



- ختان الإناث.. أنين مستمر
- أدوية وهمية وأخرى لا يفضل تناولها في المساء
- نصائح هامة لمرحلة ما بعد الصوم

- مخاطر الصيف على أصحاب الأمراض المزمنة

7 طرق لضبط ساعة النوم البيولوجية

- إصابة 37% من أطفال مخيم للنازحين بالتقزم



تلوث المناخ
يهدد البشرية

Emifenac 50DT



إمفيناك ٥٠

BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

الإدارة العامة	إدارة المكلأ	فرع صنعأ	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 المكلأ	فرع ذمار	فرع سلنون	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				

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Fikxime

each 5ml contains 100mg of

Cefixime

Once daily
Proven Efficacy
Very palatable

60mL

30mL



مضاد حيوي

الجيل الثالث سيفالوسبورين

من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17



26

دواء

■ الأدوية الوهمية.. شعور
كاذب بالتحسن

28

تغذية

■ خبير تغذية إكلينيكية
يقدم نصائح هامة لمرحلة ما

30

أمراض مزمنة

■ الصيف ومخاطره على
أصحاب الأمراض المزمنة

34

أطفال

■ إرشادات للاعتناء بالأطفال
في الطقس الحار

18

صحة نفسية

■ كيف يؤثر الوضع النفسي
على اضطرابات الطعام؟

20

جديد الطب

■ مضاد حيوي لقتل البكتيريا
المقاومة للأدوية

■ ابتكار حمض لعلاج الربو
■ اختبار يتنبأ بخطر النوبات
القلبية أو السكتات الدماغية
■ تكنولوجيا لوصف الأدوية
بدقة

24

توعية

■ لماذا يجب تقليل الملح في
العيد؟
■ تجنبوا هذه السلوكيات
الخاطئة

7

فلك الطبية

■ إصابة 37 % من أطفال
مخيم نازحين بالتقرم

■ 40 حضانة جديدة في
مستشفى الثورة بصنعاء

10

تقارير

■ العيد يضاعف أزمات
اليمينيين النفسية
■ ختان البنات.. الأئين مستمر
■ أطفال متلازمة داون ..
من حقنا تعليم دامج

16

مناخ و بيئة

■ أزمة المناخ أزمة صحية..
الهواء الملوث يخنقنا

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرزموزي

مدير الطبعة
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

السرطان .. أن الأوان لمكافحته

الأمراض السرطانية .

ومن البديهي أن نتناول في هذا الصدد مسألة الغذاء خصوصا في ظل إغراق الأسواق بمنتجات وأغذية لا تطبق عليها معايير الغذاء السليم من حيث الجودة والمواد الحافظة والصبغات والألوان والتي تحتوي كميات كبيرة من المواد المسرطنة، كما أن التدخين بمختلف أشكاله وصورة من أهم العوامل المؤثرة في تزايد الأمراض السرطانية بما في ذلك التعرض للدخان من عوادم السيارات والمعامل والمطاعم وغيرها .

فضلا عن ذلك يبدو المشهد مأساويا إذا ما تحدثنا عن المبيدات الزراعية وسوء الاستخدام لها، مما يعرض الكثير إلى الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات .

وهناك أسباب أخرى كالتعرض للإشعاع بصورة متكررة ، سواء في مراكز التشخيص الطبي كالأشعة المقطعية وغيرها أو بسبب المواد المنبعثة بسبب الصواريخ والقنابل والأسلحة جراء الحروب .

ومما لاشك فيه أن مواجهة السرطان بحاجة إلى إعلان حقيقي يتبناه كل أفراد المجتمع من خلال السلوك الصحي والغذائي السليم، كما تتبناه المؤسسات المعنية بالرقابة على الواردات من الأغذية والسموم والمبيدات وغيرها وأنها خالية من المواد المسرطنة، وهو كذلك الواجب للمؤسسات الصحية للتعامل مع الحالات المرضية وعلاجها بصورة تضمن لها الشفاء وتمنع تحولها إلى حالات سرطانية، فيما يبقى الدور على مراكز السرطان أن تلبى احتياجات مرضى السرطان من الأدوية والمساندة والرعاية النفسية والاجتماعية .. وبمشاركة وتعاون ومساندة ودعم كافة شرائح المجتمع وعندها نستطيع أن نقول بأننا قد قطعنا شوطا في مكافحة السرطان .. والله المستعان .

خلال أقل من شهر وصلتني معلومات عن : إصابة اثنين من الإخوة الأعزاء من جبراني في الحارة بسرطان المريء والمعدة ، بالإضافة إلى إصابة واحدة من الأخوات في الحارة المجاورة بورم في الدماغ . وفي أثناء ذهابي إلى المخبز لشراء الكدم أبلغني القائم على المخبز بأن أحد أقربائه -وهو في العشرينات من العمر- مصاب بسرطان في البلعوم . وكان زميلي في العمل قد أبلغني بأن ابن أخيه (٢١ عاما) قد عاد من السعودية بعد عدة أعوام من المعاناة مع أمراض البطن تم تشخيصها مؤخرا بأنه مصاب بسرطان القولون .

فيما زميلتي قبل عدة أيام بكت وداع خالتها متوفية بسبب سرطان في الرئة بعد أكثر من سنتين من المعاناة التي لم يحدد سببها الحقيقي .

ما هذا ؟؟

بهكذا تساؤل تناولت الجوال لأتشارك تلك الأنباء مع أخي وزميلي وصديقي العزيز الدكتور عبد الله ثوابه - مدير المركز الوطني لمكافحة السرطان بأمانة العاصمة .

كما هي عادته كان هادئا ورزينا في الإجابة على تساؤلي عن الأسباب التي تجعل المحيط وكأنه مصاب بوباء السرطان وهل من تفسير لتزايد الحالات التي تصل إلينا أخبارها .

ومن المفيد أن نعيد ما ورد على لسانه بأن الأرقام على نفس المعدل للسنوات السابقة وبزيادة بسيطة يمكن تفسيرها بأنها نتيجة زيادة وعي المجتمع فضلا عن تحسن وسائل التشخيص من خلال مراكز الكشف والأشعة التشخيصية ذات مستويات عالية للدقة .

ولكن، هل يبقى السرطان مفاجأة قاتله ينتظر المجتمع وقوعها ولكنه لا يبادر لمنعها أو التخفيف من عواقبها ؟، هل من وسائل وقائية ؟ يمكن من خلالها منع حدوث السرطانات ؟ وهل يمكن التنبؤ المبكر لحدوثها والبدء في العلاج بأسرع وقت ممكن ؟

إن الحديث عن مسببات الحدوث تدفعنا للخوض في أساليب المعالجة للأمراض المزمنة وإهمال بعض الحالات دون معالجة صحيحة تؤدي في نهاية المطاف إلى التحول للأورام السرطانية، وهنا ينبغي التأكيد على أن معالجة الحالات المرضية بالشكل الصحيح وفي الوقت المحدد عامل مهم من عوامل الوقاية من

“

هل يبقى السرطان مفاجأة قاتله ينتظر المجتمع وقوعها ولكنه لا يبادر لمنعها أو التخفيف من عواقبها ؟، هل من وسائل وقائية ؟ يمكن من خلالها منع حدوث السرطانات ؟ وهل يمكن التنبؤ المبكر لحدوثها والبدء في العلاج بأسرع وقت ممكن ؟



د / عبد الحميد الصهبي

* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية



مستشفى
آزال
الرعاية الكاملة

Azal Hospital مستشفى آزال



مستشفى
آزال
الرعاية الكاملة



فك الطبية



أظهرت الدراسة التي اعتمدت على نتائج التقييم التغذوي بتطبيق قائمة (Z) المعيارية وبمقابلة الوزن للطول، أن (4.8) في المائة من الأطفال بالمخيم يعانون من سوء تغذية حاد وخيم، و(9) في المائة يعانون من سوء تغذية حاد متوسط.



إصابة 37% من أطفال مخيم للنازحين بالتقزم

كاملة وبنسبة (35.7) في المائة، كما بلغت أعلى نسبة للأطفال الذين فطموا بداية العام الثاني من أعمارهم (47.3) بالمائة، في حين أن (7.52) في المائة تناولوا أغذية إضافية متنوعة ومختلفة بعد الفطام، في حين تبين أن (48.4) في المائة اعتمدوا على مساعدة الأم عند تناولهم الطعام، وأظهرت النتائج أن جميع الأطفال المبحوثين يستخدمون ثلاث وجبات غذائية يومية وبنسبة (100) في المائة. وخلصت الدراسة إلى أن نسبة الأطفال المصابين بفقر الدم الحاد والمتوسط بلغت (31.9، 58) في المائة على التوالي، كما بلغت أعلى نسبة للأطفال المصابين بالديدان المعوية والطفيليات (68.6) في المائة، وأظهرت الدراسة أن (78.9) في المائة من الأطفال طعموا باللقاحات الروتينية تطعماً كاملاً. وكشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المتغيرات التالية: (عمر الطفل وطوله ووزنه وبداية فترة الفطام وطرق تناول الطفل طعامه وعدد الوجبات المقدمة للطفل ومواعيد تقديمها والخدمات الصحية والتغذوية والخدمات التحصين والخدمات العلاجية المقدمة للأطفال والمشكلات الصحية التي تصيب الأطفال وفحص الدم وفحص البراز للأطفال). كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية تعزى إلى المتغيرات الخاصة بالودي الأطفال كما يلي: (عمر الأم عند الزواج وعند الحمل الأول والمستوى التعليمي للأم والحالة الصحية والممارسات في الصحة التي تمارسها الأم ومستوى وعي الأم عند تغذية الطفل والنمط المعيشي للأسرة). وشددت الدراسة على أهمية تثقيف الأمهات وتعليمهن فوائد الأغذية المتوازنة، والرضاعة الطبيعية ومدتها، وكذا أهمية إدخال بعض الأغذية الإضافية للأطفال. يشار إلى أن 45 في المائة من الأطفال في اليمن يعانون من التقزم، وأكثر من 86 في المائة يعانون من فقر الدم، وفقاً لمنظمة «اليونيسيف».

الطبية: نجيب العصار
كشفت دراسة ميدانية حديثة، أن (37.2) في المائة من الأطفال دون الخامسة بمخيم النازحين بمدينة خمر - بمحافظة عمران، يعانون قصر القامة، فيما بلغت أعلى نسبة لنقص الوزن لدى الأطفال (60.6) في المائة، كما بلغت أعلى نسبة لهزال والنحافة لدى الأطفال في ذات المخيم (46.3) في المائة. وعزت الدراسة التي أعدها الباحث حافظ دحان البديوي، كرسالة ماجستير، هذه الظاهرة إلى أمراض سوء التغذية المزمنة وأثرها على النمو الطبيعي. وهدفت الدراسة إلى تقييم الوضع التغذوي للأطفال ما دون سن الخامسة من العمر بمخيم النازحين بمدينة خمر، وشملت 188 طفلاً وطفلة بالمخيم من الأطفال البالغ عددهم 196 طفلاً وطفلة من عمر يوم إلى خمس سنوات. وأوضحت أن الأطفال تراوحت أعمارهم بين (0 - 59) شهراً، وبنسبة (100) في المائة، ووُزِعوا إلى فئات عمرية مختلفة، وشكلت نسبة الأطفال من الذكور (63.8) في المائة، فيما كانت نسبة الأطفال من الإناث (36.2) في المائة. وأظهرت الدراسة التي اعتمدت على نتائج التقييم التغذوي بتطبيق قائمة (Z) المعيارية وبمقابلة الوزن للطول، أن (4.8) في المائة من الأطفال بالمخيم يعانون من سوء تغذية حاد وخيم، و(9) في المائة يعانون من سوء تغذية حاد متوسط. وفي ذات السياق، بينت الدراسة أن (87.2) في المائة من الأطفال أرضعوا رضاعة طبيعية خالصة بعد الولادة مباشرة، منهم (9.6) في المائة، وضعا بالحضانات بعد الولادة مباشرة، ومنهم (8) في المائة حدث لهم مشاكل ومضاعفات أثناء الولادة وبعدها مباشرة، في حين أن (69.7) في المائة تناولوا أغذية إضافية متنوعة خلال فترة الرضاعة. وأشارت الدراسة إلى أن أعلى مدة زمنية للرضاعة الطبيعية كانت سنة

40 حضانة جديدة في مستشفى الثورة بصنعاء

خاص: الطبية

قال الدكتور فيصل محمد البابلي، رئيس قسم الأطفال بهيئة مستشفى الثورة العام النموذجي في صنعاء، أنه سيتم قريباً افتتاح توسعة قسم الحضانة وحديثي الولادة بالهيئة، شملت تجهيز البنية التحتية للقسم والتجهيزات الطبية للحضانة. وأوضح البابلي - في تصريح لـ «المجلة الطبية» - أنه جرى تطوير ورفع كفاءة قسم الأطفال من 15 حضانة لتصبح 40 حضانة منها 10 أسرة عناية مركزية للأطفال حديثي الولادة، ومن 4 مونيوتورات إلى 10 مونيوتورات، كما تم تجهيز القسم وتدريبه بـ 5 أجهزة تنفس صناعي. لافتاً إلى أن أعمال الترميم والتأهيل، نفذت بتمويل من البنك الدولي عبر منظمة الصحة العالمية، وبإشراف مع وزارة الصحة العامة والسكان، وبمتابعة حثيثة من رئيس هيئة مستشفى الثورة العام النموذجي - صنعاء د. مطهر مرشد. وأشار إلى أن المستشفى كان يضطر أحياناً إلى إضافة سريرين أو ثلاثة فوق طاقته الاستيعابية لقسم العناية المركزة، لإنقاذ بعض الحالات الحرجة من الموت. وتبوت امرأة وستة من حديثي الولادة كل ساعتين في اليمن بسبب مضاعفات أثناء الحمل أو الولادة وفقاً لمنظمة «يونيسيف».





تقرير



زيادة الأعباء
المادية ومتطلبات
العيد مثل شراء
الملابس والحلويات
 واحتياجات
العيد في ظل
الحرب وانعدام
المرتبات، تنعكس
آثارها سلباً على
الفرد وتؤدي إلى
الحزن والاكتئاب
والإحباط.

العيد يضاعف أزمات اليمنيين النفسية

المجلة الطبية / نجيب علي العصار

كلما اقترب العيد ارتفع مؤشر القلق والتوتر عند الثلاثيني أحمد ناجي نتيجة عدم قدرته على توفير احتياجات العيد لعائلته الصغيرة وينعكس ذلك على طريقة تعامله مع الآخرين. "أشعر بإحباط وتوترو ضيق شديد" بهذه الكلمات لخص الثلاثيني، أحمد ناجي، الحالة النفسية التي يعيشها مع عائلته خلال العيد .. متسانلاً، والدموع تغمر عينيه، كيف بإمكانه أن يدخل الفرحة على أطفاله الثلاثة وزوجته بينما لا يستطيع تلبية أبسط احتياجات ومتطلبات العيد.

ما خلفته الحرب مثل صعوبة وارتفاع تكلفة الانتقال بين المحافظات لزيارة الأقارب، ساهم بشكل كبير في ترك حالة من الحزن وعدم الشعور بالبهجة والسعادة لقدم العيد، مثلما يحدث مع طلال.

غياب المتانة النفسية

رغم أن قدوم الأعياد بمواعيد مختلفة يساهم في نشر نوع من البهجة والفرح في نفوس الأشخاص، وفقاً لأخصائي الطب النفسي الدكتور جمال اللوزي، إلا أن الأعياد أصبحت تؤثر على الصحة النفسية بشكل سلبي نتيجة غياب المتانة النفسية عند الكثير من الأشخاص، حد وصفه. ويوضح اللوزي لـ "المجلة الطبية" أن زيادة الأعباء المادية ومتطلبات العيد مثل شراء الملابس والحلويات واحتياجات العيد في ظل الحرب وانعدام المرتبات، تنعكس آثارها سلباً على الفرد وتؤدي إلى الحزن والاكتئاب والإحباط. ودعا اللوزي اليمنيين، إلى التراحم والتكافل والتأقلم والتكيف على الوضع القائم والتنازل والاستمتاع والابتهاج بالعيد وطقوسه بعيداً عن الإحباط والعجز الذي ينعكس

إنه بالكاد ينجح في توفير لقمة العيش لعائلته، بعدها الأدنى، ويقول في حديثه لـ (المجلة الطبية) "لقد غابت عن حياتي حالة السعادة المتكيفة التي أجد نفسي مطالباً بها خلال إجازة العيد".

فقدان الشعور بالسعادة يدفع أحمد للانعزال خلال إجازة العيد ويتجنب الاختلاط مع الأهل والجيران، هذا الشعور يفضي به إلى مزيد من العزلة، إذ يجد نفسه مدفوعاً إلى تجنب أماكن التجمعات.

وبينما يقضي أحمد إجازة العيد في منزله يضطر العشريني طلال يحيى، نازح من تعز، لقضاء أيام الإجازة في العمل لتوفير لقمة العيش لأولاده فالعيد عنده لم يعد مناسبة للفرحة والسعادة.

يقول طلال -الذي يعمل سائقاً لدراجة نارية في حديثه لـ (المجلة الطبية)- إن العيد في زمن الحرب ينكأ جراح المعاناة ويسلب الناس ابتسامة الفرحة، لافتاً في حديثه لـ المجلة الطبية إلى أن مثل هذه المناسبات أصبحت تؤثر سلباً على نفسية معظم اليمنيين وذلك بسبب ارتفاع الأسعار.

سلبا على أسرهم.

على ارتياد الحدائق والمتنفسات -بينما يرون أقرانهم من أبناء الأسر المسورة يفعلون ذلك- له تأثير كبير على نفسية وبناء شخصية الطفل.

تأثير الطقوس

فالعيد في اليمن غني بالطقوس المتوارثة التي يحرص الناس على الحفاظ عليها، رغم اندثار كثير من العادات التراثية، وهذا ساهم في تقليص مظاهر وأسباب البهجة، ولذلك يحذر المهتمون من اختفائها وتلاشيها بفعل الحداثة وعدم قدرة الكثير من المواطنين على توفير متطلباتها، مثل الملابس الجديدة وصناعة الحلوى التقليدية ومنح الأطفال والنساء العيادية "مبالغ مالية".

