغير المناخ

مستعدة للتعامل مع الآثار الصحية لتغير المناخ... وتضيف «نحن نحث العالم على تقديم دعم أفضل للبلدان المحتاجة، وضمان قيامنا معا بعمل أفضل لحماية الناس من أكبر تهديد لصحة الإنسان نواجهه اليوم».

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن عدم قدرة البلدان على حماية الصحة من تغير المناخ هو الأكثر تضرراً للفئات الأكثر حرماناً، بما في ذلك الأقليات العرقية، والمجتمعات الفقيرة والمهاجرون والنازحون وكبار السن والعديد من النساء والأطفال.

وتضيف د. نيبيرا «المبررات الصحية لزيادة العمل المناخي لا لبس فيها: فعلى سبيل المثال، يمكن تجنب ما يقرب من 80 في المائة من الوفيات الناجمة عن تلوث الهواء إذا تم تخفيض مستويات تلوث الهواء الحالية وفق إرشادات جودة الهواء لمنظمة الصحة العالمية».

يذكر أن التقرير الأول في هذه السلسلة كان قد صدر في عام 2019م، ويقدم التقرير الثاني، الذي نحن بصددده، لمحة قيمة للتقدم العام الذي أحرزته الحكومات في معالجة المخاطر الصحية لتغير المناخ.

وقالت تارا نيفيل -المسؤولة الفنية في إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة بمنظمة الصحة العالمية والمعدة الرئيسية لتقرير المسح- «التحدي الآن هو إزالة العقبات التي تمنع البلدان من وضع اللمسات الأخيرة وتنفيذ التخطيط».

أثبتت استطلاع أجرته منظمة الصحة العالمية، مؤخراً، أن العديد من بلدان العالم بدأت بالفعل في إعطاء الأولوية للصحة في جهودها لحماية الناس من تأثير تغير المناخ، إلا أن هذه البلدان ما تزال تواجه عقبات عدة تقف عائقاً أمام التنفيذ الكامل لخطةها واستراتيجياتها الوطنية المتعلقة بالصحة وتغير المناخ.

تقرير المسح العالمي لمنظمة الصحة العالمية لعام 2021م والمتعلق بالصحة وتغير المناخ أوضح أن أكثر من ثلاثة أرباع البلدان التي شملتها الدراسة والبحث، طورت أو تعمل حالياً على تطوير خطط أو استراتيجيات وطنية للصحة وتغير المناخ، وأن هذه البلدان قد بدأت فعلياً في إعطاء الأولوية للصحة في جهودها لحماية الناس من تأثير تغير المناخ، لكن حوالي ربع أولئك فقط ممن شملهم المسح الذي أجرته منظمة الصحة العالمية، كانوا قادرين على التنفيذ الكامل لخطةهم أو استراتيجياتهم الوطنية المتعلقة بالصحة وتغير المناخ.

وأفادت معظم تلك البلدان بأن نقص التمويل، وتأثير كوفيد19-، وقدرة الموارد البشرية غير الكافية، من أبرز العوائق الرئيسية أمام التقدم في حماية الناس من تأثيرات تغير المناخ.

وحول هذا الموضوع قالت د. ماريا نيبيرا -مديرة البيئة وتغير المناخ والصحة بمنظمة الصحة العالمية- «يسلط المسح الجديد لمنظمة الصحة العالمية الضوء على عدد البلدان التي تركزت بدون دعم وغير



بيئة و مناخ



تؤكد منظمة الصحة العالمية أن عدم قدرة البلدان على حماية الصحة من تغير المناخ هو الأكثر تضرراً للفئات الأكثر حرماناً، بما في ذلك الأقليات العرقية، والمجتمعات الفقيرة والمهاجرون والنازحون وكبار السن والعديد من النساء والأطفال.

علماء: التلوث الكيميائي تجاوز الحدود

مرة، ووفقاً للتوقعات سوف يتضاعف بحلول عام 2050 ثلاث مرات أخرى، كما أن وتائر انبعاث المركبات السامة إلى الوسط المحيط تتجاوز حدودها الآمنة للنظم البيئية الطبيعية.

ويقول العلماء "على الرغم من أن البيانات عن العديد من المركبات غير كاملة، إلا أن الأدلة تشير إلى أنها تجاوزت حدود كوكب الأرض".
يشار إلى أن حدود التلوث الكيميائي لكوكب الأرض، هي أحد خمسة حدود، التي تم تجاوزها بحسب الخبراء، والحدود الأخرى هي الاحترار العالمي وتدمير الموائل البرية وفقدان التنوع البيولوجي والتلوث بالفوسفور والنتروجين.



أعلن علماء مركز ستوكهولم للتنمية المستدامة، نهاية يناير الماضي، أن التلوث الكيميائي في العالم يشكل خطورة كبيرة على استقرار النظم البيئية الطبيعية.

ونقلت صحيفة الغارديان البريطانية عن خبراء مركز ستوكهولم، إن المواد البلاستيكية وأكثر من 3500 مادة كيميائية صناعية بما فيها المبيدات والمركبات الصناعية والمضادات الحيوية، تشكل مصدر قلق دائم، منوهين إلى أن التلوث تجاوز حدود كوكب الأرض التي تشير إلى حدود استقرار النظم البيئية الطبيعية على مدى 10 آلاف عام.

ومنذ عام 1950، تضاعف إنتاج المواد الكيميائية 50

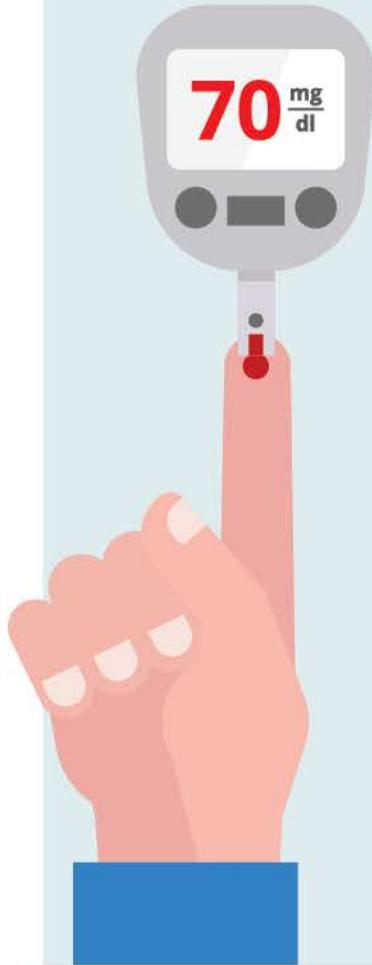


Sweet of life



أعراض مزمنة

الانخفاض الشديد لنسبة السكر في الدم قد يؤدي إلى فقدان الوعي، وهذا الأمر يشكل خطراً على الحياة. لأن انخفاض نسبة السكر في الدم يعني أن مستوى السكر في الدم أقل من 3.3 ملي مول/لتر. بحسب ما أكدته "بوابة" الاستعلامات الصحية الألمانية.



