

- كيف نتجاوز اكتئاب الصيف ؟
- خيمة صغيرة لاستقبال المصابين بداء الكلب
- لا زواج إلا بتقرير طبي

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يونيو 2022 | العدد (54)

- أسباب فقدان المفاجئ للأجنة
- اكتئاب ما بعد الولادة.. الحذر واجب
- طرق للمحافظة على أدوية الأطفال
- 6 حقائق غريبة عن القلب

الشبو.. بوابة الهلاك

Emifenac 50DT



ابتسم.. للألم

إمفييناك ٥٠



BRIX 3000



لدي رغبتك لئري ابتسامتك

احتياجاتك في صميم جودتنا

محتاجنا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي .

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

علاج قرحة المعدة

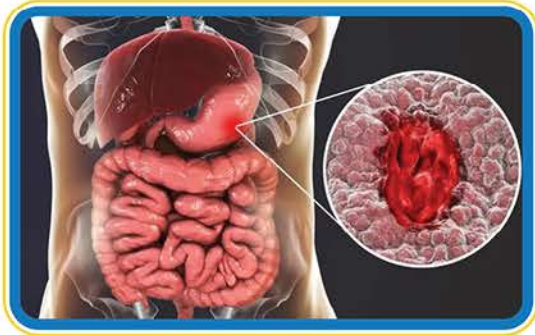
Suppress The Root Cause of Gastric Acid Production

OMEPTEC

Omeprazole 40mg Vial

INDICATIONS

- Gastroesophageal Reflux (GERD)
- Duodenal ulcer
- Gastric ulcer
- Crohn's disease associated ulcer
- Pathologic GI Hypersecretory Conditions
- Upper GI Bleeding



معنا.. صحتك أفضل..

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بوم التجارية
BAUAM BROTHERS TRADING CO.
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances



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





26
دواء

■ نصائح للمحافظة على
صلاحيّة أدوية الأطفال

28
تغذية

■ فواكه قليلة السكر ..

30
أمراض مزمنة

■ أكثر الشكاوى المرضية
الشائعة في الصيف

34
أطفال

■ ما يجب أن تعرفه الأمهات
عن «التسنين»

14
لقاء

■ الدكتور عبدالإله الحرازي:
المختبر المركزي ينفصه جهاز
لفصل الدم

20
جديد الطب

■ زراعة أذن بشرية بتقنية
ثلاثية الأبعاد
■ عقار يعالج سرطان المستقيم
■ تصميم أكتاف ومفاصل روبوتية
■ بشرى للمتزوجين

24
رمد

■ فقدان المفاجئ للأجنة..
يؤرق الأمهات

7

فلك الطبية

■ أخصائية تحذر من
اكتئاب الصيف
■ صنعاء: لا زواج إلا
بقرار طبي

8

تقارير

■ مخدر الشبو.. قبل
فوات الأوان
■ ضحايا تلوث الهواء في
اليمن

12
حوار

■ خيمة صغيرة تستقبل
المصايين بداء الكلب في

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 الجرزموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجدود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجعماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



أزمة تنفس..!

جرعة أولى

وحدها من الغازات الملوثة يبلغ 7,762 طن من أوكسيد الكبريت. وحوالي 988 طن من أوكسيد الكبريت، وقرابة 2.9 ألف طن من ثاني أوكسيد الكبريت.

ما يضاعف من خطورة هذا الكم الهائل من الغازات انخفاض كثافة الأوكسجين في صنعاء، وارتفاعها الكبير عن مستوى سطح البحر بحوالي 2,400 متر.

وتقدر منظمة الصحة العالمية في مصفوفة السياسات حول جودة الهواء في اليمن، أن تلوث الهواء الخارجي (في الأماكن المفتوحة) يسبب 1.100 حالة وفاة مبكرة سنوياً في اليمن، ويتسبب تلوث الهواء الداخلي (في الأماكن المغلقة والمنازل) بوفاة ما يقدر بنحو 6,700 حالة من الوفيات المبكرة كل عام.

لقد احتلت اليمن المرتبة السادسة عربياً، من حيث ارتفاع عدد الوفيات جراء أضرار بيئية، طبقاً لتقديرات تقرير التقييم العالمي للعبء المرضي الناتج عن التدهور البيئي، للعام 2016.

وبلغت عدد الوفيات السنوية الناتجة عن التدهور البيئي، أكثر من 200 ألف حالة وفاة في اليمن، نتيجة التلوث البيئي، والتغير المناخي، وتلوث مياه الشرب.

ورغم إن كل ما سبق صادم لنا، إلا أن مؤشر AQI جودة الهواء العالمي للعام 2019، حمل لنا خبراً منعشاً، مضاده أن "تلوث الهواء في اليمن ما يزال في حدود جيدة" .. لقد كان خبراً جيداً، وكان يجب على السلطات اعتباره بمثابة فرصة لتلافي ما يمكن تلافيه من تلوث يتزايد عاماً بعد آخر بصورة مقلقة.

لا أحد في هذا البلد مهتم بمكافحة التلوث والتشجيع على التشجير واستمرارية حملات النظافة بدل من كونها مناسبة رسمية لا تستمر أكثر من ثلاثة أيام وتنتهي بمجرد مغادرة كاميرات التغطية الإعلامية الموكبة للحملة.

من حق المواطن الحصول على هواء نقياً، والعيش وسط بيئة نظيفة، إننا نستحق ذلك.. وإذا لم يتحقق لنا هذا الآن، فمتى؟.

أصبحت أتتفس بصعوبة بالغة، نتيجة قلة الأوكسجين وارتفاع نسبة التلوث في الجو .. شعبي الهوائية الضيقة تزيد معاناتي مع تلوث الهواء، بالإضافة إلى جيوب الأنفية شديدة الحساسية تجاه الأتربة وأدخنة السجائر وعوادم المركبات، وحرارة القمام التي تجعل من شوارعنا أمكنة شديدة الخطورة.

صحيح أنني أفضل صحياً من غيري، خاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي، لكن الأمر يتفاقم كل يوم بسبب استنشاقنا هواء ملوثاً، وقد حان الوقت لعمل شيء من أجل إيقاف هذا العبث.

لقد تزايدت في السنوات الأخيرة التحذيرات من خطورة التلوث على الصحة العامة في اليمن، وذلك بسبب تناقص الغطاء النباتي مما يندز بأزمة تنفس وتسمم بالملوثات.



عبد الملك الجرموزي

وكما هو معلوم، فإن الأشجار تحدد نسبة الأوكسجين في الهواء، وتقلص منسوب تلوث المدن بالغازات السامة، وأثناء عملية التنفس يحصل الإنسان على الأوكسجين وي طرح ثاني أكسيد الكبريت الذي تمتصه الأشجار، لكن ووفقاً لتقرير مهم للزميلة سارة الصعفاني، نشره في هذا العدد، فإن أشجار اليمن لا تكفي نتيجة التخطيط الجائر ونُدرة المياه والتلوث بالنفايات وضعف الاهتمام بزراعة أشجار الزينة.

ومؤخراً نشر أحد الناشطين على مواقع التواصل الاجتماعي صورة التقطها من داخل طائرة اليمنية لمدينة صنعاء بدت فيها مدينة بلا روح، فالتوسع العمراني طغى على المساحات التي يجب أن تكون خضراء.

وتعتبر العاصمة صنعاء، وفق تقارير عن الوضع البيئي، الأكثر تلوثاً من بين بقية مدن اليمن .. إنها تحتوي على ما يقارب 300 ألف من السيارات والمركبات أغلبها قديمة، وتستخدم الوقود السائل "البنزين أو الديزل".

هذه المدينة المكتظة بالسكان تستهلك يومياً نحو 29 ألف برميل من المشتقات النفطية، مما يؤدي لانبعاث آلاف الأطنان من الغازات الملوثة للهواء. وتقول مؤشرات برنامج UNEP، إن نصيب صنعاء

تعتبر العاصمة صنعاء، وفق تقارير عن الوضع البيئي، الأكثر تلوثاً من بين بقية مدن اليمن .. إنها تحتوي على ما يقارب 300 ألف من السيارات والمركبات أغلبها قديمة، وتستخدم الوقود السائل "البنزين أو الديزل".

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Vitamin C effervescent tablets

أوران - سي

عزز مناعتك

- ✓ فيتامين سي 1000 ملغم
- ✓ خال من السكر بطعم لذيذ
- ✓ قرص فوار واحد يوميا



بنكهة البرتقال

من انتاج الشركة الدولية لصناعة الأدوية _ فارماكير _ إدارة التسويق: 01239320/17



فك الطبية



العصبية
الشديدة.
القلق النفسي
وشدة الانفعال.
والأرق كذلك
الشعور بالجزن
وتفضيل العزلة
تعد من أعراض
الاكتئاب الصيفي.
بالإضافة إلى
أعراض أخرى
كفقدان الشغف
بالحياة وفقدان
الطاقة والسعادة.
ضعف الشهية.

أخصائية تحذر من اكتئاب الصيف

عن انخفاض الحالة المزاجية ، وفقا للأخصائية النفسية، بالإضافة إلى «ظهور عيوب في الجسم كـ"الطفح الجلدي، ارتفاع درجة الحرارة بشكل كبير، وبعض الأمراض العضوية التي يكون الطقس سببا فيها». وتابعت: «كما تساهم المخاوف المالية نتيجة الاحتياجات الكثيرة، وضغوط توفير متطلبات الحياة المرافقة لتقلبات الطقس بفقدان الشغف وفقدان الطاقة والسعادة، والخمول والأرق»، منوهة بأن «النساء معرضات للإصابة بالاكتئاب الصيفي أكثر من الرجال نتيجة ضغوطات الحياة المنزلية والزوجية».

وللتخلص أو التخفيف من هذه الشعور نصحت النمر بعدة خطوات وقائية بداية بالوعي المرتبط بما يسمى "التخطيط المسبق" أي تجهيز نشاطات حيوية لتجنب العزلة كالخروج من المنزل يوميا، التواصل مع الأصدقاء الإيجابيين، ممارسة الرياضة والأنشطة الذهنية التي تساعد على التركيز، وتناول غذاء صحي مليء بالفيتامينات والمعادن، وفي حال لا فائدة من ذلك يجب مراجعة المختصين للحصول على العلاج المناسب.

خاص: دعاء المطري

أكدت رئيسة الوحدة النفسية في مستشفى الرسالة الدكتورة منيرة النمر، ارتباط عدد من الأمراض النفسية بفصل الصيف وارتفاع درجة حرارة الطقس.

وأوضحت بأن العصبية الشديدة، القلق النفسي وشدة الانفعال، والأرق كذلك الشعور بالجزن وتفضيل العزلة تعد من أعراض الاكتئاب الصيفي، بالإضافة إلى أعراض أخرى كفقدان الشغف بالحياة وفقدان الطاقة والسعادة، ضعف الشهية، مؤكدة أن الكثيرين يشعرون بهذه الأعراض أو بعضها خلال فصل الصيف.

وقالت الدكتورة النمر لـ«الطبية»، «هذه الأعراض قد تدفع البعض إلى ممارسة سلوكيات خاطئة مثل اللجوء إلى العصبية الشديدة المصاحبة بالابتعاد عن الناس، وما لها من أثر سلبي على حياة المصاب وعمله وعلاقته بالآخرين، منبهة إلى أن الحالة قد تتفاقم لتصل إلى الاكتئاب الحاد الذي يؤدي إلى سلوك عدائي تجاه من حوله».

وتعود الأسباب إلى خلل في كيمياء الدماغ هرمون السيروتونين المسؤول

صنعاء: لا زواج إلا بقرار طبي

صنعاء: الطبية

وجهت وزارة العدل في صنعاء، المحاكم ومكاتب التوثيق بنشر الوعي بأهمية إجراء فحص طبي ما قبل الزواج للحد من الأمر من انتشار الأمراض الوراثية وضمان سلامة وصحة المجتمع بشكل عام.

وأوضحت الوزارة في تعميم لها، بأن وزارة الصحة العامة والسكان ستعمل على اتخاذ الإجراءات اللازمة لتوفير الفحص في كافة المديريات.

ويهدف التوجيه لنشر الوعي المجتمعي بخطورة الأمراض الوراثية ومنها مرض التلاسيميا وانحلال الدم الوراثي بهدف تلافي آثارها السلبية على طريفي عقد الزواج خاصة وسلامة وصحة المجتمع بصورة عامة.

وكانت منصة "عوائج" قد تطرقت لهذا الموضوع المهم في تقرير لها نهاية فبراير الماضي، بعنوان "أطفال ضحية عدم إجبارية فحوصات ما قبل الزواج".

يعرف استشاري الأمراض السريرية وأمراض الدم الدكتور محمد علي عجلان فحوصات ما قبل الزواج بأنها مجموعة من الفحوصات المخبرية التي تجرى على عينة من الدم وعينة من سوائل الجسم الآخر مثل السائل المنوي، مشددا على ضرورة أن يجريها المقبلون على الزواج بهدف الكشف عن الأمراض الجينية التي قد تنتقل للأطفال في حال الزواج.



وكان الدكتور عجلان قد دعا في حديث سابق لـ«الطبية» الأهالي إلى إجراء الفحوصات الطبية اللازمة قبل الزواج بثلاثة أشهر، كإجراء هام لضمان إنجاب أطفال أصحاء وتكوين أسرة سليمة. وبحسب الدكتور عجلان، هناك 6 فحوصات مخبرية هامة يجب إجراؤها قبل الزواج تبدأ باختبار فيروس نقص المناعة البشرية، والفحوصات الخاصة بالأمراض المنقولة جنسيا، كالزهري والسيلان، والثاليل، والتهاب المهبل الجرثومي، بالإضافة إلى فحص مرض الخلايا المنجلية وأنيميا الشرق الأوسط (التلاسيميا) بواسطة فحص العزل الكهربائي للهيموغلوبين(حالة طبية مزمنة تنتج عن وجود عيوب في خلايا الدم الحمراء وتكويناتها).



تقرير



مخدر الشبو.. قبل فوات الأوان

الطبية: عبدالملك أبو الغيث

شعور زائف بالنشوة، يمتد لساعات طويلة، ويستمر مع كل جرعة جديدة يمنحها مخدر الشبو الخطير لتعاطيه.. يا لها من محاولات بائسة وغير واعية لشباب صغار ومراهقين من أجل تحسين حالتهم المزاجية، وبعضهم لزيادة رغبته الجنسية، ليكتشفوا لاحقاً أنهم وقعوا سريعاً في براثن هذا المخدر الذي يحول حياتهم إلى جحيم وقد يدمر صحتهم تماماً، إن لم يتم تدارك الأمر قبل فوات الأوان.

أنواع المخدرات على الإطلاق وأشدّها ضرراً وإدماناً وأكثرها تسبباً في ارتكاب الجرائم البشعة والمثيرة للغرابة.. قبل نحو 16 عاماً انتشر مخدر الشبو في الولايات المتحدة، ثم في العديد من الدول العربية، ومؤخراً اليمن، وقد تم إدراجه على أنه أحد أكبر الأسباب الدافعة للجريمة والعنف والاعتصابات والقتل والانتحار.

بحسب الدكتور المقطري إن هذا المخدر «يصنّع من مواد أولية تستخدم عادة في تصنيع أدوية البرد كالأفدرين والسيدوايفدرين، ومؤخراً أطلق عليه اسم مخدرات الشوارع، بسبب رخص سعره وسهولة تصنيعه، حيث يصنّع في معامل صغيرة والمواد الأولية التي تتداخل في تصنيعه متوفرة وليست غالية».

ويوصي الدكتور المقطري، بأن يجري علاج الإدمان من مخدر الشبو» داخل مركز علاج متخصص وليس في المنزل، بسبب حالة الهياج العصبي الشديدة التي تصيب المرضى بسبب الأعراض الانسحابية، والتي قد تتسبب بانتحار المتعاطي».

منوهاً بأن «مدة العلاج تستغرق من 6 إلى 12 شهراً وتمر بثلاث مراحل أساسية وهي مرحلة سحب السموم من الجسم، وهي الأصعب، ثم مرحلة العلاج النفسي ثم العلاج السلوكي».

خلال الثلاثة أشهر الفائتة، تسلل مخدر الشبو إلى بعض المدن اليمنية، وقد أكدت تقارير صحافية عديدة تنامي انتشاره بشكل مقلق، مؤكدة وجود معامل كيميائية لتصنيعه وتجهيزه محلياً عبر مراحل مخبرية معينة تبدأ بالأمفيتامين (محض قوي للجهاز العصبي المركزي، يستخدم لعلاج بعض الحالات الطبية، ويسبب الإدمان) ثم يتم بيعه بأسعار مرتفعة تقدر بـ 20 ألف ريال للفرام الواحد.

وكان استشاري أول طب الحالات الحرجة والعيادة المركزية، الدكتور وهاج المقطري، قد دعا في منشور على صفحته بالفيسبوك مطلع يونيو، أولياء الأمور إلى مراقبة أولادهم، وتحذيرهم من تعاطي مخدر «الشبو»، مشيراً إلى تلقيه معلومات مؤكدة عن انتشار استخدام هذا المخدر بين الشباب في العديد من المحافظات.

وأوضح الدكتور المقطري بأن «مخدر الشبو والمعروف علمياً بمادة امفيتامين، واحد من أخطر أنواع المخدرات لأن تأثيره لا يتوقف عند حد الإدمان الشديد فقط بل قد يصل إلى الوفاة».

ووفقاً لاستشاري أول طب الحالات الحرجة والعيادة المركزية، مخدر الشبو «عبارة عن حبيبات كريستالية بيضاء، ينتمي لمجموعة الأمفيتامينات وهو أخطر



قبل نحو 16 عاماً انتشر مخدر الشبو في الولايات المتحدة، ثم في العديد من الدول العربية، ومؤخراً اليمن، وقد تم إدراجه على أنه أحد أكبر الأسباب الدافعة للجريمة والعنف والاعتصابات والقتل والانتحار.





