



■ الطريقة التقليدية لختان
الذكور.. تشوهات دائمة
■ حقيقة انتشار جدري القروء
في اليمن

- كل ما يجب معرفته عن
التسمم الحملي
- توصيات بشأن الأدوية
منتھية الصلاحية
- فوائد صحية في طعام
البسطاء



التوهم المرضي ..
طريق الأصحاء إلى مربع المرض

Emifenac 50DT



إمفيناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



PHARMACOVIGILANCE_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 سينون	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				

PCmol Plus

Paracetamol / Caffeine / Codeine

بيسيمول بلاس

مسكن سريع و فعال للصداع وآلام الجسم



من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية
إدارة التسويق : 01 239320/17



26
دواء

■ توصيات بشأن الأدوية
منتهاية الصلاحية

28
تغذية

■ 5 أطعمة تساعد على
تدفق الدورة الدموية

30
أمراض مزمنة

■ عوامل وراثية وراء الإصابة
بمتلازمة الكبد الرئوية

34
أطفال

■ التهاب مجرى البول عند
الأطفال.. العلاج ممكن

16
قضية

■ الطريقة التقليدية لختان
الذكور.. تشوهات دائمة

20
جديد الطب

■ كشف أسباب متلازمة
الموت المفاجئ عند الرضع
■ برنامج يتنبأ بسرطان الثدي
■ عقار لعلاج ضغط الدم
■ دواء جديد لمرض السكر

24
توعية

■ عواقب وخيمة لإهمال
التهاب الأذن الوسطى
■ عادات تقلل أعراض التهاب
المفاصل

7

فلك الطبية

■ مؤتمر المخ والأعصاب
يضع الجراحين في مورة أحدث
تطورات التخصص
■ تأكيدات: لا إصابات مؤكدة
بجدري القروود في اليمن

10
تقارير

■ الربو.. ممرات تنفسية ضيقة
■ جدري القروود.. لماذا يثير
قلق العالم؟
■ المضادات الحيوية..
مشكلة الأطفال المستقبلية

14

قصص
■ يمنيات.. واجهن الحرب
بحرف جديدة

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبعة
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جدري القروود

جرعة أولى

وهنا أحاول تسليط الضوء على بعض الحقائق حول الفيروس من أجل المعلومة والفائدة من خلال نقاط موجزة.

يحدث جدري القروود بسبب فيروس جدري القروود ، وهو عضو في جنس الفيروسات القرووية في عائلة Poxviridae.

وعادة ما يكون جدري القروود مرضاً محدوداً ذاتياً تستمر أعراضه من 2 إلى 4 أسابيع. يمكن أن تحدث الحالات الشديدة بمعدلات منخفضة، مؤخراً كانت نسبة الوفيات بين الحالات حوالي 3-6%.

ينتقل جدري القروود إلى الإنسان من خلال الاتصال الوثيق مع شخص أو حيوان مصاب أو بمواد ملوثة بالفيروس.

كما ينتقل فيروس جدري القروود من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الوثيق والمباشر مع إفرازات وسوائل الجسم والرداذ التنفسي والمواد الملوثة مثل الفراش والملابس وغيرها.

جدري القروود هو مرض فيروسي حيواني المصدر يحدث بشكل أساسي في مناطق الغابات الاستوائية المطيرة في وسط وغرب أفريقيا ويتم تصديره، أحياناً، إلى مناطق أخرى، كباكيا، الفاشيات يتجاوز الحدود.

يتوفر مصل مضاد للفيروسات تم تطويره لعلاج الجدري سابقاً والآن يتم استخدامه لعلاج جدري القروود وتم الترخيص له.

يشبه العرض السريري لجدري القروود ظهور الجدري، وهو عدوى ذات صلة بفيروس الأورثوبوكس تم الإعلان عن استئصاله في جميع أنحاء العالم في عام 1980، ويعد جدري القروود أقل عدوى من الجدري ويسبب أمراضاً أقل خطورة.

يظهر جدري القروود عادة مصاحباً الحمى والطفح الجلدي وتضخم الغدد الليمفاوية وقد يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات للمصابين.

من جديد تعود أخبار الصحة وتهديداتها ضمن أجندة الاهتمام العالمي والتنبيهات الخيرية بعد حالة من الكمون أو لنقل استراحة محارب عقب فترة عصبية مرت على العالم أجمع بسبب جائحة كورونا.

المشكلة الصحية الجديدة تعيد التذكير بأهمية البقاء في حالة استعداد للاستجابة السريعة من أجل سيطرة أفضل من خلال توفر الجهد والوقت والمال وتخفيف من العواقب والتبعات، وهو ما أشرنا إليه سابقاً في صفحات هذه المجلة واقتراح تسمية كيان جديد يستجيب للفاشيات والأوبئة يحمل الفكر التشاركي للأمم المتحدة والذي تم تأسيسه لمكافحة الایدز .

اللافت في فيروس القردة ووفقاً لبعض المعلومات عن الحالات التي تم تشخيصها تعيد إلى الأذهان المرحلة الأولى لتسجيل واكتشاف حالات الإصابة بفيروس العوز المناعي من ناحية المجموعات التي تم تسجيل أولى الاصابات فيها، فضلاً عن الارتباط وفقاً للنظريات التي راجت في ذلك الوقت بأن الفيروس انتقل عبر القروود.

أربعة عقود مرت منذ تلك اللحظات التي أعلن فيها التحدي الصحي الكبير والذي تمثل باكتشاف الإصابة بفيروس الایدز، وبرغم محدودية طرق الإصابة إلا أن استجابة العالم كانت بطيئة مما تسبب في مرور عقود عديدة عاشها العالم في مكافحته والسعي لإنهائه ولم تثمر إلا بعد اكتشاف الأدوية المضادة للفيروس أو بالأدق بعد إطلاق استراتيجية تعميم الوصول إليها لكل الإصابات فور اكتشافها مما كان له الأثر البالغ في تحقيق مؤشرات متقدمة في اتجاه الاستراتيجية التي تم إطلاقها للقضاء على الایدز بحلول عام ٢٠٢٠ م .

اليوم هاهو جدري القردة .يشد انتباه المهتمين سواء باحثين أو مؤسسات أو صناعات قرار ليس جهة التصدي له فحسب ، بينما ما يزال فيروس كورونا يمثل خطراً على العالم طالما أنه كامن وما زالت بعض الأقطار تبلغ عن حالات للإصابة.

وهنا ينبغي التوقف قليلاً والتركيز على أهمية الأخذ بعين الاعتبار العمل من أجل الاستجابة مبكراً لأي علامات إنذار تشير إلى احتمال دخول فيروس جدري القردة إلى بلادنا بعيداً عن الإشاعات والأخبار التي يتم نشرها استغلالاً للحدث ويحثنا عن تسجيل عدد أكبر من المشاهدات والإعجابات ، خاصة في ظل استئناف العمل في الرحلات الخارجية وتزايد مخاطر نقل هذا الفيروس أو غيره .



د / عبد الحميد الصهبي

* خبير وطني في مكافحة الایدز والأمراض المعدية

ينتقل جدري القروود إلى الإنسان من خلال الاتصال الوثيق مع شخص أو حيوان مصاب أو بمواد ملوثة بالفيروس. كما ينتقل فيروس جدري القروود من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الوثيق والمباشر مع إفرازات وسوائل الجسم والرداذ التنفسي والمواد الملوثة مثل الفراش والملابس وغيرها.



مستشفى
آزال
الرعاية الكاملة

Azal Hospital مستشفى آزال



مستشفى
آزال
الرعاية الكاملة



فك الطبية



شهد عدد الحالات المصابة بأمراض المخ والأعصاب في اليمن ارتفاعاً ملحوظاً خلال الفترة الماضية وخاصة حالات الأورام والنزيف الدماغي والإصابات المختلفة، وفقاً للدكتور نصر النقيب، أحد أبرز أطباء جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري في البلاد.



مؤتمر علمي يضع الجراحين في صورة أحدث تطورات التخصص

خاص:الطبية

التي ستمساهم في تطوير جراحة الدماغ والأعصاب والعمود الفقري، وتعزيز مهارات الاستشاريين والأطباء.

وكان رئيس الوزراء الدكتور عبدالعزيز بن حبتور قد ألقى كلمة في الافتتاح دعا فيها الأطباء والاستشاريين للمشاركة في هذا النوع من الفعاليات العلمية، ومشاركة الآخرين أعمالهم المتصلة بآخر إنتاج المعرفة في المجال الطبي، مؤكداً أن اليمن يزخر بالكفاءات في كل الاختصاصات الطبية، سيما تخصص المخ والأعصاب. وأوصى بضرورة الحرص على البحث الشبه اليومي عن المعرفة من أجل تحسين قدرات الاختصاصي والطبيب المعالج، ومواكبة التطورات العلمية في كل المجالات.

وشهد عدد الحالات المصابة بأمراض المخ والأعصاب في اليمن ارتفاعاً ملحوظاً خلال الفترة الماضية وخاصة حالات الأورام والنزيف الدماغي والإصابات المختلفة، وفقاً للدكتور نصر النقيب، أحد أبرز أطباء جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري في البلاد.

وأفاد النقيب -في حديث سابق لـ "الطبية" - بأن للحرب التي يشهدها اليمن منذ مارس 2015 دوراً كبيراً في ارتفاع عدد الحالات المصابة بأمراض المخ والأعصاب والعمود الفقري.

وقال "أمراض المخ والأعصاب متعدّدة ومتشعبة منها الأورام بكل أنواعها وحالات النزيف الدماغي والانزلاقات الفسوفية وكسور العمود الفقري وإصابات الحرب والتشوهات الخلقية وحالات الحوادث المرورية وغيرها من الأمراض".

بينما تعتمد نسبة الشفاء من الأمراض على نوع الحالة وخصائصها، وفقاً للنقيب الذي يعتقد أنها في المجمل تصل إلى مستويات "جيدة جداً".

ناقش المؤتمر اليمني الرابع لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري عدداً من الدراسات والأبحاث المقدمة من قبل نخبة من أطباء الجمعية وأساتذة جراحة المخ والأعصاب في العالم.

المؤتمر الذي عقد في صنعاء - على مدى ثلاثة أيام "من 22 إلى 24" مايو- بمشاركة 1200 استشاري يمني بالإضافة إلى 50 متحدثاً من 14 دولة عربية وأجنبية، ناقش أيضاً آخر ما توصلت إليه الأبحاث في جراحات العمود الفقري المختلفة، وأورام الجهاز العصبي، وحوادث وإصابات المخ والأعصاب، بالإضافة إلى مناظير جراحة المخ والأعصاب، والأوعية الدموية وقسطرة المخ، وجراحات قاع الجمجمة والمخ والأعصاب للأطفال، والعلاج الإشعاعي لأورام المخ، وعلاج الألم، وجراحات الأعصاب الطرفية.

وأفاد رئيس المجلس الطبي الأعلى الدكتور مجاهد معصار، في كلمته - أثناء افتتاح المؤتمر الذي نظّمته الجمعية اليمنية لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري بالتعاون مع المجلس الطبي الأعلى- بأن المشاركة الخارجية لمجموعة من رواد التخصص عبر البث المباشر تعزز تبادل الخبرات بين الجراحين اليمنيين والدوليين، وزيادة كفاءة أطباء الجراحة العصبية.

واعتبر رئيس الجمعية اليمنية لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، الدكتور قاسم الأصبحي، ورئيس المؤتمر، الدكتور ماجد عامر، المؤتمر ظاهراً علمية تنوعت فيه الأبحاث العلمية، مؤكداً أن ذلك سينعكس بشكل إيجابي على مستوى أداء الأطباء اليمنيين في خدمة المجتمع.

ويشكل تنوع الأبحاث المقدمة في مجالات تنظير الجراحة العصبية والعمود الفقري والإصابات المختلفة إحدى ركائز الأبحاث التي ستناقش في المؤتمر، بحسب الأصبحي، مشيراً إلى أن هذا التنوع هو إحدى مميزات المؤتمر

تأكيدات : لا إصابات مؤكدة بجذري القرد في اليمن

خاص: الطبية

نفثت وزارة الصحة العامة والسكان في عدن، نهاية مايو، وجود أي حالات إصابة مؤكدة بوباء جذري القرد في اليمن، وذلك عقب تداول نشاط على مواقع التواصل الاجتماعي أخباراً عن وجود إصابات بوباء جذري القرد، مشددة على في الوقت ذاته على ضرورة تجنب الشائعات التي من شأنها التسبب في إثارة الذعر والخوف بين أوساط الناس.

وكانت وزارة الصحة في عدن قد وجهت، قطاع الرعاية الصحية



تقرير



الربو.. ممرات تنفسية ضيقة

تقرير: عبد الملك ابو الغيث

(سعال، أزيز، ضيق تنفس وضيق في الصدر).. ما سبق هي أعراض مرض الربو الذي يستهدف الأطفال والبالغين على حد سواء، ويحدث كلما ضاقت المسالك الهوائية في الرئتين جراء الالتهاب وانقبضت العضلات المحيطة بالشعب الهوائية الصغيرة، وتظهر أعراضه من حين إلى آخر وتتفاقم في الليل أو أثناء ممارسة الرياضة.

الأقارب، مثل أحد الوالدين أو الأشقاء. يزداد احتمال الإصابة بالربو عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض الحساسية الأخرى، مثل الأكزيما والتهاب الأنف (حمى الكَلَأ).

يقترن التحضر بزيادة انتشار الربو، ولعل ذلك راجع إلى عوامل متعددة مرتبطة بأسلوب الحياة. تؤثر بعض الأحداث التي تصيب الفرد في سن مبكرة على نمو الرئتين وقد تزيد من احتمال الإصابة بالربو. ومن هذه الأحداث انخفاض الوزن عند الولادة، والخداج، والتعرض لدخان التبغ وغيره من مصادر تلوث الهواء، فضلا عن التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية.

يُعتقد أيضا أن خطر الإصابة بالربو يزداد نتيجة التعرض لمجموعة من المواد المسببة للحساسية والمهيجات البيئية، ومنها تلوث الهواء داخل المباني وخارجها، وعت الغبار، والعفن، والتعرض أثناء العمل لمواد كيميائية أو أبخرة أو غبار.

الأطفال والبالغون المصابون بزيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو.

أشكال الربو

يميز الأطباء أساساً بين شكلين من الربو: الربو التحسسي وغير التحسسي. وينتشر هذان النوعان من الربو بنسبة متساوية بين الأطفال «غالباً ما يختفي المرض لديهم عندما يكبرون قليلاً ويبلغون سن 6 إلى 10 أعوام بعد أن كانوا قد عانوا من مشاكل كبيرة في سن ما قبل المدرسة».

أولاً: الربو التحسسي

يتم الحديث عن الربو التحسسي، إذا كانت على سبيل المثال حبوب لقاح هي المحفز، ويحدث ذلك غالباً بشكل موسمي بحيث يتفاعل جهاز المناعة مع مادة غير ضارة،

وتحدث إصابة عدد كبير من الأطفال بالربو في السنوات الأولى من العمر لدرجة أن البعض يقول بأن الإصابة بالربو سبقت تعلمهم للكلام، وغالباً ما يتم ذلك في العامين أو ثلاثة أعوام الأولى من العمر وقد تمتد إلى الأربعة أعوام. والربو، مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين، وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية مما يمنع تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية وهو ما يؤدي إلى نوبات متكررة من ضيق بالتنفس مع أزيز بالصدر ما يثير مشاعر خوف قوية من الاختناق. وهو من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال. وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشرته على موقعها الرسمي، أكدت وكالة الصحة والدواء الأولى في العالم أن هناك محرضات أخرى شائعة قد تزيد من تفاقم أعراض الربو، وتختلف المحرضات من شخص لآخر، غير أنها قد تشمل حالات العدوى الفيروسية (نزلات البرد)، والغبار، والدخان، والأبخرة، والتغيرات في الطقس، والعشب ولقاح الشجر، وفراء وريش الحيوان، وأصناف الصابون القوية، والعمور.

تقول الصحة العالمية إن الربو لا يخضع في كثير من الأحيان لتشخيص وعلاج كافيين، ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان ذات الدخل المتوسط الأدنى، ويمكن أن يعاني الأشخاص المصابون بالربو غير المعالج علاجا كافيا من اضطراب النوم والإرهاق خلال النهار وضعف التركيز.

عوامل الإصابة بالربو

نُسبت زيادة احتمال الإصابة بالربو إلى عوامل شتى عديدة، وإن كان يصعب في كثير من الأحيان الوقوف على سبب

واحد مباشر، حددتها الصحة العالمية بالأسباب التالية: يزداد احتمال الإصابة بالربو كلما كان أفراد آخرون من الأسرة مصابين به أيضاً- ولا سيما إن كان هؤلاء من أدنى



خطر الإصابة بالربو يزداد نتيجة التعرض لمجموعة من المواد المسببة للحساسية والمهيجات البيئية، ومنها تلوث الهواء داخل المباني وخارجها، وعت الغبار، والعفن، والتعرض أثناء العمل لمواد كيميائية أو أبخرة أو غبار.



تقرير



يتميز الربو غير التحسسي بالتهاب مزمن وحساسية مضرة تجري الهواء، وينتج على سبيل المثال، بسبب العدوى، ويبدأ فقط في مرحلة البلوغ وعادة بالتحديد في العقد الرابع من العمر، ويسبب في كثير من الحالات في مضاعفات شديدة.

هل العلاج ممكن؟

لا يمكن علاج الربو، بيد أن الإدارة الجيدة بتناول الأدوية المستنشقة يمكنها أن تخفف من مرض الربو وتمكن الأشخاص المصابين به من الاستمتاع بحياة طبيعية ونشطة، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي أوضحت أن هناك نوعين رئيسيين من أجهزة الاستنشاق: موسعات القصبات الهوائية (مثل سالبوتامول) التي تفتح مسالك الهواء وتخفف من حدة الأعراض. الستيروئيدات (مثل بيكلوميثازون) التي تحد من التهاب في المسالك الهوائية. وهذا يخفف أعراض الربو ويحد من احتمال الإصابة بنوبات الربو الحادة والوفاة.