يقول الثلاثيني إبراهيم يحيى صالح الفرحة بالعيد قُتلت في نفوس اليمنيين، كما أن مظاهر الاحتفال بعيد الفطر المبارك فرغت المناسبة من عمقها الروحي.

ويرى صالح الذي يعمل معلما في إحدى مدارس مدينة ذمار بأن استمرار انقطاع المرتبات انعكس على نفسيات الناس وجعلهم ينظرون إلى قدوم العيد باعتباره "كابوسا" وليس مناسبة للفرح.

ويضيف في تصريح لـ المجلة الطبية " باتت ظروف الناس تتعدى يوما بعد يوم إذ أصبح البعض يعزف عن زيارة أسرته لعدم قدرته على

تقديم العيادية التي تحولت إلى عبء" وهذا يؤثر على نفسيات الناس وأصبح الكثيرون بحاجة إلى إعادة تأهيل نفسي.

انعكاسها

على فرحة الأطفال

التزام الأسرة اليمنية بتوفير حاجيات العيد من ملابس وخلافه،

رغم الظروف الاقتصادية

بسبب الحرب، يقابله استعداد

للتعامل الأمثل مع

التقاليد الاجتماعية خلال فترة العيد، هذا ما أكدته أم

عبد الرحمن.

وتقول الأريبعينية أم عبد

الرحمن "مظاهر العيد

التقليدية التي اعتادت

عليها الأسر في صنعاء

على سبيل المثال، مثل زيارة

دار الحجر ووادي ظهر أصبحت

ترفلاً في ظل الحرب، فهذه الأماكن

أصبحت مهجورة".

وتؤكد أم عبد الرحمن لـ "المجلة الطبية" أن عدم قدرة الكثير من الأطفال على زيارة أقاربهم مع أهاليهم بسبب الوضع الاقتصادي والظروف التي يعانون منها ينعكس على نفسياتهم ويشعرون بأن نوعاً من الظلم يمارس عليهم.

كما أن عدم حصولهم على الهدايا والعيادية وعدم قدرتهم

العيد ضرورة نفسية

أكد أخصائي الأمراض النفسية والعصبية الدكتور طه العصار أن الأعياد لها تأثيرات مميزة على نفسية الفرد كبيرة جدا ، أهمها كسر روتين العمل والتخلص من الاكتئاب والروتين اليومي، بعيدا عن التفكير في الماضي أو المستقبل.

ويضيف العصار، في تصريح لـ المجلة الطبية، بأن العيد يمثل لليمنيين مناسبة للفرح ونسيان الواقع المؤلم الذي يعيشه بسبب الحرب والحصار، ويمثل فرصة لحل الخلافات الأسرية وإعادة الأمل في تماسكها من جديد .

وشدد العصار على أهمية البحث عن مظاهر الفرحة ومصادره ولو كان ليوم أو بضعة أيام، باعتباره ضروريا ومطلوبا، خاصة في الحرب أو في أي ظرف سلبي آخر، ففي هذه الفترة الدقيقة، يحتاج كل فرد

إلى مصادر الفرحة لتغذية الصحة النفسية.

ونصح أخصائي الأمراض النفسية والعصبية،

اليمنيين بالاستمتاع بالعيد وبأي ذكرى

شخصية

أو عامة

والبحث

عن وسائل

الترفيه

والترويح

عن النفس،

مشيرا إلى

أن لذلك تأثير

أكبيرا على

الصحة النفسية

والجسدية نتيجة

الإحساس بالسعادة

والبهجة.

وذكرت منصة "عوالي"

نقلا عن مسؤول في

مستشفى الأمل للطب

النفسي في صنعاء تأكيده

وجود زيادة كبيرة في عدد

المرضى بالمقارنة مع فترة ما

قبل الحرب في اليمن.

وفي سياق متصل تفيد منظمة

الصحة العالمية بأن ارتفاع معدلات

الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل

القلق والاكتئاب في البلدان العربية، ومنها اليمن، تأتي

نتيجة لما تشهده المنطقة من نزاعات أسفرت عن أزمات

إنسانية وموجات نزوح.

كما أُلقت بظلالها على تفاصيل الحياة اليومية للفرد،

وعمقت من افتتان المبالغة في مظاهر الاحتفال بالشعور

بالذنب لدى عدد غير قليل من الأفراد، بحسب المنظمة.

تقرير

“

العيد يمثل لليمنيين مناسبة للفرح ونسيان الواقع المؤلم الذي يعيشه بسبب الحرب والحصار، ويمثل فرصة لحل الخلافات الأسرية وإعادة الأمل في تماسكها من جديد.

أسباب الإصابة بحصوات الكلى عند اليمين

أنه في حال كانت أحد أفراد عائلتك يعاني من حصوات الكلى، فمن المرجح أن يكون باقي أفراد العائلة معرضين للإصابة. ومن أسباب الإصابة أيضا طبيعة النظام الغذائي وعدم شرب كمية كافية من الماء يوميا، فاتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من البروتين والصوديوم (الملح) والسكر يزيد من فرصة تكون الحصى في الكلى.

بعض الأمراض أيضا قد تتسبب في تكون حصوات الكلية مثل الأمراض الهضمية والجراحة، التهابات المسالك البولية، بالإضافة إلى السمونة وبعض الأدوية والمكملات العلاجية.

مع العلم بأن الحصوات قد لا تسبب ألما أو أي أعراض أخرى ما لم تتحرك أو تمر عبر الحالب وتسبب انسداد لتدفق البول أو تكون مصاحبة لالتهابات.

لكن هناك أعراض كثيرة للإصابة بحصوات الكلى مثل الشعور بألم قوي وحاد في الجنب والظهر، قد ينتشر إلى أسفل البطن والمنطقة الأربية إذا كانت الحصوة تمر عبر الحالب وعادة يأتي على هيئة موجات ويتغير في حدته، كما قد يشعر المريض بالحرقان أثناء التبول وتغير في لونه إلى الوردي أو الأحمر أو البني أو بول غائم أو كريبه الرائحة.

كما يعد الشعور بالحاجة المستمرة للتبول، أو التبول أكثر من المعتاد، أو التبول بكميات صغيرة وكذلك الألم الشديد قد يصاحبه غثيان وقيء أو حمى مصاحبة بقشعريرة من الأعراض أيضا.

أما بالنسبة للعلاج فهناك طرق علاجية متعددة لحصوات الكلى تعتمد على حجم الحصوة وعددها ومكانها داخل الكلية وكذلك وضعية الكلية التشريحي، فمثلا الحصوات الصغيرة يتم أخذ علاج مناسب مع تغيير مناسب للنظام الغذائي. وفيما يتعلق بالحصوات الأكبر .. هناك طرق عديدة لاستخراجها منها ما هو بالتفتيت بالموجات التصادمية أو بالمنظار عبر الجلد أو بالمنظار المرن عبر فتحة البول وكذلك بالفتح الجراحي.

*أخصائي أول جراحة المسالك البولية.



د. بسام عسكر
كامل

تعد حصوات الكلى من الأمراض الأكثر شيوعا في المجتمعات الحديثة رغم أنه مرض معروف منذ القدم، وهذه الحصوات هي عبارة عن ترسبات صلبة تتكون نتيجة زيادة تركيز الأملاح التي تفرزها الكلية.

وقد سهل التطور في التشخيص والعلاج الأقل تداخلي خلال العقدين الأخيرين، بشكل كبير، من علاج واستخراج الحصوات بطرق أسهل ومضاعفات أقل، حيث بلغ الإنفاق السنوي لتشخيص وعلاج حصوات الكلى حوالي بليون دولار.

تتراوح نسبة حدوث حصوات الكلى خلال حياة الفرد بين 1 إلى 15% وتختلف فرصة الإصابة

بحسب العمر والجنس والعرق والجغرافيا، ويعتبر الارتفاع المتزايد في حدوث الحصوات ظاهرة عالمية إذ تصل إلى 115 حالة لكل 100 ألف إنسان سنويا، ويرجع ارتفاع حالات حصوات الكلى غير العرضية (بدون أعراض) بسبب تزايد استخدام الأشعة وخاصة المقطعية.

وبالنسبة للجنس يصاب الذكور بنسبة أعلى من الإناث، كما يعد معدل الإصابة عند الأعراق البيض أعلى من غيرهم، يليهم الآسيويون ثم الأفارقة وتكون أعلى نسبة لحدوث الحصوات لدى المريض في العقد الرابع إلى السادس من عمره.

يلاحظ أن الإصابة بحصوات الكلى من أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز البولي في اليمن، حسب إحصائيات أكثر أطباء المسالك البولية، ولها أثرها الكبير في صحة وحياة المرضى المصابين بسبب تأخر المريض عن عرض حالته لأخصائيي المسالك البولية والاستخدام المتكرر للمهدئات العلاجية.

كما يلاحظ كذلك بأن الإصابة بحصوات الكلى من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الفشل الكلوي والحاجة لزراعة الكلى في اليمن.

تتكون حصوات الكلى عندما يحتوي البول على مواد مكونة للبلورات - مثل الكالسيوم والأكسالات وحمض اليوريك - أكثر مما يمكن إذابته بالسوائل في البول. وكذلك قد يخلو البول من المواد التي تمنع التصاق البلورات ببعضها ببعض، ما يوفر بيئة مناسبة لتكوين حصوات الكلى:

وهناك عدد من أسباب الإصابة بحصوات الكلى مثل التاريخ المرضي العائلي أو الشخصي، ما يعني



مقال



بعض الأمراض أيضا قد تتسبب في تكون حصوات الكلية مثل الأمراض الهضمية والجراحة، التهابات المسالك البولية، بالإضافة إلى السمونة وبعض الأدوية والمكملات العلاجية.

LANZOMAC®

Lansoprazole 30mg

The drug of choice for
gastric & duodenal ulcers



When Stomach is on

FIRE



تقرير

تقرير: نجود المعمرى

يصف الأهالي في الكثير من المناطق اليمينية عملية الختان بـ "التطهير" ولذلك ينظرون إلى الفتاة التي لم تخضع للختان باعتبارها "غير مطهرة"، وهذا ما دفع الأريبعيني يحيى الماطري إلى ختان بناته الثلاث، ورغم تعرض الصغرى قبل خمس سنوات لتزيف استدعى نقلها إلى المركز الصحي في منطقة حزم العدين ومن ثم نقلها إلى مستشفى في مدينة إب إلا أن الماطري مصر على صوابية ما قام به.

التي تم قطعها، خاصة وأن وغالبية الختان لا تتم في المراكز الصحية وإنما في المنازل على أيدي قابلات لم يخضعن لأي نوع من التعليم والتأهيل ويستخدمن أدوات بدائية.

وقالت تقوم القابلة أو ما يسمى محليا "المولدة" باستئصال جزء من الجهاز التناسلي الخارجي للفتاة وأحيانا يتم استئصال معظم إجراء المهبل الخارجي، ما يتسبب في تشوه كامل للعضو، مؤكدة أن الختان يسبب التهابات مزمنة في المسالك البولية قد تؤدي إلى العقم في بعض الحالات بالإضافة إلى آلام شديدة أثناء الدورة الشهرية.

وهذا ما تشكي منه العشرينية رويدا مسفر -اسم مستعار- حيث تعاني من التهابات مزمنة في المسالك البولية، وفقر دم وآلام شديدة أثناء الدورة الشهرية غير المنتظمة، مؤكدة أن جميع الأخصائيين الذين استشارتهم أكدوا لها علاقة الختان بهذه الآلام.

وكانت مسفر قد خضعت لعملية ختان قبل ما يقارب 17 عاما، ومع هذا ما تزال تتذكر التفاصيل بألم خاصة بعد أن استمر الجرح بالتزيف ما استدعى نقلها إلى مستشفى في مدينة إب المجاورة.

وقال "لورزقت بنت رابعة لا بد ما اختن لها" إنه لا يزال يؤمن بأن ختان الإناث عادات وتقاليد قديمة قام بها الأجداد من أجل تطهير الفتيات والحفاظ على عفتهم وتحصينهن ضد ما يصفه بـ "الوقوع في الرذيلة" حد وصفه.

ولا تزال ظاهرة ختان الفتيات منتشرة بكثرة برغم المخاطر الصحية تلحق بالكثير من الفتيات قد تصل حد الوفاة، بحسب أخصائية النساء والولادة في محافظة إب، بوسط اليمن، الدكتورة زهور أحمد ، نافية وجود أي فوائد صحية لهذه العملية.

وأكدت الدكتورة زهور أحمد أن ظاهرة ختان الإناث منتشرة بشكل كبير في مديريات العدين خاصة في مناطق الفلق والمسيل وبني أسعد والوزير (تعد هذه المناطق امتدادا جغرافيا لسهل تهامة غرب اليمن الذي تنتشر فيه ظاهرة ختان البنات بكثرة) وبينت الدكتورة بأن ما يقارب خمس فتيات من بين كل عشر أجريت لهن عملية الختان في تلك المناطق.

وأشارت إلى أن الكثير من الفتيات يتم نقلهن إلى المستشفيات بعد الختان مباشرة نتيجة إصابتهن بتزيف حاد في المنطقة



هذا ما تشكي منه العشرينية رويدا مسفر -اسم مستعار- حيث تعاني من التهابات مزمنة في المسالك البولية، وفقر دم وآلام شديدة أثناء الدورة الشهرية غير المنتظمة، مؤكدة أن جميع الأخصائيين الذين استشارتهم أكدوا لها علاقة الختان بهذه الآلام.





تقرير



هذا ما تشكي منه العشرينية رويدا مسر-اسم مستعار- حيث تعاني من التهابات مزمنة في المسالك البولية، وفقر دم وآلام شديدة أثناء الدورة الشهرية غير المنتظمة، مؤكدة أن جميع الأخصائيين الذين استشارتهم أكدوا لها علاقة الختان بهذه الآلام.

وبحسب رسلان بلغ عدد حالات ختان الإناث التي تم تسجيلها 430 حالة خلال أقل من شهرين في بعض مناطق مديرتي حزم العدين والفرع، منوهة بأن المسح لم يشمل المنطقتين بشكل كامل واقتصر على المناطق القريبة من المراكز الصحية والمجتمعية.

الخطاب الديني غير واضح

رغم التطور المجتمعي الذي شهدته اليمن خاصة في جانب الحقوق المدنية وحقوق المرأة خلال العقدين الماضيين إلا أن الخطاب الديني ما يزال يغذي هذه المعتقدات ولم يتخذ موقفا واضحا حيالها، وهذا كان واضحا في حديث الخمسيني أحمد أسعد وهو أحد رجال الدين في مديرية فرع العدين، عندما قال "إن ختان الإناث يكون بقطع جزء من الجلد الظاهرة التي تكون فوق مخرج البول فقط". وأضاف "ختان الإناث مكرمة لهن" مستدركا "لا يوجد أي إثم على من تركها" لكنه عاد ليؤكد أنه في حال شكل الختان أي نوع من الضرر على صحة الفتاة فالأولى تركه، حد قوله.

وهذا ما دفع رسلان لمطالبة وزارة الصحة والسكان ومكاتبها في المنطقة بتحمل المسؤولية ووقف مثل هذه

العادات التي تضر بحياة النساء بشكل عام وتؤدي

في بعض الأحيان إلى الوفاة، مشددة

على ضرورة تنفيذ القرارات

الصادرة سابقا من وزارة الصحة

التي تنص على منع عملية

ختان الإناث في جميع المراكز

والمستشفيات ومنع جميع منسوبي

وعاملي القطاع الصحي من تنفيذها.

وكانت نتائج المسح الوطني الذي نفذته وزارة الصحة

والسكان بالتعاون مع الجهاز المركزي للإحصاء عام 2013، تشير

إلى انتشار عادة ختان الإناث بنسبة كبيرة في المحافظات الساحلية التي تتميز بارتفاع في درجة حرارتها

مثل محافظة الحديدة وحضرموت والمهرة، إذ تصل نسبة الختان فيها للفتيات إلى أكثر من 60%.

كما جاءت اليمن في المرتبة السادسة عربيا من بين الدول التي ينتشر فيها ختان الإناث وفقا لإحصائيات صادرة عن صندوق الأمم المتحدة للسكان في 2020 تشير إلى أن 19% من الإناث اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و49 عاما في اليمن خضعن للختان.

مسفر ليست الوحيدة التي خضعت لعملية الختان، معظم قريناتها خضعن للختان على يد امرأة في القرية اكتسبت المهنة عن والدتها ولم تتل أي تاهيل وتستخدم المشرط أو الموس، ووفقا لمسفر وقد كان الفرق الوحيد بينها وبين الأخريات هو أن أغلب الفتيات يتم ختانهن في اليوم السابع لولادتهن بينما تأخرت هي بسبب رفض والدتها التي أذنت أخيرا لضغوطات العائلة.

مخاطر نفسية للختان

تؤكد الأخصائية النفسية وخبيرة إدارة الحالة في إحدى المنظمات الدولية في محافظة تعز وسط اليمن سماح الصلوي، أن هناك آثارا نفسية وسلوكية واجتماعية تعاني منها الفتيات اللاتي تعرضن للختان مثل الاضطرابات النفسية والخوف والقلق والاكئاب لدى الغالبية العظمى وقد تؤدي إلى عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية.

وتضيف الصلوي بأن الفتيات اللاتي تعرضن للختان يعانين من الشعور بعدم الرضا على حياتهن، خاصة بعد زواجهن، وتتفاقم مشاعر الغضب على الوالدين لأنهم اقتصوا جزءا من أجسادهن بدون رضاهن.