10 أعراض لهبوط السكر

الانخفاض الشديد لنسبة السكر في الدم قد يؤدي إلى فقدان الوعي، وهذا الأمر يشكل خطراً على الحياة. لأن انخفاض نسبة السكر في الدم يعني أن مستوى السكر في الدم أقل من 3.3 ملي مول/لتر، بحسب ما أكدته "بوابة" الاستعلامات الصحية الألمانية. وأشارت البوابة إلى أن انخفاض نسبة السكر في الدم يحدث لدى الأشخاص الذين يتناولون الإنسولين أو بعض الأقراص الخافضة للسكر في الدم، على سبيل المثال بسبب بذل مجهود بدني شديد أو تناول القليل جداً من الطعام. أما أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم فقد أوضحت بأنها تتمثل في:

1. تسارع ضربات القلب
2. العرق البارد
3. شحوب البشرة
4. الارتعاش
5. الجوع الشديد
6. الصداع الشديد
7. ضعف التركيز
8. العصبية
9. القلق
10. التشنج الذهني

وحذرت "بوابة" الاستعلامات الصحية الألمانية من أن الانخفاض الشديد لنسبة السكر في الدم قد يؤدي إلى فقدان الوعي ويشكل خطراً على الحياة، مبيّنة أنه لمواجهة انخفاض نسبة السكر في الدم يتعين على المرضى تناول طعام أو شراب يحتوي على السكر بسرعة، مثل الحلوى أو شرب عصير محلى بالسكر. وقالت إنه من أجل تجنب النقص الحاد في سكر الدم، غالباً ما يكون لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول حقنة مملوءة سابقاً بهرمون "الفلوكاغون" معهم للطوارئ؛ حيث يضمن الهرمون أن يقوم الكبد بإطلاق السكر في الدم. وأضافت: وعند تكرار حدوث انخفاض مستوى السكر في الدم، فمن الضروري حينئذ إبلاغ الطبيب؛ فقد يكون من المفيد بعد ذلك تعديل نمط الحياة أو الدواء.

إرهاق السكري .. لا تدع الملل يؤدي صحتك

ونصحت بالتعامل مع الإرهاق السكري وتجاوزه من خلال بعض القواعد الهامة:

- لا تجلد ذاتك
- اعرف أن الإرهاق لن يستمر إلى الأبد
- لا تناوض بشأن الأدوية
- تحدث مع أصدقائك

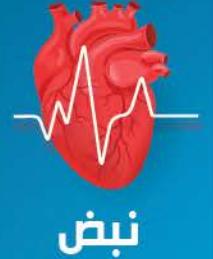
وتحذر المنصة من أن الإرهاق مريع وقد يؤدي صحة المريض، وشددت على ضرورة استمرار العناية بداء السكري بشكل ثابت، وإذا وجد المريض نفسه يعاني إرهاق داء السكري فعليه التواصل مع طبيبه لكي يساعده على العودة إلى المسار الصحيح.



عندما يتغلب ملكك على عنايتك بداء السكري، فمعنى هذا إنك تعاني من إرهاق السكري.. وتوجد الكثير من أسباب إرهاق السكري، وهو يحدث عند بعض الأشخاص عندما يصابون بمضاعفات داء السكري مع أنهم بذلوا ما يوسعهم من أجل العناية بالمرض، أو لا يتغير القياس رغم بذل كل الجهود الممكنة، أو ترتفع قياسات السكر ولا تهبط، وقد يأخذ عدة أشكال، قد ترفض الذهاب إلى طبيبك أو تتوقف عن مراقبة غذائك أو تنسى تجديد دوائك. وتؤكد منصة "أنا أصدق العلم" أن معظمنا يعاني الإرهاق في مرحلة ما، مشيرة في تقرير لها أن الأعراض والعلامات تتشابه مع اختلاف الأسباب.



الدعامات .. أحدث الخيارات المنقذة للقلب



نبض

للذوبان، وتذوب على مدار 3 أشهر أو سنتين كحد أقصى في بعض الحالات، وهي فترة كافية ليعود الشريان التاجي أو الوعاء الدموي لرونه الطبيعية.. ويتم تركيبها في الأوعية المصابة بالانسداد.

الحالات التي تحتاج تركيب دعامات القلب؛

- 1 - مرضى انسداد الأوعية الدموية وأمراض القلب.
- 2 - بديلة عن جراحة المجازة الشريانية أو فتح مجرى جانبي للشريان التاجي، لكنها هنا لا تتناسب مع مرضى السكري فهذه الفئة تحتاج بالضرورة للجراحة.
- 3 - الأشخاص الذين يتعرضون لقصور القلب أثناء العمليات الجراحية.
- 4 - أمراض الكلى المزمنة.

طريقة التركيب

يتم تثبيت الدعامة على قسطرة بالونية قابلة للانتفاخ، وإدخالها إلى منطقة الانسداد، ومع انتفاخ القسطرة تتم توسعة الدعامة حتى تشكل حلقة ثابتة تجعل الشريان مفتوحاً، وتعتمد إمكانية تركيبها على عوامل عدة مثل حجم الشريان ومكان الانسداد فيه، وفي حالة عدم إمكانية تركيب الدعامة، يلجأ الطبيب لإجراء جراحة المجازة الشريانية.

آثارها الجانبية

- حدوث رد فعل تحسسي للأدوية أو الأصباغ المستخدمة في العملية الجراحية.
- رفض الجسم الدعامة في بعض الحالات التي يكون لديها تحسس لبعض المعادن.
- مشاكل في التنفس بسبب التخدير.
- النزيف.
- انسداد الشريان.
- جلطات الدم.
- النوبة القلبية.
- التهاب في الوعاء الدموي.
- عودة تضيق الشريان.

إجراءات لازمة بعد تركيب دعامات القلب

- لمنع حدوث أي أثر جانبي أو أية مضاعفات، لتركيب الدعامة يجب الأخذ بالنصائح والإجراءات التالية:
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الخضروات والفاكهة.
- تجنب الأطعمة الدهنية والمقليات.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- الحفاظ على وزن صحي وتجنب السمنة.
- تجنب التدخين.
- تقليل التعرض للتوتر والضغط النفسي.
- الالتزام بالأدوية وتعليمات الطبيب المعالج.
- الاهتمام بالفحوصات والتحليلات الدورية.

