

ملف



■ وجوه طليقة..
■ ابتسامات مضيئة

■ الدكتور عبدالسلام عواس:

اليمن سباقة في
زراعة الأسنان

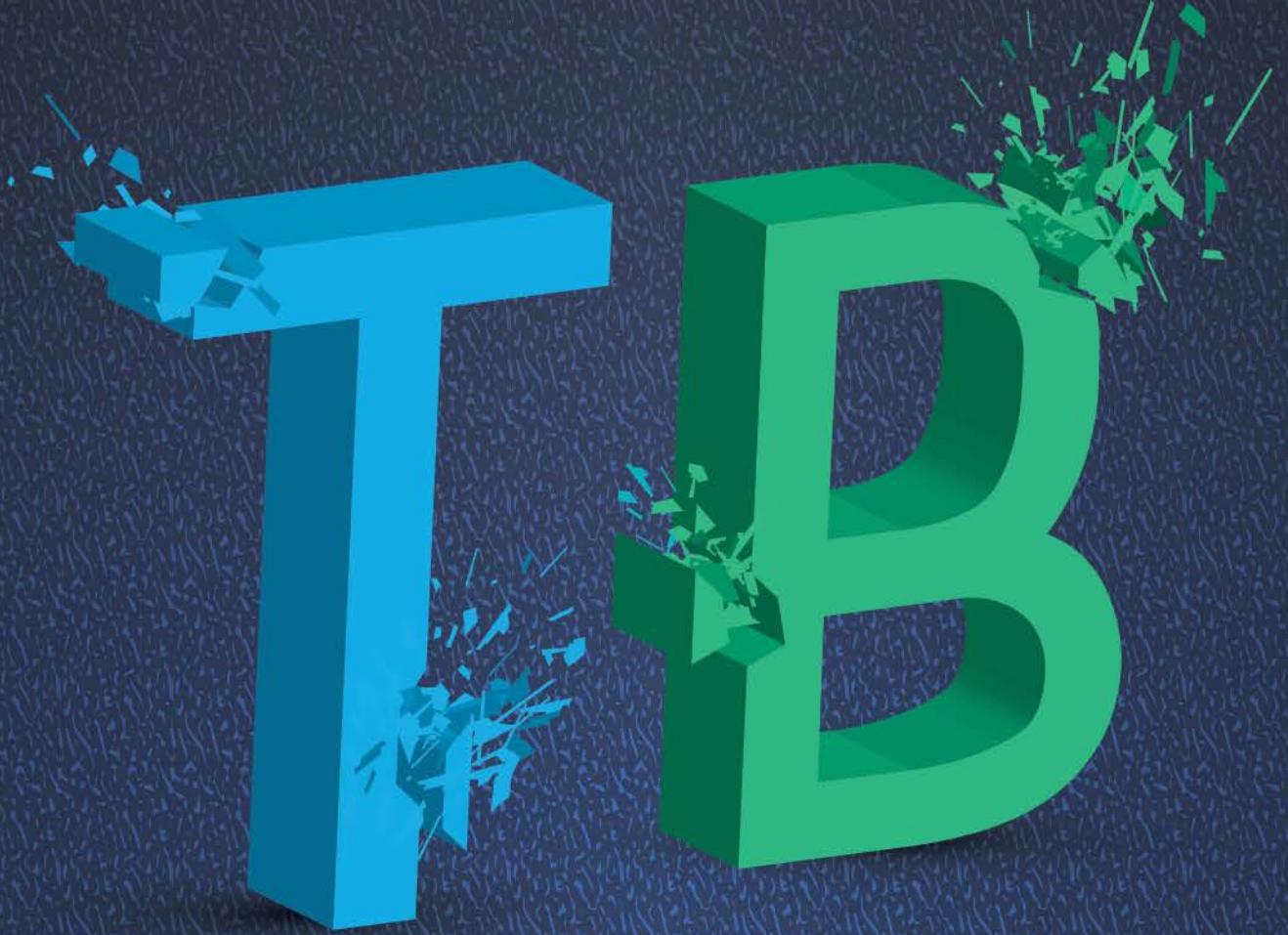
Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | مارس 2022 | العدد (51)



التهديد الخفي



توقيت مثالي لاستعادة
التوازن النفسي

نظام غذائي
آمن للأطفال

مواعيد تناول
الأدوية في رمضان

د. زايد عاطف يقدم نصائح
رمضانية لمرضى السكري

Emifenac 50DT

بنتمة
البرققال

ابتسم.. للألم

إمفييناك ٥٠



BRIX 3000



لدي رغبتك لئري ابتسامتك

احتياجاتك في صميم جودتنا

محتاجنا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

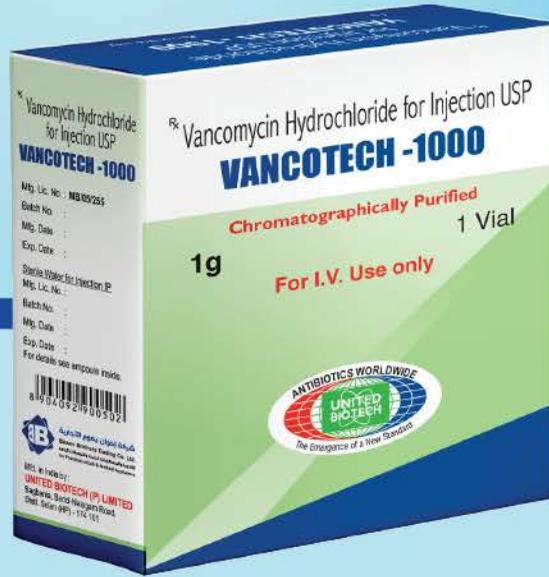
الإدارة العامة	إدارة المكلا	فرع صنعاء	فرع عدن	فرع الحديدة	فرع تعز	فرع إب
01-539900	05-309401	01-485106	02-391189	03-202092	04-251803	04-423124
01-539666			02-387441	03-500042	04-240809	
فرع المكلا	فرع ذمار	فرع سيئون	فرع صعدة	فرع عمران	فرع القاعدة	فرع مارب
05-308376	06-420952	05-441307	07-522122	07-614694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

المضاد الحيوي

VANCOTECH

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

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



معنا .. صحتك أفضل ..

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزندانى

Sana'a - Yemen - Shumaila Area St.

+967 1 60 74 02 - 62 66 75

+967 777 775 674 - 777 735 055

www.bauam.com info@bauam.com





38

توعية

■ التغذية السليمة لمرضى
السرطان في رمضان

44

تغذية

■ 7 قواعد غذائية رمضانية

46

أمراض مزمنة

■ الدكتور زايد عاطف: الصيام
يخفض مضاعفات السكري

48

نبض

■ مرضى قلب يمكنهم أن
يصوموا ..

32

حوار

■ استشاري الأمراض النفسية
والعصبية د. عبدالله الشرعبي:
إبتسامه المريض .. الخطوة
الأولى نحو الشفاء

35

محة إنجابية

■ شروط صحية لصيام
الحامل والمرضع
■ مخاطر على صحة الجنين

36

جديد الطب

■ روبوت من السكر لأغراض طبية
■ هدف علاجي للقضاء على
سرطان الدم
■ تطوير لقاح الكوليرا
■ تقنية جديدة لزراعة الرئة

7

ملف العدد

■ التمهيد الخفي (TB)
■ وزير الصحة: بالوعي أولاً
مكافحة السل
■ ما هو السل.. وماهي أعراضه؟
■ الفرق بين الحامل للعصيات والمريض
■ مخاطر السل على الكلى
والعمود الفقري
■ الفئات الأكثر عرضة
لمخاطر السل
■ تضافر الجهود لمكافحة السل
■ مدير البرنامج الوطني
لمكافحة السل : نغطي كافة
المحافظات من خلال ثلاثة
■ نبذة عن البرنامج الوطني
لمكافحة السل
■ السل في مخيمات النازحين
■ السل الكامن والنشط

21

ملف

■ وجوه طليقة .. إبتسامات
مضيئة
■ الدكتور عبدالسلام عواس:
اليمن من الدول السباقة في
عملية زراعة الأسنان وبمعايير
عالمية

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
نجدود العمري
اشجان عبدالجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة
أولى

الدواء من جديد .. حتى لا يكون سماً

الدواء نفسه وفقاً لوصفة الطبيب وقد يحلف لك ، ويشدد ويؤكد وبعد أن تعود إلى الطبيب يخبرك بأن الدواء مختلف ويطلب إعادته وشراء الدواء الأصلي. طبعاً الحديث عن الأطباء الذين يكتبون وصفاتهم بخطوط واضحة وقابلة للقراءة بعيداً عن أساليب الترميز والتشفير التي يستخدمها البعض من أجل تحقيق عوائد مالية من خلال النسب التي يتفق بشأنها مع أصحاب الصيدليات والتي من المؤسف تجبر المريض على الشراء بأسعار مرتفعة من أقرب صيدلية للمركز الطبي أو العيادة التي يعمل فيها الطبيب.

وبلاشك فإن التجارة القذرة والكسب الحرام من أجل تصريف الدواء تزداد اتساعاً وهو ما ينبغي التذكير بمخاطرة بما في ذلك صرف أدوية لا يحتاجها المريض ، صرف أدوية تتعارض تأثيراتها ، صرف أدوية قريبة الانتهاء ، صرف أدوية رديئة التخزين وغير ذلك.

وهنا اختتم بموقف شخصي في إحدى الصيدليات ، حيث ذهبت بوصفة طبية لإحدى الصيدليات وطلبت من الصيدلي الدواء نفسه وفقاً لوصفة الطبيب .. طبعاً الصيدلي لا يدرك أن لدي خلفية طبية، وعند إحضار الدواء سألته هل هو نفسه؟ قال نعم ، أخذت العلبة للتدقيق في الاسم ومقارنته مع الوصفة الطبية؟ وعدت إليه من جديد هل أنت متأكد أن الدواء نفسه ونفس الاسم؟ أخبرته دون الإفصاح أنني طبيب ولكني أرى أن الاسم لا يتطابق كلياً مع الوصفة ، فبدأ وكأنه يعيد إدخال الاسم في جهاز الكمبيوتر ليقول لي نعمتذر منك لا يتوفر لدينا حالياً فالكمية التي كانت لدينا استنفدت!!

وفقط هنا اتساءل .. كم هم الذين يبيع لهم ويخدعون؟ وربما لأدوية مختلفة كلياً عن الموصوف، مما يؤثر سلباً على حياتهم ، صحتهم وصحة المجتمع وقدرته على مكافحة الجيوش البكتيرية والفيروسية وغيرها ، أحدث وأؤكد التأثير السلبي على المجتمع بأكمله بكل أطيافه ومكوناته .. والله المستعان .

عوداً على بدء لما تناولناه في العدد الماضي بشأن الدواء وترشيد استخدامه، نعرض في السطور أدناه على بعض الصور والمواقف التي أصبحت بحكم الشائعة ويلاحظها الجميع وفيها إشارات خطيرة عن الاستهتار في وصف وصرف واستخدام الدواء . والوصف كما هو معروف في كل أنحاء العالم لا يتم إلا عن طريق طبيب عدا في بلد الاستثناء اليمن فبالإمكان أن تكون الوصفة عن طريق (جار، صديق، أخ أو قريب) وإن لم يكن في الإمكان أن يقوم بذلك آخرون يتمصون دور الطبيب بما فيهم الصيدلي أو حتى العامل في الصيدلية!! فالأمر بالنسبة للجميع عبارة عن تشابه في الأعراض والعلامات،

وطالما أنها متوفرة في اللاحق فإن علاج السابق حتماً ولزاماً سيكون ملائماً دون النظر إلى أمور أخرى ينبغي أن تؤخذ بالاعتبار إذ أن الكثير من العوامل تلعب دوراً في تأثير الدواء ، تصفيته ، سميته ، جرعات استخدامه وأعراضه الجانبية فضلاً عن تفاعلاته مع الأدوية الأخرى التي قد يستخدمها أحد الأشخاص ولكنها لا تستخدم من قبل الآخر والعكس بالعكس!!

وفي جزئية الصرف للدواء تتبادر للأذهان بعض الممارسات الخاطئة من قبل القائمين على الصيدليات والتي تفتح المجال لعدد من المخاوف بشأن الالتزام بقواعد الصرف والإجراءات واليك بعض التجارب والمشاهدات التي يرصدها الباحث عن الدواء هنا وهناك .

فصرف الدواء بالحبة -وبالذات المضادات الحيوية- يمثل واحدة من الممارسات الخاطئة التي تنتشر في الصيدليات التي تصف نفسها بالتموجية وفي هذا مخالفة واضحة وخطيرة لقواعد استخدام المضادات الحيوية والتي ينبغي أن تستكمل فيها فترة المعالجة بدلا من التشجيع على ترك العلاج قبل إكمال الفترة اللازمة، وهنا تكمن المشكلة فيتم الصرف بدون وصفة طبية ولعدد من الكبسولات التي قد تؤثر في إخماد النشاط البكتيري ولكنها في حقيقة الأمر ومن الناحية العلمية تؤسس لخلق مقاومة للأدوية وإضعاف مفعولها مع توالي العمليات وانتشارها التي تصب في خانة الصرف السيئ للدواء .

وتتشابه في ذلك عملية الصرف لأدوية رديئة التصنيع أو التخزين وسواء كانت بجرعات قليلة أو بحسب الوصف من الطبيب للفترة كاملة إلا أنها كذلك تعزز قدرة البكتيريا على تقوية أسوار دفاعاتها ضد الدواء ، وكم هي عديدة المرات التي تقف فيها أمام العامل في الصيدلية وتطلب منه مؤكداً على ضرورة أن يكون



د / عبد الحميد
الصهيلي .

في جزئية
الصرف للدواء
تتبادر للأذهان
بعض الممارسات
الخاطئة من
قبل القائمين
على الصيدليات
والتي تفتح
المجال لعدد
المخاوف
بشأن الالتزام
بقواعد الصرف
والإجراءات
واليك بعض
التجارب
والمشاهدات التي
يرصدها الباحث
عن الدواء هنا
وهناك .

* خبير وطني في مكافحة الإيدز
والأمراض المعدية

شكل جديد
بسعر اقتصادي



أوميبرازول ٢٠ ملغم
خافض للحموضة
(مُثبِّط لمضخة حمض المعدة)

أوميك



راحة من

- ✓ حرقة المعدة
- ✓ الإرجاع الحمضي
- ✓ فرط الحموضة

كبسولة واحدة في اليوم



طفي نار الحرقه



وزير الصحة : مكافحة السل بالوعي أولاً

المجلة الطبية / خاص

مكافحته وانتشاره ومقارنتها لما كان حاصل في السنوات الماضية، خاصة في ظل تفشي الالتهابات الصدرية والرئوية على مستوى العالم واقتناع الجميع بأن مواجهة هذه الأمراض لا تكون بالعزل للمريض أو إخافته ولكن بالعلاج والتغذية السليمة والدعم النفسي وأخذ جميع الاحتياطات لمنع انتشار العدوى باعتبارها أفضل الأساليب لمكافحة هذه الأمراض.

من جهته أكد مدير البرنامج الوطني لمكافحة السل الدكتور عصام محمد مهيب - ويحضر عدد من الأكاديميين والأطباء وطلاب المعهد- أن البرنامج يعمل في كل المديرية والمحافظات لمكافحة هذا المرض وفي إطار الامكانيات المتاحة للبرنامج.

وأيد الدكتور مهيب في كلمته ما ذهب إليه وزير الصحة تعزيز التوعية المجتمعية كضرورة في جهود مكافحة السل، مشيراً إلى أنها تساعد في الحد من العدوى وانتشار المرض خاصة وغالبية الحالات المصابة تأتي بشكل متأخر مما يصعب علاجها وتكون العدوى قد انتشرت بين المحيطين بالمريض دون أن يعرفوا.

وتحدث في الندوة، إلى جانب مدير البرنامج، نائب مدير البرنامج الدكتور عادل المداني، والمساعد الفني لمدير البرنامج الدكتور عبدالباري الحمادي، ورئيس قسم المختبر المرجعي الدكتور عدنان الأكلبي.

وفي الفعالية التي حضرها مدير المركز الوطني للتقني والإعلام الصحي أمين الشامي أشى الدكتور عصام مهيب على الدور الكبير للوزارة في مواجهة المرض من خلال ما تقدمه من تسهيلات ومساعدات إلى جانب الصندوق العالمي لمكافحة السل ومنظمة الهجرة الدولية والتي تساهم في الحد من انتشار مرض السل ومكافحته والتقليل من عدد الإصابات.

حث وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل العاملين في تقديم الخدمات الصحية وفي مقدمتهم البرنامج الوطني لمكافحة السل على تغيير ثقافة العلاج الكيميائي من خلال نشر ثقافة تعزيز المناعة عند المرضى والمواطنين بشكل عام عبر التغذية الصحية وتقديم الدعم النفسي للمرضى إلى جانب أدوية السل. ونبه - في ندوة نظمها البرنامج الوطني لمكافحة السل وبدعم من الصندوق العالمي لمكافحة السل والإيدز ومنظمة الهجرة الدولية اليوم بصنعاء بمناسبة اليوم العالمي للسل- إلى أن الدعم النفسي وطمأنة المريض من أفضل الخدمات التي يمكن للأطباء تقديمها لمرضاهم.

وقال الدكتور المتوكل في كلمة القاها خلال الندوة التي اقيمت حول مكافحة السل باليمن «الانهيار النفسي خطير جدا ويؤثر سلباً على حالة المريض وكما كان الطبيب يجيد طمأنة المريض كلما كانت نتائج الشفاء أكبر إلى جانب النصح بالتغذية السليمة والمتوازنة».

وشدد على ضرورة مواجهة الأمراض الصدرية ومنها السل بعقلية مختلفة وبطريقة علمية مختلفة تعتمد على التوعية والبدء في الاعتماد على التجارب والأساليب اليمنية وأن تكون الثقافة اليمنية هي الرائدة في التعامل مع المريض من خلال تعزيز الوعي بأهمية التغذية المتوازنة والصحية المتواجدة في معظم الأكلات اليمنية التي تساعد في تعزيز المناعة، خاصة في التعامل مع السل ، منوها بأن غالبية الحالات يتم اكتشافها بشكل متأخر ما يصعب علاجها وتكون العدوى قد انتشرت في البيئة المحيطة.

وركز الوزير المتوكل على أهمية قيام البرنامج الوطني لمكافحة السل بعمل دراسة علمية وميدانية لمرض السل ومستوى

“

ركز الوزير المتوكل على أهمية قيام البرنامج الوطني لمكافحة السل بعمل دراسة علمية وميدانية لمرض السل ومستوى مكافحة وانتشاره ومقارنتها لما كان حاصل في السنوات الماضية، خاصة في ظل تفشي الالتهابات الصدرية والرئوية على مستوى العالم

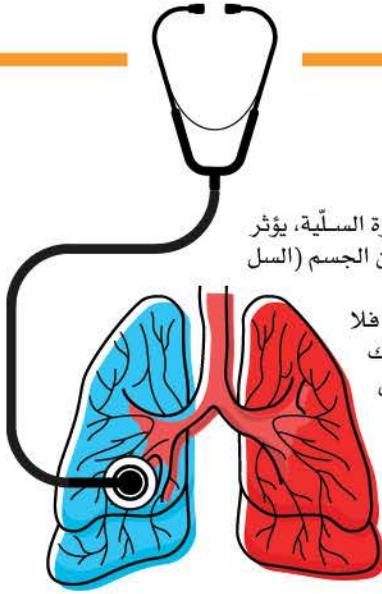


ملف



يعرف السل بأنه من الأمراض المعدية تسببه بشكل أساسي المتفطرة السلية، يؤثر بشكل رئيسي على الرئتين (السل الرئوي) ولكنه قد يهاجم أي جزء من الجسم (السل خارج الرئة). وتنتقل عدوى السل عبر الهواء ما يسهل انتشار العدوى، فرغم أن العدوى تنتقل عبر الهواء إلا أنها لا تحدث إلا في حال الاحتكاك المباشر مع أشخاص مصابين بالمرض لفترة طويلة، إذ يعتبر الازدحام في المنزل أو في مكان العمل أحد العوامل المهمة لانتقال العدوى.

ما هو السل؟



يعرف السل بأنه من الأمراض المعدية تسببه بشكل أساسي المتفطرة السلية، يؤثر بشكل رئيسي على الرئتين (السل الرئوي) ولكنه قد يهاجم أي جزء من الجسم (السل خارج الرئة).

وتنتقل عدوى السل عبر الهواء ما يسهل انتشار العدوى، ومع هذا فلا تنتقل العدوى إلا من خلال الأشخاص المصابين بالسل الرئوي وذلك عندما يقوم الشخص المصاب بالسعال أو العطس أو التحدث أو البصق أو الضحك أو الغناء، لأنهم حينها يفرزون جراثيم السل، المعروفة باسم "العصيات"، في الهواء، وعند استنشاق شخص سليم هذا الهواء الملوث بجراثيم السل يصاب بالعدوى.

لكن هذا لا يعني أن السل من الأمراض التي تنتقل بسهولة، فرغم أن العدوى تنتقل عبر الهواء إلا أنها لا تحدث إلا في حال الاحتكاك المباشر مع أشخاص مصابين بالمرض لفترة طويلة، إذ يعتبر الازدحام في المنزل أو في مكان العمل أحد العوامل المهمة لانتقال العدوى.

الفرق بين الحامل للعصيات والمريض

هناك فرق بين الإصابة بعصيات السل وبين وجود مرض السل، فالشخص المصاب بعصيات السل لديه بكتيريا السل في جسده، ولكن جهازه المناعي يحميه من ظهور مضاعفات المرض عليه، كما أنه لا يتسبب في نشر المرض أو انتقاله إلى أشخاص آخرين. بينما الشخص المصاب بمرض السل فهو مريض ومعرض لخطر الموت، وإذا لم يعالج هذا الشخص بشكل صحيح، فقد ينشر المرض وينقله إلى أشخاص آخرين ويموتون خلال أشهر أو في غضون سنوات قليلة.



اختبارات السل

على الرغم من وجود أكثر من اختبار جلدي للكشف عن السل، إلا أن الطريقة المفضلة هي اختبار مانتو Mantoux، وفي هذا الاختبار يتم وضع كمية من مادة الاختبار تحت سطح الطبقات العليا للجلد المساعد بالحقن داخل الأدمة.

وبعد ثلاثة أيام، يفحص أحد العاملين الصحيين الذراع للتأكد من عدم حدوث تورم به ويقوم بقياس حجم هذا التورم في الذراع وإذا ما بلغ التورم بالذراع حجماً معيناً، يكون هذا الاختبار له دلالة وأهميته ويفترض أن هذا الشخص مصاب بالسل.

ومع ذلك، فإن هذا الاختبار قد تكون نتيجته إيجابية أيضاً لدى الأشخاص الذين سبق تطعيمهم بلقاح السل BCG (انظر أدناه)، وهذا قد يدعو إلى التشكك عند التفرقة بين الأشخاص أصحاب الاختبارات الإيجابية بسبب تطعيمهم بلقاح السل BCG والمرضى الإيجابيين بسبب إصابتهم بالفعل بمرض السل النشط.

ولذلك فمن الضروري إجراء تحليل دقيق للأعراض بالإضافة إلى فحوصات مخبرية إضافية لاستكمال عملية التشخيص.





ملف



تشير التقديرات إلى أنه تم أنقاذ 63 مليون شخص منذ عام 2000 بفضل الجهود المبذولة على الصعيد العالمي من أجل مكافحة السل.



نظرة عالمية..

ولا يزال السل أحد أكثر الأمراض المعدية فتكاً في العالم، حيث يتسبب هذا المرض الذي يمكن الوقاية منه وعلاجه في هلاك حوالي 4000 شخص وإصابة ما يقرب من 28000 شخص آخر به يومياً، وتشير التقديرات إلى أنه تم أنقاذ 63 مليون شخص منذ عام 2000 بفضل الجهود المبذولة على الصعيد العالمي من أجل مكافحة السل.

منذ أن أعلن الدكتور روبرت كوخ عن اكتشافه للجراثيم الذي يسبب السل في 24 مارس/آذار 1882 والعالم يعمل من أجل القضاء على هذا الوباء وقد اختار هذا اليوم للاحتفال باليوم العالمي للسل تخليداً لذكرى اكتشاف الفيروس وتعزيزاً لوعي الجمهور بالعواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المدمرة للسل وتكثيف الجهود الرامية إلى إنهاء هذا الوباء في مختلف أنحاء العالم .

نظرة محلية

سجلت إصابات مرض السل في اليمن لعام 2021 زيادة بنسبة طفيفة عنها في العام 2020 الذي شهد تراجعاً ملحوظاً إذ يعد الأقل بين الأعوام الأربعة السابقة. وبحسب إحصائيات البرنامج الوطني لمكافحة السل للعام 2021 فقد بلغ عدد الحالات المكتشفة 9387 حالة، 70% منها في المحافظات ذات الكثافة السكانية العالية، جاءت العاصمة صنعاء في المقدمة تليها محافظة حجة شمال اليمن والحديدة غرباً. وتُصنّف اليمن بأنها من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض رغم الجهود المبذولة لمحاربة المرض، إذ لا يزال يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 14000 شخص يصابون بالسل سنوياً ويمعدل حدوث 49 حالة سل جديدة لكل 100.000 من السكان، بينما قدرت معدل الوفيات من مرض السل في اليمن بـ 7 وفيات لكل 100.000 من السكان.



الوقاية من السل

للقاية من انتشار مرض السل هناك أقسام مختلفة في مقدمتها إجراءات للحد من انتشار المرض من الشخص المصاب وذلك من خلال عدة التزامات منها:

- تقديم العلاج المناسب للأشخاص المرضى بالسل، فالعلاج سريعاً بالطريقة المناسبة "من 6 إلى 12 شهر" يخفف الأعراض وعدوانية المرض، وبالتالي يصبح الشخص غير معد.
- الالتزام بأداب السعال، ويكون ذلك باستخدام



المناديل عند السعال أو العطس، والتخلص منها بالطريقة الصحيحة وعدم السعال بالكفين أو في الهواء في وجه الأشخاص بالإضافة إلى غسل اليدين دائماً.
- عدم الخروج من المنزل وزيارة الأهل والأقارب أو استخدام مواصلات النقل العام، واستخدام الأقنعة للحماية من انتقال المرض وتهوية المنزل دائماً بشكل جيد والقيام ببسترة الحليب قبل شربه.



شفاكو
للصناعات الدوائية

ESOPrazol

Esomeprazol

The effective PPI & the right relief



الجمهورية اليمنية - صنعاء - عطان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٣
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٣ - ١ - ٠٠٩٦٧

www.shaphaco.com



ملف



الفئات الأكثر عرضة لمخاطر السل



الذين يعانون من حالات مرضية أخرى تؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي. وتزيد المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص المصابون بنقص التغذية 3 أضعاف مقارنة بغيرهم، كما يؤدي تعاطي الكحول وتدخين التبغ إلى زيادة مخاطر الإصابة بمرض السل بـ3,3 أضعاف و1,6 ضعف بالترتيب.

