

- مخاطر جديدة تعمق أزمة اليمن الإنسانية
- أسباب تزايد موت الفجأة بين الشباب

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | يوليو 2022 | العدد (55)

- طرق لزيادة هرمونات السعادة

- عواقب وخيمة للتساهل مع يرقان الرضع
- دواء جديد لـ "الثعلبة" وتساقط الشعر



الكبد الوبائي..

لا تدر ظهرك للخطر

Emifenac 50DT



إمفييناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

الإدارة العامة	إدارة المكلأ	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 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				



Product design for patient safety



Vials with different schemes of flip-off and aluminum seal

معنا..

صحتك أفضل..



Readability: Vertical text orientation and high background contrast



Color alert for high strength concentrations



Differentiation between products



Differentiation between strengths



Ampoules with one-point-cut system

Unit of **R+D+i**



A Space For Ideas To Be Built From The Process of Observation That Add Value To the Health Systems And The Entire Community

What is it?

Research Management System, technological development and R+D+i innovation, that has systematic structures and processes

How does it work?

All ideas given, are checked, classified and evaluated to identify the feasibility of being R+D+i real projects

Who takes part on it?

All the areas of organization

What is the goal?

To carry out activities and R+D+i projects to increase the productivity and competitiveness of the company



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزيداني
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

الوكيل الوحيد في اليمن
شركة إخوان بعم التجارية
BAUAM BROTHERS TRADING CO.
للا دوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances





26
دواء

■ الاسبرين.. دواعي
الاستعمال وموانعه

28
تغذية

■ الحلبة وفوائدها للرجال

30
أمراض مزمنة

■ 7 خطوات لتقليل مستويات
السكر بالدم طبيعياً

34
أطفال

■ عواقب وخيمة للتساهل
مع يرقان الرضع

16
قضية

■ الكبد الوبائي.. لا تدر
ظهره للخطر

■ الكشف عن بؤر انتشار
التهاب الكبد في اليمن

20
جديد الطب

■ دواء جديد لـ«الثعلبة»
وتساقط الشعر

■ جراحة «فرعونية» لعلاج
أورام الدماغ

21
مخ واعصاب

■ تأثير خطير لـ «السكري»
على الدماغ

■ علامة تحذيرية للإصابة
بالسكتة الدماغية

7
فلك الطبية

■ إجراء دوائي يساعد في
علاج الجلطات الرئوية

■ أخصائية: بعض التهاب
ملتحمة العين معدية

8
تقارير

■ السيول .. مخاطر
جديدة تعمق الأزمة
الإنسانية في اليمن

12
لقاء

■ للحفاظ على الأسنان اللبنية..
فوائد نفسية وعضوية

■ الملاريا .. مكافحة وفق
الإمكانات ومعوقات كبيرة

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
نشوان 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



جرعة أولى



اتجهت الصحة
المدرسية
رويدا رويدا
نحو التغيب
والتهميش
وانطوت صفحة
الحاجة للبطاقة
الصحية قبل
دخول المدرسة
ووصلنا إلى
مرحلة من
الصراع على
المسمى وإدارة
الموضوع الصحي
في المدارس بين
وزارة الصحة
ووزارة التربية،
ولا نعلم إلى أي
حال وصل الأمر
اليوم ؟

الصحة .. بدءاً من المدرسة

الأسرة والمجتمع فضلا على تأثيراتها السلبية على التحصيل العلمي والمردود العملي والانتاجي.

إن جميع الأطراف ..حكومية ، خاصة بالإضافة إلى منظمات المجتمع المدني بحاجة إلى التوقف عند هذا الأمر والتمعن في أهمية تضافر الجهود من أجل تنفيذ برامج وتدخلات تضمن التعرف على الحالة الطبية للطلاب من خلال التشخيص المبكر لكثير من الحالات وعلاجها مبكرا بدءا بالجوانب النفسية والأمراض الوراثية والأمراض المنقولة عن طريق التنفس وأمراض العيون والأمراض الجلدية وغيرها الكثير.

ولاشك أن وجود مرشد اجتماعي وصحي في كل مدرسة وتوفير مكان ملائم يمثل عبادة إرشادية وإسعافية وبأقل الامكانيات سيؤدي على المدى الطويل إلى توسيع الرؤية وتعزيز الحضور والدور للمدرسة كفاعل ومتفاعل في المحيط المجتمعي وبما يسهم في خدمة الهدف المشترك للصحة والتعليم في الوقت نفسه.

ومن خلال أنشطة تعريف بسيطة للكوادر التعليمية في المدارس بأهم المؤشرات المبدئية والعلامات والأعراض التي ينبغي تتبعها وتقييم مسبباتها عند الطلاب وربما أنها مرتبطة ببعض الأمراض تعد خطوة مهمة وضرورية تسهم في الحد من مضاعفات تلك الحالات والمعالجة لها والوصول إلى حالة الشفاء وبما يحقق الارتقاء والنماء للفرد والأسرة والمجتمع.

وعودا على بدء .. ولمزيد من التأكيد .. التربية الصحية أولوية لأنها وقاية وحماية .. وكل درهم يصرف من أجلها أو جهد يبذل في سبيلها سيغفينا من قناطر عديدة نخسرهما من أجل العلاج. والله المستعان ..

مع ختام عام دراسي والاستعداد لتدشين عام دراسي جديد .. تتزاحم في الأذهان الكثير من الخواطر وفي هذه المساحة نتناول الارتباط الوثيق بين المدرسة والصحة .

إن الوعي الصحي المعرفي المعزز للاعتقاد والمترافق بالتطبيق العملي هو الوسيلة الأكثر نجاعة في خلق جيل متسلح بالقدرات البدنية والجسدية والتي من شأنها منحه القدرة العقلية للوصول بمردود تعليمي متميز وفقا لمقولة العقل السليم في الجسم السليم.



د /عبد الحميد الصهبي.

ومن شريط الذكريات أيام المدرسة وتحديدًا في المرحلة الإعدادية أتذكر أن جزئية التربية الصحية كانت ضمن مقرر مادة العلوم وكتاب خاص .وبرغم أنه كان في الغالب في حكم المتطلب إذ أن محتواه لا يتضمن في اختبارات التقييم النهائية إلا أنه في ذات الوقت مؤثر على وجود نوع من التفاعل التربوي الصحي وربما كان نقطة الأساس التي وجدت ليمت البناء عليها .

والمؤسف أن عكس الأمور سارت الخطوات فتم حذف المنهج وتوقفت طباعة هذا الجزء ومن ثم تغيب المواد المتعلقة به أو تشتيتها في المقررات الدراسية للمواد بصورة لا تحقق المراد منها .

واتجهت الصحة المدرسية رويدا رويدا نحو التغيب والتهميش وانطوت صفحة الحاجة للبطاقة الصحية قبل دخول المدرسة ووصلنا إلى مرحلة من الصراع على المسمى وإدارة الموضوع الصحي في المدارس بين وزارة الصحة ووزارة التربية، ولا نعلم إلى أي حال وصل الأمر اليوم ؟

وفي الوقت الذي استخدمت المدارس كمنطلق للصحة المجتمعية من خلال العديد من البرامج وفي مقدمتها المدارس المعززة للصحة ؛ تلاشت المبادئ الصحية من قائمة اهتماماتنا ليصبح الطلاب عرضة لكثير من الأمراض التي تحدث آثارها على الجسم بصورة تدريجية لا يمكن تشخيصها بدون تنفيذ مسوحات صحية دورية لتقييم الوضع الصحي للطالب والتي بلا شك ستؤدي إلى اكتشاف ومعالجة الكثير من الحالات قبل وصولها إلى مراحل أكثر تعقيدا ومضاعفات وبالتالي تكاليف مادية ونفسية على

* خبير وطني في مكافحة الإيدز والأمراض المعدية

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

Tindaz

Tinidazole 500mg

4x 



Treats

Amebia

Giardia

Anaerobic bacteria

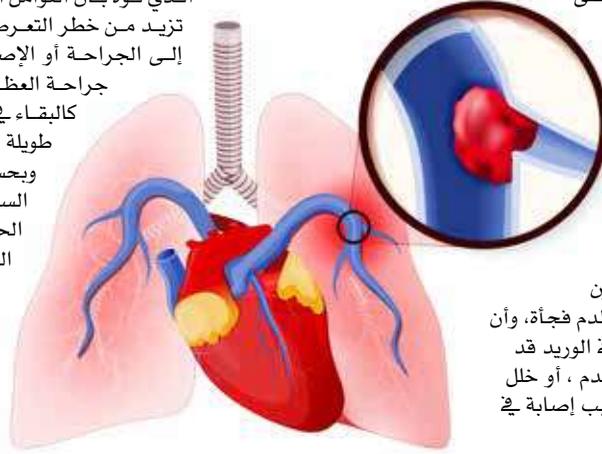
من انتاج : فارماكير - الشركة الدولية لصناعة الادوية

إدارة التسويق : 01 239320/17

إجراء دوائي يساعد في علاج الجلطات الرئوية

بالدوخة أو الدوار أو الإغماء، عدم انتظام ضربات القلب و تسارعها، السعال أو سعال الدم، التعرق، وانخفاض ضغط دم. بينما تتلخص أعراض تجلط الأوردة العميقة، في الشعور بألم في الساق المصابة (قد يحدث فقط عند الوقوف أو المشي)، تورم في الساق، وجع واحمرار، وتغير لون الجلد، وفقاً للدكتور القدسي الذي نوه بأن العوامل الوراثية من أهم الأسباب التي تزيد من خطر التعرض للجلطات الدموية بالإضافة إلى الجراحة أو الإصابة (خاصة في الساقين) أو جراحة العظام، كما أن محدودية الحركة كالبقاء في الفراش أو في الطائرة لفترة طويلة قد تزيد من مخاطر الإصابة.

وبحسب القدسي، يعتبر كبار السن ومرضى السرطان وبعض الحالات الطبية، مثل قصور القلب، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية، ومرض التهاب الأمعاء، الدوالي والتدخين من العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بالجلطة الدموية، كما أن بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل والعلاج ببدائل الإستروجين أثناء وبعد الحمل، بما في ذلك بعد الولادة القيصرية، قد تكون أحد الأسباب.



الطبية: دعاء المطري

أكد أخصائي أمراض الباطنية الدكتور عبدالكريم القدسي، أن الالتزام بتناول أدوية الجلطات الرئوية وفقاً لإرشادات الطبيب المعالج يساعد في «الحد من تكاثر الجلطة، ومنع تكون جلطات جديدة»، لافتاً إلى أن أدوية «مضادات التخثر» تعمل على

تسييع الدم وتقلل من قدرته على التجلط.

وعرف الدكتور

القدسي -في تصريح

له الطبية- الجلطات

الرئوية بأنها جلطة

دموية تتطور في أحد

الأوعية الدموية في

الجسم (غالباً في الساق)

ثم تنتقل إلى أحد الشرايين

الرئوية حيث يمنع تدفق الدم فجأة، وأن

تكوّن الجلطات الدموية في الوريد قد

تأتي نتيجة تباطؤ تدفق الدم، أو خلل

في تكوين الجلطة، أو بسبب إصابة في

جدار الأوعية الدموية.

وتختلف أعراض الإصابة بالجلطة من

شخص إلى آخر غير أن الشعور بضيق

تنفس مفاجئ من الأعراض الأكثر شيوعاً، بالإضافة إلى ألم في

الصدر (عادة ما يكون أسوأ مع التنفس)، شعور بالقلق، الشعور



فك الطبية



تختلف أعراض الإصابة بالجلطة من شخص إلى آخر غير أن الشعور بضيق تنفس مفاجئ من الأعراض الأكثر شيوعاً، بالإضافة إلى ألم في الصدر (عادة ما يكون أسوأ مع التنفس)، شعور بالقلق، الشعور بالدوخة أو الدوار أو الإغماء، عدم انتظام ضربات القلب وتسارعها، السعال أو سعال الدم، التعرق، وانخفاض ضغط دم.

أخصائية: بعض التهابات ملتحمة العين معد

بعض الأمور في البيئة كالغبار والدخان أو الأعشاب أو لقاح الأشجار أو بعض الحيوانات أو الكلور المتواجد في المسابح، منوهة بأنه عادة ما يصاب الأطفال بالتهاب الملتحمة التحسسي في أوقات معينة من السنة وفي هذه الحالة يجب توخي الحذر ومتابعة طبيب العيون لتجنب حدوث مضاعفات كتقرح القرنية والقرنية المخروطية.

وحول إمكانية علاج التهاب الملتحمة أكدت إمكانية العلاج في حال كان الالتهاب سببه فيروسياً لأنه سيشفى من تلقاء نفسه في غضون أسبوع إلى أسبوعين مع إمكانية الاستعانة بالكماذات الباردة لتخفيف الأعراض.

ولتجنب عدوى الالتهاب، أوصت المقدشي بتوخي الحذر والالتزام بالإرشادات كغسل اليدين جيداً بالماء والصابون وعدم مشاركة الوسائد والمناشف ومستحضرات التجميل أو غيرها من المنتجات الخاصة بالوجه بالإضافة إلى الاهتمام بنظافة العيون وغسلها بالماء الدافئ والاهتمام بنظافة العدسات اللاصقة لمن يعتاد استخدامها وعدم مشاركتها مع الآخرين.



الطبية: نجوم مرشد العمري

أوضحت أخصائية أمراض العيون أن التهاب ملتحمة العين، عبارة عن التهاب في الغشاء الرقيق الذي يغطي الجزء الأبيض من العين، والغشاء المبطن للجفون مما يجعل العين حمراء أو متورمة.

وأكدت أخصائية أمراض العيون في

المستشفى الجمهوري الدكتورة أمل

حسين المقدشي أن هناك عدة أسباب

لالتهاب ملتحمة العين من أبرزها

الالتهاب الفيروسي الذي يعد الأكثر

انتشاراً.

ونقلت منصة «عوايف» عن الدكتورة

المقدشي، إن هذا النوع من الالتهابات

معد بشكل كبير خصوصاً بين الأطفال

نتيجة الاختلاط في المدارس والأماكن

المزدحمة، مشيرة إلى أن أعراض التهاب

ملتحمة العين تتمثل في احمرار العين وتورم

الجفون مع الشعور بحكة ووجود جسم غريب

داخلها وضبابية في الرؤية والتحسس من الضوء،

بالإضافة لإفرازات شفاقة أو صفراء أو خضراء من العين.

وأفادت بأن الالتهاب التحسسي يعد من أنواع التهاب الملتحمة لكنه غير معدٍ ويصيب العينين نتيجة رد فعل تحسسي بسبب



تقرير



السيول .. مخاطر جديدة تعهدّ ق الأزمة الإنسانية في اليمن

الطبية: نجيب علي العصار

توفي الأربعيني صالح التركي واثنان من أبنائه (بدر 15 عاما ومحمد 8 أعوام) إثر انهيار منزلهم في مديرية بني مطر بمحافظة صنعاء ليلة الأحد الماضي بسبب الأمطار، بينما تعرض بقية أفراد العائلة لجروح مختلفة.

عائلة التركي واحدة من عشرات الأسر اليمينية التي تعرضت لخسائر في الأرواح والممتلكات بسبب الأمطار الغزيرة وتدفق السيول في مختلف المحافظات اليمينية خلال الأيام القليلة الماضية.

تجاهل التنبيهات

ودفعت الأمطار الغزيرة المتواصلة الناجمة عن المنخفض الجوي الذي يضرب اليمن منذ أيام عدداً من العائلات التي تقطن منازل قديمة في الأحياء الشعبية إلى مغادرة منازلها خوفاً من حدوث انهيارات فيها نتيجة تدفق المياه بغزارة.

وتطلق مصلحة الدفاع المدني في صنعاء صفارات الإنذار المبكر في السائبة الرئيسية بأمانة العاصمة، تنبه المواطنين وسائقي المركبات لتجنب السير في السائبة نتيجة السيول القادمة من المناطق المحيطة بالعاصمة حفاظاً على سلامتهم.

ورغم الإرشادات التي يقدمها الدفاع المدني حول تجنب استخدام مجاري السيول وعدم الاقتراب من تجمعات المياه التي عادة تكون حوافها قابلة للانهيار، إلا أن مشهد جرف سيول الأمطار للأشخاص، خاصة الأطفال، والممتلكات مثل السيارات يتكرر في صنعاء وباقي المحافظات بشكل مستمر، كان آخرها حادثة جرف السيل للطفل مجاهد طلال اليمني ليعثروا على جثته في اليوم التالي بمنطقة الرحبة 20 كم شمال صنعاء.

الجمامية من الصواعق

دعت مصلحة الدفاع المدني بصنعاء الثلاثاء 27 يوليو، جميع

وبحسب إحصائية أولية لمصلحة الدفاع المدني بصنعاء، وصلت أعداد الضحايا نتيجة تدفق السيول والأمطار الغزيرة إلى 26 حالة وفاة بينهم 8 أطفال، وعشرات المصابين في أمانة العاصمة ومحافظات صنعاء وذمار والمحويت وعمران وريمة.

وقال اللواء عبد الكريم حميد معياد، مستشار المصلحة في تصريح له «الطبية» إن استمرار هطول الأمطار الغزيرة تسبب في تدمير كلي وجزئي لمنازل الكثير من المواطنين نتج عنها خسائر بشرية ومادية، مشيراً إلى أن الأمطار تسببت في نفوق مواش وجرف بعض من مزارع المواطنين في بعض المحافظات.

وطالب اللواء معياد، الحكومة بدعم مصلحة الدفاع المدني لتوفير المعدات الثقيلة لتتمكن من القيام بواجباتها القيمة في حماية وإنقاذ الأرواح والممتلكات، منوها بأن المصلحة ستقوم بتنفيذ مهامها الطارئة في خدمة المواطنين رغم إمكاناتها المتواضعة، حد وصفه.

ووفقاً لعدد من سكان أمانة العاصمة تحدثوا له «الطبية»، ألحقت السيول أضراراً متفاوتة بالعشرات من منازل مدينة صنعاء القديمة والمحال التجارية المحاذية للسائبة «ممر السيول» ما أثار هلع المواطنين من وصول سيول الأمطار إلى منازلهم.