تقرير



تتمكن خطورة مخدر الشبو في إمكانية دمج مع الشيشة والمعل، فيتسبب بإدمانه من أول تعاطي، حيث يولد لدى متعاطيه إحساس معاكس لقدراته، إذ ينتابه شعور بالطاقة والنشاط والقدرة على أداء كافة الأعمال والمهام، وذلك لأن المخدر يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين المسؤول عن النشاط والسعادة،

تتاول مخدر الشبو يساعد على تعزيز القدرة الجنسية وتأخير سرعة القذف، ويرجع ذلك الربط بين الشبو والجنس إلى أن الشبو يحتوي على مادة الامفيتامينات المنشطة التي تمنح الفرد شعوراً بالقوة والنشاط والنشوة فور تناولها وهو ما يساعد على ممارسة علاقة حميمة قوية. ولكن على المدى البعيد تتحول العلاقة بين الشبو والجنس إلى علاقة عكسية لأن إدمان الشبو يصيب الشخص بالضعف الجنسي بعد مرور فترة قصيرة جداً على التعاطي وهو ما قد يدمر الحياة الزوجية.

إحصائية صادرة عن وزارة الداخلية في صنعاء بالمضبوطات من مخدر الشبو (اميثا امفيتامينات) خلال ثلاثة أعوام

| المضبوطات | العام |
|---------------------------------|-------|
| 917 جرام | 2019 |
| 379 جرام 5 كيلو | 2020 |
| 888 ملي 1533 جرام 15 كيلو | 2021 |

وينبه استشاري أول طب الحالات الحرجة، من أن «مخدر الشبو قد لا يصل اليك بشكله المعروف لكن قد يتم خلطه بالمعلسل او التمايك بعد سحقه على شكل بودرة فلا تستطيع التعرف عليه لكنك ستجد نفسك مدمناً بقوة على ذلك النوع من المعلسل والتمايك تحديدا وستشعر بحالة نشوة زائدة وغريبة وطاقة عالية عند تعاطيك اياه». ويضيف «فمن يتناول المعلسل والتمايك عليه الحذر من هذا المخدر الخطير الذي يدمر خلايا الدماغ والذي يستهدف الشباب في حملة ممنهجة قذرة وخبيثة».

احذروا الشيشة والمعلسل

تتمكن خطورة مخدر الشبو في إمكانية دمج مع الشيشة والمعلسل، فيتسبب بإدمانه من أول تعاطي، حيث يولد لدى متعاطيه إحساس معاكس لقدراته، إذ ينتابه شعور بالطاقة والنشاط والقدرة على أداء كافة الأعمال والمهام، وذلك لأن المخدر يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين المسؤول عن النشاط والسعادة، لكن سرعان ما ينتهي ذلك الشعور حيث يعاني المتعاطي سلوكاً عدوانياً مفرطاً تجاه جميع من حوله، وحتى نفسه، نتيجة هلاوس عقلية وسمعية وبصرية، بالإضافة لعيشه في دوامة وهم الاضطهاد وارتفاع معدلات دقات القلب مع التدمير المتواصل للخلايا العصبية.

مدمر للحياة الزوجية

يعتقد البعض أن هناك علاقة قوية بين الشبو والجنس، وأن

أعراض إدمان الشبو

- 1 - الشعور بالقوة والسيطرة.
- 2 - اليقظة التامة وعدم النوم لأيام متتالية.
- 3 - شعور بالسعادة طوال الوقت.
- 4 - ظهور تهيؤات أو تخيلات.
- 5 - حكة مستمرة أو جرب.
- 6 - تعفن أو انحلال الأسنان.
- 7 - هياج وعنف.
- 8 - التحدث كثيراً.
- 9 - النشاط المفرط.
- 10 - ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- 11 - تسارع نبض القلب.

الأضرار الصحية للشبو

- يتسبب مخدر الشبو بأضرار صحية بالغة الخطورة، أبرزها:
- 1 - السلوك العدواني المفرط تجاه جميع من حوله وحتى نفسه.
 - 2 - هلوسة سمعية وبصرية.
 - 3 - تدمير القلب والشرابين وخلايا الدماغ والتسبب بجلطات دماغية وقلبية.
 - 4 - فقدان الذاكرة والشيوخوخة المبكرة.
 - 5 - تساقط الأسنان.
 - 6 - ضعف المناعة.
 - 7 - تدمير القدرة الجنسية.
 - 8 - الاكتئاب الحاد.
 - 9 - خلل في عملية التنفس.
 - 10 - الأرق الشديد.
 - 11 - صداع قوي.
 - 12 - الاعياء الشديد.



من جديد الإدمان .. خطر لا يستهان به

إن النظر بعمق في بعض أشكال الإدمان الأخرى تتيح لنا التعرف بجلاء على حالنا مع الإدمان وتقدير حجم المجتمع الذي بات قابعا تحت براثه أو مهددا بالسقوط في بحوره المظلمة.

واليوم نتحدث عن الشبو الذي لم يكن له أن يغزو الديار دون مقدمات بدت أمام أعيننا عبر الكثير من الصور والآثار تحدثنا عنها سابقا وأشرنا إليها في تحذير يعكس واقع حضور المقدمات ويتبأ بخطورة الشبو وما هو أشد خطرا من الشبو. ومن المؤسف أن نجد أنفسنا نغرد خارج السرب فالمقدمات التي نحذر منها نجدها تتسع أكثر وأكثر تؤكد إهمالنا وإسرافنا ، وفي كثير من الأحيان أخطأنا.

وهنا سأسلط الضوء من جديد على إدمان الشبشة اللطيف الخفيف، المخيف الذي يبدو في حالة اكتساح لا يمكن تخيله أو الحد من آثاره المدمرة.

الشبشة بما فيها من القبح وبما فيها من السموم تزين على الرفوف وتخترق أسوار البيوت وقد سميت بأجمل الأسماء لأطيب الفواكه من التفاح والأعشاب وغيرها. الشبشة تقدم كممارسة للتخضر والتطور والثقافة والحداثة التي تجبر البعض على التجريب، وتحظى بروج غير مسبوق يؤكد وجود خلل في اللوائح والأنظمة التي تجعل من السهل دخول أصنافها ووصولها ، وسرعة الحصول على تراخيص لبيعها ، ومن الملفت أنها أصبحت تراحم مجالسنا ومقاييلنا وصلات الأعراس والاستراحات ، والأدهى والأمر تقديمها لتعكر أجواء المتفسات الخضراء والمطاعم والمؤسسات الرسمية، وهنا يبدأ طريق التدمير .. طريق



د / عبد الحميد الصبيبي.

التخريب.

كقضية صحية لن أقول أكثر مما قيل فالدلائل والكتب والدراسات والتحذيرات كفيلا بأن تصدم الجميع بما نحن مقبلون عليه من أرقام الإصابات بأمراض خطيرة كالسرطانات والجلطات وتزايد غير مسبوق في حالات الوفيات، و ساشير هنا فقط إلى عدد من فقدتهم من الإخوة الأعرء والأصدقاء والزملءاء في إطار دائرة ضيقة لا تتجاوز مائة متر كحد أقصى من بيوت الجيران.

هنا خمسة أشخاص أقل مني عمرا فقدتهم بسبب مشترك ، حيث داهمهم جميعا خطر واحد .. خطر قاتل .. إنه التدخين. لن تحقق حملات التحذير من الإدمان أي من أهدافها طالما وأن الشبشة تحظى بتأييد فردي وشعبي ورسمي ليس له حدود، وبشكل ظاهر وبارز ومشهود .

* خبير وطني في مكافحة الايدز والأمراض المعدية

منذ عدة أسابيع تابعت رسائل تنقيفية في وسائل متعددة تحذر من المخدرات وكيف أنها تؤدي إلى المهالك. كعادتها الحملات الموسمية حاولت تسليط الضوء على مخاطر المشكلة لم تعد تلوح بالأدق فقط .. بل أصبحت تكاد تغطي جزءا كبيرا من الأفق بسحابات وعواقب لا تتوقف .. عواقب تتجدد وتمتد على المستويين المكاني والزمني وتضع أمامنا معضلة يصعب حلها مستقبلا.

الإدمان مشكلة ليس لها حدود ، فحين يقع فيها الشخص تتمكن من كل شيء في حياته، .. الأمر قد يحدث مع فعل أو تصرف أو ممارسة نجد أنفسنا في حالة ارتباط وديمومة معه إلى درجة نشعر أنه من غير الممكن التخلي عنه، وهو شكل من أشكال الإدمان.

ومن علامات المدمن أن مزاجه يكون معكرا حال عدم القيام بتناول أو ممارسة تلك العادة في الوقت المحدد لها .. وهذا ما يشار إليه بعلامات الانسحاب .. فمثلا الكابوس أو ((الرازم)) كمصطلح شائع واحد من أهم أشكال الانسحاب العكسي لمدمني القات.

أيضا الشاي والقهوة والدخان والمداة والشمة والشبشة ، شروبات الطاقة والمشروبات الغازية ، الجوال والانترنت ووسائل وبرامج التواصل الاجتماعي ، الأكل والشوكلاته ، متابعة الشاشات والأفلام والمسلسلات ، وصولا إلى المنشطات والممارسات السلوكية التي تنجم عنها وانتهاء بالحبوب والمخدرات وما أدراك ما المخدرات.

وأيا كان شكل أو نوع أو أسلوب ممارسة الفعل فإن حالات الإدمان تجد أمامها خيارات التبرير، ليس فقط لإقناع الآخرين ولكن كوسيلة لتجنب أسباب تعكير المزاج في ساعات البحث عن الكيف والمزاج.

ولا مجال هنا لتفنيد التبريرات أيا كانت فتلك عملية طويلة وشاقة وتحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد ولكن القول الفصل الذي أود أن يدركه الجميع أن التبرير لا يمنع مضاعفات الحالة بل على العكس فهو يمنع المريض من الاعتراف والافتناع بأنه مريض ويحاجة للعلاج.

وبالحديث عن إدمان المخدرات ، فهذا الإدمان له مقدمات، وزوايا ومسارات له أياد وقيادات ومناهج وطرق ونقاط واتجاهات ، له سياسات وخطط واستراتيجيات ، له أساليب الإقناع ، والتأثير وأشكال مختلفة للترويج وخلق الحاجات وصور متجددة للدعايات.

ومن علاماته الشعور بالإحباط والفراغ وغياب الأفق وانعدام الأمل والمستقبل محاطا بضعف الوازع الديني، ويعززه غياب الحوار الأسري والدعم والإسناد الرسمي والمجتمعي، وهذا يضعف مقومات الروابط الحمائية ويقذف بالمدمن في أحضان عديهي الضمير.

ولكي نحد من الإدمان هناك عدة تدخلات تمنع تفاقم المشكلة والحد في مقدمتها؛
قوة الردع ، ردم الصدع وخلق الأمل .



اليوم نتحدث عن الشبو الذي لم يكن له أن يغزو الديار دون مقدمات بدت أمام أعيننا عبر الكثير من الصور والآثار تحدثنا عنها سابقا وأشرنا إليها في تحذير يعكس واقع حضور المقدمات ويتبأ بخطورة الشبو وما هو أشد خطرا من الشبو.

ومن المؤسف أن نجد أنفسنا نغرد خارج السرب فالمقدمات التي نحذر منها نجدها تتسع أكثر وأكثر تؤكد إهمالنا وإسرافنا ، وفي كثير من الأحيان أخطأنا.

عزز مناعتك بـ

ميوثبيت - 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





حوار



خيمة صغيرة تستقبل المصابين بداء الكلب في صنعاء

حوار / علا محمود

خيمة صغيرة في فناء المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء تستقبل يومياً عشرات المصابين بداء الكلب للحصول على الخدمات العلاجية التي تقدمها وحدة مكافحة داء الكلب في المستشفى. ويصف مسؤول الوحدة الدكتور عبده غراب المكان بأنه غير مناسب ولا يليق بتقديم الخدمات العلاجية للمصابين، في ظل ارتفاع عدد الحالات التي تصل، أحياناً، إلى 50 إصابة في اليوم. وبحسب حديث الدكتور غراب لـ (المجلة الطبية)، تعاني الوحدة أيضاً من عدم توفر الأدوية ما يضطر المصابون لشراؤها من الصيدليات ومحازن الأدوية في السوق، بينما لم تجد المناشدات التي رفعتها وزارة الصحة للمنظمات أي تجاوب حتى موعد نشر هذا الحوار.

كما تختلف المدة الزمنية منذ الإصابة حتى ظهور الأعراض من شخص إلى آخر بحسب مناعة الشخص وعمق الجرح وكمية الفيروسات المرضية داخل الجسم، فبينما قد تظهر عند البعض خلال 30 إلى 40 يوماً، هناك من تبدأ بالظهور بعد ثلاثة أشهر أو سنة.

- في حال تعرض الشخص لعضة كلب مصاب ما هي الإجراءات الأولية التي عليه القيام بها؟

عندما يتعرض شخص ما لعضة كلب أو حيوان آخر يجب غسل مكان العضة بالماء والصابون بطريقة جيدة، إذ تضمن هذه الطريقة 70% من المعالجة، كما عليه أن يترك الجرح مكشوقاً كي يتم خروج المسببات المرضية إلا إذا كان الجرح كبيراً يمكن أن يخيطة مسافات متباعدة حتى يتم خروج المسببات المرضية عبر التنظيف.

- بعد التعرض للعضة هل يجب ربط المنطقة التي تعلق مكان العضة؟

البعض قد يربط الجزء الذي يعلو مكان العضة، وهذا إجراء غير سليم، نعم قد يستخدم هذا الإجراء عند التعرض للدغة الأفعى والعقرب أما في حالة داء الكلب يفضل أن ينزف الدم ويترك الجرح مفتوحاً.

- ما هي العادات الخاطئة التي يقوم بها الناس بعد العضة في مثل هذه الحالة؟

هناك عادات خاطئة يقومون بها مثل وضع البارود والتراب على مكان الإصابة أو ضربها بالأحذية بعد العض، هذه طرق خاطئة ولو يقوم بضرها 100 ضربة لا ينفع إلا لقاح داء الكلب، لأن الجرح يكون مفتوحاً ويتعرض للتلوث ومن ثم تحدث الالتهابات، لذا من

- ما هو السبب الرئيسي الذي يجعل عضه الكلب المصاب بالداء خطيرة؟

السبب الرئيسي هو فيروس ينتقل من الحيوانات البرية مثل (الضبع- الثعلب- ابن أوى- ونوع من أنواع الخفافيش) إلى الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط عبر العض، ومنها ينتقل إلى الإنسان في حال تعرض لعضة حيوان مصاب بالفيروس. هذا الفيروس ينتقل في جسم الإنسان عبر الرزم العصبية حتى يصل إلى الجهاز العصبي في الدماغ وعندها تحدث التشنجات والالتهابات الشديدة وبعدها الوفاة في حال لم يحصل على الدواء في الوقت المناسب.

- ما هي أعراض الإصابة بالفيروس عند الحيوانات؟

تبدأ الأعراض عند الحيوان المصاب بوجود اللعاب بكثرة في فمه، وتصبح تصرفات الحيوان غير طبيعية «مجنوناً» ويسهل إثارة، ويكون سهل الإثارة كما تلاحظ بأنه يعض أي شيء يصادفه. ومن أعراض إصابة الحيوان بالفيروس خوفه من الماء وعدم قدرته على الأكل والشرب إلى أن يموت، فالحيوان المصاب يموت خلال فترة تتراوح بين الـ 7 والـ 10 أيام بعد ظهور الأعراض.

- بالنسبة للأعراض التي تظهر على الإنسان المصاب بالداء؟

تختلف الأعراض عند الإنسان من شخص لآخر وذلك بحسب مناعته وكمية الفيروسات التي دخلت للجسم، بالإضافة إلى موضع العضة، فكلما كانت قريبة من الأجزاء العلوية من الجسم كانت خطيرة ومميتة.



عندما يتعرض شخص ما لعضة كلب أو حيوان آخر يجب غسل مكان العضة بالماء والصابون بطريقة جيدة. إذ تضمن هذه الطريقة (70%) من المعالجة، كما عليه أن يترك الجرح مكشوقاً كي يتم خروج المسببات المرضية إلا إذا كان الجرح كبيراً يمكن أن يخيطة مسافات متباعدة حتى يتم خروج المسببات المرضية عبر التنظيف.





حوار

خلال الحملات، والعدد يزيد باستمرار، ولو أن هناك جهوداً في مكافحة لانخفاض عدد الإصابات اليومية في حالة أو حالتين في اليوم.

مؤخراً نلاحظ انتشار الكلاب في كل الشوارع والأحياء والأزقة، وأصبحت تهدد جميع الفئات العمرية، خاصة الأطفال بين الـ 5 والـ 15 عاماً نظراً لما يقومون به من مشاغبة الكلاب.

لذا نجدها فرصة اليوم لمناشدة الجهات المسؤولة بمكافحة الكلاب لتنفيذ حملات مكافحة، فبدلاً من دفع 150 مليون ريال تكلفه توفير اللقاحات يمكن أن يتخلصوا من الكلاب بكلفة لا تتجاوز 20 مليون ريال.

- ما مدى توفر الإمكانيات التي تمتلكها الوحدة مقارنة بعدد حالات الإصابة اليومية؟

في الحقيقة نحتاج للكثير من الإمكانيات، فنحن نعاني من عدم توفر العيادات ونقوم بعملنا حالياً في خيمة، وهذا المكان غير مناسب ولا يليق لتقديم الخدمات العلاجية للمصابين، كما أن العلاجات غير متوفرة بشكل كامل، ويضطر المصاب لشراؤها من الصيدليات الخارجية، وبالمناسبة، بعض هذه الأدوية لا تدخل البلد بطريقة رسمية وإنما عبر التهريب « المصل الوقائي هو الوحيد الذي لديه وكيل رسمي»، لكن هذه الأدوية تنفذ حياة المصابين، فلو لم تكن متوفرة لمات المصاب.