جميع الفئات العمرية معرضة لمخاطر السل ولكن غالباً ما يصيب السل البالغين في سنوات العمر التي تشهد ذروة إنتاجهم، وتزداد احتمالات تعرض مرضى فيروس العوز المناعي البشري للإصابة بالسل الفاعل 18 ضعفاً كما تزيد احتمالات الإصابة بالسل الفاعل أيضاً بين الأشخاص



العلاج

السل مرض يُمكن علاجه والشفاء منه، ويُعالج السل الفاعل الحساس للأدوية بدورة علاج موحدة تمتد لِسَنة أشهر باستخدام 4 أدوية مضادة للميكروبات تُقدم للمريض إلى جانب المعلومات والدعم بمعرفة أحد العاملين الصحيين أو المتطوعين المدربين، وفي غياب هذا الدعم سيكون الالتزام بالعلاج أصعب.

مخاطر السل على الكلى والعمود الفقري

لم تظهر عليهم أي أعراض للإصابة، وذلك لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا بالسل الكامن «غير النشط» لأن الأعراض لا تظهر بسبب خمول البكتيريا أو عدم نشاطها.

وقال «السل غير النشط غير معد لكن يمكن أن يتحول إلى سل نشط ومعدّي» ولهذا من المهم علاجه قبل أن يتفاقم ويتحول إلى سل نشط ومعدّي، خاصة وعدوى السل بشكل عام تنتقل من المصاب إلى السليم عبر الهواء أثناء العطس أو السعال.

وللحد من انتشار العدوى في المجتمع أوصى القدسي المصابين بضرورة الالتزام ببعض الإجراءات خلال الأسابيع الأولى من مرحلة العلاج، كالبقاء في المنازل وتهويتها بشكل جيد والحرص على ارتداء الكمامة، حين يكون المريض مع أشخاص، وتجنب مشاركة الآخرين في غرفة أثناء النوم، والتخلص من المناديل التي يتم استخدامها عبر وضعها في كيس وريطه جيداً.

ومن أهم أعراض الإصابة بالسل بشكل عام السعال لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، ويكون السعال مصحوب بدم أو مخاط، الشعور بألم الصدر وأحياناً يكون مصحوباً للتففس أو السعال، وفقاً للقدسي، كما أن فقدان الوزن غير المقصود، الإرهاق، فقدان الشهية، الحمى، التعرق الليلي، القشعريرة، فقدان الشهية، من بين أعراض الإصابة.

الطبية، دعاء المطري

نبه أخصائي الباطنية الدكتور عبدالكريم القدسي إلى مخاطر تساهل المصاب بالسل في الالتزام بالخطة العلاجية المقررة من الطبيب المشرف على حالته، موضحاً بأن الشفاء من هذا المرض يتطلب متابعة مستمرة للعلاج حتى التخلص منه.

وأفاد في حديثه لـ«الطبية» بأن إهمال المرض قد يفاقم الحالة لتصل إلى مستوى يصعب التعامل معها، مبيناً بأن الإصابة تصبح خطيرة جداً عندما يصيب السل أجزاء أخرى من الجسم، مثل الكلى أو العمود الفقري أو الدماغ.

وتختلف أعراض الإصابة وفقاً للعضو المصاب، بحسب القدسي، الذي أوضح بأن إصابة العمود الفقري بالسل يولد ألم شديد في منطقة الظهر، بينما قد يتسبب مرض السل الذي يصيب الكلى في وجود دم في البول مسبباً فشل جزئي أو كلي. وفي سياق متصل شدد الأخصائي القدسي على ضرورة أن يخضع المخالطين لمرضى السل لفحص دوري حتى لو





ملف

تضافر الجهود لمكافحة السل

تحتفل في كل عام دول العالم باليوم العالمي للسل، والذي يُصادف 24 من مارس، إذ تأتي هذه المناسبة بهدف تعزيز الجهود والمساعي أمام رفع مستوى الوعي الصحي حول هذا المرض والعواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المترتبة عليه، مع استمرار تكثيف المساعي العالمية أمام القضاء على السل، الذي يعتبر من الأمراض المعدية الفتاكة التي تم محاصرتها والحد منها في بعض دول العالم.

ويأتي الاحتفال باليوم العالمي للسل (الدرن) لهذا العام 2022 تحت شعار "استثمروا في إنهاء السل.. أنقذوا الأرواح" تأكيداً على مواصلة جهود مكافحة السل، والحاجة إلى استثمار الموارد لتكثيف جهود مكافحة المرض.

ومن أهم أهداف اليوم العالمي للسل التعرف على هذا المرض الذي يُعتبر أحد الأمراض الصدرية المعدية التي تُهاجم الرئتين، مع معرفة طرق انتشاره وكذلك التدابير الوقائية لتجنب الإصابة بالمرض وكيفية علاجه.

ويحتفل اليمن بهذا اليوم في ظل عدوان ظالم وحصار خانق للعام السابع على التوالي، أدى إلى تدمير البنية التحتية ونهب الاقتصاد وإضعاف النظام الصحي والاجتماعي، مع العلم بأن السل في اليمن لا يزال يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 14000 شخص يصابون بالسل سنوياً وبمعدل حدوث 49 حالة سل جديدة لكل 100.000 من السكان.

كما قدرت المنظمة أن معدل وفيات مرض السل في اليمن يقدر بـ 7 وفيات لكل 100.000 من السكان وتُصنّف اليمن بأنها من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض.

وبحسب إحصائيات البرنامج الوطني لمكافحة السل للعام 2021م فقد بلغ عدد الحالات المكتشفة 9387 حالة سل منها تقريباً 63% سل رئوي و37% سل خارج الرئة، حيث أن نسبة ما يقارب 70% من إجمالي هذه الحالات تم الإبلاغ عنها من المحافظات ذات الكثافة السكانية العالية، وقد بلغ معدل نجاح المعالجة لهذه الحالات بـ 88%.

وتحرص الإدارة العامة لمكافحة الأمراض والترصد في وزارة الصحة على تنظيم العديد من الفعاليات والبرامج وتفعيل الشراكة المجتمعية، بما يساهم في تعزيز نشر التوعية بين مختلف فئات المجتمع حول هذا المرض والحث على أهمية التشخيص المبكر وتجنب الإصابة والمضاعفات المحتملة، كما تشيد ببرنامج السل لتوفيره أحدث الأنظمة التشخيصية والعمل بالسياسات العلاجية المناسبة على مختلف المستويات، إلى جانب متابعته للترصد والوقاية من هذا المرض.

وفي هذه المناسبة نحت البرنامج الوطني لمكافحة السل على رفع مستوى الشراكة والتعاون مع الصندوق العالمي لمكافحة السل والإيدز والملاريا، والمنظمة الدولية للهجرة ومنظمة الصحة العالمية لدعم البرنامج لتنفيذ الأنشطة وإعداد وتحديث الاستراتيجيات والأدلة لمكافحة السل في اليمن، بما فيها الخطط الوقائية التي تساهم في إكفاء ونشر الوعي المجتمعي اللازم، خاصة في ظل العدوان القائم على بلادنا وجائحة كورونا "كوفيد 19" مع ضمان استمرارية توفير الخدمات الوقائية والعلاجية لمرض السل.

إلى جانب تسليط الضوء على أبرز الجهود والتدابير الوقائية والأهداف المنشودة التي تسعى إلى القضاء على وباء السل من خلال تكاتف الجهود المحلية والإقليمية والعالمية في سبيل التخلص من هذا المرض وتداعياته.



د. خالد عبد الله
المؤيد *



* مدير عام مكافحة الأمراض والترصد الوبائي بصنعاء

نغطي كافة المحافظات من خلال ثلاثة مستويات

حوار/ جميل مفرح

يواصل البرنامج الوطني لمكافحة السل أنشطته في مختلف المحافظات على جميع المستويات «المركزي، الواسطي والمديريات» رغم الصعوبات التي فاقمتها الحرب كتحضر بعض مراكزه للتدمير. وبحسب مدير البرنامج الدكتور عصام محمد مهيوب يواجه البرنامج جملة من التحديات منها صعوبة شراء الأدوية والمحاليل وإدخالها إلى اليمن بسبب الحصار، وارتفاع تكلفة الشحن والتأمين على السفن، بالإضافة إلى زيادة تكلفة توزيع الأدوية والمحاليل وتوصيلها إلى وحدات مكافحة السل في المحافظات والمديريات. ورغم هذه الصعوبات يؤكد الدكتور مهيوب في حديثه لـ (المجلة الطبية) أن البرنامج يحرص على وصول الخدمة إلى المريض ومعالجة الإصابات وتيسير حصولهم على الأدوية. واقترح مدير البرنامج عددا من الإجراءات الكفيلة بالمساهمة في تجاوز الصعوبات وتجويد ودعم أنشطة البرنامج خلال الفترة القادمة، مشددا على الاستمرار في تعزيز وعي المجتمع حول المرض وأهمية وصول المصاب إلى الوحدات والمراكز والالتزام بالخطة العلاجية حتى يتم الشفاء.

“

نستخدم أحدث وسائل الفحص ونستهدف الفئات الأكثر عرضة للإصابة

“

الوحدات المنتشرة في المديرية تقدم خدمات التشخيص والعلاج

* ما هي آلية أنشطة المركز لمكافحة السل؟

- آلية تنفيذ أنشطة البرنامج تعتمد على عدد من النقاط والمراحل في مقدمتها الاكتشاف المبكر لحالات السل بإجراء فحص البصاق للمرضى الذين يعانون من سعال لأكثر من أسبوعين وذلك باستخدام أحدث وسائل الفحص، ويجري هذا عبر استهداف الفئات المجتمعية الأكثر عرضة للإصابة بالسل وإجراء الفحوصات لها، ومن هذه الفئات (الأشخاص المخالطون لمرضى سل سواء في المنزل أو أماكن الإقامة الأخرى، المرضى المصابون بفيروس العوز المناعي البشري، مرضى السكر، المرضى الذين يستخدمون أدوية تثبط

المناعة مثل مرضى السرطان). وهذه الآلية أثبتت فعاليتها بشكل كبير، حيث تعمل على سرعة كسر سلسلة العدوى بشكل سريع جدا وتحقيق الشفاء للمرضى.

* ما هو النطاق الجغرافي لأنشطة البرنامج؟

- أنشطة البرنامج الوطني لمكافحة السل يغطي كافة المحافظات والمديريات في البلاد عبر ثلاثة مستويات هي المستوى المركزي والمستوى الواسطي المتمثل في المحافظات والمستوى الثالث الذي يتم على مستوى المديرية، كما يتم التنسيق والتعاون بين المعنيين بمكافحة السل بالمديريات وعمال الرعاية الصحية الأولية في الوحدات الصحية من المستوى الطريفي لمتابعة مرضى السل تحت المعالجة ومتابعة المتخلفين والمنقطعين عن المعالجة بالإضافة إلى التنشيط الصحي حول مرض السل في المستوى الطريفي.

* مركز واحد في اليمن لعلاج هذا المرض.. هل هو كاف؟

وهل يحتاج المرض إلى مراكز لعلاج ورعاية المرضى؟ - البرنامج لديه أكثر من 280 وحدة مكافحة سل منتشرة في معظم المديرية (وحدة مكافحة سل في كل مديرية) أما بالنسبة للمراكز الكبيرة فيوجد 3 مراكز في كل من صنعاء والحديدة وعدن، بالإضافة إلى مركز الدرر في نجر -موقوف حاليا بعد أن تعرض للنهب مؤخرا-.

ومن المهم التوضيح أن هذه الوحدات الخاصة بمكافحة السل المذكورة والمنتشرة في معظم المديرية هي وحدات تشخيصية وعلاجية في نفس الوقت، فالمرضى لا يحتاج لأن يحضر إلى صنعاء أو عواصم المحافظات، بل بإمكانه زيارة مركز المديرية المقيم فيها حيث تتوفر خدمات السل التشخيصية والعلاجية.

* هل هناك حملات معينة ينفذها المركز؟ وهل

الأنشطة مرتبطة بمواسم معينة؟

- البرنامج لا ينفذ حملات معينة بين السكان، لأن المرض ينتشر بأعداد قليلة بين أوساط المجتمع حيث يقدر معدل الإصابات السنوية بالسل بـ 48 إصابة لكل 100 ألف نسمة من السكان سنوياً، بمعنى إذا تم إجراء حملة فحص لسكان مديريةية عددهم 100 ألف نسمة فإنه سيتم اكتشاف ما يقارب 48 حالة وقد تكون الحالات أقل.

من جانب آخر فإن تكلفة إجراء الحملات عالية جدا، ومع ذلك يتم إجراء حملات توعية بين أوساط المجتمع وخصوصا مخيمات النازحين والللاجئين والإصلاحيات المركزية





ملف



“

يتم شراء
الأدوية
عبر منظمة
الهجرة
الدولية
ويدعم من
الصندوق
العالمي
لمكافحة
السل والإيدز
والمalaria

اسمه في سجل خاص بمرضى السل وإعطاؤه العلاج حتى يشفى من المرض، ويتم الإبلاغ عن عدد الحالات المسجلة كل ثلاثة أشهر في مراكز المحافظات ومن ثم تجمع تلك البيانات وترسل إلى البرنامج في صنعاء .

*** كم عدد الإصابات التي تم الإبلاغ عنها أو وصلت إلى المركز خلال العام الماضي؟ وهل تتزايد أو تقل مقارنة بالأعوام السابقة؟**

- عدد الحالات التي تم الإبلاغ عنها في العام الماضي 2021م حوالي 9387 حالة، ولا يوجد زيادة في عدد الحالات لأن أنشطة البرنامج تحد من انتشار المرض في المجتمع .

*** ما هي أهم الصعوبات التي تواجه المركز وتحد من أداء أنشطته بالشكل المطلوب أو المفترض؟**

- كثيرة هي الصعوبات التي تواجه نشاط البرنامج ، فعلى سبيل المثال لا يزال البرنامج يعتمد على الدعم الخارجي منذ إنشائه، وهو دعم غير كاف لتنفيذ أنشطة البرنامج المخططة في استراتيجية مكافحة السل .

كما لا توجد موازنات تشغيلية حكومية لفروع البرنامج في المحافظات والمديريات، وأيضا لا توجد أقسام رقود لمرضى السل المقاوم للأدوية بهدف العزل وإعطاء الأدوية تحت إشراف طبي .

ومن ضمن الصعوبات التي نواجهها مؤخرا تسرب بعض كوادر البرنامج المدربة سواء على المستوى المركزي أو المحافظات والمديريات بسبب عدم توفر الحوافز .

*** ما الذي يمكن القيام به لدعم**

أنشطة البرنامج وتحجيد الخدمات؟

- يمكن ذلك من خلال إيجاد حلول للصعوبات كالبحت عن مصادر أخرى لدعم أنشطة مكافحة السل وتغطية الفجوات التموينية لبعض الأنشطة الهامة، وزيادة المساهمة الحكومية في ميزانية مكافحة السل على المستوى المركزي .

أيضا نقترح تخصيص موازنات تشغيلية لفروع وحدات مكافحة السل في المحافظات والمديريات، والتنسيق مع المستشفيات لتخصيص -على الأقل- قسم رقود لمرضى السل المقاوم للأدوية، بالإضافة إلى إلزام القطاع الصحي الخاص بإبلاغ البرنامج عن حالات السل أو تحويل الحالات للعلاج في البرنامج وكذلك من أجل حصر الحالات .

والمهمشين، وكذلك حملات توعوية بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة السل والذي يصادف 24 مارس من كل عام ..

*** إلى أي مدى تأثر عمل المركز بالحرب خلال سنواتها السبع؟ وكيف تم التعامل مع ظروفها؟**

- تأثر البرنامج بشكل كبير جدا خلال سنوات الحرب من عدة جوانب منها ما نال من بنيتها التحتية كما حدث من تدمير ونهب لمركز مكافحة السل في مدينة تعز، ومنها ما يتعلق بنشاط البرنامج حيث أصبح يواجه صعوبة كبيرة في شراء الأدوية والمحاليل وإدخالها إلى اليمن بسبب الحصار، بالإضافة إلى زيادة تكلفة شراء الأدوية وإيصالها إلى اليمن بسبب زيادة تكاليف الشحن والتأمين على السفن .

كما ارتفعت تكلفة توزيع الأدوية والمحاليل وتوصيلها إلى وحدات مكافحة السل في المحافظات والمديريات، وعلى مستوى المرضى تضاعفت معاناتهم في سبيل الحصول على وحدات مكافحة السل بسبب الأخطار الأمنية أو صعوبة المواصلات وارتفاع تكاليفها .

وفي ما يتعلق بتعامل البرنامج مع هذه التحديات ، يحرص البرنامج على التخفيف من الآثار والتعامل معها وفق الإمكانيات التي تضمن توفير الخدمة للمرضى كما يجب، كما يحرص البرنامج على الاستمرار وتكثيف النشاط التوعوي وتشجيع المرضى للحضور إلى وحدات مكافحة السل للفحص واستلام الأدوية . إن البرنامج حريص على وصول الدواء إلى المريض لذلك يتم صرف الأدوية للمرضى حتى عبر أقربائهم في حالة عدم قدرة المريض على الوصول إلى وحدات مكافحة السل، كما بإمكان المريض الحصول على الدواء من أي وحدة سل حتى ولو كان المريض غير مسجل في نفس الوحدة وذلك بإحضار بطاقة المراجعة .

*** بالنسبة للأدوية في هذه الظروف.. كيف يتم توفيرها؟ وهل أسعارها مناسبة للمواطن؟**

- يتم شراء الأدوية عبر منظمة الهجرة الدولية وبدعم من الصندوق العالمي لمكافحة السل والإيدز والمalaria حيث يتم شراء الأدوية المضادة للسل من صندوق الدواء العالمي GDF وهي أدوية عالية الجودة وفعالة، وبالنسبة لأسعارها فإنها عالية نوعا ما لكنها تقدم لليمن مجانا، وبالتالي تصرف مجانا للمرضى أيضا .

*** ما هي آلية استقبال بلاغات الإصابات والتعامل معها؟**

- أي مريض يتم اكتشاف إصابته في أي مديرية يتم تسجيل

“
نواجه صعوبة
كبيرة في
شراء الأدوية
والمحاليل
وإدخالها إلى
اليمن بسبب
الحصار



ملف

نبذة عن البرنامج الوطني لمكافحة السل



البرنامج الوطني لمكافحة السل هو أحد البرامج الصحية التابعة للإدارة العامة لمكافحة الأمراض والترصد في قطاع الرعاية الصحية الأولية لوزارة الصحة، وهو الكيان الوطني المسؤول عن الاستراتيجيات والسياسات المتعلقة بمكافحة السل والوقاية منه في اليمن، ويعمل البرنامج من خلال ثلاثة مستويات رئيسية وهي:

* المستوى المركزي، والذي يتمثل في إدارة البرنامج الوطني لمكافحة السل.
* المستوى الوسطي أو مستوى المحافظات، ويتكون من أربعة مراكز إقليمية لمكافحة السل في كل من عدن والحديدة وتعز، بالإضافة إلى مركز السل في البرنامج الوطني في صنعاء، وفي هذه المراكز يتم تقديم خدمات التشخيص والمعالجة لمرضى السل العادي والسل المقاوم للأدوية وصرف العلاج لمرضى السل والسل المقاوم للأدوية مجاناً. كما توجد في هذا المستوى مراكز لتشخيص ومعالجة السل في بقية محافظات الجمهورية، وفي هذا المستوى يتم أيضاً تنفيذ بعض الأنشطة بحسب سياسة البرنامج.
* المستوى الثالث ويختص بتقديم الرعاية لمرضى السل هو مستوى المديرية حيث تتوفر خدمات المتابعة والعلاج في 333 مديرية منها 270 تقدم خدمات تشخيصية وجميع العاملين في هذه المراكز مدربين ومؤهلون لتقديم خدمات رعاية مرضى السل، وهذه المراكز تدرج تحت إطار شبكة الرعاية الصحية الأولية ويتواجد فيها علاج السل مجاناً.



لا يزال مرض السل يشكل هاجساً يورق العالم بأكمله، أملين أن تتضافر جميع الجهود لتخليص اليمن والبشرية من هذا المرض الذي عمق الجراح وأزهق الكثير من الأرواح.

السل في مخيمات النازحين

الوطني لمكافحة السل. ومن ضمن أنشطة الفريق تقديم النصائح حول بعض الأمراض الشائعة المنتشرة بين سكان المخيمات ومعالجة بعض الحالات بحسب الأدوية المتوفرة لدى الفريق، وتدريب العاملين الصحيين وقادة المجتمع على كيفية التعرف على حالات السل المشتبهة وكيفية التعامل معها.

حملات أيضاً نفذت زيارات للمرافق الصحية القريبة من المخيمات وذلك بالتنسيق من أجل تقديم الخدمات للنازحين بشكل مجاني أو بأقل تكلفة ممكنة. وخلال الفترة من عام 2019م إلى عام 2021م قام الفريق بتنفيذ عدد 34 زيارة ميدانية إلى 8 محافظات قام خلالها بزيارة عدد 54 مخيماً للنازحين نفذ خلالها عدد 709 جلسات تثقيف صحي استفاد منها 130338 نازحاً، وقد كانت عدد حالات السل المشتبهة 1279 حالة، كانت الحالات الإيجابية منها 105 حالات، كما تم تدريب عدد 351 فرداً من قادة المجتمع وعدد 120 عاملاً صحياً.

ولا يزال مرض السل يشكل هاجساً يورق العالم بأكمله، أملين أن تتضافر جميع الجهود لتخليص اليمن والبشرية من هذا المرض الذي عمق الجراح وأزهق الكثير من الأرواح.

خلفت الحرب على اليمن التي تدخل عامها الثامن الكثير من المآسي والأحزان، وأدت إلى نزوح الكثير من السكان من مدنهم وقراهم بعد أن فقدوا كل ما كانوا يملكونه وأصبحوا بين ليلة وضحاها فقراء يفترشون الأرض، ويلتحفون السماء، ولجأوا إلى مخيمات يفترق الكثير منها إلى مقومات الحياة الصحية، فهناك نقص في كل شيء، نقص في الخيام والغذاء والمياه الصالحة للشرب، مع نقص أو انعدام في خدمات الرعاية الصحية الأولية..

كل ذلك جعل من هذه المخيمات وسكانها بؤرة مناسبة لانتشار مرض السل أو الدرن، والذي لا يزال يشكل السبب الرابع للوفيات على مستوى العالم.

واستشعاراً بأهمية هذا الموضوع وإحساساً بمعاناة هذه الشريحة الاجتماعية، فقد قام البرنامج الوطني لمكافحة السل بتأسيس الفريق الطبي المتنقل الخاص بالبرنامج، والذي كان من مهامه الأساسية زيارة مخيمات النازحين لتنفيذ عدة مهام شملت رفع مستوى الوعي الصحي لسكان

هذه المخيمات حول مرض السل، وذلك من خلال القيام بجلسات تثقيف صحي تم فيها تناول وشرح مرض السل من جميع جوانبه بأسلوب سهل وبسيط.

كما عمل على توزيع بروشورات توعوية تثقيفية حول مرض السل، والبحث عن الحالات المشتبهة وعمل فحص البصاق لهذه الحالات، ومن ثم معالجة الحالات الإيجابية بحسب سياسة المعالجة الوطنية للبرنامج



د. محمد عبد الكريم النمر*
مسؤول الفريق الطبي المتنقل التابع للبرنامج الوطني لمكافحة السل



Fenirgic[®] Drops



The safe
choice for children's
allergy!

Shiba Pharma



ملف

السل الكامن والنشط

السل (TB) هو مرض خطير يمكن أن يصيب أي شخص، تسببه بكتيريا تسمى (المتفطرة السلوية)، وتنتقل العدوى من خلال الهواء في حال قيام الشخص المصاب بالسل الرئوي بالتحدث أو السعال أو العطس.

وأنوه إلى أنك إذا استشقت بكتيريا السل، فسيحدث لك واحد من ثلاثة أشياء: يقتل جسدك البكتيريا قبل أن تسبب المرض.

تصيبك بكتيريا السل بالمرض - وهو ما يسمى «السل النشط».

تظل بكتيريا السل خاملة في جسمك - وهذا ما يسمى «السل الكامن».

السل الكامن:

إذا كنت مصاباً بمرض السل الكامن، فلن تظهر عليك أي أعراض ولا يمكنك نقل المرض إلى الآخرين، هذا لأن بكتيريا السل تكون خاملة في جسمك وخاضعة لسيطرة الجهاز المناعي، ومع ذلك، فقد تنشط البكتيريا في أي وقت، فتصيبك بالمرض، وهذا يكون أكثر احتمالاً إذا تعرض الجهاز المناعي الخاص بك للإجهاد، والضعف وقد يساعد العلاج بالمضادات الحيوية المضادة للسل في منع حدوث ذلك.

السل النشط:

إذا كنت مصاباً بمرض السل النشط، فستشعر أن مرضك يتفاقم ويمكنك أن تنقله إلى الآخرين، علماً بأن الأعراض الشائعة تتضمن:

السعال

الحمى

التعرق الليلي

فقدان الوزن

فقدان الشهية

التعب.

و يمكن علاج مرض السل النشط باستخدام الأدوية المضادة للسل. ولكن يجب عليك أن تتساءل، هل أنا معرض لخطر الإصابة بمرض السل...؟ لأنك قد تكون عرضة للإصابة بهذا المرض دون أن تدري، وفي هذه الحالات:

كنت مقيماً في بلد فيه مرض السل شائع.

احتككت بشخص مصاب بالسل مثلاً (سكنت مع شخص مصاب بالسل)

لديك ضعف في الجهاز المناعي.

تعيش في مساكن مزدحمة أو سيئة التهوية.

ولعلم، أن 1 من كل 10 أشخاص يصير السل الكامن نشطاً في حياتهم، في حال عدم المعالجة. وأشدد هنا على الجميع، بأن يكونوا على قدر عالٍ من الوعي والثقافة الصحية، حتى إذا ما ظهرت لدى أحدهم أعراض مرض السل، أو شعروا بالقلق من أن يكون أحدهم مصاباً بالسل الكامن، فيسارع بالاتصال بالطبيب أو زيارة مركز مكافحة السل.

ومن باب المعرفة بالشيء، يجب أن تعرف أنه عند زيارتك للطبيب، سيشرح عليك الطبيب أسئلة لفهم ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمرض السل، وسيبحث عن أية أعراض لديك عن مرض السل النشط، وقد يوصي الطبيب بعد ذلك بأن تجري بعض الاختبارات التالية:

اختبار الجلد

اختبار الدم لمرض السل

وهذان النوعان من الاختبارات يبحثان عما إذا كنت مصاباً بالفعل ببكتيريا المتفطرة السلوية. الأشعة السينية على الصدر

تقوم هذه الأشعة بالبحث عن علامات السل النشط في الرئتين.. وإذا كانت نتيجتك إيجابية في أي من هذه الاختبارات، فسيتم إجراء المزيد من الفحوصات التشخيصية وتقديم العلاج المناسب تحت رعاية أخصائي السل.