“

تطلق مصلحة الدفاع المدني في صنعاء صفارات الإنذار المبكر في السائبة الرئيسية بأمانة العاصمة، تنبه المواطنين وسائقي المركبات لتجنب السير في السائبة نتيجة السيول القادمة من المناطق المحيطة بالعاصمة حفاظاً على سلامتهم.





تقرير

الرضع، داعياً إلى المحافظة درجة الحرارة متوسطة، تفادياً للإصابة بالأمراض والعلل المناخية التي قد تلحق الأذى بصحتهم وتضعف مناعتهم.

وشدد على أهمية تقديم الأغذية والأطعمة المسلوقة بالشكل الصحي وبدرجة حرارة معتدلة من أجل تزويد أجسام الأطفال بالطاقة الحيوية والنشاط البدني والنفسي والاجتماعي. وقال «لا بد من توفير التغذية السليمة بشكل يومي مع الالتزام بالنظافة الشخصية ونظافة الأكل والشرب خلال فترة التغيرات المناخية وتقلبات الطقس».

الاختلاط بمياه المجاري

أفاد أخصائي الأطفال وحديثي الولادة في مستشفى جامعة العلوم والتكنولوجيا الدكتور محمد علي الشهاب بأن الأماكن التي تتجمع فيها المياه بعد نزول الأمطار تعد إحدى مصادر انتشار العدوى للكثير من الأمراض، مشيراً إلى أن هذه المياه قد تختلط بمياه الصرف الصحي ما يجعلها أكثر خطراً. وأكد الدكتور شهاب لـ «الطبية» ارتفاع عدد الإصابات بأمراض التهابات الجهاز التنفسي في موسم الأمطار مثل التهاب الرئتين والحلق واللوزتين والزكام وكذلك الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق المياه الملوثة مثل الكوليرا والبلهارسيا والأميبيا أو الأمراض التي تسببها البعوض مثل الملاريا وأمراض حساسية الجلد نتيجة لدغات البعوض، منبهاً إلى أن تعرض الأطفال لبرودة الجو بعد المطر قد يجعلهم عرضة لالتهابات الجهاز التنفسي وخاصة الرضع والمواليد. وتشهد اليمن أكبر أزمة إنسانية في العالم، منذ اندلاع الحرب في مارس 2015، إذ يحتاج أكثر من 24 مليون شخص، أي حوالي 80% من السكّان لمساعدة إنسانية، بمن فيهم أكثر من 12 مليون طفل.

المواطنين للالتزام بطرق الوقاية من الصواعق في المنازل والأماكن المفتوحة وتحت الأشجار وأعمدة الكهرباء والمناطق المرتفعة، منبهة إلى أهمية فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة المنزلية وتجنب الاستحمام الابتعاد عن النوافذ والأبواب المعدنية أثناء هطول الأمطار.

وبشأن الحماية من الصواعق في الأماكن المفتوحة، تنصح المصلحة بالابتعاد عن المركبات والدراجات والآلات الزراعية وتجنب السباحة والابتعاد عن المياه المفتوحة وعدم استعمال الهاتف إلا في الحالات الطارئة، بالإضافة إلى تجنب الوقوف تحت الأشجار العالية وأعمدة الكهرباء وأسطح المباني.

وفي سياق متصل نبه المركز الوطني للأرصاد المواطنين في المحافظات اليمينية، الممتدة من محافظة صعدة شمالاً حتى محافظة عدن جنوباً إلى تجنب التواجد في مجاري وممرات السيول وضرورة توخي الحيلة والحذر من الانزلاقات الطينية والانهدامات الصخرية ومن تدني الرؤية الأفقية بسبب الأمطار والسحب المنخفضة الكثيفة.

كما حذر مرتادي البحر وربابنة السفن في أرخبيل سقطرى وخليج عدن والسواحل الشرقية والجنوبية من ارتفاع الموج واضطراب البحر.

مخاطر صحية ضحاياها الأطفال

التعامل غير السليم مع الأمطار وما تخلّفه من تجمعات للمياه قد يعرض الأهالي وخاصة الأطفال لمخاطر صحية متعددة. وفي هذا السياق ينصح أخصائي التغذية الإكلينيكية في هيئة مستشفى الثورة بمحافظة الحديدة غرب اليمن الدكتور بندر السامعي، بمنع الأطفال من تذوق قطرات الأمطار الأولية التي تسقط بداية موسم الأمطار، لاحتوائها على مواد كيميائية ضارة وما يسمى بالأمطار الحمضية. وحذر السامعي في تصريح لـ «الطبية»، الأمهات من مخاطر البرودة الشديدة وتقلبات المناخ على صحة الأطفال وخاصة

الصيدلة والأدوية الآمنة

تم تحديد 31 يوليو من كل عام يوماً وطنياً للصيدلة اليمنيين، حيث يعتبر يوماً لاحترام مهنة الصيدلة والصيدلي الذي يقوم بخدمة المرضى من جميع النواحي الصحية لضمان حصولهم على فائدة علاجية واستخدام أمثل للدواء وذلك بتعاونهم مع جميع أعضاء الطاقم الطبي.

وقد احتفلنا هذا العام باليوم الوطني للصيدلة اليمنيين تحت شعار "الأدوية الآمنة والفعالة للجميع"، بهدف تعزيز الدور الحاسم للصيدلة في حماية سلامة المرضى من خلال تحسين استخدام الأدوية والحد من الأخطاء الدوائية، كما يهدف هذا اليوم كذلك إلى توعية المجتمع بهذه المهنة وإبراز جهود الصيدلة تجاه وطنهم ومجتمعهم.

ولضمان حصول الناس على أفضل ما لديهم من الأدوية يستخدم الصيدلة معرفتهم الواسعة وخبرتهم الفريدة على نحو يضمن الحصول على الأدوية واستخدامها المناسب، واليوم أكثر من أي وقت مضى، يتولى الصيدلة مسؤولية التأكد من أنه عندما يستخدم المريض دواء، فلن يسبب ذلك أي ضرر، كما يقول رئيس FIP دومينيك جوردان.

وتولي وزارة الصحة ممثلة بوزير الصحة الدكتور طه المتوكل، اهتماماً بالغاً بمهنة الصيدلة حيث يقوم الصيدلة بدور حيوي وهام في نظام الرعاية الصحية من خلال المعلومات التي يقدمونها، ولعل من أبرز العوامل التي تزيد من أهمية المهنة هي الحاجة المتزايدة للحصول على الرعاية الطبية المتكاملة.



د. ص. خالد فتحي

لضمان حصول الناس على أفضل ما لديهم من الأدوية يستخدم الصيدلة معرفتهم الواسعة وخبرتهم الفريدة على نحو يضمن الحصول على الأدوية واستخدامها المناسب، واليوم أكثر من أي وقت مضى، يتولى الصيدلة مسؤولية التأكد من أنه عندما يستخدم المريض دواء، فلن يسبب ذلك أي ضرر



لقاء

لحفاظ على الأسنان اللبنية.. فوائد نفسية وعضوية

حوار/ أسماء المصري

نبه استشاري في طب أسنان الأطفال الى أهمية المحافظة على الأسنان والأضراس اللبنية عند الأطفال حتى يتم استبدال كل واحدة في وقتها المناسب، مستعرضاً أهمية الاعتناء بها على صحة الطفل العضوية والنفسية.

وأوضح الدكتور ناظم سلام تأثير الاسنان على نفسية الطفل مؤكداً و دورها الكبير في إكساب الطفل ثقة بنفسه إذا تمت العناية بها بشكل جيد، مشيراً إلى أن هذا الجانب مهم.

وأوصى الدكتور ناظم في حوار مع منصة عوالي بأهمية البدء باستخدام فرشاة الأسنان الصغيرة والناعمة الملائمة للطفل مع بزوغ الأسنان للحفاظ عليها، مع مراعاة استخدام معجون الأسنان المناسب للطفل من سن 3 سنوات وبكمية قليلة، حتى لا يبتلعها الطفل.

وهو الجانب النفسي للطفل، حيث أن للأسنان أهمية كبيرة في إكساب الطفل ثقة بنفسه إذا تمت العناية بها بشكل جيد.

وهنا تبرز أهمية المحافظة على الأسنان والأضراس اللبنية حتى يتم استبدال كل واحدة في وقتها المناسب، حتى تبزغ وتظهر الأسنان والأضراس الدائمة بشكل منتظم في وقتها المناسب أيضاً، وتجد لها مكاناً كافياً في الفك.. ويكون شكلها جميلاً بإذن الله تعالى.

- متى يجب على الأم استخدام الفرشاة لتنظيف أسنان الطفل؟

مع بزوغ الأسنان يمكن أن تبدأ استخدام فرشاة الأسنان الصغيرة والناعمة الملائمة للطفل أما بالنسبة لاستخدام معجون الأسنان المناسب للطفل فيبدأ من سن 3 سنوات وبكمية قليلة، حتى لا يبتلعها الطفل.

- هل هناك طريقة معينة في تنظيف أسنان الأطفال الصغار؟

نعم.. بالنسبة للأطفال " قبل 3 سنوات " يوضع الطفل



الدكتور ناظم سلام

- ماهو التوقيت الطبيعي لثمو الأسنان عند الرضع؟

تبدأ الأسنان اللبنية بالبزوغ عادة لدى الأطفال من سن 6 - 5 أشهر إلى 9 شهور، ويكتمل عددها بعد عمر السنتين والنصف، وحتى ثلاث سنوات وهي عبارة عن 20 سناً. وتستمر الأسنان اللبنية مع الطفل حتى سن ست سنوات تقريباً عندما تبدأ مرحلة خلع الأسنان الأمامية السفلية لتستبدل الأسنان الأمامية بشكل طبيعي بالأسنان الدائمة.

وفي نفس الوقت يبدأ بزوغ الأضراس الأولى الدائمة في سن 6 سنوات، أما الأنياب والأضراس اللبنية يبدأ استبدالها عند الطفل بالأضراس والأنياب الدائمة من سن 10 سنوات حتى سن 12 إلى 13 سنة.

- ماهي أهمية الأسنان اللبنية بالنسبة للطفل؟

للأسنان اللبنية أهمية كبيرة يمكن تلخيصها في ناحيتين ، الأولى دورها في المساعدة على التغذية الجيدة للطفل كي ينمو بشكل صحي وجيد، ثانياً وهذا أمر مهم لكنه مهم،

“

مع بزوغ الأسنان يمكن أن تبدأ استخدام فرشاة الأسنان الصغيرة والناعمة الملائمة للطفل أما بالنسبة لاستخدام معجون الأسنان المناسب للطفل فيبدأ من سن 3 سنوات وبكمية قليلة، حتى لا يبتلعها الطفل.





لقاء

والعكس بالنسبة للأسنان السفلية، يتم التفريش من أسفل إلى أعلى، ويستمر تفريش الأسنان لمدة دقيقتين.

- كيف تؤثر الرضاعة الطبيعية والصناعية على صحة الأسنان؟

الرضاعة الطبيعية مهمة للطفل، لكن قد يكون لها أثر سلبي في حال ترك الطفل يرضع من الثدي وهو نائم، لأن ذلك قد يؤدي إلى تجمع الحليب في فم الطفل ويبقى حول الأسنان لفترة طويلة مما قد يسبب التسوس، أما بالنسبة للرضاعة عبر الرضاعة إذا أعطيت للطفل فيفضل فعل ذلك أثناء النهار، أما أثناء النوم فتعطيه فيها الماء فقط. وبعد السنة الأولى من المهم أن يتم تعليم الطفل شرب الحليب والعصير باستخدام الكأس بدلاً من الرضاعة.

- بالنسبة للحلوى والطعام ماهي الطريقة السليمة للتعامل معها بحيث لا تؤثر على صحة الأسنان؟

من المهم أن تعطى الحلويات للطفل بعد تناول الوجبات، ولا تعطى خاصة في الليل، كما ينصح تجنب قدر الإمكان إعطاء الطفل المأكولات التي تلتصق بالأسنان خاصة الحلويات الملونة.



على حجر الأب أو الأم بطريقة طويلة بحيث يكون وجهه نحو الأعلى، يستلقي ورأسه باتجاه بطن والده، ورجلاه على أرجله، وتستخدم فرشاة ناعمة جداً لتفريش أسنان الطفل، وبالطبع لا يستخدم المعجون للطفل في هذه المرحلة من عمره.

- ماذا عن التنظيف بعد تجاوز سن الثالثة؟

بالنسبة للأطفال الأكبر قليلاً "ابتداءً من سن 3 سنوات" تقوم بمساعدة الطفل على تفريش الأسنان على المغسلة. كما أن كمية المعجون تكون قليلة جداً "مسحة على الفرشاة"، ويكون التفريش لمدة دقيقة واحدة مع تعليم الطفل كيف يبصق المعجون من فمه، وكيف يتمضمض بعدها بالماء دون أن يبلعه. وعند سن السادسة يبدأ بزوغ الأسنان الدائمة خاصة الضروس الأولى، وهي مهمة والأهل لا ينتبهون لها، وتتسوس بسرعة إذا لم نحافظ عليه لذا من المهم أن نعلم الطفل كيف يستخدم المعجون بكمية مناسبة، وهي بقدر حبة البازلاء. ويقوم الطفل بتفريش أسنانه العليا من أعلى إلى أسفل،

شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع درزير
مركز فاملي مول
01696191

فرع عمران
شارع حدة - امام محلات
صالح عثمان التجارية
07614800 - 07614900

فرع خيران
بير عايش
01674387 - 01614386

المركز الرئيسي
صنعاء - شارع القاهرة
امام محطة السيلاني
01227722 - 01227368

بيع وشراء العملات



تحويلات داخلية



تحويلات خارجية



خدمات مصرفية متنوعة



من أهم اولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم

نسعد دوماً بخدمتكم





من المجتمع
إلى السلطة



أعدار غربية تؤجل عملية جراحية نصف شهر

خاص: الطبية

بميرر تلف أجهزة الإضاءة الخاصة بغرفة العمليات لتعود خائبة إلى قسم الرقود.

مجدداً وللمرة الثالثة، تأجلت عملية وفاء، وقد خضعت لنفس الإجراءات في المرتين السابقتين، لكن هذه المرة أيضاً كان عذر تأجيل العملية جاهزاً: «لا يوجد مخدر أو بنج لـ»، ليذهب وديع لشرايته لكنهم فاجأوه: «خلاص أجلنا عملية شقيقتك وأدخلنا مريض آخر بدلاً عنها».

بعد عناء شديد امتد لأكثر من أسبوعين، تم إجراء العملية لـ وفاء، وقد فسر شقيقتها نجاحهم في المرة الرابعة في إجراء العملية بأنها جاءت نتيجة زيارة قام بها مسؤولون من وزارة الصحة.

العملية التي كان يجب أن تجرى بعد ثلاثة أيام على دخول المريضة وفاء إلى المستشفى، تأخرت لأكثر من نصف شهر، قدم القائمون خلالها أعدارا مثيرة للاستغراب وتؤكد أن بعض القائمين على المستشفيات الحكومية يتعمدون توسيع فجوة الثقة بين المواطنين وهذه المستشفيات. وفاء ليست المريضة الوحيدة التي عاشت تفاصيل معاناة الانتظار لأسباب غير مقنعة، لقد تكرر الأمر مع حالات أخرى، وهذا ما جعل القراء يبعثون بمثل هذه القصص لنقوم بدورنا بنقلها هنا لعلها تصل إلى القائمين على المستشفيات الحكومية ويتم التدخل اللازم للحد من تكرار مثل هذه القصص.

مطلع يونيو 2021، أدخل وديع علي شقيقتة وفاء «اسم مستعار» إلى إحدى المستشفيات العامة بصنعاء التي كانت تعاني من حصوات في المرارة، وبعد إطلاع الأطباء على الفحوصات والكشافات التي سبق وأجريت للفئة العشرينية خارج المستشفى، قرروا ترقيدها استعداداً لإجراء عملية جراحية في المرارة.

كان الوقت يمر وهي ما تزال بانتظار إجراء العملية، وكلما استفسر أخوها عن السبب جاء الرد «لا يوجد كرسي في غرفة العمليات والعناية المركزة». بعد انتظار ثلاثة أيام، وجد وديع كرسيها في العناية المركزة لامرأة تركته للتو بعد أن تحسنت حالتها، وقد شعر بأن معاناتهم مع الانتظار قد انتهت، لذا اشترى الرداء الخاص بدخول غرفة العمليات، وصامت وفاء عن الطعام منذ الليلة السابقة.

وصلت المريضة في الموعد المحدد إلى باب غرفة العمليات لتتفاجأ بإدخال مريضة أخرى تحت مبرر «حالة طارئة وتحتاج لتدخل سريع إنقاذاً لحياتها».

عادت وفاء وشقيقتها إلى غرفة الرقود، لتقضي ثلاثة أيام أخرى هناك الموعد الجديد لإجراء العملية، لكن القائمين على غرفة العمليات اعتذروا عن إجراء العملية، وهذه المرة لم يكن بسبب حالة طارئة وإنما



العملية التي كان يجب أن تجرى بعد ثلاثة أيام على دخول المريضة وفاء إلى المستشفى، تأخرت لأكثر من نصف شهر، قدم القائمون خلالها أعدارا مثيرة للاستغراب وتؤكد أن بعض القائمين على المستشفيات الحكومية يتعمدون توسيع فجوة الثقة بين المواطنين وهذه المستشفيات.

سبعينية تقضي أوقاتاً عصيبة داخل مستشفى

خاص: الطبية

العمليات فوراً .

دخلت غرفة العمليات، لكن أبناءها تقاجأوا برفض إدارة المستشفى إجراء العملية وتأجيل دفع تكاليفها بعد أن ترك الصادم سيارة للمستشفى مقابل العلاج، وطالبت بتسديد المبلغ نقداً (رغم أن الصفايح والمسامير والأدوية ومستلزمات أخرى تم توفيرها من خارج المستشفى). بعد جهود حثيثة حصل مرافقو المريضة على توجيه من الإدارة بإجراء العملية التي تكللت بالنجاح.. الحمد لله على سلامتها وشكرا لضمير الجراح .

وبالنسبة لإدارة المستشفى نتمنى أن تتعامل بشفاافية مع الأهالي في ما يتعلق بأرواح وحيات مرضاهم.. فالمستشفيات الحكومية هي الملاذ الأول والأخير بعد الله للملايين من اليمنيين.