- ما الذي قامت به وزارة الصحة حيال هذا الوضع؟

الوزارة تقوم بمناشدة المنظمات الداعمة سواء الداخلية أو الخارجية من أجل توفير اللقاحات والأمصال ولكن إلى الآن لم تستجب أي منظمة للمناشدة.

الأفضل أن تقدم له الإسعافات الأولية وبعدها يتوجه لأقرب مركز أو وحدة خاصة بداء الكلب.

- على ماذا تحتوي عملية العلاج من داء الكلب؟

يجب أن يحصل على المصل الوقائي حول العضة وكذلك اللقاحات في يوم صفر «أول يوم للإصابة» ثم يوم 3، يوم 7، يوم 14 أو يوم 28 عبر حقن عضلية، بينما تعطى جرعة تشيطبية بعد 3 أشهر في حال كانت العضة في الرأس أو الوجه.

- ماذا عن حقنة التسمم العادية هل تزيد في هذه الحالة من باب الوقاية من انتشار الفيروس؟

نعم يصح حقنه بها ولكن لا تتدخل في داء الكلب إنما هي من أجل الوقاية من التلوث فقط، أما حقنة داء الكلب فيجب أن يحصل عليها بعد العضة لمنع الفيروس والمسببات المرضية من الوصول إلى الدماغ.

- بعد الانتهاء من الجرعة هل هناك مخاطر قد يواجهها المصاب؟ وهل يجب مراجعة الطبيب؟

لا توجد مخاطر بعد الانتهاء منها على المصاب إذا تم اتباع الطريقة الصحيحة ويجب أن يبقى المصاب على تواصل معنا حتى آخر جرعة.

- كم متوسط عدد الحالات التي تستقبلها الوحدة في اليوم؟

تستقبل الوحدة من 30 إلى 50 حالة يومياً، وهذا عدد كبير، والسبب انتشار الكلاب في الشوارع والأحياء خاصة في أمانة العاصمة، في ظل ضعف حملات مكافحة، إذ كان يقدر عدد الكلاب بحوالي 70 ألف كلب، تخلصوا من ما يقارب 20 ألف من



شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



إذخر



إصرف

حوالات داخلية و خارجية
من وإلى جميع أنحاء العالم

فرع خيران
بيير عايض
01/ 614387 - 01/ 614355

فرع حزيز
مركز فاملي مول
01/ 614800 - 01/ 614900

فرع عمران
شارع حجة - أمام محلات
صالح عثمان التجارية
01/ 614800 - 01/ 614900

المركز الرئيسي
صنعاء - شارع القاهرة
أمام محطة السنياني
01/ 227722 - 01/ 227368



لقاء



الدكتور عبدالإله الحرازي: المختبر المركزي ينقسه جهاز لفصل الدم

لقاء: عبد الملك الحرموزي

لا يستطيع المركز الوطني لختبرات الصحة العامة الاحتفاظ بكميات من مكونات الدم بعد فصلها نظراً لعدم امتلاكه الجهاز الخاص بذلك، رغم أن المركز يعد المصدر الأول لتزويد مستشفيات صنعاء بالدم. ووفقاً لمدير المركز الوطني لختبرات الصحة العامة الدكتور عبدالإله الحرازي، يعمل المركز على تخزين الدم بهيئته الكاملة في درجة حرارة من 1 إلى 6 درجات مئوية ولمدة خمسة وثلاثين يوماً. وفي حديثه لـ (المجلة الطبية) الذي جاء بالتزامن مع اليوم العالمي للتبرع بالدم أكد الدكتور الحرازي على أهمية وفائدة التبرع بالدم لكلا الطرفين «المتبرع والمريض»، مؤكداً على اتباع بنك الدم في المركز إجراءات دقيقة للحفاظ على مأمونية نقل الدم.

التبرع لتحقيق مأمونية الدم. ثانياً، الإجراءات اللازم اتخاذها أثناء السحب من تحضير المتبرع والتعقيم حتى لا يتسبب بالتلوث البكتيري لأكياس الدم. ثالثاً، الإجراءات أثناء فصل وتخزين مكونات الدم، والالتزام بالوقت المحدد لفصل مكونات الدم والتي لا تتجاوز الثمان الساعات وكذلك معايرة أجهزة الطرد المركزي. أما ما يخص التخزين يجب حفظ كل مكون في درجة الحرارة الخاصة به والمدة المحددة على حسب مادة التجلط.

■ كيف تقومون بتحضير مكونات الدم وإدارة مخزوناتها ونقلها وتوزيعها؟

ليس لدينا في المركز الوطني لختبرات الصحة العامة جهاز فصل، لذلك لا يتم توفير إلا الدم الكامل الذي يتم تخزينه في درجة حرارة من 1 إلى 6 درجات مئوية ولمدة خمسة وثلاثين يوماً لوجود مادة CPDA1.

■ كيف تحصلون على المتبرعين بالدم؟ وهل تواجهكم مشاكل في هذا الجانب؟

عن طريق حملات التبرع التي يتم الإعلان عنها في القنوات الرسمية، وكذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ومع هذا نواجه أحياناً مشكلة في الحصول على المتبرعين خاصة في شهر رمضان المبارك حيث تقل نسبة التبرع إلى أدنى مستوى.

■ هل ارتفعت نسبة طلب الدم خلال السنوات الأخيرة؟ وكم يبلغ المتوسط اليومي لعدد المتبرعين حالياً؟

بالتأكيد ارتفع الطلب على الدم بشكل كبير، ويبلغ المتوسط اليومي لعدد المتبرعين نحو 35 شخصاً.

■ ما هي فصيلة الدم التي تشكون صعوبة الحصول عليها؟

في بعض الأشهر تقل فيها O negative، وأخرى A negative

■ لماذا التبرع بالدم مهم جداً؟

التبرع بالدم ينقذ الكثير من أرواح الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السرطانات والفشل الكلوي والثلاسيميا لأنهم بحاجة إلى الدم ومكوناته بشكل دوري مما يجعل التبرع له أهمية إنسانية أكثر من كونه أهمية صحية، وكذلك للمرضى الذين يخضعون لمختلف العمليات الجراحية، أو ممن يتعرضون للحوادث بأنواعها.

أما من الناحية الصحية فإن للتبرع بالدم فوائد كثيرة منها تنشيط النخاع العظمي عند المتبرع مما يقلل الإصابة بأمراض القلب، وكذلك يقلل نسبة الحديد في الدم.

■ ما هي الإجراءات المتبعة من قبلكم للحفاظ على مأمونية نقل الدم؟

الإجراءات تنقسم إلى ثلاثة أقسام، أولها تبدأ من اختيار المتبرعين حيث يجب أن تتوافر فيهم عدة شروط أساسية أهمها:

- ألا يقل عمر المتبرع عن 18 سنة ولا يزيد عن 55 سنة.
- أن يكون الحد الأدنى لوزن المتبرع 50 كجم.
- أن يكون نسبة الهيموجلوبين للذكور أكثر من 14 جم/ديسي، ونسبة الهيماتوكريت pcv للذكور 42%-54%.
- التأكد من الكشف السريري للمتبرع؛ ويشمل قياس الضغط الانقباضي 100-150 mm Hg والضغط الانبساطي 60-90 mm Hg والنبض (من 60 إلى 80).

وهناك موانع مؤقتة وأخرى دائمة لمنع التبرع يجب التحري عنها وسؤال المريض قبل





لقاء



التبرع بالدم يمكن البنك والمختبر المركزي من توفير مخزون لمدد كافية، يتم مواجهة الطلبات المتزايدة في حالات الطوارئ، بالإضافة إلى مدد أقسام الحروق في المستشفيات الحكومية.

أما بعد التبرع، فعلى المتبرع، الإكثار من شرب السوائل خلال الساعات التالية للتبرع، والامتناع عن التدخين لمدة ساعتين، وعدم نزع اللاصق الضاغط على مكان الإبرة قبل ساعتين، كما يجب رفع اليدين إلى أعلى والضغط على مكان الإبرة إذا كان هناك نزيف. وإذا شعر المتبرع بالغثيان أو الدوران يجب أن يستلقي على السرير ويكون مستوى الرأس منخفضاً عن الجسم أو الجلوس مع وضع الرأس بين الركبتين لمدة 5 دقائق، وعدم القيام بأعمال شاقة أو تمرينات رياضية مجهددة لمدة 24 ساعة، ومزاولة النشاط المعتاد بعد التبرع، مع تجنب المجهود البدني الزائد، وشرب كمية من السوائل أكثر بقليل من المعتاد خلال الساعتين التاليتين للتبرع، وتجنب ممارسة رياضة عنيفة خلال 24 ساعة بعد التبرع. وإذا كان مدخناً لا يدخن لمدة ساعتين بعد التبرع، لأن استنشاق الدخان يحفز الدم للذهاب للرتتين مسبباً حالة من الدوار والشحوب.

يعتمد هذا على إقبال المتبرعين. **■ كم المدة الزمنية منذ سحب الدم من المتبرع إلى أن يصبح جاهزاً للاستخدام؟** أولاً يدخل المتبرع لفحص نسبة الدم وهذا يستغرق ربع الساعة، وبعدها إذا كان لائقاً صحياً يتم تسجيله وقياس الضغط والوزن وأسئلة أخرى يجب أن يجيب عليها وإذا استوفى جميع الشروط يتم إدخاله للتبرع والتي تستغرق حوالي الربع الساعة.

■ ماذا تنصحون المتبرع بالدم قبل وأثناء عملية التبرع؟

- يجب على المتبرع قبل التبرع ما يلي:
- الحصول على قسط كاف من النوم ليلة التبرع.
- تناول وجبة متوازنة قبل التبرع بحوالي ساعتين.
- شرب سوائل (خالية من الكافيين) أكثر من المعتاد بقليل.

دعوة لتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية التبرع بالدم

شدد مدير إدارة بنك الدم بالمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة في صنعاء، الدكتور محمد الضبري، على أهمية تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية التبرع بالدم لإنقاذ حياة المرضى. وقال الدكتور الضبري لـ «المجلة الطبية» بأن بنك الدم بالمختبر المركزي يقوم بتوفير الدم للمرضى خاصة مرضى الفشل الكلوي والثلاسيميا واللوكيميا. وأشار إلى أن التبرع لا يكون إلا بعد استكمال الإجراءات الرسمية والاحترازية كتدوين كل بيانات المتبرع، الشخصية والصحية، والتأكد من خلو المتبرع من أي أمراض وفي مقدمتها الوبائية، أو إذا كان عند المتبرع ارتفاع بالضغط، أو لم يكن لائقاً بديناً، ثم نقوم بسحب الدم منه بواسطة أنابيب خاصة حاملة لأرقام سرية خاصة بها ويقرب الدم، وتتفاوت كمية السحب من المتبرع ما بين 250 سي سي إلى 1000 سي سي. وأفاد بأن المتبرعين في الغالب هم أشخاص متطوعون، وهناك آخرون يقومون بالتبرع لأقاربهم المرضى المتواجدين في مستشفيات خاصة. وأكد أن التبرع بالدم يمكن البنك والمختبر المركزي من توفير مخزون لمدد كافية، يتم الاستفادة منها في مواجهة الطلبات المتزايدة في حالات الطوارئ، بالإضافة إلى مدد أقسام الحروق في المستشفيات الحكومية.



د. محمد الضبري

مبادرة عالمية لإنقاذ الأرواح

نفذت منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للمتبرعين بالدم الذي يصادف الـ 14 من يونيو كل عام، حملة للتشجيع على التبرع بالدم تحت شعار «التبرع بالدم بادرة تضامن، شارك في الجهد وأنقذ الأرواح» ليشد الانتباه إلى الدور الذي يؤديه التبرع بالدم في إنقاذ الأرواح وتعزيز التضامن داخل المجتمعات. وتمثلت أبرز أهداف حملة هذا العام في ما يلي:

- شكر المتبرعين بالدم، والعمل على إذكاء الوعي على نطاق أوسع بشأن الحاجة إلى التبرع بالدم بانتظام دون مقابل.
- إبراز الحاجة للالتزام بالتبرع بالدم على مدار السنة للحفاظ على الإمدادات الكافية وتحقيق إتاحة نقل الدم المأمون أمام الجميع في الوقت المناسب.
- الاعتراف بقيمة التبرع الطوعي دون مقابل في تعزيز التضامن المجتمعي، والترويج لهذه القيمة.

وسعت الصحة العالمية من خلال حملتها هذا العام إلى تشجيع بلدان العالم على نشر بعض قصص الأشخاص الذين أنقذوا الأرواحهم على مختلف وسائل الإعلام، من أجل تحفيز الأشخاص الذين يتبرعون بالدم بانتظام على مواصلة التبرع بالدم.



قصةنا



ضحايا تلوث الهواء في اليمن

سارة الصعفاني

لم يكن معاذ خلدون -الشاب الثلاثيني القادم من محافظة ريمة غرب اليمن- يتخيل أنه سيضطر إلى التنفس عبر أسطوانة أوكسجين، إذ إن حالته الصحية لم تكن تستدعي سوى الحماية من دخان السجائر والشيشة، وكان يشكو من تحسس بسيط في الرئة بحسب طبيبه المعالج، لكنه أصبح يعاني من نوبات ضيق تنفس، إذ ينام في معمل الأقمشة والخياطة الذي يعمل فيه منذ عامين، ويستنشق كل الوقت، كما معظم اليمنيين، الدخان المنبعث من السيارات في شوارع صنعاء الرئيسية.

جفاف وتلوث وتناقص الغطاء النباتي

ينذر تناقص الغطاء النباتي الذي يوصف بالندر في اليمن، البلد الذي يقع ضمن المناطق الجافة وشبه الجافة مناخياً ويمتلك أقل معدل من المياه للفرد في العالم، بأزمة تنفس وتسمم بالملوثات، فالأشجار من تحدد نسبة الأوكسجين في الهواء، وتقلص منسوب تلوث المدن بالغازات السامة، وتحد من مشكلة تصاعد درجات حرارة المناخ في ما بات يُعرف بظاهرة الاحتباس الحراري. وتشير تقارير دورية إلى تناقص المساحات الخضراء في اليمن، ولا توجد أرقام واضحة ومحددة تبين مساحة الغطاء النباتي ونسبة تناقصه في البلد الذي تحول من دولة منتجة للسلع الزراعية إلى بلد مهدد بالتصحّر وانعدام الأمن الغذائي تدريجياً، نتيجة الزحف العمراني مع الزيادة السكانية، والهجرة من الريف إلى المدن، والنزوح هرباً من الحرب، وموجات الجراد الصحراوي، والاحتطاب الجائر، وتناقص منسوب المياه الجوفية، وتوقف الدعم الحكومي لقطاع الزراعة، والتلوث والتغير المناخي. كما يشير تقرير صادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، إلى أن «درجات الحرارة في اليمن ترتفع بسرعة أكبر من المتوسط العالمي، وتشير التوقعات إلى أن البلاد ستحمل فترات جفاف أطول، وموجات حرارية في السنوات القادمة، ومن المرجح أن تشهد المزيد من الكوارث المناخية المتكررة الشديدة، وانعدام الأمن المائي، وهشاشة الأغذية وتدهور الأراضي».

اليمنيون ونقص الأوكسجين

ونتيجة التلوث يعاني سكان اليمن عموماً من نقص الأوكسجين، ويؤدي ذلك إلى نتائج تتراوح بين ضيق في التنفس وفقدان الوعي والعديد من الأعراض الأخرى، فتلوث الهواء لا يؤثر على الرئة

يضطر معاذ إلى تعبئة أسطوانتي أوكسجين كل أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من أحد المستشفيات القريبة، بقيمة ثمانية آلاف ريال يمني، أي ما يعادل 18 دولاراً، في حين أن متوسط الأجر الشهرية في البلاد لا يتجاوز 35 ألف ريال، ويبلغ الحد الأدنى للرواتب قرابة 8.500 ريال.

يحكي معاذ عن معاناته قائلاً «كانت تأتيني نوبات سعال وصفير وضيق تنفس لا تتوقف إلا بعد ثلث ساعة من الاحتراق ومحاولات التعاطي، وحالياً اعتمد على الأوكسجين بعد أن أصبحت لدي التهابات في الرئة، لكن بالطبع لا يمكنني أخذ أسطوانة الغاز معي أينما أذهب».

الخمسيني أحمد المساوي، هو أيضاً إحدى ضحايا التلوث، ويعمل في المقاولات ويسكن بالقرب من مصنع إسمنت في محافظة عمران شمال البلاد، ويحكي مأساته مع جفاف العين «تطورت معاناتي مع التحسس في العين، إلى أن أصبح لونها أحمر من شدة الالتهاب، وكنت أعجز أحياناً عن مجرد فتحها، ترددت على طبيب عيون، لكن الأعراض لا تكاد تتحسن حتى تعود، فأضطر إلى تكرار الأدوية من الصيدلية من دون وصفة، وهذا ما سبب لي لاحقاً الإصابة بالمياه البيضاء بالإضافة إلى جرح القرنية نتيجة التهابات المتكررة وفركي لعيني، ولا حل لمشكلة التحسس سوى الابتعاد عن المهيجات كما أخبرني الطبيب، لكن لا يمكنني ترك مصدر دخلي، والحياة التي اعتدتها».

ويضيف أحمد «البيئة في اليمن باتت ملوثة بشكل كبير، ابن أخي مصاب بسرطان الدم ويرى الموت كل يوم، ونعجز عن إبعاده عن مصادر التلوث، خاصة أن معظم اليمنيين اليوم يعتمدون على حرق الأخشاب والورق المقوى كبديل من غاز الطبخ، في ظل أزمة المشتقات النفطية التي نعاني منها منذ سنوات».