معتقدات خاطئة

انتشار هذه العادة دفع الكثير من

المنظمات المحلية والدولية لتنفيذ

حملات توعوية، تقول الأخصائية

الاجتماعية في إحدى المنظمات

الدولية العاملة في مجال الحماية

والعنف القائم على النوع الاجتماعي

في محافظة إب إيمان رسلان، أنه تبين من خلال

مشاركتها في عدد من جلسات النقاش البؤرية مع الأهالي بأن

انتشار هذه الظاهرة بسبب الموروث الاجتماعي والثقافي من جيل إلى جيل و

اعتقادات بأن الطقس الحار للمنطقة يرفع مستوى الفريضة الجنسية للإناث فيتم ختانهن حفاظا عليهن من الوقوع في الفساد الأخلاقي.

ووفق حديث رسلان، فقد عزز الجانب الديني ترسيخ هذه العادة معتبرينها تطبيقا للسنة النبوية وأن ختان الفتيات سنة

كختان الذكور بالضبط، موضحة أن عمليات التوعية التي تنفذها الكثير من المنظمات تكاد تكون منعدمة الأثر وذلك

لارتباط الختان عند الأهالي بالجانب الديني والأخلاقي.





قضية

أطفال متلازمة داون .. من حقنا تعليم دامج

تقرير: أمانة الذبحاني

بعد مرور عشرة أعوام على آخر مولود حصلت العشرينية سهام سعيد على طفلتها مرام ، وعندما اكتشفت أنها تعاني من متلازمة داون زاد تعلقها ورعايتها لابنتها التي أصبحت اليوم في السابعة من العمر. تقول سعيد «كلما كانت مرام تكبر كان يزيد قلقي عليها من تعامل المجتمع بسبب بعض الاعتقادات الخاطئة حيال المصابين بمتلازمة داون، مثل الاعتقادات الشائعة في المجتمع بأنهم عدوانيون تجاه الآخرين، هذا القلق دفع الأم في البداية إلى تجنيب الطفلة الاختلاط بالآخرين».

ويمكن دمجهم بالمجتمع، فتقبلهم وشعورهم بحب من حولهم يحسن من نفسياتهم، حد وصفها.

تمييز وأذى نفسي

إن استمرار المجتمع بالتمييز لـ«متلازمة داون» بكلمات تسبب لهم الأذى النفسي مثل «منغولي أو متخلف أو أهبل أو أحيانا أبله»، قد يجعل من يطلقها أنها قد تسبب الإساءة لأشخاص من ذوي الإعاقات الذهنية الناتج عن اضطراب جيني في زيادة الكروموسومات من 46 لتصبح 47 كروموسوما. وهذا الاضطراب الجيني يختلف من طفل لآخر في شدته، مسببا إعاقة ذهنية وتأخرًا في النمو مدى الحياة، وصعوبات في التعلم عند الأطفال المصابين به، بحسب المعلمي التي أكدت أن التدخل المبكر لـ«متلازمة داون»، يمكن أن يحسن إلى حد كبير نوعية الحياة للأطفال والبالغين الذين يعانون هذا الاضطراب ومساعدتهم على التعايش مع المجتمع. وشددت على أهمية دمجهم مع أطفال طبيعيين من أجل مساعدتهم على التعلم واكتساب بعض المهارات وتعزيز ثقمتهم بأنفسهم، مبيئة بأن الآباء والأمهات يلاحظون -خلال فترة بسيطة- تحسناً كبيراً في تقدم قدرات أبنائهم واكتسابهم مهارات جديدة وورغبتهم الزائدة في الاختلاط مع الآخرين. واستشهدت الأخصائية المعلمي بالمبادرات التي أقيمت خلال شهر مارس الماضي تحت شعار(نحن معكم ونتقبل اختلافكم) وكيف أن مشاركة هؤلاء الأطفال في بعض الألعاب الخاصة والرسم على الوجوه وأنشطة أخرى بسيطة لاختبار قدراتهم وتمييزها غيرت من نفسية الأطفال وأشعرتهم كم هم محبوبين بالإضافة إلى نفسيات أهاليهم

لاحظت الأم أن ابنتها تشعر بالوحدة وترسخت عندها القناعة بأن من حق مرام أن تعيش حياتها بشكل طبيعي وتندمج بالمجتمع، وهذا ما حدث لاحقاً ، تقول سعيد «يجب تغيير نظرة المجتمع لهؤلاء الأطفال، إنهم يحبون اللعب والاختلاط مع من يفهمهم ويستطيع التعامل معهم».

ووفقاً لـ سعيد تحسنت الحالة النفسية للطفلة مرام بعد أن أدخلتها في مركز خاص بالناية بالأشخاص ذوي الإعاقة ومشاركتها في أي مبادرة أو فعالية أو احتفال مع أشخاص من غير ذوي الإعاقة، مشيرة إلى أن مرام أصبحت أكثر مرحاً وتحاول التحدث كثيراً.

ويعاني أكثر من 10 آلاف شخص، في العاصمة صنعاء من متلازمة داون ، بحسب تصريح صحفي سابق لرئيسة الجمعية اليمنية لمتلازمة داون الدكتورة رشا الخطيب، التي أفادت بأن ألفاً فقط منهم يحصلون على رعاية المراكز الخاصة برعاية هذه الشريحة بينما 9000 غير مسجلين في أي مركز أو منظمة، مؤكدة أن هناك ألفاً غيرهم يعيشون في قرى ومدن اليمن.

ويحتاج داون إلى الكثير من الحب من قبل الأشخاص المحيطين بهم والشعور بالأمان، بحسب الأخصائية النفسية ريم المعلمي، التي أفادت بأن هؤلاء الأشخاص يمتلكون مشاعر حساسة سرعان ما تتأثر بما يدور في الجوار، وأن شعورهم بالأمان يساعدهم على التعبير عن أنفسهم وبالتالي دمجهم في المجتمع.

وأفادت المعلمي بأن دمج الأطفال المصابين بمتلازمة داون أيسر بكثير من الأطفال الآخرين من ذوي الإعاقة، مؤكدة أن هؤلاء الأطفال اجتماعيون ومفاتيح شخصياتهم بسيطة

“

يعاني أكثر من 10 آلاف شخص، في العاصمة صنعاء من متلازمة داون ، بحسب تصريح صحفي سابق لرئيسة الجمعية اليمنية لمتلازمة داون الدكتورة رشا الخطيب، التي أفادت بأن ألفاً فقط منهم يحصلون على رعاية المراكز الخاصة برعاية هذه الشريحة بينما 9000 غير مسجلين في أي مركز أو منظمة، مؤكدة أن هناك ألفاً غيرهم يعيشون في قرى ومدن اليمن.



قضية



إن استمرار المجتمع بالتمييز لـ «متلازمة داون» بكلمات تسبب لهم الأذى النفسي مثل «منغولي أو متخلف أو أوهيل وأحياناً أبله»، قد يجهل من يطلقها أنها قد تسبب الإساءة لأشخاص من ذوي الإعاقات الذهنية الناتج عن اضطراب جيني في زيادة الكروموسومات الكروموسومات 47 من 46 لتصبح كروموسوما.

المستوى الدراسي واكتساب المهارات بشكل عام، مما أدى إلى ضرورة الإشراف على الأطفال بشكل مركز وتبسيط المناهج الدراسية في المراحل الدراسية المتقدمة.

كما يجب على المعلمين إدراك خصوصية هؤلاء الأطفال وانعكاس ذلك على طريقة التعامل معهم فهذه الفئة بحاجة تعامل خاص أكثر مرونة وسلاسة، بحسب الخصائص هنا يعني التي نوهت بأن بعض المعلمين لا يجيدون كيفية التعامل مع أطفال متلازمة داون وهذا يشكل عائقاً كبيراً أمام عملية دمجهم بالمجتمع .

ونصحت أولياء الأمور بالتعرف على خطوات عمليات الدمج لأن أغلبهم غير مدركين لهذه الخطوات مثل تشجيعهم للاندماج مع الأطفال الطبيعيين في المدارس والمتنزهات وغيرها من الأماكن من أجل تجاوز صعوبات النطق والتواصل وعدم التركيز باعتبارها من أهم الصعوبات التي يتم مواجهتها أثناء محاولة دمجهم بالمجتمع، حد وصفها .

وأشارت إلى أن الأشخاص الذين تكون مستوى إصابتهم بمتلازمة خفيفة يستطيعون الاندماج مع المجتمع المحيط بشكل أسرع مقارنة بأصحاب الإصابات الشديدة والذي يفضل إلحاقهم بمراكز التدريب والتأهيل المتخصصة من أجل تخفيف مستوى المرض .

وكانت المنظمات الأممية قد احتفلت في اليوم العالمي لمتلازمة داون، الذي يوافق 21 مارس 2022 تحت شعار «المشاركة والدمج الفعال بالمجتمع» ، في الوقت الذي تقدر هيئة الأمم المتحدة عدد متلازمة داون بين 1 من 1000 إلى 1 من 1100 من الولادات الحية في جميع أنحاء العالم، ويولد كل عام ما يقرب من 3000 إلى 5000 من الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب الجيني .

عندما شعروا بتقبل وحب المجتمع لأطفالهم.

ونبهت إلى أن إبقاء الأهالي لأطفالهم المصابين بمتلازمة داون بعيدين عن المجتمع يجعلهم انطوائيين ويساهم في تفاقم تأخر قدراتهم العقلية وقد يكتسبون بعض العدوانية تجاه الآخرين لعدم القدرة على التفاهم معهم، وهذا ما حدث مع الطفلة رغد المفلحي (15 عاماً) عندما حرصت عائلتها على عدم اختلاطها بالمجتمع قبل أن تقتنع لاحقاً بضرورة دمجها في المجتمع .

وفقاً لشقيقتها رويدا كانت رغد منطوية وتكاد لا تتقبل أحداً سوى أفراد عائلتها وواجهت الكثير من الصعوبات، غير أن اقتناع العائلة بحقها في ممارسة حياتها بشكل طبيعي جعلهم يواجهون مخاوفهم من عدم تقبل المجتمع لطفلتهم وبدأوا بالبحث عن الطرق السليمة لدمجها في المجتمع .

تقول شقيقة المفلحي «لقد بدأ الأمر عندما أخبرنا أحد الجيران بوجود مؤسسة طموح الكائنة في حي الجراف شمال صنعاء لرعاية وتأهيل ذوي الإعاقة ودمجهم في المجتمع»، مشيرة إلى أن الجميع لاحظ التغيير الإيجابي السريع على شقيقتها من خلال تقبلها للآخرين واكتسابها بعض المهارات بعد التحاقها بالمؤسسة .

مر الوقت سريعاً وأصبحت الفتاة قادرة على نطق بعض الكلمات ومعرفة الحروف، ووفقاً لشقيقة رغد تطورت قدراتها بشكل متواصل حتى أصبحت من المتفوقات في الدراسة حتى أنها تحصل على تكريم المدرسة سنوياً .

الحاجة للحب

من جهتها أكدت مديرة مؤسسة كارز للتدخل المبكر هناء احمد يعني، أن أطفال متلازمة داون لا يحتاجون سوى إلى الحب والتقبل والمساعدة بخطوات بسيطة ليتمكنوا من دمجهم في المجتمع وفي المدرسة، والتأقلم مع الأطفال الطبيعيين وذلك بالتعاون بين الأهالي والمدارس والمؤسسات الخاصة برعاية هذه الفئة .

وحتى يعني على ضرورة تدريب معلمات تربية خاصة بالإضافة إلى أعضاء الهيئة التدريسية في المدارس حول كيفية التعامل مع متلازمة داون من أجل الوصول لمستويات متقدمة في





مناخ وبيئة

أزمة المناخ أزمة صحية.. الهواء الملوث يخنقنا

الطبية / عبد الملك حسن

هل بمقدورنا أن نتصور من جديد عالماً يتاح فيه الهواء النقي والماء والغذاء للجميع؟ وتركز فيه الاقتصادات على الصحة والرفاه؟ وتكون فيه المدن صالحة للعيش، ويسيطر فيه الناس على صحتهم وصحة الكوكب؟.

هواءً غير صحي.
وتؤدي الظواهر المناخية الشديدة وتدهور الأراضي وندرة المياه إلى نزوح الناس والإضرار بصحتهم، فالأنظمة التي تنتج أطعمة ومشروبات كثيرة المعالجة وغير صحية تؤدي إلى انتشار موجة من السممة، وتزيد الإصابة بالسرطان والمرض القلبي، وفي الوقت نفسه تولد تلك انبعاثات الغازات الدفيئة (الاحتباس الحراري) على مستوى العالم.
وتؤدي الأخطار البيئية -مثل تلوث الهواء، والمواد الكيميائية السامة، وعدم الحصول على المياه المأمونة وخدمات الإصحاح- إلى تفاقم الضعف المتأصل في الإقليم أمام فاشيات الأمراض المعدية والأوبئة والجوائح، ومنها جائحة كوفيد-19 المستمرة، بحسب المنظمة الأممية. وهناك أدلة متزايدة على وجود صلة مباشرة بين التغير البيئي وظهور كوفيد-19- أو سريانه، ومن ناحية أخرى، فإن الجائحة استقطبت الموارد الموجهة إلى جهود التنمية، وفرضت ضغوطاً إضافية على النظم الأيكولوجية والنظم الصحية.
ومع ذلك، أسفرت جائحة كوفيد-19- عن بعض الآثار البيئية الإيجابية القصيرة الأمد، من خلال انخفاض حركة السفر العالمية، بعد فرض إجراءات الحجر الصحي في جميع البلدان، وانخفاض عدد التجمعات الحاشدة، وزيادة الالتزام بتدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها التي أدت جميعها إلى تحسينات بيئية. وعلينا أن نحرص على استدامة هذه التحسينات.
ويشهد عالمنا الذي ترتفع فيه درجات الحرارة استمرار البعوض في نشر الأمراض بوقوع أسرع من أي وقت مضى. وتتسبب الظواهر الجوية المتطرفة وتدهور الأراضي وندرة المياه في تشريد الناس وتؤثر على صحتهم.

هكذا تساءلت المنظمة المعنية بصحة العالم، بالتزامن مع الاحتفال بيوم الصحة العالمي الذي يصادف السابع من أبريل سنوياً، والذي عنونت حملته هذا العام بـ"كوكبنا، صحتنا" وركزت فيه على التهديدات البيئية وأضرارها على صحة الكوكب، وهدفت حملة هذا العام إلى الحفاظ على صحة البشر والكوكب، وتعزيز الحركة نحو إقامة مجتمعات أكثر تركيزاً على الرفاه.
ومن المعروف أن القضايا البيئية تعد من الأسباب الرئيسية للمشاكل الصحية في جميع أنحاء العالم، وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من 13 مليون وفاة تقع سنوياً في العالم نتيجة لأسباب بيئية يمكن تجنبها. وهذا يشمل أزمة المناخ التي تمثل أخطر تهديد صحي منفرد يواجه البشرية.
وفي إقليم شرق المتوسط، تتحمل المخاطر البيئية، ومنها تغير المناخ، مسؤولية 23% من إجمالي العبء المرضي، وما يصل إلى 30% من العبء المرضي للأطفال، إذ يموت قبل الأوان ما يقدر بـ16 مليون شخص سنوياً نتيجة العيش والعمل في بيئات غير صحية.
وقال مدير منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، الدكتور أحمد المنطري: «إن الأزمة المناخية هي أيضاً أزمة صحية، فمن المستحيل أن تجد مجتمعاً يتمتع بالصحة في بيئة ملوثة، ومن المستحيل أن تجد بيئة نظيفة في مجتمع يفتقر إلى الصحة العالمية إلى أي مدى أصبح عالمنا متشابكاً وسريع التأثير، وإلى أي درجة بلغ به المرض».
وفي حين تؤكد الصحة العالمية إمكانية تجنب الأسباب البيئية إلا أنها ترى أن القرارات السياسية والاجتماعية والتجارية هي الدافع وراء أزمة المناخ والأزمة الصحية، فأكثر من 99% من سكان الإقليم يتنفسون

“

مدير منظمة
الصحة العالمية
لإقليم شرق
المتوسط، الدكتور
أحمد المنطري،
«إن الأزمة
المناخية هي أيضاً
أزمة صحية،
فمن المستحيل
أن تجد مجتمعاً
يتمتع بالصحة في
بيئة ملوثة، ومن
المستحيل أن تجد
بيئة نظيفة في
مجتمع يفتقر إلى
الصحة

سكان العالم يتنفسون هواءً ملوثاً

أكدت الصحة العالمية، مطلع أبريل، أن جميع سكان العالم تقريباً، أي نحو 99 في المائة، يتنفسون هواء يتجاوز حدود جودة الهواء التي وضعتها المنظمة ويهدد صحتهم.
وذكرت في تقرير لها أن عدداً قياسياً من أكثر من 6000 مدينة في 117 دولة يراقب جودة الهواء، لكن الناس الذين يعيشون فيها لا يزالون يتنفسون مستويات غير صحية من الجسيمات الدقيقة وثاني أكسيد النيتروجين، حيث يعاني الناس في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط من أعلى معدلات التعرض لهذه الجسيمات.

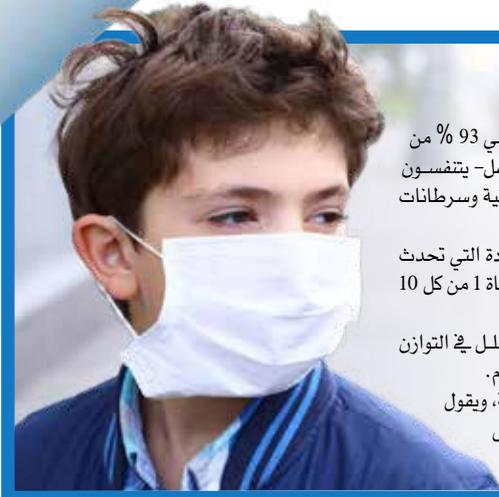




مناخ وبيئة



حذرت المنظمة
الأممية من أن
حوالي 93% من
الأطفال في العالم
دون سن 15 عاماً
- يقدر عددهم
بنحو 1.8 مليار
طفل- يتنفسون
الهواء الملوث،
وهو الأمر الذي
يعرضهم بصورة
أكبر لأمراض
القلب الوعائية
وسرطانات
الأطفال.