امرأة في السبعينات من العمر تعرضت لحادث سير، وظلت لقرباية 20 يوماً في مستشفى الثورة العام بانتظار إجراء العملية .. دخلت خلالها 3 مرات إلى غرفة العمليات لكن الأطباء يخرجونها دون إظهار السبب.

عاش أبناءها أوقاتاً عصيبة، أكل وجوههم القلق على أهمهم، فهم من ذوي الدخل المحدود، وبعد إصرارهم على معرفة سبب عدم إجراء العملية أخبرهم أحد الأطباء بأن عمرها وما تعانيه من التهاب في الرئتين قد يعرضها للوفاة بنسبة تتجاوز 90% أثناء التخدير.

وفي صباح نهاية أيام الأسبوع الثالث اتصل أحد الأطباء الجراحين بأحد أقاربها وطلب منه إنزالها إلى غرفة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

The **King**
Always Leads..



Clostat[®] 20mg
Atorvastatin Calcium



حوار

“



الملاريا .. مكافحة وفق الإمكانيات ومعوقات كبيرة

المجلة الطبية _ خاص

لا يمكن القضاء على الملاريا في اليمن في ظل نظام صحي ضعيف لا يغطي جميع التجمعات السكانية، حيث تفتقر مساحات جغرافية واسعة لوجود مرافق وخدمات صحية بحسب مدير عام البرنامج الدكتور ميثاق السادة، الذي أشار إلى أن الوضع الاقتصادي المتدني للبلد والمواطن يحول دون الوصول للدعم المطلوب ماليا وإداريا للسيطرة على المرض.

وأفاد في حوار مع المجلة الطبية بأن أهم التدخلات التي يقوم بها البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا تتمثل بتوفير الأدوية ومستلزمات الفحص للمرافق الصحية لتقديمها مجانا للمواطنين والعمل على تعزيزها من خلال تدريب الكوادر الصحية على توفير خدمات التشخيص والعلاج بشكل سليم.

بينما لا يقوم البرنامج بتشخيص وعلاج الحالات في مهمة المرافق الصحية والمستشفيات، حد قوله، موضحا أن من أهم معوقات مكافحة الملاريا هي شحة الموارد مقارنة بالاحتياج في ظل دعم مالي حكومي متوقف وضعف ادوار القطاعات المختلفة في عمليات مكافحة.

على توفير خدمات التشخيص والعلاج بشكل سليم وسريع بحسب حديث مدير البرنامج، الذي أضاف أن تنفيذ أنشطة مكافحة من رش لجدران المنازل بالمبيدات طويلة الأثر وتوزيع الناموسيات المشبعة بالمبيد القاتل للبعوض الناقل للمرض تأتي ضمن التدخلات التي ينفذها البرنامج.

وبين السادة قائلاً «البرنامج لا يقوم بتشخيص وعلاج الحالات فهي مهمة المرافق الصحية والمستشفيات لكنه يعزز التشخيص والعلاج بالعمل على توفير الأدوية وأشرطة الفحص وتوزيعها مجانا وتعزيز الاستخدام الأمثل والصحيح من خلال التدريب والإشراف ورفع الجودة».

ووفقا للسادة، يقوم البرنامج بتغطية المناطق النائية والتي تفتقر لخدمات صحية بخدمات التشخيص والعلاج عن طريق متطوعات صحة

المجتمع التي يتم تدريبهن ومتابعتهن وتزويدهن بمستلزمات الفحص والأدوية بشكل مستمر حيث وصل عدد من تم تدريبهن ويعملن إلى حوالي 15000 متطوعة وخلال العام 2022 تم فحص أكثر من 82 ألف حالة مشتبهة وعلاج 14 ألف حالة تؤكد وجود المرض لديها؛ ويسعى البرنامج إلى التوسع بشكل كبير عبر المتطوعات لتغطية مناطق المستوى الثالث.

ويضيف السادة «تم تفعيل وحدات الملاريا للقيام بدورها في مكافحة والتقصي الحشري بالإضافة إلى دورها في الإشراف والإمداد وضبط



الدكتور ميثاق السادة

أكد الدكتور السادة أن البرنامج يعمل على وضع استراتيجيات مكافحة والاستئصال وفق رؤية وطنية وتحليل ومتابعة للوضع الوبائي وتوجيه والقيام بالتدخلات الروتينية للمكافحة وحشد الموارد وتعزيز الشراكة مع كل القطاعات حتى الوصول إلى هدف الاستئصال للمرض.

أما المناطق التي يستهدفها البرنامج فأكد أنه ينشط حيثما تشكل الملاريا مشكلة صحية «فحيث تتوفر العوامل لانتشار المرض ستجد البرنامج وتدخلاته حاضرة خصوصا في المناطق ذات الانتشار العالي للمرض».

وأوضح أن الشريط التهامي، إلى ارتفاع الـ 1,200 م شرقا، يشكل أكثر من 80% من العبء المرضي على المستوى الوطني خصوصا المناطق التي تطل على الوديان (المصادر الطبيعية لتكاثر البعوض الناقل

للمرض) وهي المناطق التي يوليها البرنامج أهمية كبيرة، إذ يتكون البرنامج من البرنامج الرئيس في العاصمة صنعاء ومحورين في تهامة وحضرموت وفروع البرنامج في المحافظات و38 وحدة ملاريا منها 15 وحدة تقوم بتعزيز عملية مكافحة والإمداد والإشراف وإزالة مصادر تولد البعوض.

أما أهم التدخلات التي يقوم بها البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا فتتمثل بتوفير الأدوية ومستلزمات الفحص للمرافق الصحية لتقديمها مجانا للمواطنين والعمل على تعزيزها من خلال تدريب الكوادر الصحية

الشريط التهامي
والى ارتفاع الـ
1,200 م شرقا،
يشكل أكثر من
80% من العبء
المرضى على
المستوى الوطني
خصوصا المناطق
التي تطل على
الوديان (المصادر
الطبيعية لتكاثر
البعوض الناقل
للمرض) وهي
المناطق التي
يوليها البرنامج
أهمية كبيرة،



حوار



تتكرر عملية الرش بحسب نوع المبيد ومدته بقائه على أسطح الجدران، وحاليا يتم استخدام مبيد ذي أثر يصل بقاءه حتى 8 أشهر ما يعني كفاية الرش مرة واحدة لتغطية موسم الملاريا التي تصل مدته إلى 9 أشهر. وكان من الأسباب الهامة التي أدت إلى انخفاض وبائية المرض خلال العام 2021م.

لتوفير المبيد والقيام بالحملة في أواخر العام الماضي 2021 وبداية هذا العام بالرغم من الرفع بطلب توفيرها من المنظمات العالمية».

وتتكرر عملية الرش بحسب نوع المبيد ومدته بقائه على أسطح الجدران، وحاليا يتم استخدام مبيد ذي أثر يصل بقاءه حتى 8 أشهر ما يعني كفاية الرش مرة واحدة لتغطية موسم الملاريا التي تصل مدته إلى 9 أشهر. وكان من الأسباب الهامة التي أدت إلى انخفاض وبائية المرض خلال العام 2021م.

كيفية مكافحة الوجد من الانتشار

يوضح مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا بقوله «هناك مبادرة عالمية للتخلص من المرض مبنية على استراتيجية أن «الوصول إلى صفر من الحالات يبدأ مني» وهي ترجمة للعبارة الانجليزية «Zero case starts with me» ويعني أن كل فرد أو كيان أيا كانت صفته ودوره في المجتمع عليه دور في الوقاية والمكافحة والتخلص من المرض».

ولخص الدكتور ميثاق السادة أهم استراتيجيات استئصال مرض الملاريا بعدة نقاط أهمها التشخيص والعلاج المبكر للحالات لمنع وصول الطفيل للمرحلة المعديّة في جسم الإنسان، وتعزيز حساسية التردد وتدريب المختبرات على التشخيص المجهرى والمتابعة المستمرة للمرافق والبيانات. بالإضافة إلى تعزيز التغطية الشاملة للسكان بالخدمات الصحية لضمان الوصول والتشخيص والعلاج المبكر لكل الحالات وخلق وعي مجتمعي بجميع الوسائل والسبل ومن خلال مشاركة كل القطاعات لمكافحة البعوض الناقل والتخلص من مصادر تولد البعوض وخفض كثافة الناقل بالرش بالمبيدات ذات الأثر الباقي في الجدران وتعزيز استخدام الناموسيات المشبعة بالمبيد للنوم تحتها بشكل يومي طوال العام.

خطورة الملاريا

وبحسب الإحصائيات تعتبر النساء الحوامل والأطفال دون سن الخامسة هم الفئات الأكثر عرضة لتطور المضاعفات بسبب ضعف المناعة لديهم وتزداد فرصة تطور المضاعفات وبالتالي الوفاة كلما تأخر المريض في تلقي الخدمة الصحية والعلاج. كما نسبة تطور المضاعفات وسرعة تدهور الحالات تكون أكبر عند إصابة المواطنين الذين يعيشون في مناطق خالية من الملاريا متى ما سافروا أو انتقلوا للعيش في مناطق موبوءة بالمرض.

أنواع الملاريا وأسبابها

ويعرّف السادة الملاريا بأنه مرض طفيلي تسببه متصورات الملاريا والتي يوجد منها 5 أنواع معروفة أهمها وأخطرها المنجلية والتي تصل نسبتها في اليمن من حيث عدد الإصابات إلى 98% تأتي بعدها الملاريا النشطة أو الفيفاكس ونوع الملاريا والنوع الرابع البيضاوي والخامس والمكتشف مؤخرا ملاريا نولسي حيث ولم تسجل أي حالات من النوعين الأخيرين في اليمن حتى الآن.

ويوضح أن العدوى تنتقل من شخص مريض إلى آخر عن طريق أنثى بعوض الأنوفيليس الذي يوجد ثلاثة أنواع منه في اليمن أهمها الأنوفيليس العربي الناقل الرئيس. وأهم أعراضه هي الحمى المتذبذبة المصحوبة بقشعريرة وتقرق شديد بالإضافة إلى وجود بعض الأعراض الشائعة كالغثيان والقيء وصداع وآلام في الظهر أو المفاصل وتشنجات وقد تصل إلى الغيبوبة إن لم يتم تلقي الفوري للأدوية المضادة للملاريا وأكثر عرضة للمضاعفات هم النساء الحوامل والأطفال دون الخامسة من العمر.. ومن من مضاعفات الملاريا فقر الدم الحاد والفشل الكلوي.

الجودة في أداء المرافق الصحية في نطاقها من حيث التشخيص والعلاج».

عدد المصابين بالملاريا في اليمن

بالرغم من دخول حوالي 490 مرفقا جديدا في نظام الترصد والرفع بالبيانات والتي تركز في مناطق انتشار الملاريا؛ إلا أن مدير البرنامج الوطني لمكافحة الملاريا أكد انخفاض عدد الحالات المؤكدة بشكل ملحوظ من حوالي 154 ألف حالة إلى 130 ألف حالة بالإضافة إلى 14 ألف حالة مؤكدة سجلت عبر منطلعات صحة المجتمع واللاتي أشرنا لهن سابقا.

واعتبر الدكتور السادة انخفاض الحالات مؤشراً حقيقياً لتحسن الوضع الوبائي للمرض، لافتاً إلى أن عدد الحالات المقدرة سنويا وهي الحالات التي لا تسجل هو أكبر بكثير وتكمن أولوية النظام الصحي في رفع حساسية نظام الترصد لاكتشاف كل الحالات وبالتالي القدرة على علاجها والحد منها تدريجياً بشكل تدريجي.

إمكانية القضاء على الملاريا

لا يمكن القضاء على الملاريا في اليمن في ظل نظام صحي ضعيف لا يغطي كل السكان، حيث تقتصر مساحات جغرافية واسعة لوجود مرافق وخدمات صحية بحسب الدكتور السادة الذي أشار إلى أن الوضع الاقتصادي المتدني للبلد والمواطن بحلول دون الوصول للدعم المطلوب ماليا وإداريا للسيطرة على المرض.. فالقاعدة الذهبية هي اقتصاد وطني قوي ونظام صحي قوي يغطي بخدمات فعالة جميع السكان ومدنية مخطط لها بشكل سليم هي المفاتيح لبلد خال من الملاريا بل وخال من الأمراض.

وعن المعوقات التي تواجه عمل البرنامج يقول الدكتور السادة «ذكرت في لقاء سابق مع مجلتكم الموقرة معوقات خاصة باليمن ومعوقات وتحديات عامة ومشاركة على المستوى العالمي مثل «المعوقات العامة تتمثل في ارتفاع معدلات مقاومة البعوض للمبيدات المستخدمة في المكافحة ومقاومة طفيل الملاريا للأدوية المستخدمة في العلاج»، أما المحلية فهي شحة الموارد مقارنة بالاحتياج في ظل دعم مالي حكومي متوقف وضعف أدوار القطاعات المختلفة في عمليات المكافحة وانعدام دور المجتمعات المحلية لعمليات المكافحة والتخلص والوقاية من مصادر تولد البعوض الناقل بالإضافة إلى قلة الوعي في أهمية الاستخدام الدائم للناموسيات».

وأشار إلى ضعف الاستشعار بالمسؤولية تجاه كل ما يخص مكافحة المرض على مستوى

مكاتب الصحة في المحافظات والمديريات والاعتماد على البرنامج وكأنه هو الطرف المسؤول الوحيد عن المكافحة والقضاء على المرض بعكس ما يجب أن يكون من شراكة تامة وتعاون وتحمل للمسؤولية.

وأشاد بالحراك الإيجابي الذي تشكل بشأن مرض الملاريا في محافظة الحديدة الذي أدى لحشد الموارد وتشارك الجهات الرسمية مع المجتمع في مكافحة المرض، وهي ظاهرة إيجابية يفترض تعميمها وتكرارها في بقية المحافظات.. مطالباً المسؤولين في قطاع الرعاية الصحية ومكاتب الصحة في بقية المحافظات المستهدفة للتوجه للعمل بنفس هذا النهج بالاهتمام والمتابعة والعمل مع البرنامج يد بيد للسيطرة والقضاء على المرض.

حملات الرش ومراحل التقييم

واعتبر الدكتور السادة بأن حملات الرش لجدران المنازل بالمبيد طويل الأجل من أهم طرق مكافحة النواقل وأكثرها فعالية في حماية السكان من الإصابة بالمرض.. مستذكراً « للأسف لم تتمكن من توفير الدعم



« في عام 1940 تأسس أول برنامج وطني لمكافحة الملاريا في اليمن في عدن، كما شهدت مدينة الحديدة تأسيس أول برنامج في الشمال في العام 1978، وفي العام 1991 وبعد الوحدة تأسس برنامج موحد في صنعاء ليتعزز دوره وتقويته بالكوادر والإمكانات في العام 2002 عقب انتشار مرض حمى الوادي المتصدع.. وفي العام 2003 تم دعم البرنامج دوليا بمنحة من الصندوق العالمي بـ 12 مليون دولار تم استغلالها لدعم البنية التحتية من مباني وسيارات وأدوات مكافحة كمبنى البرنامج في صنعاء ومحور تهامة في الحديدة.»



قضية

الكبد الوبائي.. لا تدر ظهرك للخطر

تقرير: عبد الملك الجرزموزي

في يناير مطلع العام الجاري، صُدم أنيس علي بإصابتها بفيروس الكبد.. قبل اكتشاف مرضه بعدة أشهر كان الشاب العشريني، كلما نظر لوجهه في المرأة تساوره الشكوك بأنه ليس على ما يرام، فقد كانت بشرته صفراء وكذلك عينيه (اليرقان)، غير أنه يتجاهل الأمر ولم يتعامل معه بجديّة إلا بعد عدة أشهر عندما بدأ يعاني من تورم في قدميه وساقيه وآلام شديدة في بطنه.

الترصّد الوبائي بوزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء نهاية عام 2020.

وهنا، توضح الدكتورة لبيبا محمد مهيبوب، مدير البرنامج الوطني لمكافحة التهاب الكبد الفيروسي، أنواع الفيروسات وطرق انتقالها، مشيرة إلى وجود خمسة أنواع من فيروسات الكبد (A, B, C, D, E). أشدها خطورة وانتشاراً هي فيروس الكبد (C) و(B). وقالت لـ«المجلة الطبية» أن هناك طرقاً عديدة لانتقال فيروس الكبد (A, E). كتناول الطعام والشراب الملوث ببراز ويول مصاب بالفيروس، المخالطة للصيقة بالمصاب واستخدام الأدوات الشخصية الملوثة، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والنظافة العامة، الإصحاح البيئي غير الجيد.

أما بالنسبة لطرق انتقال فيروسات الكبد (B, C, D) فقد تنتقل، بحسب الدكتورة لبيبا، من الأم إلى طفلها أثناء الولادة مثلاً، ونقل الدم الملوث أو أحد مشتقاته أو أي عضو من أعضاء الجسم من شخص مصاب، واستخدام أدوات طبية ملوثة غير معقمة مثل أدوات الأسنان، والأدوات الجراحية، والمناظير، وعمليات الختان والحجامة، والوشم وتثقيب أي عضو من أعضاء الجسم، أمواس الحلاقة أو مقصات الأظافر أو أمشطة الشعر، والاتصال الجنسي.

وبالإمكان تجنب الإصابة بفيروس الكبد، وفقاً للدكتورة لبيبا باتباع طرق الوقاية كتجنب الإصابة به عن طريق تعقيم مياه الشرب، ومنع تلوث مياه الشرب بمياه الصرف الصحي، تناول الأطعمة غير الملوثة والفاكهة المغسولة، الاهتمام بالنظافة الشخصية، تجنب الاختلاط المباشر مع المرضى وعزل المصابين عن الأماكن العامة. كما تشدد على ضرورة التعقيم والتوعية بالمرض وطرق انتقاله، واتخاذ الإجراءات الاحترازية بين الزوجين في حال إصابة أحدهما بالفيروس أثناء العلاقة الزوجية، والتعقيم الكافي لجميع الأدوات الجراحية المستخدمة في الأسنان والحجامة والوشم، وتجنب مشاركة الأدوات الشخصية كمشغ الأسنان والإبر وأمواس الحلاقة وأدوات الوخز، وتنفيذ نظام صارم في بنوك الدم لضمان مأمونية وسلامة نقل الدم.