وقد يحتاج الأشخاص المصابون بالربو إلى استخدام جهاز الاستنشاق كل يوم، ويتوقف علاجهم على مدى تواتر الأعراض وأنواع أجهزة الاستنشاق المتاحة. وقد يكون من الصعب تنسيق التنفس باستخدام جهاز الاستنشاق، ولا سيما على الأطفال وخلال حالات الطوارئ. ويمكن لجهاز مباعده بين الجرعات أن يسهل استخدام جهاز استنشاق رذاذ الأيروسول وأن يساعد على إيصال الدواء إلى الرئتين بفعالية أكبر. وجهاز المباعده بين الجرعات هو وعاء بلاستيكي بفتحة فم أو قناع في أحد طرفيه، وثقب لجهاز الاستنشاق في الطرف الآخر، ويمكن لجهاز مباعده -مصنوع في البيت من قنينة بلاستيكية بسعة 500 ملم- أن يتيح نفس الأداء الفعال الذي يتيح جهاز استنشاق مصنوع تجارياً.

وتشدد الصحة العالمية على ضرورة تثقيف المصابين وأسرههم لفهم المزيد عن إصابتهم بالربو وعلاجه والمحرضات التي يجب تجنبها وكيفية إدارة أعراضهم في البيت، كما تشدد على أهمية إدكاء الوعي في أوساط المجتمع، والحد من الأفكار المغلوطة عن الربو ووصمه في بعض البيئات.

مثل حبوب اللقاح، برد فعل دفاعي مفرط، وإلى جانب حبوب اللقاح هناك العديد من المواد المسببة للحساسية مثل شعر الحيوانات. وبالنسبة لحوالي ثلاثين إلى خمسين بالمائة من البالغين المصابين بالربو، تكون الحساسية هي مسؤولة عن الإصابة بالربو.

ويمكن للربو التحسسي أن يتطور أيضاً إلى ما يُعرف باسم الربو «المختلط»، هذا يعني أن نوبات الربو يمكن أن تحدث ليس فقط بسبب المواد المسببة للحساسية، ولكن أيضاً من خلال محفزات أخرى كالالتهابات والأدوية والهواء البارد وكذلك العطور أو دخان السجائر.

ثانياً: الربو غير التحسسي

يتميز الربو غير التحسسي بالتهاب مزمن وحساسية مفرطة تجرى الهواء، وينتج على سبيل المثال، بسبب العدوى، ويبدأ فقط في مرحلة البلوغ وعادة بالتحديد في العقد الرابع من العمر، ويسبب في كثير من الحالات في مضاعفات شديدة.

ويرغب الباحثون في المركز الألماني لأبحاث الرئة في معرفة ما إذا كانت هناك عوامل قابلة للقياس للإصابة بالربو والتي يمكن أن تساعد في التنبؤ بتطور المرض بشكل أفضل وأكثر دقة، وتقول فون موتيوس بهذا الخصوص «عندئذ يمكننا التعامل بشكل أفضل وأكثر دقة مع المرض ولكن لا يزال الأمر يتطلب الكثير من البحث».

الفئات العامة للربو

ينقسم مرض الربو إلى 4 فئات عامة:

1 - خفيف متقطع

أعراضه خفيفة تصل إلى يومين في الأسبوع وليلتين في الشهر.

2 - خفيف مستمر

الأعراض أكثر من مرتين في الأسبوع ولا يقل عن مرة واحدة في اليوم.

3 - معتدل مستمر

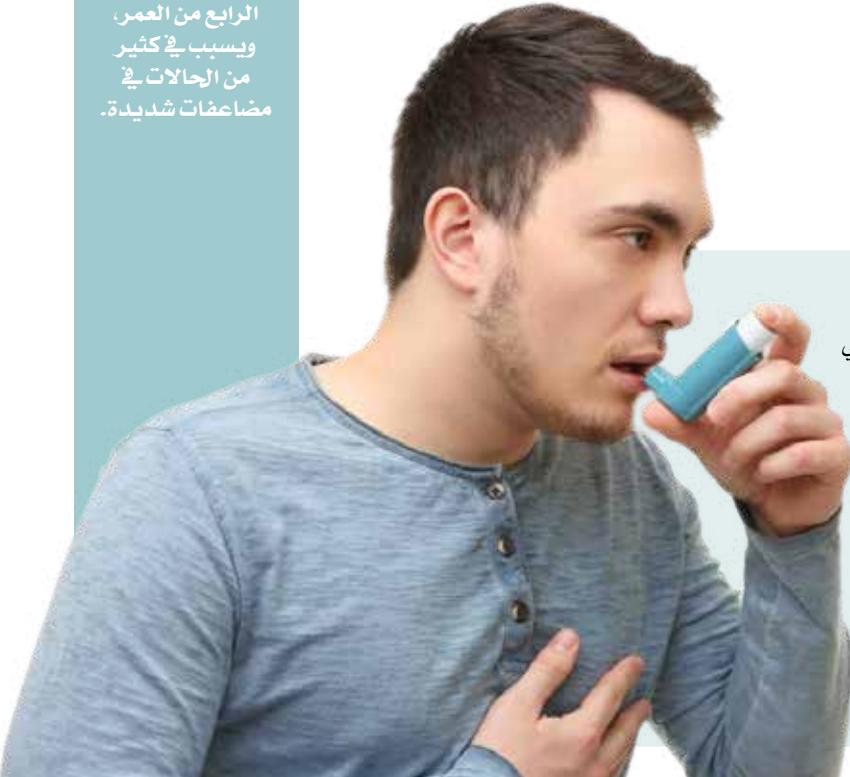
وتظهر أعراضه مرة في اليوم وأكثر من ليلة واحدة في الأسبوع.

4 - شديد مستمر

وأعراضه على مدار اليوم وغالباً في الليل.

حقائق

- يصادف الثالث من مايو اليوم العالمي للربو، حيث تحتفي به منظمة الصحة العالمية بهدف إدكاء الوعي في أوساط المجتمع والحد من الأفكار المغلوطة عن الربو ووصمه في بعض البيئات.
- أصاب مرض الربو حوالي 262 مليون شخص في عام 2019، وتسبب في وفاة 461 ألف شخص.
- يصيب 6 في المائة من الأطفال و2 في المائة من البالغين.
- يؤدي تلوث الهواء المتزايد إلى تفاقم الربو ومشاكل الجهاز التنفسي المختلفة.
- يعاني حوالي 70 في المائة من مرضى الربو من الحساسية وستكون لديهم أعراض أنفية متزامنة مثل الاحتقان.





رصد



جدري القروود.. لماذا يثير قلق العالم؟

تقرير: الطبية

في الـ 21 من مايو، عقدت منظمة الصحة العالمية اجتماعاً طارئاً بشأن تفشي مرض جدري القروود الذي بدأ ينتشر في شكل مقلق في عدة دول بعد الاشتباه بأكثر من مائة حالة في أوروبا. وكانت وكالة الأمن الصحي البريطانية قد قالت أن انتشار المرض كان بشكل ملحوظ بين «المثليين ومزدوجي الميول الجنسية» في كل من المملكة المتحدة وأوروبا.

وأوضحت الصحة العالمية في بيان لها، أن هذا الفيروس ينتشر على نحو مختلف عما شهدناه مع فيروس كوفيد-19، وأنه يستوطن في بعض المجتمعات الحيوانية في عدد من الدول، ويتسبب أحياناً بتفشي هذا المرض بين السكان المحليين والمسافرين، لكن حالات التفشي الأخيرة لهذا الفيروس التي رُصدت في 11 دولة، تعتبر غير مألوفة لأنها اكتشفت في دول غير موبوءة. وحذّر هانز كلوغ، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا، من أنه «مع دخولنا فصل الصيف، وما يحدث به من تجمعات جماهيرية ومهرجانات وحفلات، فإني أشعر بالقلق من احتمال تسارع انتقال العدوى».

ما هو جدري القروود؟

جدري القروود مرض فيروسي نادر وحيواني المنشأ (ينتقل فيروسه من الحيوان إلى الإنسان) وتماثل أعراضه إصابته للإنسان تلك التي كان يشهدها في الماضي المرضى المصابون بالجدري، ولكنه أقل شدة.

ومع أن الجدري كان قد استُؤصل في عام 1980 فإن جدري القروود لا يزال يظهر بشكل متفرق في بعض أجزاء أفريقيا.. وينتمي فيروس جدري القروود إلى جنس الفيروسية الجدري التابعة لفصيلة فيروسات الجدري.

وقد كُشف لأول مرة عن هذا الفيروس في عام 1985 بالمعهد الحكومي للأمصال الكائن في كوبنهاغن، الدانمارك، أثناء التحري عن أحد الأمراض الشبيهة بالجدري فيما بين القرود.

كيف ينتقل المرض؟

ينتقل جدري القروود عن طريق ما يلي:

- 1- اللعب.
- 2- إفراز الأنف والطفح الجلدي الناتج عنه.

- 3- استخدام الأدوات المشتركة مثل الفراش والمناشف.
 - 4- العلاقات الحميمة الجنسية، والشادة منها بوجه خاص.
- ينتقل المرض إلى الشخص عند مخالطة المصابين بالفيروس، وقد يدخل الفيروس الجسم عن طريق تشققات البشرة، أو المجرى التنفسي، أو عبر العينين، أو الأنف، أو الفم.
- كما يمكن أن ينتقل من حيوان مصاب، مثل القروود والجرذان والسناجب، إلى الإنسان أو من على الأسطح والأشياء ملوثة بالفيروس مثل الفراش والملابس.

ما هي أعراض المرض؟

تتضمن أعراض جدري القروود، ما يلي:

- 1 - حمى.
- 2 - صداع.
- 3 - تضخم الغدة اللمفاوية.
- 4 - آلام في الظهر والعضلات.
- 5 - وهن شديد.
- 6 - طفح جلد مميز يتطور لحويصلات.

وبمجرد ارتفاع درجة الحرارة يظهر طفح جلدي بداية من الوجه ثم ينتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم، لكنه يكون في أغلب الأحيان في راحة اليدين وباطن القدمين، وتختفي العدوى دون تدخل طبي بعد أن تستمر الأعراض لحوالي 14 إلى 21 يوماً.

ما مدى خطورة هذا الفيروس؟

أغلب الإصابات بهذا الفيروس خفيفة، تشبه أحياناً جدري الماء، وتختفي دون تدخل طبي في أسابيع قليلة، وأحياناً قد تكون الإصابة أكثر خطورة.

ما هو العلاج؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، لا توجد أية أدوية أو لقاحات محددة متاحة لمكافحة عدوى جدري القروود، ولكن يمكن مكافحة فاشياته.

وقد ثبت في الماضي أن التطعيم ضد الجدري ناجح بنسبة 85% في الوقاية من جدري القروود، غير أن هذا اللقاح لم يعد متاحاً لعامة الجمهور بعد أن أوقف التطعيم به في أعقاب استئصال الجدري من العالم، ورغم ذلك فإن من المرجح أن يفضي التطعيم المسبق ضد الجدري إلى أن يتخذ المرض مساراً أخف وطأة.



عزز مناعتك بـ

ميوقيت- سي

فيتامين سي ٥٠٠ ملغ



قابل للمضغ

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

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

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

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

شفاكو
للصناعات الدوائية





تقرير



« استخدام المضاد الحيوي دون تشخيص أو دون الرجوع للطبيب، يترتب عليه حصول أضرار بالغة السوء على صحة الطفل، فهي تدمر مناعته إذا لم يكن التشخيص مناسباً ويحتاج مضاداً وكذلك نوعية المضاد المناسب لكل مرض ».



المضادات الحيوية .. مشكلة الأطفال المستقبلية

تقرير: عبد الملك الجرزموزي

اشتكى الأربعيني علي مقبل بمرارة من الأضرار الصحية التي لحقت بأطفاله منذ أكثر من 20 عاماً بسبب المضادات الحيوية. وقال مقبل لـ «المجلة الطبية» إنه ارتكب خطأ وصفه بـ «الجسيم» بحق أطفاله بقبوله إعطاءهم أدوية المضادات الحيوية ويكميات مبالغ بها، دون التفكير أو إدراك مخاطرها على صحتهم ومناعتهم.

المضادات الحيوية إلا عند الحاجة لها لعلاج الأمراض الناتجة عن مهاجمة الميكروبات والكائنات الدقيقة للطفل، والإصابات بالأمراض الميكروبية متعددة ومتنوعة حسب نوع البكتيريا ومكان الإصابة، وكل عمر له علاج وجرعته الخاصة للمريض». ويستدرك مستكراً «إعطاء المضاد بالنسبة للمريض ليس خطأ.. من الذي ينتقد الأطباء بدون علم عن مخاطر هذه الأمراض!!» إذا لم تعط المضاد الحيوي المناسب لتتجو ب حياة الرضيع من الموت لا قدر الله أو الحمى الشوكية فقد يتسبب له المرض بإعاقة تلازمه طيلة حياته».

لكل عمر علاج مناسب

ويوضح أخصائي أمراض الأطفال أن «هناك علاجات لا تعطى لعمر أقل من شهر أو شهرين وكذلك علاجات ممنوعة لعمر أقل من 8 سنوات مثل تتراسيكلين وعلاجات ممنوعة لأقل من 18 سنة».. إن لكل عمر ومرضى المضاد المناسب له». وحذر الدكتور مهيب من أن «استخدام المضاد الحيوي دون تشخيص أو دون الرجوع للطبيب، يترتب عليه حصول أضرار بالغة السوء على صحة الطفل، فهي تدمر مناعته إذا لم يكن التشخيص مناسباً ويحتاج مضاداً وكذلك نوعية المضاد المناسب لكل مرض». وتابع «ولأسف في اليمن يتم شراء أدوية المضاد من الصيدليات بصورة عشوائية وبدون وصفة طبية، وهذا مرفوض وممنوع في كل دول العالم عدا بلادنا رغم أن القانون يمنع ذلك ولكن ينقص الالتزام والتطبيق».

لم يكتف مقبل -الذي يمتلك مكتبة كبيرة في صنعاء- بتحميل نفسه مسؤولية ضعف مناعة أطفاله الملازمة لهم رغم أنهم صاروا شباباً، لكنه أيضاً يحمل الأطباء المسؤولية لأنهم بحسب قوله «كانوا يستهلون وصف المضادات الحيوية لأطفاله لأن مفعولها سريع». ويرى مقبل إن «حجم المضادات الحيوية التي يتم صرفها للأطفال في اليمن يكفى سكان الكرة الأرضية بكبارها وصغارها»، مضيفاً «شهادة للتاريخ وأتحاسب عليها لم أقابل دكتوراً يمنياً يعمل داخل الجمهورية اليمنية إلا ويصف لكل مرضاه كل أنواع المضادات الحيوية حتى لو كانوا يشكون من عارض صحي لا يستدعي ذلك». ومن وجهة نظر مقبل فإن «حجم مبيعات المضادات الحيوية يفوق الخيال وعليها نسب ويونص يلهث وراءها الجميع»، مضيفاً بلهجة غاضبة «الطب في اليمن بشكل عام وطب الأطفال في اليمن يحتاج معجزة ولا تصدق أي طبيب خاصة وإن كتب لك مضاداً حيويًا دون مراعاة أي تبعات لمثل هكذا علاج».

تماماً مثل مقبل، ثمة انتقادات حادة يتم توجيهها لبعض الأطباء بسبب وصفهم المضادات الحيوية للأطفال، لكن أخصائي أمراض الأطفال الدكتور فؤاد مهيب، أكد لـ «المجلة الطبية» أن «وصف المضادات لا يتم إلا عند الضرورة حين تستدعي حالة الطفل المريض ذلك».

وفي حين حذر الدكتور مهيب من «استخدام المضاد الحيوي دون تشخيص ودون الرجوع للطبيب لما لذلك من أضرار بالغة السوء قد تدمر مناعته»، أكد حرصه كطبيب وزملائه على «عدم استخدام





تقرير



يسارع الناس إلى إعطاء الأطفال مضادات حيوية رغم أن الكثير من الأمراض التي تصيب الرضع ناتجة عن عدوى فيروسية، والتي لا يمكن أبداً علاجها بالمضادات الحيوية الفعالة في علاج الالتهابات البكتيرية

كما يجب الحرص على مواعيد أخذ المضادات بحسب وصف الطبيب المعالج، فالمواعيد تختلف باختلاف نوع المضاد الحيوي ونوع العدوى، حد قولها. وفي ما يتعلق بالمدة التي يحتاجها المضاد الحيوي ليطهر أثره على المريض، قالت المحمدي أن المدة تختلف من طفل إلى آخر ومن مرض إلى آخر، لأن ذلك يخضع لمدى حساسية البكتيريا تجاه المضاد بالإضافة إلى قدرة الجهاز المناعي على استعادة هدوئه بعد التخلص من البكتيريا الضارة.