الأطفال في خطر

في تقرير نشرته نهاية عام 2018، حذرت المنظمة الأممية من أن حوالي 93% من الأطفال في العالم دون سن 15 عاماً - يقدر عددهم بنحو 1.8 مليار طفل- يتنفسون الهواء الملوث، وهو الأمر الذي يعرضهم بصورة أكبر لأمراض القلب الوعائية وسرطانات الأطفال.

وأفاد التقرير أن أكثر من 50% من حالات التهاب الجهاز التنفسي الحادة التي تحدث للأطفال دون سن الخامسة تحدث بسبب ملوثات الهواء، وينجم عنها وفاة 1 من كل 10 أطفال في هذه السن المبكرة.

ويسبب تلوث الهواء زيادة الإجهاد التأكسدي في الرئة، ما ينجم عنه خلل في التوازن والتفاعل بين الأكسجين المستنشق وقدرة الجسم على التخلص من السموم. كما يمكن أن يؤثر التلوث على النمو العصبي، ويقلل من القدرات المعرفية، ويقول العلماء إن هناك رابطاً بين زيادة مستويات التلوث والإصابة بالأمراض المزمنة كالربو، وسرطانات الأطفال.

حقائق

- يموت كل عام، مليون شخصي قبل الأوان بسبب العيش والعمل في بيئات غير صحية.
- المخاطر البيئية، ومنها تغير المناخ، مسؤولة عن 23% من إجمالي العبء المرضي في الإقليم، وما يصل إلى 30% من العبء المرضي لدى الأطفال.
- 99 من أصل 100 شخص يتنفسون هواءً ملوثاً.
- في كل دقيقة، يتسبب تلوث الهواء في وفاة شخص واحد بسبب سرطان الرئة أو المرض القلبي أو السكتة.
- ما زال 161 مليون شخص لا يحصلون على خدمات الإصحاح الأساسية، وهذا يشمل 37 مليون شخص يمارسون التغوط في العراء.
- لا يحصل 80 مليون شخص على خدمات مياه الشرب الأساسية.
- في كل عام، يموت أكثر من 70000 شخص بسبب أمراض الإسهال الناجمة عن المياه الملوثة وسوء الإصحاح، ويموت 40000 بسبب تناول أغذية ملوثة.



نصائح جديدة لمرضى القلب

قدمت منظمة الصحة العالمية، نصائح جديدة هذا العام، بالتزامن مع الاحتفاء بيوم الصحة العالمي لمرضى القلب، هي كما يلي:

1- الإقلاع عن التدخين

بحسب أرقام مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن وفاة واحدة من كل أربع وفيات في أمراض القلب والأوعية الدموية ناتجة عن التدخين.

2- النشاط البدني؛

من الأفضل، مهما كانت الانشغالات، أن يمارس الإنسان نشاطاً بدنياً حتى وإن كان بسيطاً مثل ركوب الدراجات الهوائية أو المشي.

وينصح بالقيام بنشاطات صغيرة تؤدي إلى إحداث تغييرات في الحياة اليومية مثل صعود الدرج عوضاً عن استخدام المصاعد. لأن النشاط البدني المنتظم إلى القوي يقلل من أمراض القلب بنسبة 30 إلى 40 بالمائة.

3- التخفيف من الصوديوم؛

إن الإنسان بحاجة إلى معدن الصوديوم، الذي يتوفر في الملح، لكن الكثير

منه يعني عملياً زيادة ضغط الدم، وهو بدوره عامل خطر رئيسي للإصابة بأمراض القلب.

4 - سجل الامتثال؛

لا ضير في تسجيل الامتثال لمن قدم لك المساعدة أو حتى التعبير عنها بصوت عال، فهذا يساعدك على تعزيز المشاعر الإيجابية التي تحسن صحة القلب.

5- تنظيف الأسنان يومياً؛

هذا أمر بديهي يعرفه الجميع، لكن المقصود هنا ليس فقط تنظيف الأسنان بالفرشاة، بل استخدام الخيط.





صحة نفسية



بالنسبة للنساء بشكل خاص أفاد الدكتور العصار بأن الكذب حول كمية الطعام المتناولة خوفاً من اكتساب الوزن، ويشمل ذلك قياس وزن الجسم، فحص القوام بشكل متكرر اعتقاداً بوجود عيوب من أهم الأعراض،

كيف يؤثر الوضع النفسي على اضطرابات الطعام؟



تقرير: دعاء المطري

أوضح أخصائي نفسي، علاقة الاضطرابات النفسية في مستوى الإقبال على تناول الطعام وانعكاسها على الوضع الصحي للحالة بشكل عام. وبحسب أخصائي الأمراض النفسية والعصبية الدكتور طه العصار، هناك اضطرابات غير طبيعية تؤثر على إقبال الإنسان على الطعام ما يؤدي إلى تغير الوزن (زيادة ونقصان)، مشيراً إلى أن اضطرابات الطعام تنقسم إلى قسمين اضطراب فقدان الشهية العصبي واضطراب نهم العصبي.

وعرّف العصار اضطراب فقدان الشهية بأنه متلازمة تتميز بثلاث علامات تأتي في مقدمتها الصيام الاختياري إلى حد مفرط، ثم الإصرار على النحافة والخوف من السمنة، بينما تكون العلامة الثالثة مرضية جسدية نتيجة الصيام، لافتاً إلى أن اضطرابات فقدان الشهية تنتشر بكثرة في فئة اليافعين، 14، إلى 18 عاماً. وتختلف أسباب الإصابة من حالة إلى أخرى، وفقاً للدكتور العصار، الذي أكد أن اضطرابات فقدان الشهية قد تحدث نتيجة إصابة الشخص باختلالات هرمونية عند البعض، بينما قد يصاب بها آخر لأسباب اجتماعية كتعرضه لازدراء السمنة من قبل الغير، وقد تأتي نتيجة تعرض الشخص لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب.

وتنقسم أعراض اضطرابات الطعام إلى أعراض جسدية وأخرى سلوكية، فيحسب الدكتور العصار، تظهر بعض الأعراض على جسد المصاب كفقدان الوزن الشديد، أو عدم اكتساب الوزن المتوقع أثناء مراحل النمو، المظهر النحيل، الإرهاق، الأرق، دوار أو إغماء، أصابع مائلة للزرقة، قلة الشعر أو تقصفه وتساقله، انقطاع الطمث، عند المرأة. وأضاف قد

تظهر على المصاب أعراض أخرى مثل الإمساك وآلام البطن، جفاف واصفرار الجلد، عدم القدرة على تحمل البرد، عدم انتظام ضربات القلب، انخفاض ضغط الدم، الجفاف، تورم الذراعين أو القدمين، وتآكل الأسنان.

أما الأعراض السلوكية فقد تكون من خلال الانشغال بالطعام، ويشمل في بعض الأوقات إعداد وجبات فاخرة للآخرين وعدم تناولها، تخفي وجبات الطعام أو رفض تناولها، نكران الإحساس بالجوع أو تقديم الأعداء لعدم تناول الطعام، تناول أنواع معينة «أمنة»، حد قول العصار.

كما أن بعض السلوكيات تعد من الأعراض وفقاً للأخصائي النفسي، مثل حرص الشخص على اتباع طقوس تناول طعام صارمة مثل بصق الطعام عقب مضغه، عدم الرغبة في تناول الطعام في الأماكن العامة.

وبالنسبة للنساء بشكل خاص أفاد الدكتور العصار بأن الكذب حول كمية الطعام المتناولة خوفاً من اكتساب الوزن، ويشمل ذلك قياس وزن الجسم، فحص القوام بشكل متكرر اعتقاداً بوجود عيوب من أهم الأعراض، بالإضافة إلى الشكوى من السمنة أو وجود شحوم في مناطق من الجسم، ارتداء ملابس كثيرة لتغطية الجسم.

ومن الأعراض السلوكية أيضاً المعاناة من المزاج الفاتر (الافتقار إلى العواطف)، الانسحاب الاجتماعي، التهيج، الأرق، انخفاض الرغبة الجنسية.

وفي المقابل عرّف العصار نهم الطعام بأنه اضطراب في تناول الطعام، يتميز بتناول كميات كبيرة ومفرطة من الطعام مع فقدان التحكم والسيطرة على الأكل، مشيراً إلى أن بعض الحالات قد تصل أحياناً، إلى تعمد التقيؤ كمحاولة للتخلص من السعرات الزائدة وعدم زيادة الوزن. وبحسب العصار لا تزال أسباب اضطرابات نهم الطعام غير معروفة، بينما تظهر أعراض الاضطرابات من خلال الانشغال بوزن الجسم وشكله، هاجس الخوف من زيادة الوزن، نوبات متكررة من تناول كميات كبيرة من الطعام على نحو غير مألوف في وجبة واحدة، الشعور بفقدان السيطرة أثناء نوبات النهم.

وقد تظهر أعراض أخرى مثل تعمد القيء أو المبالغة في ممارسة التمارين لمنع زيادة الوزن بعد نوبة النهم، استخدام المينات، أو مدرّات البول أو الحقن الشرجية بعد تناول الطعام دون وجود حاجة لاستخدامها، الصيام، أو الحد من السعرات الحرارية، أو الامتناع عن أطعمة بعينها بين نوبات النهم، والإفراط في استخدام المكملات الغذائية أو المنتجات العشبية لفقد الوزن.





وجهة نظر

مرضى بين عشرين .. وصفات علاجية «غامضة» وأطباء «تجار»

كأن المريض تطارده الأوجاع من كل مكان، وتزداد الدنيا تلغزاً أمامه، تجتمع عليه الويلات بسبب لؤم شخص متوحش لبس اسم طبيب حينما لم يكتب برسوم التسجيل والفحوصات بل أرغم المريض بالعودة إلى الصيدلية التابعة له، وشراء الدواء بسعر مضاعف، وجعل المرضى يغادرونه متألمين وساخطين.. ويا له من سلوك لئيم، مصدره بعض الأطباء هذه المرة للأسف.

إن ظاهرة ابتزاز المرضى بهذه الطريقة الرخيصة التي لا تمت لأخلاقيات المهنة المقدسة بأي صلة، وبأنها تشكل ظاهرة خطيرة تفاقم معاناة المرضى وتضاعف من مصائبهم في الوقت الذي يعاني فيه المواطن من كدر العيش وضيق اليد، وفي ظل غياب الدور الرقابي من جهات الاختصاص يتفرعن الأطباء وتتضاعف الكارثة.

قضية الوصفات المشفرة، ورغم ما فيها تحايل على المرضى، إلا أنها لم تحظ باهتمام وسائل الإعلام، ولم تعرها جهات الاختصاص أي أهمية، بينما بقي المرضى يبتلعون الألم والخيبة معاً، ليس هذا فحسب بل إن الأرقام في تزايد

مستمر وكان الجميع يبارك هذه المشكلة. يجب أن يتحلى الجميع وفي مقدمتهم الأطباء بالإنسانية والأمانة والرحمة، لأن الناس تثق بهم، ولا يعقل أن يفكر الشخص الذي هو موكل بحماية حياة الناس بعقلية تاجر، ففي حضرة المرض والألم وكل ما يقترب من وجع الموت، تتلاشى دوافع الجشع لدى البشر، حتى أكثرهم قسوة يلينون.

هذا ما هو مفترض أن يكون عليه كل إنسان سويّ- فما بالك بالطبيب، الأصل أن يكون هو أكثر البشر امتلاءً بقيم الإنسانية والنبيل وأبعدهم تفكيراً بمنطق الربح.. لكن يبدو لي أن النفس البشرية أكثر تعقيداً من هذا، وأن قطاعاً كبيراً من الأطباء كلما اقتربوا من أوجاع الناس أكثر تبلدت مشاعرهم، لدرجة أن الطبيب وهو يقوم بعيادة مريض منهك، لا يستشعر ضرورة مراعاته، وتسهيل عملية تداويه، وتوضيح خطه عندما يكتب له وصفته الدوائية، ويترك له حريته في شراء أدويته من أي مكان يناسبه، بل يصير على تقييده، وربط مصيره بصيدلية واحدة، ليس حرصاً على صحة المريض بالطبع، بل لهدف معروف وتعلمونه، ضمان حصته من الربح.

يقال أن الغموض المتعمد في الكتابة غالباً ما يكون حيلة من الكاتب للإيحاء بأهمية ما يكتب.. يصح هذا في الفكر والفلسفة والأدب كثيراً لكنه ينسحب على مجالات أخرى أيضاً، وفي الطب يكون الغموض حيلة للاحتيال، وإذا ما وجدنا عذراً للأديب والفيلسوف أحياناً نظراً لكون الفكرة بنفسها قد تستدعي التعقيد، لكننا لن نجد عذراً للطبيب وهو يحيك وصفته الطبية بطريقة مشفرة.

اعتذر لكوني بدأت من فكرة بعيدة، لكنها ضرورية كي تتضح القصة، قصة المرضى مع أطبائهم «المتحذلقين»، مرضى جاءوا بوجوههم المرهقة والموت يتراءى لهم في كل لحظة، فيهرعون نحو من يظنونهم مصدرًا للأمل فعند المرض تتحول الدنيا لصورة سوداء قاتمة، ويشعر المرضى أن الغموض يلف حياتهم من كل اتجاه، فيذهبون ينشدون مصيرًا واضحًا لدى «ملائكة الرحمة» كما اعتاد الناس على وصفهم.



د. ص. مطيع البوكري

مرضى بائسون، يتحاملون على أوجاعهم التي لا تطاق، فيجمعون ما تيسر لهم من المال رغم فاقتهم ولو يبيع بعض ممتلكاتهم

من أجل الذهاب إلى الطبيب.. لقد بلغ بهم المرض إلى حال ينظرون بعيونهم الجامدة إلى الموت فلا يرون فيه إلا أنفسهم حتى أنك لو سألتهم عن أمنياتهم فلن يطلبوا غير العافية.. والعافية هدف واضح بالنسبة لهم، بعكس المرض فهو ضيق غريب ومجهول.

لكن من شؤم المرض أحياناً أنه يسوق بعضاً من هؤلاء المرضى إلى أطباء ضمائرهم ميتة، تجردوا من كل معاني الإنسانية وليس في قلوبهم قليل من الرحمة، يعتبرون مرضاهم وسيلة لجني المزيد من المال، فيفترسون المريض كما يحلو لهم منذ دخوله العيادة حتى شراء الأدوية، وإحدى وسائلهم لتحقيق ذلك، هي «الروشتات المشفرة».

وصفاتهم عبارة عن طلاسم ورموز يصعب فك شفراتها لأي صيدلي كان، يظل المريض ينتقل من صيدلية إلى أخرى باحثاً عن العلاج وهو ينتفض من وعكة المرض، تضيق عليه الأرض بما رحبت دون أن يتمكن من الحصول على الأدوية التي تضمنتها الوصفة، ليس لأن الدواء غير متوفر بل لأن الرموز التي احتوتها الوصفة الطبية غير مفهومة لكل الصيدليات سوى صيدلية الطبيب نفسه.



مرضى بائسون، يتحاملون على أوجاعهم التي لا تطاق، فيجمعون ما تيسر لهم من المال رغم فاقتهم ولو يبيع بعض ممتلكاتهم من أجل الذهاب إلى الطبيب.. لقد بلغ بهم المرض إلى حال ينظرون بعيونهم الجامدة إلى الموت فلا يرون فيه إلا أنفسهم حتى أنك لو سألتهم عن أمنياتهم فلن يطلبوا غير العافية..



مضاد حيوي لقتل البكتيريا المقاومة للأدوية



جديد
الطب



وكانت دراسة بريطانية عن مقاومة مضادات الميكروبات، قد توقعت أن يموت 10 ملايين شخص إضافياً بسبب العدوى المقاومة للأدوية كل عام وذلك بحلول عام 2050.

وحسب الاختبار الذي أجري على هذا العقار، فإنه يمكن علاج المرضى بجرعة واحدة فقط من تيكسوباكيتين في اليوم لمعالجة البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية التي تهدد الحياة.

وأوضح الباحثون إنه يمكن أيضاً الاحتفاظ بالنسخ الاصطناعية في درجة حرارة الغرفة، مما يجعل التوزيع العالمي أسهل؛ فلن تكون هناك حاجة إلى سلاسل التبريد، كما يمكن إنتاجها بتكلفة منخفضة وعلى نطاق واسع.

وأعرب الدكتور سينغ عن أمل الفريق في أن يصبح تيكسوباكيتين الاصطناعي جاهزاً للاختبار مدى سلامته.

وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تصبح البكتيريا قادرة على تحمل العلاج أو المضاد الحيوي الذي كان يقتلها ويقضي عليها في السابق.

وهناك آليات عدة تقوم فيها البكتيريا بمقاومة المضاد الحيوي مثل إفراز إنزيمات تعطله، كما قد تطور البكتيريا آليات لتقليل نفاذ الدواء إلى داخل خلاياها.

تمكن علماء بريطانيون من تطوير جزيء يعتقد أن بإمكانه إنقاذ الملايين باستخدام مضاد حيوي «مغير لقواعد اللعبة» يمكنه علاج الجراثيم المقاومة للأدوية.

ونقلت صحيفة «ذي إنديبندينت» البريطانية عن الباحثين إنهم طوروا نسخاً جديدة من جزيء يعتقد أنه قادر على قتل البكتيريا.

وأضافت أن عقار «تيكسوباكيتين» تم اكتشافه عام 2015، لكن المشروع الجديد طور فئات «اصطناعية» من تيكسوباكيتين يمكنها أن تدمر مجموعة واسعة من الميكروبات المأخوذة من مرضى، حسب ما قاله العلماء.

وأشارت إلى أنهم نجحوا أيضاً في القضاء على «المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين»، التي تقاوم العديد من المضادات الحيوية المستخدمة على نطاق واسع، في دراسة أجريت على الفئران.

وأفاد كبير باحثي الفريق، الدكتور إيشوار سينغ من جامعة ليفربول، إن هذا الاختراق يمثل خطوة مهمة نحو الاستفادة من الإمكانيات الطبية الكاملة للتيكسوباكيتين لمعالجة مقاومة مضادات الميكروبات.