دفعت تلك الأعراض المصحوبة بالآلام شديدة علي إلى زيارة أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الذي قرر له الفحوصات اللازمة، وقد حملت له نتائج الفحوصات خبراً مفزِعاً، مؤكدة تشخيصه مصاب بفيروس الكبد C، حسب ما رواه لـ«المجلة الطبية».

ثمة ذكرى محزنة حضرت في ذهن علي في تلك اللحظة الصادمة تتعلق بوالده الذي توفي قبل نحو 5 أعوام، متأثراً بإصابته بالتهاب الكبد، آنذاك لم يعهل المرض والده الخمسيني سوى 6 أشهر ليفتك بكبد وحياته.

خاف علي من ملاقة مصير والده، وقد صارع طبيبه بالأمر والذي بدوره أكد له أن إصابته بهذا المرض ليس معناه نهاية حياته وأن عليه الالتزام بالخطة العلاجية للسيطرة على المرض والشفاء منه.

يعترف علي بأنه كان مهملًا لصحته وغير حريص على مأمونية الأطعمة والمشروبات التي يأكلها خارج المنزل، وحتى أدوات الحلاقة في محلات الحلاقة، مرجعاً لذلك لعدم وعيه بمدى خطورة تلك الممارسات والعادات على صحته.

وتعرّف العدوى الطويلة الأمد بفيروس التهاب الكبد C باسم التهاب الكبد C الوبائي المزمن. عادةً ما يكون التهاب الكبد الوبائي المزمن عدوى «صامتة» لعدة سنوات، إلى أن يتلف الفيروس الكبد بما يكفي لإحداث علامات مرض الكبد وأعراضه.

ويمثل فيروس الكبد الوبائي أحد التحديات الصحية في اليمن، إذ تسجل نسبة المصابين بالمرض ارتفاعاً متصاعداً، ويحذر الأطباء المختصون من تفشي المرض في أوساط فئة الشباب التي يعتمد عليها المجتمع في البناء والإنتاج.

وتشير التقارير الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة الإصابة بهذا الفيروس في اليمن تصل إلى 3% من إجمالي عدد السكان، وأن هذه النسبة في ازدياد.

ويقف غياب التوعية والتثقيف الصحي وراء انتشار وباء الكبد في اليمن حيث بلغت نسبة الإصابة بالتهاب الكبد البائي عام 2020 من 3-7% من إجمالي عدد السكان أي مليون و500 ألف حالة، فيما تتراوح حالات الإصابة بالتهاب الكبد سي من 1-3% من إجمالي عدد السكان بواقع تقريبي 500 ألف حالة، وفقاً لما أعلنته إدارة

“

طرق انتقال
فيروسات
الكبد (B, C, D)
فقد تنتقل، بحسب
الدكتورة لبيبا،
من الأم إلى طفلها
أثناء الولادة مثلاً،
ونقل الدم الملوث أو
أحد مشتقاته أو
أي عضو من أعضاء
الجسم من شخص
مصاب، واستخدام
أدوات طبية ملوثة
غير معقمة مثل
أدوات الأسنان،
والأدوات الجراحية،
والمناظير، وعمليات
الختان والحجامة،
والوشم وتثقيب أي
عضو من أعضاء
الجسم، أمواس
الحلاقة أو مقصات
الأظافر أو أمشطة
الشعر، والاتصال
الجنسي.

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



مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





قضية



حالات الإصابة
بالتهاب الكبد
البائي في اليمن
بلغت من 3 إلى
7% من إجمالي
عدد سكان اليمن
أي «مليون و 500
ألف حالة، وأن
حالات الإصابة
بالتهاب الكبد
سي (C) تتراوح
ما بين 1 إلى 3%
من إجمالي عدد
السكان بواقع
تقريباً 500 ألف
حالة.

فرملة الوباء الصامت



خاص: الطبية

تواصل الأمراض والأوبئة فتكها بأرواح ملايين البشر حول العالم، رغم جهود مكافحتها المبذولة من قبل منظمة الصحة العالمية والسلطات الصحية في مختلف البلدان.

أما عن واقع التهاب الكبد الفيروسي في اليمن، فتقول الصحة العالمية إن نسبة الوباء في اليمن بالنسبة لفيروس الكبد، من 2% إلى 8% وفيروس الكبد سي من 2.2% من عدد السكان.

وكانت إدارة الترصد الوبائي بوزارة الصحة في صنعاء قد أعلنت نهاية عام 2020، أن حالات الإصابة بالتهاب الكبد البائي في اليمن بلغت من 3 إلى 7% من إجمالي عدد سكان اليمن أي «مليون و 500 ألف حالة، وأن حالات الإصابة بالتهاب الكبد سي (C) تتراوح ما بين 1 إلى 3% من إجمالي عدد السكان بواقع تقريبي 500 ألف حالة.

إحصائية مفزعة، خاصة في ظل انهيار شبه تام للقطاع الصحي، ويؤكد خبراء صحة أن هذه الإحصائية قد تكون ارتفعت بشكل كبير خلال الثلاثة أعوام الفائتة، وهو أمر يدعو للقلق، ويتطلب تضافر الجهود من أجل فرملة الوباء الموصوف بـ«القاتل الصامت». ورغم أن اليمن يعتبر من الدول ذات المعدل المتوسط لانتشار فيروسات الكبد، وفقاً لوزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، إلا أن البرنامج الوطني لمكافحة التهابات الكبد الفيروسي قال إنه لم يتلقى أي دعم من المنظمات حتى الآن بالرغم مما تمر به البلد من أوضاع اقتصادية متردية بسبب الحرب المستمرة منذ سبع سنوات والتي ألحقت أضراراً جسيمة بقطاع الصحة في اليمن.

يحتاج اليمن تلمس المنظمات الدولية لاحتياجاته الدوائية خاصة المتعلقة بالأمراض المزمنة، والأمراض الوبائية، لأنه لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية.

وتتمكن خطورة التهاب الكبد الوبائي، في أنه مرض صامت لا يلفت الانتباه، وقد يكون لدى المصاب أي أعراض لعقود، وربما يكون الشخص أصيب بالتهاب الكبد الوبائي B وهو طفل رضيع،

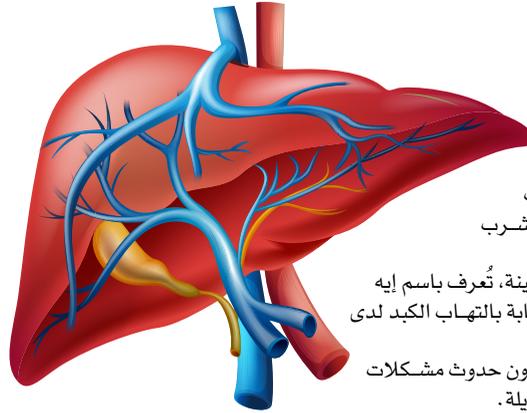
أو بطرق أخرى، ولكن المرض لا يتطور ليصبح تليفاً في الكبد إلا عندما يكون الشخص المصاب في الأربعين أو الخمسين أو حتى الستين من عمره، ولم يكن لديه أي فكرة عن إصابته.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد وضعت هدف القضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام 2030 نصب عينها، وقد دعت جميع بلدان العالم للعمل معها «صفاً واحداً» في سبيل تحقيق هذه الغاية الهامة التي ستضع حداً للتهديدات هذا الوباء الخطير على الصحة العامة.

وحددت استراتيجية منظمة الصحة العالمية الجديدة لقطاع الصحة العالمية إجراءات وأهدافاً جديدة للقضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام 2030، من خلال خفض الإصابات والوفيات الجديدة إلى نصف مليون لكل منهما على مستوى العالم، أي تخفيض بنسبة 90% و 65% على التوالي.

إن التحذير من خطورة التهاب الكبد الوبائي، لا يعني نهاية الحياة، لكنه أمر بالغ الأهمية، وعلينا كمجتمع أن نتماسك أمام الأوبئة، كي نستطيع التعامل معها وفق ما هو متاح من إمكانيات، مع الثقة بأن الوقاية واتباع الإرشادات الاحترازية من شأنها حمايتنا من الإصابة بالأمراض الوبائية وفي مقدمتها التهاب الكبد الوبائي.

حقائق هامة



1. التهاب الكبد مصطلح عام يستخدم لوصف الإصابة بمرض التهاب الكبد.
2. تحدث الإصابة عادة نتيجة عدوى فيروسية، وقد تحدث أيضاً بسبب التعرض لبعض المواد الكيميائية، والإفراط في شرب الكحوليات وتعاطي المخدرات وبعض الاضطرابات الوراثية.
3. توجد 5 أنواع رئيسية من التهاب الكبد تسببها فيروسات معينة، تُعرف باسم إيه وبي وسي ودي واي، ولكن لا يبدو أنها كانت المسبب للإصابة بالتهاب الكبد لدى هؤلاء الأطفال حتى الآن.
4. يمكن أن تمر الإصابة ببعض أنواع حالات التهاب الكبد دون حدوث مشكلات صحية خطيرة، بينما يمكن أن يستمر بعضها الآخر لفترة طويلة.
5. يتعين على الآباء أن يكونوا على دراية بأعراض مثل اليرقان (اصفرار الجلد).
6. كثير من المصابين بأمراض الكبد لا يبدو عليهم المرض أو يشعرون بالمرض على الرغم من حدوث ضرر للكبد، وفي مرحلة معينة من تطور مرض الكبد، يمكن أن يصبح الضرر غير قابل للعلاج ويؤدي إلى فشل الكبد، سرطان الكبد أو الموت.

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

734507507

مستشفى لبنان
Lebanon Hospital





الكشف عن بؤر انتشار التهاب الكبد في اليمن

الطبية: محمد غبسي

العالم يحصلون على جرعة اللقاح المضاد لالتهاب الكبد B عند الولادة.

ولفتت المنظمة إلى أن العالم يشهد حالياً أندلاع فاشية جديدة من حالات عدوى التهاب الكبد الحاد غير معروف السبب وتصيب الأطفال، وأنها تعمل بالتعاون مع المتخصصين في الشؤون العلمية ورأسمي السياسات في البلدان المتضررة على فهم أسباب هذه العدوى التي لا تنتمي على ما يبدو إلى أي واحد من الأنواع الخمسة المعروفة من فيروسات التهاب الكبد وهي: A و B و C و D و E.

وعدوى التهاب الكبد B و C و D

تسبب عدوى الالتهابات الثلاثة هذه التهاب الكبد المزمن الذي

يدوم عدة عقود من الزمن ويتمخض عن وفاة ما يزيد

عن مليون شخص سنوياً بسبب الإصابة بتليف الكبد

وسرطان الكبد، والأنواع الثلاثة مسؤولة عن أكثر من

95% من الوفيات الناجمة عن التهاب الكبد.

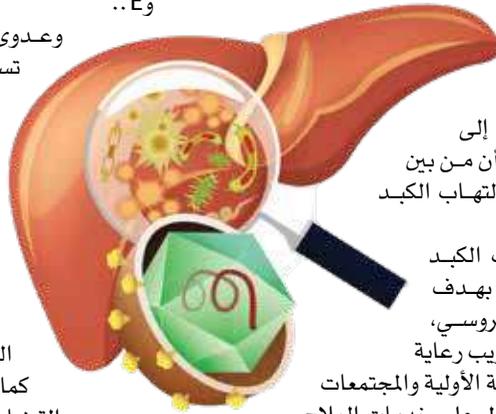
كما تهدف المنظمة إلى بلوغ مرحلة القضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام 2030.

ولبلوغ تلك المرحلة، تؤكد المنظمة أن على البلدان العمل على «الحد من الإصابة

بجالات عدوى جديدة بالتهاب الكبد B و C بنسبة 90% وتقليل الوفيات الناجمة عن الإصابة بتليف الكبد وسرطان

الكبد بنسبة 65%؛ وضمان تشخيص حالات ما لا يقل عن 90% من المصابين بفيروس التهاب الكبد B و C؛ وتمكين

ما لا يقل عن 80% من المؤهلين للحصول على العلاج من أخذ العلاج المناسب».



كشفت رئيس مؤسسة وهج الحياة علي ناصر الدوة عن أكثر المناطق التي ينتشر فيها مرض التهاب الكبد في اليمن خلال السنوات القليلة الماضية.

وأكد الدوة في تصريح لـ «المجلة الطبية» أن تجربة مؤسسة وهج الحياة «عضو التحالف العالمي للكبد» بأن مناطق مثل رداع، صعفان، أنس، بعض مناطق في حجة والحديدة، الأزرق في الضالع ينتشر فيها مرض التهاب الكبد بشكل أكبر نسبياً من باقي المناطق الأخرى.

ويصعب الحديث عن إحصائيات دقيقة حول انتشار المرض في اليمن

وفقاً لـ الدوة، نتيجة عدم وجود أي دراسات دقيقة في

هذا الجانب خاصة منذ بدء الحرب في مارس 2015، مشيراً إلى

أن الأرقام المعتمدة عالمياً تؤكد أن من بين كل 12 شخصاً يوجد مريض بالتهاب الكبد الفيروسي.

ويحتفي باليوم العالمي لالتهاب الكبد يوم 28 تموز/يوليو من كل عام، بهدف

زيادة الوعي بالتهاب الكبد الفيروسي، وتسهيل الضوء على ضرورة تقريب رعاية

التهاب الكبد من المرافق الصحية الأولية والمجتمعات المحلية لكي يتسنى للناس الحصول على خدمات العلاج والرعاية بشكل أفضل.

وفي أحدث بياناتها أكدت منظمة الصحة العالمية تسجيل مليون ومائة ألف وفاة ناجمة عن العدوى بفيروس التهاب

الكبد B و C كل عام، فيما يتلقى العلاج ضد العدوى المزمنة بفيروس التهاب الكبد سي أربع مائة وتسعة آلاف شخص.

وأشارت إلى أن 10% من الأشخاص المصابين بالعدوى المزمنة بفيروس التهاب الكبد B تُشخص حالتهم، و22%

منهم يتلقون العلاج، لافتة إلى أن 42% من الأطفال حول



قضية



لفتت المنظمة إلى أن العالم يشهد حالياً اندلاع فاشية جديدة من حالات عدوى التهاب الكبد الحاد غير معروف السبب وتصيب الأطفال، وأنها تعمل بالتعاون مع المتخصصين في الشؤون العلمية ورأسمي السياسات في البلدان المتضررة على فهم أسباب هذه العدوى التي لا تنتمي على ما يبدو إلى أي واحد من الأنواع الخمسة المعروفة من فيروسات التهاب الكبد وهي: A و B و C و D و E.



طرق لزيادة هرمونات السعادة

ضروري للولادة والرضاعة الطبيعية والترابط القوي بين الوالدين والطفل، كما أن هذا الهرمون يساعد على تعزيز الثقة والتعاطف والترابط في العلاقات، وترتفع مستويات الأوكسيتوسين بشكل عام مع التقبيل والعناق وممارسة العلاقة الحميمة.

الإندروفين: مسكن طبيعي للألم، يقوم الجسم بإنتاجه كاستجابة للتوتر أو عدم الشعور بالراحة، كما ترتفع مستويات الأندروجين عند تناول الطعام أو ممارسة الرياضة.

أما طرق زيادة هرمونات السعادة في الجسم، فهي كما يلي:

قضاء وقت في الهواء الطلق

ممارسة الرياضة

الضحك

الاستماع إلى الموسيقى

ممارسة التأمل

الحصول على قسط جيد من النوم

السيطرة على التوتر

الاستمتاع بالطعام المفضل

جميعنا بحاجة لتنظيم وتحسين حالتنا المزاجية، لكن ذلك يتطلب منا معرفة كيفية زيادة هرمونات السعادة لدينا التي هي عبارة عن مواد كيميائية يتم إنتاجها في الجسم عن طريق الغدد، وتتحرك هذه الهرمونات عبر مجرى الدم، وتلعب دوراً في العديد من وظائف الجسم.

وهناك بعض الهرمونات التي تساعد في تعزيز المشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة، وتسمى هرمونات السعادة، بحسب موقع «الطبي»، وهي:

الدوبامين: هرمون وناقل عصبي يمثل جزءاً هاماً من نظام المكافأة في الدماغ، حيث يرتبط بالشعور بالاستمتاع، كما أنه يتعلق بجوانب أخرى مثل التعلم، والذاكرة، والنظام الحركي وغيرها من الوظائف.

السيروتونين: يساعد على تنظيم الحالة المزاجية وكذلك نظام النوم والشهية والهضم، بالإضافة إلى القدرة على التعلم والذاكرة.

الأوكسيتوسين: غالباً ما يعرف بهرمون الحب، وهو هرمون

“

التوتر، رد فعل الجسم الطبيعي للتغيرات التي يعتبرها العقل صعبة، حيث تؤدي استجابة الشخص للتوتر لحدوث سلسلة من العمليات الجسدية والعقلية، مثل زيادة ضربات القلب، وبالتالي الشعور بالمزيد من النشاط واليقظة لمساعدة الجسم على التعامل مع مسبب التوتر.

السيطرة على التوتر والاستفادة منه

ممارسة التأمل واليوغا التي تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر.

الحصول على جلسة تدليك: يعد التدليك من الأمور الهامة التي يمكن أن تعزز هرمونات السعادة الأربعة، ويمكن الحصول عليه عبر شخص متخصص أو عن طريق الشريك لزيادة مستويات الأوكسيتوسين أيضاً.

كما يمكن استخدام التوتر كأداة لتعزيز الأداء وقدرة الجسم على الاستجابة، حيث ينظر بعض الأشخاص للمواقف المليئة بالضغط والتوتر على أنه تحدي عليهم تخطيه والفوز به، ويكون ذلك من خلال الطرق والأساليب التالية:

- التخلص من فكرة أن التوتر سيئ.
- مراقبة الوقت الذي يبدأ فيه التوتر.
- تذكير النفس بأن التوتر عبارة عن استجابة طبيعية للجسم وليس شيئاً يدعو للقلق.
- التخطيط ووضع سيناريوهات لجميع المواقف التي من الممكن أن يتعرض لها الشخص.
- السيطرة على التوتر لتلا يصل إلى مرحلة الهلع.