أما العلاج: السل النشط يستغرق علاجه ستة أشهر على الأقل، أما السل الكامن فغالباً ما يستغرق مدة أقصر، وينطوي على عددٍ من الأدوية أقل مما هو في علاج السل النشط. وتلفت هنا إلى أن علاج مرض السل قد يسبب آثاراً جانبية، كما هو الحال مع جميع الأدوية، لا داعي للقلق، عليك إبلاغ طبيبك وهو سيقدم لك الدعم اللازم والمشورة المناسبة.



د. عبدالباري
الجمادي*



السل النشط
يستغرق علاجه
سنة أشهر على
الأقل، أما السل
الكامن فغالباً
ما يستغرق مدة
أقصر، وينطوي
على عدد من
الأدوية أقل مما
هو في علاج السل
النشط.

* المساعد الفني لمدير البرنامج الوطني لمكافحة السل



ملف

استثمار لإنقاذ الأرواح

يحتفل العالم في 24 من مارس سنوياً باليوم العالمي للسل، بهدف إذكاء الوعي بالعواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المدمرة للسل وتكثيف الجهود الرامية لإنهاء وبائه في العالم.

والسل مرض بكتيري معد، و لا يتم اكتشافه إلا بعد أن تستفحل الأعراض وتفتك البكتيريا بأنسجة الأعضاء المصابة وخصوصاً الرئتين.

وقد يتسبب مريض السل الرئوي الإيجابي -الذي لم يعالج- في نقل العدوى إلى عشرة أشخاص خلال العام الواحد، ويشكل السل مشكلة صحية واقتصادية واجتماعية.



د. عادل المداني *

ويمثل العاملون الصحيون في القطاعين العام والخاص حجر الأساس في تنفيذ السياسة الوطنية لمكافحة السل من خلال التعرف على الأشخاص المحتمل أن يكونوا مصابين بالسل الذين يلاحظ عليهم أو يشكون من سعال مستمر لأكثر من أسبوعين مع ألم في الصدر وصعوبة في التنفس وحمى وتعرق ليلي.

هؤلاء الأشخاص يجب أن يحالوا من قبل العاملين في المرافق الصحية الوسطية والطارفة والمجتمع لإجراء الفحوصات اللازمة للسل الموجودة في مستشفيات المديريات، ولأخذ العلاج المجاني والمتوفر في جميع المراكز الصحية بعموم محافظات الجمهورية.

ونشير هنا إلى أن أعراض الإصابة بالسل تختلف باختلاف نوعها، ففي الوقت الذي لا تظهر أي أعراض على الشخص المصاب بالعدوى ولا يحمل المرض، تظهر على الشخص المصاب بالسل الرئوي عدد من الأعراض مثل السعال المستمر، فقدان الوزن، الحمى، فقدان الشهية، الإجهاد، التعرق الليلي، ضيق النفس والبلغم المصبوغ بالدم أو بعض هذه الأعراض.

أما الشخص المصاب بمرض السل خارج الرئة فقد تظهر عليه أعراض عامة مثل فقدان الوزن، الحمى، التعرق الليلي، بينما هناك أعراض أخرى يعتمد ظهورها على الأعضاء المصابة في الجسم، فمثلاً ظهور التورم، وأحياناً مع تصريف صديد عند إصابة الغدد الليمفاوية، وألم وتورم عندما تتأثر المفاصل، وقد يعاني من صداع وحمى وتصلب في الرقبة ونعاس عند الإصابة بالتهاب السحايا السلي.

“

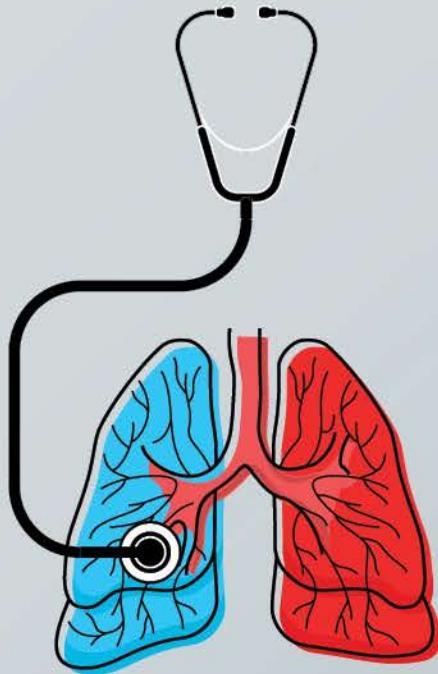
يصيب السل أساساً الرئتين، لكن في بعض الحالات يمكن أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، وعندما ينتشر السل، يوصف بالسل خارج الرئوي وأحد أخطاه هو سل العظام الذي يصيب العمود الفقري والعظام الطويلة والمفاصل.

* نائب مدير البرنامج الوطني لمكافحة السل

استثمروا في إنهاء السل
انقذوا الأرواح

أعراض لمرض السل:
عند الشعور بواحدة أو أكثر
راجع الطبيب

8



20 السعال المصحوب بدم في بعض الحالات.

10 السعال لأكثر من أسبوعين.

4 فقدان الوزن.

3 ألم الصدر، وضيق في التنفس.

6 الحمى.

5 الإرهاق.

8 فقدان الشهية.

7 التعرق الليلي.

استثمروا في إنهاء السل
أنقذوا الأرواح



خطوات للوقاية من مرض السل

5

1 أخذ اللقاح للرضع والأطفال.

2 عدم الاختلاط بمرضى السل دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية.

3 الابتعاد عن الأماكن المزدحمة.

4 الاهتمام بالتغذية المتوازنة.

5 استشارة الطبيب بمجرد الشعور بأعراض السل.

استثمروا في إنهاء السل
أنقذوا الأرواح

كيف تحمي طفلك من عدوى السل المحتملة؟

اللقاح

01 يجب إعطاء الطفل اللقاح لحمايته من السل بعد ولادته مباشرة.

الرضاعة الطبيعية

02 يجب أن يرضع الطفل رضاعة طبيعية خالصة للأشهر الستة الأولى، والجمع بين الرضاعة الطبيعية والصناعية بعد 6 أشهر.

فحص مرض السل

03 إذا تعرضت لأشخاص مصابين بمرض السل أو سافرت إلى مكان يكون فيه مرض السل شائعاً، يجب أن يتم فحص طفلك لمرض السل.

خلق جو صحي

04 تأكد من أن منزلك والمناطق التي يذهب إليها الطفل معظم وقته نظيفة ومتجددة الهواء، ويتعرض لضوء الشمس.





وجوه طليقة .. ابتسامات مضيئة

هي من ترسم الانطباع الأول عند الآخرين .. ولا شيء بإمكانه التعبير عن الشخصية والطاقة الايجابية والثقة بقدر ابتسامة صحية ومشرقة.

ولكي نقبل على الحياة بوجه طليق وابتسامة مضيئة من المهم جدا العناية والاهتمام بصحة الفم والأسنان، كما تجنبنا الوقوع في مشاكل صحية نحن في غنى عنها وقد تكون عواقبها مكلفة ووخيمة.

وبحسب الصحة العالمية تنجم أمراض الفم والأسنان عن مجموعة من عوامل الخطر القابلة للتغيير بما في ذلك استهلاك السكر، وتعاطي التبغ، وسوء النظافة الصحية، وما تركز عليه هذه العوامل من محددات اجتماعية وتجارية.

وبالذات في اليمن يتعرض الاهالي لمخاطر الإصابة بالكثير من الأمراض نتيجة لتعرض الفم لوضع غير طبيعي وبعض من مظاهر السلوك غير السليم التي يتعامل بها الكثيرون مع أفواههم.

وللتعريف بأهمية وطرق الحفاظ على صحة الفم بشكل مثالي وتجنب الإصابة بالأمراض المتعلقة بالفم واللثة والأسنان واللسان، تم اعداد هذا الملف ضمن حملة توعوية أولى أطلقتها "المجلة الطبية" في 22 من مارس، واستمرت 10 أيام، تحت شعار "لتستمر ابتسامتك" والتي كانت بالتزامن مع عالمياً للتوعية بصحة الفم .

لقد سعت المجلة من خلال هذه الحملة التي أشرف عليها علمياً أخصائي تقويم وزراعة الأسنان، الدكتور عبدالسلام عواس، للتأكيد على أن المرض، أي مرض، لا يصبح خطيراً إلا إذا أهمل ولم يعالج، وفي كل الأحوال تظل المعركة ضد الأمراض معركة وعي في المقام الأول.

أعد الملف / عبدالملك الجرزموزي - جميل مفرح

أخصائي تقويم وزراعة الأسنان الدكتور عبدالسلام عواس:

اليمن من الدول السباقة في عملية زراعة الأسنان وبمعايير عالمية

حوار / أدهم محمد

نعم.. تستطيع أن تجري عملية زراعة الأسنان بغض النظر عن العمر وتستعيد قدرتك على المضغ بشكل سليم وصحي، وتجنب فمك التعرض للمخاطر التي قد تلحق به نتيجة فقدان الأسنان.

وبحسب أخصائي تقويم وزراعة الأسنان الدكتور عبدالسلام عواس، لا يوجد عمر محدد يمكن أن يشكل عائقاً أمام زراعة الأسنان لأي مريض مادام يتمتع بصحة عامة جيدة، مشيراً إلى أن المصابين ببعض الأمراض المزمنة مثل السكر يمكنهم أيضاً زراعة الأسنان. وأوضح الدكتور عواس -في حديثه لـ (المجلة الطبية)- أن عملية زراعة الأسنان في اليمن تتم بمعايير وجود عالية، بالإضافة إلى ميزة سهولة مراجعة الطبيب في حال احتياج لأي تعديل أو تصحيح.

عده أسنان، أو حتى كل الأسنان.

ما هي الشروط التي يجب توفرها ليصبح المريض قادراً على زراعة الأسنان؟

إن غالبية المرضى الذين يتمتعون بصحة عامة تؤهلهم لإجراء العلاجات الجراحية العامة في طب الأسنان مؤهلين أيضاً لإجراء عملية الزراعة السنوية مثل مرضى السكر والقلب وغيرها بعد مراجعة سجلاتهم الطبية.

كما أن فاعلية تركيبات الأسنان المدعمة بعملية غرس الأسنان تفوق بكثير مثيلاتها من أطقم الأسنان المتحركة التقليدية، فالمرضى المعالجون بغرس الأسنان لا يشعرون بوجود شيء غريب أثناء عملية مضغ الطعام أو الكلام وتزيد ثقتهم بأنفسهم من عدم سقوط التركيب كما في الأطقم المتحركة وتكون قوة العض عليها ماثلة للأسنان الطبيعية.

وعندما يقوم بعملية زراعة الأسنان طبيب متمرس في هذا المجال، فإن المضاعفات التي تنجم عن هذه العملية قليلة جداً، وفي حال وجودها يتم السيطرة عليها بالعقاقير الطبية مثل المضادات الحيوية ومسكنات الألم.

بعد عملية الزراعة كم يحتاج المريض من الوقت للعلاج؟

مدة العلاج كاملة تتوقف على الفترة التي يحتاجها عظم الفك للالتحام حول الجذور الصناعية المغروسة، وهي تتراوح بين شهرين إلى أربعة أشهر كحد أقصى، وكذلك الفترة التي تحتاجها خطوط صناعة التيجان المدعومة بهذه الجذور وهذه تتوقف على عدد التيجان ونوعها وكذلك في حالة توفر عظم كاف في بعض الحالات يمكن عمل زراعات فورية يتم التركيب النهائي خلال أسبوع.

لماذا تختلف أسعار الزراعات أو الغرسات من دولة لأخرى؟

الواقع أن زراعات الأسنان أنواع كثيرة وشركات متنافسة من جميع دول العالم كل منها تقدم ميزة مختلفة عن الأخرى، ومعظم هذه الشركات تتبارى في المؤتمرات لتثبت للأطباء أن زراعاتها الأفضل على مستوى العالم، وفي معظم الحالات تكون هذه الزراعات مدعومة ببيانات وأبحاث صحيحة.

والطبيب المعالج المختص هو أفضل من يقدر أنسب الزراعات لحالة المريض من حيث الشكل والمميزات.

ومن المعروف أن أسعار معالجة الأسنان في اليمن أقل من الدول العربية ومعظم دول العالم بعدة أضعاف (حسب الطبيب ونوع المعالجة) فالأسباب الرئيسية للفروق السعرية بين دول العالم واليمن في مجال زراعة الأسنان -باعتبار تكاليف الزراعة في اليمن أقل نسبياً- هو في الدرجة الأولى بسبب فرق مستوى الدخل وبسبب انخفاض الرواتب للموظفين العاملين في العيادات وانخفاض إيجار العيادات والمراكز مقارنة بالخارج، علماً أن الزراعات الموجودة في اليمن من أجود أنواع الزراعات الأوروبية الفرنسية والسويسرية والألمانية.

إلى أي مدى تعتبر زراعة الأسنان مهمة؟

تعد زراعة الأسنان أهم اختراع في علم طب الأسنان الحديث منذ ما يقرب الخمسين سنة الماضية، لأنها تعيد الأسنان التي فقدت على مر السنين وتعيد للضم الابتسامة والجمال الضائع، وأيضاً تعيد عملية المضغ الطبيعي للطعام، ولا يخفى على أحد كم تؤثر عملية المضغ السليم على هضم الطعام وعلى الصحة بشكل عام.

بالإضافة إلى أن زراعة الأسنان تحافظ على عظم الفكين من الامتصاص والضمور وقد كان مجعناً من المراكز السباقة في اليمن التي اعتمدت زراعة الأسنان وزراعة العظم والطعوم العظمية وأنسجة اللثة منذ ما يقرب 17 عاماً وخاصة الزراعات الحديثة والأجهزة ذات الجودة الأوروبية العالية.

ما هي آلية عملية زراعة السن ومدى فاعليتها؟

تعتبر عمليات زراعة الأسنان من الأساليب الفعالة لاستبدال سن واحدة أو أكثر، أو وسيلة مساعدة لبناء الجسور، وتشتمل كل عملية زرع على ركيزة معدنية يتم إدخالها في عظم الفك، وعلى عامود ناتئ تتركب عليه السن الصناعية التي تشابه -إلى حد كبير- السن الطبيعية من حيث الشكل ووظيفة قوة المضغ عليها.

كما تستطيع عمليات الزرع أن تدعم الجسور الثابتة أو تحل محل أطقم الأسنان الجزئية أو تثبيت أطقم الأسنان الدائمة عليها.

وتتم زراعة الأسنان عن طريق غرس جذور صناعية مصنوعة من مادة التيتانيوم Titanium النقي في عظم الفك في مكان السن المفقود، حيث يلتحم عظم الفك حول هذه الجذور التحاماً تاماً يجعلها قادرة على تحمل وظائف الأسنان الطبيعية بشكل فعال.

وتعتبر زراعة الأسنان (غرس الأسنان) حتى يومنا هذا العلاج الأفضل لتعويض الأسنان المفقودة، ويمكن الاعتماد عليها في زراعة الأسنان لتعويض سن واحد، أو



ملف



غالبية المرضى الذين يتمتعون بصحة عامة تؤهلهم لإجراء العلاجات الجراحية العامة في طب الأسنان مؤهلين أيضاً لإجراء عملية الزراعة السنوية مثل مرضى السكر والقلب وغيرها بعد مراجعة سجلاتهم الطبية.





ملف

ويتم تعريضها لاختبارات مكثفة لعدة سنوات وهذه المواد في معظمها من معدن التيتانيوم النقي الذي يكون طبقة عازلة على سطحه خلال أعشار الثانية تحت أي ظرف ولذلك لا يرفضه جسم الإنسان ولا تتكون الأجسام المضادة مثل ما يحدث في بعض العمليات مثل زراعة القلب والكبد والكلية، لذلك يتم صناعة المفاصل الصناعية وأجزاء كثيرة في الجسم من هذا المعدن.

هل تتم الزراعات السننية لأسباب تجميلية؟

الهدف الرئيسي للزراعات هو إعطاء دعم إضافي لسن الاستبدال ويكون التعزيز الجمالي ممكنا مع الأسنان المزروعة ويجب أن تتم مناقشة التوقعات مع الطبيب قبل العلاج حيث تقدم زراعة الأسنان نتائج جمالية في المنطقة الأمامية العلوية.

في حال كنت سأزرع كامل الفك هل سأبقى بدون أسنان مدة من الزمن؟ ليس من الضروري أن تبقى بدون أسنان ، فيمكن أن يتم تصميم طقم متحرك مؤقت، وفي بعض الحالات بالإمكان وضع جسر مؤقت على بعض الأسنان الباقية والتي لن يتم قلعها إلا في الزيارة القادمة حيث يتم اختيار بعض الأسنان التي يمكن أن تصمد لفترة معينة بحيث يركب عليها جسر مؤقتة فوق الزراعات.

كما توجد طريقة أخرى في حال لم تكن عندك أسنان أبداً

صالحة أو أنك أردت في هذه الحالة يوجد خياران للتعويض ، إما أن تزرع عشر زراعات بدل من 6 زراعات في الفك الواحد (طبيعياً ستزيد التكاليف 40%) في هذه الحالة وحسب الدراسات وأبحاث الحديثة بإمكانك أن تتركب أسناناً فوق الزراعات بشكل مباشر خلال أسبوع.

الخيار الثاني هو أن تجري زراعات خاصة فورية (هذه الطريقة نسبة نجاحها أقل وتحتاج عظماً بكمية وكثافة كبيرة) وبهذه الطريقة يمكن أن تعوض فوراً فوق الزراعات . **كم عدد الزراعات التي يحتاجها المريض في حال كان الفك العلوي والسفلي بدون أي أسنان؟**

سيحتاج الشخص في حاله فقدان الأسنان بشكل كامل لعمل 6 إلى 8 زراعات للفك العلوي ومثلها للفك السفلي ويمكن للزرعة الواحدة أن تعوض تركيب ستنين ، لأن طبيب الأسنان المختص هو من يحدد كم عدد الزراعات التي يحتاجها المريض، حسب كمية العظم المتوفرة في الفك.

ما هي خطوات عملية زراعة وعلاج الأسنان؟

في البداية يقوم الطبيب بكل الفحوصات اللازمة ومن ثم يقوم بطرح الخيارات المناسبة لحالة المريض، ويكون العلاج كالتالي، قبل عملية الغرس في بعض الحالات يحتاج المريض إلى تعويض سني مؤقت لاستعماله خلال فترة العلاج ، وقد يكون متحركاً (قابل للنزع بواسطة المريض) أو ثابتاً (غير قابل للنزع).

الخطوة التالية يتم فيها عملية الغرس لسن أو أكثر تحت تأثير المخدر الموضعي الذي يستخدم للعلاجات الفموية العادية، ويتم خلالها غرس الجذور الصناعية المصنوعة

من مادة التيتانيوم Titanium لتعويض السن المفقود، وهذه الجذور ستشكل تيجان الأسنان التي سيتم تثبيتها في نهاية العلاج .

يأتي بعدها عملية كشف الجذر، وهذا بعد أن يكتمل الشفاء (التحام) العظم حول الجذور ويستغرق في العادة ثلاثة أشهر تقريبا حسب الحالة، يقوم الطبيب بكشف رأس الجذر المغروس سابقاً وتثبيت دعامة معدنية على الزرعة لحمل التركيب عليها.

ومن ثم صناعة تيجان الأسنان عندما يقوم الطبيب بأخذ القوالب الخاصة للجذور المغروسة والأسنان الطبيعية الأخرى، وصناعة التيجان، (ويفضل أن تصنع من مادة الزيركون المغطى بالخزف بسبب خواصه الجيدة بالنسبة للزراعات واللثة) ، مع مراعاة أن يكون مناسباً شكلاً وحجماً للأسنان الأخرى، وقويًا يتحمل عملية مضغ الطعام للسنوات التالية أو بخزف مع المعدن.

هذا يعني أنك تنصح المرضى بإجراء الزراعة في اليمن؟

كما ذكرنا أن شركات صناعة غرسات الأسنان كثيرة ومتعددة وتختلف قطع ومكونات الزراعات من شركة إلى أخرى وعدد الشركات بالألاف، وهذا يعتمد على جودة الشركة.

لكن دعني أخبرك .. في حال قام الشخص بعملية الزراعة في الخارج ثم تعرض لأي مشكلة في الزراعة ، سيضطر للعودة إلى الطبيب الذي قام بالعملية لتصحيح المشكلة، وهذا يعني تحمل أعباء وصعوبات وتكاليف أو يضطر لطلب القطع التي تحتاج لتبديل عبر الطبيب الذي عالجها في الخارج وهذا يتطلب تكاليف إضافية.

لكن في حال قام بإجراء العملية هنا في اليمن من السهل الوصول إلى الطبيب عند تعرضه لأي مشكلة لها علاقة بعملية الزراعة.

كيف تصنف عملية زراعة الأسنان ومستوى الألم الذي تحدثه؟

تصنف عملية زراعة الأسنان من العمليات الصغرى والبسيطة في الفم، كما أن إجراءات التخدير والتسكين تزيد الألم تماماً خلال العملية التي لا تسبب أي ألم بعد الانتهاء منها ، خاصة في ظل توفر أدوية مسكنة للألم يمكن استخدامها لمدة يومين أو ثلاثة بعد الزراعة.

ما هو العمر الافتراضي للسن المزروع؟

القليل جدا من الأشياء يدوم مدى الحياة ، وبالنسبة للزراعات السننية هنالك زراعات تم عملها في مجمعنا وما زالت في الفم منذ 17 عاما، لكن هذا ليس متوسط العمر، بل المتوسط المتوقع أكثر من ذلك ويختلف بين شخص وآخر وفقا لبعض المتغيرات مثل صحة المريض العامة والمحافظة على نظافة الفم بالطريقة الصحيحة والابتعاد عن بعض العادات السيئة مثل التدخين.

ومثلما يكون مصير السن الطبيعي في فم كل شخص ، إما أن تدوم طول الحياة أو تخلع في أي وقت لسبب معين ، ينطبق هذا المصير على زراعة الأسنان .

كم من الوقت تستغرق عملية الزراعة؟

يعتمد ذلك على الحالة فقد تستغرق العملية ما بين 15 إلى 30 دقيقة وقد تطول حتى ساعة حسب عدد الزراعات.

بالنسبة لكبار السن .. هل يمثل العمر عائقا أمام إجراء عملية الزراعة؟ لا يشكل عمر الشخص أي عائق ولكن الصحة العامة هي العامل المحدد، فقد تجد أشخاصا تجاوزوا السبعين من العمر يتمتعون بصحة أفضل بكثير من أشخاص أصغر عمرا ، وفي الغالب يكون مرضى زراعة الأسنان هم من الكبار في السن لأنهم في حاجة أكبر لمثل هذا العلاج لفقدانهم بعض أو جميع أسنانهم.

نحن لا نستطيع أن نحدد ما هو العمر المناسب لزراعة مفصل الركبة مثلا، أو إجراء عملية القلب المفتوح، فهاتان العمليتان مهمتان لكل شخص في أي عمر ، وهذا ينطبق على عملية زراعة السن ، بالعكس فإن زراعة السن مهمة للشخص في أي عمر.

ماذا لو لم يتم زراعة السن للمريض رغم حاجته للزراعة؟

عندما تفقد الأسنان لأي سبب كان بدون تعويضها فإن ذلك يسبب امتصاصاً سريعاً في العظم الفكي مكان السن المفقود خاصة في السنة الأولى.

على سبيل المثال عندما يكون الشخص ملازماً الفراش لمدة طويلة من الوقت يفقد قوة عضلاته وتصبح العضلات رخوة تماماً ويتعرض العظام للضعف، وفي الفم يتكسّم العظم تحت اللثة ويمكن ملاحظة ذلك في الشخص الذي فقد نصف أسنانه ، إذ نلاحظ وجود العظم بوفرة حول الأسنان الباقية.

إذا الغرسات السننية تحافظ على العظم في مكانه لأن قوة المضغ المسببة على العظم تجعله يتفاعل معها حيويًا بنفس الطريقة التي كان عليها قبل فقدان الأسنان الطبيعية مما يحافظ على شكل الفم والوجه كما لو أن الأسنان لم تتقدم من قبل.

ماذا عن رفض الجسم للغرسات السننية؟

تصنع الغرسات من مواد متوافقة بيولوجيا (حيويا) مع جسم الإنسان





السلسبيل للتجارة
AL-SALSABEEL TRADING CO.

- أحدث جيل من مواد الكمبيوتر بتقنية (نانو فيلر) .
- ثباتية طويلة المدى ومقاومة عالية جداً للتصبغ .
- مزود بكاسية (Wax Like) مما يعطيه سهولة وليونه عند الاستخدام .
- لأفضل في الحشوات التجميلية وحشوات الفينير .



OliRevo

- نانو هايبرد كمبوزيت مزود بجزيئات السيراميك الذي يعطي جمالية وقوة أكثر .
- يمتاز بخواص ميكانيكية وتجميلية عالية للأسنان الأمامية والخلفية .
- ثباتية طويلة المدى ومقاومة عالية جداً للتصبغ .
- عبوة اقتصادية 5 جرام وبسر مناسب .



OliCo XP



- هايبرد كمبوزيت مخصص للأسنان الخلفية .
- يتميز بزيادة مادة الفلور مع الحفاظ على لزوجة راتعة للكمبوزيت .
- يعطي قوة وصلابة مع جمالية عالية .



VIP esthetic

- مايكرو هايبرد كمبوزيت .
- يمتاز بنسبة قليلة جداً لامتصاص الماء مقارنة مع مثيلاته من الشركات الأخرى .
- قوة وثباتية عالية .
- عبوة اقتصادية 5 جرام وبسر مناسب جداً .



VIP Posterior

الجودة العالية

لا تتطلب ان تكون

مرتفعة السعر

شركة السلسبيل وكلاء كبرى الشركات العالمية



الجمهورية اليمنية: صنعاء - تقاطع شارع عشرين مع الزراعة
تلفون: 01208246 - فاكس: 01208067 جوال: 770749828 - 734855844
Email: alsalsabeel@yemen.net.ye Facebook: Al-Salsabeel Dent



Research through innovation.

لماذا ينصح أطباء الأسنان بزراعات "برات" الفرنسية؟

هناك عدة أسباب ايجابية تميز زراعات برات الفرنسية عن غيرها من الزراعات نلخصها لكم في السطور التالية.