يجب أن نعرف

- المضادات الحيوية أدوية فعالة ضد الأمراض البكتيرية ولكن ليس ضد الأمراض الفيروسية، لكن استخدامها المستمر والخطئ يبطل مفعولها.
- يجب ألا يتناول الأطفال المرضى المضادات الحيوية إلا عند الضرورة القصوى، مثل أن يكون المرض بكتيريا وليس فيروسياً، وهذا ينطبق على المرضى البالغين أيضاً، لأن المضادات لا تستطيع فعل أي شيء ضد الفيروسات التي غالباً ما تسبب السعال وسيلان الأنف.
- الإفراط في إعطاء الأطفال المضادات في سن النمو يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، مثل الحساسية والسمنة، كما أن الاستخدام المستمر والخطئ للمضادات الحيوية يؤدي إلى ازدياد مقاومة البكتيريا للمضادات.
- تكون المضادات الحيوية ضرورية في حالات:
 - الالتهاب الرئوي الجرثومي.
 - التهاب سحايا الرأس.
 - التهابات المسالك البولية.
 - بعض حالات التهاب اللوزتين الصديدي.
 - عند الإصابة بنزلات البرد المصحوبة بأعراض الحمى.
 - التهابات الأذن الوسطى والحلق.
- في حالة التهابات الجهاز التنفسي وبعد أن يبلغ الطفل سنّاً معيناً، ينبغي على الوالدين الانتظار وعدم إعطاء في البداية مضادات حيوية فوراً، بل مراقبته لمدة 48 ساعة، لأن بمرور هذا الوقت قد يشفى نحو 80 إلى 90 في المائة من الحالات من تلقاء نفسها، أما إذا استمرت الحمى بعد مرور هذه الفترة يجب على الوالدين الذهاب إلى الطبيب كي يفحصه ويقرر له الدواء المناسب.

اهتمام سلمي

اعتادت العشرينية فاطمة محمد - كلما أصيب فيها طفلها ذو الخمسة أعوام بارترفاع درجة الحرارة أو نزلة برد أو سعال - على إعطائه مضاداً حيويًا كان طبيب الأطفال قد وصفه له في زيارة سابقة، أو شراء مضاد حيوي من صيدلية داخل الحي السكني الذي تقطنه.

لكن فاطمة، اكتشفت بعد نحو ثلاثة أعوام من مواظبتها على إعطاء المضادات الحيوية لطفلها، أن جسمه أصبح يقاوم تلك المضادات ولا يستجيب للدواء، ويظل يعاني طويلاً من أي عارض صحي حتى لو كان خفيفاً، وقد أصبحت مناعته ضعيفة جداً.

تقول فاطمة لـ«المجلة الطبية» إنها أدركت حجم الضرر الصحي الذي سببته لطفلها عن جهل ودون وعي وبشكل عشوائي، وأنها تحاول الآن جاهدة تدرك الأمر وإعادة مناعة طفلها وصحته إلى مسارها الصحيح.

وفي هذا السياق، حذرت أخصائية الأطفال الدكتورة فوزية المحمدي من استخدام المضادات الحيوية للرضع دون استشارة الطبيب لما قد تحتويه من مخاطر على صحته حينها أو لاحقاً.

وأفادت بأن بعض الأمهات يسارعن في إعطاء أطفالهن مضادات حيوية بمجرد ظهور بعض الأعراض عليهم، وهذا يؤثر سلباً على أداء الجهاز المناعي عند الطفل الذي يتمحور دوره حول مقاومة الأمراض.

ووفقاً لأخصائية الأطفال الدكتورة فوزية المحمدي، يسارع الناس إلى إعطاء الأطفال مضادات حيوية رغم أن الكثير من الأمراض التي تصيب الرضع ناتجة عن عدوى فيروسية، والتي لا يمكن أبداً علاجها بالمضادات الحيوية الفعالة في علاج الالتهابات البكتيرية، منبهة إلى أن استخدام هذه الأدوية في مثل هذه الحالات قد يساهم في القضاء على البكتيريا النافعة في جسم الطفل، ويؤدي إلى مقاومة المضادات الحيوية لاحقاً ما يعرض الطفل لمتاعب صحية.

أخطاء العائلات

ونهبته الدكتورة المحمدي من عديد أخطاء ترتكبها العائلات أثناء علاج أطفالهم بالمضادات الحيوية، كالتوقف عن استكمال الجرعة في حال شعروا بتحسّن الطفل، موضحة أن هذا التصرف قد يساهم في إكساب العدوى مقاومة وعودتها بشكل أقوى ما يضطر الطبيب لإعطاء الطفل مضاداً حيويًا أقوى من السابق، لذلك من مهم أخذ الجرعة كاملة.





قمننا

يمنيّات..

واجهن الحرب بحرف جديدة

“

بحسب حديث
النزلي للمجلة
الطبية قد تواجه
المشاريع الصغيرة
بعض الصعوبات في
بدايتها مثل المشاكل
المالية وتحديات
في استيعاب السوق
للمنتج أو خدمات
المشروع خاصة إذا لم
يتم دراسة السوق
بشكل جيد، لذا
نصحت بعمل دراسة
شاملة لاحتياج
السوق والمنافسين
بالإضافة إلى
الجوانب المالية
والتسويقية والمواد
الخام.

قدمت الثلاثينية وفاء القاضي دروسا خصوصية لبعض الأطفال في سنواتهم التعليمية الأولى، غير أن الأجر الذي كانت تحصل عليه لم يكن يغطي الاحتياجات الأساسية كتوفير الخبز والماء والغاز المنزلي و... لعائلتها.

بعد التفكير لوقت كاف قررت التوقف عن إعطاء الدروس الخصوصية والبحث عن طريق آخر لتوفير متطلبات الحياة لأسرتها خاصة بعد توقف راتب زوجها الذي كان يعمل مديرا ماليا في إحدى مؤسسات الدولة والذي كان المصدر الوحيد لإعالة الأسرة.

الطبية: امامة الذبحاني



قصصنا

لتغامر بكل مدخراتها التي تقدر بـ 400 ألف ريال \$800 ، لشراء المستلزمات الأساسية لصناعة كورش العرسان . لم يمنعا قلقها من البدء في مشروعها الذي دشنت التسويق له في محيطها القريب "الأقارب والجيران" إذ كانت تقدم لهم خدمات تصميم "الكوش" بأسعار زهيدة ، حد وصفها، إذ كان الهدف في البداية تعريف الناس بالمشروع، وهذا ما حدث ، فخلال عام من إطلاق المشروع اشتهر نشاطها وارتفع عدد الطلب على منتجها بشكل كبير.

تقول عبدالفتاح "نجاح المشروع كسر حاجز الخوف، الآن لو حدثت أي انتكاسة للمشروع لن أصاب بالأس وسأبدأ من جديد خاصة بعد أن وفر لعائلتي هذا العمل حياة كريمة"

وفي هذا السياق أوضحت الأخصائية الاقتصادية آلاء النزيلى أن المرأة بطبيعتها قوية شخصية وعندها قدرة على الإصرار والنجاح خاصة في الأوضاع غير الطبيعية كالأزمات والحروب، مشيرة إلى أن معرفة المرأة لنقطة قوتها هي البداية لتغيير حياتها إلى الأفضل.

ونصحت المرأة اليمنية بالبحث عن الأفكار الجديدة ومن ثم الانتقال إلى الخطوة الثانية وهي البدء بتنفيذ المشروع مهما كانت البداية بسيطة، مشيرة إلى أهمية الاستمرار في العمل فهو سر النجاح حتى وإن كانت المكاسب قليلة في البداية، فالهم هو الإبداع والتميز في المنتج.

وبحسب حديث النزيلى للمجلة الطبية قد تواجه المشاريع الصغيرة بعض الصعوبات في بدايتها مثل المشاكل المالية وتحديات في استيعاب السوق للمنتج أو خدمات المشروع خاصة إذا لم يتم دراسة السوق بشكل جيد، لذا نصحت بعمل دراسة شاملة لاحتياج السوق والمنافسين بالإضافة إلى الجوانب المالية والتسويقية والمواد الخام .

وقالت "الدراسة الدقيقة تساهم في نجاح المشروع بأسهل الطرق الممكنة وتجنبه الكثير من المخاطر والثغرات". ووفقا للنزيلى، يظل التجديد والتطوير المستمر لأي مشروع لمواكبة احتياج العملاء، بالإضافة إلى الحفاظ على التوازن المالي ونقطة التعادل في الربح والخسارة من أهم النقاط التي يجب على المرأة مراعاتها في إدارة مشروعها من أجل الحفاظ على النجاح الذي وصلت إليه.

توقفت القاضي عن الحديث وأطلقت تتهيدة عميقة ثم قالت -في حديثها للمجلة الطبية- " لم يكن يشغل بالنا أي شيء أكثر من هم توفير إيجار المنزل" وهذا ما دفعها للتفكير في إنشاء مشروعها الخاص.

وبما أنها لم تكمل تعليمها الجامعي فقد فكرت بالشيء الذي تجيد عمله، وهنا توضح "فكرت في عمل سندوتشات وبيعها لطالبات الحي، وكانت البداية بعشرة سندوتشات فقط" وخلال أيام قليلة زاد الطلب على سندوتشات القاضي وبدأت تستقبل طلبات بعمل أكالات متنوعة.

لقد كانت تقوم بنشاطها من المنزل، لكن زيادة عدد الطلبات التي تصلها يوميا دفعها لفتح محل أمام المنزل، وبدأت بتنظيم نشاطها ووزعت الأكالات على أيام الأسبوع بحيث كل يوم تصنع أكالات محددة.

ومع مرور الوقت اشتهرت الوجبات التي تصنعها القاضي وبدأت باستقبال طلبات خاصة بالمناسبات كالأعراس وحفلات الخطوبة وعقد القران وأعياد الميلاد . لم يعد موضوع توفير إيجار المنزل هو ما يشغل تفكير القاضي، ثمة أشياء أخرى تسيطر على تفكيرها اليوم، كان توسع نشاطها أو تفتح فروعا للمحل في أماكن أخرى، حد قولها .

وتقول في ختام حديثها "لا

توجد امرأة عاجزة ، فقط على المرأة

أن تتخلص من التشويش الذي يسيطر

عليها والتفكير في الشيء أو المهنة التي تجيد عملها ثم تبدأ مهما كانت البداية بسيطة".

يبدو أن انقطاع المرتبات هي بداية كل قصة نجاح. فمثلما بدأت القاضي في التفكير بإيجاد مصدر دخل بعد انقطاع مرتب زوجها، كان انقطاع مرتب الأربيعينية أمل عبدالفتاح هو الدافع للبحث عن فرص خلقت من خلالها قصة نجاح في زمن الحرب.

مرت ثلاث سنوات منذ توقفت مرتبات الموظفين في مؤسسات الدولة، بدأت الكثير من العائلات تواجه صعوبات كبيرة في توفير لقمة العيش ومنها عائلة عبدالفتاح.

تقول أمل في حديثها للمجلة الطبية "لاحظت اهتمام بناتي في تصاميم الديكور وقررت أن استغل هذا الشغف وأنميّه ليصبح حرفة نعين منها أنفسنا ونقدم خدمات للجمهور" لقد كان الأمر بحاجة إلى قوة قرار



يبدو أن انقطاع المرتبات هي بداية كل قصة نجاح. فمثلما بدأت القاضي في التفكير بإيجاد مصدر دخل بعد انقطاع مرتب زوجها، كان انقطاع مرتب الأربيعينية أمل عبدالفتاح هو الدافع للبحث عن فرص خلقت من خلالها قصة نجاح في زمن الحرب.

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

734507507

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





الطريقة التقليدية لختان الذكور.. تشوهات دائمة

المجلة الطبية / محمد غبسي



قضية



لم تمر أيام على فرحة الثلاثيني علي سعد قايد بارتزاقه مولوداً جديداً حتى ضغطت عليه الأسرة للقيام بختان ابنه البكر الذي انتظره أكثر من سبع سنوات. أسرة علي -التي تقطن في أحد قرى مديرية يريم محافظة إب وسط اليمن- لم تر أن عملية الختان صعبة، خاصة والشخص الذي يقوم بها «الخمسيني غالب حسين» ينفذ هذه العمليات بشكل مجاني منذ أكثر من 30 عاماً.

ليوم كامل.. حد قوله. لا يقتصر الأمر على المعاناة التي قد يعيشها الطفل بسبب الختان من قبل غير المتخصصين ومن اكتسبها بالتوارث، كما حدث لنجل علي، فصادق عبدالله «اسم مستعار» أكد تعرض ابنه لنزيف بالرغم من أن عملية الختان تمت في أحد المستشفيات في مدينة ذمار.

وأشار عبدالله إلى أن المختص الذي أجرى العملية لنجله في اليوم السابع بعد الولادة استمر لأكثر من ساعة وأنه لم يتمكن من قطع الجلد الزائد «القلبة»

مرة واحدة، ما تسبب بحدوث نزيف لنجله. وأضاف في حديثه للمجلة الطبية بأن عملية شفاء نجله استمرت لأكثر من شهر استخدم خلالها الكثير من الأدوية والمطهرات والمراميم بعكس ما حدث لابنه الأكبر الذي شفي خلال أربعة أيام. أخصائي الجراحة العامة الدكتور عبدالرحمن الصبري

وأخيراً استسلم علي للضغوط الأسرية وأخذ ابنه الى منزل غالب، وبعد دقائق معدودة انتهى الأخير من القيام بعمله كالمعتاد.

عاد سعد الى المنزل ليتفاجأ بأن ابنه يعاني من نزيف مستمر مع تورم في عضوه الذكري وبعد مرور 24 ساعة على العملية قرر اسعافه الى مركز صحي في منطقة تبعد حوالي 17 كم عن قريته، وهناك اخبره الطبيب بان عدم استخدام أدوات طبية خاصة تؤدي لتدهور الحالة الصحية. لقد بدأ ذلك واضحا من خلال الجروح التي تركتها، إضافة إلى تعرض الجرح للتلوث والنزيف لعدم امتلاك الحاج غالب أدوات التطهير وإيقاف النزيف.. بحسب التشخيص الطبي للطبيب.

لم يستغرق الأمر نصف ساعة في المركز قام فيها الطبيب بعملية تنظيف ووضع المراهم وإعطائه الأدوية اللازمة لوقف النزيف حتى بدأ نجله بالتوقف عن البكاء الذي استمر

لا يقتصر الأمر على المعاناة التي قد يعيشها الطفل بسبب الختان من قبل غير المتخصصين ومن اكتسبها بالتوارث، كما حدث لنجل علي، فصادق عبدالله «اسم مستعار» أكد تعرض ابنه لنزيف بالرغم من أن عملية الختان تمت في أحد المستشفيات في مدينة ذمار.





قضية



للختان فوائد صحية مختلفة تشمل «سهولة النظافة الشخصية، وغسيل القضيب، وانخفاض خطر عدوى الجهاز البولي، وتقليل خطر الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً، والوقاية من مشكلات القضيب، وخفض خطر سرطان القضيب،

بعض الأطفال، لكنهم لا يدركون أن المناعة تختلف من طفل لآخر وأن فشل عملية الختان قد تؤثر على صحة الطفل ومستقبله.

ورصد الشغفري الذي يعمل في مستشفى الثورة في إب حالات التشوه للعضو الذكري التي تصيب أغلب الأطفال الذين تعرضوا الى ختان في المنازل، تتمثل بـ «النزيف، وجرح العضو الذكري أو بتر جزء منه».

ومن الصعوبة طبياً أن يتم علاج التشوهات الجسدية التي يصاب بها العضو الذكري بالطرق التقليدية المستخدمة في اليمن على أيدي «المطهر» الذي بالغالب لا يستخدم أي ادوات طبية معقمة .

من جانبه أوضح مساعد طبيب الدكتور عبدالرحمن نايف أن عملية الختان تتم بواسطة مشرط طبي معقم ومقصدان خاصان بعمليات الختان، وتتم العملية بدقة وحذر شديد لأنها رغم بساطتها إلا أنها قد تتحول إلى عملية جراحية مفتوحة ومعقدة في حال نفذها أحد الهواة أو الدخلاء على المهنة.

وأشار نايف الذي ينفذ عمليات الختان في أحد المراكز الطبية في العاصمة صنعاء إلى أن صحة الطفل هي أهم ما يجب على الجراح أن يتأكد منها، قائلاً: «فلو كان يعاني من مرض ما فيجب على الأسرة عدم الاستعجال في عملية الختان».

ولفت الدكتور نايف إلى فوائد إجراء عملية الختان في وقت مبكر وأهمها أنها تتم قبل أن يكتمل نمو الجهاز العصبي لدى الطفل ما يقلل من الألم الذي يشعر به خلال العملية.

وبعد إجراء العملية تنصح منظمات صحية أممية الوالدين بضرورة الحفاظ على منطقة الختان نظيفة وجافة قدر الإمكان، وتتنظيفها بالماء الدافئ، وكذلك عدم الضغط على القضيب أثناء حمل الطفل، والحرص على تغيير الحفاظ بشكل متكرر والتأكد من تثبيتها بشكل مريح وفضفاض، وعدم استخدام مناديل الأطفال على القضيب حتى يلتئم.

أكد أن إجراء عملية الختان بأدوات غير نظيفة يؤدي لالتهابات، وكذلك الختان غير الكامل، وعدم تعقيم الأدوات وعملية المجارحة «التي تعقب عملية الختان» غير النظيفة كلها عوامل تسبب للطفل التهابات في عضوه الذكري.

وأشار الصبري الذي يعمل في مستشفى المؤيد بالعاصمة صنعاء في حديثه للمجلة الطبية إلى أن هناك عمليات ختان شديدة كإزالة لحمية زائدة وقطع رأس الذكر أو جزء منه يؤدي لتشوه الذكر، وهناك طرق لعلاجها بحسب كل حالة.

ولفت إلى خطورة استخدام جهاز المخثر الكهربائي لإيقاف النزيف بعد عملية الختان الذكور لأنها قد تؤدي إلى موت الشرايين والأوردة وفي هذه الحالة يصبح بتر العضو الذكري ضرورة لا بد منها وخلال 24 ساعة، محذراً من استخدام الأدرينالين في عملية الختان لأنها تؤدي لبتر القضيب.

وفي حالات محدودة، يتم تأجيل عملية الختان عند إصابة الطفل باليرقان «الاصفرار»، ووزن الطفل أقل من 1.5 كيلوغرام، بينما يمنع إجراء عملية الختان في حال كان التبول من الإحليل، حد قوله.