يرتبط التوتر بانخفاض مستويات هرمونات السعادة بالجسم، ولذلك ينصح بمحاولة إدارة التوتر والسيطرة عليه، فمن الطبيعي أن نتعرض للتوتر من وقت لآخر، ولكن الاستسلام لهذا التوتر سوف يؤثر على الصحة

النفسية والجسدية بالسلب، حيث يؤدي التوتر إلى انخفاض إنتاج الدوبامين والسيروتونين. والتوتر، رد فعل الجسم الطبيعي للتغيرات التي يعتبرها العقل صعبة، حيث تؤدي استجابة الشخص للتوتر لحدوث سلسلة من العمليات الجسدية والعقلية، مثل زيادة

ضربات القلب، وبالتالي الشعور بالمزيد من النشاط واليقظة لمساعدة الجسم على التعامل مع مسبب التوتر، سواء كان ذلك الهرب من مبنى محترق، أو الإسراع في حالة تاهب قصوى للوصول إلى اجتماع مهم، وفقاً لموقع «الطبي».

وللسيطرة على التوتر يمكن اتباع بعض النصائح التالية:

الحصول على استراحة قصيرة من مصدر التوتر. ممارسة رياضة بسيطة لمدة 20 دقيقة مثل المشي أو الركض أو ركوب الدراجة.



دواء جديد لـ «الثعلبة» وتساقط الشعر

فعالية كبيرة فقد استعاد الأشخاص الذين خضعوا للاختبار 80% من شعرهم خلال 6 أشهر من تناول الدواء، حسب ما جاء في موقع «فيت بوك» الألماني المتخصص في أخبار الصحة. وفي كلتا الدراستين قسم العلماء 1200 شخص بشكل عشوائي إلى مجموعتين: المجموعة الأولى حصلت على دواء تساقط الشعر والمجموعة الثانية حصلت على دواء وهمي. وانطلاقاً من هذه الدراسة فإن ثلث المرضى تقريباً الذين أخذوا دواء «أوليمنت» تعافوا من تساقط الشعر، وقد نقل موقع «فيت بوك» عن بریت كينغ من كلية الطب بجامعة «بييل» والمشرف على هذه الدراسة قوله «إنه لأمر مدهش أن تتوفر على دواء يمكن أن يساعد الناس على استعادة ثقتهم بأنفسهم والعودة إلى طبيعة حياتهم واكتشاف ذواتهم من جديد وإظهارها للآخرين».

وافقت إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة على دواء جديد وفعال ضد الثعلبة يحمل اسم «أوليمنت» من شركة الدواء الأميركية «إيلي ليلي». ويتعلق الأمر بدواء موجود في السوق لكن لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض المناعة الذاتية الأخرى، وفقاً لقناة «سكاي نيوز». ومرض الثعلبة الذي يندرج ضمن أمراض المناعة الذاتية، ويؤدي إلى تساقط الشعر، يترك أثراً سلبياً على نفسية المصابين به بسبب البقع التي يخلّفها في الشعر، لكنّ هناك أملاً لإنهاء معاناة المصابين بهذا المرض بعد الإعلان عن دواء جديد أثبتت فعاليته ضد داء الثعلبة. وخضع الدواء الجديد لدراسة دامت 6 أشهر وشملت أشخاصاً فقدوا على الأقل 50% من شعرهم بسبب مرض الثعلبة، وأظهر الدواء



خضع الدواء الجديد لدراسة دامت 6 أشهر وشملت أشخاصاً فقدوا على الأقل 50% من شعرهم بسبب مرض الثعلبة، وأظهر الدواء فعالية كبيرة فقد استعاد الأشخاص الذين خضعوا للاختبار 80% من شعرهم خلال 6 أشهر من تناول الدواء، حسب ما جاء في موقع «فيت بوك» الألماني المتخصص في أخبار الصحة.

جراحة «فرعونية» لعلاج أورام الدماغ

قادرة على إنقاذ الأرواح». وعندما يصاب الدماغ، تتجمع السوائل داخل الجمجمة، مما يؤدي إلى حدوث ضغط يمكن أن يحد من تدفق الدم، وهذا مما يؤدي بدوره إلى انتشار الموت بين خلايا الدماغ، وعليه يفقد الإنسان الذاكرة ويصيبه الشلل وربما يفقد حياته. وغالباً ما يجري معالجة هذه المشكلة عبر الأدوية، لكن إذا لم تفلح في حلها، يلجأ الأطباء إلى جراحة فتح ثقب في الجمجمة لتصريف السوائل الزائدة. لكن هذه الممارسة الطبية لم تكن شائعة، نظراً لوجود دراسات خلصت إلى وجود مخاطر صحية تطوي عليها، إلا أن الدراسة الجديدة التي أجريت على 408 مرضى، ونشرت في دورية «JAMA Neurology» وصلت إلى نتيجة أخرى. وذكرت الدراسة إن أولئك الذين خضعوا للعملية الجراحية على الطريقة الفرعونية كانت احتمالات النجاة لمدة عامين لديهم أكثر بنسبة 21%، مقارنة مع أولئك الذين اكتفوا بالأدوية، وكان لديهم أيضاً فرصة أكبر في التعافي.

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن طريقة فرعونية قديمة في إجراء عملية جراحية في الدماغ قد تنقذ آلاف المرضى سنوياً، بصورة أفضل من الأدوية الحديثة. وقالت صحيفة «ديلي ميل» إن الطريقة الفرعونية في إجراء العملية الجراحية تقوم على إحداث ثقب في الجمجمة لتقليص حجم الأورام الموجودة فيه والضغط على الدماغ. وأشارت إلى إن المرضى الذين يخضعون لهذه العملية الجراحية التي تسمى «قطع القحف المخفف للضغط»، لديهم الفرصة في البقاء أكثر على قيد الحياة بمقدار الخمس مقارنة بأولئك الذين اعتمدوا على الأدوية فقط. ونقلت الصحيفة البريطانية عن استشاري جراحة الأعصاب، في مستشفى أدينبوروك في كامبريدج، البروفيسور بيتر هاتشينسون، وهو الذي قاد الدراسة قوله: «بلا أدنى شك، العملية





مخ واعصاب



أفادت دراسة حديثة، نشرت في مجلة «إي لايف» أن داء السكري من النوع 2 يسرع بشكل كبير من شيخوخة الدماغ والتدهور المعرفي.



تأثير خطير لـ «السكري» على الدماغ

وتوصل فريق الباحثين أيضا إلى أن مادة الدماغ المرادية تتناقص مع تقدم العمر، لكن مرضى السكري عانوا من انخفاض إضافي في هذه المادة بنسبة 6.2 في المائة. كما اكتشفوا تسارع شيخوخة الدماغ والتدهور المعرفي بنسبة 26 بالمائة لدى هذه الفئة من الأشخاص.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة قوية بين التنكس (التآكل) العصبي الطبيعي المرتبط بالعمر والتنكس العصبي المرتبط بالسكري من النوع 2، وأنه «كلما زادت مدة الإصابة بمرض السكري، زادت حدة التأثيرات على وظائف الدماغ». وما تزال الآليات المسؤولة عن تأثيرات مرض السكري على الدماغ غير معروفة، فيما رجح الباحثون أن تكون لها علاقة بضعف توفر الطاقة في الجسم، مما يؤدي إلى تغيرات كبيرة في بنية الدماغ ووظائفه.

أفادت دراسة حديثة، نشرت في مجلة «إي لايف» أن داء السكري من النوع 2 يسرع بشكل كبير من شيخوخة الدماغ والتدهور المعرفي. وهذه الدراسة هي الأولى من نوعها وقد اعتمد فيها الباحثون على مجموعة من بيانات الدماغ لـ 20 ألف شخص في المملكة المتحدة تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاما، لمعرفة التغيرات المعرفية، التي تحدث لدى مرضى النوع الثاني من مرض السكري، بحسب موقع «نيو أتلان».

ووجدت الدراسة أن التغيرات في الوظائف التنفيذية للدماغ، مثل الذاكرة والتعلم والتفكير المرن وضبط النفس، كانت شائعة بين كل من شملتهم الدراسة، سواء المصابين بداء السكري أو غير المصابين به. إلا أن المجموعة المصابة بهذا الداء شهدت انخفاضا ملحوظا بنسبة 13.1 في المائة في «الوظائف التنفيذية»، وانخفاضا ثانيا بنسبة 6.7 في المائة في «سرعة المعالجة».



علامة تحذيرية للإصابة بالسكتة الدماغية

كشفت عديد أبحاث علمية عن معاناة كثيرين من الاكتئاب بعد السكتة الدماغية، لكن دراسة حديثة خلصت إلى أن الاكتئاب غالبا ما يحدث أولاً، وقد يكون علامة تحذير على احتمال حدوث هذا النوع من السكتات. وفضحت مؤلفة الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة «علم الأعصاب» الطبية، ماريا بلوخل من جامعة «مونستر» بألمانيا، أكثر من 10 آلاف بالغ ليس لديهم تاريخ مرضي بالسكتة الدماغية على مدى 12 عاما، بحسب قناة «سكاي نيوز».

وكشفت المتابعة أن أعراض الاكتئاب مثل الشعور بالوحدة والحزن واضطرابات النوم، غالبا ما تسبق السكتات الدماغية، وتزداد سوءا بعد ذلك.

وقالت بلوخل في بيان صحفي من الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب «الاكتئاب من أكثر المشاكل إلحاحا لدى الأشخاص الذين أصيبوا بسكتة دماغية وهو شائع جدا ويشار إليه باسم اكتئاب ما بعد السكتة». وأضافت «دراستنا وجدت أن أعراض الاكتئاب لا تزداد بشكل ملحوظ بعد السكتة الدماغية فحسب، بل إن المرضى قد ظهرت لديهم بالفعل بعض أعراض الاكتئاب قبل حدوث السكتة الدماغية لديهم».

ولفتت إلى أن أعراض الاكتئاب قبل السكتة الدماغية في الغالب طفيفة وقد لا يمكن اكتشافها سريعا، لكنها من الممكن أن تكون إشارة واضحة لحدوث السكتة.

وفي الدراسة التي تناولت من أصيبوا بالسكتة الدماغية لاحقا، كانت نسبة 63 في المائة من العينة تعاني أعراض اكتئاب قبل مرضهم.

وبيّنت بلوخل أنه هناك حاجة إلى مزيد من الدراسة للتحقق من النتائج التي تم التوصل إليها، حيث لم يحصل فريق الباحثين على إجابة دقيقة بشأن العوامل الأخرى المساعدة على السكتة الدماغية، وإمكانية تدخلها مع الاكتئاب للتسبب بهذه الحالة المرضية.



أعراض الاكتئاب مثل الشعور بالوحدة والحزن واضطرابات النوم، غالبا ما تسبق السكتات الدماغية، وتزداد سوءا بعد ذلك.

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.

أدوينرث 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

أدوية

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





نقص الأملاح .. لماذا قد يكون خطيراً؟



توعية



يعتمد علاج نقص الأملاح في الجسم على سبب وخطورة نقص صوديوم الدم. قد تضطر إلى تقليل كمية السوائل التي تشربها إذا كان لديك ماء إضافي في جسمك، وقد يقوم طبيبك الخاص أيضاً بتعديل استخدام مدرات البول لرفع مستوى الصوديوم في الدم، وقد تحتاج أيضاً إلى تقليل كمية السوائل التي تشربها إذا كان لديك ماء إضافي في جسمك، وقد يقوم طبيبك الخاص أيضاً بتعديل استخدام مدرات البول لرفع مستوى الصوديوم في الدم.

البول.
- مضادات الاكتئاب وأدوية الألم.
- القيء الشديد أو الإسهال.

العلاج

يعتمد علاج نقص الأملاح في الجسم على سبب وخطورة نقص صوديوم الدم. قد تضطر إلى تقليل كمية السوائل التي تشربها إذا كان لديك ماء إضافي في جسمك، وقد يقوم طبيبك الخاص أيضاً بتعديل استخدام مدرات البول لرفع مستوى الصوديوم في الدم، وقد تحتاج أيضاً إلى واحد أو أكثر مما يلي:
سائل في الوريد (IV) - يمكن إعطاء محاليل الصوديوم عبر الوريد لزيادة كمية الصوديوم في الدم، ويتم ذلك في المستشفى.
الأدوية المحتوية على الصوديوم: تساعد هذه الأدوية كليتك على التخلص من كميات كبيرة من البول، وهذا يجعل الماء الزائد يخرج من جسمك ويحافظ على الصوديوم داخل جسمك.
غسيل الكلى: إذا كانت كليتك لا تعمل بشكل جيد، فقد تحتاج إلى غسيل الكلى لتقليل الماء الزائد في جسمك.

أضرار نقص الملح في الجسم

- الشعور بالصداع.
- الشعور بالدوخة.
- الإحساس بالتعب.
- الغثيان.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- قصور الدورة الدموية.

الكمية الموصى بها من الملح يومياً

بشأن المقدار الموصى به رسمياً من تناول الملح، توصي منظمة الصحة العالمية بآلا تزيد الكمية المسموحة منه يومياً عن 5 جرامات للشخص البالغ.
كيف أزيد الأملاح في الجسم؟
بالإمكان زيادة الأملاح في الجسم عن طريق بعض الأطعمة التي تنفذ في هذا الخصوص:
- الخبز.
- البييتزا.
- السندويشات والوجبات الخفيفة.
- اللحوم الباردة واللحوم المقددة، والدجاج.
- الحساء.

المعدل الطبيعي للأملاح في الجسم

يكون معدل الأملاح في الدم طبيعياً إذا كان يتراوح من 135 إلى 145 مللي مكافئ لكل لتر (mEq / L)، أما إذا كان أقل من 135 ملي مكافئ/ لتر، فهذا يعني نقص صوديوم الدم، وسيتمكن طبيبك من إخبارك ما إذا كان مستواك منخفضاً جداً أم لا.

الأعراض

- الغثيان أو القيء.
- صداع أو ارتباك أو إرهاق.
- ضغط دم منخفض.
- فقدان الطاقة.
- ضعف العضلات أو ارتعاشها أو تشنجاتها.
- نوبات أو غيبوبة.
- القلق أو المزاج السيئ.

الأسباب

قد يكون سبب اختلال توازن الأملاح في الجسم هو وجود الكثير من الماء أو السوائل في الجسم، وهذا التأثير «المخفف» يجعل كمية الصوديوم تبدو منخفضة.
يمكن أن يكون انخفاض الصوديوم في الدم أيضاً بسبب فقدان الصوديوم من الجسم أو فقدان كل من الصوديوم والسوائل من الجسم.

يمكن أن يكون نقص صوديوم الدم نتيجة للأمراض والأدوية.

بعض الأسباب التي قد تكون مرتبطة بأمراض الكلى هي:

- **الفشل الكلوي:** لا تستطيع

الكلى التخلص من السوائل الزائدة

من الجسم.

- **قصور القلب الاحتقاني:** تتراكم السوائل الزائدة

في الجسم.

- **مدرات البول:** تجعل الجسم يتخلص من المزيد من الصوديوم في





“

يقضي كثيرون
أغلب ساعات
يومهم في مطالعة
الشاشات الزرقاء
المضاءة بوضعية
الجلوس وانحناء
الرأس إلى الأمام،
مما يؤدي إلى
إصابتهم بمتلازمة
«الرقبة النصية»
التي يصفها
كثير من الخبراء
والباحثين بـ«داء
العصر» وترجع إلى
الإجهاد المتكرر
والآلام الشديدة.
بسبب انحناء
الرأس بصورة
مستمرة عند
استخدام الهاتف
الذكي.



متلازمة الرقبة النصية .. الضحايا من جميع الأعمار

ويشمل العلاج استخدام المسكنات وتمارين العلاج الطبيعي، مع محاولة تجنب تدهور الحالة، والتي يمكن أن تؤدي إلى خشونة في المفاصل وضعف العضلات والإصابة بانزلاق غضروفي. ويعاني المصاب مع زيادة حدة الأعراض تيبس الرقبة، وتصاب عضلاتها بالشد العضلي، كما يزداد انحناء العمود الفقري، وتصاب الأطراف العلوية بالخذلان أو التميل. وتعد هذه المتلازمة بصفة عامة من الحالات غير الخطيرة، إلا أنه في بعض الحالات يمكن أن تسبب في آلام شديدة أو تشوهات في القوام، وهو ما يعتبر مضاعفات لها. وتشمل هذه المضاعفات تسطحاً في انحناء العمود الفقري، مع تدهور في فقراته، ويكون هناك ضغط على الغضاريف، وفي الحالات الشديدة يصل الأمر إلى انزلاق غضروفي. وتدمر العضلات والأعصاب، وربما يصل الأمر للإصابة بخشونة مبكرة، مع نقص في سعة الرئة، ومشاكل في الجهاز الهضمي.

بقدر ما للأجهزة الذكية، هواتف وحواسيب، من فوائد عديدة، إلا أنها تشكل خطورة صحية على الرقبة والظهر للجميع من مختلف الأجيال والأعمار بسبب الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة. ويقضي كثيرون أغلب ساعات يومهم في مطالعة الشاشات الزرقاء المضاءة بوضعية الجلوس وانحناء الرأس إلى الأمام، مما يؤدي إلى إصابتهم بمتلازمة «الرقبة النصية» التي يصفها كثير من الخبراء والباحثين بـ«داء العصر» وترجع إلى الإجهاد المتكرر والألم الشديد، بسبب انحناء الرأس بصورة مستمرة عند استخدام الهاتف الذكي. تشقق تسمية هذه المتلازمة من بداية تآكل فقرات الرقبة، والتي يعانيها الملايين من مختلف الأعمار والبيئات الاجتماعية، وفي جميع البلدان. وبحسب تقارير طبية عديدة، يشكو المصاب بها من آلام في الرقبة والكتف، مع صداع مزمن وتيبس في عضلات الرقبة، ومع زيادة حدة الأعراض يمكن أن يعاني الشخص خذلان الأطراف العلوية. وينصح للوقاية من هذه المتلازمة بالتقليل من استخدام الهاتف، وتجنب انحناء الرأس عند استخدامه، مع ممارسة الرياضة بصورة مستمرة.