تشير تقارير دورية إلى تناقص المساحات الخضراء في اليمن، ولا توجد أرقام واضحة ومحددة تبين مساحة الغطاء النباتي ونسبة تناقصه في البلد الذي تحول من دولة منتجة للسلع الزراعية إلى بلد مهدد بالتصحّر وانعدام الأمن الغذائي تدريجياً، نتيجة الزحف العمراني مع الزيادة السكانية، والهجرة من الريف إلى المدن،





قصة

للعين علاجاً في كل مرة، وقد تسبب التلف أو الضرر البالغ، فضلاً عن أعراض احمرار العين والحكة والخشونة في الجفن التي لا تكاد تختفي بفعل المهيّجات. وتعني زيادة التلوث كمية السموم التي قد تُخزّن في أجهزة الجسم، وتقلل من حصول الجسم على الأوكسجين الكافي، فيضطر إلى أن يعوّض ذلك بزيادة إنتاج الدم أو زيادة ضخ القلب للدم، ما قد يسبب إما الجلطات أو الضرر لعضلة القلب، وفقاً لطبيب القلب حمود المتحفي.

لا أشجار كافية في اليمن

تمتع زيادة منسوب التلوث وندرة الغطاء النباتي وصول الأوكسجين إلى الدم، ويحذران من التخلص من الغازات السامة، ففي أثناء عملية التنفس يحصل الإنسان على الأوكسجين ويطلق ثاني أكسيد الكربون الذي تمتصه أوراق النباتات، لكن لا أشجار تكفي في اليمن نتيجة ندرة المياه والتحطيم الجائر والتلوث بالنفايات وضعف الاهتمام بزراعة أشجار الزينة.

وبحسب مدير التنوع البيولوجي والمحميات الطبيعية في هيئة حماية البيئة، عبد الله أبو الفتوح، يقطع المواطنون نحو 886 ألف شجرة سنوياً لاستخدامها في 722 فرنًا في العاصمة صنعاء فقط، أي يحرقون نحو 17 ألفاً وخمسمائة طن من الحطب سنوياً، وهذا يعني استنزاف مساحة خضراء قدرها 780 هكتاراً، وتقدر الهيئة مساحة الغابات في اليمن بنحو 1.500 هكتار.

ويتسبب تلوث الهواء بوفاة تسعة ملايين شخص سنوياً، وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن «تسعة من أصل عشرة أشخاص في العالم يتنفسون هواءً ملوثاً»، ومع أن التشجير مكلف خاصة في ظل ندرة المياه، إلا أنه أقل كلفة من مكافحة التلوث، ومنح كل مواطن أسطوانة أوكسجين فارغة.

وبالرغم من أن اليمن لم يدق بعد ناقوس الخطر في ما يخص نسبة التلوث في الهواء، لكن لا تصعب ملاحظة عدم توفر أوكسجين يغطي حاجة ثلاثين مليون نسمة لهواء نقي، فالبداية بلا أشجار كافية، ولا تشجير إلا باستغلال تصريف مياه الأمطار لإيجاد غطاء نباتي للبلد، والتوقف عن التحطيم وحرق الأخشاب والنفايات.

نقلاً عن موقع «رصيد 22».

فقط، لكن على بقية أعضاء الجسم أيضاً، وفي حين أن مستوى الأوكسجين في الدم قد يكون منخفضاً لأسباب مرضية، إلا أنه قد يكون ناتجاً أيضاً عن نقص نسبة الأوكسجين في الهواء. وتأتي المشكلة بمنياً في أن نسبة الأوكسجين في الدم هي في الحدود الدنيا لنسبة الأوكسجين الطبيعية، وفقاً لعينة عشوائية من مرافقي المرضى في أحد المراكز الطبية الذين تفاعلوا مع طلب معدة التحقيق بوضع جهاز قياس نسبة الأوكسجين في الدم «مشعر الإصبع».

ولا يمكن الجزم بأن أعراض نقص الأوكسجين في الدم ناتجة عن نقص الأوكسجين في الهواء فقط من دون إجراء دراسات بحثية طبية وبيئية متعمقة، لكن ينسب كثير من اليمنيين عدم القدرة على التنفس إلى الحالة النفسية والصحية والظروف المعيشية، ويشعرون بوطأة هذه المعاناة بشكل واضح حين يذهبون إلى الأرياف أو المدن الساحلية أو يغادرون الوطن.

علمياً، فإن النسبة الطبيعية لغاز الأوكسجين في الغلاف الجوي هي 21 في المائة تقريباً، وهذه النسبة تمكن جسم الإنسان الطبيعي من الحصول على أوكسجين كاف ما بين 95 و100%، أما إذا كان معدل الأوكسجين في الدم أقل من 80%، فقد يؤدي ذلك إلى تدهور وظائف أعضاء الجسم، واستمرار انخفاض الأوكسجين في الدم قد يؤدي إلى توقف التنفس أو إلى سكتة قلبية.

وعن مخاطر هذا النقص في الأوكسجين، الناتج عن التلوث، يقول عبد الله مبخوت، وهو أخصائي بأمراض الصدر، «يتضرر مرضى الجهاز التنفسي بكل الملوثات، ويهدد نقص الأوكسجين حياتهم كما يحدث مع مرضى الربو الذين يعانون من زيادة نوبات صعوبة التنفس والسعال التي تحتاج إلى تدخل طبي طارئ، وهذا مكلف نفسياً ومادياً، ويحد من قدرة المريض على ممارسة حياة طبيعية».

من جهته، يقول استشاري القلب حسين الويس «يؤثر نقص الأوكسجين سلباً على مختلف المرضى، لكن مرضى القلب وخاصة الأطفال والبالغين الذين يعانون من عيوب خلقية في القلب هم الأشد تضرراً، والمصابين بفقر الدم وأمراض الجهاز التنفسي الحادة والمزمنة، كذلك».

يؤكد طبيب العيون يوسف الشبوطي، أن مناخ مدينة صنعاء جاف إلى حد لا يتناسب وحالة كثير من المرضى، وأن نسبة التلوث تزيد الطين بلةً عند المصابين بالتحسس، وتتطلب اللتهابات المتكررة



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

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





اكتئاب ما بعد الولادة .. الحذر واجب

وقالت الدكتورة رجاء التي تعمل في واحد من أبرز المستشفيات في صنعاء، إن مريضة اكتئاب ما بعد الولادة تحتاج لدعم نفسي وعائلي وحتى مالي، لأن حالتها قد تكون حالتها صعبة وتتطلب البقاء في المستشفى كي تحصل على رعاية وتكون تحت الملاحظة المستمرة خوفاً من إقدامها على الانتحار أو قتل طفلها. وأوضحت بأن العلاج يتم بواسطة أدوية الطب النفسي المختلفة، حيث يتم اختيار الدواء وفقاً للأعراض الجانبية، وما إذا كانت الأم مرضع أم لا، ومن المهم معرفة أن جميع الأدوية المضادة للاكتئاب تنتقل إلى حليب الأم، لذلك يجب أخذ هذه النقطة بعين الاعتبار.

الفاجعة التي هزت مصر والوطن العربي بأكمله، والمتمثلة بإقدام امرأة مصرية على ذبح أطفالها الثلاثة ثم محاولتها الانتحار مطلع يونيو، أشارت ردود أفعال كبيرة وتساؤلات كثيرة حول المرض الذي تم التأكيد بأن الأم مصابة به، وهو «اكتئاب ما بعد الولادة» المرض النفسي الذي يجهله كثيرون، لذا وجب علينا في «المجلة الطبية» تعريف المجتمع اليمني بكل ما يلزم حوله. وفي تصريح لـ «المجلة الطبية» أكدت أخصائية أمراض النساء والولادة، الدكتورة هدى رجاء، أنها تعاملت مع أمهات عانين من اكتئاب ما بعد الولادة، لكنها كانت حالات نادرة وبسيطة ولم يحدث أن أحدهن انتحرت أو حاولت الانتحار وقتل طفلها.



ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة هو شعور بالحزن الشديد واضطرابات نفسية مرتبطة في أثناء الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة، ولا يعد خللاً أو ضعفاً في الشخصية، وفي بعض الأحيان تكون ببساطة من مضاعفات الولادة، وإذا كانت الأم تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، فيمكن للعلاج السريع مساعدتها في التغلب على الأعراض ومساعدتها على الارتباط بطفلها، بحسب «طب ويب». تبدأ الحالة خلال يومين أو ثلاثة بعد الولادة، وقد تستمر لمدة أسبوعين، لكن بعض الأمهات الجديديات قد يعانين أشكالا من الاكتئاب أكثر حدة وأطول زمناً.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة بهذا الاكتئاب

- النساء الأقل من 20 عاماً اللاتي لا يتلقين علاجاً طبياً بشكل منتظم.
- النساء اللاتي لديهن أكثر من 6 أولاد.
- نساء لم تتلق الدعم الكافي من الأهل في فترة المراهقة.

أعراض

- تظهر أعراض اكتئاب ما

اكتئاب ما بعد الولادة هو شعور بالحزن الشديد واضطرابات نفسية مرتبطة في أثناء الأسابيع أو الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. ولا يعد خللاً أو ضعفاً في الشخصية، وفي بعض الأحيان تكون ببساطة من مضاعفات الولادة.

- بعد الولادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة، ويشبه هذا الاكتئاب في أعراضه ومميزاته حالات الاكتئاب الأخرى التي لا علاقة لها بالحمل والولادة، وتشمل:
- تردى الحالة المزاجية.
 - اللامبالاة.
 - اضطرابات الشهية والنوم.
 - انفعالات زائدة.
 - التعب والخمول.
 - انعدام التقدير الذاتي والشعور بالذنب.
 - صعوبات في التركيز.
 - التملل.
 - الصداع.
 - أفكار سلبية تجاه المولود الجديد.
 - أفكار انتحارية في الحالات الشديدة.

الأسباب وعوامل الخطورة

- ترتبط أعراض هذا النوع من الاكتئاب بانخفاض ملحوظ في مستويات الهرمونات في الجسم، وتوجد بعض العوامل التي يمكن اعتبارها كأحد مسببات الاكتئاب، ومنها:
- القلق والتوتر.
 - اكتئاب سابق.
 - تغيرات الحالة المزاجية.
 - قصور أو فرط الغدة الدرقية.

- وقد يسبب اكتئاب ما بعد الولادة الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل:
- الذهان.
 - الانقسام العقلي.
 - الهوس الاكتئابي.



MINE

(Mecobalamin)

Mecobalamin Tab 500mcg
Mecobalamin IM/IV INJECTION

- لعلاج نقص فيتامين ب 12 في الجسم الناتج عن سوء التغذية أو سوء امتصاصه في الجسم.
- دواء مساعد لعلاج أمراض الأعصاب الطرفية فهو يستخدم لعلاج التشنج والشلل الناتج عن اعتلال العصب المحيطي.
- لعلاج اعتلال الاعصاب الناتج عن مرض السكر.
- الوقاية من الاصابة بأمراض العين المرتبطة بالضمور البقعي.
- كما يحسن من وظائف الجهاز المناعي.



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية



RESEARCH FOR BETTER HEALTH
Bio-Labs
ISO 9001 : 2008 Certified



شركة ركن المجد

لاستيراد الأدوية والمستلزمات الطبية

المركز الرئيسي : صنعاء - دارس - جوار مستشفى المجد التخصصي

www.roknamajd.com ☎ 776555481 📞 343835



زراعة أذن بشرية بتقنية ثلاثية الأبعاد

ويتم تنفيذ العملية عن طريق تكوين انطباع ثلاثي الأبعاد لأذن المريض الأخرى النامية بالكامل، ثم جمع خلايا غضاريف أذنه، ثم يتم استزراع هذه الغضاريف للحصول على كمية كافية منها، ثم تخلط مع هيدروجيل الكولاجين، ويستخدم هذا الخليط لطباعة الزرع.

وتُحاط الغرسة بقشرة مطبوعة قابلة للتحلل لدعماها، ويمتصها جسم المريض بمرور الوقت، ويُفترض بالأذن المزروعة أن توفر بمرور الوقت شكل أذن طبيعية ولمسها ومرونتها.

ويأمل الفريق الطبي الذي أجرى العملية في أن تحل الغرسة يوماً ما محل العلاجات الحالية والتي تقوم على إنشاء طرف اصطناعي عبر إزالة الغضروف من الضلع، أو مادة تُسمى البولي إيثيلين المسامي.

أجرى فريق طبي من الولايات المتحدة، مطلع يونيو، عملية زرع هي الأولى من نوعها لأذن بشرية أُنشئت من خلايا المريض المعالج، باستخدام طباعة ثلاثية الأبعاد، مشيراً إلى أن هذه التقنية يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يعانون عيباً خلقياً نادراً.

العملية أجريت في إطار تجربة سريرية لتقييم مدى توافق السلامة في اللجوء إلى هذه الغرسة ودرجة فاعليتها للأشخاص الذين يعانون صغر الأذن، والذين لم تتم أذنه الخارجية بشكل صحيح.

وتحمل الغرسة اسم «أورينوفو»، وابتكرتها شركة «ثري دي بايو ثيرابوتيكس»، فيما نفذ العملية أرتورو بونيا، وهو مؤسس معهد متخصص في علاج هذا التشوه في سان أنطونيو بولاية تكساس الأميركية.



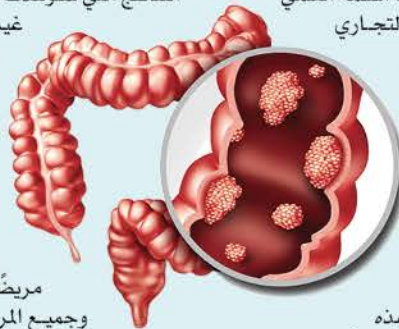
تُحاط الغرسة بقشرة مطبوعة قابلة للتحلل لدعماها، ويمتصها جسم المريض بمرور الوقت، ويُفترض بالأذن المزروعة أن توفر بمرور الوقت شكل أذن طبيعية ولمسها ومرونتها.

عقار يعالج سرطان المستقيم

وتشير النتائج المبكرة التي تم الإبلاغ عنها حتى الآن إلى أن دوستارليماب فعال بشكل مدهش، إذ قال فريق البحث إن النتائج التي شوهدت في كل مريض خضع للتجربة قد تكون غير مسبوقة.

وعن النتائج، قال عالم الأورام لويس دياز جونيور -من مركز ميموريال سلون كيتريغ للسرطان، وهو المؤلف الرئيسي للدراسة، لصحيفة «نيويورك تايمز» «أعتقد أن هذه هي المرة الأولى التي يحدث فيها هذا في تاريخ السرطان».

ولم تظهر النتائج الإيجابية إلا في 14 مريضاً حتى الآن، وما زالت التجربة جارية. وجميع المرضى يعانون أوراماً ذات طفرات جينية تسمى «عوز إصلاح عدم التطابق»، التي تحدث في نحو 5-10% من مرضى سرطان المستقيم.



كشفت دراسة جديدة عن نتائج واعدة لعقار في علاج سرطان المستقيم، في نتيجة وصفت بأنها «المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك في تاريخ السرطان»، اسمه العلمي هو «دوستارليماب»، ويباع بالاسم التجاري «جمبرلي».

وأجريت الدراسة في الولايات المتحدة، ونشرت في «مجلة نيو إنغلاند للطب»، ووجدت أن كل مريض عولج في التجربة قد شفي من سرطان المستقيم، ونقل الدراسة موقعاً «ساينس ألرت» و«إن بي سي نيويورك».

و دوستارليماب علاج مناعي يستخدم في علاج سرطان بطانة الرحم، ولكن هذه كانت أول دراسة تبحث إذا ما كان فعالاً أيضاً في معالجة أورام سرطان المستقيم.



تصميم أكتاف ومفاصل روبوتية

وتعتبر عملية تنمية الأوتار الجديدة من الخلايا البشرية خارج الجسم عمل صعب، لكن يتم تنفيذه حالياً في غرف مفاعلات حيوية صغيرة، والتي تحاكي ظروف المفصل.

وبحسب «sciencealert» تشير الدلائل الموجودة إلى أن الحركة الديناميكية مثل التمدد والانثناء هي المفتاح في تطور هذه الأوتار، ولكن حتى المفاعلات الحيوية الأكثر حداثة تقصر في محاكاة نطاق وحجم الحركات المتوقعة من الوتر. لكن يمكن أن تساعد الروبوتات في حل هذه المشكلة عن طريق ما يطلق عليه «كسر الأوتار».

وتم إثبات هذا المفهوم باستخدام مفصل كتف آلي مبسط، ولكن عندما نمت الخلايا البشرية المشتقة من وتر الكتف في غرفة مفاعل حيوي مرنة، أي حجرة يمكن أن تتحني وتمتد بذراع الروبوت، تكاثرت خلايا الأوتار بشكل أسرع من تلك التي تمت رعايتها في بيئة ثابتة.



قد يمتلك الإنسان قريباً أكتافاً ومفاصل روبوتية للمساهمة بحل بعض المشكلات الصحية، أو ربما لدعم بنيتة الجسدية، حيث استطاع العلماء أخيراً تنفيذ هياكل عظمية روبوتية فريدة مصممة لتبدو وتتحرك مثل البشر الحقيقيين من أجل تنمية أوتار قوية بما يكفي لتنفيذ عمليات زرع حقيقية.