- تعمل زراعات برات التي تم تصنيعها حسب التقنية الفرنسية العالية الجودة (INPI AAA valid patent)، كموسع للعظم Bone Expander في حالة عدم توفر سماكة عظم كافية.
- يحصل الشخص على ثبات أولي عالٍ للزرعة في العظم بعد الزراعة مباشرة.
- تعتبر الزراعات المثالية في الحالات الصعبة، خاصة عندما تكون سماكة العظم قليلة دون الحاجة إلى زراعة طعم عظمي مسبق لتوفر مقاسات صغيرة حتى 2.9م.
- بتصميمها المخروطي المشابه لشكل جذور الأسنان الطبيعية وشفراتها الحلزونية العرضية الممتدة : توفر دعماً عالياً للعظم .
- استخدامها يمنح كلاً من الطبيب والمريض سهولة وراحة تامة أثناء عملية الزراعة.
- في حال الحاجة لاستخدام طعم عظمي؛ يتم استخدامه مع الزراعة بنفس الجلسة مما يعطي المريض والطبيب راحة تامة.



أحمد فضل عواس

- تمتاز زرعة برات بسرعة تحقيق الثام واندماج الزرعة بالعظم وتعطي نسبة شفاء عالية.
- زراعات برات مصنوعة من مادة التيتانيوم Grade 5 titanium alloy العالي النقاوة والمقاوم المتوافق حيوياً مع أنسجة الجسم.

BRAT Dental Implant Isn't just an Implant its science

أخيراً.. يمكننا القول بأن زراعات برات الفرنسية للأسنان ليست مجرد زراعات فقط ولكنها "علم" بحد ذاته، ولذلك ينصح بها أخصائيو الأسنان.

www.brat-implants.com

مدير المبيعات في اليمن 774744348 - 711070108



ملف



احتل مرض
دواعم الأسنان
الحداد، الذي قد
يتسبب في فقدان
الأسنان، المرتبة
الحادية عشر في
قائمة الأمراض
الأكثر انتشاراً
في العالم في عام
2016، والسببان
الرئيسيان لمرض
دواعم الأسنان
هما تدني مستوى
حفظ صحة الفم
وتعاطي التبغ.

والبالغ الفموي. ويقدر معدل الإصابة بسرطان الفم (سرطان الشفة
وتجويف الفم) في العالم بأربع حالات لكل 100000 شخص.

5 - أعراض الفم المتصلة بالعدوى بفيروس الإيدز

تظهر أعراض الفم المتصلة بالعدوى بفيروس الإيدز لدى 30 - 80
% من الأشخاص المصابين بها، مع وجود تباينات واسعة تبعاً لظروف
معينة مثل القدرة على تحمل تكاليف العلاج القياسي المضاد للفيروسات
الرجعية.

وتشمل أعراض الفم العدوى الفطرية أو الجرثومية أو الفيروسية، التي
يعتبر داء المبيضات الفموي أكثرها شيوعاً وأول الأعراض التي تنذر
بالإصابة بالمرض في الكثير من الأحيان، ويترتب على آفات الفم المتصلة
بالعدوى بفيروس الإيدز الألم وعدم الراحة وجفاف الفم وصعوبات في
تناول الطعام، كما أنها تشكل مصدراً دائماً للعدوى الانتهازية.

ويمكن استخدام الكشف المبكر عن آفات الفم المتصلة

بالعدوى بفيروس الإيدز لتشخيص العدوى بفيروس

الإيدز ومراقبة تطور المرض والتنبؤ بحالة المناعة،

ويؤدي إلى تدخل علاجي في الوقت المناسب.

ومن شأن علاج وإدارة آفات الفم المتصلة

بالعدوى بفيروس الإيدز أن يحسناً بشكل كبير

صحة الفم ونوعية الحياة والسلامة.

6 - رضوح الفم والأسنان

عبارة عن إصابة في الأسنان أو في الأنسجة

الصلبية أو الرخوة داخل الفم وتجويف الفم

وحوليهما، ويبلغ معدل انتشار إصابات الرضوح في

الأسنان على الصعيد العالمي في كلتا الفئتين من الأسنان

(اللبنية والدائمة) حوالي 20 %.

وقد يكون رضوح الفم والأسنان ناتجاً عن عوامل متصلة بالفم (مثل
الزيادة في التراكيب) وعوامل بيئية (مثل الملاعب أو المدارس غير الآمنة)
وسلوك المجازفة والعنف.

ويعد العلاج مكلفاً وطويل الأمد، ويمكن أن يسفر في بعض الأحيان عن
فقدان الأسنان، مما يؤدي إلى مضاعفات متصلة بنمو الوجه والنمو
النفسي ونوعية الحياة.

7 - فتح الشفة والحنك

عبارة عن اضطرابات متغايرة تصيب الشفتين وتجويف الفم وتحدث
إما بمفردها (70 %) أو في إطار متلازمة، وتصيب أكثر من 1 لكل
1000 من المواليد الجدد في العالم.

وعلى الرغم من أن الاستعداد الوراثي يشكل عاملاً مهماً في
التشوهات الخلقية، إلا أن ثمة مجموعة من عوامل الخطر الأخرى
القابلة للتغيير التي تلعب أيضاً دوراً في ذلك، مثل سوء تغذية الأم
وإستهلاك التبغ والكحول والبدانة أثناء الحمل.

هناك سبعة أمراض واعتلالات تصيب الفم وتمثل الجزء الأكبر من
عنه المرض المتصل بالفم، بحسب الصحة العالمية، وتشمل:

1 - تسوس الأسنان (نخر الأسنان)

يحدث تسوس الأسنان عندما يحول الغشاء الأحيائي
الجرثومي (اللويحة) المتكون على سطح الأسنان السكريات
الحررة التي تحتوي عليها الأطعمة والمشروبات إلى أحماض
تتسبب في تآكل مينا الأسنان وعاجها بمرور الوقت، ومع
الاستمرار في تناول كميات كبيرة من السكريات الحرة وعدم التعرض
بقدر كاف للفلورايد.

وما لم تتم إزالة الغشاء الأحيائي الجرثومي بانتظام، فسندمر هيكل
الأسنان، مما يؤدي إلى ظهور التجاويف والشعور بالألام، ويؤثر على
نوعية الحياة في ما يتعلق بصحة الفم. وقد يؤدي ذلك، في حال
بلوغ مرحلة متقدمة، إلى فقدان الأسنان والإصابة بعدوى
في الجهاز ككل.

2 - أمراض دواعم الأسنان (اللثة)

مرض دواعم الأسنان هو مرض يصيب الأنسجة
التي تحيط وتدعم الأسنان، وغالباً ما يظهر
في شكل نزيف أو تورم في اللثة (التهاب اللثة)
وآلام، وتنتج عنه في بعض الأحيان رائحة
كريهة.

ويؤدي فقدان المرتكز الذي يربط اللثة بالأسنان
وبالعظم الداعم، في شكله الأكثر حدة، إلى
ظهور "جيوب" وإضعاف الأسنان (التهاب دواعم
الأسنان).

واحتل مرض دواعم الأسنان الحداد، الذي قد يتسبب في
فقدان الأسنان، المرتبة الحادية عشر في قائمة الأمراض الأكثر انتشاراً
في العالم في عام 2016، والسببان الرئيسيان لمرض دواعم الأسنان هما
تدني مستوى حفظ صحة الفم وتعاطي التبغ.

3 - فقدان الأسنان

يشكل مرضاً تسوس الأسنان ودواعم الأسنان أهم أسباب فقدان
الأسنان، وتنتشر آفة فقدان الأسنان الحاد وانعدام الأسنان (فقدان كل
الأسنان الطبيعية) على نطاق واسع، لاسيما بين المسنين.
ويشكل فقدان الأسنان الحاد وانعدام الأسنان أحد الأسباب العشرة
الرئيسية لسنوات العمر المفضية مع العجز في بعض البلدان ذات الدخل
المرتفع، وذلك بسبب ارتفاع نسبة الشيخوخة فيها.

4 - سرطان الفم

يشمل سرطان الفم سرطان، الذي ينتشر أكثر عند الرجال المسنين،
الشفة والسرطانات التي تصيب جميع المواقع الفرعية من تجويف الفم،

كيفية حماية صحة الفم

- احرص على ممارسة العادات الصحية لتطهير الفم كل يوم.
- اغسل أسنانك مرتين على الأقل يومياً لمدة دقيقتين في كل مرة.
- استخدم فرشاة ناعمة وممجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- نظّف أسنانك بخيط الأسنان يومياً.
- استخدم غسول الفم لإزالة بقايا الطعام التي تراكمت بعد تنظيف
الأسنان بأفرشاة والممجون أو خيط الأسنان.
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً، وقلل من تناول الأطعمة والمشروبات
السكرية.
- استبدل فرشاة الأسنان كل ثلاثة إلى أربعة أشهر أو خلال مدة
أقصر إذا بدت شعيراتها متباعدة أو بالية.



- حدد مواعيد منتظمة لفحوصات الأسنان
وجلسات تنظيف الأسنان.

- تجنّب استعمال التبغ بأنواعه.

- تواصل أيضاً مع طبيب الأسنان
بمجرد ظهور أي مشكلة صحية في
الفم لديك، ويرجى العلم أن العناية
بصحة الفم تساعد في الحفاظ
على الصحة العامة.

- أخبر طبيب الأسنان عن الأدوية
التي تتناولها وعن التغييرات في
صحتك العامة، خاصة إذا أصبت
بالمريض مؤخراً، أو إذا كنت تعاني من
حالة مزمنة مثل مرض السكري.

احذروا من المشروبات الغازية



نصح بالحد من الاستخدام اليومي للمشروبات الغازية قدر الإمكان، واتباع الطرق الصحية عند تناولها مثل الاعتماد على الماصات البلاستيكية الخاصة بها .
فشرب المياه الغازية بشكل يومي دون استخدام الماصات البلاستيكية الخاصة «التي تدفع بالمياه الغازية إلى البلعوم وتقلل من زمن ملامستها لسطح السن»، هي من أبرز العادات المضرة بصحة الفم والأسنان.
ومن المهم أن يعرف الجميع أن ملامسة المياه والمشروبات الغازية لُعباب يؤدي لتفاعل بين مادة حمض الستريك واللعباب ما ينتج فقاعات غازية، وتؤدي الغازات إلى تحلل طبقة المينا وتقليل سماكتها، وبالتالي نخر السن وحدوث التسوس على المدى البعيد .

د. أسامة المقطري
ماجستير جراحة الفم وزراعة الأسنان



ملف

صحة اللثة والأمراض المزمنة

هناك أمراض مزمنة تنعكس سلباً على صحة اللثة مثل السكري الذي يسبب تراجعاً كبيراً في اللثة الداعمة للأسنان، بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة باللثة مثل التهاب اللثة والتهاب الأربطة الداعمة للأسنان.
ولكي نتجنب الإصابة بالجيوب اللثوية هناك طرق سليمة من المهم اتباعها، كالمحافظة على نظافة الأسنان يومياً باستخدام المعجون وفرشاة الناعمة والخيوط الطبية لإزالة فضلات الأكل من بين الأسنان.
أيضاً التوقف عن مضغ القات لفترات طويلة، وتجنب شرب المياه الغازية، ومن المهم جداً إجراء الفحص الدوري كل 6 أشهر عند طبيب الأسنان لعلاج أي مشكلة في اللثة أو الأسنان قبل تفاقمها .

د. محمود اللهيم
أخصائي جراحة الفم والأسنان - عضو الهيئة الاستشارية للمجلة الطبية



شرب المياه الغازية بشكل يومي دون استخدام الماصات البلاستيكية الخاصة، التي تدفع بالمياه الغازية إلى البلعوم وتقلل من زمن ملامستها لسطح السن، هي من أبرز العادات المضرة بصحة الفم والأسنان.

مشاكل ضرس العقل

المشاكل الكثيرة لضرس العقل تبدأ بالظهور في المرحلة العمرية ما بين 15-25 عاماً، عندما يكون الإنسان قد حصل على العقل والحكمة اللازمة للاستمرار في حياته .
أبرز تلك المشاكل، قلة المساحة، الاتجاه الخاطئ، صغر حجم الفك، الظهور خلف الفم، ظهور أكياس... أما أعراض الإصابة بتلك المشاكل فتكون عبارة عن ألم شديد أو تصلب في الفك، وتهيج، وانتفاخ وتورم ، وغيرها من الأعراض التي وحده الطبيب هو من يقرر كيفية التعامل معها وعلاجها .

د. حسين أحمد عواس
ماجستير جراحة الفم وزراعة الأسنان

أكثر من مجرد ابتسامة



من المهم التنبيه إلى أن عدم العناية بالأسنان لا يضر الأسنان فقط، فإذا كنت لا تغسل أسنانك بانتظام ولا تذهب إلى طبيب الأسنان لإجراء فحص طبي، فانت بذلك معرض لخطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة .
ويجب الإدراك بأن العناية اليومية بالأسنان تتعدى صحة الفم، فالأسنان واللثة الصحية لا تضمن ابتسامة جميلة فقط، بل تضمن أيضاً حياة أكثر صحة ورفاهية، ولكل من يرغب بذلك، نؤكد بأنه لم يفت الأوان بعد .

د. وهيب الأصبحي
أخصائي طب وجراحة الفم والأسنان



ملف



تكمُن الخطورة
حقيقية في مضغ
القات، عند تناول
السكريات معه،
فهذه السكريات
تلتصق على
سطوح الأسنان
طوال مدة مضغ
القات، فتتغذى
عليها البكتيريا
لمدة طويلة. ما
يؤدي إلى تسوس
سطوح الأسنان
بشكل سريع
جدا وتاكلها
واصطباجها
باللون الاسود.

من أجل صحة جهازنا المناعي

مسألة تنظيف الأسنان بانتظام كمادة يومية والعناية بها كسلوك راق، لها فوائد كثيرة ومدهشة، أهمها درء العديد من الأمراض والمساعدة في الحفاظ على صحة الفم والأسنان.. وتقول الأبحاث والدراسات العلمية أن تنظيف الأسنان بشكل متكرر يمكن أن يحد من السرعات الحرارية ويساعد في السيطرة على الوزن، كما يعد تنظيف الأسنان مرتين يوميا على الأقل أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على صحة جهاز المناعة.

وتقوم عملية تنظيف الأسنان بمنع الحشرات من دخول الجسم وتسبب العدوى، وهذا يعني أن نظافة الفم الجيدة ضرورية للحصول على نظام مناعة أفضل.

د. منى غالب

أخصائية جراحة الفم وتقويم الأسنان



ابتسامات صفراء

ثمة عوامل تساعد على تراكم الجير والترسبات على الأسنان، كالتقصير في تنظيف الأسنان، والتدخين، واعوجاج وتزاحم الأسنان، والغذاء غير المتوازن، مما يظهر الأسنان مشوهة والابتسامات صفراء.

ولكن، دائماً هناك طرق للوقاية يجب اتباعها والالتزام بها.. إنها مسألة وعي.

د. عبدالرحمن طلحة

أخصائي طب الفم والأسنان في مجمع الدكتور عبدالسلام عواس لتقويم وزراعة وتجميل الأسنان

علاقة صحة الفم بالجسم

تزايدت أهمية صحة الفم في السنوات الأخيرة بشكل لافت، حيث كشفت الدراسات البحثية وجود صلة بين تدهور صحة الفم والإصابة بأمراض أخرى، وقد اتضح أن صحة الفم السليمة يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة الجسم عموماً.

إن تدهور صحة الفم من شأنه تعريض جسم الإنسان لأمراض عديدة كأمراض القلب والشرابيين، مضاعفات مرض السكري، أمراض الرئة، أمراض الكلى، إضافة إلى خطر الولادة المبكرة.. إنها علاقة وطيدة بدون شك.

د. أسهمان الدغفلي

أخصائية طب الفم والأسنان في مجمع الدكتور عبدالسلام عواس لتقويم وزراعة وتجميل الأسنان



عادات تضر بأسنان أطفالنا

عادة مص الإبهام عند الأطفال من أهم السلوكيات الخاطئة، التي قد يؤدي الاستمرار فيها لفترات طويلة إلى بروز القواطع العلوية، وأحياناً إلى بروز الفك العلوي عند الأطفال، بالإضافة إلى عادات أخرى كالأفراط في تناول المشروبات الغازية والحمضيات وحتى الكاتشب والشطة، وشرب العصائر المحلاة قبل النوم مباشرة أو أثناء النوم، وكلها تسبب ضعف وتاكل الأسنان خاصة في منطقة أعناق الأسنان التي يكون فيها طبقة المينا أقل سماكة ما يؤدي إلى ظهور البقع ذات اللون الأبيض الطباشيري التي تتحول تدريجياً إلى الأصفر أو البني الداكن.

د. أنور حميد الصبري

أخصائي أول في تقويم الفك والأسنان، أستاذ في جامعة العلوم والتكنولوجيا

القات والسكريات

تناول السكريات أثناء مضغ القات والتصاقها بالأسنان لمدة طويلة، من أكثر العادات فتكاً بصحة الفم في اليمن، ونشير هنا إلى أن مادة القات نفسها لا تؤثر على الأسنان أو اللثة، لأنها خالية من المواد السكرية.. وإنما تأثيرها يكون ميكانيكياً بسبب المضغ لمدة طويلة، وبالتالي زيادة الاحتكاك بين الأسنان ما يؤدي إلى تاكلها وتعري جذورها وانحسار اللثة.. وتكمُن الخطورة حقيقة في مضغ القات، عند تناول السكريات معه، فهذه السكريات تلتصق على سطوح الأسنان طوال مدة مضغ القات، فتتغذى عليها البكتيريا لمدة طويلة، ما يؤدي إلى تسوس سطوح الأسنان بشكل سريع جدا وتاكلها واصطباجها باللون الأسود.

يجب تجنب تناول السكريات مع القات، وتنظيف الأسنان بعد تناول السكريات قبل النوم، لأن ذلك يحمي الأسنان من أحد أسباب التسوس والتاكل السريع.

د. أحمد الجاشدي

أخصائي تجميل وزراعة الأسنان



مشروبات وأطعمة

تعودنا في غالب الأحوال على ضرورة غسل الأسنان بعد الأكل والشرب مباشرة، وتعاملنا كثيراً ودائماً وعبر مختلف الوسائل والإرشادات التوعوية، أن عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل والشرب مباشرة قد يؤدي إلى تواجد البكتيريا والروائح الكريهة للفم، وحدوث التسوس وتراكم الترسبات الجيرية، وكثير من المشكلات.

ولكن هل تسألنا مرةً ما إذا كان ثمة أطعمة أو مشروبات يمكن معها الاستثناء؟ ربما بل من المؤكد أن معظمنا لم يخطر على باله تساؤل كهذا، هناك قائمتان من الأطعمة والمشروبات التي يجب غسل الأسنان بعدها وأخرى على التقيض تماماً ينصح ألا تغسل الأسنان بعد تناولها مباشرة، والسبب في كل هذا راجع إلى أن هذه الأطعمة والمشروبات تحتوي على مواد تضعف مينا الأسنان وتجعلها أكثر ليونة، وبالتالي فإن استعمال الفرشاة مع المينا اللينة، يتسبب في تلفها وزيادة حساسية الأسنان.

د. مزنة نديش

أخصائية طب الفم والأسنان



ملف

“

الخييط السني عبارة عن خيوط دقيقة جداً تستخدم لإزالة بقايا الطعام، التي تتراكم بين الأسنان، وهناك في تلك الزوايا الصغيرة التي لا تصل إليها شعيرات فرشاة الأسنان تتجمع منزوية وتتخمر هذه البقايا وتتحول إلى أحماض ولويحات جرثومية تقوم بتحليل طبقات الأسنان والتسبب في تسوسها.

انحسار اللثة

يشير مصطلح انحسار اللثة إلى تراجع اللثة عن الأسنان حتى انكشاف الجذر، وأول علامات ذلك زيادة حساسية الأسنان، وأيضاً ملاحظة أن الأسنان تبدو أطول من المعتاد، أو الشعور بشق صغير في مكان التقاء اللثة بالسن (المنطقة المعروفة باسم خط اللثة).

وينتج عن انحسار اللثة مجموعة من الأعراض، أبرزها وجود نزيف بعد تنظيف اللثة بالفرشاة أو الخييط، وتورم اللثة واحمرارها، ورائحة كريهة في الفم، وخلخلة الأسنان، وتقلص اللثة بشكل ملحوظ حد رؤية جذور الأسنان.

أما أسباب انحسار اللثة فكثيرة، بعضها لعوامل وراثية وأخرى للاستخدام السيئ لفرشاة الأسنان أو طريقة تنظيف الأسنان، كما أن هناك أسباباً هرمونية خاصة عند النساء.

ونؤكد أن هناك خيارات علاجية لانحسار اللثة وكذلك هناك طرق عديدة للوقاية، لذا ننبه إلى أنه يمكن لانحسار اللثة التسبب بتساقط الأسنان، لعدم وجود أنسجة كافية لتثبيت جذور الأسنان في مكانها.



د. صبير الباردة

أخصائية طب الفم والأسنان



الخييط السني

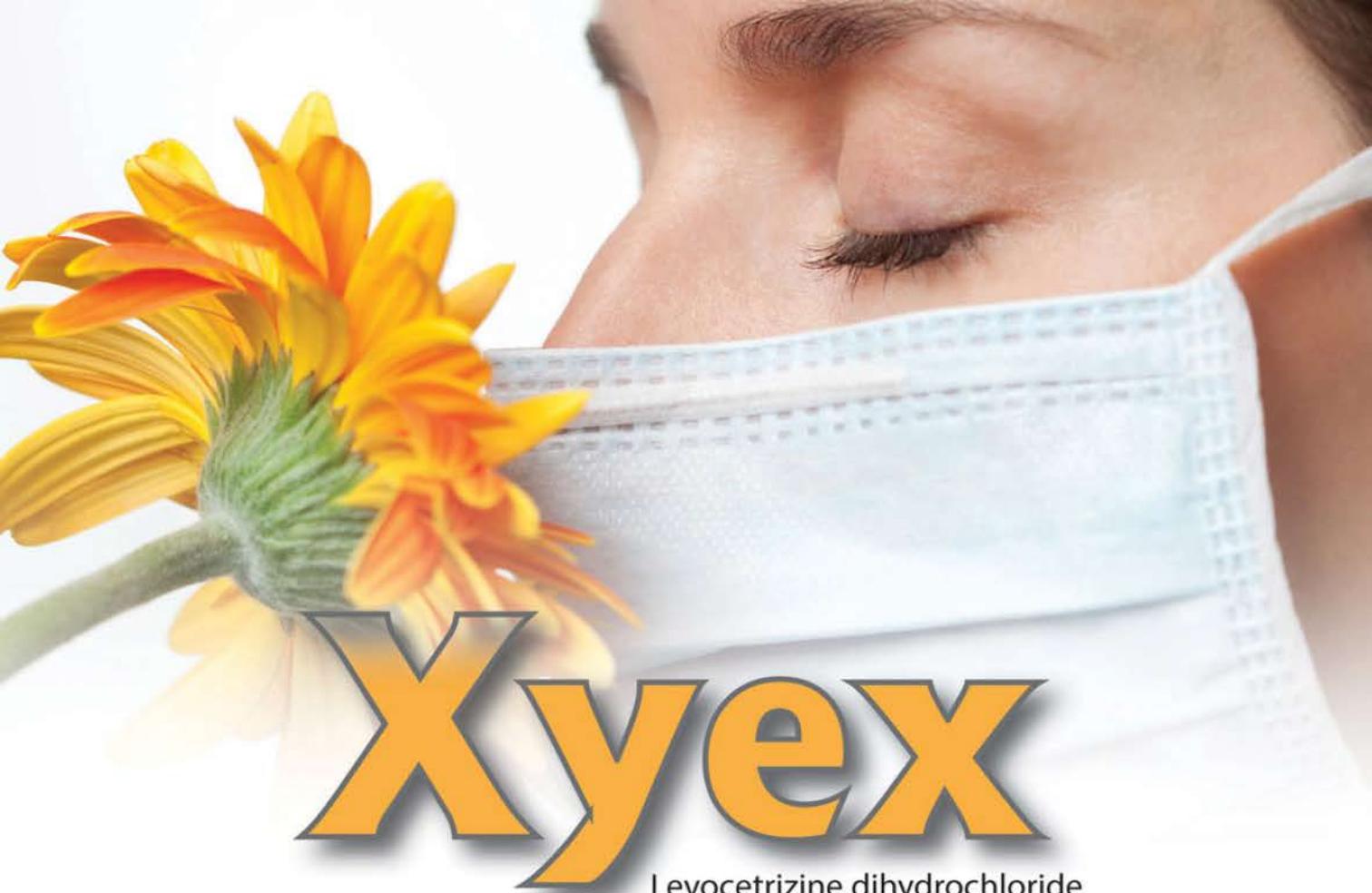
تعتبر الأسنان من أكثر أجزاء الجسم أهمية باعتبارها وسيلة أساسية من وسائل التغذية وتحضير الطعام قبل دخوله إلى الجسم والاستفادة منه، والأسنان أيضاً من أكثر أجزاء ومكونات الجسم حساسية وحاجة للعناية الدائمة، ولعل تنظيفها هو أول ما ينصح به، لكن لتنظيفها طرق ووسائل عدة منها التنظيف بالخييط السني.

والخييط السني عبارة عن خيوط دقيقة جداً تستخدم لإزالة بقايا الطعام، التي تتراكم بين الأسنان، وهناك في تلك الزوايا الصغيرة التي لا تصل إليها شعيرات فرشاة الأسنان تتجمع منزوية وتتخمر هذه البقايا وتتحول إلى أحماض ولويحات جرثومية تقوم بتحليل طبقات الأسنان والتسبب في تسوسها، وكذلك في التهابات اللثة وتكون الجيوب اللثوية.

كل ذلك يقف له الخييط السني بالمرصاد لأنه يتخلل الأسنان جيداً ويجري ما يمكن تسميته أو وصفه بالتنظيف المثالي، والخييط السني هو عنصر النظافة الفموية الأساسية والأكثر ضماناً ومساهمة في القضاء على البلاك البكتيري الذي يتراكم في الأماكن التي يصعب الوصول إليها، من أجل تجنب مشاكل الفم مثل التجايف وأمراض اللثة.

د. شيما الصماط

أخصائية طب الفم والأسنان

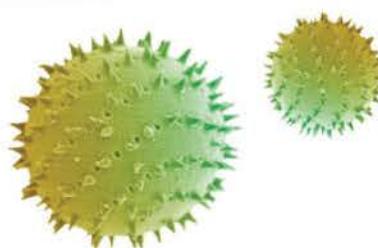


Xyex

Levocetirizine dihydrochloride



Keep the
allergies
away



Shiba Pharma

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 التماس العينين والأغشية المخاطية
ويجب ألا يوضع على الجروح المفتوحة



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

For more information e-mail to: customer.service@himalayawellness.com
The Himalaya Drug Company FZCO.
P.O. Box. 54637, Dubai. U.A.E. Tel +9714 2045455 Facsimile +0714 2045474
www.himalayahealthcare.com

Koflet® (Syrup)

The Cough Reliever

كوفلت

(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



Himalaya™
WELLNESS SINCE 1930

For more information e-mail to: customer.service@himalayawellness.com
The Himalaya Drug Company FZCO.
P.O. Box. 54637, Dubai. U.A.E. Tel +9714 2045455 Facsimile +0714 2045474
www.himalayahealthcare.com

ابتسامة المريض .. الخطوة الأولى نحو الشفاء

حوار/ جميل مفرح



إنها تحدث فارقا في مواجهة المرض والتغلب عليه .. الأمر ليس تخميناً، بل نتيجة علمية أثبتتها الكثير من قصص المصابين بالسرطان ممن نجحوا في التغلب على المرض والشفاء منه تماماً عندما وجدوا الدعم النفسي المناسب من قبل محيطهم الأسري والمجتمعي .