وللختان فوائد صحية مختلفة تشمل «سهولة النظافة الشخصية، وغسيل القضيب، وانخفاض خطر عدوى الجهاز البولي، وتقليل خطر الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً، والوقاية من مشكلات القضيب، وخفض خطر سرطان القضيب، إضافة إلى أنه يحد من سرطان عنق الرحم لدى زوجات الرجال الذين خضعوا لعملية الختان.. وفقاً لمؤسسة «مايوكلينيك» الصحية.

ويُعرف الختان طبياً بأنه عملية استئصال جراحية للجلد الرقيق الأمامي الذي يغطي رأس العضو الذكري الذي يسمى «القفلة»، ويعد هذا الإجراء شائعاً إلى حد ما بالنسبة للمواليد الذكور في بعض أنحاء العالم.

يستقبل طبيب الجراحة الدكتور محمد الشغفري حالات عديدة من لأطفال الذين تم ختانهم في المنازل، حيث تعتقد بعض الأسر أن عملية الختان بسيطة وتأتي بأحد الممتهين لهذا العمل لينفذها مستعنين بقصص نجاح حدثت مع





الصيف والاضطراب الشائع بين النساء

- الشعور بانعدام القيمة واليأس.
- انخفاض الطاقة.
- صعوبة التركيز.
- الخمول.

الفحوصات اللازمة

من المهم أن يخضع الشخص الذي يعاني من اكتئاب الصيف لعدة تقييمات نفسية، بالإضافة إلى إجراء فحوصات مخبرية، مثل: تعداد الدم الكامل. فحص الغدة الدرقية لاستبعاد وجود أسباب جسدية.

3 طرق علاجية

1. العلاج بالأدوية

يتم استخدام مضادات الاكتئاب المتنوعة بشكل شائع لعلاج اكتئاب الصيف أو الاضطرابات الموسمية عموماً، كما يُستخدم أحياناً دواء البوبروبيون للوقاية من عودة نوبات الاكتئاب لدى الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي للإصابة باكتئاب الصيف، بناءً على توجيهات الطبيب.

2. العلاج النفسي

يعرف أيضاً بالعلاج السلوكي المعرفي، والذي يُساعد المريض على تحديد السلوكيات والأفكار السلبية والتعامل معها بالشكل الصحيح.

3. ممارسة تقنيات اتصال العقل بالجسد

هذه التقنيات تُفيد أيضاً في السيطرة على التوتر ك: تمارين الاسترخاء واليوغا، التأمل، العلاج بالموسيقى.

نصائح وقائية

- الخروج من المنزل يومياً وتجنب العزلة في البيت.
- تناول غذاء صحي ومتوازن ليمدك بالطاقة ويساعدك على التركيز بشكل أفضل.
- ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة وتكرارها 3 مرات أسبوعياً.
- التواصل دائماً مع الأصدقاء والأقارب وممارسة الأنشطة الاجتماعية.
- طلب المساعدة الطبية مبكراً قبل بدء موسم الصيف.

اكتئاب الصيف، هو اضطراب عاطفي موسمي يتمثل في تغيرات كبيرة في المزاج والسلوك خلال أشهر الربيع والصيف ويحدث بشكل أقل شيوعاً من اكتئاب الشتاء. لا يُعرف سبباً واضحاً حتى الآن لحدوث هذا الاضطراب، لكن خبراء الصحة النفسية يعتقدون أن لتغير مستويات هرموني السيروتونين والميلاتونين في الدماغ دور في ذلك، حيث يعمل هرمون السيروتونين على تنظيم الحالة المزاجية، كما يقوم هرمون الميلاتونين بتنظيم الساعة البيولوجية للإنسان.

ما هي أسبابه؟

1 - مخاوف مالية

حيث تزداد النفقات المالية غالباً خلال فصل الصيف.

2 - ظهور عيوب جسدية

ملابس الصيف تظهر عيوب الجسد بشكل أكبر من المعاطف السميكة خلال الشتاء، لذا قد يخجل البعض من شكل أجسامهم خلال الصيف.

3 - الحرارة العالية

يكره العديد من الأشخاص الحرارة الشديدة في الصيف ويجعلهم ذلك يمكثون فترة أطول في البيت، ما قد يتسبب في عزلتهم واكتئابهم.

متى يزداد خطر حدوثه؟

يزيد خطر حدوث اكتئاب الصيف لدى النساء والأشخاص الأصغر عمراً ومن يعاني من اضطرابات نفسية أخرى، مثل:

- الاكتئاب الشديد.
- الاضطراب ثنائي القطب.
- القلق النفسي ونوبات الهلع.
- الفصام.
- اضطرابات الطعام.
- اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

ماهي أعراضه؟

- ضعف الشهية وفقدان الوزن.
- القلق النفسي وشدة الانفعال.
- الأرق.
- عدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة.



يزيد خطر حدوث اكتئاب الصيف لدى النساء والأشخاص الأصغر عمراً ومن يعاني من اضطرابات نفسية أخرى،





تقرير



وتعرف الإحصائية
النفسية ريم
المعلمي التوهم
المرضي بأنه اعتقاد
المرضى بالتوهم
بأنه يعاني من
مرض خطير أو أنه
معرض للإصابة
بالمرض رغم عدم
وجود أعراض
جسدية حقيقية.
مبينة بأن الإصابة
تظهر بسن مبكر
"غالبًا ما بين 20-30
عامًا، كما قد تظهر
في عمر 10-11
عامًا".



التوهم المرضي .. طريق الأوصياء إلى مربع المرض

المجلة الطبية/ امامة الذبحاني

خطأ طبي تسبب في إصابة العشرينية خلود الصبري، اسم مستعار، بمرض الربو لتضطر إلى زيارة المستشفى بشكل متكرر لمتابعة حالتها الصحية، غير أن والدتها أفادت بأن حرص ابنتها على زيارة المستشفى بهذه الطريقة لا علاقة لها بمرض الربو. تقول والددة الصبري التي ترافق ابنتها دائماً إلى المستشفى لإجراء الفحوصات بأن صحة ابنتها جيدة مشيرة إلى أن نتائج معظم الفحوصات التي تجريها خلود بشكل دوري في المستشفيات جيدة. وفي حديثها لـ (المجلة الطبية) أكدت أن ابنتها تصاب بالذهول والخوف لمجرد ظهور بعض الأعراض البسيطة كالانفلونزا أو الحمى أو السعال، متوهمة بأن هذه الأعراض ليست سوى مؤشر لمرض خطير، وتظل في حالة قلق وخوف شديدين.

وتعرف الإحصائية النفسية ريم المعلمي التوهم المرضي بأنه اعتقاد المريض بالتوهم بأنه يعاني من مرض خطير أو أنه معرض للإصابة بالمرض رغم عدم وجود أعراض جسدية حقيقية، مبينة بأن الإصابة تظهر بسن مبكر "غالبًا ما بين 20-30 عاماً، كما قد تظهر في عمر 10-11 عاماً".

وأوضحت المعلمي في تصريح لـ (المجلة الطبية) أن المريض بالتوهم يركز، في الغالب، على الأعراض الجسدية للمرض كأن يعتقد بأنه يعاني من مرض القلب فيتوهم بوجود بعض أعراض مرض القلب مثل الوخز في الصدر جهة القلب والكتمة أثناء التنفس، وعند إجراء الفحوصات الطبية تثبت النتائج سلامة القلب من أي مرض.

ووفقاً للإحصائية، يحدث غالبية مرضى التوهم عضواً معيناً في الجسم كالقلب أو الكبد أو الرئة أو مرضاً محدداً كالسكري، الضغط، القرحة (....) ويظل يشتكي من أعراض المرض بقناعة عالية بإصابته رافضاً نتائج الفحوصات وتأكيدات الأطباء على سلامته.

وبينت بأن هناك أسباباً كثيرة للإصابة بالتوهم المرضي منها أن يكون الشخص يعاني من ميل لتجسيد دور المريض، أو أنه سبق وأن اطلع على تفاصيل مرض معين أو تجربة لمريض مركزاً على الأعراض ومن ثم يسقطها على نفسه معتقداً بأنه يعاني من نفس الأعراض.

وينقسم المصابون بمرض التوهم إلى نوعين، فبينما يتجنب النوع الأول استشارة الأطباء أو إجراء أي نوع من الفحوصات، يطلب النوع الثاني من المرضى الرعاية الصحية بشكل دائم وهذا ما حدث مع العشرينية

سعيد الوصابي الذي يعتقد بأنه مصاب بداء السكري. يقول شقيقه محمد الذي روى القصة لـ (المجلة الطبية) "يعتقد سعيد بأنه مصاب بالسكري رغم نتائج الفحوصات التي تثبت سلامته" حيث بدأت الشكوك تساوره عندما أصيب أحد أصدقائه بالمرض وحدثه عن الأعراض التي صادف أن الوصابي يشتكي من أعراض مشابهة لها. خضع الوصابي لفحوصات طبية شاملة أثبتت سلامته من السكري ومع هذا يحرص على زيارة الطبيب بشكل مستمر ويصاب بهلع وخوف ويدخل في حالة نفسية كلما تعرض لجرح بسيط، لا يخرج منها إلا بعد تأكيدات الأطباء بسلامته وشفاء الجرح بشكل نهائي وفقاً لشقيقه.

وحول التعامل مع مريض التوهم، أكدت المعلمي أن الخطوة الأولى هي التأكد من سلامة الشخص من المرض بشكل تام واستمرار شكوى التوهم من الأعراض لمدة تتجاوز السنة الأشهر كجد أدنى، ومن ثم الحديث بشكل صريح مع التوهم ومنعه من التنقل بين الأطباء.

وأوصت بضرورة التوضيح لمريض التوهم بأن الأعراض التي يعتقد أنه يعاني منها ظهرت بسبب ضغوط وهموم، وأنها مرتبطة بالجانب النفسي وحصوله

على علاج مناسب لهذه الحالة، مشددة على أهمية منعه من استخدام الأدوية الخاصة بالمرض الذي يتوهم الإصابة به والحد من تكرار الفحوصات.

ونصحت بالتركيز على اكتساب المعلومات والمعرفة بطبيعة العلاج والأعراض والشكاوي الجسدية ومنع زيارة الطبيب إلا بمواعيد محددة مسبقاً وثابتة بهدف تقليل السلوك المرضي لدى المصاب بالتوهم، مع أخذ كلام المريض على محمل الجد للتأكد أن كل مايشعر به ناتج عن المرض النفسي وليس حدوث أي تغيرات صحية مفاجئة.

ولفتت المعلمي إلى أن 4 إلى 6% من المترددين على العيادات الباطنية، من الجنسين، يعانون من توهم مرضي، غير أن النساء أكثر طلباً للعلاج.





الطب جديد



يقول الباحثون
«الآن بعد أن علمنا
أن إنزيم بوترييل
كولين استراز
متورط، يمكننا
البدء بتغيير
النتيجة لهؤلاء
الأطفال وجعل
متلازمة موت
الرضع المفاجئ
شيئاً من الماضي».

كشف أسباب متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع

ويعد التدخين أثناء الحمل أحد عوامل الخطر المسببة لمتلازمة موت الرضع المفاجئ، إلى جانب عوامل مثل تاريخ العائلة والولادة المبكرة. ولاحظ الباحثون أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات أظهرت وجود علاقة بين التدخين السلبي وانخفاض مستوى إنزيم بوترييل كولين استراز.

ومع ذلك، يحتمل أيضاً أن تؤثر العديد من التغييرات الأخرى في الأشهر الستة الأولى من العمر على هذه الإنزيمات والجهاز العصبي بشكل عام. وأظهرت البحث أن بعض الأطفال ليس لديهم نفس استجابة اليقظة القوية، فيما أظهرت الدراسة أن إنزيم بوترييل كولين استراز متورط بالتسبب بنقص تلك اليقظة.

ويقول الباحثون «الآن بعد أن علمنا أن إنزيم بوترييل كولين استراز متورط، يمكننا البدء بتغيير النتيجة لهؤلاء الأطفال وجعل متلازمة موت الرضع المفاجئ شيئاً من الماضي».

إلا أن هذه الدراسة تشوبها قيود عدة، ذلك أن عينات الدم عمرها يفوق السنتين، لذا فإن النتائج لا تعكس نشاط إنزيم بوترييل كولين استراز في الدم الطازج.

إضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون تشخيصات الطب الشرعي بدلاً من نتائج تشريح الجثة، وأدرجوا بيانات عن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وستين، رغم تعريف متلازمة موت الرضع المفاجئ على أنها تصيب طفل يقل عمره عن عام.

أعلن باحثون أستراليون أنهم حددوا دلالة حيوية محتملة لمتلازمة موت الرضع المفاجئ، لكن خبراء يحذرون من أنها قد تشكل جزءاً من اللغز. ولا يعرف الخبراء أي الأطفال عرضة لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ هذه أو ما يسببها. وفي دراستهم، المنشورة في مجلة «eBioMedicine» في 6 مايو، قاس الباحثون مستويات إنزيم يعرف باسم «بوترييل كولين استراز» في عينات دم 67 طفلاً حديثي الولادة ماتوا نتيجة إصابتهم بمتلازمة موت الرضع المفاجئ، ولأسباب أخرى غير معروفة بين عامي 2016 و2020.

وقارن الباحثون هذه المستويات مع تلك الموجودة في دم 655 طفلاً ضمن مجموعة ضابطة، ووجدوا أن الأطفال الذين ماتوا بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ كانت لديهم مستويات إنزيم بوترييل كولين استراز أقل بكثير من الأطفال الأحياء أو أولئك الذين ماتوا لأسباب أخرى. وتحدث متلازمة موت الرضع المفاجئ عادةً عندما يكون الطفل نائماً، وتكهن الخبراء أن ذلك مرتبط بمشاكل في جزء من دماغ الرضيع الذي يتحكم بالتنفس والاستيقاظ.

يعد إنزيم «بوترييل كولين استراز» من نظام الكولينيني، وهو جزء من النظام اللاإرادي، الذي يتحكم بوظائف مثل ضغط الدم والتنفس.

وأفاد مؤلفو الدراسة إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد إذا كانت اختبارات إنزيم بوترييل كولين استراز قادرة على تحديد ومنع حالات متلازمة موت الرضع المفاجئة المستقبلية.

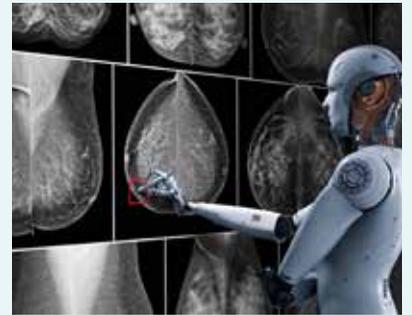
برنامج يتنبأ بسرطان الثدي

صار بإمكان أجهزة الكمبيوتر الآن قراءة صور الثدي الشعاعية، إذ نجح البروفيسور كريسستوف جيراس، من جامعة نيويورك، في تطوير برنامج الذكاء الاصطناعي، بحيث يستطيع العثور على الأورام الخبيثة غير المحسوسة لاختصاصي الأشعة.

وعند إجراء التصوير الإشعاعي، يظهر الثدي باللون الأبيض، ولكن بواسطة برنامج الذكاء الاصطناعي، يمكن العثور على الورم الخبيث المنذر في الخلفية البيضاء.

وفي معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بالولايات المتحدة، يخطو الذكاء الاصطناعي الذي أنشأته الأستاذة ريجينا برزيلي خطوة إلى الأمام، حيث يلعب دوراً كبيراً في التنبؤ بإصابة النساء بسرطان قبل عامين أو 3 سنوات من حدوثه، بناءً على صور الثدي الإشعاعية في الوقت الحاضر.

لذلك، يمكن لهذه التكنولوجيا مساعدة النساء الأصغر سناً، في الكشف المبكر عن سرطان الثدي، خاصةً اللاتي لديهن اختلاف في حجم الثديين.





جديد الطب

66

مرض الضغط
يسمى بالقاتل
الصامت، لأنه
يؤذي الجسم دون
شعور المريض،
ويصيب الشخص
نتيجة السمنة
المشترطة، أو قلة
ممارسة الرياضة،
الامر الذي
يتسبب في مخاطر
الإصابة بأمراض
القلب والسكتات
الدماعية وأمراض
الكلية.



عقار لعلاج ضغط الدم

نتائج ناجحة ومباشرة. وأوضح بأن العقار الجديد يقلل من تركيز هرمون أنجيوتنسينوجين، الذي ينتجه الكبد، ويتسبب في ارتفاع ضغط الدم، في جسم المريض، مبيناً أنه في غضون 5 سنوات سيكون العقار متاحاً للاستخدام، بعد انتهاء تجاربه السريرية.

وأشار إلى أن ما يميز العقار الجديد هو تناوله من خلال حقنة تحت الجلد، ويحصل عليه المريض مرتين فقط على مدار العام، بجرعة كل 6 أشهر، على عكس الأدوية اليومية.

وأفاد بأن العلاج الجديد يساعد على انتظام ضغط الدم، ويقي من مضاعفاته، نظراً لعدم التزام المرضى بمواعيد تناول أدوية الضغط اليومية. وبحسب الدكتور تركي، أظهرت تجارب المرحلة الأولى للعقار، أن جرعة واحدة من الحقنة قللت من تركيز هرمون أنجيوتنسين في دم الناس بنسبة 90% على الأقل بعد 3 أسابيع، منوهاً بأنه حتى الآن العقار ناجح على المتطوعين في التجربة، ولم تظهر عليهم أي أعراض جانبية، ولكن لم يمكن الجزم بسلامته، إلا بعد انتهاء التجارب عليه.