وتابع «هدفنا النهائي هو الحصول على عدد من الأدوية القابلة للاستخدام.. لتكون خط دفاع أخيراً ضد الجراثيم الخارقة لإنقاذ الأرواح التي تُفقد حالياً، بسبب مقاومة مضادات الميكروبات».

أوضح الباحثون إنه يمكن أيضاً الاحتفاظ بالنسخ الاصطناعية في درجة حرارة الغرفة، مما يجعل التوزيع العالمي أسهل؛ فلن تكون هناك حاجة إلى سلاسل التبريد، كما يمكن إنتاجها بتكلفة منخفضة وعلى نطاق واسع.

ابتكار حمض لعلاج الربو

ابتكر علماء بيتيدا جديدا يمكنه إرخاء المسالك الهوائية الضيقة وتقليل الالتهاب في خلايا مجرى الهواء عند المرضى المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن والربو، وفقاً لمجلة «العلم».

والبيتيدات هي مجموعة من الأحماض الأمينية المرتبط بعضها ببعض، والتي يمكن استخدامها كمكون من مكونات المستحضرات الطبية المختلفة.

ويعتبر الربو وأمراض انسداد مجرى الهواء الأخرى من أكثر الحالات المزمنة إرهاقاً إذ تتطلب في العادة رعاية مدى الحياة.

وتشير التقديرات إلى أن أعداد مرضى الربو والانسداد الرئوي المزمن آخذة في التزايد وتظهر بشكل أكثر شيوعاً في البلدان النامية.

ويعتمد الأطباء غالباً على عقاقير ترفع مستويات جزيء يكافح انقباض مجرى الهواء، ورغم ذلك يمكن أن تسبب هذه العلاجات آثاراً جانبية غير مرغوب فيها في العضلات وباقي أعضاء الجسم.

وذكرت مجلة «العلم» إن الباحثون ابتكروا في الدراسة بيتيدا يمكن أن يشبط إنزيما معيناً يعمل على انقباض مجرى الهواء في الجهاز التنفسي ولا يؤثر إطلاقاً على باقي الجسم.

وأعرب الباحثون عن أملهم في أن يشكل البيتيد الجديد قاعدة لتصميم دواء جديد يعالج الربو بكفاءة ودون آثار جانبية مدمرة.





جديد
الطب

66

الاختبار الذي يعتمد على تقديرات لبروتينات في الدم، يعيبه فقط ضعف دقة تقييم درجات المخاطر الموجودة لدى الشخص في الوقت الحالي، إلا أنه قد يساعد الأطباء في تحديد ما إذا كانت الأدوية الحالية للمرضى تعمل بكفاءة أو ما إذا كانوا بحاجة إلى أدوية إضافية لتقليل المخاطر لديهم.

اختبار يتنبأ بخطر النوبات القلبية أو السكتات الدماغية

بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور القلب أو الوفاة في مدى زمني يصل إلى أربع سنوات. وعند التحقق من مدى دقة النتائج في 11 ألفاً وستمئة حالة، وجد العلماء أن نموذجهم في تحليل البيانات كان أكثر دقة بمقدار الضعف مقارنةً بوسائل تقييم المخاطر الحالية، والتي تستخدم عمر الشخص وجنسه وعرقه وتاريخه الطبي ومستويات الكوليسترول وضغط الدم لديه لتقييم احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



طور العلماء اختباراً للدم يمكن أن يتنبأ بما إذا كان شخص ما معرضاً لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور القلب أو الموت من إحدى هذه الحالات خلال السنوات الأربع القادمة من عمره. وقال الدكتور ستيفن ويليامز من معهد سومالوجيك في كولورادو، الذي قاد البحث: «أعتقد أن الاختبار يفتح حدوداً جديدة للطب الشخصي، ويساعدنا لكي نتكلم من الإجابة على السؤال: هل يحتاج هذا الشخص إلى علاج محسن؟ وهل عندما تناول هذا الشخص الدواء نجح العلاج وتحسنت حالته بالفعل؟» ووفقاً لوكالة DW، يتم في الوقت الحالي استخدام الاختبار بالفعل في أربعة أنظمة رعاية صحية داخل الولايات المتحدة، ويأمل الدكتور ويليامز أن يتم تقديمه إلى دول أخرى في المستقبل القريب، ويقول: «إن عدداً من الهيئات الصحية في دول أخرى مثل NHS في بريطانيا هي محل اهتمامنا، وقد بدأنا في الحديث مع عدة جهات لإتاحة الاختبار لها». لكن الاختبار الذي يعتمد على تقديرات لبروتينات في الدم، يعيبه فقط ضعف دقة تقييم درجات المخاطر الموجودة لدى الشخص في الوقت الحالي، إلا أنه قد يساعد الأطباء في تحديد ما إذا كانت الأدوية الحالية للمرضى تعمل بكفاءة أو ما إذا كانوا بحاجة إلى أدوية إضافية لتقليل المخاطر لديهم. وفي حين أن الاختبارات الجينية يمكن أن تقدم فكرة عن خطر إصابة شخص ما بأمراض معينة، فإن تحليل البروتين يمكن أن يوفر صورة أكثر دقة لما تتغله أعضاء وأنسجة وخلايا شخص ما في أي وقت من الأوقات. استخدم ويليامز وزملاؤه تقنية تعلم الآلة لتحليل 5000 بروتين في عينات بلازما الدم تم جمعها من أكثر من 22 ألف شخص وتم تحديد بصمة خاصة لـ 27 بروتيناً يمكنها أن تتنبأ باحتمالية إصابة الشخص

تكنولوجيا لوصف الأدوية بدقة

عدم وجود خطر حالياً، ودرس العلماء ما يربو على 100 دواء يوصي به الأطباء في المملكة المتحدة، وخلصت دراستهم إلى أن لدينا بالفعل التكنولوجيا اللازمة التي تتيح بدء الاختبارات الجينية لتوجيه استخدام 40 دواء منها، من خلال الفحص الجيني الذي تبلغ تكلفته 100 جنيه استرليني، ويمكن إجراؤه باستخدام عينة من الدم أو اللعاب. ويعطمح العلماء، على المدى الطويل، في إجراء الفحص مبكراً، ربما عند الولادة إذا استمر الفحص الجيني لحديثي الولادة، أو كجزء من الفحص الروتيني عند تجاوز الشخص سن الخمسين. ونقل موقع «بي بي سي» عن البروفيسور منير بيرمحمد، من جامعة ليفربول، قوله: «نحتاج إلى التغلب عن نهج وصف (دواء واحد وجرعة واحدة تناسب الجميع)، والتركيبة على نهج يتكيف مع طبيعة الشخص، وإعطاء المرضى الدواء المناسب بالجرعة المناسبة لتحسين فعالية الدواء وسلامته استخدامه». ويضيف: «ما فعله هو بحق انتقال إلى عصر جديد في الطب، لأننا جميعاً أفراد، وجميعنا يختلف في طريقة الاستجابة للأدوية».



خلصت دراسة علمية إلى إن تكنولوجيا متاحة حالياً تمثل بداية عصر جديد في الطب، إذ تتيح وصف أدوية تتطابق بدقة مع الشفرة الجينية للمرضى. وتعد بعض الأدوية غير فعالة تماماً أو تصبح قاتلة بسبب الاختلافات الدقيقة في طريقة عمل أجسامنا. وبحسب موقع «بي بي سي»، تقول الجمعية الدوائية البريطانية والكلية الملكية للأطباء أن الاختبار الجيني يتيح إمكانية التنبؤ بمدى فعالية الأدوية في الجسم، مشيراً إلى أن هيئة التأمين الصحي البريطانية قد توفر خدمات إجراء تلك الاختبارات خلال العام المقبل. وتمثل الشفرة الجينية أو الحمض النووي الخاص بالشخص دليلاً إرشادياً يوضح كيفية عمل الجسم، ويعرف مجال مطابقة الأدوية بالحمض النووي الخاص بالشخص باسم «علم الصيدلة الجيني». ووفقاً لتقرير «بي بي سي»، يستخدم علم الصيدلة الجيني بالفعل في صناعة بعض الأدوية، وتشير الإحصاءات إلى أن 5 إلى 7 في المائة من الأشخاص كانوا يعانون، في الماضي، من آثار جانبية سيئة تجاه عقار فيروس نقص المناعة البشرية «أباكافير» وتوابعه، وأصبح إجراء اختبار الحمض النووي للأشخاص قبل وصف الدواء يعني

Rx 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 استعادة 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 إتماس العينين والأغشية المخاطية
ويجب ألا يوضع على الجروح المفتوحة



Koflet® (Syrup)

The Cough Reliever

كوفلت

(شرب)

لعلاج السعال الجاف والسعال الرطب
والسعال التحسسي



كوفلت شراب يحتوي على:

مكونات طبيعية من طب الاورفيدا

في السعال الرطب

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

في السعال الجاف والتحسسي

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

لا يسبب النعاس لا يسبب جفاف الإفرازات التنفسية العادية

الجرعة

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





توعية



من الأفضل تجنب الملح الكثير في طعام العيد، بدل ذلك استخدموا الأعشاب والتوابل مثل البقدونس، الزعتر، مسحوق الكزبرة، مسحوق الفلفل، مسحوق الفلفل الحار، وعصير الليمون، لأن هذه الأعشاب والتوابل غنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات والمعادن والزيوت الصحية

لماذا يجب تقليل الملح في العيد؟

زمني يتراوح بين 3 و4 ساعات بدل الفرق التقليدي المتراوح بين 6 و7 ساعات.

مقادير صحية

في العيد، تكثر الولائم الغنية باللحوم، لذا من الأفضل الحرص على إزالة الدهون المرئية من قطع اللحم قبل طهيها، وتناول حلويات بدون كميات كبيرة من الحليب المركز، مع تجنب خلطه بالسكر. وتبقى الطريقة الأفضل في صنع الحلويات، هي الاستعانة بالسكر الطبيعي مثل الفواكه الطرية والجافة.

ملح أقل

من الأفضل تجنب الملح الكثير في طعام العيد، بدل ذلك استخدموا الأعشاب والتوابل مثل البقدونس، الزعتر، مسحوق الكزبرة، مسحوق الفلفل، مسحوق الفلفل الحار، وعصير الليمون، لأن هذه الأعشاب والتوابل غنية بالمواد المضادة للأكسدة والفيتامينات والمعادن والزيوت الصحية، وبعضها يملك أيضاً خصائص مضادة للبكتيريا ما يجعلها خياراً أفضل من الملح.



تكثر في العيد الوجبات الثقيلة والغنية بالسكريات والدهون وملح الطعام، لكن موقع «ذا هيلث سايت» الصحي ينصح بتجنب استخدام الملح وتعويضه بمواد أخرى في هذا اليوم، إضافة إلى قائمة من الخيارات الصحية ليوم عيد من دون أضرار على الصحة والجسم. وهي كالتالي:

الابتعاد عن الوجبات الثقيلة

عادة ما تتسبب الوجبات الغنية بالدهون والسكر بمشاكل في الهضم، لأنها تأخذ وقتاً أطول خلال عملية التجل، ما يسبب اضطرابات المعدة، وعسر الهضم، وانتفاخ البطن والحرقة. لذا يجب أن تكون العودة إلى عادات الأكل العادية، مع وجبات أخف وزناً واللجوء إلى الخيارات الصحية.

وجبات صغيرة دورية

كلما طال هضم الطعام تسبب بمشاكل في الجهاز الهضمي، لذا ينصح الموقع بوجبات أقل في الحجم ومتعددة في عدد المرات بدل وجبة واحدة ثقيلة، هذا يجعل العمل أسهل على المائدة، من الأفضل أن يكون بين كل وجبة وأخرى فارق

تجنبوا هذه السلوكيات الخاطئة

هناك بعض السلوكيات الترفيهية الخاطئة في العيد، خصوصاً لدى الأطفال كالإفراط في استخدام الألعاب النارية والمفرقات من دون رقابة كافية من الوالدين. وأغلب الألعاب النارية تحتوي على مركبات كيميائية وقلزات ومواد متطايرة قد تؤدي إلى إلحاق الضرر بهم، فالبارود المستخدم في الألعاب النارية مثلاً يحتوي على الفحم والكبريت. كما تحتوي المفرقات على نترات البوتاسيوم والأنيوم وهي التي تساعد على إطلاق الشرر في كل الاتجاهات مما قد يتسبب في حرق الوجه واليدين والعينين، وقد تصل إلى حروق من الدرجة الثالثة، فضلاً عن حالات الاختناق وصعوبة التنفس وهيجان حالات الربو نتيجة استنشاق أول أكسيد الكربون المنبعث من احتراق هذه الألعاب النارية. ولا ننسى مشكلات رياضة السباحة وحالات الغرق التي تتجم عنها مثلاً سواء ممارستها في البحر أو في المسابح أو السدود والبرك غير المجهزة بأدوات السلامة، خصوصاً على الأطفال غير المدربين تدريباً كافياً وغير مراقبين من ذويهم مما قد يؤدي إلى الوفاة.





عظام



مرض القزامة أو
الودانة أو عجز
النمو الغضروفي،
أحد الأمراض
العظمية النادرة
التي تمنع تغير
الغضاريف إلى
عظام وخاصة في
العظام الطويلة
بسبب طفرة
جينية في الجين
(FGFR3).



أمراض العظام النادرة

هناك أمراض نادرة تتعلق بالجهاز الهضمي لا يعرف الكثيرون عنها شيئاً، بعضها خطير وله علاج والبعض الآخر خطير ولا علاج له، وبعضها متوسط الخطورة وله علاج.. وهذا التقرير يوضح حقيقة هذه الأمراض وأعراضها وطرق علاجها، بالإضافة إلى نصائح هامة.

وهذه الأمراض، هي :

1 - تَكَوُّن العَظْم الناقص

تَكَوُّن العَظْم الناقص أو متلازمة لوبشتاين أو العَظْم الزجاجي هي متلازمة تصيب العظام بحيث تؤثر على تكوين وتشكيل العظام ونموها. وهناك على الأقل 19 نوعاً من أنواع تَكَوُّن العَظْم الناقص سببها حدوث طفرة جينية مختلفة لكل نوع، وغالباً ما تكون الطفرات تؤثر على تصنيع بروتين الكولاجين.

تتفاوت أعراض المتلازمة بحسب نوع وشدة المرض، وأبرز الأعراض:

- كسور العظام بسهولة وبشكل متكرر.
- تغير لون ملتحمة العين إلى الأزرق أو الرمادي.
- التقزم.
- انحناء العمود الفقري.
- تشوه المفاصل.
- فقدان السمع.
- تشوه الأسنان.
- عدم القدرة على المشي.
- انكماش وهشاشة القفص الصدري الذي يؤثر على التنفس.

2 - القزامة

مرض القزامة أو الودانة أو عجز النمو الغضروفي، أحد الأمراض العظمية النادرة التي تمنع تغير الغضاريف إلى عظام وخاصة في العظام الطويلة بسبب طفرة جينية في الجين (FGFR3).

أعراض المرض:

- تقوس الساقين.
- الحداب الظهر.
- تشوه في شكل عظام منتصف الوجه.
- قصر في طول الأصابع.
- التقزم.
- تضخم حجم الرأس.
- محدودية حركة المفاصل وخاصة عند الكوع.

3- كساح نقص فوسفات الدم

يحدث نتيجة طفرة جينية تؤثر على مستويات الفوسفات في الدم بإنخفاضها عن المستوى الطبيعي، مما يؤدي إلى طراوة وليونة العظام وسهولة

كسرها.

أعراضه:

- تقوس الساقين.
- تشوه العظام.
- ألم في العظام والمفاصل.
- بطء النمو.
- التقزم.

4 - متلازمة ماكيون أولبرايت

مرض جيني نادر يحدث نتيجة طفرة في جين (GNAS)، يؤثر المرض على: العظام، والجلد، وجهاز الغدد الصماء. بحيث يؤدي إلى استبدال الأنسجة الطبيعية للعظم بأنسجة ليفية تؤدي إلى تشوهها وضعفها.

أعراضه:

- كسور عظمية.
- اضطراب النمو.
- تشوهات العظام.
- نمو عظام الوجه والساقين بشكل غير متماثل.
- انحناء العمود الفقري.

5. مرض غورهام

أحد الأمراض العظمية التي تؤدي إلى انحلال العظام بسبب النمو غير الطبيعي للأوعية الليمفاوية، بحيث تؤدي الأوعية الليمفاوية غير الطبيعية إلى زيادة غير طبيعية في عملية تكسير الخلايا العظمية. إن السبب الرئيسي لمرض غورهام غير معروف إلى الآن.

وتختلف الأعراض بحسب طبيعة

المكان الذي ينشأ فيه المرض.

وأبرز الأعراض:

- كسور عظمية.
- صعوبة التنفس وألم الصدر.
- فقدان الوزن.
- تكرار الالتهابات والعدوى.
- ألم في العمود الفقري واضطرابات عصبية.
- شلل.
- ألم في الفك وفقدان الأسنان.

أمراض عظام نادرة أخرى

- 1 - الأورام العظمية الغضروفية المتعددة.
- 2 - قصور جارات الدرقية

الكاذب.

3 - تكلس الأورام العظمية الوراثي.

4 - متلازمة فرط فوسفات الدم.





الأدوية الوهمية.. شعور كاذب بالتحسن

توقّع قيام الدواء بعمله غالباً ما يجعل المرضى يشعرون بالتحسّن فعلاً. ويكون التأثير الرئيسي للدواء الوهمي في الأعراض بدلاً من المرض الفعلي؛ فمثلاً، لا يؤدي استعمال الدواء الوهمي إلى تسريع شفاء العظم المكسور، ولكنه قد يجعل الألم يبدو أقلّ شدة. ويبدو أنّ بعض المرضى يكونون أكثر استعداداً لتأثير الدواء الوهمي من غيرهم. كما يكون الأشخاص، الذين لديهم موقف إيجابي تجاه الأدوية والأطباء والممرضات والمستشفيات، أكثر استعداداً للاستجابة للدواء الوهمي من الأشخاص الذين لديهم موقف سلبي. عندما يجري تطوير دواء جديد، يقوم الباحثون المشرفون على الدراسات بالمقارنة بين تأثير الدواء الحقيقي وتأثير الدواء الوهمي، وذلك لأنّ أيّ دواء قد يكون له تأثير الدواء الوهمي غير المرتبط بتأثير الدواء الحقيقي، ولذلك، يجب أن يكون تأثير الأدوية الحقيقية مميّزاً عن تأثير الأدوية الوهمية.