وأشارت المصادر العلمية إلى أنه، في حال تمكن العلماء من تحسين إثبات وتطوير هذا المفهوم من خلال مزيد من عمليات البحث العلمية، فيمكن في يوم من الأيام تطعيم أو زرع هذه الأنسجة المدعمة ببروتينات شبيهة بالبشر، على شخص حقيقي، وإصلاح المناطق المتضررة مع أوتارها أيضاً. ويستطيع الجراحون اليوم تجربة إصلاح أوتار اليد، حيث يزرعون طعاماً من وتر آخر في الجسم، لكن النتائج لا تبدو حاسمة، الأمر الذي جعل العلماء يبحثون لأكثر من عقدين من الزمن عن استراتيجيات بديلة، مثل هندسة الأوتار الاصطناعية للزرع.



”الزواج عامل إيجابي يطيل العمر، هذا ما توصلت إليه الدراسة الواسعة، التي أجراها الباحثون، وتناولوا فيها ماضيات طبية، تخطى عددها النصف مليون.



علي الأثر الإيجابي الموجود عادة في الزواج. بالمقابل، يعكس المتزوجين يبدو أن غير المتزوجين أكثر عرضة للوفاة بسبب الأمراض القلبية والوفاة المبكرة بشكل عام أيأ كان السبب وراء ذلك. وتبرز مسببات الوفيات كلها أكثر دائماً لدى غير المتزوجين كالسرطان وأمراض القلب والإصابات بأنواعها، لكن وجود علاقة لا يعني حكماً أن الزواج هو سبب محتم لإطالة سنوات العيش - حسب تأكيدات الباحثين - ولا يمكن التعميم بالمطلق، لأن عوامل عديدة يمكن أن تؤدي دوراً في ذلك أيضاً.

بشرى للمتزوجين

أكدت دراسة كبرى أجريت في آسيا، أن المتزوجين أقل عرضة للوفاة في مرحلة مبكرة بالمقارنة مع العازبين والمطلقين، وبالمقابل فإن العازب والمطلق أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 15 في المائة، وفق ما نشر في Doctissimo.

”الزواج عامل إيجابي يطيل العمر“، هذا ما توصلت إليه الدراسة الواسعة، التي أجراها الباحثون، وتناولوا فيها ملفات طبية، تخطى عددها النصف مليون.

أمّا الأشخاص الذين تناولتهم الدراسة فهم في الخمسينات من العمر، ويعيشون في آسيا، وبلغ عددهم 623140 شخصاً، وكانت النسبة الكبرى من الأشخاص المشاركين في الدراسة من المتزوجين، وبلغت 86,4 في المائة.

وخلال 15 عاماً هي مدة الدراسة، سُجّلت 123264 حالة وفاة، حصلت في معظمها بسبب إصابات بالسرطان (41362 حالة) وأمراض لها علاقة بالأوعية الدموية الدماغية (14563 حالة) وأمراض تنفسية (13583 حالة).

وبحسب النتائج التي توصل إليها الباحثون في الدراسة، فإنّ الأشخاص المتزوجين هم أقل عرضة بنسبة 15 في المائة للوفاة في مرحلة مبكرة عامة، أيأ كانت أسبابها، بالمقارنة مع العازبين والمطلقين.

وقد أخذ الباحثون بعين الاعتبار الحوادث الشائعة بنسبة 20 في المائة كمشكلات القلب والإصابات، فتبين لهم أن الرجال هم أقل ميلاً إلى السلوكيات التي يمكن أن تُشكّل خطراً.

ويستفيد الرجال بشكل خاص من هذه «الحماية» التي يؤمّنها عنصر الزواج، إذ تنخفض معدلات الوفيات بينهم بشكل خاص، بالمقارنة مع النساء اللاتي يستفدن بمعدلات أقل، وقد يكون السبب وراء ذلك طريقة توزيع المهام والواجبات المنزلية عادة بين الرجل والمرأة ومسؤولية الأطفال أيضاً، ممّا يمكن أن يعكس

لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري
التنفسية والإنفلونزا والرشح



كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف
بالقصدير

لحمايته
من الحرارة
والرطوبة

الزنجبيل
الليمون
البرتقال

متوفر
بثلاث
نكهات

الجرعة:
قرص واحد يترك ليذوب في الفم
٣ - ٤ مرات يوميا.

المكونات:
- العسل (مكون أساسي وليس نكهة).
- زيت القرنفل-زيت القرفة-زيت الهيل-
- خلاصات عشبية.

أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

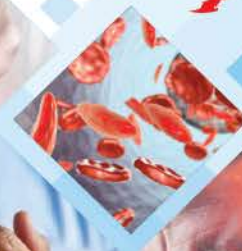
الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



لمعالجة التهاب الأعصاب الطرفية (الإعتلال العصبي) بأشكاله المتنوعة

B1

مقوي للأعصاب عبر تغذية الأعصاب

B6

يعزز الانتقال العصبي وله تأثير في تخفيف الألم

B12

تجديد الأعصاب ومنع تلف الخلايا العصبية

الجرعة: كبسولة واحدة يوميا



المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





تقرير: نجود مرشد

انهمرت دموع الثلاثينية سحر الصنعاني -اسم مستعار- فور أن أخبرتها طبيبتها في المستشفى عن وفاة جنينها في الرحم في شهر التاسع. لقد قامت الصنعاني بكل ما يجب من أجل الحفاظ على الجنين منذ بداية الحمل الذي كان مهددا منذ الشهور الأولى عندما وصفت لها الأحصائية مثبتات حمل استمرت في استخدامها حتى الشهر الخامس.

وفاة الجنين مثل توقف أو قلة الحركة خصوصا في الشهر الخامس وما يليه. وأضافت الذاهبي بأن هناك أسبابا كثيرة لوفاة الجنين منها ارتفاع الضغط التسممي والسكري وأنواعه والتشوهات الخلقية وأمراض الحميات وغيرها التي تصيب الحامل كذلك عجز المشيمة عن تغذية الجنين، مشيرة إلى أن عدم التشخيص الصحيح للحامل قد يتسبب في وفاة جنينها مثلا ضغط الحمل التسممي قد يؤدي إلى انفصال المشيمة مما يؤدي إلى موت الجنين.

كما أن العيوب الخلقية كعدم وجود دماغ الجنين، تشوهات قلبية أو تشوهات في الكلى يؤدي إلى الوفاة، بالإضافة إلى العوامل الوراثية، وفقا للأخصائية الذاهبي، فهناك بعض السيندرومات التي تؤدي إلى وفاة الجنين في الأشهر الأولى منها متلازمة داون. ونصحت جميع الأمهات الحوامل بزيارة الطبيب بشكل منتظم وذلك لاكتشاف الأسباب المرضية في بدايتها، مؤكدة أن التأخر في اكتشاف بعض الأسباب قد تؤدي إلى الوفاة بينما كان يمكن تلافيها.

كما أوصت أثناء فترة الحمل بضرورة الاعتماد على نظام غذائي جيد من أجل توفير الغذاء اللازم الذي يحتاجه الجنين. وحول عدم معرفة الأسباب الحقيقية لوفاة الأجنة في اليمين أفادت الذاهبي بأن ذلك يعود إلى عدم إجراء تشريح لجثة الجنين في الشهر التاسع لمعرفة سبب الوفاة بشكل دقيق نتيجة عدم تقبل الأهل للموضوع، مستدركة "ولكن قد يضطر إلى ذلك إذا لم نتوصل إلى سبب معين ولدى المرأة تاريخ مرضي بموت أكثر من طفل أثناء الحمل أو بعد الولادة مباشرة"، مشيرة إلى وجود طرق كثيرة تغني عن التشريح منها فحص نسيج المشيمة وفحوصات تجرى للأم وكذلك الأشعة التلفزيونية لتشخيص ما إذا كان هناك سبب ظاهري.



وتقول "كانت الأمور تجري بشكل جيد.. وأراجع الطبيبة شهريا بانتظام للاطمئنان على صحة الجنين"، وفي الشهر التاسع أخبرتها الأخصائية بأن هناك نقصا في الماء حول الجنين ووصفت لها ٦ مغذيات لمدة ٦ أيام، لكن الماء استمر في التناقص. كانت الصنعاني مستمرة في القيام بأعمال المنزل وتكثر من الحركة لتسهيل عملية الولادة، بحسب اعتقادها، وفي أحد الأيام شعرت بألم بعد أن بذلت جهدا كبيرا في المنزل، تؤكد "كنت أشعر بحركة شديدة للجنين وفي فترة الليل زادت الحركة ثم توقفت تماما".

توفي الجنين حينها وفقا لأربعة أخصائيين زارتهم في اليوم التالي، لكنهم اختلفوا في تشخيص سبب الوفاة، فبينما أخبرها الأخصائيون في مستشفى المأمون، أهلي، بأن الوفاة ناتجة عن نقص الماء في الرحم، أكد لها أخصائيون في مستشفيات أخرى بأن مستوى الماء الطبيعي، وهذا ما ضاعف من حزن الصنعاني وحيرتها إذ تقول "أتمنى معرفة السبب حتى أتلافاه في الحمل القادم".

الحيرة نفسها تعيشها الثلاثينية أماني سيلان بعد أن فقدت جنينها ثلاث مرات متتالية، تقول سيلان "فقدت جنيني الأول في شهره الخامس ولم استشر أخصائية" وبعد عامين حملت مرة أخرى وتعرضت أيضاً للإجهاض دون معرفة السبب وحتى أنها لم تفكر في زيارة أخصائية أيضاً.

تقول سيلان إنها حملت للمرة الثالثة "ولم يكن أكثر حظا من سابقه"، إذ أجهضت في شهرها الثامن بعد أن تعرضت لآلام شديدة وقيء، وهذه المرة اضطرت لزيارة أخصائية لتخبرها أن سبب الإجهاض قصور في المشيمة أدى إلى عدم حصول الجنين على التغذية الكافية. وفي هذا السياق تؤكد أخصائية النساء والتوليد في مستشفى المؤيد الدكتوراة أصيلة الذاهبي أن المرأة الحامل تظهر لديها أعراض تدل على



رصد



تقول سيلان إنها حملت للمرة الثالثة، ولم يكن أكثر حظا من سابقه، إذ أجهضت في شهرها الثامن بعد أن تعرضت لآلام شديدة وقيء، وهذه المرة اضطرت لزيارة أخصائية لتخبرها أن سبب الإجهاض قصور في المشيمة أدى إلى عدم حصول الجنين على التغذية الكافية.



العظم هو نسيج حي يحدث له انهيار وإعادة بناء بشكل مستمر. وبالنسبة إلى داء باجيت العظمي، تحدث مشكلة في طريقة انهيار خلايا العظم وإعادة البناء فيها، ويؤدي هذا إلى أن ينمو العظم بشكل أكبر من الحجم الطبيعي، ولكن يكون ضعيفاً.



داء ضحايه فوق الـ 40 عاما

- انضغاط الأعصاب، مما يُسبب الألم.
- تقوس أو شكل غير مألوف للعظام.
- ضخامة الرأس أو بروز الجبهة أو تساقط الشعر إذا تأثرت الجمجمة.
- ألم وتيبس في المفاصل (الفصال العظمي).
- كسور تحدث بسهولة أكثر مما هو مألوف.

الفحوصات وطرق العلاج

- الأشعة السينية.
- اختبارات الدم.
- تقريسة للعظام في بعض الأحيان.
- أخذ مسكن للألم (مثل الأستيامينوفين).
- أخذ الكالسيوم وفيتامين D لتقوية العظام.
- تشجيع المريض على ممارسة نشاطات يومية تساعد على بناء عظام قوية.
- إذا حدث تقوس أو قصر في إحدى الساقين، يطلب الأطباء من المريض وضع حشوة في الحذاء.
- التدخل الجراحي للتخفيف من انضغاط الأعصاب أو لاستبدال مفصل متضرر.
- أخذ أدوية تُسمى البيسفوسفونات، لكنها تؤثر في النمو غير الطبيعي للعظم.

داء "باجيت" العظمي هو مشكلة في الطريقة التي تهدم فيها خلايا العظم وتتشكل من جديد، حيث تُصعب أجزاء من بعض العظام أكثر سماكة ولكنها أضعف من الشكل الطبيعي.

ويحسب "أدلة MSD الإرشادية"، لا يعلم الأطباء ما الذي يسبب معظم حالات داء باجيت العظمي، ولكنه يميل إلى أن يسري بين العائلات، ويُمكن أن يحدث هذا الداء في أي عظم، ولكنه أكثر شيوعاً في الحوض وعظم الفخذ والجمجمة، وهو يحدث عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً عادةً، ويكون الرجال أكثر ميلاً للإصابة بالمقارنة مع النساء.

لا تظهر أعراضه عند معظم المرضى، ولكن إذا ظهرت، قد يُعاني المريض من ألم في العظام أو الفصال العظمي، أو انضغاط مؤلم في الأعصاب، وقد تتكسر العظام بسهولة أكثر من المعتاد، وقد تكون أدوية تُسمى البيسفوسفونات مفيدة.

ما الذي يسبب هذا الداء؟

العظم هو نسيج حي يحدث له انهيار وإعادة بناء بشكل مستمر، وبالنسبة إلى داء باجيت العظمي، تحدث مشكلة في طريقة انهيار خلايا العظم وإعادة البناء فيها، ويؤدي هذا إلى أن ينمو العظم بشكل أكبر من الحجم الطبيعي، ولكن يكون ضعيفاً.

ولا يسبب داء باجيت أعراضاً عادةً، وإذا ظهرت أعراض، قد تتطوي على:

- ألم عميق قد يتفاقم في الليل.

كيف تؤثر الشيخوخة على عظامنا؟

تبدأ كثافة العظام بالتناقص عند الرجال والنساء اعتباراً من عمر 30 عاماً تقريباً، ويتسارع هذا النقص في كثافة العظام عند النساء من بعد سن اليأس، ونتيجة لذلك، تصبح العظام أكثر هشاشة وأكثر عرضة للكسور، خصوصاً عند كبار السن، وفق ما ذكرته "أدلة MSD الإرشادية".

ومع التقدم في العمر، تتأثر المفاصل عند الأشخاص بالتغيرات في الغضروف وفي النسيج الضام، حيث يُصبح الغضروف في داخل المفصل أرق وتتغير مكوناته (البروتيوغليكانات، وهي مواد تساعد على مرونة الغضروف)، مما قد يجعل المفصل أقل مرونة وأكثر عرضة للضرر.

فقدان كتلة العضلات (ضمور اللحم) هي عملية تبدأ في عمر 30 عاماً تقريباً، وتستمر طوال فترة الحياة، حيث تنخفض كمية النسيج العضلي وعدد وحجم الألياف العضلية تدريجياً. ينجم عن ضمور اللحم أو العضل نقص تدريجي لكتلة العضلات وقوتها، ويزيد هذا النقص الخفيف في كتلة العضلات من الإجهاد على مفاصل معينة (مثل الركبتين)، وقد يجعل الشخص عرضةً إلى التهاب المفاصل أو السقوط.

تتأثر أنواع الألياف العضلية بالشيخوخة أيضاً، حيث تنخفض أعداد هذه الألياف التي تقبض بشكل أسرع، وذلك بالمقارنة مع أعداد الألياف العضلية التي تقبض بشكل أبطأ، فتصبح العضلات غير قادرة على الانقباض بسرعة عند كبار السن.





دواء



نصائح للمحافظة على صلاحية أدوية الأطفال

الكريمات والمراهم المخصصة للأطفال، ومنها الكريمات والمراهم الجلدية؛ تصبح مدة صلاحيتها من 3 أشهر إلى 6 أشهر على الأغلب. ويمكن لهذه الأنابيب أن تبقى لسنوات طويلة إذا لم يتم فتحها، وتجب دائماً مراجعة النشرة المرفقة للتعرف إلى مدة صلاحيتها. ويُصح بإحكام إغلاق أنابيب الكريمات والمراهم جيداً بعد استخدامها؛ حتى لا تصبح عرضة للتلوث، حيث إنها في حال تعرضها للهواء يتغير لونها مباشرة، وتقل أو تُفسد فعاليتها.

صلاحية التحاميل والأقراص

يمكن استخدام التحاميل والأقراص والكبسولات المخصصة للأطفال ممن هم في سن الطفولة المتأخرة لمدة طويلة لحين انتهاء تاريخ الانتهاء ما دامت محفوظة في عبواتها.. ويجب حفظ التحاميل في الثلاجة. بعض أنواع الأقراص تُحفظ في أكياس مضادة للرطوبة ذات غلاف مفضض، ويجب أن تُحفظ بداخلها. يجب عدم التخلص من العبوات الصغيرة التي تمتص الرطوبة والمرفقة في كل علبة أقراص؛ لكي لا تتلف.

الأعراض الجانبية لأدوية الأطفال

قد يتم ملاحظة ظهور الطفح الجلدي على الطفل وخوفه بسبب ذلك، ورفضه تناول الأدوية بعد هذه المرة، وعلى الرغم من أن الطفح مسألة لا تسبب أي أذى بشكل عام، لكن الأفضل الاتصال بالطبيب إذا لوحظ بعض الاضطرابات في جهاز التنفس، أو ظهرت على الطفل دلائل الدوخة أو الضيق. ويمكن أن تمثل تلك الحالة أعراضاً جانبية للدواء، وليست حساسية، ويفضل مراجعة طبيب الأطفال الذي سيقوم بفحص الطفل للتأكد من الأسباب التي أدت إلى ظهور الطفح، وقد يقوم الطبيب بوصف دواء مختلف، ومن المهم إخبار الطفل أن هذا الطفح لا يضر بصحته، وقد يكون علامة من علامات الشفاء.



تواجه الأمهات العديد من المشكلات أثناء تربية الأطفال، وكذلك العناية بصحتهم في مراحل عمرية مختلفة، ومن هذه المشكلات صعوبة أن يتناول الطفل الدواء، ولذلك تلجأ الأم للحيلة وللعنف في بعض الأحيان، وتتسى أن عليها أن تتأكد من صلاحية الدواء أولاً. ونقدم هنا، عدة نصائح للمحافظة على صلاحية الدواء بسهولة، وكيفية التعامل مع صلاحية الأدوية المختلفة مثل: الأدوية الشراب، والتحاميل، وغيرها.