تمكن باحثون بريطانيون، من ابتكار عقار جديد، يساعد على علاج ضغط الدم، عن طريق الحقن تحت الجلد، مرتين خلال العام، بمقدار جرعة كل 6 أشهر، مما يساهم في اعتدال مستوى ضغط الدم في الجسم، وينهي عن تناول الأدوية اليومية، التي تحافظ على مستوى ضغط الدم لدى المرضى. ووصف عضو جمعية القلب المصرية والأوروبية، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية، الدكتور أحمد تركي، العقار الجديد الذي تم ابتكاره لعلاج ضغط الدم بثورة كبرى «في عالم الطب وعلاج ضغط الدم، متوقفاً أن ينقذ حياة آلاف المصابين به.

ونقلت مواقع صحفية مصرية عن الدكتور تركي، قوله، إن «مرض الضغط يسمى بالقاتل الصامت، لأنه يؤذي الجسم دون شعور المريض، ويصيب الشخص نتيجة السمنة المفرطة، أو قلة ممارسة الرياضة، الأمر الذي يتسبب في مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وأمراض الكلى».

وأكد أن هناك أكثر من مليار مصاب بمرض الضغط على مستوى العالم، مشيراً إلى أن البحث الجديد على العقار لا يزال في مراحله الأولى، إلا أن

دواء جديد لمرض السكر

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية «FDA» على دواء جديد لمرض السكر من النوع الثاني، ويساعد هذا الدواء علي تحسين استجابة الجلوكوز بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة، وفقاً لموقع «Medicalnewstoday».

وذكر الموقع إن هذا الدواء يعد من فئة ناهضات الإنكريتين المزدوج القابل للحقن ويسمى tirzepatide ويقوم بتحسين استجابة الجلوكوز لدى المصابين بمرض السكر من النوع الثاني، ويتم حقن هذا الدواء مرة واحدة في الأسبوع، ويتم تحديد الجرعة حسب نسبة السكر بالدم.

وأثبتت التجارب السريرية، أن هناك 3 جرعات مختلفة من tirzepatide ومنها 5 مجم، 10 مجم، 15 مجم، ويتم تحديد كمية الحقن حسب نسبة السكر في الدم، وثبت أن هذه الحقن تقلل بشكل كبير من معدل السكر التراكمي في جسم الشخص المصاب، وأيضاً تقليل نسبة السكر في الدم.

ويتم أخذ الحقنة للمصاب كحقنة مرة واحدة أسبوعياً تحت الجلد، وله تأثير مزدوج، حيث يخفض نسبة السكر في الدم ويدعم فقدان الوزن بشكل أفضل من الأدوية المتوفرة حالياً لهذه الحالة.

لكن تقرير الدراسة والتجارب السريرية قدم بعض الآثار الجانبية للحقن ومنها هي الغثيان والإسهال والقيء، والتي يبدو أنها تقل بمرور الوقت، وكانت هناك أيضاً تقارير قليلة عن انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم في التجارب السريرية.



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



عواقب وخيمة لإهمال التهاب الأذن الوسطى

مضاعفات. وحذرت الرابطة من أن إهمال علاج التهاب الأذن الوسطى قد تكون له عواقب وخيمة: فقد ينتشر الالتهاب في عضو التوازن ويؤدي إلى تلف في عصب الوجه أو قد يحدث "التهاب الخشاء" الذي يحتاج إلى تدخل جراحي، وعند توغل التهاب إلى الأذن الداخلية، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان السمع، حتى إنه قد يهدد حياة المريض إذا وصل إلى الدماغ. ويعد الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الحادة في الأذن الوسطى، وفي بعض الأحيان ترجع هذه الالتهابات إلى تضخم اللوزتين. ويمكن التعرف على الأطفال المصابين بهذه الالتهابات من خلال ظهور علامات محددة، منها الوجه الذي يبدو عليه النعاس أو يغالبه النوم، ومحاولة الحفاظ على النوم مفتوحا باستمرار وصدور صوت شخير أثناء التنفس. ولمنع تكرار هذه الالتهابات غالبا ما يلجأ إلى التدخل الجراحي لاستئصال اللوزتين. ولتجنب الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى من الأساس، ينصح باستعمال قطرات الأنف المنزلة للاحتقان عند الإصابة بالزكام، مع تدفئة الجسم جيدا.

أفادت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن التهاب الأذن الوسطى يحدث عندما تصل الفيروسات أو البكتيريا من تجويف الحلق والأنف إلى الأذن الوسطى، وعادة ما يحدث ذلك في حالات الزكام الشديد لأن تجويف الحلق والأنف يتصل بالأذن عن طريق القناة السمعية.

وأضافت الرابطة أن حالات الإصابة التقليدية تحدث عند الإصابة بنزلات البرد، لأن المرء يصاب بعدوى فيروسية، ومن ثم يتضخم الغشاء المخاطي في القناة السمعية، وهناك تحدث عدوى بكتيرية إضافية؛ ففي هذه الحالة لا تحظى الأذن الوسطى بالتهوية الكافية.

أعراض التهاب الأذن الوسطى

تتمثل أعراض الالتهاب الحاد للأذن الوسطى في الشعور بألم شديد في الأذن، غالبا ما يكون مرتبطا بفقدان السمع، ويمكن علاج حالات العدوى الفيروسية بتناول المسكنات والأدوية المضادة للالتهابات، أما في حالات العدوى البكتيرية فيلجأ إلى المضادات الحيوية. إذا لم تتحسن الأعراض بعد يومين إلى 3 أيام، وذلك لمنع حدوث



حذرت الرابطة من أن إهمال علاج التهاب الأذن الوسطى قد تكون له عواقب وخيمة؛ فقد ينتشر الالتهاب في عضو التوازن ويؤدي إلى تلف في عصب الوجه أو قد يحدث "التهاب الخشاء" الذي يحتاج إلى تدخل جراحي

عادات تقلل أعراض التهاب المفاصل

كشفت دراسة حديثة نشرتها المجلة الأمريكية للطب، أفضل عادات الأكل لتقليل أعراض التهاب المفاصل، وفق موقع **eatthis**.

وألقى الباحثون نظرة على 32 امرأة كان متوسط أعمارهن 57 عاما وتمكنن تماما من إكمال البرنامج المطلوب الذي يتضمن تناول نظام غذائي قليل الدسم ونباتي لمدة 16 أسبوعا.

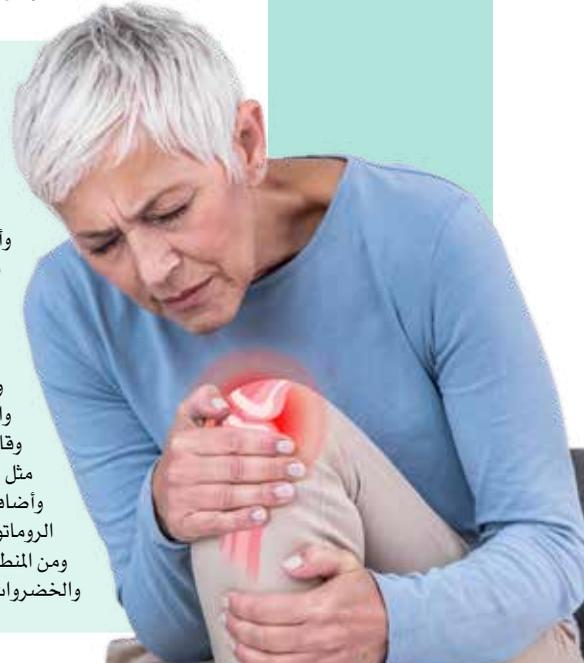
علاوة على ذلك، قام المشاركون باستبعاد الأطعمة التي من المعروف أنها تسبب أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي (RA) وشمل ذلك الفواكه الحمضية والشوكولاتة وكذلك المكسرات والغلوتين.

ووجد الباحثون أن أعراض التهاب المفاصل عند النساء - مثل ألم المفاصل وتورمها - كانت أقل حدة بكثير. ووفقا للمؤلف الرئيسي للدراسة، نيل دي بارنارد، أخصائي الطب الباطني وأستاذ الطب المساعد في جامعة جورج واشنطن، فإن نتائج اتباع عادات الأكل هذه يمكن أن تكون "تجربة تغير حياة الناس".

وقالت دانا إليس هونز اختصاصية تغذية إكلينيكية في مركز **UCLA** الطبي إن "اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات مثل النظام في هذه الدراسة، من شأنه أن يقلل الأعراض لأنه يقلل الالتهاب".

وأضافت "من المنطقي أن التخلص من الأطعمة الالتهابية من شأنه أن يقلل من شدة أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي".

ومن المنطقي أيضا أن نظاما غذائيا نباتيا كاملا يحتوي على نسبة عالية من الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والبقوليات والخضروات والفواكه، ويتجنب الأطعمة البروتينية الحيوانية الالتهابية من شأنه أن يقلل من أعراض التهاب المفاصل.





Citicoline-OZON

Small change makes a big difference

100 MG/ML ORAL SOLUTION
250MG/ML I.V., I.M



عظام

تعرف على أمراض العظام الصيفية

وعدم تسليط التكيف أو المروحة عليه أثناء النوم، ويفضل استخدام غطاء أثناء النوم وليكن ملاءة خفيفة لأن الجسم يشع حرارة أثناء النوم وعند تعرض الجسم لتيارات هواء مباشرة تحدث تقلصات شديدة بالعضلات مما يسبب الآلام عند الاستيقاظ من النوم.

تصلب الرقبة

يعد تصلب الرقبة وآلام أعلى الكتفين من أكثر الأمراض انتشاراً في فصل الصيف بالإضافة إلى الشعور بالدوار مع حركة الرقبة، نتيجة وجود خشونة في فقرات الرقبة وقلة الدم الواصل إلى المخ، ما يؤدي إلى الدوار وعدم التركيز. وفي هذه الحالة على المريض في حالة إصابته بالدوار أن يثبت رقبته ويركز نظره في أي شيء أمامه، فمع التركيز الشديد يضيع الدوار ولكن لا بد من العلاج بالأدوية بأسطة العضلات ومضادات الالتهاب.

خشونة الغضاريف

يعاني مرضى خشونة الغضاريف بمفصل الركبة أو الفخذ من زيادة الآلام صيفاً نتيجة جلوسهم لفترات طويلة مربعي القدمين وهو ما يؤدي إلى زيادة الحمل على المفاصل وزيادة الألم، كما أن زيادة الوزن خصوصاً عند السيدات يؤدي بالضرورة إلى زيادة التحميل على مفاصل وفقرات الظهر. ويكون العلاج في هذه الحالات بإنقاص الوزن وعدم ثني الركبتين أثناء الجلوس أو الجلوس قرفصاء وتجنب الجلوس أمام المراوح والتكييف مع تعاطي بعض مضادات الالتهاب إذا لزم الأمر.

تزداد آلام الروماتيزم والمفاصل لدى الكثير من الأشخاص في فصل الصيف بسبب تغيرات الطقس والحرارة المرتفعة، ويرجع اختصاصيو أمراض العظام والمفاصل سبب ذلك إلى زيادة نشاط أمراض نقص المناعة كالروماتويد في الفترة الانتقالية بين الفصول. ونتيجة لذلك يعاني مرضى الروماتويد من آلام روماتيزمية حادة في فصل الصيف نتيجة النشاط الحاد للروماتويد، مما يؤدي إلى تورم المفاصل وآلام شديدة مع الحركة وعدم قدرة المريض على بذل مجهود وهذا يستدعي إما تغيير جرعات العلاج أو استبدال العلاج الذي يتناوله المريض مع فترة من الراحة تتبعها فترة علاج طبيعي لتحسين حالة العضلات وحركة المفاصل.

وتزداد في الصيف الآلام الروماتيزمية نتيجة تقلصات العضلات، إما في الظهر وحول العمود الفقري، أو في عضلة الرقبة أو الكتف أو الأطراف السفلية. ويحدث ذلك نتيجة العرق أو تعرض المريض لتيارات هواء بارد، أو نتيجة البقاء فترة طويلة أمام المراوح وأجهزة التكييف أو في أماكن بها تيارات هواء، ولهذا ننصح كل إنسان، سواء كان مريضاً أو معافى ألا يترك العرق ينساب على جسمه ويجب أن ينشفه أولاً بأول مع ارتداء ملابس داخلية قطنية لامتناس العرق وتغيير الملابس المبتلة. وعند النوم ننصح بالإنسان في مكان به تيارات هوائية مباشرة



“

تزداد في الصيف الآلام الروماتيزمية نتيجة تقلصات العضلات، إما في الظهر وحول العمود الفقري، أو في عضلة الرقبة أو الكتف أو الأطراف السفلية.

3 مشروبات مدمرة للعظام



أكدت طبيبة روسية أن الإفراط بتناول القهوة والحليب والمياه الغازية يمكن أن يكون له تأثير مدمر لصحة العظام. وقالت الطبيبة مارغريتا كورولوا، خبيرة التغذية، إن كثرة الحليب في النظام الغذائي تؤثر سلباً في العظام. لأن المواد الحمضية الموجودة فيه تخرج من الجسم مواد مفيدة، لذلك من الضروري موازنته بتناول الخضروات، لأنها تحتوي على ألياف غذائية تساعد على الاحتفاظ بالكالسيوم في الجسم، وفقاً لسبوتنيك. وأشارت إلى أن الإفراط بتناول الأطعمة الحمضية من دون موازنتها بأطعمة قلوية يؤدي إلى الحمض (تغير مؤشر pH في الجسم)، ما يجعل الجسم يشعر بالرغبة في موازنة الحالة، وعندها يأخذ من العظام العناصر القلوية المفيدة، مسبباً انخفاض متانتها.

توصيات بشأن الأدوية منتهية الصلاحية



دواء



أحياناً قد تعطيك رائحة الدواء ومظهره، كتفتت الأقراص، تعكر أو تغير لون المحلول، وجفاف الكريمات والمراهم، تحذيراً كي تتجنب استعماله.

على الجانب الآخر، إن كان الدواء منتهي الصلاحية الذي ترغب في استعماله مخصصاً لعلاج مشكلة صحية بسيطة، كعلاج الصداع أو ألم خفيف، قد يكون من الآمن تناوله، وإن كان هناك احتمال بآلا تصل فاعليته لـ 100%.

من المهم أيضاً الأخذ في الاعتبار الظروف التي تخزن فيها دواءك، فالتخزين السيئ، خاصة الذي يعرض الدواء لأشعة شمس مباشرة، درجة حرارة ورطوبة عالية، قد يؤدي لإفساد الدواء حتى قبل انتهاء صلاحيته.

كلما حرصت على تخزين دوائك في الظروف المناسبة، كلما ساعدت في مد فترة فعاليته، لذا ينبغي دائماً الالتزام بتعليمات التخزين المرفقة حسب نوع المنتج، ووضع الأدوية في مكان جاف وبارد بعيداً عن الضوء مع الحفاظ على أغشية الزجاجات مغلقة بإحكام.

ويجب الانتباه لأن تاريخ الصلاحية المبين على العبوة يختلف عن صلاحية استخدام بعض المنتجات بعد فتحها، كقطرات العيون، أدوية الشراب والمضادات الحيوية بعد حلها بالمياه.

هناك وجهات نظر وآراء متباينة بشأن قابلية الأدوية منتهية الصلاحية للاستهلاك، البعض يؤكد وجود أدلة على صلاحية الكثير من الأدوية بعد انتهاء صلاحيتها، والبعض الآخر يحذر من استخدام الأدوية المنتهية الصلاحية.

وحرصاً على الفائدة العامة، نقدم هنا بعض التوصيات المتعلقة بالأمر من قبل موسوعة المعلومات الدوائية Drugs.com، حيث تنصح بأنه، كقاعدة عامة، ينبغي الالتزام بتاريخ الصلاحية في حالة:

الأدوية المستخدمة في علاج الأمراض المزمنة والحالات الحرجة مثل: أدوية الصرع، أدوية القلب، أدوية السرطان، وغيرها، إذ إن نقص فاعلية هذه الأدوية قد يؤدي لعواقب وخيمة.

الأدوية التي تفقد فاعليتها بسهولة: مثل الإنسولين (علاج مرض السكري)، والنيتروجلسرين (علاج الذبحة الصدرية)، العلاجات البيولوجية، اللقاحات، ومنتجات الدم، حيث تكون تلك أكثر حساسية ومن الممكن أن تتكسر بسهولة.

المضادات الحيوية حيث تزداد احتمالية حدوث مقاومة من البكتيريا إذا قلت كمية الدواء عن الجرعة المطلوبة، وأدوية منع الحمل التي يفضل أن تعمل بانضباط وإلا قد تقع في ورطة.

قطرات العيون: حيث تزداد احتمالية الإصابة بعدوى ميكروبية.

من المهم أيضاً الأخذ في الاعتبار الظروف التي تخزن فيها دواءك، فالتخزين السيئ، خاصة الذي يعرض الدواء لأشعة شمس مباشرة، درجة حرارة ورطوبة عالية، قد يؤدي لإفساد الدواء حتى قبل انتهاء صلاحيته.

كيف نحافظ على الأدوية في الصيف؟

حرارة الصيف قد تفسد الأدوية، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التغيرات الثلاثة التالية:

- التغيرات على شكل الأدوية ولونها ورائحتها.
- حدوث شقوق في أقراص الدواء.
- تكون كتل أو حدوث تعكر في أدوية الشراب.

وللحفاظ على الأدوية خلال أشهر الصيف، ننصح بالتالي:

- حفظها في مكان جاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة والرطوبة، وفي ظل درجة حرارة أقل من 24 درجة.
- الاحتفاظ بالدواء في مغلفه أو عبوته الأصلية، وفي مكان بارد.
- تخزين الدواء حسب تعليمات الجهة الصانعة أو الصيدلي أو من خلال الإطلاع على النشرة الخاصة بالدواء.







5 أطعمة تساعد على تدفق الدورة الدموية

بعد الحصول على دورة دموية جيدة أمر مهم لأن جسمك يحتاج إلى تدفق الدم من خلاله، إذ يحمل الأوكسجين والعناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم، ويأخذ ثاني أكسيد الكربون بعيداً، وهو ضروري لاستمرار الحياة وتعزيز صحة جميع أنسجة الجسم.