الأدوية الوهمية، هي مواد تُصنّع بحيث تشبه الأدوية الحقيقية، إلّا أنها تكون محتوية على مادة غير فعّالة، كالنشأ أو السكر، ويقتصر استعمال الأدوية الوهمية حالياً على الدراسات البحثية. ويشعر بعض المرضى الذين يستعملون الأدوية الوهمية بالتحسّن، رغم عدم وجود مواد دوائية فعّالة. وتظهر عند البعض الآخر "الأثار الجانبية". وتسمى هذه الظاهرة بتأثير الدواء الوهمي، والذي يبدو أنه يحدث لسببين: - السبب الأول هو التغيّر العرضي؛ حيث تظهر الكثير من الحالات الصحية والأعراض وتزول من دون علاج، لذلك فإن شعور الشخص الذي يستعمل الدواء الوهمي بالتحسّن أو بتفاهم الحالة قد يكون عرضياً، وعند حدوث هذا التغير، فإن الفضل أو اللوم على النتيجة قد يعود بشكل غير صحيح إلى الدواء الوهمي. - السبب الثاني فهو التوقع (الذي يسمى قابلية الإيحاء أحياناً)، إنّ



دواء



يكون التأثير الرئيسي للدواء الوهمي في الأعراض بدلاً من المرض الفعلي؛ فمثلاً، لا يؤدي استعمال الدواء الوهمي إلى تسريع شفاء العظم المكسور، ولكنه قد يجعل الألم يبدو أقلّ شدة.

3 أدوية لا يفضل تناولها مساءً

- 1 - الفيتامينات: لا يفضل تناولها في المساء فقد تسبب الأرق، لأنها تنشط خلايا الجهاز العصبي و غيرها من الخلايا.
- 2 - مدرات البول: يفضل إعطاؤها صباحاً حتى لا تسبب عدم الراحة ليلاً.
- 3 - بعض المسكنات التي تحتوي مادة الكافيين مثل الأسماء التجارية (Adol, Panadol extra) و غيرها من الأدوية التي تحتوي على (الباراسيتامول و الكافيين) لأنها قد تسبب الأرق.



الأدوية المزيفة ماهي؟

هي الأدوية والمستحضرات الطبية من إنتاج منتجين غير مسجلين وغير مرخصين من قبل وزارة الصحة. هذه الأدوية والمستحضرات يتم عرضها تحت أسماء تجارية متنوعة. ويتم عرض هذه الأدوية والمستحضرات وكأنها توفر الرد على مشاكل طبية (مثل دواء مزيف لعلاج الضعف الجنسي أو للتحفاة)؛ أو أن يتم عرض الأدوية والمستحضرات على أنها أصلية، معروفة ومصادق عليها، وهي ليست كذلك، لأنه لم يتم إنتاجها من قبل المنتج الأصلي ولم تتم المصادقة عليها من قبل وزارة الصحة.

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole



Shiba Pharma



نصائح هامة لمرحلة ما بعد الصوم



تغذية



يفضل أن تكون وجباتك صغيرة على أن يتم زيادتها إلى 4 - 5 وجبات يومية يتم تناولها على فترات متساوية، وحاول أن تكون الوجبات الرئيسية في أوقات مشابهة لتوقيتات الفطور أو السحور.

خاص: الطبية

شدد الدكتور بندر السامعي أخصائي التغذية الإكلينيكية في هيئة مستشفى الثورة بمحافظة الحديدة، على ضرورة العودة تدريجياً إلى التغذية السليمة في الانتقال من مرحلة الصوم، وعدم المبالغة بتناول الطعام من حيث الكمية والتنوعية. وقال لـ (المجلة الطبية) «يجب تناول بعض من التمر قبل صلاة العيد، ثم الذهاب لأداء الصلاة، وأما بعد الصلاة يتم تناول إفطار خفيف عبارة عن كوب من اللبن قليل الدسم، مع قطعة جبن صغيرة، مع أربع ملاعق من الفول، ونصف رغيف من الخبز، مع قطعة من أي نوع من الفاكهة». وحذر الدكتور السامعي، من الإسراف في تناول حلوى العيد، لتجنب اضطرابات المعدة بعد فترة الصيام مع ضرورة تناول الطعام الخاص بالعيد مثل الكعك والبسكويت، بشكل صحي وآمن خاصة لمرضى الحالات المزمنة.

موضحاً أن العديد من المشاكل الصحية

قد تحدث أول أيام العيد، لا سيما في

لا تفرطوا

في تناول كعك العيد

خاص: الطبية

أوضحت أخصائية التغذية الدكتورة منال الزبيري أن كعك العيد يعتبر حلوى وليس وجبة غذائية، نظراً لمحتواها العالي من الدهون والسكريات الحرارية وانعدام الفيتامينات والمعادن فيها.

وقالت الدكتورة الزبيري لـ (المجلة الطبية) إنه من المهم تقليل تناول الكعك مع تفضيل تناولها بعد إحدى الوجبات الرئيسية كوجبة خفيفة حتى لا يتم الإفراط في تناولها. ونصحت مرضى السكري بالانكفاء بقطعة أو قطعتين من الكعك، وذلك بسبب زيادة كمية الدهون غير الصحية والدقيق التي قد تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم. وبالنسبة للنساء الحوامل أوصت الدكتورة بتجنب الكعك تماماً لأنه قد يسبب ارتفاع المريء، وكذلك الأطفال تحت سن خمس سنوات لأن الإفراط في تناول الكعك قد يسبب عسر الهضم والتلبك المعوي.

وشددت على ضرورة تجنب شرب الشاي أو القهوة أو التدخين على معدة فارغة في صباح العيد لأن ذلك سيؤدي إلى اضطراب التهاب في المريء والمعدة وفقدان الشهية.



الجهاز الهضمي؛ كاضطرابات عسر الهضم، والتهاب المعدة، والأمعاء والانتفاخ والإسهال الحاد، وارتفاع حالات التسمم الغذائي، بسبب التغيير المفاجئ في مواعيد الأكل وأساليبه ونوعية الطعام المتناول. ولتجنب هذه المشاكل أوصى خبير التغذية بالإرشادات التغذوية الصحية، التالية:

1. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
2. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
3. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
4. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
5. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
6. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
7. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
8. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛
9. تدرج في تعويد معدتك على استقبال الطعام؛



طب بديل



وهناك أدلة على دور الكركم الوقائي في منع وقوع المؤهّلين للسكري في براثن المرض، إلا أن استعماله يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب، لأنه قد يقوي من تأثير أدوية السكري الضعالة إلى حد تسبب نوبات نقص السكر.



10 فوائد صحية للكركم

حال وجوده، وقد سجلت عدد من الشواهد تدعم قدرة الكركم الوقائية ضد بعض أنواع سرطان الدم (لوكيميا)، وسرطان القولون والثدي.

7 - تمييع الدم

يميل المحلولون للاعتقاد بأن الكركم، الذي ثبت أن له خواصا مضادة للتخثر، يفضّل على الأدوية التي تعطى عادة لتمييع الدم في حالات تخثر الأوردة، أمثال الأسبرين والكلوبيدوغريل (بلافيكس)، وذلك لأنه ليست له مضاعفات جانبية مثلها.

8 - الاكتئاب

في دراسة أجريت على 60 مصابا بالاكتئاب ونشرت بمجلة البحوث العلاجية النباتية السنة الفاتنة، تبين أن فاعلية الكركم في علاج حالات الاكتئاب كانت مماثلة لفاعلية الدواء المعروف Prozac، مع الفارق أن الذين عولجوا بالكركم لم يتعرضوا لأية مضاعفات جانبية، بخلاف الذين تناولوا المعالجة الدوائية.

9 - التهابات الجهاز الهضمي

في تحليل لوسائل علاج آفات الجهاز الهضمي الالتهابية مثل داء كرون، والتهاب القولون التقرحي، ظهر أن الكثير من المرضى استطاعوا إيقاف المعالجة بالعقاقير الكورتيزونية، عندما صاروا يتناولون الكركم كبديل.

10 - إيقاف الألم

هناك رغبة لدى كثير من الأطباء باستخدام وسائل العلاج الطبيعية للسيطرة على الألم (مثل آلام الحروق) بدل العقاقير الشبيهة بالأفيون opioid، ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية الكثيرة المضاعفات، ويعتبر الكركومين (العنصر الفعّال في مسحوق الكركم) في أعلى قائمة هذه المعالجات الطبيعية، ولا أدل على ذلك من تبني المؤسسات العسكرية في عدد من البلاد الغربية لهذه الوسيلة.

ميزات صحية كثيرة تنفرد بها نبتة الكركم عن غيرها، وذلك بسبب احتوائه لمضادات أكسدة فعالة وخواص مضادة للالتهاب والجراثيم والفيروسات والفطريات وأمراض السرطان.

والكركم غني بالبروتينات والألياف، ويحتوي على الفيتامينات B و C و E و K، ومعادن الكلس والنحاس والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم، ولذلك يتم استخدامه في علاج آفات وأمراض عديدة، نذكر أبرزها هنا:

1 - التهاب المفاصل

لأن للكركم خواص قوية مضادة للالتهاب والجذور الحرة التي تخرب غضاريف المفاصل، فهو مفيد في حالتها التهاب المفاصل الشيخي، والتهاب المفاصل الرثياني، وقد ثبت مفعول تناول الكركم بشكل متواتر في تقليل آثار نوبات التهاب المفاصل وتخفيف حدتها.

2 - السكري

بينت عدة دراسات أن الكركم يساعد في تنظيم إفراز الأنسولين وفي التحكم بمستويات سكر الدم، كما يخفف من مقاومة الأنسولين ويدعم الأدوية التي تستخدم في هذا المرض.

وهناك أدلة على دور الكركم الوقائي في منع وقوع المؤهّلين للسكري في براثن المرض، إلا أن استعماله يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب، لأنه قد يقوي من تأثير أدوية السكري الفعالة إلى حد تسبب نوبات نقص السكر.

3 - الكوليسترول

كلنا يعرف المضاعفات الوعائية والقلبية التي تنتج عن ارتفاع تركيز الكوليسترول في الدم، وقد ثبت أن الكركم يمكن أن يخفف من مستويات الكوليسترول في الجسم، حتى إن استخدم كواحد من البهارات في الطعام المطبوخ ليس إلا.

4 - المناعة

يحتوي الكركم - من بين ما يحتوي - مواد تدعى السكريدات المتعددة الشحمية التي تعرف عنها القدرة على تحفيز الجملة المناعية في الإنسان، إضافة إلى دعم المناعة الذي يوفره الكركم بخواصه المضادة للجراثيم والفيروسات والفطور، وينصح الأخصائيون بتناول بعض الكركم (ملعقة صغيرة في فنجان حليب دافئ) عند الإصابة بأي رشح أو نزلة صدرية.

5 - التئام الجروح

يعتبر الكركم وسيلة طبيعية لمحاربة الإلتان (العدوى)، وينصح بعض الأطباء برش بعض مسحوق الكركم على أي جرح أو حرق لتسريع شفاؤه، وقد استخدم الكركم في علاج الكثير من التهابات الجلد، بما فيها آفة الصدفية.

6 - السرطان

يعتقد الكثير من الأخصائيين أن الكركم يمكن أن يقي الرجال من سرطان الموثة (البروستات)، كما يمكن أن يبطئ من تطور المرض في





الصيف ومخاطره على أصحاب الأمراض المزمنة



أمراض مزمنة

“

على أصحاب
الأمراض المزمنة
تجنب التعرض
للحر الشديد
وأشعة الشمس
المباشرة، وقضاء
النهار بقدر
الإمكان في مكان
بارد، وفي حالة
اضطرابهم
للخروج نهاراً
يجب عليهم
تعويض ما يفقد
بالعرق، بالشرب
الجيد للسوائل

والتي تزداد فرص حدوثها، وتفاقم مضاعفاتها لدى أصحاب الأمراض المزمنة، وقد تسبب الوفاة - خاصة لكبار السن - خلال ساعات قليلة، وأعراضها حروق بالجلد، والإصابة بالجفاف الشديد، والفشل الكلوي، واضطراب وظائف المخ.

أساليب الوقاية

قضاء النهار في مكان بارد

على أصحاب الأمراض المزمنة تجنب التعرض للحر الشديد وأشعة الشمس المباشرة، وقضاء النهار بقدر الإمكان في مكان بارد، وفي حالة اضطرابهم للخروج نهاراً يجب عليهم تعويض ما يفقد بالعرق، بالشرب الجيد للسوائل، ومحاولة المشي في حماية الظلال، وترطيب سطح الجسم بالمياه ما أمكن، واستخدام كريمات الحماية.

السوائل والتغذية الجيدة

أفضل الأطعمة في الصيف هي الغنية بالسوائل كالبطيخ، الخوخ، الخيار، الطماطم، الخس، الكرفس، ويجب أن تحضر في الغذاء اليومي لأصحاب الأمراض المزمنة، مع تنوع مصادر السوائل بين شرب اللبن قليل الدسم، وشرب الماء مباشرة، وأنواع مختلفة من الحساء والعصائر الطازجة الباردة.

ويجب التقليل من تناول الأطعمة خارج المنزل تجنباً لحالات التسمم الغذائي التي تضعف أجهزة المناعة لدى أصحاب الأمراض المزمنة، وتجنب الوجبات الثقيلة التي قد تسبب بحرقان الأعضاء الحيوية من التغذية الدموية الكافية حيث يسحب الطعام الثقيل جانباً كبيراً من الدورة الدموية إلى الجهاز الهضمي.

الرياضة المنتظمة

للرياضة المعتدلة المنتظمة كالسباحة المعتدلة خاصة في المساء، دور حيوي في تجنب الإصابة ببعض أهم الأمراض المزمنة، وعلى رأسها السكر والضغط وأمراض شرايين القلب.

السيطرة على المرض

كلما كانت الحالة المزمنة تحت السيطرة، عن طريق نمط الحياة الصحي، والعلاج الدوائي المنتظم تحت إشراف الطبيب المختص، كلما قلت فرص حدوث المضاعفات عموماً، ومن بينها مضاعفات التعرض للحر الشديد بالطبع.

فمثلاً، الانتظام الجيد في علاج السكر يجنب المريض الإصابة بغيبوبة ارتفاع السكر، والتي إن حدثت، تسبب جفافاً شديداً، قد يصبح مع التعرض للحر الشديد خطيراً.

مع دخول فصل الصيف، يبدو من المهم تنبيه الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، وفي مقدمتهم كبار السن، من خطورة الحر الشديد عليهم.. فكلما تقدم سن المريض وتفاقمت شدة المرض المزمن وطالت مدة معاناة المريض منه، وكان علاجه أقل كفاءة ومضاعفاته أكثر حضوراً وخطورة.

وإذا أردنا تلخيص أضرار تعرض أصحاب الأمراض المزمنة للحرارة الشديدة في كلمة واحدة، ستكون هي الجفاف. إذ يحاول الجسم تبريد نفسه عند التعرض للحر من خلال زيادة العرق الذي يربط سطح الجسم، لكن التعرق الشديد، لفترات طويلة من النهار، قد يسبب فقدان جانب هام من سوائل الجسم، والذي ما لم يتزامن معه التعويض الجيد بشرب السوائل، فإنه يصيب الجسم بالجفاف الشديد، ومن أمثلة ذلك: 1 - الإصابة بالفشل الكلوي المزمن والحاد، والذي تمثل الكثير من الأمراض المزمنة - كالضغط والسكر - في ذاتها، عوامل خطر، تزيد فرص وقوعه.

2 - زيادة فرص حدوث الجلطات داخل الأوعية الدموية، في أي منطقة بالجسم، سواءً جلطات الأوردة، مثل جلطات الأوردة العميقة بالساق، وجلطات الشريان الرئوي، وكذلك جلطات الشرايين، كجلطات شرايين المخ، أو الشرايين التاجية للقلب. والسبب هو أن الجفاف يسبب زيادة لزوجة الدم، نتيجة فقدانه لجزء من مكوناته السائل، مما يبطئ سريان الدم، ويزيد فرص تجلته. ويزداد احتمال حدوث الجلطات لدى أصحاب

الأمراض المزمنة، خاصة

السكر والضغط

والقلب، والفشل

الكلوي المزمن.

3. انخفاض

ضغط الدم بشدة

عند القيام المفاجئ،

وما يصاحب ذلك من شعور

بالغثيان، قد يتطور إلى فقدان

مؤقت للوعي، والسقوط أرضاً،

والتعرض لإصابات خطيرة كالكسور، والنزيف.

وقد يسبب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ضرراً مباشراً للجسم، فيما يعرف بـ ضربة الشمس،





حركة الجنين قليلة.. هل الأمر طبيعي؟



هناك وضعيات محددة للمرأة الحامل تزداد بسببها درجة الشعور بحركة الجنين، وتشمل الاستلقاء على الجانب الأيسر، أو عند الجلوس مع رفع القدمين إلى الأعلى.

عن الأسباب الأخرى مثل غازات البطن، مقارنة بأولئك النساء اللاتي حملن مرات سابقة.

نوم الجنين

قد تلاحظ الأم قلة حركة الجنين في أوقات معينة، وهو ما قد يكون ناتجاً عن نومه في بطن الأم، ولا توجد أوقات محددة أو ثابتة لغفوات الجنين، وقد تختلف أوقات نومه عن أوقات نوم أمه.

المشيمة الأمامية

يلعب موضع المشيمة دوراً كبيراً في الشعور بحركة الجنين خلال فترة الحمل، بمعنى أنه في حال كونها في الجزء الأمامي من الرحم يكون موقع الجنين خلفها، مما يتسبب في تأخر الشعور بحركته في بطن الأم.