يذكر أن عملية دعامات القلب أصبحت أسهل بكثير مع الطب الحديث، وليست مقلقة، لكن استخدامها يحتاج إلى تطبيق النصائح والإجراءات المذكورة لتضادي أية مشاكل وللحفاظ على نتيجة نجاح جيدة لعملية الدعامة.

شاع مؤخراً في عالم الطب والجراحة، وخصوصاً في بلادنا اليمن، مصطلح أو مسمى (دعامات القلب)، وصار استخدامها شائعاً لمعظم حالات القلب المنظورة في المستشفيات المتخصصة بأمراض القلب. وعلى الرغم من ذلك الشيوخ إلا أن نسبة كبيرة حتى ممن أجروا هذه العمليات، لا يعرفون معرفة كافية حول دعامات القلب.. لذلك رأينا في المجلة الطبية أن نقدم معلومات تشجع فضول المعرفة حول دعامات القلب: ماهيتها وأنواعها ودواعي وضرورتها ومخاطر وإرشادات استخدامها.

ما هي دعامات القلب؟

هي عبارة عن أنبوب معدني صغير قابل للتمدد، ومتوفر بأشكال مختلفة كاللثائف أو الشبكات السلكية يتم تركيبه في الأوعية الدموية، لإبقاء الشرايين مفتوحة، ومنع تضيقها مرة أخرى بسبب تراكم الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية، فهي تعمل على الحفاظ على تدفق الدم بشكل طبيعي من القلب لأعضاء الجسم. وقد يحتاج الشخص للدعامة أثناء إجراء عملية جراحية طارئة في حال انسداد شريان القلب المسمى بالشريان التاجي لأنها تقلل خطر الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية، وكذلك في حالة الإصابة بالتضخم الوعائي تمنع تمزق الأوعية في المخ أو الشريان الأبهر أو الأوعية الدموية الأخرى.. مع الوقت تتم بطانة الشريان حول الدعامة، لتغدو جزءاً من جدار الشريان.

أنواع الدعامة

- 1 - **الدعامة المعدنية:** وهي دعامة غير مطلية بمادة معينة، في شكل شبكية، ويتم غرسها في جدار الأوعية الدموية بعد إدخالها بالقسطرة.
- 2 - **الدعامة المعدنية الدوائية:** وتشبه إلى حد كبير الدعامة المعدنية ولكنها تقوم بوضع كمية محددة من الدواء، وتعمل على منع

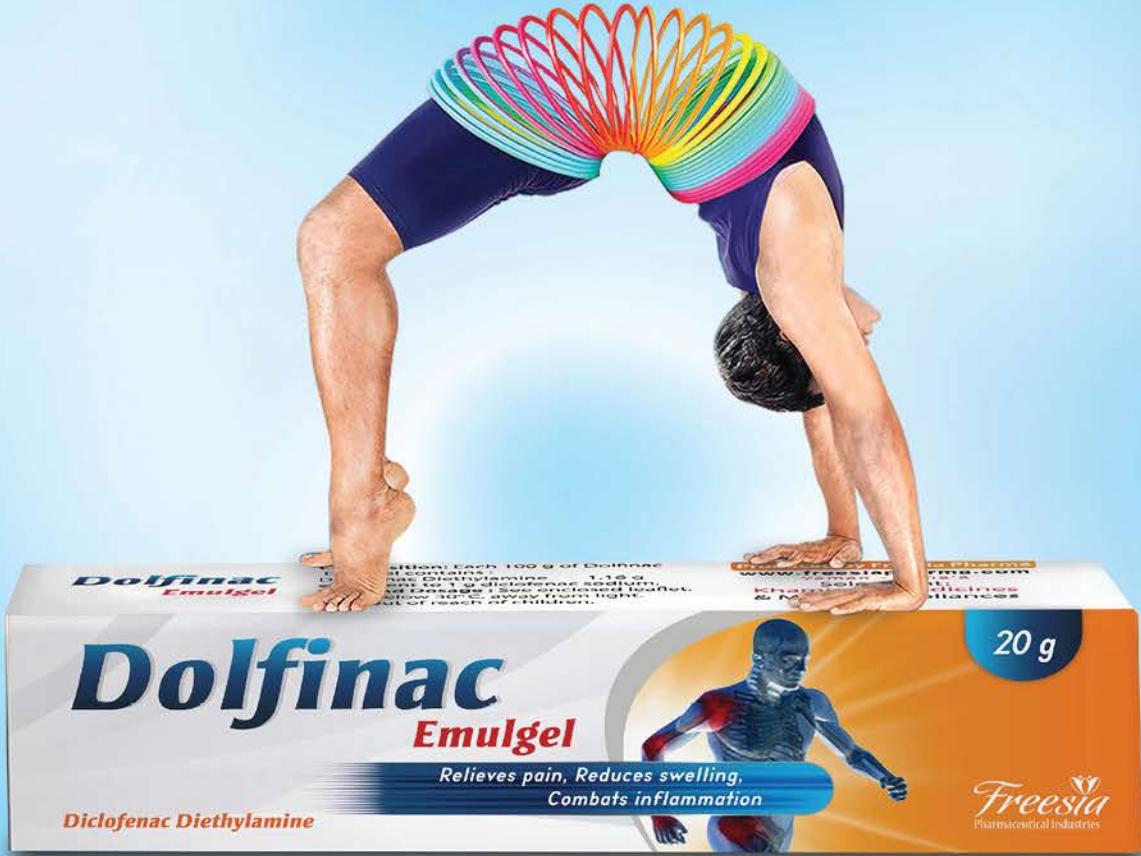


انسداد الشريان مرة أخرى.. وهذا النوع يعتبر من

الدعامات الآمنة بدرجة كبيرة، ولكن يتم تركيبها لحالات معينة يحددها الأطباء المتخصصون.

- 3 - **الدعامة الحيوية الدوائية:** وهي نوع من الشبكات الدقيقة جدا.. وتأتي على شكل أنبوب دقيق، ويتم تصنيعها من اللدائن القابلة

يتم تثبيت الدعامة على قسطرة بالونية قابلة للانتفاخ، وإدخالها إلى منطقة الانسداد، ومع انتفاخ القسطرة تتم توسعة الدعامة حتى تشكل حلقة ثابتة تجعل الشريان مفتوحاً، وتعتمد إمكانية تركيبها على عوامل عدة مثل حجم الشريان ومكان الانسداد فيه.



الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Dolfinac
Emulgel

Caberdost 0.5

Cabergoline Tablets USP

The Best Treatment for
Hyper Prolactinaemic Disorders

Synovase



Reman PHARMA



لماذا يطلب الأطباء إجراء تحليل CRP للأطفال؟

مشروبات لمدة 8 - 12 ساعة قبل إجراء التحليل، كذلك الامتناع عن أي أدوية أيضاً. وليس هناك أي آثار جانبية لتحليل CRP، لكن ربما يشعر الطفل بألم بسيط للغاية عند سحب العينة، ما يستوجب تدخل الأهل للتحدث معه وطمأنته، ومن الممكن أن تظهر علامة كدمة خفيفة في موضع الحقن، والتي سرعان ما تختفي من تلقاء نفسها أو يمكن وضع مكعبات الثلج عليها.

خطوات إجراء تحليل

- يتم اصطحاب الطفل والتوجه إلى معمل التحليل، يقوم فني الرعاية الصحية بإجراء تحليل CRP خلال عدة دقائق، وذلك من خلال الخطوات التالية:
- 1 - يقوم بتطهير منطقة الجلد (أعلى الذراع) بمطهر.
 - 2 - يضع رباطاً مرناً حول الجزء العلوي من الذراع للضغط، حتى تنتفخ الأوردة بالدم.
 - 3 - يتم إدخال إبرة في الوريد، وفي بعض الأحيان، ربما يكون من الصعب العثور على الوريد، لذلك قد يحتاج الفني إلى المحاولة أكثر من مرة.
 - 4 - يتم سحب الدم من الوريد إلى زجاجة أو حقنة.
 - 5 - يقوم بإزالة الشريط المطاطي ونزع الإبرة.
 - 6 - يعمل على تغطية منطقة الحقن بقطعة قطن أو ضمادة لوقف النزيف.

تحليل CRP واحد من اختبارات الدم التي يحتاج الطبيب إلى إجرائها للكشف عن مشكلات صحية معينة سواء لدى البالغين أو الأطفال. ووفق ما نقله موقع "الكونسلتو" عن موقع "Kids health" العالمي، نستعرض هنا كل ما يجب معرفته حول هذا التحليل للأطفال ومدى أهميته وكيفية إجرائه.

وظيفة تحليل CRP

يعتمد هذا التحليل على سحب عينة من الدم للكشف عن إصابة الطفل بأي مشكلة صحية والاطمئنان على عمل الأجهزة والأعضاء المختلفة بشكل جيد. ويقاس هذا التحليل مستوى بروتين سي التفاعلي في الجسم، ويمكن أن تكون المستويات مرتفعة عند وجود التهاب أو عدوى.

لماذا هذا التحليل مهم؟

من الممكن أن يطلب الأطباء إجراء تحليل CRP إذا كان هناك علامات التهاب أو عدوى تظهر على الطفل... وعادة ما يتم استخدام هذا التحليل أيضاً لمراقبة حالات معينة، مثل مرض التهاب الأمعاء (IBD) والتهاب المفاصل والذئبة. ويمكن أن يساعد التحليل الطبيب أيضاً على معرفة مدى نجاح علاج الالتهاب أو العدوى، لذا يجب سؤال الطبيب عن سبب إجراء هذا الفحص وما يرغب في الكشف عنه. ومن المحتمل أن ينصح الطبيب بعدم تناول الطفل أي أطعمة أو

“

ليس هناك أي آثار جانبية لتحليل CRP، لكن ربما يشعر الطفل بألم بسيط للغاية عند سحب العينة، ما يستوجب تدخل الأهل للتحدث معه وطمأنته، ومن الممكن أن تظهر علامة كدمة خفيفة في موضع الحقن.

مختبرات خاصة بنوم الأطفال

فحوصات في مختبرات النوم للتأكد من الإصابة بالمتلازمة وتحديد مداها والتوجيه فيما بعد للعلاج الصحيح. وبهذا الخصوص توجد في الدول المتقدمة في رعاية وطب الأطفال مراكز متخصصة باضطرابات النوم لدى الأطفال، وتشمل مختبرات نوم متطورة، وطواقم رعاية متعددة المجالات، ومؤهلة للتشخيص والعلاج.

أنواع اضطرابات النوم التي تم التوصل إليها علمياً:

- 1 - **خطل النوم**: يتدرج نحته، الحديث أثناء النوم، المشي أثناء النوم، الذعر الليلي، الكوابيس.
- 2 - **اختلال النوم**: وتعلق بعدد ساعات النوم، بل وبشكل عام هي فقدان القدرة على النوم والإغفاء المتواصل، أو العكس وهو الفرط في النوم مع الإرهاق.
- 3 - **اضطرابات التنفس أثناء النوم**: فقد يتخلل النوم هبوط في حالة التنفس والذي يمكن أن يصل حد الانقطاع، بسبب التغيرات الفسيولوجية أثناء النوم.

منذ وقت مبكر في العلوم الطبية والإنسانية أثبتت الدراسات أن تحاشي السهر والنوم المبكر للأطفال يعزز من النمو وينشط الذاكرة لديهم... بالإضافة إلى فوائد كثيرة تجعل حياتهم طبيعية وتجنبهم الكثير من المشكلات الصحية والنفسية والغذائية وحتى الاجتماعية، التي أصبحت شائعة ومعروفة لدى نسبة لا بأس بها من الناس.

وأبرز تلك المشكلات اضطرابات النوم، وهي متلازمة يجزم المتخصصون صعوبة تشخيصها في عيادة الطبيب، إذ يلزم ذلك عدداً من الوسائل المساعدة على التشخيص وتشمل





هناك تجميل لا جراحي يمكن تطبيقه لمعالجة وضع وحال الأنف يسمى بتجميل الأنف بدون جراحة، وهو خيار سهل وفعال وغير مكلف لمن يعاني من جسر الأنف وعدم تناسق الأنف والتواء طرف الأنف الملتهوي نحو الأسفل ولجميع من لا يريد إجراء عملية جراحية لأي سبب.



تجميل الأنف بدون جراحة وألم

- انحراف الحاجز الأنفي: يُسمّى الجدار الغضروفي الذي يقع في منتصف الأنف ويفصل تجويف الأنف إلى شقين متساويين بالحاجز الأنفي، وإذا انحرف هذا الحاجز حينها قد تكون عملية رأب الحاجز الأنفي كافية وحدها لإصلاح هذه المشكلة، وفي بعض الحالات قد يلجأ لعملية تجميل الأنف للحفاظ على شكل الأنف المناسب ولضمان سلامة التنفس، لا سيما عند انحراف الحاجز بشكل كبير، أو في حال انحرافه بالقرب من بعض المناطق الحرجة الداعمة للأنف.