إلا أنه في بعض الأحيان لا يتدفق الدم بشكل صحيح في جميع أنحاء الجسم، ويمكن أن يكون ذلك بسبب عوامل مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم والسكري وغير ذلك.

الجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وقد ثبت أن الجوز يساعد في خفض ضغط الدم الذي يمكن أن يساعد في تدفق الدم، وهو مصدر جيد لفيتامين E، الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويمكن أن يساعد في وظيفة البطانة - حيث يطلق مواد تتحكم في ارتخاء الأوعية الدموية وتقلصها وكذلك الإنزيمات التي تتحكم في تخثر الدم، ووظيفة المناعة، والتصاق الصفائح الدموية (مادة عديمة اللون في الدم).

ومع ذلك، هناك طرق لمساعدة الدورة الدموية، بحسب خبراء تغذية تحدثوا لموقع [Eat This, Not That](#) وتشمل بعض الطرق التمدد وإدارة الإجهاد والتمارين الرياضية وشرب وتناول مشروبات وأطعمة معينة، أما الأطعمة فهي كما يلي:

3. الجوز (عين الجمل)
الجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وقد ثبت أن الجوز يساعد في خفض ضغط الدم الذي يمكن أن يساعد في تدفق الدم، وهو مصدر جيد لفيتامين E، الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويمكن أن يساعد في وظيفة البطانة - حيث يطلق مواد تتحكم في ارتخاء الأوعية الدموية وتقلصها وكذلك الإنزيمات التي تتحكم في تخثر الدم، ووظيفة المناعة، والتصاق الصفائح الدموية (مادة عديمة اللون في الدم).

4. الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم
توفر لك الفواكه مثل التمر والموز والتوت والافوكادو الكثير من البوتاسيوم.

5. الألبان المنخفضة الدسم
الكالسيوم قد يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية. وتناول 3 حصص من منتجات الألبان قليلة الدسم يومياً يمكن أن يساعد في إمدادك بالكالسيوم الذي تحتاجه.



يحتوي على النترات الطبيعية - وهي مواد كيميائية طبيعية توجد في التربة والهواء والماء وتستخدم كمضافات غذائية لوقف نمو البكتيريا ولتعزيز نكهة ولون الأطعمة.. وتساعد هذه النترات في تحسين الدورة الدموية عند تحويلها إلى أكسيد النيتريك في الجسم، مما يساعد الأوعية الدموية على التمدد.

1. البنجر
يحتوي على النترات الطبيعية - وهي مواد كيميائية طبيعية توجد في التربة والهواء والماء وتستخدم كمضافات غذائية لوقف نمو البكتيريا ولتعزيز نكهة ولون الأطعمة.. وتساعد هذه النترات في تحسين الدورة الدموية عند تحويلها إلى أكسيد النيتريك في الجسم، مما يساعد الأوعية الدموية على التمدد.

2. خضروات وأعشاب وتوابل
توصي حمية DASH الغذائية بتناول 4 إلى 5 حصص من الخضار يومياً..

2. خضروات وأعشاب وتوابل
توصي حمية DASH الغذائية بتناول 4 إلى 5 حصص من الخضار يومياً..

التغذية السليمة في الصيف

تمثل التغذية السليمة في الصيف وفق خبراء التغذية الصحية، والعديد من الدراسات والأبحاث في الأسس التالية:

3 - تناول الفواكه
الفواكه الصيفية عديدة، ويجب الحرص على استهلاكها، لكن دون المبالغة في تناولها لا سيما وأنها تحتوي على كمية ليست بقليلة من السكر.

1 - الإكثار من شرب الماء
من المهم الإكثار من شرب الماء في فصل الصيف، إذ يوصى خبراء التغذية في شرب ما لا يقل عن 12 كوباً من الماء يومياً في هذا الفصل، فالما يمنع الإصابة بالجفاف الذي يكثر انتشاره في فصل الصيف، ويبقي الجسم ذو قوة ونشاط.

4 - تناول الخضروات
يمكن للخضروات في الصيف أن تكون مصدراً رائعاً للحد من الجفاف والأمراض على حد سواء، ولذلك يوصى بالاستعانة بالخضروات كوجبة خفيفة يومياً.

2 - شرب عصائر الفاكهة
تعد عصائر الفاكهة مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، فهي توفر للجسم البيتا كاروتين، وفيتامين ج والبوتاسيوم بشكل كبير.. وللاستفادة من هذه العناصر المهمة يفضل شرب عصائر



تغذية



الجوز غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وقد ثبت أن الجوز يساعد في خفض ضغط الدم الذي يمكن أن يساعد في تدفق الدم، وهو مصدر جيد لفيتامين E، الذي يعمل كمضاد للأكسدة



يمكن للخضروات في الصيف أن تكون مصدراً رائعاً للحد من الجفاف والأمراض على حد سواء، ولذلك يوصى بالاستعانة بالخضروات كوجبة خفيفة يومياً.



طب بديل

“

خلصت كثير من الأبحاث الموثوقة إلى التوصية باتباع نظام غذائي مستوحى من طعام البسطاء، يعتمد -بالدرجة الأولى- على البقول، من أجل صحة جيدة لعمر أطول.



وفي أواخر العام الماضي 2021، ذكرت صحيفة «واشنطن بوست» الأميركية أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن «التدخلات في النظام الغذائي»، والتمارين الرياضية، يمكن أن تبطل وتيرة الشيخوخة، والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، وتضيف ما يقرب من 15 عاما إلى متوسط العمر المتوقع.

وهو ما أيده كريس فيربورغ، اختصاصي التغذية، ومؤلف كتاب «سر العمر الطويل»، الذي حث فيه على «الحصول على 50% -على الأقل- من البروتين من المصادر النباتية، والأسماك الدهنية، والأطعمة التي تحتوي على ألياف ومعادن أكثر، مثل العدس والخضراوات».

و نصحت دراسة حديثة نشرت في الثامن من فبراير الماضي، من يرغب في إضافة 10 سنوات إلى عمره المتوقع، أن يتحول إلى «نظام غذائي غني بالبقول والحبوب والمكسرات».



خلصت كثير من الأبحاث الموثوقة إلى التوصية باتباع نظام غذائي مستوحى من طعام البسطاء، يعتمد -بالدرجة الأولى- على البقول والحبوب، من أجل صحة جيدة لعمر أطول.

ففي عام 2014، وجدت دراسة -أجرتها كلية طب جامعة جونز هوبكنز الأميركية على 6200 رجل وامرأة على مدى 8 سنوات- أن من تبخوا 4 سلوكيات بسيطة، كالتوقف عن التدخين، وممارسة 30 دقيقة من النشاط اليومي، والحفاظ على «مؤشر كتلة جسم» (BMI) أقل من 25، و«اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات، إلى جانب الفواكه والخضراوات والأسماك وزيت الزيتون، والقليل من اللحوم»، كانوا أكثر صحة، وانخفضت مسببات موتهم المبكر بنسبة 80%.

8 أسباب لنظام غذائي غني بالبقول



- أوصت «منظمة الأغذية والزراعة» التابعة للأمم المتحدة، بنظام غذائي غني بالبقول، لأسباب منها:
- 1 - أنها تقي من ارتفاع ضغط الدم، لانخفاض نسبة الصوديوم.
- 2 - يمكن تخزينها لفترة طويلة، مما يزيد من تنوع الوجبات الغذائية.
- 3 - لغناها بالبوتاسيوم، الذي يدعم وظيفة القلب، ويؤدي دورا هاما في الهضم، ووظائف العضلات.
- 4 - مصدر جيد للحديد (لتحسين امتصاص الحديد، يُمكن إضافة فيتامين «سي»).
- 5 - لا غنى عنها لوظيفة الجهاز العصبي، وفي أثناء الحمل، لمنع العيوب الخلقية لدى المواليد، باعتبارها من أفضل مصادر حمض الفوليك (أحد فيتامينات «بي»).
- 6 - مثالية لضبط الوزن، واستقرار نسبة السكر ومستويات الأنسولين في الدم، بالنسبة للمصابين بمرض السكري، لاحتوائها على مؤشر منخفض لنسبة السكر.
- 7 - من بين أفضل الأغذية الغنية بالألياف، الفقيرة الدهون، العديدة الكوليسترول، فهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، والمساعدة في تقليل مخاطر أمراض القلب والشرابيين والأوعية الدموية.
- 8 - مصدر مهم للبروتين النباتي والمعادن لبسطاء العالم، (100 غرام من العدس، بها 25 غراما من البروتين، بشرط إضافة حبوبا أخرى، كالأرز مثلا، تقاديا لفقد 8% من البروتينات في أثناء الطهي).

- أوصت «منظمة الأغذية والزراعة» التابعة للأمم المتحدة، بنظام غذائي غني بالبقول، لأسباب منها:
- 1 - أنها تقي من ارتفاع ضغط الدم، لانخفاض نسبة الصوديوم.
- 2 - يمكن تخزينها لفترة طويلة، مما يزيد من تنوع الوجبات الغذائية.
- 3 - لغناها بالبوتاسيوم، الذي يدعم وظيفة القلب، ويؤدي دورا هاما في الهضم، ووظائف العضلات.
- 4 - مصدر جيد للحديد (لتحسين امتصاص الحديد، يُمكن إضافة فيتامين «سي»).
- 5 - لا غنى عنها لوظيفة الجهاز العصبي، وفي أثناء الحمل، لمنع العيوب الخلقية لدى المواليد، باعتبارها من أفضل مصادر حمض الفوليك (أحد فيتامينات «بي»).
- 6 - مثالية لضبط الوزن، واستقرار نسبة السكر ومستويات الأنسولين في الدم، بالنسبة للمصابين بمرض السكري، لاحتوائها على مؤشر منخفض لنسبة السكر.
- 7 - من بين أفضل الأغذية الغنية بالألياف، الفقيرة الدهون، العديدة الكوليسترول، فهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، والمساعدة في تقليل مخاطر أمراض القلب والشرابيين والأوعية الدموية.
- 8 - مصدر مهم للبروتين النباتي والمعادن لبسطاء العالم، (100 غرام من العدس، بها 25 غراما من البروتين، بشرط إضافة حبوبا أخرى، كالأرز مثلا، تقاديا لفقد 8% من البروتينات في أثناء الطهي).



عوامل وراثية وراء الإصابة بمتلازمة الكبد الرئوية



أمراض مزمنة

ولا يزال السبب غير معروف بشأن الإصابة بمتلازمة الكبد الرئوية لدى بعض الأشخاص المصابين بمرض الكبد، بينما لا يصاب بها آخرون.

التشخيص

عادة ما يكتشف مريض الكبد إصابته بمتلازمة الكبد الرئوية عند الخضوع لبعض الفحوصات التي يطلبها الطبيب نتيجة ظهور بعض الأعراض الجانبية على المريض ومن أبرز تلك الفحوصات ما يلي:

- الأشعة المقطعية على الصدر لاستبعاد بعض المشكلات الأخرى المتعلقة بالشرايين والقلب.

- قياس الأكسجين بالدم.

- تنظير البطن عن طريق منظار استكشافي يدخل الجسم ويكشف عن الشكل الفعلي للكبد وحجم الضرر المتعرض له لاستبعاد التضخم والمشكلات الصحية الأخرى التي يمكن حدوثها كمضاعفات صحية نتيجة اعتلال الكبد.

وسائل العلاج

يحتاج المصاب بمتلازمة الكبد الرئوية إلى العلاج بالأكسجين الإضافي الذي يعد الوسيلة العلاجية الرئيسية لضيق النفس الناتج عن انخفاض مستويات الأكسجين في الدم، وعادة ما يحتاج المريض إلى الخضوع لعملية زرع الكبد نتيجة التدهور في حال الكبد وفشله في تادية وظيفته، ويحتاج المصاب قبل وبعد إجراء الجراحة لاتباع بعض النصائح وفقاً لموقع «الكونستلو»:

- قياس الأكسجين في الدم بشكل دوري.

- عدم القيام بمجهود بدني شاق.

- الحفاظ على المناعة وتجنب مسببات العدوى.

- الاستشارة الدورية للطبيب ومتابعة خطة العلاج.

- الالتزام بروتين غذائي مناسب يحدده الطبيب المعالج.

- الخضوع للفحوصات الطبية للتأكد من عدم الإصابة بأي مضاعفات أخرى.

يمكن أن تحدث مشكلات الكبد نتيجة العوامل الوراثية، أو التعرض لتلف الكبد، بسبب بعض العوامل الأخرى المكتسبة، مثل زيادة الوزن، وتناول الكحول، والإصابة ببعض الفيروسات. وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي اعتلال الكبد إلى الإصابة بالمضاعفات الصحية التي تتسبب في تضرر أجهزة الجسم الأخرى، مثل الرئة، وهو ما يعرف باسم «متلازمة الكبد الرئوية»، بحسب موقع «Mayo clinic».

ومتلازمة الكبدية الرئوية هي حالة غير شائعة تؤثر على رثتي الأشخاص المصابين بأمراض الكبد في الحالات المتقدمة من المرض كأحد المضاعفات الخطيرة والتي تهدد الحياة، تحدث المتلازمة الكبدية الرئوية نتيجة اتساع وتمدد الأوعية الدموية في الرئتين وزيادة عددها، مما يجعل من الصعب على خلايا الدم الحمراء امتصاص الأكسجين بشكل صحيح.

يتسبب تمدد الأوعية الدموية في إعاقة الرئتين عن توصيل كميات كافية من الأكسجين للجسم، مما يؤدي لانخفاض الأكسجين بالدم.

أعراض هذه المتلازمة

معظم الأشخاص المصابين بالمتلازمة الكبدية الرئوية لا يظهر عليهم أعراض، وقد تشمل الأعراض في حالة ظهورها ما يلي: ضيق النفس الذي يزداد عند الجلوس أو الوقوف أو تغير وضع الجسم.

- النهجان الشديد.

- التعب العام والإعياء.

- خدر وتنميل في الأطراف.

- تغير في شكل الأظافر.

- توسع الأوعية الدموية تحت الجلد، وهو ما يشبه الدوالي.

- تصبغ الشفتين والجلد بلون مائل للزرقة.

كيف تحدث؟

تحدث المتلازمة الكبدية الرئوية بسبب اتساع الأوعية الدموية داخل الرئتين وحولهما، مما يؤثر على كمية الأكسجين التي تتحرك من الرئتين إلى مجرى الدم، وتظل أسباب هذا الشذوذ غير واضحة.



يحتاج المصاب بمتلازمة الكبد الرئوية إلى العلاج بالأكسجين

الإضافي الذي يعد الوسيلة العلاجية الرئيسية لضيق النفس الناتج عن انخفاض مستويات

الأكسجين في الدم، وعادة ما

يحتاج المريض إلى الخضوع لعملية زرع الكبد نتيجة التدهور في حال الكبد وفشله في تادية وظيفته،



صحة إنجابية



ينبغي مراقبة ضغط الدم بصورة منتظمة خلال شهور الحمل، لأن العلامة الأولى لتسمم الحمل هي عادة ارتفاع ضغط الدم. وعلى المرأة الانتباه في حال، تجاوز قياس ضغط الدم 90/140 ملميمترا من جهاز الضغط الزئبقي، على أن يتم القياس بفارق 4 ساعات على الأقل.



كل ما يجب معرفته عن التسمم الحملي

أسباب التسمم

يعتقد الأطباء أن السبب الأساسي والدقيق لتسمم الحمل يبدأ من المشيمة، العضو الذي يغذي الجنين طوال فترة الحمل، وفي الحالات الطبيعية، في وقت مبكر من الحمل، تتطور الأوعية الدموية الجديدة لإرسال الدم بكفاءة إلى المشيمة. أما عند النساء المصابات بمقدمات تسمم الحمل، فلا يبدو أن هذه الأوعية الدموية تتطور أو تعمل بشكل سليم. فهي أضيق من الأوعية الدموية الطبيعية وتتفاعل بشكل مختلف مع الإشارات الهرمونية، مما يحد من كمية الدم التي يمكن أن تتدفق من خلالها. وقد تشمل أسباب هذا التطور غير الطبيعي ما يلي:

- عدم كفاية تدفق الدم إلى الرحم.
- تلف الأوعية الدموية.
- مشكلة في جهاز المناعة.
- مشكلة جينية (وراثية).
- اضطرابات ارتفاع ضغط الدم الأخرى أثناء الحمل.
- وهناك عوامل تسهم في تطور مقدمات تسمم الحمل، أبرزها:
- وجود تاريخ شخصي أو عائلي.
- الارتفاع أثناء الحمل الأول.
- صغر سن النساء الحوامل صغيرات وكذلك النساء الحوامل الأكبر من 35 عاماً.
- يصبح خطر الإصابة بمقدمات الارتفاع أعلى إذا كنت تعانين من السمنة.
- أكثر شيوعاً عند النساء اللائي يحملن توأمين أو 3 توأم أو مضاعفات أخرى.
- يؤدي وجود أطفال أقل من عامين أو أكثر من 10 سنوات على فترات متباعدة إلى زيادة خطر الإصابة بالتسمم.
- الإصابة بالأمراض التالية:
- ارتفاع ضغط الدم المزمن.
- الصداع النصفي.
- داء السكري من النوع الأول أو الثاني.
- أمراض الكلى.
- الميل إلى الإصابة بجلطات دموية.
- الذئبة (مرض التهابي مزمن ينشأ عندما يهاجم الجهاز المناعي أنسجة الجسم نفسه).

تسمم الحمل، هو إحدى مضاعفات الحمل التي تتميز بارتفاع ضغط الدم، وهو علامة على تلف عضو آخر بالجسم، وغالباً ما يكون الكبد أو الكلى، وقد يصيب المرأة التي لا تشكو من متاعب صحية واضحة. تبدأ مقدماته عادةً بعد 20 أسبوعاً من الحمل عند النساء اللواتي كان ضغط دمهن طبيعياً، ويمكن أن يؤدي تسمم الحمل، إذا تُركت الحامل من دون علاج، إلى مضاعفات خطيرة وقاتلة لها وللجنين، بحسب «مايو كلينك».