وعلى النقيض، ففي حالة كون المشيمة في الجانب الخلفي للرحم، يكون موقع الجنين أقرب، وعليه يكون الشعور بالحركة أسرع.

عدم تركيز الأم

من الممكن أن تشغل المرأة الحامل ببعض المواقف أو الأشياء الخارجية التي تصرف انتباهها عن الجنين، وملاحظة حركته داخل بطنها.



تشعر بعض الحوامل بالقلق بسبب ضعف حركة الجنين، ورغم أن ذلك حالة طبيعية، حيث يمكن أن تكون هناك أسباب غير ضارة لقلّة حركة الجنين، إلا أننا ننبه إلى أنه قد تكون هناك أسباب أخرى أكثر خطورة محتملة قد تجعل الجنين لا يتحرك بالقدر المطلوب. وإذا كانت الحامل في الثلث الثالث من الحمل، وتشعر بالقلق نتيجة عدم الشعور بأن الطفل يتحرك كثيراً، فعليها محاولة حساب عدد ركلات الجنين داخل بطنها، وإذا كانت تراقب حركات جنينها داخل بطنها خلال فترة زمنية معينة، ولكنها لا تسجل حركات كافية، فيجب استشارة الطبيب المختص فوراً، وفقاً لموقعي "Healthline"، و"Verywellfamily" العالميين.

5 أسباب لقلّة حركة الجنين وضعية الجسم

هناك وضعيات محددة للمرأة الحامل تزداد بسببها درجة الشعور بحركة الجنين، وتشمل الاستلقاء على الجانب الأيسر، أو عند الجلوس مع رفع القدمين إلى الأعلى.

الحمل لأول مرة

تجد المرأة الحامل للمرة الأولى صعوبة كبيرة في تمييز حركة الجنين،

الحمل الكيميائي والإجهاض المبكر

- تشوهات الرحم.
- الانغراس خارج الرحم.
- الالتهابات، مثل الكلاميديا أو الزهري
- النساء فوق سن 35.
- مشاكل الغدة الدرقية.

علاج الحمل الكيميائي

لا يعني الحمل الكيميائي عدم القدرة على الإنجاب أو الولادة، ورغم عدم وجود علاج فعال لهذا الحمل، إلا أن هناك طرق تساعد على الحمل، ولكن في حالة وجود أكثر من حمل كيميائي، يفضل استشارة الطبيب المختص للتعرف على السبب الحقيقي، وتقليل فرص الإصابة من خطر حدوث حمل كيميائي آخر.

الحمل الكيميائي هو فقدان المبرك للحمل بعد وقت قصير من الزرع، ويمثل هذا النوع من الحمل ما بين 50% إلى 75% من جميع حالات الإجهاض، وغالباً ما يحدث قبل التعرف على نوع الجنين، ويسهل اكتشافه من قبل الطبيب المختص، بحسب موقع "Healthline". لا توجد أي أعراض للحمل الكيميائي، حيث تتعرض بعض النساء إلى الإجهاض المبكر قبل العلم بوجود حمل، بينما في حالة ظهور أعراض، فتتمثل في تقلصات شديدة في البطن ونزيف مهبل بعد 10 أو 14 يوم من الحمل، ولا يشترط أن يكون ذلك إجهاضاً، لذلك يجب استشارة الطبيب المختص فور ظهور أي إفرازات. والسبب الرئيسي للحمل الكيميائي لا زال غير معروفاً، ولكن في معظم الحالات يكون الإجهاض بسبب مشكلات ما لدى الجنين، أو بسبب انخفاض جودة الحيوانات المنوية أو البويضة، إلى جانب بعض الأسباب الأخرى التي تشمل:

- تغير في مستويات الهرمونات.





ماذا تعرف عن تضخم الأذين الأيسر؟

إن العلاقة بين الأذين الأيسر والبطين الأيسر علاقة تكاملية لذا فإن أي تأثير أو مرض يصيب البطين الأيسر يؤثر بالطبع على عمل الأذين الأيسر ويزيد من خطر تضخمه وذلك لعدم قدرة البطين على ضخ الدم القادم من الأذين الأيسر بكفاءة. - أسباب أخرى، ك« عيب الحاجز البطيني، تضيق الشريان الأبهر، الكتلة الأذينية اليسرى أو الورم المخاطي، الناسور الشرياني الوريدي، متلازمة القلب الرياضي».

التشخيص

قد تتشابه أعراض تضخم الأذين الأيسر مع مجموعة كبيرة من أمراض القلب، لذا فإن الطبيب يلجأ إلى طرق تشخيصية عديدة لاكتشاف المشكلة والسبب، وتشمل أبرز الطرق التشخيصية على الآتي:

- تخطيط كهربية القلب.
- تخطيط صدى القلب.
- التصوير بالأشعة المقطعية.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج

لا يوجد علاج يختص بمعالجة تضخم الأذين الأيسر، بل يعتمد العلاج على السيطرة على المسببات وعلاجها وتتضمن العلاجات على الآتي:

- علاج مشكلات الصمام الميترالي: العلاجات الدوائية التي تخفف الأعراض، والأدوية المميعة للدم، ورأب الصمام، والعمليات الجراحية.

- علاج ارتفاع ضغط الدم المزمن: ويتم من خلال تناول الأدوية الخافضة لضغط الدم بالإضافة إلى تخفيف تناول الأملاح، والتوقف عن التدخين، وممارسة الرياضة.

- علاج مشكلات البطين الأيسر: ويتم ذلك من خلال الأدوية ومنها حاصرات بيتا، ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2.

مضاعفات

قد يؤدي تضخم الأذين الأيسر إلى مضاعفات عديدة ومنها الآتي:

- الرجفان الأذيني بحيث يمكن أن يكون سبباً أو إحدى المضاعفات.
- فشل عضلة القلب.
- الجلطة الدماغية.

ينشأ تضخم الأذين الأيسر بسبب ارتفاع ضغط الدم فيه نتيجة الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية، حيث قد لا يعاني المريض في الحالات البسيطة من أية أعراض، لكن في الحالات المتقدمة فإنه قد يشكو من الأعراض الآتية:

- ألم في الصدر.
- ضيق التنفس والسعال.
- التعب الشديد.
- اضطراب في ضربات القلب.
- تراكم السوائل في الجسم مما يؤدي إلى زيادة مفاجئة في الوزن.
- الإغماء.
- غثيان وفقدان في الشهية.

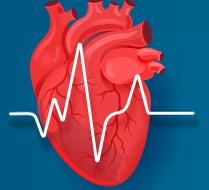
أسبابه

- ارتفاع ضغط الدم المزمن يؤدي إلى خطر تضخم الأذين الأيسر بنسبة قد تصل إلى 83% تقريباً، وغالباً ما يزداد خطر الجلطة القلبية عند مرضى ارتفاع ضغط الدم المزمن بالتزامن مع تضخم الأذين الأيسر، لذا فإن التشخيص المبكر قد يساعد في الوقاية من الجلطات.

- الرجفان الأذيني مشكلة تؤدي إلى اضطراب في نظم ضربات القلب، مما يجعل نبضات الأذنين تختلف ولا تتناغم مع نبضات البطينين في القلب ولذلك فإن تضخم الأذين الأيسر يعد إحدى المضاعفات المحتملة بشكل كبير عند مرضى الرجفان الأذيني.

- مشكلات الصمام الميترالي تكمن وظيفة الصمام الميترالي في تمرير الدم المحمل بالأكسجين من الأذين الأيسر إلى البطين الأيسر، بالتالي فإن حدوث أية مشكلات غالباً ما تؤدي إلى تضخم الأذين الأيسر، وتشمل أبرز مشكلات الصمام الميترالي على ما يأتي:

- 1- تضيق الصمام الميترالي: بحيث يؤدي تضيق الصمام إلى صعوبة مرور الدم ما بين الأذين والبطين.
 - 2- ارتجاع الصمام الميترالي: يعمل الصمام باتجاه واحد فقط أي من الأذين إلى البطين، لكن عند ارتجاع الصمام الميترالي يعود الدم بالعكس ويتسرب من البطين إلى الأذين.
- مشكلات في البطين الأيسر



نبض



العلاقة بين الأذين الأيسر والبطين الأيسر علاقة تكاملية لذا فإن أي تأثير أو مرض يصيب البطين الأيسر يؤثر بالطبع على عمل الأذين الأيسر ويزيد من خطر تضخمه وذلك لعدم قدرة البطين على ضخ الدم القادم من الأذين الأيسر بكفاءة.

Omezol[®]

Omeprazole

The most commonly used PPI
in the world for peptic ulcer,
duodenal ulcer and
hyperacidity.

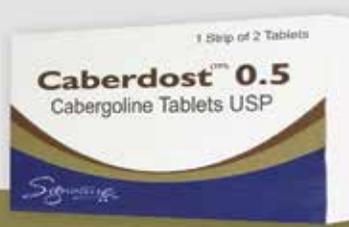


Shiba Pharma

Caberdost 0.5

Cabergoline Tablets USP

The Best Treatment for
Hyperprolactinaemic Disorders



أطفال



خلال الطقس الحار، يفضل زيادة عدد مرات الرضاعة الطبيعية أكثر من المعتاد. وفي حال الرضاعة الصناعية، فيمكن إعطاء الطفل القليل من الماء المغلي بعد تبريده، أما بالنسبة للأطفال البالغين 6 أشهر، فيجب تقديم رضعات من الماء بجانب الرضاعة.

إرشادات للاعتناء بالأطفال في الطقس الحار

3 - شرب الكثير من السوائل وتجنب الجفاف

يحتاج الرضع والأطفال الصغار إلى شرب الكثير من السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف.

ولا يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من أول يوم وحتى الشهر السادس ويرضعون رضاعة طبيعية فقط إلى أي ماء حتى يبدأوا في تناول الأطعمة الصلبة، وخلال الطقس الحار، يفضل زيادة عدد مرات الرضاعة الطبيعية أكثر من المعتاد. وفي حال الرضاعة الصناعية، فيمكن إعطاء الطفل القليل من الماء المغلي بعد تبريده، أما بالنسبة للأطفال البالغين 6 أشهر، فيجب تقديم رضعات من الماء بجانب الرضاعة.

ومن 12 شهراً، يجب أن يكون الماء أو حليب الأم أو حليب البقر كامل الدسم من المشروبات الرئيسية للطفل في الطقس الحار، وتناول الخضروات والفواكه الطازجة لزيادة نسبة الماء في الجسم، والابتعاد عن العصائر تجنباً لتسوس الأسنان.

4 - الاستحمام بماء بارد

يساعد أخذ الأطفال حمام بارد قبل النوم على الهدوء والراحة.

5 - الحفاظ على برودة غرفة النوم

يجب إغلاق الستائر أثناء النهار واستخدام مروحة لتدوير الهواء في الغرفة.

6 - تقليل الملابس

يجب تقليل ملابس الطفل في الطقس الحار وعدم تغطيته أثناء النوم، خاصة إذا قام الطفل بركل أو دفع الأغطية أثناء الليل.

غالباً ما يكون الطقس الحار متعباً للرضع والأطفال الصغار، لتسببه بجفاف أجسامهم وضربات الشمس مما قد يعرضهم لمضاعفات خطيرة. ونشر موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية «NHS» في تقرير حديث له نصائح من شأنها الحفاظ على صحة جسم الطفل في الطقس الحار، وهي كما يلي:

1 - المحافظة على برودة جسم

يراعى حماية الطفل من أشعة الشمس، حيث يجب إبعاد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر عن أشعة الشمس المباشرة، لأن بشرة الصغار تحتوي على كمية قليلة جداً من الميلانين، وهي الصبغة التي تمنح الجلد والشعر والعينين لونها، وتوفر بعض الحماية من أشعة الشمس.

ويجب أيضاً إبعاد الأطفال الأكبر سناً عن أشعة الشمس قدر الإمكان، خاصة في فصل الصيف في الفترة بين الساعة 11 صباحاً و 3 مساءً، حيث تكون حرارة الشمس في ذروتها.

2 - وضع كريم واقٍ من الشمس

يجب وضع كريم واقٍ من الشمس خاص بالأطفال بانتظام خاصة إذا كان الطفل يسبح في البحر أو المسابح، مع التأكد من أن المنتج يحمي أيضاً من الأشعة فوق البنفسجية الطويلة والمتوسطة. ويُنصح بارتداء الطفل قبعة رأس مناسبة ذات حافة عريضة أو بغطاء طويل في الخلف لحماية رأسه ورقبته من أشعة الشمس.



الأسنان واضحة خلال النوم أو أثناء اليقظة. يمكنك محاولة تحويل انتباهه للسيطرة عليه.

الأسباب

احترار أطباء الأسنان أنفسهم في الأسباب الدقيقة لحدوث عملية طحن الأسنان. ولكن قد توجد أسباب أخرى منها اضطرابات النوم. بخلاف ذلك، قد يحدث المرض عند مرور طفلك بفترة التسنين أو وجود عدوى بالأذن. في كثير من الأحيان، يطحن الأطفال أسنانهم عندما يعانون من الإجهاد أو القلق.

مدى الخطورة

طحن الأسنان ليس خطيراً أو ضاراً لأطفالك، لأنه يحدث عادة في السنوات الست الأولى من العمر قبل فترة ظهور أسنانه المستديمة، لكن إذا ظهرت على طفلك علامات طحن الأسنان فمن الأفضل استشارة الطبيب المختص، خاصة إذا شعر الطفل بألم شديد وعدم راحة، وصداع متكرر، وعانى من حساسية الأسنان واحمرار وانتفاخ ونزيف اللثة.



مشكلة ليلية شائعة عند الأطفال

طحن (صرير) الأسنان مشكلة شائعة جداً عند الأطفال، وهي عدم مطابقة الفك العلوي والسفلي عند الأشخاص الذين يضغطون أسنانهم حيث يتدفع كلاهما (الفكان) ضد بعضهما البعض، ما ينتج عنهما صوت مثل الطحن. يحدث الصرير لدى الأطفال في سن ست سنوات أثناء يقظتهم أو نومهم، وهم ولا يدركون أنهم يفعلون ذلك، كما أنه لا يعد مرضاً على وجه الخصوص، لكنه قد يسبب بعض الاضطرابات الأخرى.

في حال إذا عرفت أن طفلك يعتاد جزأ أسنانه، فعليك زيارة الطبيب. لكن قبل ذلك، يكون من المفيد الاطلاع على بعض المعلومات عن صرير الأسنان عند الأطفال.

ولا توجد علامات معينة لهذه المشكلة باستثناء الطحن ذاته. تكون عملية طحن



صحة وجمال



هناك العديد من
الوصفات الطبيعية
المتاحة للشعر
بترقى أكثر أماناً
وفاعلية بدون
تركيبات كيميائية
بهدف الحصول
على درجة لون
أفتح من لونه
الحالي وفورية،
لكن ينبغي مراعاة
الالتزام بالوقت
الكافي لترك
الوصفات تتفاعل
مع الشعر للحصول
على نتائج جيدة.

وصفات طبيعية لتفتيح الشعر من أول مرة

هناك العديد من الوصفات الطبيعية المفتحة للشعر بطرق أكثر أماناً وفاعلية بدون تركيبات كيميائية بهدف الحصول على درجة لون أفتح من لونه الحالي وفورية، لكن ينبغي مراعاة الالتزام بالوقت الكافي لترك الوصفات تتفاعل مع الشعر للحصول على نتائج جيدة، كما من الأفضل استشارة طبيب مختص. أما الوصفات الثلاث التي أوردتها مجلة "سيدتي" فهي:

1 - تفتيح الشعر بالقهوة

حبوب القهوة تُعد وصفة مثالية خاصة للنساء اللاتي يردن لوناً مناسباً، ولكن يجب اتباع الخطوات التالية بدقة للحصول على لون جميل؛ أولاً ضعي كوبين من الماء على النار مع كوبين من القهوة العضوية المحمصية الخالية من المواد الكيميائية، واتركيها على النار لمدة خمس عشرة دقيقة، مع ترك القهوة حتى تبرد تماماً، ثم أضيفي أي نوع من البلسم، واخلطيه جيداً مع وضع منشفة على الكتفين عند توزيع الصبغة على الشعر، ثم وضع الخليط على الشعر بالتساوي باستخدام مشط ذي أسنان واسعة، أو باستخدام اليدين، ويمكن تثبيت الشعر على شكل كعكة وتغليفه بورق النايلون تجنباً لسقوط بعض المزيج منه وتركه لمدة ساعة على الأقل للحصول على اللون المراد، وبعدها اشطفي الشعر بالماء الدافئ، ويجب عدم استخدام الشامبو في المرة الأولى، ويمكن تكرار صبغ الشعر بالقهوة عدة مرات للحصول على النتيجة النهائية أحياناً.

2 - تفتيح الشعر بالكركم

للكرم فوائد كثيرة تجعله على رأس التوابل التي لا يمكن الاستغناء عنها، لا سيما من الناحية الجمالية، فهو يمتلك مواد صبغية بتركيز عال، وكل ما عليك هو مزج ملعقتين كبيرتين من مسحوق الكركم وأربعة أكواب من الماء الساخن جداً، ونخلطهم ونترك الخليط 15 دقيقة حتى يتكون لدينا سائل أصفر اللون، ثم نضع الخليط في وعاء كبير، وننقع الشعر في السائل بداخل الوعاء، وبعد مراقبة النتيجة كل 15 دقيقة سنصل للنتيجة المنتظرة، ولكن لا تسي استخدام قفاز اليد؛ للحفاظ على الأظفار من التصبغ باللون الأصفر.