- تضخم قرنيات الأنف: وقرنيات الأنف هي الأنسجة التي تغلف البطانة الداخلية للأنف وتتكون في الغالب من أغشية مخاطية، وترطب الهواء الداخل، وفي بعض الأحيان ممكن أن تتضخم بسبب تغيرات المناخ أو وضعية الجسم، ولكن التضخم المزمن في القرنيات الأنفية يؤدي إلى صعوبات في التنفس، لذلك ربما تجرى عملية تجميل الأنف للتخلص من هذه المشكلة وجعل التنفس مريحاً إلى حد ما.

- التشوهات الخلقية، وقد تشمل هذه التشوهات الخلقية وجود انسداد هيكلية، أو أورام، أو كتل أنفية، أو أكياس في الأنف.

- إصابة شديدة في الأنف، قد تجرى عمليات تجميل الأنف في حالات الإصابات الشديدة، التي قد تؤدي إلى كسور في الأنف.

تبرز لدى بعض الأشخاص مشكلات متعلقة بشكل الأنف كالتشوه وعدم التناسق، ومن تلك المشكلات ما هو ناتج عن عيب خلقي أو عن تغير ما أو حادث ما، وهناك من يعاني من مشكلات معروفة مثل جسر الأنف، وعدم تناسق الأنف، والالتواء في طرف الأنف، ومنظر الأنف الملتهوي نحو الأسفل.

ولكل ما سبق هناك تجميل لا جراحي يمكن تطبيقه لمعالجة وضع وحال الأنف يسمى بتجميل الأنف بدون جراحة، وهو خيار سهل وفعال وغير مكلف لمن يعاني من جسر الأنف وعدم تناسق الأنف والتواء طرف الأنف ومنظر الأنف الملتهوي نحو الأسفل ولجميع من لا يريد إجراء عملية جراحية لأي سبب.

و يتم تطبيق هذا التجميل على النحو التالي:

1 - يتم تخدير منطقة التطبيق بكريمات التخدير الموضعي، ويتم تطبيق الحشو لمناطق تشريحية مختلفة في الأنف بالإبر دقيقة الطرف، كما يتم تشكيل الأنف باستعمال العلاقات من أجل الاستفادة من تأثير رفعها عند الحاجة، وتستغرق هذه العملية مدة بين 10 دقائق و 15 دقيقة تقريبا.

2 - تجميل الأنف عن طريق التخدير بكريمات التخدير الموضعية، إذ يحصل المريض على أنفه الجميل دون مواجهة المشاكل الكبيرة والراعدة مثل مرحلة العملية الطويلة والمؤلمة وتكاليف العملية الجراحية، وهو تطبيق سهل وبتكلفة مناسبة جدا.

3 - يستمر تأثير تجميل الأنف بدون جراحة مدة تتراوح بين سنة وسنة ونصف، ويجب تكرار العملية بعد ذلك.

4 - حمض الهيالورونيك هو مادة منتجة بشكل طبيعي في أجسامنا وهو موجود في الحشوات المستخدمة في جماليات الأنف وليس له آثار جانبية.. إنه لا يتسبب في ظهور أية حساسية أو بروز أي نوع من ردود الفعل، وفي أسوأ الأحوال قد تحدث كدمة خفيفة كتأثير جانبي، لكنها مؤقتة.

5 - عملية حشو الأنف أبسط مما قد يرد في البال، ينتظر المريض مدة 20 دقيقة بعد دهن كريم التخدير إذا تم أخذ القرار بتطبيق حشو الأنف.. تستغرق هذه العملية مدة 10-15 دقيقة في الغرفة الذي يدخلها المريض.. بعد ذلك يمكن للمريض أن يرجع إلى عمله بكل راحة.

إنها عملية يمكن تطبيقها دون أن يضطر المريض إلى الابتعاد عن عمله.. ثم يأتي المريض للفحص بعد أسبوع واحد.

الأسباب الطبية لعمليات الأنف

- انسداد الأنف: الصعوبة في التنفس من الأنف أحد أهم الأسباب الطبية الداعية إلى عملية تجميل الأنف، لأنها تسبب مشاكل عند ممارسة الرياضة، أو إزعاج ومشاكل خلال النوم كالشخير وانقطاع النفس، وقد تكون الجراحة الخطوة التالية في حال فشل بعض العلاجات مثل بخاخات الأنف أو علاجات انقطاع النفس خلال النوم.





ابن سينا أول من اهتدى للعلاج النفسي

ثقافة

أحضروا السكين.. أمسك ابن سينا السكين، وتهياً الأمير حتى برزت عروق الدم في رقبته..

إلا أن الشيخ الطبيب (ابن سينا) صاح غضاباً: لا لا.. هذه البقرة هزيلة، ولا تصلح للذبح، لن نذبحها إلا بعد أن تأكل وتصبح سمينة.. وهكذا اضطر الأمير لمطاعوته، وبدأ يأكل بانتظام وبكثرة حتى يتحقق له ما يريد..

وقد استغل ابن سينا الظرف وبدأ خلال تلك الفترة بوضع الأعشاب الطبية في طعام مريضه، مع المداواة النفسية بالكلام والتصرف، ولم تمض فترة طويلة حتى عادت صحة الأمير لطبيعتها وعلت الابتسامة كل الوجوه في قصر الخليفة..

اشتهرت تلك الحكاية ومنها بدأ تاريخ العلاج النفسي، فقد تردد وتناقل بعد ذلك أن ابن سينا هو أول من عالج وطبب النفس وليس الجسد فقط، بعدما كان شائعاً أن العلاج للجسد فقط.

ومع ذلك لقيت وتظل مسألة النفس غامضة عند ابن سينا وسواه ولكن ربما في قصيدته العينية الشهيرة ما يعبر عنها أكثر مما هو في سواها حتى زمنه وربما حتى الآن.. وهي القصيدة التي يقول في أولى أبياتها:

**هبطت إليك من المحل الأرفع
ورقاء ذات تعزُّز وتمنُّع
محجوبة عن كل مقلة عارف
وهي التي سفرت ولم تتبرقع
وصلت على كره إليك، وربما
كرهت فراقك، وهي ذات تفجع
أنفت وما أنست، فلما واصلت**

أنفت مجاورة الخراب البقع

وفي هذه القصيدة يشير ابن سينا من أين جاءت النفس، فائلاً أنها جاءت من محل أرفع أي من الله في الأعلى، وأتت رغماً عنها وكارهاه لذلك، ثم تتصل بالبدن وهي أيضاً كارهاه، لكنها بعد ذلك تألف وجودها في البدن، وتألف البدن، لأنها نسيت عهودها السابقة كما يقول في قصيدته.