3 أسباب لهذه المتلازمة

أما أسباب متلازمة الرقبة النصية، وطرق علاجه والوقاية منها، فهي وفقاً لما نقلته منصة «الكونسلتو» عن موقع لموقع «Very well health»، كما يلي:

1 - العادات الخاطئة

يؤدي الجلوس لساعات متتالية أمام الكمبيوتر، إلى الإصابة بالرقبة النصية، لأن بعد الشاشة عن العينين يدفعك إلى إمالة الرأس للأمام، لتحسين جودة الرؤية، خاصة إذا كنت تعاني من ضعف النظر. واستخدام الهاتف المحمول، من العادات الخاطئة أيضاً المسببة للرقبة النصية، بالإضافة إلى قيادة السيارة لفترات طويلة.

2 - اختلال عضلات الرقبة

يجب أن تكون عضلات الرقبة الأمامية والخلفية

متساوية في الطول والقوة والحجم، فإذا كانت إحداهما أضعف أو أضعف من الأخرى، قد يؤثر ذلك على وضعية الرأس، فيصبح مائلاً للأمام بصور لإرادية.

3 - الحجاب

قد تكون الرقبة النصية ناتجة عن الحجاب «الأتب»، وهو مرض يزيد من تقوس العمود الفقري، بدايةً من فقرات العنق السفلية ووصولاً للجزء العلوي من الظهر.

علاج ونصائح

تساهم تمارين الرقبة في تقوية العضلات وإعادة التوازن إليها، خاصة تمارين التمدد التي تعمل على تسكين آلام العنق، ولكن يراعى ممارستها تحت إشراف طبيب علاج طبيعي أو خبير بدني، لضمان تأديتها بشكل صحيح.. وللحفاظ على صحة الرقبة ينصح بما يلي:

- وضع وسادة خلف الظهر عند القيادة أو الجلوس أمام الكمبيوتر.
- رفع الهاتف المحمول إلى مستوى العين.
- تقليل استخدام الهاتف المحمول بشكل عام.
- أخذ استراحة من الأعمال المكتبية، كل نصف ساعة.
- المواظبة على ممارسة تمارين الرقبة، لتقوية عضلاتها وإكسابها المرونة.
- تجنب القراءة على السرير.





دواء



الاسبرين.. دواعي الاستعمال وموانعه

الاسبرين، هو مجموعة من مسكنات الألم اللاستيرويدية، وله خواص مخفضة للحرارة ومسكنة للألم والالتهابات، كما أنه يتميز عن باقي المسكنات اللاستيرويدية بأنه يزيد من ميوعة الدم ويالتالي يمنع تجلطه، وهذا سبب الاستخدام الشائع له. ومن دواعي استعماله «الوقاية من الجلطات الدموية، مخفض للحرارة وآلام المفاصل والصداع، والآلام المتوسطة كعسر الطمث أو ألم الأسنان وآلام الرشح والزكام والجيوب الأنفية».

الاسبرين والحوامل

تجلطات في الدم.
- في حالة أن الحامل قد أنجبت طفل ميت سابقاً، أو أن الولادة السابقة كانت قبل فترة طويلة.
- إذا كان وزن الحامل أثناء الحمل ضئيل جداً.
- إذا كانت فوق الـ40 عاماً.
أما أضراره المحتملة فهي:
- تناول أسبرين لفترات طويلة أو جرعات عالية للحامل قد يتسبب في الإجهاض، أو تشوهات خلقية للجنين.
- احتمال حدوث نزيف للحامل.
- اضطراب في نمو الجنين.
- احتمال حدوث انفصال مبكر للمشيمة.

أصبح شائعاً لدرجة أن كثير من النساء الحوامل أصبحن يقبلن على تناوله بصورة منتظمة دون استشارة للطبيب المختص مما يترتب عليه مضار خطيرة للحامل والجنين على السواء.
وللاسبرين فوائد أيضاً، ولكن لا يجب وصفه للحامل إلا بواسطة طبيب مختص، وذلك في حالات معينة، منها:
- إذا كانت معرضة لتسمم الحمل، أو أن تسمم الحمل متوارث في العائلة.
- إذا كانت معرضة لأمراض القلب والشرابين أو ارتفاع ضغط الدم أو كانت من مرضى السكر أو احتمال حدوث



آثار جانبية نادرة

الآثار الجانبية نادرة ولا تحدث للجميع، نذكر منها:
- أعراض نتيجة التحسس من الدواء: تورم الشفتين أو الوجه أو سماع صفير أو طفح جلدي.
- أعراض نتيجة زيادة تسهيل الدم: دم في البراز أو سعال مصحوب بدم أو قئ مصحوب بدم أو نزيف غير معتاد.
- أعراض نتيجة تأثير أسبرين على المعدة: حموضة زائدة أو نزيف معوي ومعد.
- أعراض نتيجة تأثيره على التنفس: زيادة حدة الربو أو ضيق في التنفس.

تداخلات دوائية

تجنب تناول الأسبرين إذا كنت تتعاطى أحد هذه الأدوية أو تعاطيتها قبل فترة وجيزة:
- مضادات تجلط الدم مثل كلوبيدوقريل أو الهيبارين أو الوارفارين.
- مضادات ارتفاع ضغط الدم (مثل المدررات ومضادات الأنجيوتنسين).
- مضادات النقرص مثل برونيبيد.
- مضادات الألم اللاستيرويدية الأخرى مثل الديكلوفيناك والبروفين والبنادول وغيرها.
- مضادات الصرع مثل الفالبروريت و فينيتوين.
- أدوية السكر مثل جليبيكلاميد.
- علاجات المياه الزرقاء مثل أسيتازولاميد.
- أدوية القلب مثل ديجوكسين.
- ميتوتركيسيت (يستعمل في علاج السرطان كما يستعمل في علاج التهاب المفاصل).
- مضادات الحموضة والقرحة المعدية مثل الكريونات أو أوميبرازول وغيرها.
- مضادات الاكتئاب مثل مثبطات السيروتونين.

تحذيرات و موانع

- إذا كانت لديك حساسية تجاه الأسبرين.
- لا يعطى للأطفال والمراهقين.
- إذا كنت تعاني من الحموضة، أو القرحة المعدية أو قرحة الاثني عشر.
- إذا كنت تعاني من الربو، أو حمى القش أو الزوائد الأنفية أو أي مشاكل أخرى في ضيق في التنفس.
- إذا كنت من مرضى النقرس.
- إذا كنت تعاني من مشاكل حادة في الكلى أو الكبد.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في تخثر الدم مثل الهيموفيليا وغيرها.

Colon Cure

Sulpiride + Mebeverine HCl



*Treats IBS ...
Relieves Anxiety!*

Shiba Pharma



الحلبة وفوائدها للرجال

السيطرة على الشهية:

أثبتت دراسة أجريت على بعض المشاركين لمدة أسبوعين، فعالية الحلبة في السيطرة على الشهية وتقليل إجمالي تناول الدهون بنسبة 17%.

زيادة هرمون التستوستيرون:

زيادة هرمون التستوستيرون من أهم فوائد الحلبة للرجال، كما تساعد في زيادة وتعزيز الرغبة الجنسية للرجال، كما تساهم في تحسين الوظيفة الجنسية للرجال وزيادة قوة الأداء الجنسي وعلاج ضعف الانتصاب.

علاج حرقة المعدة:

تعمل الحلبة على تقليل أعراض حرقة المعدة، حيث تتطابق آثارها مع آثار الأدوية المضادة للحموضة، وذلك وفقاً لدراسة أجريت على مشاركين يعانون من حرقة المعدة لمدة أسبوعين.

الحلبة من الأعشاب الطبيعية التي تحتوي على الكثير من الفوائد الصحية، وتدخل في صناعة بعض المكملات الغذائية والمكونات، وتتعدد فوائد الحلبة للرجال، وفقاً لموقع «healthline»، وذلك على النحو التالي:

السيطرة على مستويات السكر في الدم:

تساعد الحلبة في حالات التمثيل الغذائي مثل مرض السكري، حيث أثبتت الأبحاث والدراسات أن تناول 50 جراماً من مسحوق بذور الحلبة في الغذاء والعشاء، ساهم في تحسين مستويات السكر في الدم.

خفض مستويات الكوليسترول:

تحمي الحلبة من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وذلك لأنها تساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضارة والدهون الثلاثية.

5 عادات تحافظ على صحتك

الفاكهة منخفضة السعرات حتى لا تضيف سعرات حرارية غير ضرورية لجسمك.

شرب الماء بانتظام:

يساعد شرب الماء على تحسين الهضم وتنظيم درجة حرارة الجسم والحفاظ على مستويات ضغط الدم، كما تتكون المفاصل من 80% من الماء، ومن ثم مع تقدمك في السن، يقل الماء الموجود في المفاصل، ما يؤدي إلى انخفاض قدرة المفاصل على امتصاص الصدمات والألم.

الحد من تناول السكر:

ينبغي التقليل من الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف مثل الفطائر والمعجنات، لأن بها نسبة عالية من الدهون المشبعة ما يضر مستويات ضغط الدم ومن ثم يضر الكبد ويزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا والقولون.

تناول اللحوم الخالية من الدهون:

تساعد اللحوم الخالية من الدهون في تقوية الجهاز المناعي ومنع الجذور الحرة من إتلاف الخلايا، بالإضافة إلى مد الجسم بالفيتامينات والبروتين.

ويجب إضافة الدجاج، والبيض، إلى نظامك الغذائي والالتزام بتناول اللحوم الحمراء لأنها تحتوي على الدهون المشبعة التي تعزز إنتاج هرمون التستوستيرون.

مع التقدم في السن، قد يتعرض الكثيرون للإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري وضغط الدم، خاصة مع إهمال أو الابتعاد عن العادات الصحية في النظام الغذائي. وقدم مجموعة من الخبراء 5 عادات غذائية يجب على الرجال الالتزام بها للحفاظ على صحتهم العامة، وذلك بحسب موقع «pinkvilla» العالمي.

إضافة الخضراوات إلى نظامك الغذائي:

قد يهمل بعض الرجال تناول الخضراوات ضمن نظامهم الغذائي وهو ما يسبب لهم الأضرار، لأنها تساعد على تعزيز صحة الخلايا ومنع تلف الحمض النووي.

ومن الخضراوات الصحية التي ينبغي لك تناولها السبانخ والبطاطا الحلوة غنية بالبوتاسيوم التي تقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى الخضراوات الملونة مثل الجزر والفلفل الحلو لأنها غنية بفيتامين سي الذي يقلل مخاطر تضخم البروستاتا.

تناول الفاكهة:

تعد الفاكهة غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة، كما تعمل على تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. ويفضل تناول

“

يساعد شرب الماء على تحسين الهضم وتنظيم درجة حرارة الجسم والحفاظ على مستويات ضغط الدم، كما تتكون المفاصل من 80% من الماء، ومن ثم مع تقدمك في السن، يقل الماء الموجود في المفاصل، ما يؤدي إلى انخفاض قدرة المفاصل على امتصاص الصدمات والألم.





طب بديل



وشدد الطبيب الألماني على أنه لا يجب النظر إلى «فيتامين د» كوصفة سحرية للتخلص من المرض الخبيث أو الوقاية منه، وذلك لعدم وجود دراسات بنتائج واضحة تؤكد ذلك، وإنما هو وسيلة لمنع الوفاة المبكرة، ولا يعوض في أي حال من الأحوال، العلاج من المرض، يقول المصدر.



فيتامين يحمي من الأمراض والموت المبكر

توبياس نيدرماير، العضو في الفريق البحثي، إن «فيتامين د» يكبح الخلايا السرطانية ويمنعها من التكاثر، كما يكبح رد الفعل الالتهابي المزمن، وهذا يمنح للمريض إمكانية أكبر لمقاومة المرض.

الإشكالية تكمن في أن الأطعمة التي نتناولها لا تحتوي إلا نادراً على هذا النوع من الفيتامين، وحتى وإن وجد فيمقدار ضعيف. وتبقى الشمس المصدر الأساسي «لفيتامين د»، ولهذا يطلق عليه «فيتامين الشمس».

وينصح معهد أبحاث الأمراض السرطانية الألماني بأخذ حمام شمس لعشر دقائق يوميا، دون تغطية الأطراف والوجه وحتى دون استعمال كريمات للوقاية من أشعة الشمس.

ما هي الكمية المثالية من فيتامين «د»؟

يقول الخبير نيدر ماير إنه عندما يستمد الجسم هذا الفيتامين من أشعة الشمس، فهو يأخذ ما هو بحاجة إليه فقط، ويتوقف عن إنتاج الفيتامين عند الإشباع، ما يقي من الأضرار الجانبية التي قد يواجهها الجسم عند الحصول على كميات فوق المطلوب.

ويضيف: لكن في البلدان التي تغيب عنها الشمس كما هي الحال في أوروبا، ينصح الطبيب مرضى السرطان بتناول ما يصل إلى 4000 مليغرام من هذا الفيتامين بشكل يومي. وهناك أقرص مركزة تحتوي حتى على 20 ألف مليغرام للحبة الواحدة، يفضل تناول حبة واحدة لعشرين يوم فقط.

لهذا يرى الأطباء أن إضافة الفيتامين في الأطعمة الجاهزة سيكون الحل الأمثل لأنه يمنع من بلوغ «فائض الإنتاج» والذي قد يتسبب في عدد من الأضرار.

لا يجادل اثنان في أهمية «فيتامين د» أو كما يحلو للبعض بتسميته «فيتامين الشمس» بالنسبة لصحة الجسم. ليس هذا فحسب، بل تمضي دراسات جديدة إلى أبعد من ذلك، إذ إنها أثبتت أهميته في مقاومة مرض السرطان وحماية المرضى من موت مبكر.

ووفقاً لموقع «دي دبليو» الألماني، اكتشفت دراسات جديدة أن «فيتامين د» يطيل عمر المريض المصاب بداء السرطان. وهكذا بدأت أطعمة مزودة بهذا الفيتامين، تجد طريقها إلى الأسواق، خاصة في الولايات المتحدة وكندا وفنلندا، الدول الرائدة في هذا المجال.

اعتمادا على هذه النظرية قام فريق من الخبراء الألمان في معهد الأبحاث لأمراض السرطان (DKFZ)، تحت إشراف البروفيسور هيرمان برنير، بدراسة الوضع داخل أوروبا، مع مراعاة القوانين المعتمدة في قطاع صناعة الأدوية والمنتجات الغذائية في 34 دولة أوروبية.

وفي تقرير مفصل نشره المعهد من مقره بمدينة هايدلبرغ في مايو الماضي، توصل الخبراء إلى أن نحو 27 ألف حالة يمكن إنقاذها سنوياً من موت مبكر في حال تم أخذ كميات معززة من «فيتامين د» مع الأطعمة المتناولة يوميا.

ويوضح البروفيسور برنير أن النسبة سوف تصل إلى نحو 9 بالمائة من حالات السرطان المستعصية في أوروبا.

وشدد الطبيب الألماني على أنه لا يجب النظر إلى «فيتامين د» كوصفة سحرية للتخلص من المرض الخبيث أو الوقاية منه، وذلك لعدم وجود دراسات بنتائج واضحة تؤكد ذلك، وإنما هو وسيلة لمنع الوفاة المبكرة، ولا يعوض في أي حال من الأحوال» العلاج من المرض، يقول المصدر.

كيف يحمي «فيتامين د» من الوفاة المبكرة؟

في حوار مع الموقع الإلكتروني لقناة «ntv» التلفزيونية، يقول



Sweet of life



أمراض مزمنة



خطوات لتقليل مستويات السكر بالدم طبيعياً

خفض مستويات السكر في الدم عن طريق السبل التالية، التي هي مفيدة للأخريين على أي حال:

1 - قاطع المشروبات السكرية: إن المشروبات المحلاة بالسكر وصفة سهلة لزيادة السكر في الدم، فالتقليل منها يقلل مستويات السكر هناك.

2 - تعامل مع الكربوهيدرات بدكاء: الكربوهيدرات ليست سيئة عموماً، لكنها تؤثر على مستويات السكر في الدم، فتناول الكثير منها يزيد من مستويات السكر. لذلك يُنصح بتناول كميات متماثلة من الكربوهيدرات في كل وجبة.

والأمر يعتمد على الانتقاء أيضاً، فهناك كربوهيدرات مفيدة مثل تلك الغنية بالمغذيات والألياف، فهي أفضل من الكربوهيدرات المصنعة، ومن الأمثلة المناسبة البطاطا الحلوة وكل الحبوب والزيادي.

3 - تناول وجبات متوازنة: إن الأكل المتوازن الذي لا يرفع مستويات السكر في الدم يعتمد على خليط من الكربوهيدرات والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون.

4 - تحرك: كلما تحرك الإنسان بشكل أقل، زادت نسبة مستويات السكر في الدم، لذلك فإن التمارين الرياضية هي من أفضل الأمور التي يمكن أن يقوم بها المرء لصالح صحته ومزاجه ومعدل الأيض لديه. ويفضل ممارسة 30 دقيقة من التمارين الهوائية 3 مرات في الأسبوع.

5 - ضع التوتر جانبا: لأن التوتر يؤثر على السكر في الدم، فمن المهم إيجاد الطرق التي تقلل منه، مثل ممارسة الهويات والتمارين الرياضية.

6 - الإقلاع عن التدخين: يرفع النيكوتين نسبة السكر في الدم، لأنه يؤثر على طريقة استجابة الجسم للأنسولين كما أن التدخين يسبب الالتهاب الذي يؤدي بدوره إلى رفع نسبة السكر في الدم. إذا كان لدى الشخص ارتفاع في مستويات السكر بدمه ويدخن فإنه معرض لخطر أكبر من غيره في هذا الإطار.

7 - راقب الجلوكوز: إن معرفة نسبة الجلوكوز في الدم يمكن أن يساعد في حل مشكلة ارتفاع نسبة السكر في هذا السائل، إذ يشكل ذلك خطوة استباقية.

تسبب بعض الظروف الصحية للإنسان برفع مستويات السكر في الدم فيما يعرف بفرط السكر في الدم، وفي بعض الأحيان، يؤدي وجود قابلية وراثية لدى الشخص إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وقد يؤدي النظام الغذائي اليومي للإنسان في بعض الحالات دوراً كبير في رفع مستويات السكر، بحسب موقع عيادة «كليفلاند» الصحي على الانترنت.