3 - تفتيح الشعر بالعسل

يمكن أن يستغرق العسل بعض الوقت ليبدأ كعامل تفتيح، ولكنه مزيج مثالي، فقط ادھني به شعرك الرطب لكون الماء يساعد في تحريك الأشياء، للحفاظ على رطوبة الشعر واحتوائه، وقومي بلفه بشكل كعكة وتغطيته بقبعة الاستحمام، واتركيه من ساعة إلى 4 ساعات اعتماداً على مدى الضوء الذي تحاولين الذهاب إليه ومدى قتامة لونه الحالي، مرة أخرى يمكن أن تساعد الحرارة في تسريع الأمور، لذا أخرجي مجفف الشعر واستخدمي بعض الحرارة على غطاء الدش بين الحين والآخر أثناء تركه يجف.



خل التفاح علاج للوجه والبشرة

خل التفاح من أهم العلاجات الطبيعية البديلة للوجه والبشرة، بسبب تركيبته الغنية بالمواد المناسبة ليس فقط لتنظيف البشرة إنما أيضاً لعلاج الكثير من المشاكل المزعجة مثل حب الشباب والبقع الداكنة. ومن الضروري قبل استعمال خل التفاح على البشرة، اختبار مدى حساسيتها، وذلك بوضع القليل منه على جزء من البشرة للتأكد من عدم حدوث أي تحسس للوجه بسببه.

بالتالي يمكن خل التفاح علاج حب الشباب من طريق خلط مقدار من الخل مع 4 مقادير من الماء، وبسط الخليط على البشرة بقطنة ناعمة، وتركه 10 دقائق، ثم غسل الوجه بالماء، وتكرار هذه العملية 3 مرات يومياً.

ويمكن بالطريقة نفسها استخدام الخل لتنظيف البشرة، فهو يزيل الجلد الميت، ويغلق المسامات الواسعة في البشرة. كذلك يساعد خل التفاح في إزالة البقع السوداء أو الداكنة، ويخفف حروق الشمس، ذلك بعد تخفيفه بإضافة القليل من الماء، ويفضل أن يكون بارداً، ويوضع على أماكن البقع الداكنة، فذلك يساعد البشرة على استعادة نضارتها وجعل ملمسها ناعماً. ويمكن استخدام الخل كمزيل طبيعي فعال للمكياج، ومعقم مثالي لأدوات التجميل.





حكاية تحول سترات الأطباء من الأسود إلى الأبيض

والفكر والاختراع، وهو اللون المناسب لمن يتحلّى بالجدية والاجتهاد، وهي قيم اعتبر الناس حينها أن اللون الأسود يمثلها بشكل أفضل. وإلى جانب هذه الرمزية للون الأسود الذي يرتبط بالجدية والذكاء، فإنه اعتبر وسيلة أفضل لإخفاء البقع والأوساخ. وكانت فكرة اعتماد الألوان الداكنة بدل الألوان الفاتحة من أجل إخفاء البقع شائعة على نطاق واسع قبل أن تتغير الأمور عندما فهم الناس أهمية الحفاظ على نظافة أماكن ممارسة الطب، وذلك من أجل تجنب انتشار البكتيريا وتفتشي الأمراض المعدية.

اعتماد اللون الأبيض

وتاماً مثلما كان الأسود يعتبر في أواخر القرن الـ19 وبداية القرن الـ20 لونا مناسباً لهذه المهنة، بات الأبيض هو المعتمد بشكل رسمي لأن الناس انتقلوا من مرحلة التكبير في إخفاء البقع إلى مرحلة السعي لاكتشاف هذه البقع والأوساخ بأسرع وقت ممكن من أجل التخلص منها حفاظاً على النظافة والتعقيم، وعلى هذا النحو أصبح اللون الأبيض مرادفاً للنظافة، وهو اليوم يستخدم في المستشفيات لونا موحداً للجدران والحشايا والأغطية والملابس.

رمز النظافة والصدق

في مقال نشر في عام 2007 في مجلة الأخلاقيات التابعة لجمعية الطب الأمريكية، قال الدكتور مارك هوكبيرغ إن اللون الأبيض لا يرمز إلى النظافة والترتيب فقط، بل أيضاً للصدق والشفافية. وشيئاً فشيئاً، باتت السترات البيضاء حتى في شاشات السينما وفي الحياة العامة ترمز للحقيقة والالتزام الأخلاقي.

فوبيا اللون الأبيض

ولكن هذا اللون الأبيض بات لدى بعض الناس مرتبطاً بالفوبيا من الأمراض والعلاج والمستشفيات باعتبار أن هذه السترة البيضاء تعني الطبيب والممرضين والفحوص، واليوم أثبتت أبحاث علم النفس أن بعض الأشخاص يعانون من ارتفاع في ضغط الدم واضطرابات في الجسم عندما يدخلون إلى المستشفى ويجلسون أمام الطبيب، وهي ظاهرة تسمى متلازمة السترة البيضاء، وقد بات الأطباء على علم بهذا المشكل لذلك ينزعون أحياناً السترة البيضاء لتهديئة المريض.

ظل اللون الأسود أكثر لون منطقي لسترات الأطباء مقارنة بالألوان الأخرى سواء لأسباب رمزية أو عملية، حتى أدركوا أن العلم لا يوافق على هذا الرأي، وفقاً لصحيفة الكونفدنسيال الإسبانية التي أكدت أن اللون الأبيض لم يكن دائماً هو القاعدة في مهنة الطب، وإنما اعتمد هذا اللون رسمياً لأسباب رمزية وعملية، وفي الواقع، اعتبر الناس قبل سنوات طويلة أن اللون الأسود هو الأفضل لسترات الأطباء، ولكنهم فهموا لاحقاً أن هذا الأمر غير مناسب من الناحية العلمية. واليوم، عندما نفكر في الأطباء فإن أول شيء يتبادر إلى أذهاننا هو شخص يرتدي سترة بيضاء، وهي تمثل الزي المميز للعاملين في مجال الرعاية الصحية بشكل عام، ولا يمكن تخيل شخص يمارس هذه المهنة دون ارتداء السترة البيضاء.

السترات الرسمية

لم تكن السترات البيضاء دائماً هي اللون الرسمي في مجال الطب، وهو ما تظهره بعض الأفلام القديمة التي تدور أحداثها في بداية القرن الـ20، حيث كان الأطباء يرتدون أزياء سوداء أنيقة.

وكان العلماء والباحثون بدورهم يرتدون اللون الأسود في ذلك الوقت، الذي كان لونا معتمداً في الأوساط العلمية ولدى المتقنين، كنوع من التقليد الجماعي أو طريقة لتمييز هذه الشريحة من الناس عن غيرهم من العامة. وقد كانت السترة السوداء رمزا للعلم



ثقافة



لم تكن السترات البيضاء دائماً هي اللون الرسمي في مجال الطب، وهو ما تظهره بعض الأفلام القديمة التي تدور أحداثها في بداية القرن الـ20، حيث كان الأطباء يرتدون أزياء سوداء أنيقة.

وكان العلماء والباحثون بدورهم يرتدون اللون الأسود في ذلك الوقت، الذي كان لونا معتمداً في الأوساط العلمية ولدى المتقنين،



اسناني حياتي



بعد تسوس الأسنان هو السبب الأساسي لألم الأسنان لدى معظم الأطفال والبالغين، إذ تنمو البكتيريا داخل الفم على السكريات والنشويات الموجودة في الطعام، الذي تتناوله، وتشكل البكتيريا لويحات لزجة تعلق بسطح الأسنان، تتفاعل الأحماض الناتجة عن البكتيريا الموجودة في اللويحات مع الطبقة الصلبة البيضاء الموجودة في سطح الأسنان (المينا)

كيفية التعامل مع ألم الأسنان الطارئ

على السن واللثة المتهبة لتخدير المنطقة.
6. إذا نتج ألم الأسنان بسبب رضوض الأسنان، فضع كمادة باردة على الجانب الخارجي للخد.

محاذير وإرشادات

احذر المنتجات التي تحتوي على المخدر الموضعي: بينزوكاين، وذلك لأن هذا الدواء يرتبط بحالة مرضية نادرة وخطيرة ومميتة أحياناً، تُسمى ميتيموغلوبينية التي تؤدي إلى خفض كمية الأوكسجين التي يحملها الدم، وفقاً لموقع «صحتك» العربي.

لذلك اتبع الإرشادات التالية:

- تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام المطهر المتوفر بدون وصفة طبية الذي يحتوي على بينزوكاين.
- لا تستخدم بينزوكاين في علاج الأطفال بأعمار أصغر من عامين بدون إشراف اختصاصي الرعاية الصحية.
- لا تستخدم مطلقاً أكثر من الجرعة الموصى بها من بينزوكاين.
- خزّن المنتجات التي تحتوي على بينزوكاين بعيداً عن متناول الأطفال.

أعراض تستدعي زيارة الطبيب فوراً

- اتصل بطبيب الأسنان على الفور إذا كنت تعاني من أي مما يلي مع وجود ألم في الأسنان:
 - الألم الذي يستمر لما يزيد عن يوم أو يومين.
 - الحمى.
 - علامات وأعراض العدوى الجرثومية مثل الورد أو الألم عند قضم الطعام أو احمرار اللثة أو الإفرازات كريهة الرائحة.
 - مشكلات في التنفس أو البلع.

من المعروف أن ألم الأسنان من أصعب الآلام، وينبغي معرفة كيف نستطيع التعامل مع الألم الشديد في الأسنان وكيفية تسكينه حتى نذهب إلى الطبيب.

يُعد تسوس الأسنان هو السبب الأساسي لألم الأسنان لدى معظم الأطفال والبالغين، إذ تنمو البكتيريا داخل الفم على السكريات والنشويات الموجودة في الطعام الذي تتناوله، وتشكل البكتيريا لويحات لزجة تعلق بسطح الأسنان، تتفاعل الأحماض الناتجة عن البكتيريا الموجودة في اللويحات مع الطبقة الصلبة البيضاء الموجودة في سطح الأسنان (المينا)، ما يعمل على تكوين تجويف، وقد تكون أول علامة للتسوس هي الإحساس بالألم عندما تأكل طعاماً حلواً ساخناً جداً أو بارداً جداً.

- ويحسب موقع «صحتك»، تشمل الأسباب الأخرى لألم الأسنان ما يلي:
 - تراكم الأطعمة وبقايا الأطعمة بين الأسنان، خاصة في حال وجود فراغات بين الأسنان.
 - العدوى الجرثومية في جذر السن أو في اللثة.
 - رضوض الأسنان، بما في ذلك إصابة الأسنان أو صرير الأسنان.
 - الكسر المفاجئ في الأسنان أو في جذور الأسنان.
 - حدوث انشقاق في الأسنان.
 - بزوغ السن من خلال اللثة (التسنين).
 - عدوى الجيوب الأنفية التي تظهر أعراضها كألم في السن.

نصائح للرعاية الذاتية

- حتى يمكنك زيارة طبيب الأسنان، جرّب نصائح الرعاية الذاتية التالية لألم الأسنان:
 1. اشطف فمك بماء دافئ.
 2. استخدم خيط تنظيف الأسنان لإزالة أي جزئيات أو رواسب طعام محشورة بين الأسنان.
 3. تناول مسكنات الألم المتوفرة بدون وصفة طبية لتخفيف الألم، لكن لا تضع الأسبرين أو أي مسكن آخر للألم مباشرة فوق اللثة، لأنه قد يؤدي نسيجها.
 4. ضع قليلاً من المطهرات المحتوية على بينزوكاين، والمتوفرة بدون وصفة طبية مباشرة على السن واللثة المتهيجة لتخفيف الألم بشكل مؤقت.
 5. ضع زيت القرنفل (يوجينول) على قطعة صغيرة من القطن مباشرة





فن الحياة



حاول قدر
المستطاع الابتعاد
عن تناول القهوة
أو أي مشروب
يحتوي على
الكافيين قبل
ساعات النوم، لأن
خروج الكافيين من
جسمك يستغرق
وقتاً طويلاً
للافاية، وتزول
آثاره الجانبية بعد
4 إلى 6 ساعات من
تناوله.



7 نصائح لضبط ساعة نومك البيولوجية

4 - تجنب الكافيين

حاول قدر المستطاع الابتعاد عن تناول القهوة أو أي مشروب يحتوي على الكافيين قبل ساعات النوم، لأن خروج الكافيين من جسمك يستغرق وقتاً طويلاً للافاية، وتزول آثاره الجانبية بعد 4 إلى 6 ساعات من تناوله.

5 - تجنب ممارسة الرياضة

حاول ممارسة الرياضة في الصباح كونها تزود جسمك بالنشاط، أما إذا مارستها في الليل فقد تشكل عائقاً يمنعك من النوم.

6 - تعرض للضوء فور الاستيقاظ

التعرض لإضاءة قوية عند الاستيقاظ لمدة ساعة على الأقل أمر مهم جداً، ولا يتطلب ذلك بالضرورة البقاء خارج المنزل تحت الشمس، ولكن يمكن التعرض للضوء من داخل المنزل أمام أحد النوافذ كون الضوء هو العامل الأساسي في تحديد الساعة البيولوجية وبالتالي يساعد في إعادة النظام إلى الجسم.

تناول هذه المشروبات الساخنة

هناك العديد من المشروبات الساخنة التي تساعد على الاسترخاء والراحة، وتساعد بشكل كبير في تنظيم ساعات النوم بعد رمضان، وعلى رأس هذه المشروبات الحليب أو اللبن الدافئ وكذلك مشروب أعشاب اليانسون والنعناع والبابونج، نظراً لمفعول هذه المشروبات في تهدئة الأعصاب، ومنح الجسم شعوراً عاماً بالاسترخاء والنعاس والحاجة إلى النوم.

يعاني الكثيرون بعد رمضان من اضطرابات النوم والأرق لأسباب عديدة أبرزها الخلل في نظام الجسم في فترة الصيام، إذ يفرض شهر رمضان نظاماً خاصاً في ما يتعلق بالنوم والأكل يختلف اختلافاً كبيراً عن نظام الروتين اليومي، لهذا تكون العودة إلى النظام الطبيعي صعبة. ونستعرض هنا، طرق لمعالجة اضطراب النوم والأرق بعد رمضان:

1 - حدد موعداً يومياً لنومك

حدد موعداً وساعة معينة للذهاب إلى السرير، وحتى لو لم تستطع النوم، استلق وحاول عدم التفكير في شيء، وقد لا تتجح هذه الطريقة من المرة الأولى، لكن يوماً بعد آخر ومع الالتزام بموعد النوم المحدد سيستعاد جسمك على النظام وتصبح عملية نومك أسرع وأسهل.

2 - ابتعد عن القيلولة

ينصح الأطباء بالابتعاد عن القيلولة حتى ولو كنت تشعر بالتعب لأن ذلك يؤدي إلى السهر ليلاً وبالتالي عدم القدرة على النوم. لذا وفر نعاس القيلولة لوقت النوم في الليل، وإذا شعرت بالتعب أثناء النهار، فمارس بعض التمارين الرياضية لطرد الشعور بالرغبة في النوم.

3 - ابتعد عن الهواتف والكمبيوتر

التعرض للضوء الناتج عن الأدوات الإلكترونية قبل فترة قصيرة من الخلود إلى النوم يمكن أن يسبب خللاً في مواعيد نومك. لذا عليك الابتعاد عن التعرض لضوء الهاتف، الكمبيوتر وحتى التلفاز قبل 10 دقائق أقله من موعد النوم، وأطفئ الأنوار لتحتض ليلة هادئة ونوم هانئ.

تقنية يابانية لعلاج اضطرابات النوم

هناك تقنية تنفس يابانية تساعد في معالجة اضطراب النوم بعد رمضان، وتقوم هذه التقنية على إقفال الأنف من جهة اليمين والتنفس من الجهة اليسار، وذلك من خلال اتباع خطوات معينة، هي كما يلي:

1 - اجلس بشكل مستقيم أو قم بالاستلقاء، واختار الوضعية التي تريحك.

2 - أغمض عينيك واسترخي.

3 - أغمض أنفك من جهة اليمين بواسطة إبهامك الأيمن وضع إصبعي السبابة والأوسط في راحة يدك ومذ نحو الخارج إصبعي البنصر والخنصر.

4 - تنفس جيداً بواسطة الأنف من الجهة اليسرى من ثم قم بإغلاقه بواسطة إصبع البنصر.

5 - قم بإزالة إصبع الإبهام عن أنفك من الجهة اليمنى وتنفس بواسطة أنفك.

6 - كرر هذه الخطوات لمدة 3 دقائق إلى أن تشعر بأن عملية التنفس لديك أصبحت بطيئة وأنك أصبحت تشعر بالراحة.



مطري ، مرطب للجلد
مرمم

Freesia Pharmaceutical industries
فريسيا فارما للصناعات الدوائية

بانثين-E كريم

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

ZITHROX[®]

Azithromycin

The Power
Of
Once Daily Dose!



- Upper and lower respiratory tract infection
- Skin and soft tissue infection.
- Chlamydia Trachomatis

Shiba Pharma



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



Diabevance®

Metformin/Glibenclamide

Achieve The Balance



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان

3073 : 00967 - 1 - 200620 : 00967 - 1 - 200623

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

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



4G.. طموح يتحقق

و أرباح تتجدد

35%

نسبة الأرباح الموزعة لعام 2021



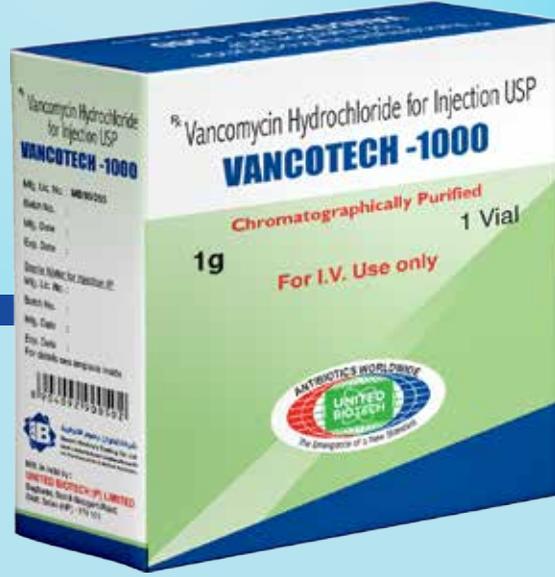
معنا .. إتصالك أسهل

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