استشاري الأمراض النفسية والعصبية ورئيس قسم الأمراض النفسية بمستشفى الثورة العام في العاصمة صنعاء الدكتور عبدالله عبد الوهاب الشرعبي قدم في هذا الحوار الخاص بـ (المجلة الطبية) أشبه بخارطة لكيفية تقديم الدعم النفسي للمرضى وسلط الضوء على زوايا يغفلها الكثير رغم أهميتها.



حوار



يواجه المصاب بالسرطان حالة نفسية متردية لا تقل سوءاً عن حالة المصاب بمرض نفسي شديد بالإضافة إلى الآلام الجسدية التي يعاينها مريض السرطان خصوصاً أثناء العلاج، بحسب الشرعبي، الذي أوصى بتوخي الحذر في التعامل والجديت مع المريض، وتجنب كل ما يمكن أن يجعله يشعره بسوء حالته المرضية، أو يتسبب له في الشعور باليأس والإحباط.

للمرض وأثناء مرحلة العلاج، يقول الدكتور عبدالله: غالباً ما تكون الإصابة بالسرطان إحدى أكثر التجارب إرهاقاً في حياة الشخص، حيث يمر مريض السرطان بمراحل متعددة من الحالة النفسية، منذ أن يتم تشخيصه بالإصابة بالسرطان، ومروراً بمراحل العلاج المختلفة والتي تكون أكثر إرهاقاً سواء أكان نفسياً أو معنوياً.. وبالتالي فإن المريض يظل طوال تلك المراحل بحاجة ماسة إلى الدعم النفسي والمعنوي خصوصاً من قبل أسرته.

وفي هذا السياق، أكد الدكتور الشرعبي أن الدعم النفسي والمعنوي يمكن أن يحدث فارقا كبيرا في حالة الإصابة وتطورها والتعايش معها.. لذا فإن من واجبات الأسرة مشاركة المريض آلامه ومخاوفه وأفكاره بشكل يساعد على التخفيف من حالة الاكتئاب والعزلة اللتين تصيبان معظم المرضى.

ونوه بأن التواصل الجيد بين الأسرة والمريض تبدأ عن طريق الاستماع الجيد إليه والصبر على ما قد تقول إليه حالته النفسية بعد علمه بالإصابة، مشدداً على أهمية الدور الذي تلعبه الأسرة في رفع معنويات المريض إذا أدت ذلك الدور بشكل سليم وإيجابي.

وأوضح الدكتور الشرعبي، وهو أيضاً مدرب أطباء البورد العربي - مساق الطب النفسي بمستشفى الثورة العام، أن من أهم ما يجب أن تلتزمه الأسرة تجاه مريض السرطان تجنب الحديث عن المرض والموت، ومحاولة ترديد قصص لأشخاص أصيبوا بالمرض وشفوا منه.. كما أن على أفراد الأسرة أيضاً أن يتحلوا بالصبر وقوة التحمل، وألا يشعروا المريض بأي نوع من التذمر تجاهه، حتى لا يشعر بأنه بات عبئاً على الأسرة.

وفي توصيف أقرب وأكثر دقة حول أهمية هذا الدعم يعتبر الدكتور الشرعبي الدعم النفسي لمريض السرطان جزءاً لا يتجزأ من العلاج ككل وليس عنصراً تكملياً كما قد يخطر في بال البعض.. فهناك ارتباط وثيق بين مرض السرطان والإصابة بالقلق والاكتئاب، لذا فإن مريض السرطان يكون بحاجة دائمة لتوفير خدمات نفسية، حد قوله.

ووفقاً للاستشاري الشرعبي، من مهام أفراد الأسرة تشجيع المريض على طلب المساعدة والعلاج النفسي، وذلك من أجل التخفيف من الآلام والمؤثرات النفسية التي قد يتعرض لها بالتوازي مع إصابته



جزء من العلاج

حول حاجة المريض لذلك الدعم النفسي خلال اكتشافه



حوار



ينصح الدكتور

عبدالله

الشرعبي بإيجاد

تواصل واختلاط

بين المصابين

بنفس المرض إما

بشكل ثنائي أو

بشكل جماعي،

بحيث يتم خلال

تلك اللقاءات

تبادل الخبرات

والمشاعر أيضاً

بين المصابين.

على وجه المريض هي الخطوة الأولى نحو الشفاء.

التواصل والنماذج الناجحة

وينصح الدكتور عبدالله الشرعبي بإيجاد تواصل واختلاط بين المصابين بنفس المرض إما بشكل ثنائي أو بشكل جماعي، بحيث يتم خلال تلك اللقاءات تبادل الخبرات والمشاعر أيضاً بين المصابين.

وأقترح إقامة ورشات دعم نفسي خاصة بذوي المرضى وأقرب الناس إليهم، وذلك بهدف تثقيفهم حول الحالة المرضية وإطلاعهم على كفاءات التعامل مع المصابين وطرق الدعم المناسبة والإيجابية التي يمارسونها مع مرضاهم..

وفي ختام حديثه لـ (المجلة الطبية) عاد استشاري الأمراض النفسية والعصبية الدكتور الشرعبي ليؤكد على أن الإصابة بأي مرض ومن جملة الأمراض مرض السرطان لا تعني النهاية بالنسبة للإنسان القوي والذكي الذي يستطيع أن يتعامل مع حالته المرضية بطريقة إيجابية، ويتعايش معها بإصرار وتحدي، واتباع دقيق لما يضعه له الأطباء، سواء المتخصصين في الأورام أو في الجانب النفسي، من برامج دوائية وأنظمة حياتية مناسبة، وأن هناك نماذج لحالات أصيبت وشفيت بتفعيل تلك الجهات والإرشادات الطبية والنفسية..

واستشهد على ذلك بقصة لامرأة تبلغ من العمر 38 عاماً كانت قد أصيبت بسرطان العمود الفقري، وتعاقت منه خلال فترة وجيزة بعد تلقيها الدعم المناسب من قبل الأخصائي النفسي ومن قبل أفراد أسرتها.

بالسرطان، منوها بدورها في مساعدته على التثقف حول المرض واكتساب العديد من المهارات المعرفية والسلوكية التي تمكنه من مواجهة المعاناة النفسية المرتبطة بمرضه.

دور تكاملي بين الطبيب والعائلة

يواجه المصاب بالسرطان حالة نفسية متردية لا تقل سوءاً عن حالة المصاب بمرض نفسي شديد بالإضافة إلى الآلام الجسدية التي يعانيها مريض السرطان خصوصاً أثناء العلاج، بحسب الشرعبي، الذي أوصى بتوخي الحذر في التعامل والحديث مع المريض، وتجنب كل ما يمكن أن يجعله يشعره بسوء حالته المرضية، أو يتسبب له في الشعور باليأس والإحباط.

وشدد على أهمية دور الأسرة في رفع معنويات المريض بكل أشكال الدعم الممكنة عاطفياً واجتماعياً وأسرياً، لأن في ذلك تخفيفاً عليه وتخفيفاً لمستويات الإجهاد النفسي التي يتعرض لها أو يصل إليها بعد الإصابة بالسرطان. في سياق متصل أفاد الدكتور الشرعبي إلى دور الأطباء في تعزيز الدعم النفسي والمعنوي لمرضى السرطان وذلك كونهم يأتون في الدرجة الثانية بعد الأسرة من حيث ارتباطهم بالمرضى وديمومة التواصل بهم والإشراف على حالاتهم، منوها بأنه بإمكان الطبيب مساعدة المريض على التكيف السليم والتعايش الإيجابي مع المرض، ذلك إلى جانب وضع البرنامج العلاجي الخاص والمناسب لكل حالة مرضية.

وأكد أن للأخصائي النفسي دوراً كبيراً في رفع معنويات المريض وتقديم الدعم النفسي له بشكل دائم وتشجيعه وتحفيزه على التفاوض خصوصاً وأن الدعم النفسي له كبير الأثر في تغيير الحالة المرضية.. علماً أن رسم الابتسامة





توقيت مثالي لاستعادة التوازن النفسي

يحق له الإحساس بالعدالة، كما يساعد على تحمل الظروف الصعبة التي تواجهه في الدنيا مما يعطيه الراحة النفسية والهدوء والصبر على الابتلاء، إضافة إلى ذلك فهو يساهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

تنمية الشخصية

من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يفكر في ذاته وينمي قدرة الإنسان على التحكم في الذات ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية.

تحسين

الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ويلتزمون بأداء العبادات وتطبيق تعاليم الدين في تعاملهم هم غالباً أقل إصابة بالاضطرابات النفسية وهم أكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الإصابة باضطرابات نفسية.

توازن

يساهم الصوم في استعادة التوازن النفسي من خلال التقرب من الله الذي يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية الذي يشعر بها المرضى النفسيون.

يؤدي الصيام إلى حدوث التوازن في جسم الإنسان، وبالتالي إلى تحسين الحالة النفسية من خلال التواصل الاجتماعي والمشاركة في أجواء رمضان الحميمة.

يتميز شهر رمضان بالمشاركة بين أفراد الأسرة من خلال اجتماع الأسرة على مائدة الطعام في وقت واحد وللصلاة في جماعة، والزيارات الأسرية وممارسات العبادات.

هذه المشاركات لها تأثير إيجابي في تحسين الحالة النفسية خاصة الذين يعانون من العزلة فهي تكسر الحاجز بينهم وبين المحيطين بهم، وفق موقع «ويب طب»..

تقوية الإرادة

للصوم آثار إيجابية في تقوية الإرادة التي تعد نقطة ضعف لدى أغلب المرضى النفسيين، فهو يمنحهم العزيمة من خلال الصبر الذي يتطلبه تأجيل الإشباع للحاجات الشخصية والشعور بالرضا من خلال نجاحهم بضبط النفس.. وهذا يزيد من الثقة بالنفس ويساهم في مضاعفة قدرتهم على التحمل مما يزيد من مواجهتهم ومقاومتهم للأعراض المرضية.

التقرب لله

يعطي الصيام للإنسان إحساساً بالطمأنينة ويقرب به من الله مما



من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يفكر في ذاته وينمي قدرة الإنسان على التحكم في الذات ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية.

نصائح

إذا كنت مشغولاً بأحد الأمراض النفسية، إليك بعض النصائح في رمضان:

- تجنب السهر.
- تجنب المأكولات الدسمة في الأوقات المتأخرة من الليل.
- تجنب العزلة وشارك الآخرين في وجبة الإفطار والصلاة.
- شارك من حولك بما تشعر به واستشر الطبيب إذا استدعى الأمر.
- تخلص من الأفكار السلبية وفكر بطريقة إيجابية.
- مارس رياضة المشي.
- شاهد المسلسلات الكوميدية.



صحة إنجابية



التغذية أثناء فترة الحمل تلعب دوراً مهماً لكل من صحة الأم والجنين والرضيع أيضاً، فمن المهم أن تستشير الحامل أو الرضيع طبيبها الخاص قبل البدء بالصيام للتأكد من عدم وجود أية مخاطر صحية مثل ارتفاع سكر الدم وضغط الدم.

شروط صحية لصيام الحامل والمرضع

يتفق أطباء أمراض النساء والصحة الإنجابية على أنه ما لم تكن المرأة الحامل أو المرضع تعاني من مرض ما أو تأثيرات جانبية معينة، فإنه لا يوجد ما يمنعها من الصيام، بل على العكس من ذلك عندما تكون صحتها جيدة ومتوازنة، فإنها تحصل على ما يحصل عليه عامة الناس من فوائد للصيام، كإنقاص الوزن وحرق الدهون وتخليص الجسم من السموم إلى جانب التنظيم الغذائي والحصول على بشرة نضرة وخالية من المشكلات التركيبية والشكلية. ومع ذلك لا يفوتنا أن التغذية أثناء فترة الحمل تلعب دوراً مهماً لكل من صحة الأم والجنين والرضيع أيضاً، فمن المهم أن تستشير الحامل أو المرضع طبيبها الخاص قبل البدء بالصيام للتأكد من عدم وجود أية مخاطر صحية مثل ارتفاع سكر الدم وضغط الدم. وفي حالة قابلية المرأة للصوم فقد وجد في دراسات حديثة أن المتخصصين لا يمانعون صيام المرأة الحامل والمرضع إذا كانت صحتها طبيعية تماماً، إلا أنهم من دراسة لأخرى يضعون موجبات وإرشادات للحامل والمرضع التي ترغب في الصيام لتحافظ على توازنها الصحي وتتجنب العوارض التي قد تمثل لها مشكلات من نوع ما. تلك القوائم الطويلة من الإرشادات والموجبات استطعنا في (المجلة الطبية) أن نوجزها هنا في ما يمكن اعتباره دليلاً رمضانياً عاماً للمرأة الحامل والمرضع..



مخاطر على صحة الجنين

في حال لم يسمح الصيام للحامل في شهر رمضان من قبل الطبيب فعلى الحامل الالتزام بمشورته وإلا قد يصاب الجنين ببعض مضاعفات صحية، كما يلي:

- انخفاض وزن الجنين

يمكن أن يؤثر نقص التغذية المرتبط بالصيام أثناء الحمل على نمو الجنين، كما قد تحدث بعض من الآثار الصحية على المدى الطويل، كالإصابة بمشاكل في الكلى، أو داء السكري من النوع الثاني الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب التاجية.

- ضعف الإدراك

يمكن أن ترفع القيود الغذائية أثناء الصيام من مستويات هرمون الكورتيزول، مما قد يؤدي إلى إصابة طفلك على المدى الطويل في ضعف الإدراك وصعوبات التعلم.

برنامج غذائي

- الإفطار بشكل متدرج من خلال البدء بتناول بعض التمر أو الماء، ثم الاستراحة لدقائق ومواصله الإفطار.
- تناول الطعام المتوازن في وجبتي السحور والإفطار.
- الحرص على أن تشتمل الوجبات على كل أو معظم عناصر المجموعات الغذائية والمتمثلة في البروتينات والكربوهيدرات ومنتجات الألبان والخضروات والفواكه.
- يفضل تقسيم الطعام على ثلاث وجبات: وجبة الإفطار، ووجبة العشاء وتكون خفيفة في المساء، ووجبة السحور.
- تناول طعام صحي مثل البروتينات الخالية من الدهون (كالدجاج منزوع الجلد) ومن الكربوهيدرات المعقدة (مثل الخبز المعد من دقيق القمح الكامل) والخضروات الغنية بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة.
- تجنب المشروبات السكرية والصناعية (مثل الفيمتو)، لأنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والسكر.
- تجنب الأطعمة الحارة والمالحة، لأنها قد تتسبب في الشعور



- بالعطش أثناء الصيام.
- تجنب تناول الحلويات (مثل اللقيمات والرواني والشعويبات) بعد الإفطار مباشرة لمنع الشعور بالانتفاخ.
- التقليل من تناول الأطعمة الدهنية لتجنب حرقة المعدة وزيادة الوزن.
- تجنب الإصابة بالجفاف عن طريق شرب الكثير من السوائل بعد الإفطار (يفضل 2-3 لتر من الماء طوال الليل).
- تجنب الإكثار من شرب القهوة والشاي.
- تجنب ممارسة الأنشطة البدنية الشاقة أثناء الصيام، واستبدالها بالأنشطة البدنية البسيطة مثل المشي أو ممارسة التمارين الخفيفة لمدة نص ساعة على الأقل في اليوم.





روبوت من السكر لأغراض طبية



جديد
الطب



أثناء صناعة
الروبوت، قام
الباحثون بتدفئة
المادة الحبرية
لتسهيل تدفئتها
من فوهة الطابعة
المجسمة مع القيام
بعملية الطابعة في
ظروف جوية باردة
بحيث تتصلب
مكونات الروبوت
بمجرد اكتمال
الطابعة.

وكالة DW الألمانية.

وأثناء صناعة الروبوت، قام الباحثون بتدفئة المادة الحبرية لتسهيل تدفئتها من فوهة الطابعة المجسمة مع القيام بعملية الطابعة في ظروف جوية باردة بحيث تتصلب مكونات الروبوت بمجرد اكتمال الطابعة.

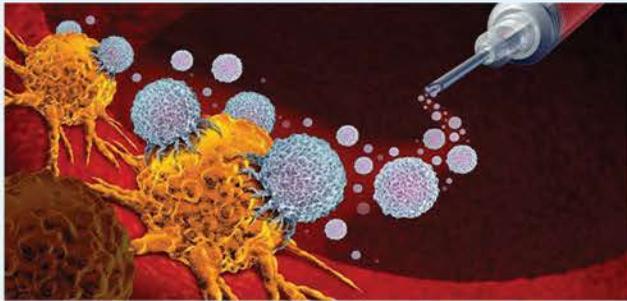
واستهل الباحثون التجربة التي أوردتها الموقع الإلكتروني «تيك إكسبلور» المتخصص في التكنولوجيا بصناعة المحرك الخاص بالروبوت، ثم صنعوا وحدات استشعار تستجيب للمؤثرات الضوئية لتوجيه الروبوت أثناء الحركة. وبعد اكتمال هذه المرحلة، قام فريق الدراسة بتصنيع باقي مكونات الروبوت وتثبيتها بنجاح.

وأكد فريق الدراسة أن جميع هذه المكونات يمكن إدخالها مرة أخرى داخل الطابعة المجسمة وإذابتها من أجل إعادة استخدام هذه الأحبار مرة أخرى.

استطاع فريق من الباحثين بجامعة يونس كيبيلر النمساوية تطوير روبوت مصنوع من مواد قابلة للتحلل في البيئة الطبيعية. وصنع الباحثون الروبوت عن طريق تقنيات الطابعة المجسمة وباستخدام أحبار مصنوعة من مواد طبيعية، بحسب الدراسة التي أوردتها الدورية العلمية «ساينس روبوتيكس».

يأتي هذا الانجاز بعد سنوات ظل العلماء خلالها يحاولون تطوير روبوتات لينة على غرار الكائنات البحرية بهدف استخدامها للسياحة داخل جسم الإنسان لتوصيل جرعات الدواء أو علاج الأنسجة المريضة، لكن كانت تواجههم في معظم الأحيان مشكلة أن هذه الروبوتات كانت تتحلل في الماء علاوة على صعوبة تشكيلها وقصر عمرها.

وفي إطار التجربة الجديدة، استخدم الباحثون في النمسا أحبار مصنوعة من السكر والجيلاتين لصناعة روبوتات لها قوام يشبه مادة الجيلي، وأضافوا حمض السيتريك إلى هذه الأحبار لتعزيز قدرتها على التشكل وجعلها أكثر قدرة على مقاومة المياه، وفق



هدف علاجي للقضاء على سرطان الدم

اكتشف فريق من العلماء هدفاً علاجياً جديداً في المايلوما المتعددة (هو نوع من أنواع سرطان الدم يؤثر على خلايا البلازما ويعرف باسم الورم النقوي المتعدد).

وأظهرت الدراسة المنشورة في دورية «ساينس ترانسليشنال ميديسن» أن الجسم المضاد الذي يستغل هذا الهدف يمكنه تدمير خلايا المايلوما المتعددة بأمان وإطالة فترة البقاء في نموذج الفئران.

وتشير انتقائية الجسم المضاد إلى احتمالية تطويره بشكل أكبر إلى علاج محدد للغاية للسرطانات التي تقاوم العلاجات التقليدية بمعدلات عالية.

وأدت العلاجات الحالية إلى تحسين معدلات البقاء على قيد الحياة للمرضى؛ ولكن لا يوجد علاج لذلك النوع من سرطان الدم.

واختبر الباحثون أكثر من عشرة آلاف من الأجسام المضادة وحيدة النسلية ضد الخلايا السرطانية المستمدة من مرضى الورم النقوي المتعدد في ذلك بعض الأورام المقاومة للعلاجات القياسية، للبحث عن أهداف علاجية جديدة.

وحدد الباحثون جسماً مضاداً واحداً يُسمى R8H283، يمكن أن يرتبط بخلايا المايلوما المتعددة من خلال بروتين يُسمى CD98 ولا يرتبط بأي نوع من أنواع الخلايا المناعية السليمة، وعند اختباره على الفئران المصابة بالمايلوما المتعددة، قلص الجسم المضاد الأورام وأطال فترة بقائها على قيد الحياة.

Caberdost 0.5

Cabergoline Tablets USP

The Best Treatment for
Hyper Prolactinemic Disorders



Signature

Raman PHARMA



تقنية جديدة لزراعة الرئة

الجراحة في جامعة تورنتو، والمؤلف المشرف على الدراسة، الدكتور مارسيلو سبيل، إن مؤلفي الدراسة يخططون في غضون العام ونصف العام المقبلين لاختبار مثل هذه الأعضاء في تجربة سريرية مع متلقي من البشر.

وقد تساعد هذه التقنية على تقليل عدد الرئات المتبرع بها والتي تضطر إلى التخلص منها نظراً إلى غياب متلق مستفيد مطابق للحجم ومتوافق مع زمرة الدم في مكان قريب، حتى يكون العضو المنقول من متبرع مطابقاً ومناسباً لعملية زرع لدى المتلقي، نحتاج إلى عاملين أساسيين هما حجم العضو وزمرة الدم.

وسيؤدي ذلك إلى معالجة النقص الحالي في نوع الرئة O، إذ يواجه المرضى أصحاب هذا النوع نقصاً حاداً يجبرهم على الانتظار وقتاً أطول، وفقاً للدراسة.



نجح علماء من تطوير تقنية جديدة حولت رئةً متبرعاً بها إلى رئة يمكن زراعتها لأي متلقٍ بصرف النظر عن زمرة دمه. ويتوقع العلماء أن تصلح هذه التقنية للتطبيق على عدة أعضاء أخرى في الجسم، معتبرين أن هذه الخطوة تأتي في طريق إثبات تجريبي لصحة النظرية التي تقول: «من الممكن إجراء عملية زرع رئة منقولة في صدر أي متلقٍ، بصرف النظر عن زمرة دمه، ما دامت هذه الرئة ذات حجم مناسب».

وكان الباحثون في الدراسة الجديدة التي نُشرت في مجلة Science Translational Medicine، قد أجروا تجارباً على الرئتين مستخدمين آلية التروية الرئوية خارج الجسم الحي (EVL) التي تبقى الرئتين على قيد الحياة خارج الجسم في أثناء عملية زرع الرئة.

وقال المدير الجراحي لمركز أجميرا لزراعة الأعضاء وأستاذ

“

من المعروف أن الكوليرا تقتل عشرات الآلاف من الأشخاص سنوياً في جميع بلدان العالم، رغم أن اللقاحات الموجودة حالياً توفر حماية جيدة تدوم من عامين إلى خمسة أعوام فقط، إلا أنها لا تعمل جيداً مع الأطفال الصغار.



تطوير لقاح الكوليرا

ينتج الجهاز المناعي أجساماً مضادة للكوليرا، لكن العديد منها يعمل بمعزل عن غيره ولا يولد استجابة مناعية قوية وطويلة الأمد، لذلك طور الباحثون من الولايات المتحدة لقاحاً يشبه الفيروس ويصيب البكتيريا.

وقد تم التعرف على الجسيمات الشبيهة بالفيروس بواسطة الأجسام المضادة الموجودة في الدم المأخوذة من مرضى الكوليرا المتعافين، بعد ذلك، قام الفريق البحثي بتحسين الفئران باللقاح الجديد ليجدوا أنه وفر استجابة قوية للأجسام المضادة استمرت 265 يوماً على الأقل بعد الجرعة الأولى.

وتسببت الأجسام المضادة من اثنين من الفئران في موت بكتيريا أكثر من تلك الموجودة في الفئران المحصنة باللقاحات التقليدية.

من المعروف أن الكوليرا تقتل عشرات الآلاف من الأشخاص سنوياً في جميع بلدان العالم، رغم أن اللقاحات الموجودة حالياً توفر حماية جيدة تدوم من عامين إلى خمسة أعوام فقط، إلا أنها لا تعمل جيداً مع الأطفال الصغار.

مؤخراً قام باحثون بتطوير نوع جديد من لقاح الكوليرا يولد استجابات طويلة الأمد للأجسام المضادة ضد الكوليرا في الفئران، وفق مجلة «للعلم».

وتحتوي لقاحات الكوليرا الحالية على بكتيريا الكوليرا الميتة أو الضعيفة، وتعطى عن طريق الفم.

ذلك النوع من اللقاحات يوفر أدنى مستوى ومدة من الحماية للأطفال الصغار، الذين يتأثرون عادةً بالكوليرا في البلدان الموبوءة.



التغذية السليمة لمرضى السرطان في رمضان

كان يتناولها قبل الإصابة بالمرض فإن ذلك يعتبر أمراً هاماً جداً . تنوع الغذاء، وهنا يجب أن يحتوي الغذاء على وجبات غنية بالسعرات الحرارية، ونؤكد بأن المواد السكرية والدهون واللحوم والأسماك والزيوت وغيرها ليست ممنوعة على مريض السرطان

وبصفة عامة الحليب ومشقاته يمكن تناوله بانتظام، وكذلك اللحوم والسّمك والبيض التي تعتبر من الأغذية الغنية بالبروتين، وأيضاً الحبوب والبقوليات التي تحتوي الكثير من الفيتامينات.

عدم الاستماع إلى نصائح ناس غير مختصين في التعامل مع مريض السرطان من قريب أو بعيد وخاصة من يدعون الناس إلى الامتناع التام عن تناول السكريات واللحوم وغيره ، لأنه ومن الطبيعي أن يكون الإنسان متوازناً في غذائه دون الإفراط أو التفریط.

هناك حالات خاصة بحاجة إلى عمل نظام غذائي مختلف ويكون بإشراف احد المختصين وأهم هذه الحالات هي الإمساك ، الإسهال ، نقص الوزن السريع والجفاف وتقرحات الفم وصعوبة البلع هنا يتم عمل غذاء خاص للمريض حتى يعود إلى طبيعته.

أوضح رئيس المجلس العلمي في المركز الوطني لعلاج الأورام، الدكتور محمد درهم، أن الهدف الأساسي من التغذية بصفة عامة هو إمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة وتزويده بالطاقة التي تساعد على القيام بالأنشطة اليومية.