يعني ارتفاع مستويات السكر في الدم زيادة نسبة الجلوكوز في هذا السائل، بحيث لا يستطيع تصريفه نحو خلايا الجسم، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري.

ويؤكد موقع «مايو كلينك» إمكانية أن يؤدي فرط سكر الدم، على المدى الطويل، حتى لو لم يكن شديداً، إلى ظهور مضاعفات تؤثر على العينين والكلى والأعصاب والقلب.

ومن الطرق التقليدية في علاج هذه المشكلة تناول الأنسولين أو دواء السكري عن طريق الفم، لكن موقع عيادة «كليفلاند» الصحي يذهب إلى حلول صحية بعيداً عن الأدوية.

ويقول الخبراء، إن التغذية ومستوى النشاط البدني والوزن يمكن أن تحدث فرقا، فيما لا يتمكن بعض الأشخاص المصابين بأمراض مثل السكري النوع الأول، من خفض نسبة السكر في الدم بشكل طبيعي.

وأوضح موقع عيادة «كليفلاند» إنه في حال إصابة الشخص بمرض السكري النوع الثاني أو تشخيص تعرضه لخطر الإصابة بالمرض، يمكنه

“

يرفع النيكوتين نسبة السكر في الدم، لأنه يؤثر على طريقة استجابة الجسم للأنسولين كما أن التدخين يسبب الالتهاب الذي يؤدي بدوره إلى رفع نسبة السكر في الدم. إذا كان لدى الشخص ارتفاع في مستويات السكر بدمه ويدخن فإنه معرض لخطر أكبر من غيره في هذا الإطار.





صحة إنجابية



أخصائية: تكرار الفحص المهبلي يسبب التهابات مؤذية



بعد التمزق المبكر للأغشية المحيطة بالجنين أهم أسباب التهاب الرحم التنفسي، وفقاً للبرطبي، التي أفادت بأن التهاب الرحم التنفسي يحدث بنسبة 1% إلى 8% من الولادات وهو من أكثر حالات العدوى البكتيرية شيوعاً، وترتفع نسبة الإصابة بالتهاب الرحم التنفسي بشكل أكبر بعد الولادات القيصرية.

ووضحت البرطبي أهم أعراض الالتهاب التنفسي المتمثلة في الحمى والقشعريرة والألام في الظهر وإفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة وتضخم الرحم مع وجود ألم أسفل البطن. ونهت إلى أهمية إجراء الفحوصات اللازمة عند ظهور أي من أعراض الالتهاب المهبلي مثل فحص الدم والفحص المهبلي وأخذ عينة من عنق الرحم (الفحص الزراعي)، أما عند نزول الماء فمن الضروري عرضها على الطبيب. وفي حال تعرضت الحامل للالتهابات التنفسية يجب أن تظل تحت العناية في المشفى وأخذ المضادات الحيوية بصورة كاملة مع السوائل الكافية للدم حيث تختلف فترة العلاج حسب مناعة المريض وطرق أخذهن للعلاج وجودة الرعاية، حد قولها. وأفادت بأن العلاج من الالتهابات المهبلية لا يؤثر على صحة المرأة في الحمل التالي ولكن شرط أن تكون طريقة علاجها صحيحة.

الطبية: أمامة الذبحاني

نصحت أخصائية النساء والتوليد الدكتورة رباب البرطبي، الأمهات الحوامل بتجنب تكرار الفحص المهبلي لأن ذلك قد يؤدي إلى إصابة الحامل بالتهابات مؤذية. وأفادت الدكتورة البرطبي في تصريح للطبية بأن تكرار الفحص اليدوي يعرض الأم لفقدان ماء الرحم وبالتالي يضاعف من فرصة تعرضها لالتهاب الرحم التنفسي أو ما يسمى «ENDOMETRITIS» والذي يصيب المشيمة وقد ينتشر إلى المبيض والأوعية الدموية الحوضية. وبعد التمزق المبكر للأغشية المحيطة بالجنين أهم أسباب التهاب الرحم التنفسي، وفقاً للبرطبي، التي أفادت بأن التهاب الرحم التنفسي يحدث بنسبة 1% إلى 8% من الولادات وهو من أكثر حالات العدوى البكتيرية شيوعاً، وترتفع نسبة الإصابة بالتهاب الرحم التنفسي بشكل أكبر بعد الولادات القيصرية.

أعشاب مفيدة للحوامل

ينصح موقع «Webmd» العالمي المختص بتقديم خدمة المعلومات المتعلقة بالصحة والحياة الجيدة، بمجموعة من الأعشاب المفيدة للحامل التي تساعد على تخفيف أعراض الحمل إلى جانب إمداد جسمها بالعناصر الغذائية التي تحتاجها، مشدداً على ضرورة الاعتدال في تناولها.

البابونج

تمتاز عشبة البابونج بفعالية كبيرة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي التي تعاني منها النساء في فترة الحمل، وأبرزها «الانتفاخ، غازات البطن، الإمساك، والغثيان الصباحي» حيث تساعد هذه العشبة على تهدئة المعدة، وتقليل حدة التهابات الجهاز الهضمي.

التنعاع

تعاني معظم النساء من الغثيان في الشهور الأولى من فترة الحمل، ويساعد تناول التنعاع من خلال مضغ بعض أوراقه صباحاً في التخلص من تلك الحالة، أو على الأقل تخفيف حدتها، حيث يعمل على تحسين الحالة الصحية للمعدة وتهدئة حدة اضطراباتها. الشاي الأخضر

يمتاز بغناه بمضادات الأكسدة التي تتعدد فوائدها لصحة النساء الحوامل، حيث يسرع عملية التمثيل الغذائي، ويمنع الجذور الحرة من تدمير خلايا أجهزة الجسم، ويقلل حدة التقلبات المزاجية التي تعاني منها النساء خلال فترة الحمل، إلى جانب العمل على تخفيف حدة اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل عسر الهضم، والغثيان، والانتفاخ، فضلاً عن العمل على تقوية الجهاز المناعي في الجسم.

الزنجبيل

يعتبر من الأعشاب التي تحتوي على مركبات نباتية مفيدة للنساء الحوامل، ومنها مركب الجينجيرول، الذي يساعد بشكل كبير على علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وتقليل حدة الشعور بالغثيان الصباحي، فضلاً عن دوره الكبير في المساعدة تخفيف حدة الألام المصاحبة لتقلصات الرحم.

الزعرتر

يحتوي على مجموعة كبيرة من العناصر الغذائية والفيتامينات التي تتعدد فوائدها الصحية للنساء الحوامل والأجنة، ما يساعد على تقوية الجهاز المناعي، وتحسين الحالة المزاجية خلال فترة الحمل.





استشاري يوضح أسباب تزايد موت الفجأة بين الشباب



ما الأسباب؟

وفقاً للدكتور العصار، «هناك أسباب كثيرة وعلى رأسها أمراض القلب، التي إما أن تكون متعلقة بالشرابين التاجية المغذية للقلب أو في عضلة القلب أو خلل في كهرباء القلب، وإما أن تكون مكتسبة أو خلقية.. وتحت تلك العناوين تندرج أصناف عدة من أمراض القلب».

ويتابع «لو أخذ مثال لتلك المسببات وهو احتشاء عضلة القلب الناتج عن نقص التروية الدموية بسبب تضيق أو انسداد في أحد الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب».

وأفاد الدكتور العصار بأن «مسببات التضيق أو الانسداد عديدة لكن على رأسها التدخين بكل أنواعه وارتفاع الدهون المضرة بسبب الأكل غير الصحي وعدم ممارسة نشاط رياضي وحالة القلق أو التوتر المعاشة، وكذا استخدام مشروبات الطاقة، هذه أسباب مباشرة ومحددة ويمكن تجنبها بسهولة».

كما أفاد بأن «هناك أسباباً أخرى كثيرة قد تكون مخفية كشبهات خلقية في الشريان التاجي أو الإصابة السابقة بمرض كاواساكي أو تضخم عضلة القلب أو مشاكل في كهرباء القلب وغيرها من الأسباب التي تتطلب فحصاً سريريا وأشعة واستقصاءات أخرى».

الطبية، عبد الملك حسن

تراه شاباً عشرينياً فتياً، وفجأة تسقطه سكتة قلبية وقد تنهي حياته، وسط استغراب كل من حوله، لأن لديهم قناعة مسبقة بأن «السكتة القلبية» لا تدهم إلا كبار السن.

ويبقى السؤال الذي يحتاج لإجابة دقيقة: لماذا قد يتوقف قلب شاب عشريني بشكل مفاجئ؟

وقال استشاري قلب الأطفال، وعيوب القلب الخلقية الدكتور محمد العصار «كثرت حوادث موت الفجأة لدى الشباب والمراهقين وصغار السن بل وحتى الأطفال، وكثير من هذه الحوادث مرتبطة بأسباب متعلقة بالقلب».

وأشار -خلال حديثه لـ«المجلة الطبية»- إلى وفاة عديد لاعبين كرة قدم عرب وعالميين خلال الأشهر القليلة الفائتة، بأزمات قلبية، مضيفاً «وتويء أقراب لنا ومعارف كثر وهم في زهرة شبابهم».

لافتاً إلى أنه «لم يعد مستغرباً أن نرى الكثير من الشباب في العشرينات من العمر في غرف القسطرة لعمل دعامات اسعافية لاحتشاء في عضلة القلب».



نبض

“

الدكتور محمد
العصار:
«كثرت حوادث
موت الفجأة
لدى الشباب
والمراهقين وصغار
السن بل وحتى
الأطفال، وكثير
من هذه الحوادث
مرتبطة بأسباب
متعلقة بالقلب».

الدكتور المقطري: الجلطات القلبية لدى الشباب كانت نادرة

جسدية حقيقية وتساهم بالفعل في إحداث باثولوجيات خطيرة داخل الجسد».

وأشار إلى أن «الارتفاع المستمر في مستويات هرمون الكورتيزول الذي ينتجه الجسم عندما يستجيب الإنسان بشكل مفرط لضغوطات الحياة يجهز على جهاز المناعة ويضعف مقاومة الجسد للالتهابات المختلفة التي تتسبب بها الفيروسات والبكتيريا».

وتابع «إضافة إلى مرض السكر وارتفاع ضغط الدم، خصوصاً إذا كان الشخص يحمل أحد عوامل الخطورة كالسمنة والتدخين، فإن الاستجابة المفرطة للضغوطات اليومية تلعب دوراً مهماً في ظهورهما لدى الإنسان مبكراً وتلعب دوراً كبيراً أيضاً في حدوث النوبات القلبية والدماغية والموت المباهت».

وأوصى «في حال كانت ضغوطات الحياة لا مفر منها، فعلى الأقل عود نفسك دائماً على الهدوء والاطمئنان وعلى ردات فعل هادئة متزنة».

أكد استشاري أول طب الحالات الحرجة والعناية المركزة، الدكتور وهاج المقطري، ارتفاع حالات الجلطات القلبية والسكتات والنزف الدماغي لدى الشباب في الآونة الأخيرة.

وكتب المقطري في صفحته في الفيس بوك: مساء الخميس 21 يوليو أصيب عشريني بذئبة صدرية، وصباح اليوم التالي أصيبت ثلاثينية بنزيف دماغي، مؤكداً أنه «أمر لم تكن نشاهده إلا نادراً».

وقال «وبغض النظر عن الأسباب المتعددة لتلك الأمراض الخطيرة إلا أنني أكرر دائماً ان الضغوطات النفسية والعصبية المفرطة الناجمة عن ضغوطات الحياة اليومية قد تتحول بالفعل الى اضطرابات



تحاميل
Suppositories



Dolfamol
Dolfinac

وجمال الدنيا في برائتهم

مسكن للألم
وخافض للحرارة



Freesia
Pharmaceutical & Cosmetic Industries

Khamis for Medicines
& Medical Appliances



عواقب وخيمة للتساهل مع يرقان الرضع

ما يفعله الأطفال الناضجون، وفقا للعوثباني، الذي أضاف أن تعرض الطفل لكدمات شديدة أثناء الولادة واختلاف فصيلة دمه عن فصيلة دم والدته وعدم حصوله على القدر الكافي من حليب الأم، جميعها من عوامل إصابة الرضع باليرقان. وقال «يحدث اليرقان بسبب البيليروبين وهي مادة تنتج عن تكسرات كريات الدم الحمراء، والمسؤول عن إخراجها من الدم هو الكبد، لكن الرضع يكون الكبد لديهم أقل كفاءة فيؤدي لارتفاع مادة البيليروبين في الدم فيظهر الصفار». وعن كيفية التعامل مع الأطفال المصابين نصح الأخصائي، الأمهات بأهمية التغذية السليمة والرضاعة الطبيعية بقدر كاف بالإضافة الى استخدام ضوء خفيف على جسم الطفل مباشرة، مشددا على ضرورة عرض الطفل على أخصائي متابعة مستوى الصفرة وتحديد متى يحتاج المولود إلى تدخل دوائي، خاصة في حالة تكرار حدوث الصفار في الأطفال السابقين أو في حال كان العامل الرئيسي فصيلة دم الأم.

الطبية: أشجان عبدالجبار

حذر أخصائي أمراض الأطفال الدكتور فواز العوثناني، من التعامل بتساهل مع الرضع عند إصابتهم بيرقان الرضع أو ما يسمى «صفار الرضع» أو الاعتماد على بعض الطرق التقليدية. ونبه الى أن العواقب قد تكون وخيمة عند التساهل مع الحالة، خاصة عند الأطفال حديثي الولادة، موضحا لـ«الطبية» بأن درجة الخطر من اليرقان تختلف باختلاف أسبابه ومدى ارتفاع مستويات البيليروبين (مادة تنتج عن تكسرات كريات الدم الحمراء). وبين العوثناني بأن هناك علامات تدل على إصابة الرضيع باليرقان الشديد كاصفرار الجلد والعينين وسوء الرضاعة وضعف الجسم، بالإضافة إلى البكاء بصوت عال، مبينا بأنه كلما ولد الطفل قبل موعده كلما استمر اليرقان لفترة أطول. وتعد الولادة المبكرة من أهم عوامل إصابة الرضع باليرقان، خاصة اليرقان الشديد، والتي يمكن أن يسبب مضاعفات فقد لا يتمكن الطفل المولود قبل موعده من معالجة البيليروبين بأسرع



نصح الأخصائي، الأمهات بأهمية التغذية السليمة والرضاعة الطبيعية بقدر كاف بالإضافة الى استخدام ضوء خفيف على جسم الطفل مباشرة، مشددا على ضرورة عرض الطفل على أخصائي متابعة مستوى الصفرة وتحديد متى يحتاج المولود إلى تدخل دوائي،

طرق لعلاج «الصفار» في المنزل

- تعريض الطفل للإضاءة لمدة 10 دقائق مرتين في اليوم، مع ضرورة التويه لتجنب تعرضه لأشعة الشمس المباشرة.
- تغيير أنماط التغذية للطفل، بحيث تكون من 8 - 12 مرة للرضاعة الطبيعية و30 - 60 مليلترا من الحليب الصناعي كل 2 - 3 ساعات، إذ يساهم هذا التكرار في تحريك الأمعاء وزيادة كمية البيليروبين المطروحة في فضلات الطفل.
- وضع الطفل تحت مصباح فلورسنت مع تغطية عينيه، إذ يساهم ذلك في إضافة الأوكسجين إلى البيليروبين لتسهيل تذيوبه في الماء وبالتالي تخلص الكبد منه دون مواجهة أية صعوبات.
- اعتماد التغذية التكميلية والتي يوصي بها الطبيب المختص في حال إصابة الطفل بالجفاف أو في حال فقدانه للوزن، ويعنى بذلك إعطاؤه الحليب الصناعي أو ذلك المسحوب من ثدي الأم بجانب الرضاعة الطبيعية، بالإضافة لإمكانية اقتراح الرضاعة الصناعية لعدد من الأيام ومن ثم العودة للرضاعة الطبيعية.





أخصائي يوضح كيفية تبييض المناطق الداكنة

تكون المشكلة في هذه الحالة هي الخلايا الصبغية وإنما زيادة سمك الجلد، خاصة عند الاحتكاك سواء عند الجلوس على الركبة، أو ممارسة أنواع معينة من التمارين الرياضية، أو زيادة الوزن. وأفاد بأن علاج تغير لون الجلد يكون من خلال علاج السبب الرئيسي، أو استعمال بعض الكريمات التي تساعد على تقشير الطبقة الخارجية، وذلك تحت إشراف الطبيب المختص.

أكد أخصائي التجميل والأمراض الجلدية المصري، الدكتور وليد إبراهيم، أن أغلب أنواع كريمات التفتيح تحتوي على مواد تساعد على تفتيح المناطق الداكنة في حالة أن السبب المؤدي للحالة هو الخلايا الصبغية، وأشهر هذه المواد هي الهيدروكينون، فيتامين سي، وكوجيد أسيد. ونقل موقع «الكونسلتو» عن الدكتور إبراهيم، قوله إنه قد لا تظهر أي نتائج فعالة بعد استخدام هذه الكريمات، وغالباً لا

طرق سهلة للتخلص من الهالات السوداء نهائياً

- في البشرة.
- شرب كميات وافرة الماء.
- ارتداء النظارة الشمسية عند التعرض لأشعة الشمس.
- تجنب السهر لساعات طويلة.
- تبريد منطقة حول العينين باستخدام مكعبات الثلج مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- اتباع نمط حياة صحي، إذا كانت هذه الظاهرة مؤقتة، أي بسبب قلة النوم فعلاجها هو ليلة نوم جيدة، تستعيدن خلالها نشاطك ونضارة بشرتك.