صلاحية الأدوية السائلة

توصف الأدوية السائلة للأطفال لخفض درجة الحرارة لديهم، وكذلك في معظم أنواع المضادات الحيوية. تكون عبوات المضادات الحيوية على شكل بودرة يتم تحليها بإضافة كمية من الماء المعقم إليها، وتُرج جيداً، وتقدم للطفل. مدة صلاحية الأدوية السائلة المصنفة، كمضادات حيوية؛ لا تزيد على أسبوع بعد تحليها. قد تزيد مدة الصلاحية عشرة أيام أو أسبوعين في حال تخزينها في الثلاجة، ولكن هناك بعض أنواع المضادات الحيوية التي لا تزيد مدة صلاحيتها على خمسة أيام، وينبه على ذلك الطبيب الذي يقوم بوصفها للطفل.

أما أدوية خفض الحرارة والسعال؛ فهي تُفتح لأول مرة ويتم استخدامها، ثم تُحفظ في الثلاجة بعد أقصى ستة أشهر، وكذلك قطرات الفم؛ فهي تُحفظ لمدة ستة أشهر مبردة. يجب التنبيه أن المضادات الحيوية بعد تحليها يجب أن تبقى مبردة في الثلاجة طيلة الوقت.

صلاحية المراهم

من المراهم التي تستخدم للطفل قطرات الأنف والأذن، وتنتهي صلاحية مراهم الأنف والأذن بعد 28 يوماً من تاريخ فتحها؛ لأنها تتحول إلى مركبات ضارة وذات خطورة على صحة الإنسان، وبخاصة الطفل. وفي حال تم فتح واستخدام أنابيب

يُنصح بإحكام إغلاق أنابيب الكريمات والمراهم جيداً بعد استخدامها؛ حتى لا تصبح عرضة للتلوث، حيث إنها في حال تعرضها للهواء يتغير لونها مباشرة، وتقل أو تُفسد فعاليتها.

لانپروول®

Lanprol®

Lansoprazole



Shiba Pharma



فواكه قليلة السكر

صحة القلب .



التوت الأسود

فاكهة مليئة بالمواد الكيميائية النباتية المفيدة، المضادة للالتهابات والميكروبات، فكوب واحد من التوت الأسود يحتوي على 7 غرامات فقط من السكر، كما أنه مصدر جيد للألياف والفيتمينات «سي، إيه، كيه».



الغريب فروت

خيار رائع لوجبة الفطور، نصف حبة غريب فروت تحتوي على 8.5 غرام من السكر.

ولكن هناك ملاحظة هامة، حيث يتداخل الغريب فروت مع امتصاص بعض الأدوية مثل أدوية الكوليسترول أو خفض ضغط الدم، لذا من الأفضل استشارة الطبيب قبل إضافتها إلى نظامك الغذائي.



التفاح

تحتوي حبة تفاحة واحدة متوسطة الحجم على 19 غراما من السكر. وتتكون هذه الفاكهة من حوالي 86% ماء، إضافة إلى العناصر الغذائية المتنوعة في التفاح، فإنه يساعد في النوم وحالات الإمساك، بحسب ما نشره موقع «لايف ساينس».



البرتقال

كل برتقالة تحتوي على 12 غراما من السكر تقريبا، كما أنها غنية بفيتمين «سي» والألياف، كما يحتوي البرتقال على العديد من المواد الكيميائية النباتية المختلفة، بما في ذلك مركبات الفلافونول التي ترتبط بصحة الجلد وتحسين وظائف المخ.



تعتبر الفواكه إضافة غنية بالعناصر الغذائية لنظام غذائي صحي ومتوازن، لكن لا يدرك كثيرون أن الفواكه باختلاف أنواعها تحتوي على كميات مختلفة من السكر.

وتناول الفاكهة طريقة صحية لإضافة الفيتامينات الأساسية والمعادن والألياف والماء إلى نظامك الغذائي، غير أن بعض أنواعها، مثل الموز والعنب والكرز، يحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية (الفركتوز) مقارنة بغيرها من الفواكه. وإذا كنت تتبع نظاما غذائيا منخفض السكر أو منخفض الكربوهيدرات، فمن المهم معرفة كمية السكر في الفاكهة التي تتناولها.

وفي ما يلي مجموعة من الفواكه قليلة السكر ولكنها غنية بالمغذيات والفوائد الصحية، وفقا لتقرير وكالة «دويتشه فيله الألمانية»:



الخوخ

على الرغم من حلاوته، فإن حبة خوخ متوسطة الحجم تحتوي على حوالي 13 غراما من السكر، والخوخ مصدر جيد لفيتمين سي» وكذلك مادة «بيتا كاروتين» المضادة للأكسدة، ويمكن أن تقلل من تلف الخلايا وتدعم الصحة العامة، بحسب ما قال جو كنفهام، اختصاصي التغذية والمدير الإكلينيكي لمستشفى «الصحة الجيدة».

ويعتبر الخوخ أيضا مصدرا للبتواسيوم الذي يلعب دورا رئيسيا في وظيفة العديد من أعضاء الجسم وكذلك نظامنا العصبي.



الفراولة

فاكهة لذيذة وجميلة، وبالإضافة إلى كونها مصدرا جيدا لفيتمين سي والألياف، تحتوي 8 حبات فراولة متوسطة الحجم على حوالي 8 غرامات من السكر فقط، كما تحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة للوقاية من السرطان وتعزيز



تغذية



تناول الفاكهة طريقة صحية لإضافة الفيتامينات الأساسية والمعادن والألياف والماء إلى نظامك الغذائي، غير أن بعض أنواعها، مثل الموز والعنب والكرز، يحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية (الفركتوز) مقارنة بغيرها من الفواكه.



طب بديل



كنز صحي بين أيدي اليمنيين

اللوز فاكهة صلبة تنتمي إلى جنس الخوخ من العائلة الوردية، وتتكون من ثلاث طبقات (الطبقة الخارجية أو قشرة اللوز - الطبقة الوسطى - الطبقة الداخلية).

يستخدم اليمنيون اللوز لعلاج الكثير من حالات الضعف عن كبار السن والمصابين بالهزال والضعف البدني، ونمو الأطفال، وذلك لما يمتلكه ويحتويه اللوز اليمني من فوائد غذائية وصحية مذهلة، نستعرضها هنا. يساهم تناوله في خفض مستوى الكوليسترول في الدم وما يعادله من مؤشر نسبة السكر في الدم. بذوره الحلوة لها تأثيرات مهدئة تساعد على النوم الهادئ.

له تأثير مفيد في خفض الكوليسترول وتقليل مخاطر الإصابة بالنيويات القلبية وتعزيز الطاقة. له تأثير إيجابي على مشكلات الخصوبة عند الرجال والنساء. يخفف وينظم ضغط الدم ويقوي العظام والأسنان، لاحتوائه على كمية من المغنيسيوم والكالسيوم. يستخدم زيت اللوز الحلو للحفاظ على جمال الجسم. لشد الجلد ومنع ظهور التجاعيد وعلاج الهالات السوداء تحت العينين.

يستخدم زيت اللوز أيضا في علاج البثور وحب الشباب ومشاكل الجلد المختلفة وللحفاظ على بشرة صحية. توفير الحماية والصحة للدماغ وتجعله أكثر حيوية ونشاطاً لاحتوائه على الريبوفلافين والكاروتين.

يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والبروتينات والبوتاسيوم. يمنع النيويات القلبية لاحتوائه على المغنيسيوم. يساعد في علاج الإمساك، مما يسهل عملية الهضم وحركة الأمعاء، ويحسن أداء الجهاز الهضمي، ويساعد في الحفاظ على سلامة الأمعاء والقولون، وتخفيف حرقة المعدة.

يخفض مستويات السكر في الدم بشكل حاد بعد الوجبات، كما أنه يحافظ على انخفاض مستويات السكر في الدم وينظم امتصاص الجلوكوز في الدم. عناصره الغذائية تساعد على زيادة كثافة المعادن في العظام.

يساعد على تقوية الهيكل العظمي لاحتوائه على الفوسفور، ويعالج هشاشة العظام عند كبار السن. يحتوي على الكمية اللازمة من فيتامين هـ ومضادات الأكسدة في

الجسم التي تساعد في منع ظهور العديد من الأمراض المزمنة.

تساعد وجبة اللوز في الحفاظ على ضغط دم صحي وغير مباشر، ويساعد في الوقاية من الأمراض الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم.

دقيق اللوز يحتوي على نسبة عالية من حمض الفوليك الذي يمنع من التشوهات عند الرضع، كما أنه مفيد جداً للأمهات والأطفال.

يمنع دقيق اللوز انتشار الخلايا السرطانية، ويساعد على الوقاية من هذا المرض.

يمكن خلط زيت اللوز وعصير الليمون مع العسل واستخدامهما مرة واحدة في الأسبوع لعلاج الشعر الجاف.

يعالج اللوز المحمص الجاف مشاكل تساقط الشعر ويساعد في القضاء على قشرة الرأس.

تعزيز الجنس والذاكرة

للوز وظيفة مهمة جدا في تعزيز الفاعلية الجنسية لدى الرجال، بفضل احتوائه على مستويات لا بأس بها من الزنك الذي يحفز على إنتاج هرمون الذكورة «التستوستيرون»، والذي يؤدي نقصه في الغالب إلى اهتزاز الصحة الجنسية للرجال، كما يشتمل اللوز على عنصر الأرجينين وهو حمض أميني يعمل على تحفيز الجسم على إنتاج أكسيد النيتريك، الذي يساهم بدوره في ارتخاء الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى داخل العضو الذكري، وهو ما يساعد في النهاية على تقوية الانتصاب.

ويساهم بشكل كبير في تعزيز وتحسين الذاكرة لدى الجنسين، بفضل احتوائه على فيتامين E بصورة كبيرة، ولأنه غني بالفوسفور والزنك وهما من العناصر المعدنية الضرورية لأداء الذاكرة.



يستخدم اليمنيون اللوز لعلاج الكثير من حالات الضعف عن كبار السن والمصابين بالهزال والضعف البدني، ونمو الأطفال، وذلك لما يمتلكه ويحتويه اللوز اليمني من فوائد غذائية وصحية مذهلة.



Sweet of life



أكثر الشكاوى المرضية الشائعة في الصيف

مشكلات الكلى من أكثر الشكاوى المرضية الشائعة مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، خاصة مشكلة تكون الحصوات التي تتسبب في ظهور العديد من الأعراض المزجة.

تتكون حصوات الكلى نتيجة تركيز البول، مما يتسبب في تكوين معادن بلورية مثل الكالسيوم وحمض البولييك (مركب كيميائي موجود في الجسم ويتألف من الأكسجين، الكربون، الهيدروجين والنيتروجين ويطلق عليه أيضا حمض البول لأنه يطرح مع البول وينتج عند تحطم مركبات البيورين في الجسم)، والاكسالات (بلورات صلبة من المعادن والمواد الأخرى التي تتشكل في الكلى، وهي مكونة من الكالسيوم الممزوج بالأوكسالات وهي مادة موجودة في بعض الأطعمة)، وتلتصق ببعضها البعض، وبناء على ذلك قد تؤثر حصوات الكلى على العديد من مناطق المسالك البولية، بما في ذلك الكلى والمثانة. ووفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" الطبي عن استشاري جراحة الكلى والمسالك البولية المصري الدكتور محمد علاء الدين عمر، «تزداد فرص التعرض لتكون حصوات الكلى في الصيف نتيجة زيادة فرص التعرق وفقدان السوائل من الجسم ما يتسبب في زيادة تركيز الأملاح في الجسم»، مشيراً إلى، أن عدم شرب كميات كافية من الماء على مدار اليوم، ما يتسبب في عدم تعويض السوائل المفقودة من الجسم، أيضا من أسباب زيادة فرص تكون حصوات الكلى في الصيف».

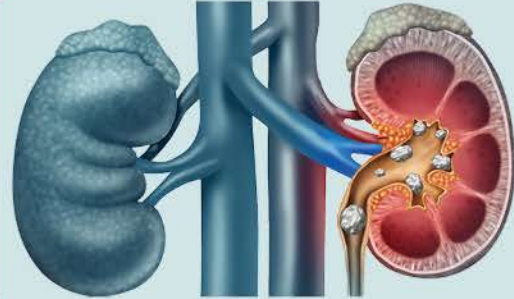


أمراض مزمنة

عوامل لتكون حصوات الكلى

- 1- العمر:** تؤثر حصوات الكلى بشكل شائع على الفئات الأكبر سناً في منتصف العمر بسبب تراكم الكالسيوم.
- 2- النظام الغذائي:** تناول نسبة عالية من البروتين والملح والسكر يمكن أن يزيد من خطر حصوات الكلى، على وجه الخصوص، يؤدي الملح الزائد إلى رفع مستويات الكالسيوم لتصفية الكلى، مما يزيد من خطر تكوين الحصوات.
- 3- حالات مرضية:** بعض الحالات الطبية والعمليات الجراحية تزيد من المخاطر، ومنها اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإسهال المزمن وأمراض الأمعاء الالتهابية أو جراحة المجازة المعدية. فهذه المشكلات تؤثر على عملية الهضم وهو ما يؤثر على امتصاص الكالسيوم والماء، مما يزيد من المواد المكونة للحصوات في البول.

3



إرشادات لتجنب تكون الحصوات

- لتجنب تكون حصوات الكلى في الصيف، بل ولمنع تراكم الأملاح في الدم من الأساس، يجب شرب الماء بكميات كافية على مدار اليوم لترطيب الجسم وتعزيز عمل الكلى، وأيضا لتعويض الجسم عن السوائل المفقودة، وهناك إرشادات أيضا تساهم في تجنب تكون الحصوات، وتشمل:
- 1- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على أملاح الصوديوم.**
 - 2- تجنب الإفراط في تناول البروتين الحيواني.**
 - 3- تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات، والتي منها السبانخ، الشوكولاتة، البطاطا الحلوة، القهوة، البنجر، والذرة السودانية.**



أعراض تكشف تكون الحصوات في الكلى

- 1- ألم في الظهر أو البطن أو الجانب.**
- 2- ألم عند التبول.**
- 3- حرقان في البول.**
- 4- حمى وقشعريرة.**
- 5- الرغبة الملحة في الذهاب للحمام.**
- 6- ظهور دم في البول.**
- 7- رائحة البول الكريهة.**

“

مشكلات الكلى من أكثر الشكاوى المرضية الشائعة مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، خاصة مشكلة تكون الحصوات التي تتسبب في ظهور العديد من الأعراض المزجة.



صحة إنجابية



المشيمة هي الجزء الذي يوفر العناصر الغذائية للطفل أثناء الحمل ويوزع عادة في الجزء العلوي من الرحم ويتصل عن جدار الرحم بعد الولادة... وانفصالها مبكراً يعني انفصالها عن جدار الرحم إما جزئياً أو كلياً قبل الولادة مما قد يسبب نزيفاً للام.



انفصال المشيمة المبكر .. أين يكمن الخطر؟

يوصى بإجراء اختبارات الدم والموجات فوق الصوتية، ويجب مراقبة جميع حالات انفصال المشيمة عن كلب في المستشفى لحماية صحة وسلامة الأم والطفل، بغض النظر عن شدته، ويجب أن تتضمن فحوصات منتظمة للعلامات الحيوية للام والطفل. ولا يمكن إعادة توصيل المشيمة المنفصلة عن جدار الرحم وتعتمد خيارات علاج انفصال المشيمة على «عمر الحمل، وشدة انفصال المشيمة والنزف».

ويمكن تقسيم الحالات إلى:

الحالات الخفيفة: في وقت مبكر من الحمل، إذا لم يكن الطفل مضطرباً وإذا توقف النزيف المهلي، فقد يُسمح لك بالعودة إلى المنزل مع الراحة. ويجب مراجعة طبيبك في حال تكرر ظهور أي من الأعراض.

الحالات المتوسطة: في وقت مبكر من الحمل، قد تحتاجين إلى البقاء في المستشفى حتى يبلغ الطفل عمراً مناسباً للقيام بتحفيظ المخاض صناعياً بأمان وقد يوصي الطبيب بالأدوية لمساعدة رتتي الطفل على التضوج بسرعة أكبر قبل الولادة.

الحالات الخفيفة إلى المتوسطة: في الأسبوع 36 من الحمل أو أكثر، قد يوصي الطبيب بالولادة إما طبيعية أو قيصرية. الحالات الشديدة: الولادة الفورية الطارئة هي العلاج الأكثر أماناً بغض النظر عن عمر الحمل.

المضاعفات

نزيف حاد للام قد يؤدي إلى فشل كلوي. الولادة القيصرية أو الولادة المبكرة للطفل التي قد تسبب بمشاكل صحية تؤثر على حياة الطفل ونموه. نقص الأوكسجين الواصل للطفل مما قد يؤدي إلى تلف الدماغ الذي يؤدي إلى الشلل الدماغي. اضطرابات في تخثر الدم، ومضاعفات مرتبطة بنقل الدم. استئصال الرحم، ووفاة الجنين أو الأم.

الوقاية

الابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين وتناول أية أدوية بدون وصفة طبية. السيطرة على ارتفاع ضغط الدم. تقليل خطر التعرض للصدمات وتجنبي احتمال السقوط. إخبار الطبيب إذا كان لديك انفصال في المشيمة في حمل سابق.

الأسباب

صدمة في البطن سواء بحادث سيارة أو سقوط، أو اعتداء، قد تؤدي إلى تمزق المشيمة من جدار الرحم. انخفاض ضغط الرحم: يحدث ذلك عند فقدان السائل الأمنيوسي من الرحم بشكل مفاجئ.