وقال لـ«المجلة الطبية»: «عند مريض السرطان يصعب للغذاء دور أهم وذلك لتمكين الجسم من مواجهة الآثار الجانبية المباشرة للمرض وغير المباشرة الناتجة عن تناول العلاجات المضادة للسرطان». ونبه استشاري علاج الأورام، إلى أن «سوء التغذية وفقدان وزن المصاب بالسرطان يمكن أن يتسبب بمضاعفات سلبية تؤدي إلى عدم سير البروتوكول العلاجي بالشكل المطلوب مما يؤثر بشكل كبير في نسبة الشفاء من المرض»، مضيفاً «لهذا تعتبر تغطية الحاجات الغذائية للجسم أثناء العلاج من مرض السرطان أولويات مهمة جداً».

وأوصى الدكتور درهم باتباع أربع قواعد للحفاظ على تغذية سليمة لمريض السرطان، هي: المحافظة على العادات الغذائية قبل اكتشاف المرض مع إدخال بعض التعديلات الممكنة والمتاحة فقط ، ولو تمكن المريض من المحافظة على عاداته الغذائية وتناول كمية الأكل التي



د. محمد درهم



عدم الاستماع إلى نصائح ناس غير مختصين في التعامل مع مريض السرطان من قريب أو بعيد وخاصة من يدعون الناس إلى الامتناع التام عن تناول السكريات واللحوم وغيره ، لأنه ومن الطبيعي أن يكون الإنسان متوازناً في غذائه دون الإفراط أو التفریط.

صوم كبار السن.. المسموح والممنوع

- الحرص على تناول وجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية وبروتينية ودهون وفيتامينات، كالكالسيوم وفيتامين ب12 والحديد.
- تقسيم الوجبات خلال فترة الإفطار على عدة وجبات صغيرة الحجم عالية السعرات.
- التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف، مثل: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة والمقلية.
- المحافظة على تناول وجبات عائلية جماعية، إذ أن للعوامل الاجتماعية تأثيراً مباشراً على مستوى التغذية لدى المسنين.
- التركيز عند وجبة السحور على تناول الأغذية الغنية بالبروتين، مثل: الحليب، والألبان، والأجبان قليلة الدسم، والبيض.
- شرب ما لا يقل عن لترين في اليوم من الماء، وتجنب المالح والمشروبات الغنية بالكافيين والمخللات والسكريات.



قد يكون الصيام مهمة صعبة على كبار السن، وخاصةً إذا ما كان الصائم يعاني من بعض الأمراض المزمنة أو أمراض الشيخوخة، لذا نستعرض هنا كل المعلومات الصحية الخاصة بصيام كبار السن، مشيرين إلى أنه يسمح بالصيام لكبار السن الذين لا يعانون من أمراض مزمنة أو أمراض تستدعي تناول أدوية معينة تمنع الصيام، وكذلك الذين يستطيعون الصيام دون تعب أو إنهاك ودون تعريض صحتهم لأي خطر.

أما الذين يمنع صيامهم من كبار السن، فهم الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل «السكري، وأمراض القلب»، والذين يتناولون الأدوية باستمرار، والذين لم يسمح لهم الطبيب بالصيام، وأيضاً الذين لا يستطيعون الصيام ويشعرون بالتعب أو العطش الشديد.

ماذا يجب على كبار السن المسموح لهم بالصيام؟

- التمتع في تناول وجبة الإفطار، والبداية بالتمر واللبن لتهيئة الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام.



توعية

أعراض خطيرة لتعب الصيام

- الجفاف وذلك لعدم الحصول على الحد المطلوب من المياه سواء من خلال الشرب المباشر لها أو تناول الأطعمة التي تحتوي عليها.
- فقدان العضلات وخصوصاً في حالات الصيام لمدة طويلة واتباع أنظمة غذائية صارمة تفتقر للعديد من العناصر الغذائية.
- تخزين الدهون وزيادة الوزن في حالات الصيام لفترات طويلة.



مرضى الكلى وموقفهم في الصوم

مرضى الكلى، شأنهم شأن غيرهم من الذين يعانون من أمراض مزمنة، منهم من هو قادر على صيام رمضان، فيما كثيرين منهم لا تسمح صحتهم بالصوم وهؤلاء هم:

أولاً: مرضى القصور الكلوي الحاد: هؤلاء تكون حالتهم الصحية حرجة، وهم ممنوعون من الصيام إلى أن تتحسن حالة الكلى وتعود إلى وضعها الطبيعي.

ثانياً: مرضى الكلى المزمن: هؤلاء تختلف مراحل اعتلال الكلى لديهم، وينصح المصابين بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام، لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بصورة كبيرة، وكذلك فالصيام لمدة طويلة ينقص سوائل الجسم بصورة كبيرة، ويجب على المرضى الرجوع للطبيب المعالج لمعرفة مدى إصابة الكلى وتأثير الصيام عليها.

ثالثاً: مرضى الغسيل الكلوي: وينقسمون إلى قسمين:

- **مرضى الغسيل الدموي** الذين يقومون بغسيل الدم ثلاثة أيام في الأسبوع، وبالتالي فيمكنهم الصيام في باقي الأيام، إذ إن عملية الغسيل يصاحبها إعطاء محاليل عن طريق الوريد مما يفسد الصيام، ومرضى الغسيل البريتوني (غسيل البطن) الذي يقوم به المريض بنفسه في المنزل، وهؤلاء لا يمكنهم الصيام لوجود مواد مغذية بسوائل الغسيل.

- **مرضى زراعة الكلى:** وهؤلاء ينصحون بعدم الصوم، وذلك لتأثير قلة السوائل على الكلى المزروعة وضرورة أخذ الأدوية بصورة منتظمة وفي أوقات محددة، وكذلك فإن أكثر مرضى الزراعة مصابون بمرض السكري وهذا يزيد من خطورة الصيام على المريض، لذا يجب عليه استشارة طبيبه المعالج بصورة مستمرة.



مرضى الكلى المزمن؛ هؤلاء تختلف مراحل اعتلال الكلى لديهم، وينصح المصابين بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بصورة كبيرة.

مضاعفات تتطلب تدخلاً طبياً

- مشكلات الكلى كالحصوات التي يُمكن أن يُسببها الجفاف.
- مشكلات المسالك البولية كالتهابها والنتيجة عن الجفاف.
- نقص الفيتامينات والمعادن.
- الإغماء الناتج عن انخفاض مستويات السكر في الدم.
- انخفاض ضغط الدم.
- اضطرابات الأكل والمعدة الناتجة عن الأكل بطريقة خاطئة وشرة خارج ساعات الصيام.





الدكتور الشعوبي: الصيام يساعد في إعادة بناء خلايا الجسم من جديد

أن الكثير من الأطفال يرغبون بصيام شهر رمضان، منوهاً بأن قرار السماح لهم بالصيام يعتمد بشكل أساسي على عدة عوامل، منها سن الطفل وحالته الصحية والنفسية. مشيراً إلى أن هناك شروطاً ضرورية لصيام الأطفال أهمها قدرة الطفل على الصيام، ولذلك يجب زيارة الطبيب أولاً للتأكد من سلامته وقدرته على الصيام، وكذا ضرورة حرص الأم على تغذية الطفل تغذية صحية سليمة خلال رمضان وضرورة احتواء وجبتي الإفطار والسحور على العناصر المفيدة له.

ولا ينصح الدكتور الشعوبي بصيام الأطفال ممن هم أقل من عمر 10 أعوام، لأن الصيام عن الماء والطعام لفترة طويلة قد يؤثر على نموهم، لكنه بالمقابل ينصح بأن يتم اعتماد قواعد مهمة أثناء صيام الأطفال ممن هم فوق العاشرة، مؤكداً أهمية أن يتم الصيام بشكل تدريجي من خلال تحديد أيام للصيام مثل صيام أول وآخر يوم من شهر رمضان والامتناع عن الطعام فقط والاستمرار بشرب الماء أيضاً وتحديد ساعات الصوم خلال النهار للأطفال وتقسيم اليوم لقسامين أو أكثر. وأوصى الدكتور الشعوبي بأهمية تذكير الأم طفلها بشرب الكثير من الماء خلال وجبتي الإفطار والسحور وتحبيب الطفل في الصيام وترغيبه فيه من خلال تعريفه به والحكمة منه، وحتى تتحقق فوائد الصيام

الطبية / محمد العريزي

يساعد الصيام على تنظيف جسم الإنسان من الشوائب التي تراكمت بداخله طيلة عام كامل، كما يساعد في عملية بناء خلايا الجسم من جديد عبر التخلص من الخلايا الميتة وتكوين خلايا جديدة، وفقاً لأخصائي طب الأطفال الدكتور هاني الشعوبي.

وأوضح الشعوبي لـ(المجلة الطبية) إن الصيام يمنح القوة والنشاط للجسم ويعزز من صحة البنكرياس المسؤولة عن إفراز الإنسولين وتحويل السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الخلايا.

وأكد أن الصوم يعزز من صحة الكبد ويخلص الجسم من السموم ويحسن من أداء الجسم في ذلك وأن من فوائد الصيام أيضاً، تحسين الثوابت الحيوية في الدم والسوائل ويساهم بشكل كبير في تحسين صحة الجهاز الهضمي كونه يساعد على الهضم والامتصاص.

مبيناً بأن الصوم عموماً، يساعد في تقليل نسبة الدهون المتراكمة في جسم الكبار وحتى الأطفال المصابين بالسمنة ويحقق الوقاية من الإصابة بأمراض القلب الناتجة عن ارتفاع الدهون في الجسم ويعيد الشباب والحيوية لخلايا وأنسجة الجسم.

وتطرق الدكتور الشعوبي -في حديثه لـ(المجلة الطبية)- إلى موضوع صيام الأطفال، مشيراً إلى



توعية



الصوم يعزز من صحة الكبد ويخلص الجسم من السموم ويحسن من أداء الجسم في ذلك وأن من فوائد الصيام أيضاً، تحسين الثوابت الحيوية في الدم والسوائل ويساهم بشكل كبير في تحسين صحة الجهاز الهضمي كونه يساعد على الهضم والامتصاص.

أخصائي يحدد نظاماً غذائياً آمناً للأطفال

خاص: الطبية

شدد أخصائي طب الأطفال الدكتور أسامة الميرابي، على ضرورة وضع برنامج ونظام غذائي متوازن للأطفال الذين تسمح أعمارهم وصحتهم بالصيام.

وقال الدكتور الميرابي لـ(المجلة الطبية) "من أجل صيام آمن للطفل، يجب وضع نظام غذائي متوازن لاتباعه خلال شهر رمضان، بحيث يضمن تناول الطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية والضرورية لنموه، وأن يحتوي على المعادن والفيتامينات المختلفة كفيتامين A و B6 والكالسيوم والحديد والزنك واليوتاسيوم". كما نصح بضرورة احتواء غذاء الطفل الصائم على السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه كي لا يكون صيام رمضان سبباً في نقص طاقته.

وأوصى أخصائي أمراض الأطفال، بأن يحصل الطفل الصائم على كمية كافية من السوائل للطفل بعد ساعات الصيام لمنع الجفاف أو الإمساك أو الالتهابات البولية وغيرها، كما نصح بشرب الماء والتقليل من العصائر الصناعية كونها تحتوي أو غنية بالسكر واستبدالها بالعصائر الطبيعية مثل البرتقال والجزر كونها غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة.

ودعا الدكتور الميرابي الأسر التي ترغب في تشجيع أطفالها على الصيام إلى تحمل مسؤوليتها في مراقبتهم باستمرار "لأن الصيام يعمل على انخفاض السكريات، وأحياناً يتسبب شعور الأطفال بالتعب وعدم استطاعتهم تحمل الصوم، وهنا يجب قطع الصيام والإفطار فوراً".





عظام



يحدث النقرس بسبب زيادة تركيز حمض اليوريك في الجسم ما قد يسبب ألماً شديداً في المفاصل. وفي الواقع يرتبط النقرس والصيام علاقة سلبية، فكلما زادت فترات الصيام زاد احتمال تزايد تركيز حمض اليوريك لدى المريض خصوصاً إذا أفرط في تناول اللحوم الحمراء وبعض المأكولات البحرية.

الصيام.. وصحة العظام

ويخفف من حدة الألم، والأعراض المصاحبة كألم وتورم الأصابع. يحدث النقرس بسبب زيادة تركيز حمض اليوريك في الجسم ما قد يسبب ألماً شديداً في المفاصل، وفي الواقع يرتبط النقرس والصيام علاقة سلبية، فكلما زادت فترات الصيام زاد احتمال تزايد تركيز حمض اليوريك لدى المريض خصوصاً إذا أفرط في تناول اللحوم الحمراء وبعض المأكولات البحرية.

وخلصت دراسة أجريت على مجموعتين (صائمين وغير صائمين)، إلى وجود بعض الارتفاع في تراكيز حمض اليوريك لدى المجموعة الأولى، وثبات التركيز في المجموعة الثانية، ومع ذلك لم يتم ملاحظة زيادة في معدل نوبات النقرس لكلا المجموعتين ما يعني أن الزيادة التي يسببها الصيام قد لا ترتبط بزيادة حدوث نوبات النقرس فسببها الأساسي هو طبيعة الغذاء من لحوم وأطعمة الدهون.

هشاشة العظام

نظراً لأن الصيام يعمل على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمستول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم، امتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء وحفظ الكالسيوم عن طريق الكلى. كما يعمل على تنظيم إفراز هرمون الباراثورمون عند ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم، لذلك فالصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام.

إرشادات دوائية

بالنسبة للمرضى بالتهابات الروماتيزمية فيتم تناول الدواء بعد الإفطار أو السحور حسب عدد الجرعات، وإذا كان العلاج أكثر من جرعتين يجب استشارة الطبيب.

كما ينصح باستبدال الأدوية المضادة للالتهابات مثل (الفولتارين، بروفين، كوليكيكسام، الخ) بدواء الباراسيتامول الصافي.

ونشير هنا إلى أن الصيام قد يرتبط بانخفاض الاستجابة المناعية بسبب اضطراب النوم، لذا يجب تحديد مواعيد النوم والاعتدال في تناول الطعام والشرب، وممارسة المشي والحركة في النهار والليل، مع ممارسة بعض التمارين الخفيفة لراغبين في تخفيف وزنهم.

*أخصائي جراحة العظام والمفاصل

بالنسبة للأصحاء لا يؤثر الصيام على عظامهم طالما التزموا بمواعيد النوم وتناولوا الكمية الكافية من الطعام والشرب خلال فترة الإفطار. وللصوم فوائد كثيرة، منها، الانخفاض الإيجابي في البروتين الدهني منخفض الكثافة والذي يطلق عليه «الكوليسترول الضار»، الذي يقوم بمهمة تنظيم حركة الدهون والكوليسترول مع المحاليل المائية في الدم والشرايين، فكلما انخفضت نسبة «الكوليسترول الضار» في الدم، انخفضت احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء العضلة القلبية والسكتة الدماغية.

ويعتبر ارتفاع نسبة «الكوليسترول الضار» عاملاً خطراً لخفض كثافة العظام، مما قد يجعل العظام أكثر عرضة للهشاشة والكسور. وكما هو معروف أن معظم أمراض المفاصل؛ خصوصاً مفصل الكاحل والركبة والعمود الفقري، بسبب السمنة الزائدة؛ فكلما زاد الوزن زاد الضغط على المفاصل، ومع مرور الوقت قد تتآكل الطبقة الغضروفية للمفصل فيسبب التهاباً مزمناً للمفصل، وآلام الظهر وانزلاقات غضروفية.

ويلعب الصيام دوراً كبيراً في تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون، مما يساعد في فقدان الوزن وبالتالي تخفيف الثقل على المفاصل والهيك العظمي ككل.

التهابات المفاصل

بالنسبة لتأثير صيام رمضان على حالة الالتهابات الروماتيزمية أو ما يسمى التهاب العظام والمفاصل والعضلات، فقد أظهرت الدراسات حصول انخفاض

بمستوى بروتين سي التفاعلي ومثبطات عامل نخر الورم والتي تلعب دوراً كبيراً في تحفيز التهاب المفاصل الروماتويدي، بالإضافة إلى قمع التعبير الخلوي المؤيد للالتهابات خلال وبعد شهر رمضان، ويمكن تفسير تخفيف حالة الالتهاب عن طريق تقليل الدهون في الجسم والتحكم في عوامل خطر التمثيل الغذائي.

كما أظهرت دراسات عدة أجريت في دول إسلامية على مرضى المفاصل الروماتويدي من تحسين في أعراض الالتهاب من أهمها تصلب أو تيبس المفاصل في الصباح الباكر وانخفاض حدة الألم بالإضافة إلى انخفاض بروتين سي التفاعلي وسرعة ترسب الدم.

أما تأثير صيام رمضان على التهاب المفاصل الفقارية أو التهاب الفقار المسطح، وهو مرض التهابي قد يسبب بمرور الوقت التحام بعض عظام (فقرات) العمود الفقري مما يجعل العمود الفقري أقل مرونة، وقد يؤدي إلى تقوس وضعيفة الجسم، وفي حالة إصابة الضلوع، قد يصبح التنفس بعمق أمراً صعباً.

وأكدت دراسة تونسية أجريت على مصابين بالتهاب المفاصل الفقارية، انخفاض في درجة نشاط المرض بعد صيام المصابين في رمضان،



د. حمود زيد*





الأدوية .. قواعد ومواقيت

تختلف مواعيد استخدام الأدوية في شهر رمضان الفضيل، مما يسبب إرباكاً لكثير من المرضى خاصة الذين يعانون من أمراض مزمنة، وهنا تقدم المجلة الطبية، نصائح وقواعد هامة بشأن استخدامات الأدوية، وهي كما يلي:

أدوية لا تؤثر على الصيام

1. كل الأدوية والمواد التي يتم امتصاصها من خلال الجلد مثل المراهم والكريمات.
2. التحاميل المهبلية، الغسول المهبلي والحقن الشرجية.
3. الحقن من خلال الجلد والعضلات والمفاصل والأوردة، باستثناء التغذية الوريدية.
4. قطرات العينين والأذنين التي لا تعبر الحاجز الأنفي.
5. الأكسجين والغاز المخدر.
6. غسول الفم، شريطة ضمان عدم ابتلاعه.

نصائح دوائية

1. أي دواء يتم تناوله عن طريق الفم ويصل إلى المعدة يكسر الصيام. يمكن للأطباء مساعدة الأشخاص الذين يتناولون هذا النوع من الأدوية على الصيام من خلال تغيير مواعيد الأدوية والجرعات المناسبة.. يعتمد ذلك على الحالة الصحية للشخص وقدرته الصحية على تحمل ساعات الصيام.
2. الأدوية التي تؤخذ مرة واحدة كل 24 ساعة لا يحصل عليها أي تغيير.
3. الأدوية التي تؤخذ على شكل جرعتين كل 12 ساعة، يتم دراسة إمكانية إعطاء الدواء عند وجبتي السحور والإفطار، بشرط ألا يسبب سمية ولا يتعارض مع الأطعمة السمية الناتجة عن تقليل الزمن الفاصل بين الجرعتين وخصوصاً للأدوية ذات هامش أمان ضيق.
4. الأدوية طويلة المفعول، يمكن التغلب عليها بجرعة واحدة يومياً أو استبدالها بدواء آخر يؤخذ مرة واحدة باليوم.
5. يمكن استبدال طريقة الإعطاء الفموية لبعض الأدوية التي يجب تكرارها بطريقة إعطاء أخرى لا تؤدي إلى الإفطار، مثال ذلك أقراص المسكنات كالمـ« فيفادول» التي يمكن
6. استبداله بالتحاميل أو الشكل الحقني.
7. الأدوية التي يفضل تناولها قبل الطعام مثل أدوية حموضة المعدة يمكن أخذها قبل السحور بنصف ساعة أو بعد الإفطار بساعتين.
8. أدوية الغدة الدرقية، يمكن أخذها قبل الفطور بـ ساعة أو قبل السحور بساعة.
9. أدوية الدهون / ارتفاع الكوليسترول بعد الإفطار.
10. الأدوية النفسية قبل السحور.
11. أدوية الألم يفضل تناولها بعد الأكل.
12. أدوية السيولة / علاج تخثرات الدم قد يؤدي استخدامها على معدة فارغة إلى حرقان في المعدة مثل الأسبرين، وقد يتعارض الوارفارين أيضاً مع الخضروات وبعض الأطعمة الخضراء والأطعمة التي تحتوي على فيتامين K.
13. يجب أخذ الحيلة مع نوعية الأطعمة المستخدمة ويفضل أخذها بعد الإفطار مع الحفاظ على نفس التوقيت يومياً.
14. يجب أن يكون توزيع الأدوية على فترتي الإفطار والسحور من قبل الطبيب لمرضى يتناول عدة أدوية لمرضى مختلفين بحيث يأخذ بعين الاعتبار التداخلات المحتملة بين الأدوية.



دواء



تختلف مواعيد استخدام الأدوية في شهر رمضان الفضيل، مما يسبب إرباكاً لكثير من المرضى خاصة الذين يعانون من أمراض مزمنة.



Pain-O-Joint TABLETS

Glucosamin + Methyl Sulphonyl Methane
(MSM) + Vitaminn D3 + Menirals



Raman
PHARMA



دواء



تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوى السكر المقسومة، حيث تعطي كبديلة إذا كان المريض يحقن نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكر، ويفضّل من الناحية العلاجية المناسبة لشهر رمضان أن تعطى الجرعة الأكبر في الليل عند الإفطار، أما الجرعة الأصغر فتعطى قبل السحور بنصف ساعة، مع ضرورة التأكيد على أن بعض الحالات تستلزم إشرافا طبيا متصلا.

دواء الصرع

بعض أدوية الصرع يمكن أخذها مرة واحدة في اليوم لأنها طويلة المفعول (24 ساعة).
الباقى من الأدوية المضادة للصرع يمكن أخذها مرتين في اليوم لذلك يمكن للمريض خلال شهر رمضان أن يتناول جرعة الأدوية إما مرة واحدة بعد المغرب أو على جرعتين بعد الإفطار وبعد السحور حسب نوع الدواء الخاص بكل مريض.
تؤخذ بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين.
إذا أصيب المريض بنوبة صرعية أثناء الصوم فعليه الإفطار فوراً بمواد غذائية تحتوي على نسبة عالية من السكر.
على المريض بعد ذلك مراجعة طبيب لإعادة تنظيم العلاج وأخذ قرار الصيام.



الأنسولين وأوقاته

يستطيع المريض الذي يعتمد على الأنسولين أثناء شهر الصيام تعديل أوقات حقن الأنسولين كما يلي:
إذا كان المريض يعتمد على جرعة واحدة، تكون هذه الجرعة قبل الإفطار.
إذا كان المريض يعتمد على جرعتين، تكون الجرعة الأساسية قبل الإفطار والجرعة الأقل قبل السحور ويعتمد زيادة الجرعة أو إنقاصها على كمية ونوعية السحور ويحسب ما يحدده الطبيب.



طرق إعطاء الأنسولين

تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوى السكر بالمدم ما يعرف بالجرعة المخلوطة المقسومة، حيث تعطي كبديلة إذا كان المريض يحقن نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكر، ويفضّل من الناحية العلاجية المناسبة لشهر رمضان أن تعطى الجرعة الأكبر في الليل عند الإفطار، أما الجرعة الأصغر فتعطى قبل السحور بنصف ساعة، مع ضرورة التأكيد على أن بعض الحالات تستلزم إشرافا طبيا متصلا.

الأقراص المحفظة للسكر

يمكن للمريض الذي يتناول هذه الأقراص أن يصوم على أن تكون الجرعة الأساسية قبل الفطور مع ضرورة مراجعة طبيبه لتحديد مدى الحاجة إلى جرعة أخرى قبل السحور.
لا داعي لتغيير جرعة أقراص الميتفورمين - Metformin (منظم السكر)، ولذلك لأنها لا تسبب انخفاضا في نسبة السكر.

المضادات الحيوية

المضاد الحيوي الذي يتم تناوله مرة واحدة يوميا ينصح بتناوله عند الإفطار أو السحور المضادات التي يتم تناولها مرتين يوميا تكون الجرعة الأولى عند الإفطار والثانية عند السحور
الدواء الذي يتم تناوله ثلاث أو أربع مرات يجب استشارة الطبيب لإيجاد بدائل مكافئة له يتم تناوله مرة أو مرتين.

أدوية القلب

معظم أدوية القلب تعطى مرة أو مرتين في اليوم عادة وبالتالي لا تحتاج إلى تعديل جدولتها مع الشهر الفضيل
أما الأدوية التي تؤخذ ثلاث أو أربع مرات فيجب استشارة الطبيب للحصول على بدائل بنفس المفعول لكن طويلة المفعول.



7 قواعد غذائية رمضان



تغذية



يعد شرب الكثير من السوائل، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالسوائل، مثل: الفاكهة، والخضروات، واللبن، والحساء، أمراً ضرورياً لتعويض السوائل التي فقدها جسمك خلال النهار، وبدء اليوم التالي من الصيام بنشاط أكبر، لذلك حاول شرب الماء عدة مرات خلال الليل، حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش.

التمر: يزودك بالسكر الطبيعي المعزز لطاقتك، والألياف، الفواكه المجففة: يمكنك أيضاً تجربة الفواكه المجففة، مثل: المشمش، أو التين، أو الزبيب، أو البرقوق التي توفر لك الألياف والمغذيات. الفاكهة: تمنحك السكر الطبيعي، والسوائل، وبعض الفيتامينات والمعادن. الحساء: يعد طريقة صحية لبدء الإفطار، وتوفير السوائل لجسمك.

4 - اشرب الكثير من السوائل

يعد شرب الكثير من السوائل، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالسوائل، مثل: الفاكهة، والخضروات، واللبن، والحساء، أمراً ضرورياً لتعويض السوائل التي فقدها جسمك خلال النهار، وبدء اليوم التالي من الصيام بنشاط أكبر، لذلك حاول شرب الماء عدة مرات خلال الليل، حتى إذا كنت لا تشعر بالعطش، اختر السوائل التي لا تحتوي على الكافيين فهي قد تسبب في إصابتك بالجفاف.

5 - تناول وجبات خفيفة خلال الليل

احصل على بعض الوجبات الخفيفة بعد صلاة التراويح لتحصل على ما فقدته من المغذيات خلال فترة الصباح، إذ يحتاج جسمك خلال الصيام إلى أطعمة صحية تحتوي على جميع العناصر الغذائية الهامة للقيام بوظائفه الحيوية، كالحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه، والمكسرات.

6 - ابدأ الصيام واختمه بالأسودين

ابدأ صيامك واختمه بالتمر والماء نصيحة تدرج ضمن نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان، ابدأ الإفطار بتناول التمر وكوب من الماء، ويحتوي التمر على العديد من العناصر الغذائية، والفوائد الصحية بما في ذلك خفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وسرطان القولون، وتخفيف الإمساك.

والتمر من الأطعمة الغنية بالألياف، التي تشعرك بالشبع وتُعزز من طاقتك، وتحد من إصابتك بالإمساك، لذلك حاول بدء صيامك بثلاث تمرات وكوب ماء أو عصير طبيعي قبل أخذ قسط من الراحة لصلاة المغرب، وغالباً ستجد أن معدتك امتلأت بعد الصلاة، ومن الجدير ذكره أنه يفضل إدخال التمر في وجبة السحور أيضاً.