- تشكل الهالات السوداء في تجويف العين وتظهر عبر تلوّن داكن مائل إلى الأزرق أو الرمادي. الأمر الذي يسبب الإزعاج للكثير من النساء، لا سيما اللاتي يبحثن دوماً عن الإطالة المشرقة.
- هناك طرق سهلة للتخلص من هذه المشكلة نهائياً، وفقاً لموقع «سيدتي نت»، وهي كما يلي:
- الحرص على تنظيف منطقة محيط العينين بشكل منتظم باستخدام غسول حسب نوع البشرة؛ لإزالة آثار المكياج والرواسب العالقة التي تسبب تفاقم مشكلة الهالات السوداء.
- مراعاة تدليك منطقة حول العينين؛ وذلك لتعزيز الدورة الدموية

خلطة طبيعية لعلاج الهالات السوداء

تحتوي الكوسا على خصائص فعالة لعلاج الهالات السوداء.. وللاستفادة من خصائص المكونات الطبيعية في علاج الهالات السوداء وحتى انتفاخ العينين. يمكنك إعداد قناع موضعي باستخدام الكوسا من خلال الآتي:

أولاً: المكونات:

- ثمرة كوسا متوسطة الحجم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان.
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ثانياً: طريقة التحضير والاستخدام:

بعد برش ثمرة الكوسا، يضاف إليها المكونات المذكورة ويتم خلطها جيداً للحصول على مزيج متجانس. ثم، يوزع المزيج حول منطقة تحت العينين مع التريبت بأصابع اليد بطريقة ناعمة. يترك القناع لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

فوائد هذا القناع: يعمل هذا القناع على التخلص من الهالات السوداء، ومدّ منطقة حول العينين بالترطيب اللازم. أما دقيق الشوفان فيساهم في إزالة خلايا الجلد الميت، وبالتالي ترك البشرة نظيفة وناعمة.





أول مؤسس لطب الأطفال



ثقافة



يعتبر المؤرخون أن ابن الجزار أول طبيب مسلم متخصص في طب الأطفال، بسبب كتابه "سياسة الصبيان وتديبيرهم"، الذي شرح فيه عن رعاية الأطفال منذ خروجهم من أرحام أمهاتهم، وعن تغذيتهم ونومهم وغسلهم وتنظيفهم وإرضاعهم وصفات اللبن وتركيبه،

الناجمة عن اضطراب الوظيفة الهضمية، وتحدث عن الأمراض الخاصة كالأورام وغيرها، بشكل مفصل.

له مؤلفات طبية مهمة ومتنوعة منها "زاد المسافر في علاج الأمراض"، وكتاب "زاد المسافر وقوت الحاضر"، وكتاب "العدة المطول في الطب"، وكتاب "مجربات في الطب"، و"رسالة في الزكام" و"الجذام"، وكتاب "رسالة النفس" وأقوال الأوائل فيها، وكتاب "طب الفقراء"، ورسالة في التحذير من إخراج الدم لغير حاجة، وكتاب الأسباب المؤلدة للوباء في مصر بطريق الحيلة في دفع ذلك، وكتاب المدخل إلى الطب سماه "الوصول إلى الأصول"، ومؤلفات كثيرة بعضها موجود وبعضها تم فقدها.

"زاد المسافر" هو أشهر كتب ابن الجزار، الذي بقي من المراجع المهمة للباحثين وطلاب العلوم الطبية حتى الآن، حيث يتكون من جزأين يحتويان على سبع مقالات، تختص في معالجة أمراض الكبد، والكلى، وأعضاء التناسل، وأمراض الجلد، والحميات، ولدغ الهوام، وأذى السموم، فضلاً عن الأدوية التي يمكن استعمالها، وتوجد أقدم مخطوطات مترجمة منه بالفاتيكان.

يعتبر المؤرخون أن ابن الجزار أول طبيب مسلم متخصص في طب الأطفال، بسبب كتابه "سياسة الصبيان وتديبيرهم"، الذي شرح فيه عن رعاية الأطفال منذ خروجهم من أرحام أمهاتهم، وعن تغذيتهم ونومهم وغسلهم وتنظيفهم وإرضاعهم، وصفات اللبن وتركيبه، وعن المرضعات والحاضنات، وعن الأمراض التي يتعرض لها الصبيان من الرأس حتى القدم، وعن رعايتها وعلاجها، وعن طبائع الصبيان وعاداتهم.

لا تزال أوروبا تحفظ بمؤلفات ابن الجزار ككتابه "الاعتماد"، الذي توجد منه نسخ في تركيا وفي المتحف البريطاني، كما تم تدريس كتابه "زاد المسافر" في الجامعات الأوروبية بعد ترجمته إلى اللاتينية واليونانية حتى القرن السادس عشر. وانتشرت طبعا الكتاب ونسخه في أوروبا.

الطبيب والمؤرخ أحمد بن الجزار القيرواني، واحد من أشهر أطباء وعلماء القرن الرابع الهجري، ولد في مدينة القيروان التونسية عام 278هـ/891م، لأسرة اشتهر أبناؤها بالطب، فقد كان والده طبيباً للعيون، وعمه أبو بكر طبيباً في الجراحة، واختلف العلماء في تحديد سنة وفاته أيضاً، ويرجح أنه توفي عام 360هـ/970م.

اهتم منذ طفولته بالمطالعة ودراسة الطب والأمور العلمية، ولقد تتلمذ منذ صغره على يد أبيه وعمه، وقد أمضى فترات طويلة من حياته في دراسة مؤلفات الطب وعلوم النبات والأعشاب والصيدلة عند العرب والحضارات القديمة، من خلال الترجمات اللاتينية لكتب الطب والأدوية المفردة والمركبة، لكبار الأطباء، ووضع ملاحظاته على كل دواء وجدده في هذه الكتب.



أولى اهتمامه لدراسة الأدوية بمنهجية خاصة، وألف لها كتاباً أسماه "إبدال الأدوية"، صنّف فيه أنواع الأدوية، وحدد تلك المستخرجة من النباتات؛ مع ضبط أسماء النباتات باللغات العربية واليونانية، وقدم وصفاً تفصيلياً لكل دواء، من خصائص علاجية والحالات التي يؤخذ فيها.

كما شرح كيفية الكشف عن غش الأدوية، وكيفية استبدالها ببدائل أخرى، كما فرّق بين بيت الوصف "مكان فحص المريض"، وبيت الصرف "مكان تقديم الدواء له"، أي أنه فرّق بين العيادة الطبية والصيدلية، بالمصطلحات الحديثة.

ألف كتاب "الاعتماد في الأدوية المفردة"، وصنّف فيها النباتات بحسب اللون، وبحسب لون زهوره، وبحسب هيئة النبات، وبحسب هيئة الأوراق أو البذور أو الأغصان، وحجم النبات، وبيئة الإنبات، وزمن الظهور، والمنطقة الجغرافية وجنس النبات. وضع أسس الطب الباطني في كتابه "المعدة وأمراضها ومداوتها"، فقد شرح فيه تشريح المعدة ووظائفها، والأمراض



اسناني حياتي



يهدف تلبس الأسنان للحفاظ على الأسنان المعرضة للتلف نتيجة وجود كسر في بنية السن، أو خضوعها لعلاجات مركبة، مثل: علاج قناة جذر الأسنان، وزراعة الأسنان، من خلال تغليف السن بغطاء يعمل على حمايته ويساعد على استعادة بنية الأسنان عقب العلاج، بالإضافة إلى حماية الأسنان من التسوس ومنع كسر الأسنان أو إصابتها بالعدوى في المستقبل.



أخصائية : تلبس الأسنان يرتبط ببعض المخاطر

وأفادت بأنه يتم تخدير المريض بشكل موضعي أو كامل، ثم يبدأ طبيب الأسنان بإجراء تلبس الأسنان، عن طريق فتح مينا السن أولاً وإزالة التسوس المتراكم في السن وحوله، ثم حفره لتغيير شكله ووضع معجون بحيث يعطي نموذج أولي للتاج الذي يتم تصنيعه من مواد مختلفة تختار بناءً على ما يقرر الطبيب بالاتفاق مع المريض، ثم وضع التاج للمريض مؤقتاً لمدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين، ليتم بعد ذلك تركيب التاج الدائم في الجلسة الثانية عقب التأكد من ملائمة للسن.

ونصحت أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان، بتجنب تناول الطعام أو الشرب لساعتين على الأقل بعد العملية وحتى يزول تأثير المخدر، وفي حال شعور المريض بالألم وتورم في منطقة السن يمكنه استخدام المسكنات أو تناول مضادات حيوية في حال كان هناك التهاب أو عدوى بحسب ما يقرره طبيبه، مشددة على ضرورة «الحفاظ على نظافة الفم جيداً من خلال استخدام الفرشاة والمعجون يومياً».

وأكدت الدكتورة غالب على ضرورة أن يزور المريض الطبيب فوراً في حال ظهور بعض الأعراض ك: «آلام شديدة، نزيف أو إفرازات فموية، ارتفاع درجة الحرارة».



الطبية - خاص

يهدف تلبس الأسنان للحفاظ على الأسنان المعرضة للتلف نتيجة وجود كسر في بنية السن، أو خضوعها لعلاجات مركبة، مثل: علاج قناة جذر الأسنان، وزراعة الأسنان، من خلال تغليف السن بغطاء يعمل على حمايته ويساعد على استعادة بنية الأسنان عقب العلاج، بالإضافة إلى حماية الأسنان من التسوس ومنع كسر الأسنان أو إصابتها بالعدوى في المستقبل. لكن أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان الدكتورة منى غالب، تنبه إلى أن هذا الإجراء يرتبط بالعديد من المخاطر ك: النزيف، والعدوى، وإصابة العصب الذي قد يتسبب في فقدان جزئي أو كامل لحاسة التذوق، بالإضافة إلى فرط التحسس من أدوية التخدير. وأوضحت الدكتورة غالب لـ«المجلة الطبية» أنه «يتم تصوير الأسنان بالأشعة السينية، وقد يلزم إجراء صورة بانورامية لتشخيص المشكلات في السن ولعلاجها»، مشيرة إلى قيام الطبيب بوصف بعض المضادات الحيوية للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتهابات في صمامات القلب لتجنب حدوث أية مضاعفات بعد العملية، كما يتم عمل بعض فحوصات الدم عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في تخثر الدم.

4 أمراض نادرة تصيب الأسنان

3 - تصلب الأسنان

مرض يؤدي إلى انغراس الأسنان في عظام اللثة، مما يتسبب في تشوه الهيكل العظمي للوجه، وتحديدًا الفكين، ولا يزال سبب الإصابة به غير معروف.

4 - متلازمة الحنك

حالة مرضية تحدث بسبب وجود خلل جيني، ينتقل من أحد الأبوين للطفل، ولا تظهر أعراضه على الأسنان فقط، بل تشمل أيضاً الجلد والشعر والأظافر.

قد تصاب الأسنان ببعض الأمراض النادرة، بسبب العوامل الوراثية أو أمراض المناعة الذاتية، وغالباً ما تظهر أعراضها في مرحلة الطفولة.. وهذه الأمراض هي وفقاً لبرنامج «GARD» المختص في الأمراض النادرة، التابع لمراكز العلوم الانتقالية في الولايات المتحدة:

1 - فشل نمو الأسنان

من الوارد أن يتأخر ظهور الأسنان الدائمة بعد سقوط اللبنية، ولكن قد لا تظهر نهائياً عند بعض الأطفال، وهي حالة وراثية نادرة، قد يصاحبها تدهور في حالة الشعر، والعلاج الوحيد لها هو تركيب طقم أسنان.

2 - الأسنان الدمعية

ترتبط صحة العين ارتباطاً وثيقاً بصحة الفم، حيث يؤدي حدوث خلل في القناة الدمعية إلى نقص عدد الأسنان، بالإضافة للمعاناة من أعراض أخرى، مثل تشوه نسيج الأصابع وظهور التمش المفرط.



التزّه.. مزيد من الصحة والحيوية



فن الحياة



الدكتور فيليبس:
«عندما تتحدى جسمك، فإنه سيتكيف، فعلى سبيل المثال، إذا وضعت التضاريس توازنك تحت الاختبار، فسوف تدفع نظام التوازن الداخلي لديك إلى التحسن».

عبور المناظر الطبيعية غير المنتظمة إلى بناء القوة أيضاً. يقول الدكتور فيليبس: «إنك تستخدم عضلات مختلفة عند الصعود والنزول». فإذا لم تكن قد ذهبت لممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة مؤخراً، فمن المحتمل أن تشعر بها في أردافك عندما تتسلق وفي فخذيك أثناء النزول.

وأضاف: «العضلات الموجودة في مقدمة الفخذين هي التي تعمل عند النزول، وبالتالي تحتاج إلى العمل مثل المكايح للحفاظ على ثباتك». المشي على ممر متعرج سيساعدك على أن تصبح أكثر ثباتاً على قدميك. ويقول الدكتور فيليبس: «عندما تتحدى جسمك، فإنه سيتكيف، فعلى سبيل المثال، إذا وضعت التضاريس توازنك تحت الاختبار، فسوف تدفع نظام التوازن الداخلي لديك إلى التحسن».

فوائد ذهنية أيضاً

فوائد التزّه ليست جسدية فقط؛ إنها ذهنية أيضاً، يقول الدكتور فيليبس إن البشر يزدهرون عندما يكونون في الخارج في بيئة طبيعية. قد يؤدي مجرد التواجد بين الأشجار إلى تحسين عدد من المؤشرات الصحية. حيث أظهرت الأبحاث أن الممارسة اليابانية «شيتارين يوكو» أو «الاستحمام في الغابات»، وتتمثل ببساطة في الذهاب لنزهة وسط أحضان الطبيعة في صمت والتواصل معها بكل حواسك وكأنك تنغمس حتى أذنك في حوض استحمام، تشجع على التمتع البطيء بالطبيعة، وينتج عنها تغيرات فيزيائية يمكن ملاحظتها.

مسافات طويلة وأمنة

بينما يمكن تكييف المشي لمسافات طويلة بأمان مع العديد من مستويات اللياقة البدنية، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يجب عليك القيام بها للاستعداد قبل الخروج، وهي كما يلي:

ابتداءً ببطء.
تزّه مع صديق يعرف المنطقة جيداً.
خطط لمسارك واعرف التضاريس التي تتوقعها قبل المغادرة. تأكد أيضاً من أن هاتك المحمول سيعمل في المنطقة التي تختارها حتى تتمكن من الحصول على مساعدة الطوارئ إذا كنت في حاجة إليها.
توقف في منتصف الطريق... عندما تقوم بالمشي لمسافات طويلة، اذهب فقط لنصف المسافة التي تريدها، ولا تنس أنك ما زلت بحاجة إلى العودة إلى نقطة البداية.

- تأكد من أن لديك حذاءً قوياً، وقبعة وواقياً من الشمس لحماية نفسك من أشعة الشمس، وكمية كافية من الماء للبقاء رطباً، وطارد للحشرات، ومجموعة صغيرة من الإسعافات الأولية.

تتميز أغلب المدن اليمنية بمناخ جميل ومعتدل خلال أغسطس وسبتمبر وأكتوبر، مما يحفز على التزّه وزيادة الكثير من المناطق، للخروج من روتين الحياة اليومية، واكتساب مزيد من الطاقة الحيوية والانتعاش والمزاج الصحي الرائع.
ونقترح هنا، التزّه سيراً على الأقدام، حيث يُعد المشي تمريناً رائعاً، ولكن في بعض الأحيان تحتاج إلى استراحة من حلقة الحي المعتادة أو رتابة جهاز المشي في الطابق السفلي.

ونقلت مجلة «المجلة» عن الدكتور إدوارد فيليبس، الأستاذ المساعد في الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في كلية الطب بجامعة هارفارد، إن التنقل في درب متعرج مليء بالأشجار يمكن أن يساعد جسمك على التحمل والقوة والتسيق. يتطلب التزّه على أرض غير مستوية طاقة أكثر من المشي على

سطح مستو؛ فهو يحرق سعرات حرارية أكثر. أما إذا كنت تمشي صعوداً، فجسمك يعمل بجهد أكبر. وتقدم رياضة المشي لمسافات طويلة العديد من الفوائد الجسدية نفسها مثل التدريب المتقطع، مبادلة مع التمارين منخفضة الكثافة وعالية الكثافة لزيادة لياقة القلب والأوعية الدموية. أثناء المشي، يرتفع معدل ضربات قلبك كلما تحركت لأعلى المنحدر وتخفض عندما تتجه إلى أسفل المنحدر. ويمكن أن يؤدي





مستشفى
أزال
الرعاية الكاملة



جهاز الرنين المغناطيسي Magnetom Free.Max (High-v MRI)

من شركة سيمنس الألمانية

الأول والأحدث في اليمن

مميزات الجهاز

- التجويف هو الأكبر بقطر 80 سم.
- الصور بجودة أعلى.
- تقليل التشوهات التي تلحق بالصور نتيجة المعادن المزروعة في المريض إن وجدت.
- تشخيص أدق.
- وقت أقل.
- يعتبر أحدث جهاز رنين مغناطيسي.



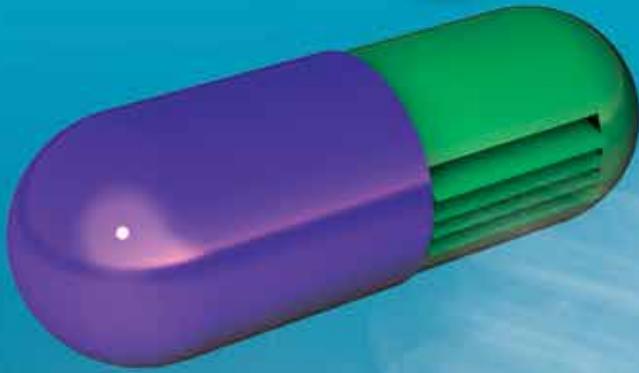
صنعاء - الستين الشمالي - نهاية جسر مذبح

للإستفسار والتواصل : 01) 200 000



Esoprax

Esomeprazole 20mg / 40mg



STOP BURNING RELIEF



Shiba Pharma





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الأوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



Diabevance®

Metformin/Glibenclamide

Achieve The Balance



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان

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

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

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



الأسعار شاملة الضرائب

أول مشغل لخدمة الـ 4G في اليمن

لتفعيل الباقات اتصل على 444

لمزيد من المعلومات أرسل 4 إلى 123 مجاناً



4G^{LTE}



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



معنا .. إتصالك أسهل

Smart Look[®] (Orlistat)



وداعاً
للسمنة



Say bye to **Obesity**

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسف


ممارسة عالية الجودة
ISO 9001:2008
الجودة العالمية أيزو 9001