وفي القسم الأخير من القصيدة يبدأ ابن سينا يتساءل لماذا؟ فيجيب أنها هبطت لحكمة إلهية، هبطت لا تعلم شيئاً لتعود عالمة بكل حقيقة ولكنها لا تعيش في هذا الزمن إلا فترة وجيزة.

لقب بأبي الطب البشري الحديث وأنجز ما يربو عن 200 مؤلف في علوم الطب والفلسفة والنفس والفكر والأدب، إضافة إلى الجيولوجيا وعلم الأحياء والفلك والرياضيات وعلوم الطبيعة، واستمر استخدام مؤلفاتها الطبية على مدى سبعة قرون.

إنه الطبيب الحكيم والشاعر الفيلسوف العربي المسلم ابن سينا الذي يحسب له أيضاً شرح الأعضاء البشرية وعدد من الأمراض التي يتعرض لها الإنسان مثل التهاب السحايا، واليرقان، وحصى المثانة، كما أنه كان أول من أدخل العلاج النفسي إلى عالم الطب وأول من شرح طريقة إعداد حامض الكبريت والكحول، وتفسير الكيمياء واستخلاص الكثير من الأدوية.

وكالكثير من العلماء والمفكرين الذين أحدثوا تغييرات في البشرية والعلوم الأساسية والجدلية اتهم في عصره بالجنون والإلحاد، ولكن ها هو العالم أجمع بما في ذلك مؤسسات العلم والثقافة والفكر والأدب وحتى محركات البحث في الغرب والشرق، ها هم جميعاً يحتفون، ليس بمولده في أغسطس من كل عام وحسب وإنما كل يوم ولحظة بإنجازاته التي لا تزال وستظل خالدة كهدي ونور لدروب العلم والحياة حتى الأبد.

من أبرز الروايات عن طبه النفسي قصة طريفة تناقلتها

كتب المؤرخين، لتلج به إلى عالم الشهرة في هذا العلم.. فقد مرض في زمنه أمير صغير محبوب فانشغل به الناس وفشل الأطباء والحكماء في علاجه، وكان الأمير قد بدأ هذا يفقد قدرته على الكلام، وعدم الرغبة في الأكل، وأصبح يخور مثل البقر، حتى أنه صار يطلب البرسيم والتبن، مدعياً أنه أصبح بقرة..!

وحين عجز الأطباء عن علاجه قام الخليفة باستدعاء ابن سينا لما اشتهر به في مختلف العلوم، دخل الشيخ العالم ابن سينا على الأمير في حجرته، ثم استمع إلى كل حديث الأمير المريض كلمة كلمة، وقد كان منه أن فاجأ الجميع وصاح قائلاً: والآن اذبحني يا طبيب.. أنا بقرة..!! ابتمس الشيخ الوفور وقال: موافق،



الطبيب الحكيم
والشاعر الفيلسوف
العربي المسلم ابن
سينا الذي يحسب
له أيضاً شرح
الأعضاء البشرية
وعدد من الأمراض
التي يتعرض لها
الإنسان مثل التهاب
السحايا، واليرقان،
وحصى المثانة،
كما أنه كان أول
من أدخل العلاج
النفسي إلى عالم
الطب

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

734507507

جوار مسجد التوحيد ومحطة 14 أكتوبر

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital



اتصال الفجر المفزع والطبيب الإنسان

بشير سنان *



د. سامي الحاج

فجر يوم الثلاثاء الـ 12 من أكتوبر الماضي، كان مفزعاً، وموجعاً بالنسبة لي .. اختي اتصلت من المستشفى في مدينة إب : أمي سقطت على قصى رأسها بالمطبخ .. ولا عاد فيها حركة . كيف سقطت؟ ومتى؟ وليش تدخل المطبخ فجراً؟ ايش الخبر؟ لا جواب، هي تبكي، وأنا أبكي وكل من حولنا يبكي . سريعاً أغلقت الخط ، لم يخطر في بالي أحد سواه، اتصلت بالصديق والأخ العزيز الدكتور سامي الحاج، أعرف أنه مستيقظ في مثل هذا الوقت، ببساطة لأنه مش عضو نقابة (الموالة). رد عليّ بضحكته المهدودة : هلا بشير، خير؟! ما عرفت أيش قلت له أو بلغته .. أتذكر أنني من أول المكالمة إلى آخرها أبكي كطفل فقد أمه وسط سواق .. سامي : "لا تقلق ، المستشفى معروف ، هات لي رقم تواصل والباقي عليّ"

قلت كثر الله خير ، با يعمل اتصال لأحد في المستشفى يعرفه ويتوصي بالحالة، بحسب ما قال لي عن معرفته بكادر المستشفى . سويغات مضت وتلفوني ما وقف، اتصالات .. وأنا في وضع لا يعلمه إلا علام الغيوب إلى أن أبلغوني إخوتي .. "تطمئن صاحبك الدكتور سامي وصل من صنعاء"

نعم والله .. سامي أغلق المكالمة بيننا وترك عمله وتحرك بسيارته إلى إب .. ووصل وشخص حالة الوالدة، وقال لي حرفياً "أمك لم تسقط، أمك جت لها جلطة دماغية" وطمنا أنها عدت مرحلة الخطر . وتوالت الاتصالات بيننا حتى موعد مغادرته فجر اليوم الثاني، بعد ان تطمئن على الفحوصات، ونسّق مع استشاري الحالة، وخطة سير العلاج. هاتفني من المستشفى وقال : "على مسؤوليتي أمك ستفيق وباتستعيد

وعيها قبل ٢٤ ساعة وتتحسن يوم بعد آخر، بس هدي من روعك". لم تمض ساعات الفجر الثاني بعد الحادثة .. وأنا بلا نوم على (الزرة)، اختي تبغني أمي فاقت واستعادت الوعي وبدأت تحرك أطرافها ببطء. الحمد لله حمدا لا يحصى، تحسنت والدتي، رغم أن الفحوصات المحورية كشفت عن إصاباتها بأكثر من جلطة، لكنها في البدايات، وتحتاج المتابعة الدائمة.