والحل الأكثر فعالية في تلك الحالة هو الولادة العاجلة، وحتى بعد ولادة الطفل، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتحسن حالة الأم الصحية. وإذا تم تشخيص الحامل بتسمم الحمل في وقت مبكر، قبل الأسبوع الـ 20 من الحمل، فيعني أنه لا يمكن التعجيل بالولادة، فقد تواجه المرأة خطورة على حياتها، لأن إجهاضها سيصبح ضرورة طبية تجنباً لتعريض حياتها وحيات طفلها إلى مضاعفات خطيرة.

الأعراض والعلامات

تتمثل خطورة تسمم الحمل في عدم وضوح أعراضه التدريجية، فربما تتطور الحالة من دون أي أعراض، ويرتفع ضغط الدم ببطء، أو بصورة مفاجئة.

لذا ينبغي مراقبة ضغط الدم بصورة منتظمة خلال شهور الحمل، لأن العلامة الأولى لتسمم الحمل هي عادة ارتفاع ضغط الدم. وعلى المرأة الانتباه في حال، تجاوز قياس ضغط الدم 90/140 ملميمترا من جهاز الضغط الزئبقي، على أن يتم القياس بفارق 4 ساعات على الأقل.

ومن علاماته أيضاً :

- زيادة البروتين في البول (قد يطلب الطبيب تحليل بول بصفة متكررة خلال الحمل).
- صداع شديد، واضطراب في الرؤية، بما في ذلك فقدان مؤقت للرؤية أو عدم وضوحها أو حساسية تجاه الضوء.
- ألم في الجزء العلوي من البطن، وعادة ما يكون تحت الضلوع على الجانب الأيمن.
- الغثيان أو القيء.
- قلة إخراج البول.
- انخفاض مستويات الصفائح الدموية في الدم.
- ضعف وظائف الكبد.
- ضيق التنفس الناتج عن السوائل في الرئتين.
- زيادة الوزن المفاجئة والتورم، خاصة في الوجه واليدين.
- قد تحدث الأعراض السابقة مع تسمم الحمل، ولكنها تحدث أيضاً في العديد من حالات الحمل الطبيعية، لذا يجب أن تخضع لمراقبة الطبيب.





الدهون التي تهدد القلب نبض



نبض

- نقص نشاط الغدة الدرقية.
- أمراض الكلى.
- التدخين.
- شرب الكحول.
- بعض الأدوية، مثل الستيرويدات وحبوب منع الحمل، يمكنها أيضاً رفع مستويات الدهون الثلاثية.
- وأما وسائل خفض مستويات الدهون الثلاثية، فهي:
- التغذية الصحية، أي الإقلال من السكر والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة والأطعمة المجمدة لاحتوائها على الدهون المتحولة الضارة والإقلال من الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء والدواجن والجبن والحليب وتناول الدهون الصحية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون وزيت المكسرات المختلفة.
- المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.
- الإقلاع عن التدخين.



- يواجه قلب الإنسان الكثير من التهديدات، ومن بينها الدهون الثلاثية وهي نوع من الدهون الموجودة في الدم وتقوم بتزويد الجسم بالطاقة.
- ووفق تقرير للمركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية، يمتص الجسم معظم الدهون الثلاثية من الدهون الغذائية، كما أن الجسم يمكنه أيضاً إنتاج الدهون الثلاثية من تلقاء نفسه.
- وأشار المركز الألماني إلى أن الجسم عند تناول كثير من الدهون الثلاثية يخزنها في الأنسجة الدهنية، وذلك بشكل خطراً على الصحة، لأن ارتفاع مستوى هذه الدهون في الجسم يزيد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.
- أما العوامل التي تزيد من مستويات الدهون الثلاثية في الدم، فهي كما يلي:
- السمنة.
- عدم ممارسة الرياضة.
- النظام الغذائي ذو السعرات الحرارية العالية.
- سوء السيطرة على مرض السكري.



أشار المركز الألماني إلى أن الجسم عند تناول كثير من الدهون الثلاثية يخزنها في الأنسجة الدهنية، وذلك يشكل خطراً على الصحة، لأن ارتفاع مستوى هذه الدهون في الجسم يزيد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

احذروا الخفقان

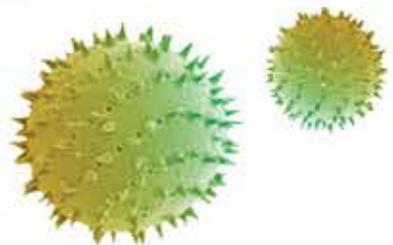
خفقان القلب يعني إيقاع القلب السريع جداً، أي زيادة معدل ضربات القلب على 100 دقة في الدقيقة في حالة السكون، علماً بأن المعدل الطبيعي يقع بين 60 و100 دقة في الدقيقة.

وأفادت مؤسسة القلب الألمانية أن خفقان القلب له أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير. وتتمثل الأسباب البسيطة في بذل المجهود البدني والمواقف الانفعالية كالنوتر والخوف والسعادة والتغيرات الهرمونية الطارئة على جسم المرأة قبل الدورة الشهرية أو في مرحلة الحمل أو في مرحلة انقطاع الطمث. وأوضحت أن الأسباب الخطيرة لخفقان القلب تتمثل في اضطرابات نظم القلب، وانخفاض ضغط الدم، وفرط نشاط الغدة الدرقية، ونقص السوائل في الجسم. وعادة ما يكون خفقان القلب مصحوباً بأعراض أخرى مثل الدوار، والغثيان، والارتجاف، والتعرق، والاضطراب الداخلي، وسرعة التنفس أو ضيق التنفس. وينصح باستشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء خفقان القلب وعلاجه في الوقت المناسب.





Keep the
allergies
away



Shiba Pharma



أطفال



إذا كان الطفل يعاني من ألم شديد عند التبول، قد يصعب الطبيب أيضاً دواء يخدر بطانة المسالك البولية، مما يتسبب في تحول البول إلى اللون البرتقالي بشكل مؤقت.



يملك الأطفال خلايا مبطننة في المر الأنفي مثل البالغين، ومع ذلك لديهم مجرى هوائي صغير في الأنف لذا لا يمكنهم التعامل مع كميات كبيرة من المخاط عن طريق العطس فيتم تنظيف المخاط من مؤخرة الحلق ويخرج من الأنف،

التهاب مجرى البول عند الأطفال.. العلاج ممكن

العلاج

- عادةً يتم العلاج عن طريق تناول المضادات الحيوية لعدة أيام، ثم يطلب الطبيب إجراء تحليل البول للطفل، للتأكد من زوال العدوى.

- إذا كان الطفل يعاني من ألم شديد عند التبول، قد يصف الطبيب أيضاً دواءً يخدر بطانة المسالك البولية، مما يتسبب في تحول البول إلى اللون البرتقالي بشكل مؤقت.

- قد يحتاج الأطفال المصابون بعدوى أكثر حدة إلى العلاج في المستشفى، للحصول على جرعات عالية من المضادات الحيوية.

طرق الوقاية

- تغيير الحفاضات باستمرار.
- تعويد الأطفال على النظافة الشخصية و تشجيعهم على دخول الحمام عند الحاجة.
- الاهتمام بنظافة الملابس الداخلية للطفل التي يفضل أن تكون قطنية وتغييرها يومياً.
- عدم استخدام الصابون الذي يحتوي على العطور أثناء تحميم الطفل.
- ترطيب جسم الطفل بتقديم المشروبات الصحية له طوال اليوم.



يصاب الأطفال بالتهابات في مجرى البول تماماً مثل البالغين، مما يسبب لهم بعض الأعراض المزعجة، ووفقاً لموقع «Kids health»، فإن هذه مشكلة يمكن السيطرة عليها من خلال معرفة أسبابها وأعراضها وطرق علاجها والوقاية منها.

وعندما تنقل العدوى البكتيرية إلى مجرى البول عند الطفل، بما في ذلك الإحليل والمثانة، تبدأ الأعراض التالية في الظهور، والإنثاء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب مجرى البول من الذكور، لأن الإحليل لديه أقصر وأقرب إلى فتحة الشرج :

- ألم أو حرقان عند التبول.
- الحاجة المتكررة للتبول، رغم انخفاض كمية البول.
- الحمى.

- ألم في منطقة أسفل البطن.
- انبعاث رائحة كريهة من البول.
- ظهور قطرات من الدم في البول.
- التبول اللاإرادي.

الأسباب

- مشاكل خلّقية في المسالك البولية.
- تدفق عكسي غير طبيعي للبول من المثانة إلى أعلى الحالب ونحو الكلى.
- اهمال النظافة الشخصية.
- استخدام المراحيض العامة.

البلغم وخطره على الأطفال

إلا إذا وصل إلى المرحلة التي يعاني فيها الطفل من صعوبة في التنفس، ومع ذلك فإنه يمكن أن يقطع أنماط نوم الطفل ويسبب صعوبة في التنفس ليلاً، بحسب موقع «الكونستلو».

ويملك الأطفال خلايا مبطننة في المر الأنفي مثل البالغين، ومع ذلك لديهم مجرى هوائي صغير في الأنف لذا لا يمكنهم التعامل مع كميات كبيرة من المخاط عن طريق العطس فيتم تنظيف المخاط من مؤخرة الحلق ويخرج من الأنف، ولمساعدة الطفل على التنفس بشكل صحيح من المهم التخلص من المخاط الزائد العالق في الحلق.

والتهابات الحلق والإنفلونزا شائعة عند حديثي الولادة، وبمجرد اختفاء العدوى يبقى المخاط داخل الحلق لمدة أسبوعين، وهذا هو سبب أن الأزيز شائع عند الطفل المصاب بالسعال.

وعادة ما يكون الأطفال عرضة للإصابة بالإنفلونزا والتهابات الحلق التي تسبب البلغم المفرط والسعال الشديد، وهناك سبب آخر هو تفاعل الحساسية الموسمية .

نصائح

- لا تستخدم الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للرضع، لأنها يمكن أن تكون ضارة بصحتهم، وتجنب إعطاء منبهات السعال والبلغم للأطفال دون سن 4 سنوات.

- استخدام المرطب يعد أفضل طريقة لترطيب المر الأنفي للطفل وتخفيف المخاط في الحلق والأنف للمساعدة في استعادة التنفس السليم، لأنه يساعد على خلق رطوبة في الأنف ويسمح للطفل بإخراج المخاط، في حالة إصابته بسعال رطب.

- استخدام الزيوت الأساسية للمساعدة في تنظيف بلغم الطفل في الحلق بعد استشارة الطبيب.

البلغم من المشكلات الشائعة التي يعاني منها الأطفال، فزيادة المخاط قد تؤدي لانسداد مجرى الهواء ما يعرض حياة الطفل للخطر.

ووفقاً لموقع «Kids health» يوجد المخاط أو البلغم في الأنف والحلق، وإذا انحسر في المر الأنفي فيمكن إزالته بسهولة، ومع ذلك يصعب التخلص من المخاط العالق في الحلق مما قد يسبب حدوث تهيج، ويمكن أن يكون المخاط مزعجاً جداً للطفل إذا كان بكمية زائدة حتى أنه يمكن أن يتسبب بسعال مزعج يؤدي إلى ابتلاع البلغم في الحلق مما قد يسبب الاختناق عند الطفل الصغير، ويمكن أن يدخل المخاط أيضاً في المر الأنفي ويسبب سيلان الأنف، ويحتوي الأنف والحلق على لتر أو اثنين من المخاط يومياً .

يؤدي المخاط وظليفة محددة وتساعد الكمية المناسبة على الحماية من الالتهابات عن طريق الحفاظ على مجرى الهواء رطباً، وبهذه الطريقة فإن أي جراثيم قد تحاول الالتحاق عبر المر الأنفي يتم حصرها في الخلايا الدقيقة الموجودة في ممر الجيوب الأنفية.

ويمكن للطفل الصغير خلال الأشهر الأولى أن يتنفس من خلال أنفه، ولا أضرار لذلك





صحة وجمال



تحتاج النساء في سن الإنجاب إلى 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا، وتشير الدراسات إلى أن نحو نصف حالات الحمل في الولايات المتحدة غير مخطط لها، وقد تحدث العيوب الخلقية الرئيسية في دماغ الطفل أو العمود الفقري في وقت مبكر جدًا من الحمل (3-4 أسابيع بعد الحمل)، قبل أن تعرف معظم النساء أنهم حامل.



الفوليك.. منافع للحمل والشعر والبشرة

الأنبوب العصبي لدى الأجنة في الأسابيع الأولى من نموهم داخل الرحم، ولأن حمض الفوليك يساعد في منع بعض العيوب الخلقية الرئيسية في دماغ الطفل والعمود الفقري. تحتاج النساء في سن الإنجاب إلى 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا، وتشير الدراسات إلى أن نحو نصف حالات الحمل في الولايات المتحدة غير مخطط لها، وقد تحدث العيوب الخلقية الرئيسية في دماغ الطفل أو العمود الفقري في وقت مبكر جدًا من الحمل (3-4 أسابيع بعد الحمل)، قبل أن تعرف معظم النساء أنهم حامل. وينصح بأن تستهلك النساء 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميًا قبل شهر من الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

محارب للشيخوخة وصحي للشعر

يمكن أن يعزز حمض الفوليك صحة الشعر بشكل عام، فهو أحد العناصر الغذائية المهمة لذلك، وهو مسؤول بصورة أساسية عن نمو الخلايا الموجودة داخل أنسجة بشرتك وشعرك وأظفارك بشكل صحي، ولكن الاعتماد على حمض الفوليك وحده لنمو الشعر غير مؤكد علمياً.

وإذا كنت لا تعانين من نقص الفوليك، فلا داعي لتناول مكمل حمض الفوليك للحصول على شعر صحي، أي أن أكثر من 400 ميكروغرام في اليوم لن تجعل شعرك ينمو بشكل أسرع، ومن الأفضل استشارة الطبيب.

ويحارب حمض الفوليك شيخوخة الجلد المبكرة، لأنه يساعد في تسهيل نمو خلايا الجلد الصحية ومعالجة الشيخوخة، وخاصة التجاعيد والخطوط الدقيقة. كما وجد أنه يزيد من إنتاج الكولاجين ليمنحك بشرة مشدودة ومتناسقة.

تحذير مهم

يجب ألا تحتوي مكملاتك اليومية على أكثر من ألف ميكروغرام من حمض الفوليك، ما لم يصف الطبيب تلك الجرعات. قد يؤدي تناول جرعات كبيرة من حمض الفوليك إلى تغطية نقص فيتامين «بي 12»، الذي يمكن أن يسبب ضرراً لا يمكن إصلاحه إذا لم يتم اكتشافه مبكراً.

حمض الفوليك شكل مُصنَع من الفولات، وهو «بي 9»، أحد أنواع مجموعة فيتامين «بي»، الضروري لتكوين خلايا صحية خاصة خلايا الدم الحمراء، و يستخدم في علاج الاكتئاب والسكتة الدماغية وتدهور الذاكرة ومهارات التفكير.

تحتوي العديد من الأطعمة الطبيعية على نسبة مرتفعة من الفولات، مثل الخضراوات الورقية، والبروكولي، والبنامية، والهليون، والفاصوليا، والخميرة، والبطر، والكبد الحيواني، والكلبي، وبعض الفواكه، وعصير البرتقال، وعصير الطماطم، وقد تمت إضافته إلى الحبوب والدقيق والخبز والمكرونات والبسكويت.

فوائد الفوليك

1 - يؤدي تناول حمض الفوليك عن طريق الفم، مع أو بدون مكملات أخرى، إلى تحسين الذاكرة ومهارات التفكير لدى كبار السن الذين يعانون من انخفاض في مستويات الذاكرة.
2 - تناول حمض الفوليك عن طريق الفم مع مضادات الاكتئاب يحسن الأعراض لدى بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

3 - تناول الفوليك عن طريق الفم يوميًا لمدة 6 أسابيع على الأقل يقلل من ضغط الدم لدى بعض الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم الذين لا يتناولون أدوية أخرى لضغط الدم.

4 - تناول مكملات حمض الفوليك يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

قبل وخلال الحمل

يجب أن تتلقى النساء في سن الإنجاب، سواء الحوامل أو من يخططن للإنجاب، كميات كافية من حمض الفوليك إما من خلال نظامهن الغذائي أو المكملات الغذائية، لمنع العيوب الخلقية لأطفالهن. تحتاج المرأة الحامل إلى استهلاك جرعة يومية من حمض الفوليك تقدر بـ 300-400 ميكروغرام عن طريق الفم. الحد الأقصى للكمية الموصى بها من حمض الفوليك في أثناء الحمل أو الإرضاع هي 800 ميكروغرام يوميًا لمن هن دون سن 18 عامًا، وألف ميكروغرام يوميًا لمن هن فوق سن 18 عامًا. ومن المهم تناول حمض الفوليك قبل الحمل لأنه يساعد في تكوين





- Respiratory tract infections: bronchitis, CAP,
- Neurological pneumonia & sinusitis
- H. pylori infection
- UTI, Pyelonephritis & prostatitis
- Skin/Skin Structure infections & cellulitis
- osteomyelitis
- Plague



الزهرراوي.. مؤسس علم الجراحة وصناعة الدواء



ثقافة



أول من أدخل القطن في الاستعمال الطبي، وأول من استعمل خيوط الحمشة (CAT GUT) التي تستعمل حالياً في العمليات الجراحية والتي تمتاز بامتصاص الجسم لها، ولا تحتاج لفك القطب والتي لها أهمية فائقة خصوصاً في الجراحات الداخلية.