7 - لا تفرط في استهلاك الملح

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح خلال شهر رمضان فهذه النصيحة تدرج ضمن قائمة نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان، ومن أبرز الأطعمة المالحة:

- اللحوم المصنعة.
- المخلات.
- الأجبان المالحة.
- الصلصات، مثل: المايونيز، والكاتشب.

يعتبر الصيام خلال شهر رمضان بمثابة تمرين عقلي وبدني لجسم الصائم، الذي يبدأ بالامتناع عن الطعام والشراب من الفجر وحتى صلاة المغرب، مما قد يفقده الكثير من العناصر الغذائية في حال لم يتبع نمطاً غذائياً صحياً.. وهنا نقدم قواعد النظام الغذائي الصحي خلال شهر رمضان، وعلى النحو التالي:

1 - اهتم بوجبة السحور

تساعد مكونات وجبة السحور المتوازنة في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، مما يمنحك مزيداً من الطاقة خلال فترة النهار، لذلك فوجبة السحور مهمة ويجب إدراج كافة العناصر الغذائية التي قد يحتاجها الجسم، ويمكن تناول هذه الأطعمة خلال وجبة السحور لأنها مفيدة جداً للصحة.

- الحبوب الكاملة: تشمل الخبز، والأرز البني، ودقيق الشوفان التي تزودك بالكثير من الألياف، والفيتامينات والمعادن، وتشعرك بالشبع لفترة أطول.

- الفواكه والخضروات الطازجة: كالنخاع، والبطيخ.

- البروتينات: كالحليب، واللبن، والبيض، والمكسرات.

- الدهون الصحية: كالمكسرات، والزيتون.

2 - تحرك باستمرار

من الطبيعي أن يشعر الصيام بالإرهاق الجسدي ولكن عليك الاستمرار في القيام ببعض النشاطات اليومية غير المجهدة، كالمشي، والقيام بالأعمال المنزلية، والدرسية، وتجنب التمارين الرياضية الشاقة خلال النهار فقد تسبب لك الجفاف، كما يمكنك تغيير وقت التمرين إلى فترة ما بعد الإفطار، ولكن تأكد من ترك فترة زمنية لمدة ساعتين على الأقل بعد إنهاء الوجبة.

3 - تناول وجبة إفطار متكاملة

تناول الكثير من السوائل، والأطعمة قليلة الدهون، والأطعمة المائية كالبطيخ، والأطعمة التي تحتوي على السكر الطبيعي المعزز لطاقتك خلال وجبة الإفطار، وفي المقابل تجنب استهلاك الكثير من الأطعمة أو المشروبات الغنية بالسكريات المضافة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي، ويمكنك إدراج بعض من هذه القائمة الصحية إلى إفطارك:

المشروبات: الماء، أو الحليب، أو عصائر الفاكهة الطبيعية، أو العصائر فهي تساهم في حصولك على الترطيب دون اكتساب الكثير من السعرات الحرارية، وعلى عكس المشروبات الغنية بالسكر المضاف.





صوموا تصحوا.. ما رأي العلم؟

مريض السكر من النوع الثاني من الصيام، فهو يساعده على نقصان الوزن بشكل ملحوظ، ويتم توزيع جرعات العلاج وكذلك تقسيم الوجبات الغذائية المناسبة له في الفترة بين الإفطار والسحور. ويمكن لمريض السكر من النوع الأول الذي يحصل على الإنسولين الصيام ما دام متحكماً في نسبة السكر، أما إذا كانت هناك أعراض جانبية وأمراض أخرى مصاحبة للسكر مثل أمراض القلب فحينها يفضل للمريض عدم الصيام. أما المرأة الحامل أو المرضع، فيختلف من حالة إلى أخرى وفقاً للحالة الصحية والجسدية الخاصة بكل امرأة. فإذا كانت المرأة الحامل أو المرضع لا تحصل على أي أدوية أو تعاني من أمراض، وتحافظ على السوائل ودرجة حرارة جسدها، وأيضاً لا تبذل أي مجهود شاق، فحينها يمكنها الصيام، ويتم توزيع الوجبات الغذائية في الفترة بين الإفطار والسحور، مع متابعة الطبيب المختص بشكل مستمر.

الكوليسترول الجيد

لا يؤثر الصيام بشكل كبير على عملية التمثيل الغذائي للدهون، والكربوهيدرات، والبروتين، أو على المستوى الطبيعي للهرمونات، لكنه يساعد في زيادة نسبة HDL الذي يطلق عليه الكوليسترول الجيد، وانخفاض نسبة LDL الذي يطلق عليه الكوليسترول السيئ، مما يفيد جهاز القلب والأوعية الدموية. أما مرضى القلب فيختلف تأثير الصيام من حالة إلى أخرى وفقاً للعديد من الدراسات التي تم إجراؤها على مرضى القلب قبل شهر الصيام وأثناءه وبعده.

وتؤكد العديد من الدراسات أن مرضى القلب الذين لديهم حالة مستقرة يمكنهم الصيام بشكل طبيعي؛ إذ ما من تأثير للصيام على صحتهم، أما المرضى الذين يعانون من حالة غير مستقرة أو لديهم مضاعفات مثل مرضى القلب الحاد، ومصابي الذبذبات الصدرية، ومرضى فشل القلب الاحتقاني الذين يحتاجون إلى جرعات عالية من مدرات البول فالأفضل لهم عدم الصيام؛ تجنباً لحدوث أي مضاعفات.

ينطبق الأمر ذاته على مرضى الضغط الذين لديهم حالة مستقرة، فيمكنهم الصيام بشكل طبيعي، أما من لديهم مضاعفات أو حالة غير مستقرة فالأفضل لهم تجنب الصيام.

ولا يمكن تعميم الحكم، إذ يختلف الأمر من مريض إلى آخر وفق العديد من المتغيرات، لذا فالأفضل للمريض مراجعة طبيبه الخاص واستشارته قبل البدء في الصيام بمدته شهر؛ حتى يمكن للطبيب تعديل نظام الغذاء بما يناسب الصيام في حالة كان المريض مؤهلاً صحياً لذلك.

في عام 2017، نشرت دراسة لفريق بحثي إيراني من جامعة أصفهان لعلوم الطب، كانت قد قامت بمراجعة كافة الأبحاث التي جرى نشرها عن صيام رمضان في الفترة ما بين عامي 2009 و2014، وخرجت بتقدير للتأثيرات الصحية للصيام على الوزن، نسبة الدهون، ومعدل السكري في الدم، وصحة الحمل، وكفاءة الجهاز المناعي. وأظهرت مقارنات مستوى الدهون قبل الصيام وبعده أن نسبة الكوليسترول والتريجليسيريد (نوع من الدهون المتكونة في الجسم) تنخفض عند الرجال خلال الصوم، فيما تزداد نسبة البروتين الدهني عالي الكثافة عند النساء.

وشددت الدراسة على ضرورة أن يستشير مرضى السكري أطباءهم في ما يخص التغذية والصحة والنشاط البدني قبل البدء في الصيام.

الحمية الغذائية

وبحسب تقرير مجلة «العلم» العالمية، فإن أحد أهم التحديات التي يراها العلماء في الصيام هو طول وقت الانقطاع عن الطعام، مما يدفعهم إلى دراسة تأثير الحميات الغذائية التي تحاكي الصيام ولكن خلال مدة أقصر.

ووفق دراسة أمريكية حول تأثير النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية الذي يحاكي الصيام ولكن لمدة أربعة أيام فقط، توصل الباحثون إلى أن هذا النظام الغذائي يقوم بتقليص دهون البطن، وزيادة عدد الخلايا الجذعية بالعديد من الأعضاء من بينها الدماغ. وتم إجراء التجارب من خلال ثلاث دورات لنظام غذائي متشابه، يحتوي على نسبة 34 إلى 54 بالمائة من المعدل الطبيعي للسعرات الحرارية، بالإضافة إلى تركيبة محددة من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والعناصر الغذائية الدقيقة، واستمر النظام الغذائي مرة واحدة شهرياً مدة خمسة أيام.

وخلصت الدراسة إلى أن النظام يؤدي إلى تقليل عوامل الخطر والمؤشرات الحيوية المسببة للشيخوخة، ومرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، مع عدم وجود أي آثار جانبية ضارة لهذا النظام.

مشكلات سببها الصيام

وينصح الباحثون مرضى السكر الذين يحصلون على أدوية الإنسولين أو ما يشبهها لا يجب عليهم الصيام أو اتباع هذا النظام الغذائي.

ومن المشكلات التي قد يتسبب بها الصيام لمرضى السكر على الأخص من النوع الأول الذين يحصلون على الإنسولين: الجفاف، وانخفاض نسبة السكر في الدم خلال النهار، وارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الإفطار نتيجة الإكثار من الطعام، على الأخص السكريات. ويستفيد



وفق دراسة أمريكية حول تأثير النظام الغذائي منخفض السعرات الحرارية الذي يحاكي الصيام ولكن لمدة أربعة أيام فقط، توصل الباحثون إلى أن هذا النظام الغذائي يقوم بتقليص دهون البطن، وزيادة عدد الخلايا الجذعية بالعديد من الأعضاء من بينها الدماغ.



أمراض مزمنة

“

الخضروات
الخضراء أهم
وجبات مريض
السكري
لاحتوائها على
الفيتامينات

“

«السلطة»
والأطعمة
المسلوقة
بشرط خلوها
من الدهون
والزيوت

الدكتور زايد عاطف:

الصيام يخفف مضاعفات السكري وينقص زيادة الوزن



الطبية / محمد العريزي
يخشى مرضى السكري من أن يوقعهم الصيام في دائرة الخطر أو أن يسبب مشاكل
لصحتهم، رغم حرصهم الشديد على أداء هذه الفريضة الدينية.
ولأن ثمة تغيير كبير يحدث في مواعيد الوجبات والدواء والنوم وأمور كثيرة
تحتاج إلى انضباط حتى لا تتعرض صحة مرضى السكري للانتكاس
في رمضان، يقدم استاذ أمراض السكري والغدد الصماء
في جامعة صنعاء، ورئيس الجمعية اليمنية للسكري،
الدكتور زايد عاطف دليلاً إرشادياً موجزاً يتضمن
كل ما يهم مرضى السكر من محاذير ونصائح غذائية
ودوائية خلال شهر رمضان.

الجزر والليمون والتفاح دون إضافة أي سكريات لها .
وحذر استشاري السكري والغدد الصماء، مريض السكري
من تناول العصائر المصنعة والأغذية التي تحتوي على
النشويات والإفراط في أكل الدهون والحلويات بشكل
عام.

وأوصى بأن يكون إفطار مريض السكر بشكل تدريجي،
بحيث تبدأ بالإفطار ثم يقسم وجبة العشاء لأكثر من وجبة
ويوزعها خلال الليل وحتى موعد السحور، تقادياً للإصابة
بالثخمة وعسر الهضم، مع أخذ كمية كافية من السوائل
وتجنب المنبهات كالقهوة والشاي.

وأكد أن من الأطعمة المحبذة في السحور الرز والبطاطا
والبقوليات والنشويات كونها من الأطعمة التي مستوى
مسعر السكر فيها أقل وتحافظ على مستوى السكر في
ساعات النهار وكذا الحليب لأنه من الأطعمة ذات المسعرات
البسيطة للسكر كما يجب على مريض السكري عند
السحور أخذ كمية كافية من المياه حتى لا يصاب مريض
السكر بالعطش الشديد والجفاف.

وطالب الدكتور عاطف كل مرضى السكري بالقيام
بنشاطهم الاعتيادي وأن يمارس حياته بشكل طبيعي وأن
لا يخضع للعادات السيئة التي يلجأ إليها غالبية الناس
وهي النوم طوال اليوم لأنه لن يستفيد من فوائد الصوم
ولا أنه أدى فريضة الصيام بالشكل الصحيح، لكننا ننصح
مريض السكري أن لا يعمل الأعمال المجهدة خاصة من
بعد العصر لأن الجهد في هذا الوقت يتسبب بالهبوط في
مستوى السكر في الدم.

ونبه، مرضى السكري إلى قياس السكر بعد الإفطار
ومنتصف الليل وقبل السحور والساعة الثامنة صباحاً
وعند الظهر وإذا تعرض للهبوط أقل من 70 أو ارتفاع
لأكثر من 300 جاز لمريض السكري أن يكسر صيامه ويفطر
تجنباً للغيوبة السكرية من الهبوط أو الارتفاع.

ويؤكد الدكتور عاطف أنه بإمكان مريض السكري الإكثار
من الأغذية الطبيعية كالخضروات. مثل الخس والكراث
والفجل والملوخية والبازلاء والياميا والسلطات لأن هذه
الأغذية تحتوي على الفيتامينات والبروتينات ومفيدة
لصحة الجسم بالإضافة إلى اللحوم والدجاج والسمك
المسلوق مع عدم الإفراط فيها.

وبالنسبة للأغذية الشعبية أفاد استشاري السكري والغدد
الصماء أن «السلطة وجبة مهمة لمرضى السكري كونها
تحتوي على مجموعة من الخضروات والبروتينات، ولكن
بشرط خلوها من الدهون والزيوت وأيضا كل الأنواع
المسلوقة وليست المقلية، كما يمكن لمريض السكري أن
يأخذ ملعقتين من الشفوت وأيضا تناول الشربة
لأنها من الأغذية المهمة لمريض السكر
بشرط أن تكون خالية من السكر
والدهون والملح».

وينبه الدكتور عاطف إلى
أن «التمر من الأغذية
التي ترفع السكر ولكن
لا بأس على مريض
السكري من تناول
تمرة واحدة أو اثنتين
فقط لإبعاد التعب
وإرهاق الصوم».
وينصح بتناول
البرتقال والفرسك
والخوخ، لأنها لا ترفع
السكر، لافتاً إلى أن
العصائر المسموح بها
لمريض السكر هي
العصائر الطازجة
الطبيعية ومنها عصير





Sweet of life



أمراض مزمنة



السلة وجبة مهمة لمرضى السكري كونها تحتوي على مجموعة من الخضروات والبروتينات، ولكن بشرط خلوها من الدهون والزيوت وأيضا كل الأنواع المسلوقة وليست المقلية، كما يمكن لمرضى السكري أن يأخذ ملعقتين من الشفوت وأيضا تناول الشربة لأنها من الأذوية المهمة لمرضى السكر بشرط أن تكون خالية من السكر والدهون والملح.

أدوية السكري

وعن استخدام الأدوية وطريقة استخدامها في شهر رمضان يرى الدكتور زايد عاطف -رئيس الجمعية اليمينية للسكري- أن بإمكان مريض السكري استخدام الأدوية المخفضة للسكري مع وجبة العشاء والجرعة الكبيرة من الأنسولين بعد العشاء والجرعة الصغيرة تكون عند السحور ويجب تجنب وعدم استخدام أدوية الضغط والأسبرين وكذا العلاجات المدرة للبول مع السحور ويمكن للمريض استخدامها عند وجبة العشاء.

وأكد استشاري السكري والغدد الصماء أن للصيام فوائد كثيرة بالنسبة لمرضى السكري، منوهاً بأن دراسات علمية أكدت أن الصيام يعمل على إنقاص مستوى السكر في الدم ويعمل على تخفيض مضاعفات السكري ويؤدي الصيام في نقص زيادة الدم والوزن مما يساعد المريض في الحفاظ على صحته وجسمه ويسهل عليه التعايش مع مرض السكري.

وأضاف: إذا كان السكر في حدود 70 يجب كسر الصوم لأن أقل من ذلك يدخل في غيبوبة والحالات الحرجة، مشيراً إلى أن أعراض الإغماء بسبب الهبوط تبدأ بشعور المريض بالجوع ثم التعرق بشدة وتشوش الرؤية والرعشة ثم رجفات القلب ثم مرحلة الاضطرابات الذهنية فالغيبوبة وهذه هي علامات هبوط السكر عند المرضى بشكل عام.

لكنه شدد على ضرورة الإفطار لمن دخلوا في غيبوبة سكري قبل شهر رمضان، وكذا الذين أجروا عمليات دعامة قلب أو أجريت لهم عملية قلب مفتوح قبل شهر من رمضان لأن الصيام يؤدي إلى الجفاف بشكل عام، و جفاف القلب، وهذا خطر على مرضى القلب والغسيل الكلوي والمرأة الحامل التي لديها سكري لأن صيامها يعني صيام الجنين وقد يؤدي بها إلى الغيبوبة لذا عليها الإفطار.

2 الأغذية التي ينصح بتناولها:



- تناول الفواكه مثل البرتقال والفرسك والخوخ لأن مسعر السكر فيها أقل.
- الشربة من الأغذية المهمة لمرضى السكر بشرط خلوها من السكر والسمن.

4 علامات الغيبوبة السكرية:

- الشعور بالجوع والتعرق الشديد وتشوش الرؤية والرعشة ورجفات القلب.



1 ممنوعات مريض السكري:



- العصائر المصنعة والأغذية المحتوية على النشويات.
- الدهون والحلويات والعصائر المضاف لها السكر.
- تجنب استخدام العلاجات المدرة للبول مع السحور.

3 الإفطار في الحالات التالية:

- الغيبوبة السكرية ومن أجراء عملية قلب مفتوح أو دعامة قبل شهر من رمضان.
- حالات الغسيل الكلوي والمرأة الحامل المصابة بالسكري.



مرضى قلب يمكنهم أن يصوموا ..



نبض



هناك حالات

من مرضى القلب يشكل الصوم لديهم تهديدات ومخاطر كبرى ويستحسن بل يجب ألا تعرض نفسها لما يمكن تحاشيه من مخاطر.. فيمكن أن يكون الصيام صعباً على مرضى القلب في حال كان الطقس حاراً، فقد يزيد ذلك من مشكلات القلب واضطراب معدل نبضه نظراً لفقدان السوائل الشديد وبالتالي احتمال حدوث نوبة قلبية وفشل في القلب.. ومن الحالات التي لا ينصح الصوم معها:

- المرضى الذين يعانون من آلام متكررة في الصدر.
- مرضى قصور القلب الاحتشائي.
- مرضى عدم انتظام ضربات القلب من النوع الخبيث الذين يعالجون بالأدوية.
- مرضى القلب الذين تتطلب حالاتهم البقاء تحت الملاحظة داخل المستشفى.
- مرضى الأزمة القلبية لاسيما الحالات التي حدثت قبل أسابيع من شهر رمضان.
- مرضى جراحات القلب الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي تعقب إجراء الجراحة.
- مرضى التضيق أو الانتهاب الشديد للصمامات.
- المرضى الذين يتناولون أدوية تخثر الدم.

على العكس من مخاوف الكثيرين فإن معظم الدراسات المتخصصة تجمع على أن حالات أمراض القلب المستقرة من المفيد لها صيام شهر رمضان، حيث تبين أن الجسم أثناء الصيام يقوم باستهلاك المواد المتراكمة فيه، ومن بين تلك المواد الدهون المتصقة بجدران الأوعية الدموية، وذلك ما يؤدي إلى إذابتها تماماً، وبالتالي يزيد تدفق الدم إلى هذه الأوعية ونتيجة ذلك تزيد نسبة الأوكسجين والغذاء الواصلين إلى الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا.. فالصيام لا يؤثر سلباً على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يصابون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس.

بل إن الصيام لدى غالبية الحالات يكون مفيداً لأنه يقلل من كميات الطعام ويحد من التدخين والتوتر ما يخفّض المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب وينعكس إيجابياً على صحة مريض القلب.

ومن أهم المعلومات التي يقدمها المتخصصون والمرتبطة إجمالاً بهذا الموضوع:

- لا يزيد الصوم من خطر الإصابة بأمراض القلب الحادة مثل احتشاء عضلة القلب، أو الذبحة الصدرية، أو متلازمة الشريان التاجي.

- مرضى قصور القلب يمكنهم الصيام في حال الالتزام بالعلاجات في شهر رمضان، ما عدا مرضى قصور القلب الذين يحتاجون إلى جرعات كبيرة من مدرات البول، ينصح لهم بعدم الصيام.

- مرضى ارتفاع ضغط الدم الخفيف والمسيطر عليه يمكنهم الصيام بأمان دون أية مشاكل، ودون أن يسبب الصيام زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- وزيادة في طمأنة وتأمين مرضى القلب فقد التقطنا هنا معلومات ذات أهمية قصوى تخالف مخاوف مرضى القلب وذويهم، إذ يشير أطباء ومتخصصون في أمراض القلب إلى أن للصيام فوائد للمصابين ببعض أمراض القلب، من أهمها:

- انخفاض معدل الإصابة بفشل القلب.
- خفض ضغط الدم.
- انخفاض مستوى الكوليسترول الضار، وبالتالي انخفاض

ما هي الأضرار؟

هناك حالات من مرضى القلب يشكل الصوم لديها تهديدات ومخاطر كبرى ويستحسن بل يجب ألا تعرض نفسها لما يمكن تحاشيه من مخاطر.. فيمكن أن يكون الصيام صعباً على مرضى القلب في حال كان الطقس حاراً، فقد يزيد ذلك من مشكلات القلب واضطراب معدل نبضه نظراً لفقدان السوائل الشديد وبالتالي احتمال حدوث نوبة قلبية وفشل في القلب.. ومن الحالات التي لا ينصح الصوم معها:

- المرضى الذين يعانون من آلام متكررة في الصدر.
- مرضى قصور القلب الاحتشائي.
- مرضى عدم انتظام ضربات القلب من النوع الخبيث الذين يعالجون بالأدوية.
- مرضى القلب الذين تتطلب حالاتهم البقاء تحت الملاحظة داخل المستشفى.
- مرضى الأزمة القلبية لاسيما الحالات التي حدثت قبل أسابيع من شهر رمضان.
- مرضى جراحات القلب الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي تعقب إجراء الجراحة.
- مرضى التضيق أو الانتهاب الشديد للصمامات.
- المرضى الذين يتناولون أدوية تخثر الدم.

نصائح غذائية لمرضى القلب الذين بإمكانهم الصوم:



- تناول الخضراوات والفاكهة بشكل يومي، إذ تحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة وتناول الدهون الصحية الموجودة في المكسرات والأسماك.
- تناول الأسماك المشوية على الأقل مرتين أسبوعياً.
- تجنب الطعام المقلّي واستبداله بالطعام المشوي.
- عدم إضافة الملح وتجنب الطعام المملح.
- تجنب الطعام المعبأ والمصنّع لاحتوائه على كمية كبيرة من الملح.
- تناول اللحوم الحمراء ونزع الجلد عن الدجاج عند تناوله.
- شرب الماء بشكل منتظم أثناء ساعات الإفطار، وتجنب شرب كميات كبيرة على دفعة واحدة.

مطري ، مرطب للجلد
مرمم

Freesia Pharmaceutical industries
فريسيا فارما للصناعات الدوائية

بانثين- E كريم

كريم مرمم للجلد يحتوي على
فيتامين E وديكسبانثينول
وشمع النحل والأنتوئين
والألوفيرا



الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

PANTHEN-E Cream

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

Caberdost 0.5

Cabergoline Tablets USP

The Best Treatment for
Hyper Prolactinaemic Disorders



Reman
PHARMA

أدنى سن صحي لصيام الأطفال



يرى الأطباء أن فترة الصيام فترة ضغط جسماني شديدة خصوصاً على الطفل، ويصاحبها نقص في معدلات الطاقة في الجسم بشكل عام وفي المخ بشكل خاص؛ وقد ذكرت الدراسات أن فترة الصيام يصاحبها انخفاض في قدرة الأطفال على أداء الأنشطة العقلية والإدراكية بكفاءة. وتشير الدراسات الطبية إلى أنه بحلول الأسبوع الثالث من رمضان يبدأ معدل أداء الأطفال في بعض التمارين الرياضية التي كانت موضعاً للبحث ينخفض.

تستدعي مراجعة الطبيب المتابع لحالته بشأن الصيام.

أدنى حد عمري آمن للصيام

لا يُنصح بصيام الأطفال خصوصاً الصغار في السن، إذ أن الأمر قد يؤثر على نموهم، أي على وزنهم وطولهم، ولذلك ينصح بأن يبدأ الطفل بالصيام بعد السنة العاشرة من عمره، فهذه هي أدنى مرحلة أمان صحي لصيام الطفل، مع مراعاة التدابير والخطوات المتعلقة بالصوم، ويرى أطباء أن هنالك حالات ليس من المحبذ فيها صيام الأطفال، خاصة إذا كان الطفل يعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: فقر دم، مرض سكري الأطفال، الوزن المنخفض مع فقدان الشهية. وفي حالة صيام الأطفال سواء قبل السن الأمن (العاشرة) فمن المهم أن يتم الصيام بداية بشكل تدريجي، فالطفل حتى سن عشر سنوات لا ينصح بأن يصوم طيلة شهر رمضان، بل بتحديد أيام الصوم، مثلاً: أول يوم من شهر رمضان وآخر يوم منه، أو الامتناع عن الطعام فقط والاستمرار بشرب الماء أو تحديد ساعات الصوم خلال النهار، مثلاً من الثامنة صباحاً حتى الثانية بعد الظهر.

نظام غذائي خاص

اتباع نظام غذائي متوازن خلال شهر رمضان بحيث يضمن تناول الطفل جميع الأنواع والعناصر الغذائية الأساسية الضرورية لنموه.. فمن الضروري الاهتمام بأن يشتمل نظامه الغذائي على المعادن والفيتامينات المختلفة مثل: A, B6, الكالسيوم، الحديد، الزنك، المغنيزيوم والبوتاسيوم، وأن يحصل على السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه، بحيث لا يكون صيام رمضان سبباً لنقص في الطاقة الأساسية للطفل.

الاهتمام بتوفير الكمية اللازمة من السوائل بعد ساعات الصيام لمنع حدوث الجفاف، الإمساك، التهابات البولية وغير ذلك من النتائج والعوارض السلبية.. وينصح بشرب الماء والتقليل من العصائر المصنعة الغنية بالسكر، إذ يمكن استبدالها لفترات متباعدة بالعصائر الطبيعية، مثل البرتقال والجزر، نظراً لكون هذه العصائر غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة.

في حالة صيام الأطفال، ينصح المتخصصون الأهل بملاحظة أطفالهم والانتباه جيداً إليهم، فإن شعر الطفل بالتعب أو لم يستطع تحمل الصوم يجب ثبته فوراً وبالطرق التربوية المناسبة عن الاستمرار في الصوم.

وقد ربطت بعض الفرضيات العلمية بين انخفاض مستوى الأداء الجسدي للأطفال خلال الصيام و بين تعرضهم لانخفاض مستويات الجلوكوز التي تمد العضلات بالطاقة، بالإضافة إلى فقدان سوائل الجسم.