انا ممنون لهذا الرجل الذي لم تجمعي به سوى صفحات التواصل الاجتماعي، وكان حتماً عليّ أن أدون ما فعل معي حتى وأنا لا زلت قابعا وسط كوم من الأحزان.

* صحفي يمني

إنسان

سويغات مضت وتلفوني ما وقف، اتصالات .. وأنا في وضع لا يعلمه إلا علام الغيوب إلى أن أبلغوني إخوتي .. "تطمئن صاحبك الدكتور سامي وصل من صنعاء"

معنى خاص

لصفة الطبيب معنى خاص في كل زمان وفي كل مكان، فالطبيب هو الشخص الذي نتصل به لمساعدتنا في أهم احتياجاتنا لمعالجة أوجاعنا وآلامنا حتى نسترجع صحتنا من أجل ذلك يسمح للطبيب بالوصول إلى مختلف أعضائنا بما فيها العورة، وذلك اعتقاداً منا أن الطبيب بذلك لفائدة المريض ومصالحته . وما تزال مهنة الطب محل تقدير جميع المجتمعات، وهي ما انفكت تجذب إليها عدداً كبيراً من طلبة من بارعين مجتهدين ومخلصين .. وللأسف استجابة إلى ما ينتظره منهم المرضى والطلبة يتعين على الأطباء معرفة القيم الخاصة بعلم الطب وإبرازها، ومن بينها الرحمة، الاستقلالية، إذ هي الأساس للأخلاقيات الطبية إضافة إلى احترام حقوق الإنسان.

6 قيم في أخلاقيات الطب

- 1 - الاستقلال الذاتي للمريض .
- 2 - المعاملة الحسنة .
- 3 - عدم الإيذاء .
- 4 - العدالة بين المرضى .
- 5 - الكرامة: للمريض (ومعالجه) الحق في الكرامة .
- 6 - الصدق والأمانة

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

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





فن الحياة

الصدقة في الصغر كالنقش على الحجر

الطبية: جميل مفرح

يأتي مفهوم الصداقة من مصدر وحيد وهو الصدق.. والصدق صفة ملازمة لصغار السن الذين ما تزال عقولهم ومساحات فهمهم وأماد تفكيرهم نقية ولا تتجاوز أفق البراءة، لذا فإنهم أهل فئات العمر حاجة للكذب وتزييف الحقائق والوقائع.

وحول ارتباط الصداقة بالأطفال تقول د. هالة الأبلم -وهي مستشارة نفسية واجتماعية- أن الصداقة مع المراحل الأولى للطفولة تكون عفوية وتتسم بالتعبير اللفظي والمدح والتحفيز، وأيضاً بالخصوصية بين الصديقين والتقارب النفسي والتشابه، ووجود المساحات المشتركة بين الصديقين.

وتؤكد الأبلم أن العلاقات الاجتماعية للطفل مع الأطفال الآخرين من نفس العمر، توفر خبرات غنية في الحوار والمشاركة والتعاون، وذلك بطبيعة الحال يعمل على تطوير المهارات الاجتماعية عند الطفل بشكل كبير، خصوصاً في المرحلة العمرية الكائنة بين سنتين وست سنوات.

أما إيلين كينيدي مور -وهي أخصائية علم النفس الإكلينيكي ومؤلفة كتاب «تزايد الصداقات: دليل الأطفال لتكوين صداقات والحفاظ عليها»- فتري أن الأطفال بدءاً من سن الرابعة تقريباً، يدركون أن الآخرين قد تكون لديهم أفكار واهتمامات ومشاعر مختلفة عن أفكارهم واهتماماتهم، وهذه القدرة الناشئة، التي تعرف باسم «نظرية العقل»، تساعد الأطفال على تكوين صداقات.

وتقول مور أيضاً «إن الأطفال غالباً ما تكون لديهم وجهة نظر براغماتية عن الصداقة، ويشكلون روابط وثيقة مع أقرانهم في الملعب أو الفصل الدراسي، بناء على نهج يمكن أن يطلق عليه اسم (حب من أنت معه)».

وتضيف: «الشيء الذي يتمتع به الأطفال أكثر من البالغين هو أنهم يعيشون في غرفة واحدة مع 25 شخصاً آخر في نفس المرحلة السنوية لحياتهم، أما في مرحلة البلوغ، فيتطلب الأمر جهداً مديوناً للعثور على الصداقات الجيدة وتنميتها». ووفقاً لدراسات، يجب على البالغين قضاء نحو 50 ساعة معاً للانتقال من مجرد معرفة إلى صديق غير رسمي، و90 ساعة معاً قبل اعتبار كل منهما صديقاً للآخر، وأكثر من 200 ساعة ليصبحا أصدقاء مقربين.

مساعدة الأطفال

يُقيم الأطفال في جميع أنحاء العالم علاقات

وثيقة، سواء مع الأصدقاء أو مع أفراد الأسرة، وإذا كان الأطفال لا يتحدثون عن الأصدقاء في المنزل فهذا لا يعني أنه ليس لديهم أي أصدقاء، كما تقول مور، التي تشير إلى أن هذا قد يكون لأنهم يفضلون أسلوباً أكثر هدوءاً في التفاعل مع الآخرين.

ويذكر متخصصون أن مساعدة الأطفال على تكوين صداقات قوية يمكن أن تعود بفوائد كبيرة عليهم طوال الحياة، ويمكن للآباء والأمهات دعم أطفالهم في ما يتعلق بتكوين الصداقات من خلال تنظيم لقاءات ممتعة خارج المدرسة؛ تقول مور: «عادةً ما يكون الأطفال صداقات عن طريق القيام بأشياء ممتعة معاً، لذلك قد ترغب في التفكير في اهتمامات طفلك والبحث عن الأنشطة التي تتناسب شخصيته والتي يمكنه القيام بها مع الأطفال الآخرين».

علاج اجتماعي وطبي

تظهر الأبحاث أن الحفاظ على الصداقات الوثيقة له تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية وصحة الغدد الصماء العصبية، فضلاً عن جهاز المناعة.

كما أظهرت أبحاث أن الصداقة كرابط اجتماعي يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في مساعدة الأطفال على مواجهة التحديات والصعوبات في حياتهم، فالطفل الذي لديه صديق مقرب يكون أقل عرضة للشعور بالوحدة والاكتئاب، كما يقدر نفسه بشكل أكبر.

وقد تتغير الصداقات طوال الوقت خلال فترة الطفولة، وعندما ينفصل الأصدقاء المقربون عن بعضهم أو يبتعدون يكون ذلك صعباً للغاية عليهم، لذلك من المهم أن يناقش الآباء هذا الأمر مع أطفالهم وأن يدعمهم خلال هذه العملية.