أبو القاسم خلف بن عباس الزهرراوي ولد عام 936م (324هـ)، عالم في العلوم الشرعية وطبيب أندلسي مسلم، يصنف كأشهر جراح مسلم في العصور الوسطى. ترك موسوعة طبية ضخمة سماها «التصريف لمن عجز عن التأليف» وهي موسوعة كثيرة الفائدة، وتعتبر من أعظم مؤلفات العرب الطبية. برع بفن الجراحة، وتعتبر مؤلفاته الجراحية المرجع الأول للأطباء العرب والأوروبيين منذ مئات السنين، وقد رفعت ابتكاراته الجراحية من شأن هذا الاختصاص.

أول من أسس علم الجراحة بعدما وضع له منهجاً علمياً صارماً لممارسته العملية يعتمد بشكل أساسي على معرفة دقيقة بعلم التشريح. أول من شرح مرض نزف الدم المسمى هيموفيليا وشرح كيفية انتقاله وراثياً، وله إضافات هامة جداً في علم طب الأسنان وجراحة الفكين. أول من كتب عن علاج عاهات الفم الخلقية وتشوهات الأقواس السنية وعلاج القطع اللحمية الزائدة في اللثة.

أول من استعمل آلة خاصة لاستئصال التآليل النابتة في الأنف ولقطع الرباط تحت اللسان الذي يعيق الكلام وقطع ورم اللهاة واستئصال اللوز.

ما كتبه في التوليد والجراحة النسائية يعتبر كنزاً ثميناً في علم الطب، حيث يصف وضعيتي (TRENDELEMBURE - WALCHER) الهامتين من الناحية الطبية، إضافة إلى وصف طرق التوليد واختلاطاته، وطرق تدبير الولادات العسيرة، وكيفية إخراج المشيمة المتصقة والحمل خارج الرحم وطرق علاج الإجهاض، وابتكر آلة خاصة لاستخراج الجنين الميت. أول من استعمل آلات خاصة لتوسيع عنق الرحم، وأول من ابتكر آلة خاصة للفحص النسائي.

له العديد من المآثر العلمية في الجراحة العظمية التي لا يزال جزء منها يُتبع حتى الآن، ومنها: معالجة انتشار داء السل إلى الفقرات أو ما يتعارف عليه الأطباء اليوم بداء بوت نسبة إلى د.

بوت. اخترع آلة لمعالجة الناسور الدمعي، وكيفية خياطة جروح القصبية. شرح بشكل مفصل العلاج الجراحي للثدي المتضخم عند الذكور، ووصف طرق استئصال الثدي المصاب بالسرطان عند المرأة وشدد على ضرورة كي حواف الجرح منعاً لتكس الورم. أول من أجرى عملية شق الرغامى، وأول من استدرك ضرورة ربط الشرايين قبل عمليات البتر أو خلال العمليات الجراحية منعاً لحدوث النزف.

أول من أدخل القطن في الاستعمال الطبي، وأول من استعمل خيوط الحمشة (CAT GUT) التي تستعمل حالياً في العمليات الجراحية والتي تمتاز بامتصاص الجسم لها، ولا تحتاج لفك القطب والتي لها أهمية فائقة خصوصاً في الجراحات الداخلية. أول من استعمل الخياطة التجميلية تحت الجلد، وأول من استعمل الخياطة بإبرتين وخيط واحد، وأول من ابتكر الخياطة المثمنة. أول من ابتكر القسطرة البولية واستعملها لتصريف البول أو لغسل المثانة أو لإدخال بعض العلاجات الموضعية بداخلها.

قدم قبل ألف عام، ولأول مرة في تاريخ الطب والصيدلة، وصفاً دقيقاً لكيفية صنع حبوب الدواء وطريقة صنع القالب الذي تطبع فيه أو تحضر بواسطته أقراص الدواء. يعتبر المؤسس والرائد الأول لصناعة الطباعة وصناعة أقراص الدواء.

ترجمت موسوعته «التصريف لمن عجز عن التأليف» إلى كثير من اللغات ولمرات عديدة كان آخرها عام 1908، واعتمدت في كل المدارس الطبية العالمية، ولا يزال هناك 40 نسخة مخطوطة من هذه الموسوعة الخالدة.

تخليداً لأعماله وضعت صورته الملونة على الزجاج القديم في كاتدرائية ميلانو الشهيرة، وفي مدينة قرطبة الإسبانية شارع يخلد اسمه، وأطلق اسمه على كثير من المستشفيات والمدارس والشوارع والساحات في الدول العربية والإسلامية.





اسناني حياتي



من الاعتقادات الخاطئة لدى البعض هي أن غسل الأسنان بمادة بيكربونات الصودا يحافظ على بياضها الناصع، لكن تقارير طبية عديدة حذرت من هذه الممارسة، لأنها تؤدي إلى تخريب الأسنان.



قضم الأظافر وعادات أخرى مدمرة للأسنان

كما تلحق المشروبات الغازية ضرراً أكبر بالأسنان من المشروبات السكرية، كما أن الصودا تزيل طبقة مينا الأسنان، وبالتالي تترك الأسنان دون حماية.

4 - التغيير من الساخن إلى البارد

التغير المفاجئ في درجة حرارة الفم، مثل شرب القهوة ثم كوب الماء بعد ذلك، يؤدي إلى تصدع طبقة المينا ويمكنك حتى أن تشعر بالألم الشديد جراء ذلك، ويشبه ذلك سكب الماء الساخن على مكعب من الثلج، إذ يتشقق ويذوب.

5 - التدخين

يستقر التبغ على طبقة المينا ويضعفها، ناهيك عن أنه يسمم اللثة، كما يدخل النيكوتين والقطران وجميع المكونات المضرة ضمن مكوناته، وهو ما يمكن أن يسبب سرطان الفم.

6 - صرير الأسنان

صرير الأسنان (أطباق الأسنان على بعضها)، غالباً ما تكون هذه الحركة ناجمة عن الإجهاد، مما يجعلنا نعاني مما يسمى عموماً «صرير الأسنان»، ويسبب صرير الأسنان التآكل المبكر للأسنان وكذلك إرهاق عضلات الفك.

7 - قضم الأظافر

هذه العادة مضرة بشكل خاص للأسنان على المدى الطويل، وينطبق الأمر ذاته على عض الأقلام في العمل أو في الدراسة، وعلى الرغم من أن بنية الأسنان قوية، فإن التعرض لضربات صغيرة يومية وبشكل متكرر، ينهك الأسنان في نهاية المطاف.

عندما تتلف الأسنان يصبح الفم مصدراً للعدوى، مما يؤثر سلباً على صحة الجسم بأكمله، لذلك من الضروري العناية بصحة الفم والأسنان بشكل جيد.

وللأسنان دوراً جمالياً وأيضاً أساسياً في عملية التغذية، لذلك من المهم العناية بها والتخلي عن بعض العادات اليومية التي يمكن أن تضرها بشكل كبير.

ومن هذه العادات:

1 - شرب عصير الليمون في الصباح

إن الليمون معروف بفوائده الصحية، لذلك يوصى أحياناً بشربه في الصباح لتعزيز عملية الهضم، لكن هذا النوع من الحمضيات مضر بالأسنان. لأن حموضة الليمون التي تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان بشكل لا يمكن إصلاحه، والمينا هي الطبقة البيضاء القاسية من السن.

2 - استخدام بيكربونات الصودا

من الاعتقادات الخاطئة لدى البعض هي أن غسل الأسنان بمادة بيكربونات الصودا يحافظ على بياضها الناصع، لكن تقارير طبية عديدة حذرت من هذه الممارسة، لأنها تؤدي إلى تخريب الأسنان.

ولتنظيف الأسنان أو تبييضها عليك

مراجعة طبيب الأسنان، حيث هناك طرق للتبييض في العيادة تحافظ على سلامة الأسنان.

3 - شرب المشروبات الغازية أثناء الأكل

الاستهلاك المفرط للأطعمة السكرية يضر بصحة الفم، وعند ملامسة البكتيريا الموجودة في الفم يتحول السكر إلى حمض يهاجم الأسنان.



أيهما أفضل.. السواك أم الفرشاة ؟

إذا كنت ترغب في البدء باستخدام السواك، أو إذا كنت تحرص على استخدامه بالفعل، يجب أن تدرك أنه لا يفني عن استخدام فرشاة ومعجون الأسنان، وفقاً لوزارة الصحة العمانية.

ويتعتبر السواك من المطهرات الجيدة للفم، وهو فعال في تنظيف الأسنان بشكل جيد، ولكن لا يمكن الاستغناء عن فرشاة ومعجون الأسنان. ويحتوي معجون الأسنان على مادة الفلورايد التي تمنع تسوس الأسنان، بالإضافة إلى أمراض اللثة. جدير بالذكر أن استنتاجات دراسات بحثية عديدة قد تنوعت، فبعضها خلص إلى إمكانية استخدام أي السواك والفرشاة لتنظيف الأسنان، وأخرى نصحت باستخدام كليهما للوصول إلى مستوى مثالي من نظافة الفم وصحة الأسنان، وأعلن بعضها عن إمكانية استبدال الفرشاة والمعجون بالسواك نظراً لسهولة استخدامه وفعاليتها وانخفاض تكلفته، ومنها ما أبرز الجانب المظلم للسواك وركز عليه من حيث عدم قدرته على الوصول إلى سطوح الأسنان من الجهات كافة، وكذلك تسببه بانحسار اللثة الذي يمكن الوقاية منه باستخدام الإرشادات الدقيقة عند استخدامه.



أفكار لتحسين جودة حياة الأمهات

فنظرتنا إلى الحياة تعتمد كثيرا على طريقة تفكيرنا، حيث إن تأثير أي موقف في حياتنا يختلف بناء على نظرتنا إليه، سواء أكان سلبيا أم إيجابيا، لذلك من المهم أن نكون إيجابيين.

الضحك والابتسام

حتى لو لم يكن هناك ما يدعو للضحك، ابتسمي مدة 30 ثانية على الأقل، فقد ثبت أنه مثلما تجعلنا السعادة نبسم، فإن الابتسامة بدورها يمكن أن تجعلنا سعداء أيضا. وفي هذه الحالة ينصح بمشاهدة مسلسل أو فيلم كوميدي مضحك.

دلي نفسك قليلا

من المهم تخصيص بعض الوقت للاعتناء بنفسك ومظهرك. يمكنك البدء بحمام ساخن أو تطبيق قناع للبشرة أو الشعر، أو الاستلقاء على الأريكة مع احتساء فنجان من القهوة أو الشاي في أثناء قراءة كتاب، من شأن ذلك أن يولد لديك شعورا جميلا بالراحة.

حب الذات وتقبل النفس

لا يمكننا تعليم أطفالنا أن يحبوا أنفسهم إذا كنا لا نستطيع فعل ذلك مع أنفسنا. علينا أن نتعلم أن نتقبل عيوبنا، لأننا جميعا رائعون وعلينا أن نحب أنفسنا كما نحن. إن تقبل أجسادنا بحاسنها وعيوبها يعني حب أنفسنا، علينا أن نعطي بأنفسنا من أجل نقل ذلك إلى أطفالنا.

مفاتيح تحسين جودة الحياة

ومع أن النصائح المذكورة آنفا موجهة للأمهات، إلا أنه يمكن أيضا للآباء أو الأقارب الذين يمتنون بالأطفال ويحتاجون إلى وقت لأنفسهم أن يتبعوها أيضا. فلا أحد أهم من نفسك، وحتى تتمكني من تقديم أفضل ما لديك للمحيطين بك، خصصي بعض الوقت لنفسك خلال اليوم، أحيي نفسك وتقبلها لأنك مميزة. عندها فقط يمكنك تعليم أطفالك حب أنفسهم وقبول ذاتهم.

المسؤوليات التي تقع على عاتق الأمهات كثيرة، وفي ظل كثرة المهام قد لا تدرك الأم أنها بحاجة إلى الاعتناء والاهتمام بنفسها.

ولكن الأمهات ينسجن حقيقة مهمة، وهي أنه إذا أردن رعاية أسرهن رعاية جيدة، فعليهن منح أنفسهن أولا الاهتمام اللازم، وغالبا ما يكون دافع الوالدين الرئيسي ألا يفتر أطفالهم إلى أي شيء وأن يكونوا سعداء وأن يتمتعوا بصحة جيدة، ولكنهم في خضم ذلك ينسون أنفسهم دون أن يدركوا أنه إذا لم يعملوا على ضمان رفاهيتهم في المقام الأول فلن يكونوا قادرين على جعل أطفالهم وأسرة سعداء.

الخروج من منطقة الراحة

إن أول ما يتعين على الأم فعله للحصول على حياة نشطة وصحية ومملوءة بالأمل هو الخروج من منطقة الراحة الخاصة بها، سيساعدها ذلك على أن تعامل نفسها بطريقة أفضل. ولا شك أنه من الضروري أن تكون بصحة جيدة حتى نعطي أفضل ما لدينا لأطفالنا وأسرتنا، وحتى يقدم كل فرد أفضل ما لديه للآخرين، يجب أن يمنح نفسه الأولوية.

تحسين حياة الأمهات

ففي تقرير نشرته مجلة «إيريس ماما» (eresmama) الإسبانية، قدمت الاختصاصية النفسية مارا أمور لوبيز بعض النصائح التي من شأنها أن تساعد الأمهات على تحسين جودة حياتهن.

ممارسة تمارين التأمل والاسترخاء

من المهم تخصيص بضع الدقائق يوميا للتأمل أو الاسترخاء. إن 10 دقائق كافية لتريح أذهاننا، سيساعدنا الوقت الذي نخصمه للتواصل مع أنفسنا والاسترخاء على شحن أنفسنا بالطاقة لمواصلة القيام بمختلف مهامنا.

التفكير الإيجابي

إن التفكير الإيجابي والتحلّي بالتفاؤل سيجعل حياتنا انعكاسا لتلك الأفكار.

“

من المهم تخصيص بعض الوقت للاعتناء بنفسك ومظهرك. يمكنك البدء بحمام ساخن أو تطبيق قناع للبشرة أو الشعر، أو الاستلقاء على الأريكة مع احتساء فنجان من القهوة أو الشاي في أثناء قراءة كتاب، من شأن ذلك أن يولد لديك شعورا جميلا بالراحة.



Sitacretin Plus

Sitagliptin + Metformin HCl

50/500
50/850
50/1000



Sweet of life



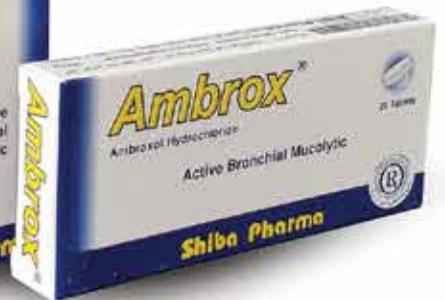
سوريا - ابن الهيثم
Pharma. Co.

خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Ambrox[®]

Ambroxol HCl

Active
Bronchial
Mucolytic



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 الاوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



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.

الأسعار شاملة الضرائب

جديد يمن موبايل

للدفع المسبق والفوترة

باقات فريدة .. وسرعة أكيدة

باقات نت 4G

باقات مزايا 4G

25 جيجا الشهرية	12 جيجا الشهرية	6 جيجا الشهرية	مميزات الباقة	مزايا فوجي اليومية	مزايا فوجي الأسبوعية	مزايا فوجي الشهرية	مميزات الباقة
25 جيجا	12 جيجا	6 جيجا	إنترنت فوجي	1 جيجا	2 جيجا	4 جيجا	إنترنت فوجي
				40 دقيقة	200 دقيقة	300 دقيقة	مكالمات داخل الشبكة
9000 ريال	4400 ريال	2400 ريال	سعر الباقة شامل الضريبة	40 رسالة	200 رسالة	300 رسالة	رسائل لجميع الشبكات المحلية
30 يوم	30 يوم	30 يوم	فترة الصلاحية	400 ريال	1400 ريال	2400 ريال	سعر الباقة (شامل الضريبة)
				48 ساعة	7 أيام	30 يوم	فترة الصلاحية
إتصال #25*444	إتصال #12*444	إتصال #6*444	طريقة التفعيل	إتصال #1*444	إتصال #2*444	إتصال #4*444	طريقة التفعيل

تُقدم الخدمة في مراكز الشركة الرئيسية وفروع المؤسسة العامة للإتصالات و مراكز مبيعات الوكلاء أو أحد النقاط التابعة لهم

للإشتراك في الباقة :

- إدخال طريقة التفعيل المحددة للباقة.
- أو الإتصال على رقم الخدمة 444 واتباع التعليمات الصوتية.

للحصول على الخدمة :

- تغطية 4G.
- جهاز يدعم الخدمة.
- تغيير الشريحة وطلب تفعيل الخدمة.

لمزيد من المعلومات أرسل (4) إلى 123 مجاناً.



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1

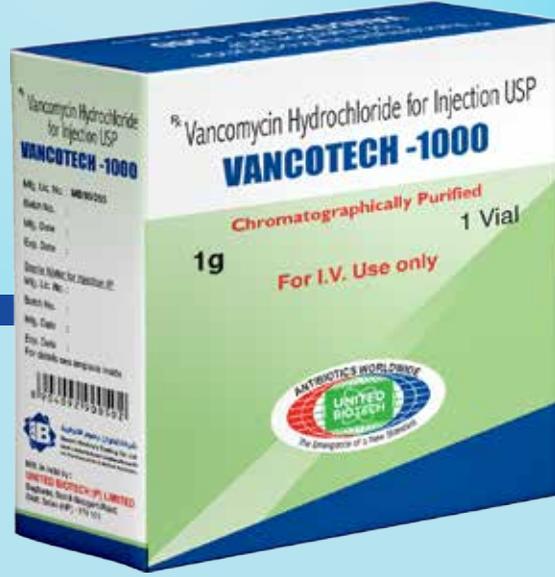


المضاد الحيوي

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