وعليه كيف يجب أن يتم النظر لموضوع صوم الأطفال من ناحية الحفاظ على صحتهم؟ وهل الصيام آمن على صحتهم؟ ومتى يمكن أن نبدأ بالتفكير في جعلهم يصومون؟.

يقول الأطباء والمتخصصون إنه لا عمر محدد لبدء الطفل بالصيام ما دام يعي أن معنى الصيام هو الامتناع عن الأكل، ولكن هناك محددات لازمة وضرورية ترتبط في معظمها بصحة الطفل ومدى قابليته لهذه التجربة، فالأمر يختلف وفقاً للحالة الصحية الفردية لكل طفل.

ولكن في المتوسط فإنه يمكن البدء في تشجيع الطفل على الصيام من سن 10 سنوات، بعد البدء قبل ذلك بالاسماح بفترة صيام قصيرة لا تتجاوز بضع ساعات في بداية النهار.

ولا يهتم كثير من المتخصصين الصحيين في الطفولة والتغذية والصحة العامة اهتماماً كبيراً بموضوع السن في هذا الأمر، بقدر ما يهتمهم التركيز على بعض الاعتبارات والعوامل الأساسية والهامة عند التفكير في موضوع بدء صيام الطفل.. مثل:

- الوزن: يجب أن يكون وزن الطفل مناسباً مع طوله.
- سوء التغذية: ألا يعاني من سوء تغذية أو نقص في الفيتامينات.

- الحالة النفسية: أن يكون مستعداً نفسياً لتقبل فكرة الصيام ومتحمساً لها.

- الحالة الصحية: ألا يعاني من أية أمراض طارئة تستدعي تأجيل الصيام لحين شفاؤه.

- الأمراض المزمنة: ألا يعاني من أمراض مزمنة



“

لا يُنصح بصيام الأطفال خصوصاً الصغار في السن، إذ أن الأمر قد يؤثر على نموهم، أي على وزنهم وطولهم، ولذلك ينصح بأن يبدأ الطفل بالصيام بعد السنة العاشرة من عمره، فهذه هي أدنى مرحلة أمان صحي لصيام الطفل، مع مراعاة التدابير والخطوات المتعلقة بالصوم.



الصوم.. باعث للنضارة ومكافح للشيخوخة



تجمع البحوث والدراسات على الفوائد الصحية الكبيرة التي تنتج عن الصوم، والآثار الإيجابية التي تترتب عليه، خصوصاً في التخلص من بعض الأمراض، والعوارض، أو على الأقل التقليل منها ومن آثارها السلبية على الصحة والحياة عموماً.

- يساهم الصيام بإنقاص الوزن من خلال خفض السرعات الحرارية وزيادة كفاءة عملية الأيض، وهذا يمنح جمالاً وإشراقاً للجسم.

3 - التقليل من علامات الشيخوخة:

شغلت مرحلة الشيخوخة وكيفية التخلص من علاماتها حيزاً طويلاً في الأونة الأخيرة، ويرى المتخصصون إن أهم جزء في الشيخوخة يعدّ الجزء المتعلق بشيخوخة الأوعية الدموية، فعند التقدم في العمر تصبح الأوعية أكثر عرضة للتلف..

وبما أن الصيام يؤدي إلى خفض السرعات الحرارية، فإنه يساهم في إنتاج كيتون بيتا هيدروكسي بوتيرات، وهذا المركب يساهم بدوره في زيادة انقسام خلايا الأوعية الدموية وتجدها.. بالتالي هذا الانقسام يحمي خلايا الأوعية الدموية من تبعات مرحلة الشيخوخة، ما يقلل من ظهور علامات الشيخوخة ضمن أعضاء الجسم.

4 - مؤثر إيجابي في الصحة النفسية:

يساهم الصيام في توليد الشعور بالسلام الداخلي والراحة النفسية، وهذا يرفع قابلية الشعور بالجمال الذاتي، وقد نشرت دراسة عام 2016 م في لندن، وتمت على يد مختصين بهدف بحث تأثير الصيام على النساء، فكانت مجريات التجربة كالآتي:

- أجريت الدراسة على 52 امرأة، متوسط العمر لديهن 25 عاماً.. وقد تم فحص الاستجابة العاطفية للنساء المشاركات بعد صيام 18 ساعة.. ووجدت الدراسة، أن الصيام قصير الأمد قد عزز من القدرات الذهنية لدى النساء المشاركات، ما أسهم في منح شعور بالراحة النفسية والفخر، بالإضافة للإنجاز والتقدير الذاتي، وهذه العوامل مجتمعة تشكل مسببات للإحساس بالجمال الذاتي.

كثيرة هي الثقافات والحضارات البشرية التي استخدمت الصوم منذ القدم، ليس كطقس ديني وحسب وإنما أيضاً كعلاج وكمحضر لروايف الجمال والنضارة.

وتجمع البحوث والدراسات على الفوائد الصحية الكبيرة التي تنتج عن الصوم، والآثار الإيجابية التي تترتب عليه، خصوصاً في التخلص من بعض الأمراض والعوارض، أو على الأقل التقليل منها ومن آثارها السلبية على الصحة والحياة عموماً.

ومتلما هو الصوم مفيد لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة والاختلال الغذائي، يكشف المتخصصون المعنيون بصحة الجلد والتجميل أن للصيام أيضاً فوائد كبيرة على البشرة والجمال ويساهم في معالجة بعض الأمراض الجلدية.. ومن آثاره الإيجابية في هذا السياق:

1 - تخفيض حدة الالتهابات:

تشارك البشرة في الاستجابة المناعية كأي جزء آخر في الجسم، وغالباً ما تظهر هذه الاستجابة على شكل التهاب البشرة، وقد يساهم الصيام في إزالة أو تخفيف أعراض هذا الالتهاب، ويساهم الصيام في تثبيط جزء من جهاز المناعة، وهو الجزء المسؤول عن بعض الاضطرابات الالتهابية، وهذا قد يحسن من جمال البشرة.

2 - المساهمة الفاعلة في إنقاص الوزن:

شهدت الحميات الغذائية المعتمدة على الصيام انتشاراً واسعاً في الأونة الأخيرة، وذلك لفاعليتها في إنقاص الوزن، إذ إنها تقوم بذلك وفقاً للأسباب الآتية:

- يخفض الصيام من السرعات الحرارية المستهلكة يومياً، وذلك عند التوقف عن تناول الطعام والشراب لفترة قصيرة خلال اليوم.

- يساعد الصيام في تعزيز عملية الأيض، وذلك من خلال رفع مستويات الناقل العصبي نورإبينفرين.

3 فوائد صحية للجلد والبشرة

1 - يخلص البشرة من السموم:

تستفيد البشرة خلال شهر رمضان من الامتناع عن تناول الأطعمة الضارة خلال النهار. ولهذا يلاحظ أنها تصبح نضرة ونقية غالباً.. ومن أجل تعزيز هذه النتيجة يجب الحرص على شرب كمية كافية من الماء خلال فترة الإفطار.. ومن الضروري تناول أطعمة صحية غنية بالفيتامينات والمعادن لتقويتها من الشوائب.

2 - يساعد على القضاء على البثور:

ويحدث هذا غالباً لدى الأشخاص الذين يعانون من حب الشباب.. فالصوم يعد من الإفرازات التي تؤدي إلى انسداد المسام، وبالتالي نمو البثور.. ورغم هذا يجب الانتباه إلى تنظيف البشرة يومياً قبل النوم مع تطبيق كريم العناية المرطب عليها.

3 - يخفف حدة الأمراض الجلدية:

يلاحظ الأشخاص الذين يعانون من بعض أمراض الجلد مثل الإكزيما والصدفية وغيرهما تراجع الأعراض خلال شهر رمضان.. ويرتبط هذا بتحسين العادات الغذائية وانخفاض مستوى بعض الهرمونات التي تحفز حدوث الالتهابات في الجسم عموماً.



ثقافة



فانوس رمضان .. ما قصته و كيف تحول إلى تقليد شعبي ؟

وقبل رمضان ببضعة أيام، يبدأ كل طفل في التطلع لشراء فانوسه، كما أن كثيراً من الناس أصبحوا يعلقون فوانيس كبيرة ملونة في الشوارع وأمام البيوت والشقق وحتى على الشجر.

وبمرجعية تاريخية مكتوبة فإن أول من عرف فانوس رمضان هم المصريون، وذلك يوم دخول المغز لدين الله الفاطمي مدينة القاهرة قادما من الغرب، وكان ذلك في يوم الخامس من رمضان عام 358 هجرية، وخرج المصريون في موكب كبير جدا اشترك فيه الرجال والنساء والأطفال على أطراف الصحراء الغربية من ناحية الجيزة للترحيب بالمعز الذي وصل ليلا، وكانوا يحملون المشاعل والفوانيس الملونة والمزينة وذلك لإضاءة الطريق إليه، وهكذا بقيت الفوانيس تضيء الشوارع حتى آخر شهر رمضان، لتصبح عادة يلتزم بها كل سنة، ويتحول الفانوس رمزا للفرحة وتقليدا محببا في شهر رمضان.

انتشار صناعته

انتقلت فكرة الفانوس المصري إلى أغلب الدول العربية وأصبح جزءاً من تقاليد شهر رمضان لا سيما في دمشق وحلب والقدس وغزة وصنعاء وغيرها.

إلا أن مدينة القاهرة المصرية من أهم المدن الإسلامية التي تزدهر فيها هذه الصناعة، وقد شهدت هذه الصناعة تطوراً كبيراً في الأونة الأخيرة، فبعد أن كان الفانوس عبارة عن علبة من الصفيح توضع بداخلها شمعة، تم تركيب الزجاج مع الصفيح مع عمل بعض الفتحات التي تجعل شعلة الضوء تستمر في الاشتعال.

ثم بدأت مرحلة أخرى تم فيها تشكيل الصفيح وتلوين الزجاج ووضع بعض النقوش والأشكال، وكان ذلك يتم يدوياً وتستخدم فيه المخلفات الزجاجية والمعدنية، وكان الأمر يحتاج إلى مهارة خاصة ويستغرق وقتاً طويلاً.

استمرار وتطور

وقد ظلت صناعة الفانوس تتطور عبر الأزمان حتى ظهر الفانوس الكهربائي الذي يعتمد في إضاءته على البطارية واللمبة بدلا من الشمعة، ولم يقف التطور عند هذا الحد بل غزت الصين مصرا ودول العالم الإسلامي بصناعة الفانوس الصيني الذي يضيء ويتكلم ويتحرك، بل تحول الأمر إلى ظهور أشكال أخرى غير الفانوس ولكن لا تبايع إلا في رمضان تحت اسم «الفانوس».

بقدم ثم دخول شهر رمضان المبارك تنتعش في كل بلدان الوطن العربي تقريبا سوق خاصة دون غيرها، ألا وهي سوق تجارة الفوانيس، وقد أصبح الفانوس آلة ودلالة منذ زمن طويل في الوطن العربي ومعلماً من معالم الثقافة الرمضانية الموحدة في الوطن العربي، ومع تطور تقنيات التراسل والتفاهي والنشر الإلكتروني صار شعاراً لا يفارق التراسل والتواصل عند حلول الشهر الكريم.

وفانوس رمضان أحد المظاهر الشعبية والثقافية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بقدم شهر رمضان الفضيل في عدد من البلدان العربية، كما أنه يعتبر أيضا واحداً من الفنون الفلكلورية التي نالت اهتمام الفنانين والدارسين حتى أن هناك من قام بدراسات أكاديمية حول ظهوره وتطوره وارتباطه بشهر الصوم ثم تحويله إلى قطعة جميلة من الديكور العربي في الكثير من البيوت العربية الحديثة.

أصل الفانوس

هناك العديد من القصص عن أصل الفانوس، إحدى هذه القصص أن الخليفة الفاطمي كان يخرج إلى الشوارع ليلا الرؤية ليستطلع هلال شهر رمضان، وكان الأطفال يخرجون معه ليضيئوا له الطريق، فكان كل طفل يحمل فانوسه ويقوم الأطفال معاً بغناء بعض الأغاني الجميلة تعبيراً عن سعادتهم باستقبال شهر رمضان.

وهناك قصة أخرى عن أحد الخلفاء الفاطميين أنه أراد أن يضيء شوارع القاهرة طوال ليالي شهر رمضان، فأمر كل شيوخ المساجد بتعليق فوانيس يتم إضاءتها عن طريق شموع توضع بداخلها.

وتروي قصة ثالثة أنه خلال العصر الفاطمي، لم يكن يسمح للنساء بترك بيوتهن إلا في شهر رمضان وكان يسبقهن غلام يحمل فانوساً لتبني الرجال بوجود سيدة في الطريق كي يبتعدوا، وبهذا الشكل كانت النساء يستمتعن بالخروج وفي نفس الوقت لا يراهن الرجال، وبعد أن أصبحت للسيدات حرية الخروج في أي وقت، ظل الناس متمسكين بتقليد الفانوس حيث يحمل الأطفال الفوانيس ويمشون في الشوارع ويفنون.

وأياً كان أصل فانوس رمضان، إلا أنه يظل رمزاً خاصاً بهذا الشهر الكريم وخاصة في مصر، حيث كانت بداية نشأته.

وقد انتقل هذا التقليد من جيل إلى جيل ويقوم الأطفال حتى الآن بحمل الفوانيس في شهر رمضان والخروج إلى الشوارع وهم يغنون ويؤرجحون الفوانيس.





اسناني حياتي



يعتبر عدم
تفريش الأسنان
في رمضان من أبرز
مسيبات ظهور
رائحة الفم، حيث
يهمل كثير من
الأشخاص نظافة
أسنانهم خلال شهر
الصيام لاعتقادهم
بأن استخدام
معجون الأسنان
في رمضان وغسول
الفم يفسد الفم
ويبطل الصيام.



صوم خالٍ من مشكلات الفم والأسنان

الممارسات الخاطئة المرتبطة بالإفطار أو السحور، والتي تساهم في جفاف الفم ومشاكل أخرى تؤثر على صحة الفم والأسنان في رمضان.

وينصح الأخصائيون لتفادي مثل هذه المشاكل باتباع بعض النصائح التي تخص العناية بالأسنان في رمضان، ومن أهمها تفريش الأسنان في رمضان.

الصيام لمدة قد تزيد عن 12 ساعة ولمدة شهر كامل تؤدي إلى فقدان سوائل الجسم التي من المهم جداً تعويضها وبشكل كاف، لأن إفراز اللعاب داخل الفم يقل ما يشعر الصائم بعدها بالجفاف وبالمقابل تظهر رائحة الفم غير المرغوب بها بالإضافة إلى العديد من مشاكل الفم والأسنان.

ويجسب أخصائيي طب الفم والأسنان، لا يعد الصيام السبب الوحيد الذي يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم، حيث يوجد بعض

5 أسباب لرائحة الفم الكريهة

المشاكل التي تهدد صحة الفم والأسنان مثل تسوس الأسنان، وتغير لونها حيث تكتسب الأسنان بعد فترة من التدخين اللون الأصفر المائل إلى البني، وتراكم الطبقة الجيرية على الأسنان. وتتضاعف مشاكل الأسنان للمدخنين عند عدم تفريش الأسنان في رمضان بالصورة المطلوبة، حيث أن التدخين بحد ذاته يتسبب برائحة الفم الكريهة.

تؤدي بعض الممارسات الخاطئة إلى تفاقم مشاكل الفم والأسنان في رمضان، وتظهر رائحة الفم بشكل غير مرغوب به، وتشمل :

عدم تفريش الأسنان في رمضان

يعتبر عدم تفريش الأسنان في رمضان من أبرز مسببات ظهور رائحة الفم، حيث يهمل كثير من الأشخاص نظافة أسنانهم خلال شهر الصيام لاعتقادهم بأن استخدام معجون الأسنان في رمضان وغسول الفم يفسد الفم ويبطل الصيام.

تراكم بقايا الطعام

يؤدي إهمال الأسنان إلى تراكم بقايا الطعام التي تشكل بيئة مناسبة لنمو البكتيريا، مما يؤدي إلى إحداث أضرار عديدة على صحة الفم والأسنان وتشكل رائحة فم كريهة.

عدم شرب كميات كافية من السوائل

إلى جانب عدم العناية بالفم في رمضان بشكل صحيح، فقد لا يلتزم كثير من الأشخاص بشرب كميات كبيرة من السوائل خلال شهر رمضان مما يؤدي إلى نقص السوائل في الجسم والشعور بجفاف الفم وتشكل رائحة الفم الكريهة.

الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار وتناول الوجبات السريعة

يسهم الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار وتناول الوجبات السريعة في التأثير على صحة الفم والأسنان بشكل كبير.

التدخين

يعاني المدخنون عادة من رائحة الفم الكريهة وغيرها من





تمارين ورياضات مناسبة للمرأة في رمضان



فن الحياة



تعمل اليوغا على
تكوين اتصال
أعمق بين الجسد
والعقل والروح، وهي
أفضل رياضة يمكن
القيام بها أثناء
الصيام، خاصة
اليوغا المسماة
اليوغا التصالحية،
لأنها تساعد على
التخلص من السموم
والضغط النفسي
وأوجاع الرأس
والشقيقة وتوتر
الجسم.

فترة، لأن هذا التنفس مهم جداً وله فاعلية عالية في تنظيف الجسم لنفسه، خاصة أن الصيام يجعل طاقة الإنسان منخفضة والعقل متعباً. وللعودة إلى حالة هادئة للجسم والعقل، يجب الجلوس وأخذ أنفاس عميقة من البطن، وهذا سهل جداً لجعل الجسد يعود لحالته الطبيعية ويولد الطاقة، والأفضل فعله مرة على الأقل يومياً، ويمكن أن تكون المرأة مستقلة أو جالسة أو واقفة بشكل مستقيم مع إغلاق العيون والتنفس بعمق.

وهكذا يمكن للسيدة أثناء إعدادها للطعام أن تتوقف قليلاً وتهب نفسها دقائق معدودة من التنفس، وتعود بنشاط أكبر لإنجاز مهامها.

تمارين تساعد على الهضم

هناك بعض الوضعيات لتمارين الإطالة تساعد في الهضم، وهي كما يلي: الاستلقاء على الظهر وتقريب الركبتين من الصدر، وفتح الذراعين على شكل حرف «تي» (T) وتحريك الركب إلى جهة اليمين والنظر إلى اليسار ثم العكس مما يعزز نشاط الأمعاء، ويخفف الضغط على العمود الفقري، ويساعد في الهضم، ويمكن البقاء في هذه الوضعية من دقيقة إلى 3 دقائق، والتنفس فقط، للسماح للجسم للتخلص من التوتر والتعب والسموم.

يمكن أيضاً الاستلقاء ورفع الساقين إلى الجدار إلا في حال كان لدى الشخص ضغط دم مرتفع، وهذا التمرين يجعل الدم يتدفق إلى الرأس ويحفز الميلاتونين والسيروتونين للشعور بالنوم بشكل أفضل، ومدة التمرين بين 2-3 دقائق يجعل الجهاز العصبي يهدأ ويذهب إلى حالة من الهدوء والراحة والتي تهدئ وتجعل الجسم يستريح.

رياضة لا تحتاج إلى طاقة

الرياضة المناسبة للمرأة في رمضان، تكون بعد تناول الطعام بساعتين، ومن خلال الجلوس والتمدد مثل شد اليد والساقين والرقبة كل 30 ثانية، وهذه الرياضة لا تحتاج إلى طاقة ولا تسبب الجوع أو العطش.. ومن الأفضل القيام بالتمارين قبل تناول الطعام لأن الجسم يكون في حالة حرق أعلى أثناء تناول الإفطار.

ونحذر من النوم مباشرة بعد الطعام لأن الهضم يصبح أصعب مما يجعل النوم غير مريح، ولأنه وبعد تناول الطعام يشعر الجسم بالضعف والبرد لأن كل الطاقة تذهب إلى المعدة لعملية الهضم، وعند النوم يكون الجسم في حالة الراحة، ولم ينته بعد من الهضم وتصبح العملية أصعب وتأخذ وقتاً أكثر وقد تسبب المص.

وسط زحمة التحضيرات والمهام المنزلية خلال شهر رمضان، تضطر الكثير من النساء إلى إلغاء أو تأجيل بعض نشاطاتهن الخاصة ومن بينها الرياضة، وهنا نقدم بعض الحلول السهلة للقيام برياضات عملية خفيفة تبقى الجسم مرناً وليئاً ودون استهلاك الكثير من الطاقة.

اليوغا التصالحية

تعمل اليوغا على تكوين اتصال أعمق بين الجسد والعقل والروح، وهي أفضل رياضة يمكن القيام بها أثناء الصيام، خاصة اليوغا المسماة «اليوغا التصالحية» لأنها تساعد على التخلص من السموم والضغط النفسي وأوجاع الرأس (الشقيقة) وتوتر الجسم.

واليوغا هي نشاط طاقة معينة معروفة في الطب الصيني القديم، وتحفزها فتدخل الطاقة إلى أعضاء الجسم مثل الكبد والرئتين والقلب والكليتين والبنكرياس، وتساعد على التنفس والهضم، وتستطيع السيدات ممارسة هذا النوع من اليوغا التي تشحن يومها بطاقة جديدة، وتعطيها النشاط والحيوية.

ويمكن أيضاً تطبيق وممارسة التأمل وتمارين التنفس أو تمارين التمدد في رمضان لزيادة الطاقة وللتخلص من السموم من دون مجهود كبير، ومن الجيد أن هذه التمارين يمكن ممارستها في أي وقت، والأفضل قبل الإفطار مباشرة أو بعده بساعتين أو ثلاث.

تجديد الطاقة

التمدد العميق مع تواصل التمرين من 30 - 60 دقيقة، يوماً بعد آخر مع العمل على أجزاء مختلفة من الجسم، مع التركيز على التنفس يدخل الطاقة إلى الجسم والرئتين مع الشهيق، ويخرج السموم مع الزفير مما يجدد الخلايا والأعضاء والدم في الجسم.

وتساعد تمارين التنفس على تهدئة الجسم وتبريده، وهذه الطريقة مثالية للتخلص من الحر في الطقس الحار لأنها لا تسبب العطش أثناء الصيام.

وإذا لم يكن لدى المرأة الوقت للالتزام بتمارين اليوغا، الأفضل أن تقوم بتمارين التنفس على الأقل، ويمكن أن تضع تنبهاً أو إنذاراً على هاتفها يذكرها أن تأخذ 3 مرات نفساً عميقاً كل





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:

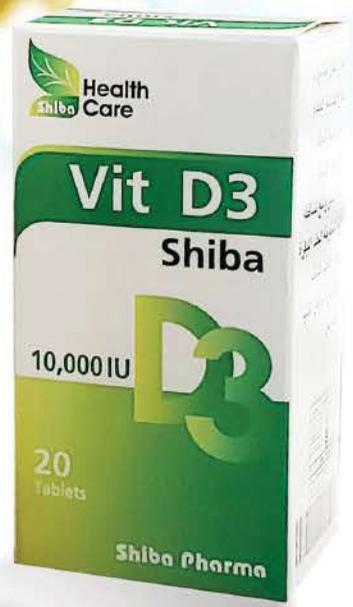
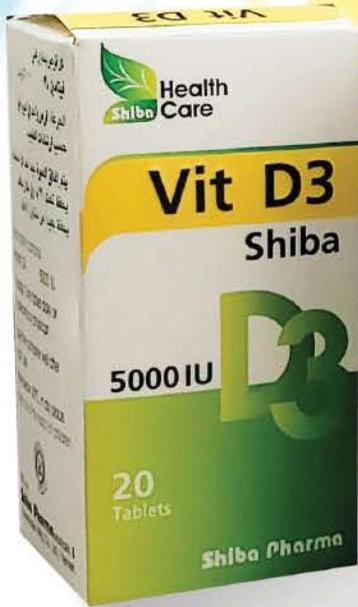
1. ربح طيبة + بطل رواية غادة الكاميليا.
2. من أشهر ملوك إنجلترا (معكوسة) + عقل.
3. لحد + مدينة في كندا + شديد الظلام.
4. ولاية أمريكية (معكوسة) + شديد الحمرة.
5. قارورة + مسغبة + قرأ.
6. عكس يهجوها + ثلثا شوك + يئس (معكوسة).
7. تجدها في يوازن + يوم الفصل (معكوسة).
8. من المتلجات + القداحة (معكوسة).
9. أعدو + جزيرة أندونيسية.
10. محاكاة + أفزعا (معكوسة) + رمز رياضي.
11. مثل شعبي مصري.
12. مدينة أمريكية أنشأها المستوطنون الهولنديون + وحدة قياس الذهب.
13. يعترف + جزيرة أسبانية.
14. لجأت + تراب القبر + أقرضتهم.
15. نمشي الهوينى + مطربة عربية راحلة.

أفقي:

1. جبال بين أوروبا وآسيا + يتمهلان.
2. قاطع طريق وبطل شعبي في عهد الملك ريتشارد قلب الأسد + مدينة في الهند.
3. أغنية لمحمد قنديل.
4. عظم + أغنية لوردة الجزائرية (معكوسة) + سوستة + قادم (معكوسة).
5. أتخيل + معدن مشع.
6. قضوا + يوشوش + صحارى.
7. متشابهة + صدق + طيب.
8. عاصمة نيكاراغوا + ناب الفيل + ناس.
9. مذهب اقتصادي وسياسي + قاطع.
10. نتألم + صوت قرع السلاح حطم.
11. ثلثا ديك + الطبخ (معكوسة) + مسجد في القاهرة.
12. جاء + يسارعان (معكوسة) + من الزهور.
13. ثأروا + سهدته.
14. الجنوح + دخولها + قوض.
15. سوء فهم + عكس أمهاتها + يزيع.

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

سودوكو



Strengthen Bones



Improve Muscle Strength,
Coordination & Balance



Boost your immune
System!

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



رقم الطوارئ

01/687000



Diabevance[®]

Metformin/Glibenclamide

Achieve The Balance



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



باقات 4G الإسبوعية

- للإشتراك اتصل على الرقم 444.
- السعر شامل الضريبة.
- فترة الصلاحية 7 أيام.
- لمزيد من المعلومات أرسل (4) إلى 123 مجاناً.



4G^{LTE}

معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



yemenmobileye1

هل تعبت من هذه

الفوضى؟

زراعة الأسنان
الحل الأفضل

لتعويض الأسنان
المفقودة، حيث تمنحك
مظهراً أكثر شباباً
وحيويةً وثقةً بالنفس،
وبنفس شكل ووظيفة
الأسنان الطبيعية.



خبرة 17 عاماً

في زراعة الأسنان والطعوم العظمية
بأحدث الأجهزة والمواد الأوروبية.

مجمع د. عبد السلام عواس

لتقويم و زراعة الأسنان



WWW.AWAS1.COM

فرع شارع حدة أمام السفارة الليبية ومطعم الخضراء
تلفون: 01449093 - جوال: 772818888 - 711831000

الجمهورية اليمنية: صنعاء - المركز الرئيسي شارع تعز جوار فندق الشام
تلفون: 01602408 - جوال: 771111153