ووفق عديد دراسات، توفر الصداقات القوية فوائد صحية أكبر من الإقلاع عن التدخين أو فقدان الوزن أو ممارسة الرياضة، ويظهر التحليل أن وجود مجموعة من الأصدقاء المقربين وروابط أسرية قوية يقلل من خطر وفاة الأشخاص بنسبة 50 في المائة.

ويبدو من كل ذلك أنه يمكننا أن نستخدم المثل العربي الشائع «التعلم في الصغر كالنقش على الحجر»، وتطبيقه تطبيقاً مثلياً على الصداقة ليكون لدينا مثل قائل: «الصداقة في الصغر كالنقش على الحجر».





MULTIVI TAMINS & MINERALS TO ENHANCE VITALITY AND ACTIVITY



ذهنية

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
															11
															12
															13
															14
															15

عمودي:

1. مسرحية الشرقاوي، حسم
2. حي في القاهرة، ثري.
3. فكرة، نثي (معكوسة)، شاعر عباسي
4. لم، حجب، العذراء (معكوسة)
5. أغنية شهيرة لمحمد عبدالوهاب، للتخيير.
6. أماكن للاختباء (معكوسة)، تيس الجبل، أزدات.
7. بطللة مسلسل (زيش نعام)، ثغر
8. أحد الألوان بالأجنبية، فجاً، قاسيت.
9. مؤلف موسيقي روسي، باهت
10. نصف راحة، يطلق سراحها، في الطيور.
11. بيتتهج، معبود فرعونى، تتأهب.
12. بيت العنكبوت، تنسيان، المنحة.
13. بحر، النافعان (معكوسة)، شقيق.
14. الكريم السخي (معكوسة)، من الفاكهة.
15. تتوعد، نصف دزينة، نصف النهار.

أفقي:

1. ممثلة عالية قديمة من أشهر أفلامها (الملك الأزرق)، قادم
2. مسجد في القاهرة
3. هباء، طافوا، مهياً
4. حرف أجنبي، مشروب ياباني، تُسَلَّم (معكوسة)، متشابهان.
5. مسرحية ليوسف السباعي (معكوسة)، سعل، عمري.
6. تاخمه، لاعب قديم في الأهلي المصري.
7. سام، من أشهر روايات تشارلز ديكنز.
8. للتداء، أخت هارون الرشيد، أزور
9. شق في جانب القبر، عذب (معكوسة)، إقليم قديم بالكونغو
10. موجعة (معكوسة)، يفهم،
11. عكس رواج، نصف راوغ، اسم أطلق على أم كلثوم.
12. هوليوود إيطاليا، رمز.
13. تهزم، وحدة طول، حرفان متتاليان.
14. بطللة فيلم (سوبر ماركت)، نافس.
15. متقاعسة، فيلم لشادية.

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

سودوكو

Colon Cure

Sulpiride + Mebeverine HCl



*Treats IBS ...
Relieves Anxiety!*

Shiba Pharma



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



الرعاية... الأفضل

رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



AZAL
Hospital

رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



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



Elite Hospital
مستشفى النخبة
E.H

رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى المودة



مستشفى المودة
AL MAWADDAH HOSPITAL

رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي

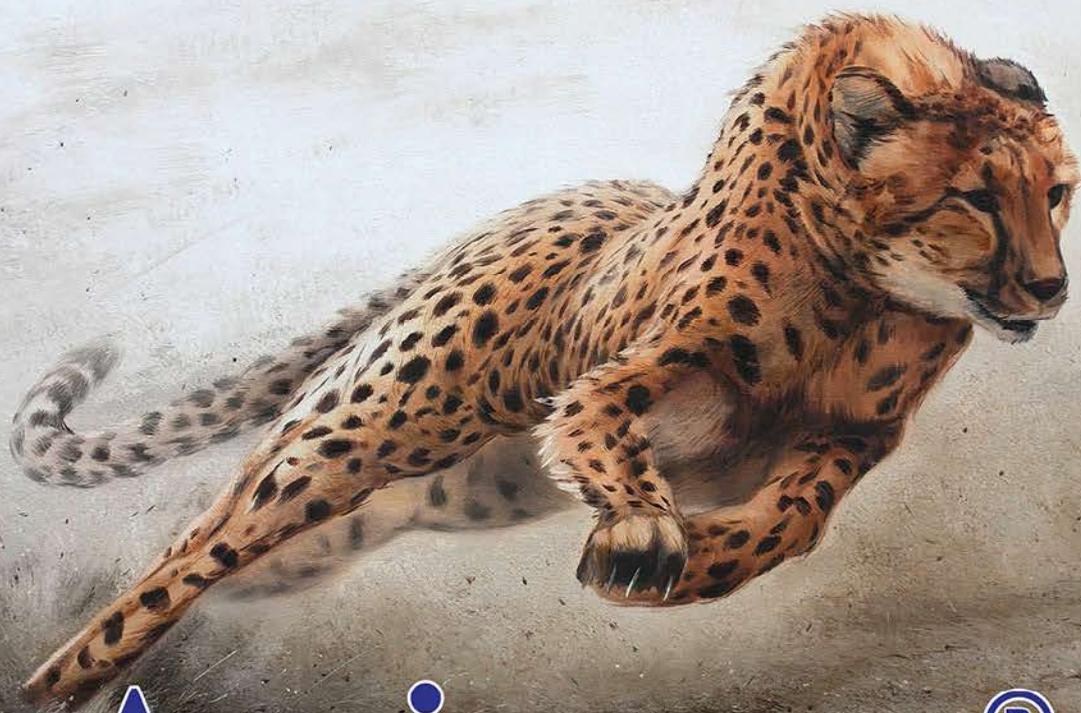


المستشفى الملكي

رقم الطوارئ

01/687000





Azicure®

Azithromycin 500mg



The Fast Cure

الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان
3073 : 00967 - 1 - 200620 : 00967 - 1 - 200623

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

facebook.com/shaphaco/

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

أسعار باقات

ال 4G المتوفرة



5 GB 4.000 ريال

10 GB 7.000 ريال

20 GB 12.000 ريال

30 GB 15.000 ريال

تُقدم الخدمة في مراكز الشركة الرئيسية ومراكز
مبيعات الوكلاء بأمانة العاصمة

لمزيد من المعلومات أرسل 4 إلى 123 مجاناً
رقم الخدمة 444



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

B-TONE

B-Complex Vitamins

Syrup for children



من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17