عوامل الخطر

ارتفاع ضغط الدم: يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر حدوث نزيف غير طبيعي بين المشيمة وجدار الرحم، ويعد تسمم الحمل أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. انفصال المشيمة السابق: إذا كانت المرأة قد أصيبت بهذه الحالة من قبل، فهي معرضة لخطر الإصابة بها مرة أخرى. سقوط أو نوع آخر من الضربات في البطن. التدخين.

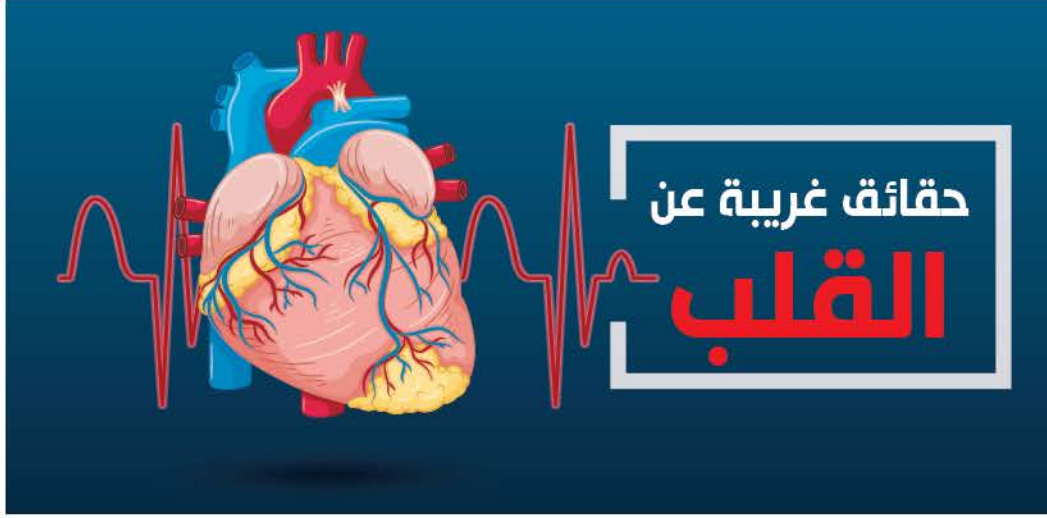
التهاب المشيمة والسلى. عمر الأم الحامل، وخاصة أكبر من 40 عاماً. انخفاض الضغط المفاجئ للرحم (تمزق الأغشية المبكر والذي قد يتسبب في تسرب السائل الأمنيوسي قبل نهاية الحمل، ولادة التوأم الأول).

الأعراض

النزيف عبر المهبل. آلام مستمرة في البطن أو أسفل الظهر. الشعور بالحم عند لمس البطن، أو الرحم أو صلابته. تقلصات متكررة في الرحم. ضائقة جنينية (عدم انتظام ضربات قلب الجنين).

التشخيص والعلاج

إذا اشتبه طبيبك الخاص في حدوث انفصال في المشيمة، فسيقوم بإجراء فحص سريري للتحقق من أية آلام عند لمس الرحم أو تصلبه، وللمساعدة في تحديد المصادر المحتملة للنزيف المهلي من المرجح أن



المكسور التي يشعر خلالها الشخص بألم شديد على مستوى الصدر يضاهاه آلام الإصابة بالنوبة القلبية. في هذه الحالة، يفرز الجسم هرمون الأدرينالين الذي يؤدي ارتفاع مستوياته إلى تضيق الشرايين الصغيرة وخفض تدفق الدم إلى القلب بشكل مؤقت.

وتعتبر النساء ومن تزيد أعمارهم على 50 سنة والمصابون بأمراض نفسية، مثل الاكتئاب أو القلق، أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة القلب المكسور التي تسبب بدورها الوذمة الرئوية وانخفاض ضغط الدم أو قصور القلب.

4 - العيش بقلبين ممكن

يولد الإنسان بقلب واحد، لكن يستطيع المرضى المصابون باعتلال عضلة القلب الحصول على قلب إضافي عقب تدخل جراحي. وعوضاً عن زرع القلب المتبرع به وإزالة الآخر، يترك الأخصائيون كلا القلبين.

5 - الإنفلونزا خطيرة على صحة القلب

يُصعب الذين يعانون من مشاكل في القلب بتوخي الحذر في موسم البرد، لا سيما أنه من الصعب التمييز بين أعراض أمراض الجهاز التنفسي وقصور القلب. وبعد مرور أسبوع على تشخيص الإصابة بالإنفلونزا، يزداد خطر الإصابة بنوبة قلبية 6 مرات.. لذلك، يوصي الخبراء بتلقي التطعيم المضاد للإنفلونزا للتقليل من خطر حدوث مضاعفات تهدد صحة القلب.

6 - لا يعرف الراحة

يضخ القلب الدم الغني بالأكسجين إلى جميع أعضاء الجسم، ويبدأ في النبض بداية من الأسبوع الخامس أو السادس من تكوّن الجنين، ولا يتوقف عن النبض أبداً حتى الوفاة.

ويقدّر المعدل اليومي لضربات القلب بحوالي 100 ألف نبضة، ويضخ حوالي 7500 لتر من الدم. ويتراوح معدل ضربات القلب الطبيعي بين 60 و100 مرة في الدقيقة. لذلك، يعتبر التغير في معدل ضربات القلب من علامات الإصابة بالداء القلبي الإقفاري. وتتدرج الإصابة بنوبة قلبية بوهة محتملة نتيجة عدم انتظام ضربات القلب وفشل القلب.

كشفت تقرير جديد نشره موقع "لايف هاكلر" العلمي بنسخته الروسية، معلومات مثيرة للاهتمام بشأن القلب، منها استمرار نبضه في حالة الموت الدماغية، وكيف أن بعض المواقف ربما تؤدي للإصابة بـ "متلازمة القلب المكسور"، بالإضافة إلى معلومات أخرى قد تبدو غريبة.

1 - لا يقع في الجهة اليسرى

ذكرت العالمة الروسية تاتيانا غاييفا، وهي كاتبة التقرير، إن الاعتقاد بأن القلب يقع على الجانب الأيسر غير دقيق لأن موقعه في الحقيقة منتصف الصدر بين الرئتين اليمنى واليسرى مع الميل نحو اليسار.

2 - نبض خارج الجسم

أوضحت العالمة الروسية أن القلب له نظام كهربائي ينظم عملية النبض وضخ الدم. وتتحكم العقدة الجيبية الأذينية في نبضات القلب، وهي مجموعة خلايا تقع في جدار الأذين الأيمن قرب مدخل الوريد الأجوف العلوي، تقوم بتوليد الإشارة المحفزة للقلب بشكل دوري يتراوح ما بين 60 و100 مرة في الدقيقة.

وبفضل هذه الآلية، يستمر القلب في النبض حتى بعد إزالته من الجسم أو موت الدماغ مع توفير الأكسجين.

وكان متخصصون قد نجحوا بفضل التقدم العلمي واختراع جهاز "قلب في صندوق" في إبقاء القلب ينبض خارج الجسم لساعات.

وخضع شخص يبلغ من العمر 34 عاماً لعملية زراعة قلب بعد بقاء العضو المتبرع به خارج جسد صاحبه لمدة 5 ساعات.

ويوضع العضو المتبرع به في صندوق خاص موصول بأنابيب تضمن تزويده بالأكسجين والدم والعناصر الغذائية.

وكانت الأعضاء المخطط للتبرع بها، قبل اختراع هذا الجهاز، تُخزن في ثلاجة تحتوي على ثلج مما يحافظ على صلاحيتها لمدة تصل إلى 4 ساعات.

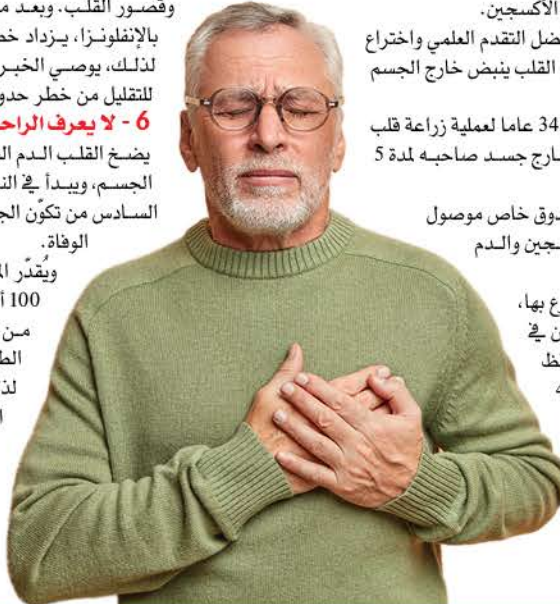
3 - الإجهاد يفتقر القلب

إن المرور ببعض المواقف العصبية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمتلازمة القلب



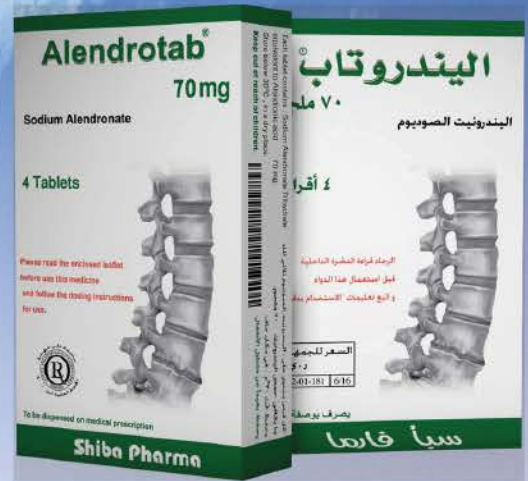
تعتبر النساء
ومن تزيد

أعمارهم على 50
سنة والمصابون
بأمراض نفسية،
مثل الاكتئاب
أو القلق، أكثر
عرضة للإصابة
بمتلازمة القلب
المكسور التي
تسبب بدورها
الوذمة الرئوية
وانخفاض ضغط
الدم أو قصور
القلب.



Alendrotab[®] 70mg

(Sodium Alendronate)



Restores Healthy
Bones



Shiba Pharma



ما يجب
أن تعرفه
عن
«التسنين»



- غالباً ما تكون الأسنان الأمامية السفلية أول الأسنان التي تظهر للرضيع وذلك في سن ستة أشهر، وهي ما تُعرف أيضاً باسم القواطع المركزية.
- وبعد 4 إلى 8 أسابيع يبدأ ظهور الأسنان العلوية الأربعة الأمامية، التي تُسمى القواطع المركزية والجانبية.
- بعد حوالي شهر تظهر القواطع الجانبية السفلية، التي تحيط بالأسنان الأمامية السفلية.
- وفي النهاية تظهر الأضراس التي تساعد في طحن الطعام، وكلها يطلق عليها اسم الأسنان اللبنية.
- ظهور الأسنان العلوية قبل السفلية وهذا طبيعي، أما غير الطبيعي هو تأخر تسنين الطفل.

التسنين المختلط عند الأطفال

قد يحدث لدى الطفل حالة من حالات تسنين الأطفال يطلق عليها أطباء الأسنان «أسنان التمساح»، وهذا ليس مرعباً ولا مقلقاً، ويسمى ذلك بـ«التسنين المختلط».
ومراحل التسنين، مرحلة ظهور الأسنان اللبنية، وتبدأ بالظهور في سن ستة أشهر بعد الولادة أو قبل أو بعد هذا العمر بقليل نتيجة لعوامل عدة، وعددها عشرون ضرساً.
مرحلة ظهور الأسنان الدائمة وتبدأ بالظهور في عمر ست سنوات وعددها ست وثلاثون ضرساً، وتكون أقوى وأكثر متانة من الأسنان اللبنية، وتكون موزعة بالتساوي بين الفكين العلوي والسفلي، ويحتاجها الطفل لأنه يكون قد بدأ بتناول أطعمة أكثر صلابة من الحليب.
وينصح بهذه المرحلة عدم خلع الأسنان اللبنية حيث تصاحب هذه الفترة ظهور الأسنان الدائمة مع بقاء الأسنان اللبنية.
وهنا تظهر أسنان التمساح، حيث تظهر في حالات نادرة الأسنان الدائمة، واللبنية في صفيحتين متتاليتين في أحد الفكين بحيث تشبه أسنان التمساح تماماً فيضطر الطبيب للتدخل بخلع الأسنان اللبنية تحت المخدر لكي يحافظ على المظهر العام لأسنان الطفل حيث يؤثر هذا المظهر على حالته النفسية.
وظهور السن الدائم خلف السن اللبني يعرض السن الدائم للاعوجاج فيلجأ الطبيب لخلعه وإخضاع الطفل لرعاية كاملة.



تبدأ مرحلة ظهور الأسنان عند الأطفال (التسنين) في سن متفاوتة ومختلفة لطفل عن الآخر، وغالباً ما تبدأ هذه المرحلة مبكراً عند بعضهم فتعاني منها الأم خاصة إذا كانت لا تعرف كيفية التعامل معها، وأحياناً تظهر بعض الأسنان قبل بعضها وهذا الأمر يقلق الأم، لذا يجب أن تتعرف الأم على مراحل تطور التسنين لدى طفلها، والتي نستعرضها هنا على النحو التالي:

- بعض الأطفال يولدون وفي فمهم أسنان لذا يجب التخلص منها.
- يظهر السن الأول في الشهر السادس عادة، وعموماً تظهر الأسنان اللبنية ما بين عمر 4-6 أشهر من عمر الطفل.
- قد يتأخر ظهور أول سن حتى السنة فلا داعي للقلق، ويمكن أن تحكم الأم على تأخر أسنان الطفل في حال وصل لعمر 18 شهراً ولم يظهر له أي سن، ويجب أن تتوجه للطبيب، وقد يظهر أول سن في عمر 9 أشهر.
- ظهور السن الأول يكون مؤلماً، وظهور الضروس يكون مؤلماً أكثر من القواطع، ودرجة آلام التسنين تكون متفاوتة حسب نوعها.
- يجب تعريض الطفل للشمس وتقديم فيتامين د له بحسب وصفة الطبيب لكي لا تتأخر مرحلة التسنين.
- سيلان اللعاب معناه أن تستعد الأم لبزوغ أسنان الأطفال وكذلك توتره وقلة نومه.

أعراض التسنين

تظهر أعراض التسنين قبل شهر أو شهرين من بزوغ الأسنان:
- زيادة اللعاب.
- العضضة.
- النكد.
- البكاء وفرك الأذن.

كيفية مواجهة أعراض التسنين؟

- تدليك وعمل مساج للثة الطفل.
- استخدام العضاضة الباردة أو بجزرة باردة لتهدئة الألم.
- يمكن أن يعطى الطفل المسكن عند اللزوم «أدول أو أكامول».
- ممنوع استخدام الجل الذي تدهن به اللثة بفرض تقليل التهيج.
- ترتيب ظهور الأسنان



مرحلة ظهور الأسنان اللبنية، وتبدأ بالظهور في سن ستة أشهر بعد الولادة أو قبل أو بعد هذا العمر بقليل نتيجة لعوامل عدة، وعددها عشرون ضرساً.



صحة وجمال



معدن الزنك
ضروري لأكثر
من 200 تفاعل
كيميائي في
الجسم، فهو
يشارك بشكل
خاص في تخليق
البروتين، وهذا
العنصر النادر
بخصائصه المضادة
للاكسدة يعمل
على: النمو،
التنفس، جهاز
الغدد الصماء،
المناعة، الالتهاب،
التكاثر والأداء في
العلاقة الزوجية.



الزنك من
أجل بشرة
مشرقة يوم
الزفاف

منتشرة على نطاق واسع، وفي الواقع، فإن استهلاك التبغ والقهوة والشاي وغيرها وتناول مدرات البول، وكذلك الإجهاد يستنزف احتياطات الزنك. وتعتبر اضطرابات الجهاز الهضمي وجفاف الجلد ومشاكل حب الشباب مع صعوبة الالتئام وهشاشة الأظافر وتبقعها أو تقصفها وتساقط الشعر من الأعراض الرئيسية لنقص الزنك.

متى تأخذين حبوب الزنك؟

يمكن أن تكون حبوب الزنك أو ما يسمى بمكملات الزنك مفيدة في حالة حب الشباب، بشكل عام، يمكن أن توفر هذه المكملات حلاً لمشاكل الجلد والأظافر والشعر، علاوة على ذلك، يوصى بمزيج من الزنك والسيلينيوم لمحاربة شيخوخة الجلد.

مكملات الزنك ضرورية أحياناً للنساء الحوامل، اللاتي تزداد احتياجاتهن أثناء الحمل، ويمكن أن يكون مفيداً للنبتين، ويتداخل الحديد مع امتصاص الزنك، لذا، تجنبي المكملات التي تجمع بين الحديد والزنك. أخيراً.. واعلمي أن امتصاص الزنك يكون أعلى على معدة فارغة منه أثناء الوجبة.



تحتاج العروس إلى العناية بصحتها عموماً والجلد خصوصاً، لتبدو بأفضل حال، وببشرة مشرقة يوم زفافها، وبما أن نقص معدن الزنك في الجسم قد يساهم في ظهور حب الشباب، جفاف الجلد، الأظافر الهشة، والشعر الباهت، فقد يكون من الضروري جداً الحفاظ على مستواه في الجسم، علماً أن المدخول الغذائي الموصى به هو 12 مجم في اليوم لدى الإناث، وفقاً لتقرير نشرتها مجلة «سيدتي».

ومعدن الزنك ضروري لأكثر من 200 تفاعل كيميائي في الجسم، فهو يشارك بشكل خاص في تخليق البروتين، وهذا العنصر النادر بخصائصه المضادة للاكسدة يعمل على: النمو، التنفس، جهاز الغدد الصماء، المناعة، الالتهاب، التكاثر والأداء في العلاقة الزوجية. والزنك حليف أساسي للبشرة؛ وبالتالي، فهو يعزز الشفاء، فيتدخل في العديد من مشاكل الجلد: الصدفية، تقرحات الساق، والتهابات الجلد، دوره في مواجهة مشكلة حب الشباب، على سبيل المثال، لن يتدخل فقط ضد البكتيريا المسؤولة، ولكنه سيحد أيضاً من التفاعل الالتهابي. ورغم وجود الزنك في العديد من الأطعمة - الأسماك والماكولات البحرية واللحوم والبيض والحبوب والبقول- إلا أن أوجه القصور

أصدقاء وأعداء للبشرة

تعد الأشعة فوق البنفسجية من ألد أعداء البشرة، حيث إنها تصيب البشرة بالشيخوخة المبكرة من ناحية وترفع خطر الإصابة بسرطان الجلد من ناحية أخرى. ويمكن محاربة الأشعة فوق البنفسجية من خلال استعمال كريمات عناية نهائية ومستحضرات تجميل ذات معامل للحماية من أشعة الشمس.

والتدخين أيضاً عدو لدود للبشرة، حيث يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية ويعيق سريان الدم، وبالتالي تبدو البشرة شاحبة وتعرض للشيخوخة سريعاً، لذا ينبغي الإقلاع عن التدخين، وينبغي أيضاً الإقلاع من القهوة.

كما تنعكس الحالة النفسية السيئة بالسلب على مظهر البشرة، مما يؤدي إلى ظهور البثور والشوائب، ويمكن تحسين الحالة النفسية من

خلال مقابلة الأصدقاء والتسوق والتتزه.

وتعد الفيتامينات صديقة للبشرة، لذا ينبغي تناول الجزر والبروكلي والسبانخ بكثرة، والخضروات والفواكه الطازجة، بالإضافة إلى المكسرات والحبوب.

وكذلك النوم يعد صديقاً للبشرة، لأنه يساعد على الاستشفاء وتجدد الخلايا، لذا ينبغي الحرص على أخذ قسط كاف من النوم ليلاً بمعدل يتراوح من 6 إلى 8 ساعات.

الهواء الطلق من أصدقاء البشرة أيضاً، لأنه يمنح البشرة مظهراً نضراً ومشرقاً، ومن المهم أيضاً أن تشرب المرأة كميات كافية من الماء يومياً من أجل الحفاظ على نضارة بشرتها وإطالتها المشرقة.





اكتشافات طبية عرفها العلماء بالصدفة



ثقافة



أدت ملاحظة
الدكتور، جورج
نيكولاس
بابانيكولا، في
أثناء إجراء دراسة
جينية للخلايا
السرطانية على
شريحة تحتوي
على عينة من
رحم سيدة،
إلى الاستخدام
الروتيني لما يسمى
بـ «مسحة عنق
الرحم»، وهو
اختبار بسيط
أنتقد ملايين
السيدات حول
العالم من ويلات
سرطان الرحم.

الوقت وباء قاتل.
دفعت هذه الملاحظة بـ«جينر» إلى أخذ عينات من قرح جذري
البقر الموجودة على يدي إحدى المصابات بالمرض، وتلقيح فتى
صغير يبلغ من العمر 8 سنوات بها (يعد هذا جريمة الآن، لكنه في
القرن الثامن عشر لم يكن كذلك).

تابع «جينر» حالة الفتى ليجد أنه أصيب بحمى طفيفة وبعض
القرح، لكنه بقي في حالة جيدة معظم الوقت، بعد عدة أشهر حقن
«جينر» الفتى بحقنة أخرى تحتوي على الجذري، ولكن الفتى لم
يصب به، ومن هنا عرف العالم لقاح الجذري، وظلت التقنية التي
اتبعا «جينر» متبعة وفعالة في الكثير من أنحاء العالم.

4 - مسحة عنق الرحم

أدت ملاحظة الدكتور «جورج نيكولاس بابانيكولا»
في أثناء إجراء دراسة جينية للخلايا السرطانية
على شريحة تحتوي على عينة من رحم سيدة،
إلى الاستخدام الروتيني لما يسمى بـ «مسحة
عنق الرحم» وهو اختبار بسيط أنتقد ملايين
السيدات حول العالم من ويلات سرطان
الرحم.

في عام 1923، أجرى «بابانيكولا»

دراسة على السائل المهبلي
عند النساء، بهدف
مراقبة التغيرات الخلوية
التي تحدث على مدار
الدورة الشهرية.

استطاع «بابانيكولا» رصد هذه
التغيرات بالفعل في إناث الخنازير، ما دفعه
لرغبة في إثبات هذه الظاهرة في إناث البشر، وبالصدفة كانت
إحدى السيدات اللاتي خضعن لهذا الاختبار، تعاني سرطان
الرحم.

عند فحص الشريحة المحتوية على السائل المهبلي للمريضة،
اندهش الطبيب لاكتشافه أن الخلايا السرطانية غير الطبيعية
يمكن رؤيتها بوضوح تحت المجهر، سرعان ما أدرك «بابانيكولا»
أن الأطباء يمكنهم إجراء اختبار بسيط للغاية لجمع عينات من
السائل المهبلي واختبارها معملياً للكشف عن العلامات المبكرة
لسرطانات الرحم.

تمثل الصدفة حالة فريدة من نوعها في تاريخ الطب، فقد قادت
العلماء إلى اكتشافات طبية مهمة وألهمتهم للوصول إلى أدوية
وأجهزة وتحاليل طبية غاية في الأهمية.. دعونا نتعرف على بعض
هذه الصدف.

1 - منظم ضربات القلب

في أثناء عمل المهندس والمخترع الأمريكي «ويلسون جريبتاتش»
على تصميم جهاز لمراقبة وتسجيل دقات القلب، أخطأ -لحسن
الحظ- وأوصل المقاوم الخاطئ في الجهاز، وسرعان ما أدرك أن
الجهاز الجديد يصدر نبضاً إيقاعياً مشابه تماماً لضربات القلب،
بدلاً من تسجيلها، ما دفعه إلى تطوير هذا الجهاز على مدار
عامين، ليحصل تصميمه لمنظم ضربات القلب على
براء الاختراع عام 1960.

2 - الفيلاجرا

دخل مركز أبحاث شركة فايزر، وفي عام
1989، عمل الكيميائيون على تطوير دواء
جديد لعلاج ارتفاع ضغط الدم والذبحة
الصدرية، وبالفعل توصل الباحثون إلى
تركيبة دوائية جديدة، وبدأوا في إجراء
التجارب السريرية على مجموعة من
الرجال، لكن ولسوء الحظ، لم يحدث العقار
الجديد التأثير المطلوب منه، حتى بعد تكرار
التجارب السريرية عدة مرات.

ومع ذلك، أبلغ الرجال الذين خضعوا لهذه التجربة عن أثر
جانبي غير متوقع، حيث مروا بتجربة انتصاب عشوائي، ليكتشف
الباحثون أن عقارهم الجديد يوسع الأوعية الدموية في القضيب،
متسبباً في الانتصاب، فيختبروا تأثيره على المرضى المصابين
بضعف الانتصاب لمدة 3 سنوات، لتُظهر جميع النتائج أن للفيلاجرا
تأثيراً واضحاً في ما يخص ضعف الانتصاب، وتصبح أسهل
الأدوية وأكثرها مبيعاً في وقتها وعلى مدار ما يزيد عن ربع قرن.

3 - لقاح الجذري

في عام 1796، لاحظ العالم والجراح «إدوارد جينر» أن الأشخاص
الذين أصيبوا بجذري البقر - مرض غير ضار ينتقل بسهولة عن
طريق ملامسة الأبقار- لم يصابوا بالجذري إطلاقاً وهو في هذا



اسناني
حياتي



أخصائية تكشف حقائق عن
"تبييض الأسنان"

على الأسنان وعند مواصلة التدخين بعد عملية تبييض الأسنان فإن النتيجة لا تبقى لوقت طويل، وقد تكون هناك حاجة إلى تكرار العلاج كل سنة، ولضمان بقاء الأسنان بيضاء وتحقيق أقصى قدر من النتائج فيوصى بالتوقف عن التدخين 24 ساعة على الأقل بعد العملية.

وأشارت إلى عدم وجود دراسات ونتائج واضحة حالياً حول عملية تبييض الأسنان أثناء الحمل أو الرضاعة ومن أجل الاحتياط يوصى بعدم إجراء تبييض الأسنان خلال هذه الفترات.

وأفادت بأن هناك ألوانا تستجيب بشكل أفضل للتبييض، وهذه هي الأسنان الصفراء، أما الأسنان الرمادية أو الملطخة بخطوط بنية اللون يكون تبييضها أكثر صعوبة، مشددة على ضرورة أن "الطبيب هو من يقرر ما إذا كان التبييض هو العلاج الموصى به في هذه الحالة".

كما أفادت بأن "تبييض الأسنان ليس دائماً، ويمكن أن تستمر نتائجه من بضعة أشهر إلى 3 سنوات وذلك يختلف من شخص لآخر، مضيفة "ولن يستمر تأثير التبييض لفترة طويلة إذا كنت تستمر بالتدخين أو شرب الشاي والقهوة".

نصيحة مهمة

وتصحح الدكتورة منى غالب للحفاظ على تبييض الأسنان بال العناية اليومية والصحيحة للأسنان، باستخدام الفرشاة، والخيط الطبي، وغسول الفم، وذلك للقضاء على البكتيريا بالفم، والحصول على ابتسامة جميلة وأسنان صحية بعيدة عن الإصابات بالتهابات اللثة.

خاص: الطبيبة

يتجه كثيرون من الشباب والشابات والإعلاميين وممن يشتغلون في مهن ذات اتصال مباشر بالناس إلى عملية تبييض أسنانهم، حرصاً منهم على امتلاك ابتسامات مشرقة وجذابة. وعملية تبييض الأسنان تعتبر وسيلة فعالة لتفتيح اللون الطبيعي للأسنان دون إزالة أي جزء من سطح الأسنان، بحسب أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان الدكتورة منى غالب، التي نوّهت بأن هذه الطريقة لا يمكنها أن تجعل الأسنان بيضاء ناصعة بل تساعد في تفتيح اللون الموجود لعدة درجات.

وأوضحت الدكتورة غالب لـ"المجلة الطبية" أن منتجات التبييض تستخدم عادة المواد الكيميائية بيروكسيد الهيدروجين للتبييض الخارجي أو بيروكسيد الكارباميد للتبييض الداخلي للسن، ويمكن لأطباء الأسنان المعتمدين فقط استخدام محاليل التبييض الأكثر تركيزاً وبالتالي الأكثر فعالية.

وعن أضرار هذه العملية أفادت بأنه في عملية تبييض الأسنان لا تتم إزالة أجزاء من السن كما ذكرنا وتغيير اللون يرجع إلى التحلل الكيميائي للأصبغ الموجودة على الأسنان، وبالتالي تعد طريقة آمنة ولكن قد تظهر بعض الآثار الجانبية التي غالباً ما تكون مؤقتة، وهي كالآتي:
- حدوث حساسية في الأسنان.
- تهيج اللثة.

تنبيهات وتوصيات

نبهت أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان، الدكتورة منى غالب، على أن التدخين يترك بقعاً

حالات لا يمكنها إجراء
عملية تبييض الأسنان

- 1- الحمل والرضاعة.
- 2- الإصابة بحساسية الأسنان.
- 3- المعاناة من أمراض اللثة.
- 4- وجود أسنان غير سليمة أو عاج مكشوف.

أطعمة ومشروبات
تسبب تصبغ الأسنان

- 1- القهوة.
 - 2- الشاي.
 - 3- الكولا.
- حيث تصبغ الأسنان أكثر حساسية لتكون البقع عليها خلال عملية التبييض.





وسيلة ممتازة للحد من ضغوط الحياة

في الجسم وهو هرمون التوتر الذي قد يمنع النوم المتجدد والعميق ليلاً، ويمكن أن يؤثر أيضاً بشكل إيجابي على السيروتونين في الدماغ والذي يمكن أن يحسن دورات نومك.

- تقوية الذاكرة

مع تقدم العمر، غالباً ما يكون من الصعب الاحتفاظ بذاكرة حادة، ولذلك يساعد ركوب الدراجة الهوائية على بناء خلايا دماغية جديدة في الحصين؛ وهي منطقة الدماغ، ويمكن لركوب الدراجة أن ينمي عقلك بنفس الطريقة التي ينمي بها عضلاتك، حيث يزداد تدفق الدم إلى الدماغ تماماً كما هو الحال مع العضلات؛ مما يؤدي إلى جلب المزيد من الأكسجين والمواد المغذية التي يمكن أن تحسن أداءه.

- المساهمة في الشعور بالرضا، وتحسين التفكير الإبداعي

جميع فئات الفنانين والموسيقيين يأخذون جولة بالدراجة الهوائية عندما يعانون من جمود ذهني. حيث تساعد ممارسة الرياضة أثناء الحصول على الهواء النقي على صقل مهارات حل المشاكل بالإضافة إلى الإبداع، ويلاحظ أن راكبي الدراجات المتحمسين لديهم شغف بالغ في أداء هذه التمارين، الأمر الذي يساهم في إعادة تركيز طاقة عقلك على مكان إيجابي.

ركوب الدراجة الهوائية وسيلة ممتازة للحد من هذه الضغوط الشائعة للجميع، كما أنها تعد رياضة رائعة، لأنها تمنح العقل دفعة إضافية من الإيجابية علاوة على الفوائد الجسدية والنفسية المهمة، إذا ما تمت المواظبة على مزاولتها، ومن أهم هذه الرياضة، ما يلي:

- تقليل التوتر والقلق

يساعد ركوب الدراجة الهوائية يومياً على تقليل الضغوط، فمن المعروف أن التمارين الهوائية تساهم في درء مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، وتساعد على تقليل التوتر وتخفيف القلق.

- المساعدة على النوم بشكل أفضل

يمكن أن يساعد ركوب الدراجة الهوائية في تقليل مستويات الكورتيزول



فن الحياة



مع تقدم العمر، غالباً ما يكون من الصعب الاحتفاظ بذاكرة حادة، ولذلك يساعد ركوب الدراجة الهوائية على بناء خلايا دماغية جديدة في الحصين، وهي منطقة الدماغ، ويمكن لركوب الدراجة أن ينمي عقلك بنفس الطريقة التي ينمي بها عضلاتك

حلول لتخفيف حرارة الصيف داخل المنازل

اتجاه عقارب الساعة، وتسحب الهواء الساخن لأعلى وللخارج بدلاً من تدويره في جميع أنحاء الغرفة.

النوم المثالي يتطلب درجات حرارة أكثر برودة، أجهزة الكمبيوتر التي تعمل باستمرار، التلفزيون الذي تركته، كل الأدوات التي استخدمتها قبل النوم مباشرة، تولد الحرارة، إذا لم تكن بحاجة إليها، فافصلها.

ضع شرفاً مبللاً أمام النوافذ المفتوحة وهذه سوف يؤدي إلى هبوب النسيم وخفض درجة حرارة الغرفة.

ضع كمادات الثلج أو الكمادات الباردة على نقاط النبض عند معصميك ورفقتك ومرفقتك وفخذك وكاحليك وخلف ركبتيك.

اصنع مكيف هواء عن طريق وضع وعاء مليء بالثلج أمام مروحة، سوف يلتقط النسيم الماء البارد من سطح الجليد أثناء ذوبانه، مما يخلق ضباباً بارداً.



إذا كنت تكافح لإيجاد طرق من أجل البقاء هادئاً في ليالي الصيف الحارة لبعض الوقت، إليك بعض الحلول التي أوردتها موقع الجزيرة نت في تقرير حديث، والتي يمكنك استخدامها لتساعدك على التخفيف من حدة حرارة الصيف من دون استخدام تكييف الهواء؛ وفي ما يلي بعض الاختيارات لتبريد الغرفة وتجنب النوم في الحرارة في الليالي الصيفية:

أغلق الستائر لأن ضوء الشمس المباشر يمكن أن يتسبب في ارتفاع درجات الحرارة الداخلية.

استخدم مفروشات باردة ونقية وقابلة للتنفس، مثل الحرير وبعض أنواع البوليستر التي لها قدرة محدودة على التهوية.

اضبط إعدادات مروحة السقف بحيث تعمل الشفرات عكس



مستشفى
أزال
الرعاية الكاملة



24 ساعة

خدماتنا الطبية متوفرة على مدار 24 ساعة

الستين الشمالي
نهاية جسر مذب
صنعاء



الرعاية الكاملة

للإستفسار
200000



Despasm[®] (Mebeverine HCl)



A Commitment
to quality of

Life

Shiba Pharma



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



الرعاية... الأفضل

رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



AZAL
Hospital

رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



مستشفى الملك الحديث التخصصي

رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



E.H

رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008 - 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى المودة



مستشفى المودة

AL MAWADDAH HOSPITAL

رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



المستشفى الملكي

رقم الطوارئ

01/687000



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.facebook.com/shaphaco/)

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

باقات 4G

لمشتركي الدفع المسبق و الفوترة

4G



انترنت

رسائل

مكالمات

شهرية
4 GB

أسبوعية
2 GB

يومية
1 GB

4G

300 دقيقة

200 دقيقة

40 دقيقة

المكالمات
داخل الشبكة

300 رسالة

200 رسالة

40 رسالة

رسائل لجميع
الشبكات المحلية

2400 ريال

1400 ريال

400 ريال

سعر الباقة

30 يوم

7 أيام

48 ساعة

فترة الصلاحية

لتفعيل الباقات اتصل على 444
لمزيد من المعلومات ارسل 4 إلى 123 مجاناً

الأسعار شاملة الضرائب



4G LTE



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



معنا .. إتصالك أسهل

Sitacretin Plus

Sitagliptin + Metformin HCl

50/500
50/850
50/1000



Sweet of life



سوريا - ابن ايحاثم
Pharma. Co.

خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية