



50 طبيباً وأخصائياً نفسياً  
لـ 30 مليون يماني  
■ اكتشفوا صحة أطفالكم  
من ألسنتهم

- السيول تنال من مخيمات  
النازحين
- نازحات مارب يخضن  
مجازفة خطيرة
- 8 ابتكارات طبية غيرت  
البشرية
- عصائر تعالج فقر الدم



— عودة قوية —  
**لشلل الأطفال**  
وحملات تحصين مضادة

Emifenac 50DT



إمفييناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجانك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



PHARMACOVIGILANCE\_NAHD@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 صعءة	فرع عمران	فرع القاعءة	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

■ خيارات عديدة لأدوية  
الحساسية

28

تغذية

■ 7 فوائد للكثيرى

30

أمراض مزمنة

■ أخطر سببين للإصابة  
بالسرطان

34

أطفال

■ اكتشفوا صحة أطفالكم  
من ألسنتهم

18

صحة الرجل

■ 4 أمراض على الرجال  
الانتباه لها

20

جديد الطب

■ عجينة تشفي من  
سرطان الجلد

■ طريقة جديدة لتخفيف  
العلاج الاشعاعي

21

مخ واعصاب

■ ما علاقة الكوايس  
المتكررة بالشلل الرعاشي؟

■ عادات لطيفة تؤثر على  
الدماغ

7

فلك الطبية

■ الكشف عن عدد الرحلات  
الجوية المطلوبة لإنقاذ المرضى  
■ صيدلي يماني يقدم  
درسا إنسانيا عظيما

8

قضية

■ السيول تنال من مخيمات  
النازحين

10

تقارير

■ شلل الأطفال يعود بقوة  
.. وحملات تحصين مضادة

■ نزاحات مارب ..

■ الأمومة مجازفة خطيرة

■ خيبة أمل فعلت بذوي  
الهمم ما لم تفعله الإعاقة

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير  
معين النجري

مدير التحرير  
عبد الملك الجرهموزي

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 الحرارزي

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرهموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح

# الاقتصاد الرقمي .. وفرصة الاندماج



## جرعة أولى



يشهد العالم في  
العقد الأخير  
تسارعا مهولا  
في استخدام  
التكنولوجيا في  
مختلف مجالات  
الحياة الزراعية،  
الاقتصادية،  
المالية، التعليمية،  
الصحية،  
الثقافية، والبيئة  
والمناخ ما أدى  
إلى تحول العالم  
رقميا وأحدث  
ثورة صناعية  
جديدة أطلق  
عليها "الثورة  
الصناعية  
الرابعة".

يشهد العالم في العقد الأخير تسارعا مهولا في استخدام التكنولوجيا في مختلف مجالات الحياة الزراعية، الاقتصادية، المالية، التعليمية، الصحية، الثقافية، والبيئة والمناخ ما أدى إلى تحول العالم رقميا وأحدث ثورة صناعية جديدة أطلق عليها "الثورة الصناعية الرابعة". وشهد العالم في ظلها تحولا رقميا واقتصادا جديدا سمي "الاقتصاد الرقمي" يعتمد على مقومات وبنى تحتية رقمية وتبادل تجاري رقمي، وتعليم رقمي وصحة رقمية وزراعة رقمية. ما يعني ظهور عالم مختلف عن سابقه، واقتصاد مختلف عن سابقه، هذا الاقتصاد كما أشار إليه الباحثون والاقتصاديون بأنه يساوي عشرة أضعاف الاقتصاد المعتمد على النفط.



د/ مجاهد الجبر \*

وهذا النوع من الاقتصاد غير مكلف في بنائه أو الاندماج فيه، فرأس ماله موارد بشرية مؤهلة بتكنولوجيا الثورة الصناعية الرابعة مثل: الذكاء الاصطناعي، علم البيانات، الأمن السيبراني، انترنت الأشياء، التجارة الإلكترونية، .. وغيرها.

ومن السهل على بلدنا الحبيب الاندماج في مثل هذا الاقتصاد المستدام الغير مكلف والذي لا يحتاج الا لبنى تحتية رقميه في المتناول للنهوض بجميع القطاعات الحكومية والخاصة وزيادة كفاءتها والعمل على تقليل وخفض الكلفة الإنتاجية وصولا إلى إنهاء فاتورة الاستيراد باهظة الثمن. والكثير من التجارب العالمية حولنا مضت وأصبحت اقتصادات عملاقه معتمده بشكل أساسي على الاقتصاد الرقمي وأبرزها الصين والهند ولو درسنا مقومات النهوض في هذا المجال في بلدنا الحبيب، نجدها متاحة، فالإرادة السياسية متحمسة، والقوى البشرية متوفرة وتحتاج إلى تأهيل مناسب في هذه التكنولوجيا لنجد أنفسنا عما قريب رائدين في الاقتصاد الرقمي.

\* عميد الكلية التخصصية الحديثة للعلوم الطبية والتقنية  
أستاذ الذكاء الاصطناعي والأنظمة الذكية



تتشرف المناصب بالكوادر المتمكنة والمبدعة في عملها، لأن هذه الشخصيات تضيف للمناصب أكثر مما تضيفه لهم المناصب.  
وهنا نهني كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء بتعيين استشاري وأستاذ جراحة العظام والمفاصل الدكتور/

## محمد قاسم هطيف

نائبا لعميد الكلية لشؤون الطلاب.  
ونتمنى للدكتور هطيف عضو الهيئة الاستشارية لـ "المجلة الطبية" الاستمرار في مسيرة النجاح الذي يتقن صناعته دائما.

هيئة تحرير المجلة الطبية

# Ex pylori



Clarithromycin 500mg

Pantoprazole 40mg

Amoxicillin 1000mg

Ex  
cellent therapy  
to erase H-pylori

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

Pharmacare  
فارماكير  
فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



## الكشف عن عدد الرحلات الجوية المطلوبة لإنقاذ المرضى

تأخر سفرها إلى الخارج للعلاج، بما يعادل 15 بالمائة من إجمالي عدد الحالات المحتاجة للسفر لتلقي العلاج.. إضافة إلى أن استمرار الحرب والحصار يتسبب في زيادة عدد الوفيات بين المرضى بشكل عام خصوصاً في الأرياف. وطالبت الوزارة بفتح مطار صنعاء أمام جميع الرحلات التجارية والأممية والمساعدات الإنسانية، بصورة مستمرة، والسماح بدخول المساعدات الإنسانية الدوائية والغذائية بدون شروط أو احتجاز، والتسليم الفوري لمرتبات موظفي الدولة عموماً والقطاع الصحي خاصة، وإعادة بناء وتأهيل ما دمر من مرافق صحية ومنشآت وزارة الصحة.

### صنعاء: الطبية

قالت وزارة الصحة العامة والسكان أن الفتح المحدود لمطار صنعاء لم يفي بأدنى احتياجات القطاع الصحي والمرضى، مؤكدة الحاجة إلى 150 رحلة خاصة عبر مطار صنعاء الدولي لاستيعاب المرضى المحتاجين للعلاج في الخارج.. وفي مؤتمر صحفي، عقد في صنعاء نهاية أغسطس حول آثار وتبعات الحرب والحصار على القطاع الصحي، قال الناطق الرسمي باسم الوزارة الدكتور أنيس الأصبحي، إن عدد المرضى المسجلين لدى اللجنة الطبية 30 ألف حالة. وأشار الأصبحي إلى أن ألفاً و800 حالة توفيت بسبب

“

## إقرار شعار ومكان المؤتمر العلمي الثامن لجراحي العظام

جدول المؤتمر العلمي الثامن لجراحي العظام.. وسيتم بحضور رئيس جمعية جراحي العظام اليمنية الدكتور أنور مغلس.. ورئيس اللجنة التحضيرية الدكتور عبدالرقيب المرشح، ورئيس اللجنة الإعلامية الدكتور خالد سويلم، وأعضاء اللجنة التحضيرية الدكتور محمد هطيف.. والدكتور علي الحمزي والدكتور معتز السنوي والدكتور عبدالغني النوار والدكتور محمد اليوسفي. وبحسب رئيس الجمعية الدكتور أنور مغلس سيسعى المؤتمر لتحقيق جملة من الأهداف أهمها زيادة الوعي العلمي لدى المشاركين.. ومناقشة الخيارات العلاجية لبعض الحالات النادرة، وإبراز البحوث المميزة التي قام بها أطباء منتسبون للجمعية.

بدوره أكد رئيس اللجنة الإعلامية الدكتور خالد سويلم أن المؤتمر سيركز على تفعيل الشراكة التكاملية بين مقدمي خدمة جراحة العظام والمفاصل في مختلف القطاعات الحكومية والخاصة.. وتبادل المعرفة والخبرات لمشاكل العظام والمفاصل مثل الجراحة التجميلية والتأهيل والعلاجات الطبية غير الجراحية.

### الطبية-خاص

ناقشت اللجنة التحضيرية للمؤتمر العلمي الثامن لجراحي العظام، وأواخر شهر أغسطس، التحضيرات الجارية من قبل اللجنتين العلمية والإعلامية وسكرتارية المؤتمر.



المؤتمر العلمي الثامن لجراحي العظام  
8th Orthopaedic Scientific Conference  
صنعاء - قاعة النادي الترفيهي  
لنادي ضباط كلية الشرطة سابقاً - شارع كلية الشرطة  
28 - 29 سبتمبر 2022

وأكد رئيس جمعية جراحي العظام اليمنية الدكتور أنور المغلس لـ "الطبية نت" أن اللجنة التحضيرية أقرت في اجتماعها السادس الشعار الخاص بالمؤتمر وإشهار موعد ومكان المؤتمر.. على أن يعقد في الفترة من 28 إلى 29 سبتمبر القادم في قاعة النادي الترفيهي "نادي ضباط الشرطة سابقاً" في العاصمة صنعاء.

وتمنت اللجنة دور الشركات الداعمة التي وصفتها بالمبادرة والسباقة وعلى رأسها "شركة الشرق"، وشركة الفتح، ومخازن بلقيس، وشركة الجبل.

وأوضح رئيس اللجنة التحضيرية الدكتور عبدالرقيب المرشح لـ "الطبية نت" أن هناك اجتماعاً مرتقباً مع كل الشركات والمراكز ذات العلاقة بالتخصص.. لمناقشة

المؤتمر سيركز على تفعيل الشراكة التكاملية بين مقدمي خدمة جراحة العظام والمفاصل في مختلف القطاعات الحكومية والخاصة.. وتبادل المعرفة والخبرات لمشاكل العظام والمفاصل مثل الجراحة التجميلية والتأهيل والعلاجات الطبية غير الجراحية.



## قضية



في مدينة سيئون بمحافظة حضرموت، شرق اليمن، تضررت 356 أسرة نازحة موزعة على 134 مأوى، بينما أدت الأمطار والسيول في محافظة شبوة المجاورة، إلى تضرر 390 أسرة نازحة موزعة في 10 مخيمات، من بينها 167 أسرة تضررت بشكل كلي، وتوفي أحد النازحين بعد أن جرفته السيول.



# السيول تنال من مخيمات النازحين

الطبية: نجيب علي العصار

"لم تستطع خيامنا المهترئة الصمود أمام الأمطار الغزيرة وتدفق السيول" بهذه العبارة وصفت الثلاثينية، فتحية محمد سالم خلاصة ما حدث لمخيم دحاض في محافظة عمران، 50 كم شمال العاصمة صنعاء.

لم تتمكن سالم من إنقاذ أي قطعة من أثاث أو محتويات خيمتها بما فيها المواد الغذائية.. بالكاد أنقذت أطفالها الأربعة من السيول التي غمرت المخيم في ظل انعدام الحلول السريعة.

ولم تعد قادرة على الصمود أمام الأمطار والسيول، مبدية تدمره من عدم تدخل المنظمات الإنسانية والجهات المعنية في الحكومة لمساعدة النازحين على مواجهة هذه الظروف الطارئة.

"لم تستطع خيامنا المهترئة الصمود أمام الأمطار الغزيرة وتدفق السيول" بهذه العبارة وصفت الثلاثينية، فتحية محمد سالم خلاصة ما حدث لمخيم دحاض في محافظة عمران، 50 كم شمال العاصمة صنعاء. لم تتمكن سالم من إنقاذ أي قطعة من أثاث أو محتويات خيمتها بما فيها المواد الغذائية.. بالكاد أنقذت أطفالها الأربعة من السيول التي غمرت المخيم في ظل انعدام الحلول السريعة. تتجدد هذه المعاناة في مواسم الأمطار، حيث تغرق الخيم المهترئة، وتتشكل مستنقعات من الوحل والمياه، وفق سالم، هذا المستنقعات تسبب في تعرض الأطفال للأمراض نتيجة عدم توفر المأوى الحقيقي الصالح للعيش، حد قولها.

عائلة سالم واحدة من 420 أسرة تعيش في مخيم النزوح معظمهم قادمون من محافظة صعدة شمال اليمن، حيث يؤكد مسؤول الإيواء نائب مدير مخيم دحاض سالم علي العوبلي، أن الأمطار الغزيرة تسببت في

إتلاف ممتلكات نازحي المخيم من مواد غذائية وإيوائية كالبطانيات والأفرشة ونفوق عدد من الأغنام. وأكد العوبلي أن الخيام وأعمدة الخشب التي صرفت للنازحين في المخيم قبل 4 سنوات أصبحت مهترئة وممزقة.

### السيول لا تعترف بالصراع

فرضت الأمطار والسيول التي شهدتها اليمن مؤخراً وضعا موحدا في جميع مخيمات النزوح، فهناك بأقصى الجنوب، بالتحديد في محافظة أبين غمرت المياه خيمة الأربعيني محمد علي عاقل بمخيم جولة السادة بمنطقة ميكلان.

تعيش عائلة عاقل القادمة من مدينة حيس غرب اليمن حالة نزوح مستمر من مخيم إلى آخر منذ بداية الصراع في اليمن، بسبب المخاطر التي تهدد حياتهم كان آخرها السيول التي غمرت مخيمهم.

يقول عاقل " اليوم لست بخير، أطفالي الخمسة لا يأكلون سوى الخبز والشاي". وفي ذات السياق، قال أنيس اليوسفي، مدير الوحدة التنفيذية للنازحين في محافظة أبين أن السيول القادمة من خارج المحافظة حاصرت خيام النازحين واتلفت المواد الغذائية





## قضية



أدت الأمطار الغزيرة المصحوبة بالعواصف الشديدة والتي استمرت لساعات في 6 أغسطس / آب الجاري إلى تضرر 16855 أسرة من بينها 5407 أسر تضررت بشكل كلي، وفقاً لتقرير حصر أضرار السيول والأمطار والرياح الصادر عن الوحدة التنفيذية للنازحين بمحافظة مارب،

الخمس، كما دمرت الأمطار الغزيرة ملاجئ النازحين والمواد الغذائية وغير الغذائية في مديرية العبر بمحافظة حضرموت، بما في ذلك موقع القرن الشمالي للنازحين، حيث بلغ عدد الأسر المتضررة 63 أسرة.

وتعد المرة الثالثة التي تتعرض فيها مخيمات النازحين في القرن، لأضرار ناتجة عن الأمطار خلال الأشهر الأخيرة. وفي مدينة سيئون بمحافظة حضرموت، شرق اليمن، تضررت 356 أسرة نازحة موزعة على 134 مأوى، بينما أدت الأمطار والسيول في محافظة شبوة المجاورة، إلى تضرر 390 أسرة نازحة موزعة في 10 مخيمات، من بينها 167 أسرة تضررت بشكل كلي، وتوفي أحد النازحين بعد أن جرفته السيول. الأمر ذاته تكرر في محافظة الضالع، حيث أدت الأمطار والسيول إلى تضرر 513 أسرة نازحة من المخيمات المنتشرة في المحافظة.

وفي محافظة الحديدة، تسببت الأمطار والسيول بتشريد المئات من النازحين ودمرت مخيماتهم، وأتلفت المواد الغذائية وجرفت المواد غير الغذائية في العديد من مواقع النازحين، وتسببت بوفاة امرأة مسنة جرفتها الفيضانات. وبحسب تقرير الوحدة التنفيذية للنازحين، تضرر 297 أسرة جراء هطول الأمطار، منها 43 مأوى تضرر بشكل كامل، وتعيش الأسر في الهواء الطلق الآن.

## تدخلات خجولة

وكانت الأمم المتحدة، منتصف أغسطس الجاري، أعلنت تخصيص 44 مليون دولار، لمواجهة أضرار الأمطار الغزيرة والسيول الجارفة التي يشهدها اليمن وأدت إلى تضرر آلاف الأسر.

وبحسب تقرير مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية "أوتشا" في اليمن خصص صندوق اليمن للصحة العامة 44 مليون دولار للاستجابة المنقذة للحياة.

ويعاني النازحون في اليمن عموماً وفي مارب بشكل خاص -والبالغ عددهم أكثر من 4.3 ملايين شخص، وفق الأمم المتحدة- من وضع إنساني صعب للغاية، في ظل تراجع الدعم المقدم من المنظمات الإغاثية، ونتيجة تقلبات الطقس بين الحر الشديد والرياح العاتية والأمطار الغزيرة والسيول الجارفة.

نقلاً عن منصة "عواي".

وغير الغذائية في موقع حلمة، وبلغ عدد الأسر المتضررة 35 أسرة.

وطالب في تصريح الجهات المعنية بالتدخل لمساعدة وإنقاذ النازحين ممن تضررت منازلهم جراء هطول الأمطار الغزيرة والسيول الجارفة، في محافظة أبين التي يقع فيها 130 مخيماً و60 منزلاً للنازحين يقطنها 60 ألف شخص.

## على صدارة المتضررين

يختلف الوضع في باقي مخيمات النزوح عن مخيمات عمران وأبين، فما حدث لمخيمات النازحين في محافظة مارب، شرقي اليمن، وصف بأنه "كارثي" تشهدها محافظة استقبلت أكثر من مليوني نازح منذ بداية الصراع.

أدت الأمطار الغزيرة المصحوبة بالعواصف الشديدة والتي استمرت لساعات في 6 أغسطس / آب الجاري إلى تضرر 16855 أسرة من بينها 5407 أسر تضررت بشكل كلي، وفقاً لتقرير حصر أضرار السيول والأمطار والرياح الصادر عن الوحدة التنفيذية للنازحين بمحافظة مارب، الذي أكد أن 197 مخيماً تعرضت لأضرار متفاوتة، وتصدر قطاعاً جو النسيم والجفينة بقية القطاعات من حيث الأكثر تضرراً.

وتركزت الأضرار العامة في تلف مساكن النازحين من خيام وشبكات ومواد إيوائية وغذائية، وتضررت خزانات المياه الأسرية وشبكات الصرف الصحي، وفقدان المقتنيات الشخصية للأسر المتضررة، وتصدرت الخيام والحقائب الإيوائية وصيانة المأوى الاحتياجات الأنية للمتضررين، بالإضافة إلى المياه الصالحة للشرب والغذاء.

وفي منتصف يوليو الماضي، قالت الوحدة التنفيذية لإدارة مخيمات النازحين في مدينة مارب، في تقرير لها، إن ما يزيد على 13 ألف أسرة نازحة تضررت جراء الأمطار والسيول والعواصف الرعدية التي تشهدها المحافظة منذ بداية الشهر الماضي.

## يعيشون في العراء

ذكرت تقارير الوحدة التنفيذية للنازحين في حكومة عدن، أن أعداداً كبيرة من الأسر النازحة، تضررت جراء موجة الأمطار والسيول في خمس محافظات هي مارب والضالع والجوف وشبوة والحديدة.

وقالت التقارير أن السيول جرفت الآلاف من خيم وممتلكات الأسر النازحة في العديد من المخيمات المنتشرة في المحافظات





## تقرير



بحسب الإحصائية شكل الذكور 57%، من إجمالي الإصابات بينما بلغت نسبة الإصابات من الإناث 43%، وكانت الفئة العمرية للأطفال في سن أقل من ثلاث سنوات هي الفئة الأكثر من حيث عدد الإصابات بنسبة 55% من الإصابات خلال نفس العام.

# شلل الأطفال يعود بقوة .. وحملات تحصين مضادة

الطبية: دعاء المطري

بحسرة كبيرة يتأمل الخمسيني محمد منصور، (اسم مستعار)، أطفاله الخمسة الذين يعانون من الإعاقة الدائمة لحقت بهم نتيجة إصابتهم بشلل الأطفال، متمنيا عودة عجلة الزمن إلى الوراء ليجنبهم هذا المصير.

تقول رئيس قسم الأطفال بمستشفى 48 الدكتورة نورا نور الدين التي أوردت القصة أن والد الأطفال الخمسة حرمهم من الحصول على اللقاح فكانت النتيجة إصابة جميعهم بشلل الأطفال.

الماضي 2021 سجلت وزارة الصحة في صنعاء 690 إصابة جديدة بشلل الأطفال، وفقا للنشرة الأسبوعية الوبائية لترصد الشلل الحاد في اليمن التابعة للوزارة. وبحسب الإحصائية شكل الذكور 57%، من إجمالي الإصابات بينما بلغت نسبة الإصابات من الإناث 43%، وكانت الفئة العمرية للأطفال في سن أقل من ثلاث سنوات هي الفئة الأكثر من حيث عدد الإصابات بنسبة 55% من الإصابات خلال نفس العام.

وأفاد دكتور الأطفال بمركز الأمومة والطفولة الدكتور سعيد نعمان بأن استجابة الأهالي في المدن اليمنية لحملات التحصين وحصول الأطفال على اللقاحات أكثر منها في الأرياف والمناطق النائية.

وقال نعمان لـ«الطبية» «إن بعض الأهالي في القرى والريف اليمني يعتقدون بأن هذه اللقاحات تأتي من الغرب لتنتهي حياة أطفالهم»، مشددا على أهمية تلقي الأطفال اللقاح لأن شلل الأطفال مرض فيروسي معد ولا يمكن تجنبه إلا باللقاح، إذ تعتمد مناعة الأطفال على عدد اللقاحات التي يحصلون عليها، ما يعني أنه كلما كانت اللقاحات أكثر كلما كانت المناعة أقوى، حد وصفه.

وتسجل كل من محافظات: الحديدة، عمران، حجة

منصور -الذي يسكن في منطقة الحذاء بمحافظة ذمار وسط اليمن- يستغل كل مناسبة ليقدم النصيحة للأهالي بضرورة الحرص على أن يحصل أطفالهم على اللقاح حتى لا يلاقوا مصير أطفاله.

وفي حديثها لـ«الطبية» توضح الدكتورة نورا أن المخيف في مرض شلل الأطفال أنه، حتى الآن، لم يجد الأطباء علاجاً للمرض، ولا توجد طريقة لتجنب الإصابة به سوى الوقاية منه بتلقي جرع التحصين، مشيرة إلى أن الإصابة بهذا المرض تحكم على الطفل بالإعاقة الدائمة. وأفادت بأن فيروس شلل الأطفال من الفيروسات سريعة الانتشار والعدوى، وقد يصيب الطفل في سنواته الأولى كما حدث للطفل قصي أحمد الذي لم يكمل عامه الثاني ليجد نفسه عاجزا لا يستطيع التحرك وسيكبر وعجزه معه.

لقد أصيب قصي بفيروس شلل الأطفال لعدم حصوله على اللقاح الخاص بهذا المرض والذي يقدم في مختلف المراكز الصحية .. تطورت حالة قصي ليصاب بشلل رخو حاد «دائم» .. لقد جنى الجهل والتساهل على قصي ليقضي حياته كاملة معاقا، حد قولها.

لم تتوقف الإصابات عند الطفل قصي فخلال العام



## تقرير

تبدأ الأعراض بالظهور، وتقدر فترة حضانة فيروس شلل الأطفال بـ 3 أيام وهذه الأيام نفسها هي أيام انتقال العدوى بين الأطفال في نفس هذه البيئة.

ومن ثم تبدأ الأعراض بالظهور ابتداء بأعراض غير مسببة للشلل منها حمى، التهاب الحلق، صداع الرأس، تقيؤ، إجهاد، آلام الظهر أو تصلب، آلام الرقبة أو تصلبها، ألم أو تصلب في الذراعين أو الساقين، وفقا للاثوري التي أضافت، من الأعراض أيضا ضعف العضلات أو إيلامها وتنتهي بأعراض متلازمة الشلل كفقدان ردود الفعل، آلام أو ضعف شديد في العضلات، ومن ثم تراخي وترهل الأطراف.



وبحسب الاثوري بدأت حملات التطعيم ضد شلل الأطفال في اليمن عام 1977، مؤكدة أن لقاح شلل الأطفال متوفر طوال السنة، وفي حال تم اكتشاف وتسجيل حالة تقوم الوزارة بتنفيذ حملات طارئة تصل إلى المنازل.

وصعدت الأعلى من بين جميع محافظات اليمن من حيث عدد الأسر التي ترفض حصول أطفالها على اللقاحات، وفقا للمسؤولة عن اللقاحات في المجمع الصحي للأمم المتحدة والطفولة الدكتور سبأ الأثوري.

وأكدت الاثوري لـ«الطبية» رفض الكثير من العائلات اليمنية حصول أطفالها على اللقاحات بشكل عام بما فيها لقاح فيروس شلل الأطفال تحت مبررات غير علمية ومعلومات خاطئة يتناقضها البعض تدعي بأن اللقاحات مميتة وتتسبب في الإصابة بأمراض أخرى منها العمى، موضحة أن نسبة الوعي بخطور عدم حصول الأطفال على اللقاح تشهد تحسنا خاصة في محافظة صنعاء.

ونبهت إلى سرعة انتشار الفيروس الذي قد يصيب الطفل منذ ولادته حتى بلوغه الخامسة، وأحيانا يمتد إلى 12 سنة، وهذا أحد الأسباب التي تجعله شديد الخطورة؛ وقالت «البيئة غير النظيفة أحد أبرز طرق الانتقال .. وهذا الفيروس يصيب الجهاز الهضمي أولا وعندما يكون جسم الطفل محصنا يعجز الفيروس عن إيدائه».

وحول حضانة الفيروس وأعراضه أوضحت الاثوري أن لكل فيروس فترة حضانة يكمن فيها داخل الجسم ثم

# شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



**فرع حزيز**  
مركز فاملبي مول  
01696191

**فرع عمران**  
شارع حجة - أمام محلات  
صالح عثمان التجارية  
07614800 - 07614900

**فرع خيران**  
بير عايض  
01614387 - 01614386

**المركز الرئيسي**  
صنعاء - شارع القاهرة  
أمام محطة السنياني  
01227722 - 01227368

- بيع وشراء العملات
- تحويلات داخلية
- تحويلات خارجية
- خدمات مصرفية متنوعة



## من أهم اولوياتنا:

- خدماتكم
- راحتكم
- وقتكم



رمد



## 50 طبيباً وأخصائياً نفسياً لـ 30 مليون يمني

الطبية: دعاء المطري

فترة علاج طويلة تتراوح تكاليف علاج مريض واحد خلال عام بين الأربعة إلى خمسة ملايين ريال، وهذا ما يدفع الكثير من المرضى إلى التوقف عن العلاج لعدم قدرتهم على تحمل التكاليف.

ويتعرض المرضى عند التوقف عن استخدام الأدوية، خاصة من يحتاجون أدوية مدى الحياة، إلى انتكاسة صحية تعد أشد خطورة على المريض من المرض النفسي ذاته ولها ردود فعل وتصرفات عدوانية خطيرة.

ولتخفيف معاناة هؤلاء المرضى تقترح النمر بناء مدينة صحية كبيرة خاصة بالأضطرابات النفسية تحتوي على تأمين وقدرة استيعابية عالية وأسرة رقود مناسبة من حيث العدد مع حجم المرضى، بالإضافة إلى المنشآت المصاحبة مثل أماكن تنزه ونادٍ رياضي وغيرها.

وأوضحت أن لهذه الأماكن تأثيراً كبيراً على المريض وتساهم في التعافي بشكل أفضل، وفي ما يخص قدرات الكوادر أكدت أن الكادر الطبي من أطباء وأخصائيين نفسيين وأخصائيين اجتماعيين بحاجة للتأهيل والتدريب المستمر خاصة التدريب على طرق العلاج الحديثة.

وألمحت النمر إلى أن الحل لن يأتي إلا من الحكومة ممثلة بوزارة الصحة باعتبارها المسؤولة عن رعاية المرضى بشكل عام بما فيهم المرضى النفسيين، كما اقترحت توفير موارد لرعاية المرضى النفسيين عبر المساهمة المجتمعية خصوصاً في ظل انقطاع الرواتب والظروف المعيشية الاقتصادية الصعبة التي تعيشها البلاد.

وختمت حديثها بالتأكيد على أن المريض النفسي يظل ضمن النسيج الاجتماعي ومن حقه الحصول على تأمين دوائي وصحي ونفسي وما يضمن له حياة كريمة.

وصفت رئيسة الوحدة النفسية بمستشفى الرسالة الدكتورة منيرة النمر وضع المرضى النفسيين في اليمن بأنه متدهور جدا ويعانون من التهميش بشكل كبير.

وأوضحت النمر أن اليمن يعاني من نقص حاد في كل ما يتعلق بتقديم الخدمات الطبية للمرضى النفسيين، حيث لا يتجاوز عدد الأطباء والأخصائيين خمسين طبيباً ومختصاً يقدمون الخدمة لمجتمع تجاوز عدد سكانه 30 مليون نسمة. كما يعاني اليمن من شحة توفر الأدوية الخاصة بالمرضى النفسيين، ما ساهم في ارتفاع أسعارها، إن وجدت، وفقاً للنمر، ما جعل المريض بين مطرقة المرض والعجز وتفاقم حالته المرضية من جانب، وسندان ارتفاع تكاليف العلاج وعدم قدرته على توفيرها من جانب آخر.

في السياق نفسه يعاني اليمن من محدودية المؤسسات والمنشآت الطبية المتخصصة في تقديم الخدمات الطبية للمرضى النفسيين، سواء الرسمية أو المختلطة أو القطاع الخاص، وبحسب النمر، هناك مركز للعلاج في مستشفى الثورة بصنعاء وآخر في المستشفى الجمهوري، "حكوميين" بالإضافة إلى مركز خيرى في جامعة صنعاء ومستشفى الأمل "قطاع مختلط".

### مراكز بإمكانيات بسيطة

هذه المراكز والمنشأة تفتقر إلى أبسط الإمكانيات، فمثلاً يمتلك المركز في المستشفى الجمهوري 15 سريراً فقط في حين يتجاوز عدد من يحتاج إلى رقود "1000" مريض سنوياً، وفقاً للنمر، التي أفادت بأن تكاليف الرقود في مراكز القطاع الخاص تصل إلى 300.000 شهرياً ما يدفع الكثير من المرضى لتترك العلاج والاستسلام للمرض.

وأشارت النمر إلى أن ارتفاع أسعار الأدوية يساهم في تفاقم الوضع الصحي للمريض، إذ يصل متوسط تكاليف توفير الدواء إلى 50 ألف ريال، وبما أن المرض النفسي يحتاج إلى

“

يتعرض المرضى عند التوقف عن استخدام الأدوية خاصة من يحتاجون أدوية مدى الحياة، إلى انتكاسة صحية تعد أشد خطورة على المريض من المرض النفسي ذاته ولها ردود فعل وتصرفات عدوانية خطيرة.



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

The **King**  
Always Leads..



***Clostat***<sup>®</sup> 20mg  
Atorvastatin Calcium



تقرير

“

## نازحات مارب .. الأمومة مجازفة خطيرة

تقرير: محمد حفيظ

تستلقي الثلاثينية أنيسة سالم -اسم مستعار- على ظهرها جوار خيمتها الصغيرة في مخيم النقيعاء بمحافظة مارب، وسط اليمن، كلما اشتد بها الألم ونال منها الإرهاق، ثم تعاود العمل بعد أن تشعر بتحسّن طفيف سرعان ما تفقده.

ورغم أن سالم -وهي أم لأربعة أطفال- تعاني من نزيف يومي وهذا ما جعلها أكثر قلقا من فقدان جنينها خاصة وقد أصبح في شهره السابع، إلا أنها لم تستطع الحصول على الخدمات الطبية أو حتى استشارة طبيب، فمخيم النقيعاء الذي تم إنشاؤه قبل أكثر من عام تقريبا إثر موجة النزوح الأخيرة يفتقر للعيادات الطبية والخدمات الأساسية الأخرى.

المعيشي الصعب وغياب الخدمات الطبية في المخيمات. وتعرضت 18 امرأة إلى الإصابة بتمزق الرحم أثناء الحمل فيما عانت 82 حاملا من الولادة متعسرة، بحسب إدارة الصحة الإنجابية بمكتب الصحة تتزايد الأمراض التي تصيب النساء والأطفال في مخيمات النزوح بشكل مستمر وفي مقدمتها المضاعفات قبل وأثناء وبعد الولادة، في ظل عدم توفر وحدة صحية في كل مخيم.

### من مخيم النقيعاء بمحافظة مارب

ورصدت إدارة الصحة إصابة 114 امرأة بأمراض مصاحبة، فيما أصيبت 13 امرأة بحمي النفاس وتعرضت 101 امرأة لتسمم الحمل الناتج عن الوضع غير المناسب الذي تعيش فيه الحامل وكذا لسبب عدم خضوع الحامل للمعاينة والرقابة الطبية المستمرة.

وقالت وحدة إدارة النازحين في تقرير لها أن ثلاثة أطفال توفوا بسبب البرد في مخيم النقيعاء فيما أصيب 12602

تقول سالم "لا يوجد أحد يأخذني إلى المستشفى في مارب، ولا توجد عيادة طبية أو إسعاف في المخيم" الذي يعد أكبر مخيمات المحافظة والأشد افتقارا لأي نوع من الخدمات الصحية التي قد تنقذ أنيسة من الموت أو المخاطر التي تهدد حياتها، بسبب استمرار النزيف بشكل متكرر.

### تصاعد متسارع لأعداد الضحايا

لا يختلف الوضع في باقي مخيمات النزوح عن مخيم النقيعاء، إذ يشكو النازحون في مخيمات الصحراء والمدينة غياب أبسط الخدمات الصحية مثل العيادة الطبية المتنقلة أو الثابتة، أو سيارة إسعاف للحالات الطارئة، في ظل غياب دور المنظمات الصحية والإغاثية.

أنيسة واحدة من 298 امرأة في الخيمات تعرضن لحالات نزيف قبل وبعد الولادة وأثناء الحمل، وفق إحصائيات إدارة الصحة الإنجابية في المحافظة، فيما حملت خارج الرحم 27 امرأة، وتعرضت 731 امرأة للإجهاض وذلك للوضع

أكد الجحيمي أن 56 مخيما تفتقد لجميع الخدمات الصحية، مطالبا بتوفير خدمات صحية متنقلة، مشيرا إلى أن إدارة النازحين استطاعت توفير خدمات وفرق صحية متنقلة تتفند زيارات "شهريا أو أسبوعيا" لعدد من المخيمات فيما مخيمان اثنان فقط يمتلكان وحدات صحية ثابتة.



## تقرير



أنيسة واحدة  
من 298 امرأة في  
الخيمات تعرضن  
لحالات تزييف  
قبل وبعد الولادة  
وأثناء الحمل،  
وفق إحصائيات  
إدارة الصحة  
الإيجابية في  
المحافظة، فيما  
حملت خارج  
الرحم 27 امرأة  
، وتعرضت 731  
امرأة للإجهاد  
وذلك للوضع  
المعيشي الصعب  
وغياب الخدمات  
الطبية في  
الخيمات.

بمارب محسن الحميصي بأن غياب المراكز والوحدات الصحية في مخيمات النازحين ساهم بشكل كبير في المخاطر الصحية بما فيها فقدان الحياة.

وأكد الحميصي أن 56 مخيماً تفتقد لجميع الخدمات الصحية، مطالباً بتوفير خدمات صحية متنقلة، مشيراً إلى أن إدارة النازحين استطاعت توفير خدمات وفرق صحية متنقلة تنفذ زيارات "شهرياً أو أسبوعياً" لعدد من المخيمات فيما مخيمان اثنان فقط يمتلكان وحدات صحية ثابتة. وحتى يتم توفير مثل هذه الخدمات تظل أنيسة سالم تعمل على تدعيم خيمتها التي صنعتها بنفسها لتصبح أكثر قدرة على مواجهة الرياح والأمطار الموسمية، على الأقل لتضمن مكاناً تضع فيه مولودها إن صمد حتى موعد إضافته إلى كشوف النازحين.



### 26 ألف إصابة بأمراض معدية

أشارت إحصائيات حديثة للوحدة التنفيذية لإدارة مخيمات النازحين في المحافظات التي تسيطر عليها حكومة عدن بأن (348) مخيماً يفتقر للخدمات الصحية بنسبة (69%) من إجمالي المخيمات، وأضافت الإحصائية أن (26102) نازح في تلك المخيمات مصابون بأمراض معدية مثل الملاريا والإسهال المائي والأمراض الجلدية. إضافة إلى المصابين بأمراض مزمنة والبالغ عددهم (26253) نازحاً، وكان عدد الذين يعانون من مشاكل صحية في السمع والبصر وعدم القدرة على الحركة أكثر من (56037) بنسبة (14%)، وبينما تضم المخيمات (2879) نازحاً من ذوي الإعاقة.

نقلاً عن منصة «عوايف»

نازح بينهم أطفال ونساء خلال موسم البرد في الشتاء الفائت.

### دور «خجول» للمنظمات

وصف نائب مدير مكتب الصحة بمارب أحمد العبادي التدخل الصحي للمنظمات الداعمة بأنه "ضعيف ولا يرقى إلى أي مستوى" بينما مكتب الصحة غير قادر على تغطية احتياجات كافة النازحين. وأفاد العبادي بأن مخيمات النازحين تفتقر إلى العيادات والخدمات الصحية رغم الانتشار الكبير للأمراض المعدية بين أوساط النازحين كالجرب والملاريا والكوليرا والجديري، مشيراً إلى أن بعض المخيمات شهدت انتشاراً واسعاً للإصابات بكورونا أثناء الجائحة. وأبدى تدمره من نشاط بعض المنظمات الدولية العاملة في مجال الخدمات الصحية مثل الصحة العالمية والصليب الأحمر واصفا دورها بـ «الخجول» مشيراً إلى أنها لا تقدم أكثر من خدمات صحية أولية وفي مناطق ومشاف وخدمات قليلة لا ترتقي إلى أدنى مستوى من الخدمة، حد وصفه. مستدركاً «لكن هناك منظمات مثل الهجرة الدولية واليونيسف تقدم خدمات جيدة مقارنة بغيرها». فيما تقول وحدة إدارة النازحين بمارب أن مخيمين فقط من أصل 194 مخيماً توجد فيها وحدات صحية ثابتة بينما بقية المخيمات تفتقر للوحدات الصحية ولا تحصل على الدواء في وقته المناسب والسريع، ما يضاعف من معاناة النازحين ويصيبون أكثر عرضة للأوبئة والأمراض السارية.

### غياب تام للخدمات في 56 مخيماً

أفاد منسق قسم الصحة والتغذية بوحدة إدارة النازحين





تقرير

# خيبة أمل فعلت بذوي الهمم ما لم تفعله الإعاقة

تقرير: عبد الملك الجرמוزي

أمام بوابة مدرسة قريبة من منزل عائلته في مذيح مديرية معين بصنعاء، يحرص سليم شاهر (19 عاماً) على التواجد هناك بانتظار أخيه الذي يصغره بخمسة أعوام، حيث يستمتع بمشاهدة الطلبة أثناء خروجهم من المدرسة، ولعله يحاول خلال ذلك الوقت المستقطع يومياً التعبير عن مدى شغفه بالتعليم والحياة.

حين وصل محمد لسن السابعة، وهو العمر المناسب لدخول المدرسة، كانت الحرب قد دخلت عامها الثالث وألحقت أضراراً جسيمة بمختلف قطاعات البلد الصحية والتعليمية والاقتصادية وتسببت بتوقف مرتبات الموظفين الحكوميين، لذا لم يكن بمقدور والد محمد إلحاقه بمدرسة أو مركز تعليمي خاص بذوي الهمم، وبإلحاقه من خيبة أمل فعلت بهذا الصغير ما لم تفعله الإعاقة.

## حرمان من التعليم

تسببت الحرب بإحباط شديد لذوي الإعاقات، بفعل العوائق التي وضعتها أمامهم حارمة شريحة واسعة منهم من الاستمرار في التعليم، إذ توقفت الكثير من التسهيلات التي كانت متاحة لهم كالمباني والمواد التعليمية الخاصة بهم ووسائل النقل، توقفت المراكز التعليمية المتخصصة، وكذا المخصصات المالية وإيرادات أنشطة الصندوق الاجتماعي للتنمية وصندوق دعم المعوقين لعدم توفير السيولة المالية اللازمة لدعم تعليم ذوي الإعاقة.

كما اضطرت كثير من الأسر إيقاف تعليم أبنائها "المعاقين" بعد أن تصاعدت نسب الفقر وانشغلت تلك الأسر بخوض معركة حياتية مرهقة من أجل توفير احتياجاتها الضرورية كالغذاء والماء والدواء.

الحرب لم تتسبب فقط بمفاقمة أوضاع "المعاقين"، بل زادت من أعدادهم، وفقاً لتقدير منظمة الصحة العالمية عام 2019، التي ذكرت بأن نسبة ذوي الإعاقة في اليمن تصل إلى 15% من إجمالي السكان، ما يعني أن عددهم يبلغ نحو أربعة ملايين ونصف المليون، ويمكن بطبيعة الحال توقع أن عددهم أكثر من ذلك، بالنظر إلى أن

يقول والد سليم، لـ "المجلة الطبية" بأن ولده يعاني من صعوبة في الكلام ناتج عن ضمور في المخ، وكان قد التحق بمركز البسمة للتربية الخاصة في صنعاء، ودرس هناك حتى الصف الرابع المنهج نفسه لوزارة التربية والتعليم دون وجود منهج خاص لذوي الإعاقة الذهنية، لكنه لم يكمل مسيرة تعليمه التي كانت قد اثمرت تحسناً ملحوظاً في طريقة تعامل وفهم سليم مع من حوله.

انقطع سليم عن الدراسة، في الصف الرابع، كان ذلك قبل 9 أعوام، ولم يعد إليه حتى الآن، وذلك "لانقطاع الدعم وعدم وجود مراكز قريبة وعدم وجود فائدة ملموسة تستحق المثابرة"، بحسب والد سليم.

## ذكاء متقد

في حين يتشبث ذوو الهمم بالتعليم كطوق نجاة من مصير غير ذاك الذي يجتهدون من أجله، تخذلهم ظروف قاهرة، لكن الإيمان بقدرتهم على تحقيق ذاتهم من خلال التعليم لا يكفي بدون دعم حقيقي ليسهل عليهم العملية التعليمية ويجعلها ممكنة.

يُبيد الطفل محمد عبد الوهاب (11 عاماً)، والذي يعاني من ضمور في الأطراف، وفق ما صرح به والده لـ "المجلة الطبية"، رغبة كبيرة بالتعلم، ويتمتع بذكاء لافت حد أنه يتفوق على شقيقه اللذين يصغرانه بعاممين.

رغم ذلك، إلا أن الظروف الصعبة لوالد محمد، الموظف حكومي، بسبب انقطاع راتبه منذ نحو سبع سنوات، لم تمكنه من الحصول على تعليم جيد شأنه بقية الأطفال من أصحاب الهمم، لذلك يقتصر تعليمه داخل المنزل على يد والده.

“

الحرب لم تتسبب فقط بمفاقمة أوضاع المعاقين، بل زادت من أعدادهم، وفقاً لتقدير منظمة الصحة العالمية عام 2019، التي ذكرت بأن نسبة ذوي الإعاقة في اليمن تصل إلى 15% من إجمالي السكان، ما يعني أن عددهم يبلغ نحو أربعة ملايين ونصف المليون.



## تقرير

موجهة لذوي الإعاقة. وكشفت نتائج الدراسة أن 95 % من المنظمات الدولية في اليمن لا تجمع بيانات مصنفة بحسب الإعاقة، مؤكدة أن 73 % من المنظمات الدولية في اليمن ذكرت أن موظفيها يفتقرون إلى المعرفة والمهارات المطلوبة لتقديم الخدمات الإنسانية الحساسة لذوي الإعاقة.

وأوضحت اليونيسف أن وكالات الأمم المتحدة والمنظمات الدولية الفاعلة تقوم بدمج الأشخاص ذوي الإعاقة في مجتمعاتهم المستهدفة، لكن مستوى التخصص في مخاطبتهم يختلف من جهة إلى أخرى، وفقاً لسياساتها ومهامها وتفويضاتها، مشيرة إلى أن "منظمة الإعاقة الدولية فقط تستهدف الأطفال من ذوي الإعاقة بمشاركة وبرامج مخصصة لهم".

وتعمل عدد من وكالات المنظمات ووكالات الأمم المتحدة في مجال ذوي الهمم في اليمن، أبرزها اليونيسف، المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، المنظمة الدولية للإعاقة، صندوق الأمم المتحدة للسكان، منظمة حماية الطفولة، واللجنة الدولية للصليب الأحمر.



كشفت نتائج الدراسة أن 95 % من المنظمات الدولية في اليمن لا تجمع بيانات مصنفة بحسب الإعاقة، مؤكدة أن 73 % من المنظمات الدولية في اليمن ذكرت أن موظفيها يفتقرون إلى المعرفة والمهارات المطلوبة لتقديم الخدمات الإنسانية الحساسة لذوي الإعاقة.

الحرب لا تزال مستمرة.

وتقول تقديرات سابقة للمسح الوطني الصحي الديموغرافي في العام 2013، أن نسبة ذوي الإعاقة بلغت في ذلك الحين 3.2 % من إجمالي عدد السكان.

فيما بلغ عدد المسجلين منهم لدى "صندوق رعاية وتأهيل المعاقين"، منذ تأسيسه عام 2002 وحتى العام الماضي يبلغون فقط 101,386 شخصاً، بينهم 37 ألفاً و162 طفلاً (59% منهم من الذكور)، فيما يبلغ عدد المسجلين البالغين 64 ألفاً و224 شخصاً (67% منهم من الذكور)، وتتوزع أنواع إعاقات المسجلين بين الإعاقة الحركية، العمى، الصمم والبكم، الإعاقة العقلية، والإعاقات المزوجة.

### حضور غير فاعل

كانت منظمة اليونيسف قد قالت في خارطة المساعدات المتاحة للأطفال ذوي الهمم في اليمن ودور وكالات الأمم المتحدة والمنظمات الدولية تجاه هذه الشريحة التي نشرتها في ديسمبر 2020، إن نتائج دراسة حديثة أجرتها "منظمة الإعاقة الدولية" أظهرت أن 85% من المنظمات الدولية في اليمن لم تتخذ أو تمول أي أنشطة

## كفيفتان تتصدران أوائل الجمهورية في الثانوية العامة



ذوي الاحتياجات الخاصة في اليمن الذين يقدر عددهم بأربعة ملايين شخص وفقاً لآخر إحصائيات صندوق رعاية وتأهيل المعاقين.

وأوضح بأن الطلاب المكفوفين يواجهون صعوبة في تعلم طريقة برايل بسبب عدم وجود الوسائل التي يصعب توفيرها من الخارج بسبب الحصار، ومشيراً إلى أن وجود 500 معلم للغة برايل في المراكز والجمعيات العامة وخاصة مراكز التعليم الخاصة بالمكفوفين.

لا مستحيل مع إرادة النجاح، ولا يمكن لأي إعاقة أن تمنع صاحب الإرادة من الوصول إلى مبتغاه، وهذا ما أكدته الطالبتان الكفيفتان، أماني صادق شداد، وسمية أحمد علي، اللتان تصدرت قائمة أوائل الجمهورية في نتائج الثانوية العام القسم الأدبي حسب نتائج الامتحانات التي أعلنتها وزارة التربية والتعليم في صنعاء يوم 11 من أغسطس . وحصدت الطالبة أماني، وهي من منتسبات مدرسة القدس في مديرية الوحدة بأمانة العاصمة، المركز الأول على مستوى الجمهورية في الثانوية العامة (القسم الأدبي) للعام الدراسي 2021 / 2022، بمجموع درجات 644، ونسبة 94.86 %.

فيما حصدت زميلتها سمية أحمد علي من مدرسة الثورة في مديرية المشنة بمحافظة إب، المركز الثامن، بمجموع درجات 628، ونسبة 89.71 %، حسب نتائج الامتحانات التي أعلنت عنها وزارة التربية والتعليم في صنعاء.

وفي سياق متصل، مدير الإعلام والعلاقات في صندوق رعاية وتأهيل المعاقين، حسن عردوم، قد قال في تصريح سابق لـ«الطبية»، إن نسبة المكفوفين بلغت 20 % من إجمالي عدد الأشخاص

الترتيب	الاسم	رقم الجلوس	النسبة	الدرجة	المدرسة	المحافظة	الجنس	السن
1	أمانى صادق شداد	609041	94.86	644	القدس	إب	أنثى	17
2	سمية أحمد علي	609422	89.71	628	الثورة	إب	أنثى	17
3	عبدالله محمد علي	609111	89.11	627	القدس	إب	ذكر	17
4	عبدالله محمد علي	609112	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
5	عبدالله محمد علي	609088	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
6	عبدالله محمد علي	609427	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
7	عبدالله محمد علي	609078	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
8	عبدالله محمد علي	609798	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
9	عبدالله محمد علي	609013	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
10	عبدالله محمد علي	609138	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
11	عبدالله محمد علي	609442	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17
12	عبدالله محمد علي	609027	88.88	626	القدس	إب	ذكر	17



## 4 أمراض على الرجال الانتباه لها

أمراض القلب، خاصة سرطان البروستاتا والقولون والجلد والرئة وهي من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال. ونصح الخبراء الرجال بإجراء الفحوصات الطبية بانتظام لتجنب الإصابة بالسرطان.

### 3 - مرض السكري:

يصاب أغلبية الرجال بمرض السكري، الذي يبدأ عادة من خلال ظهور بعض العلامات أبرزها زيادة التبول والعطش. ويجب على الرجال الذين تظهر عليهم هذه العلامات إجراء الفحوصات لتحديد مستويات السكر في الدم وتلقي العلاج المناسب لها. كما إذا ترك مرض السكري دون علاج، ينتج عنه تلف الأعصاب والكلى ومشاكل في الرؤية قد تصل إلى العمى، بالإضافة إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون والعجز الجنسي.

### 4 - الصحة النفسية والاكتئاب:

يمر الرجال بالاكتئاب الشديد دون أن يلاحظ أحد، ويصنفه الرجال على أنه حزن أو غضب ومن ثم لا يهتمون بما يشعرون به مما يعرض صحتهم النفسية للخطر.

من المعلوم أن الرجال مثلهم مثل غيرهم يصابون بالكثير من الأمراض المزمنة التي تنتج عن اختلاف العوامل البيولوجية والاجتماعية والسلوكية.

**ومن أبرز هذه الأمراض:** أمراض القلب، السكري، السرطان والاكتئاب، بالإضافة إلى أمراض تضخم البروستاتا. وقد حدد موقع « india » أكثر الأمراض التي يصاب بها الرجال ويتجاهلونها دون استشارة الطبيب، ما يعرض حياتهم للخطر، وهي كما يلي:

### 1 - أمراض القلب:

تتعدد أشكال ومظاهر أمراض القلب التي تؤدي إلى مضاعفات خطيرة إذا لم يتم ملاحظتها في حالة مبكرة، ويعاني كل رجل من ثلاثة رجال أحد أشكال أمراض القلب، لذا ينصح الأطباء الرجال فوق سن الـ 45 بزيارة الطبيب بشكل دوري.

كما ينبغي للرجال الذين يعانون ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول تعديل نمط حياتهم لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

### 2 - السرطان:

يعد السرطان السبب الرئيس الثاني للوفاة عند الرجال بعد



صحة الرجل



إذا ترك مرض السكري دون علاج، ينتج عنه تلف الأعصاب والكلى ومشاكل في الرؤية قد تصل إلى العمى، بالإضافة إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون والعجز الجنسي.



يعرف كوادرننا جيداً بأن العلوم الطبية بكافة تخصصاتها في تطور وتحديث مستمر، لذلك لا يتوقفون عن المتابعة العلمية والمهنية وبناء القدرات.

وهنا تتقدم إدارة مستشفى الأم التخصصي بأحر

التهاني القلبية للدكتورة/

**ريم محمد السماوي**

بمناسبة حصولها على البورد العربي

تخصص طب أطفال.



## أخصائية: التخلص من الضغوط النفسية سهل

### الطبية: امامة الذبحاني

يعتبر الجسد مرآة للنفس حيث تعكس الآثار النفسية على الجسد ومن الممكن أن تسبب التراكمات والضغوطات النفسية مجموعة متفاوتة من الأعراض الجسدية حيث أن أغلب الأمراض الجسدية خلفها أمراض نفسية.

وأوضحت الأخصائية النفسية ريم المعلمي أن التراكمات والضغوطات النفسية عبارة عن ردة فعل نفسية وعاطفية باطنية أو بدنية نتائجها سلبية، مشيرة إلى أنها انعكاسات للمواقف المفاجئة والمعاكسة لمجريات الحياة والتي تسبب الإجهاد الجسدي والنفسي.

وقالت المعلمي لـ «الطبية» إن «الضغوطات النفسية تترك تراكما يؤدي للشعور بالانزعاج وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال».

وأفادت بأن التراكمات تحدث لعدة أسباب منها الصدمات وتجارب الطفولة المؤلمة والكبت وكتمان المشاعر وعدم التعبير عنها بوضوح أو الهروب من حل المشكلات الحياتية.

ويعد التوتر والقلق وسوء الحالة المزاجية والتعب والإجهاد والإرهاق والتأثير على مستوى التركيز من أبرز الآثار النفسية والجسدية لهذه التراكمات، وفقا للمعلمي، بالإضافة إلى الميل إلى العزلة والاكئاب واضطرابات الشخصية والصراع النفسي الحاد، بينما تعتبر اضطرابات المعدة وأمراض القلب والأوعية الدموية والصداع، من أبرز الآثار العضوية، بالإضافة إلى النسيان، التهابات المثانة، ومشاكل في الجهاز

الهضمي والطفح الجلدي زيادة الوزن. وأوصت المعلمي بضرورة سرعة التخلص من تلك التراكمات عن طريق التفريغ الكتابي وكتابة الأحداث التي تعتقد أنها تقيدك وتؤلمك، مشددة على أهمية زيارة الطبيب

المختص من أجل تحقيق السلامة النفسية والجسدية والاستقرار والهدوء النفسي، وصفاء الذهن، والتفكير المنطقي.



## خطوات لتجاوز الصدمة العاطفية

باتباع الخطوات التالية وفقا لموقع «ويب ميد» (WebMD) للصحة والطب:

إيجاد الدعم المناسب من الأسرة والطبيب أو المعالج النفسي والسلوكي، لكن قبل ذلك تجاوز الصدمة يكمن في رغبتك بالشفاء واستعدادك لقبول مساعدة الآخرين لك.

لا تعزل نفسك، واحرص على قضاء الوقت مع الأصدقاء عندما تشعر بالقدرة على ذلك، ومشاركة من حولك بما تخوضه من تجارب عندما تشعر أنك على ما يرام.

احرص على بذل جهد بدني، فقد كشفت الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية تحسن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المعروف باسم «بي تي إس دي»، أو عوضاً عن ذلك يمكنك المشي أو ركوب الدراجة أو الرقص أو جهد بدني يتماشى مع مزاجك العام.

تحدث الصدمة النفسية نتيجة التعرض لحدث مرهق ومؤلم شعوريا بصورة كبيرة، مما يزعج إحساسك بالأمان ويهدد سلامتك النفسية أو الجسدية.

وتتجاوز الصدمات قدرة الشخص على التأقلم واستيعاب المشاعر المرتبطة بالتجربة، وبالتالي يمكن أن تسبب الصدمة النفسية شعورا ممتدا بالعجز، وتتركه في دوامة من المشاعر والذكريات المؤلمة والقلق المزمن، وقد تترك شعورا بالخدر والانفصال وعدم الوثوق بالآخرين، وقد يحتاج الشخص وقتاً طويلاً للتغلب على ألمها.

ونظراً إلى أن الصدمة ليست هي الحدث أو التجربة نفسها، بل هي استجابة جسمك وعقلك لها فقد تنتج عنها حالة من الإجهاد الحاد الذي يؤثر على الدماغ وقدرة الشخص على العيش بصورة طبيعية، الأمر الذي يجعل من الضروري اتخاذ خطوات نحو التعافي والتخفيف من آثار الصدمة النفسية والألم العاطفي قدر الإمكان، ويمكن ذلك

“

تتجاوز الصدمات قدرة الشخص على التأقلم واستيعاب المشاعر المرتبطة بالتجربة، وبالتالي يمكن أن تسبب الصدمة النفسية شعورا ممتدا بالعجز وتتركه في دوامة من المشاعر والذكريات المؤلمة والقلق المزمن، وقد تترك شعورا بالخدر والانفصال وعدم الوثوق بالآخرين، وقد يحتاج الشخص وقتاً طويلاً للتغلب على ألمها.





## عجينة تشفي من سرطان الجلد

جديد  
الطب

“

وتعتبر أشعة الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية من أهم العوامل المسببة للورم. وتقوم طريقة العلاج الجديدة على تطبيق عجينة خاصة بجهاز خاص على موضع الورم على الجلد، وتغطي الأنسجة المحيطة برفائلك لحمايتها من الإشعاع، بحيث يقتل الإشعاع الخلايا السرطانية فقط ولا يؤذي الخلايا السليمة. ومع ذلك فإن العلاج لا ينجح إلا إذا تم اكتشاف السرطان مبكراً ولم يتغلغل إلى أعماق الجلد. ولا تتطلب الطريقة الجديدة دخول المستشفى، بل تتم في العيادة الخارجية ولمرة واحدة وتستغرق من ساعة إلى ساعتين.

أعلنت كلية الطب في جامعة روستوك الألمانية (UMR) أنه تم علاج 22 مصابا بسرطان الجلد الفاتح في إطار دراسة علمية لم تنشر بعد في مجلة علمية محكمة.

وفي تصريح لوكالة «دوتش فيله» قال طبيب الأمراض الجلدية ستيفين إميرت: «استجاب جميع المرضى المشاركين، وشفي معظمهم على المدى الطويل».

وسرطان الجلد الفاتح هو مصطلح عام لبعض أورام الجلد التي تختلف عن سرطان الجلد الأسود (الورم الميلانيني).

تقوم طريقة العلاج الجديدة على تطبيق عجينة خاصة بجهاز خاص على موضع الورم على الجلد، وتغطي الأنسجة المحيطة برفائلك لحمايتها من الإشعاع، بحيث يقتل الإشعاع الخلايا السرطانية فقط ولا يؤذي الخلايا السليمة.

## طريقة جديدة لتخفيف العلاج الإشعاعي

جرعات لمدة 10 أسابيع، ويعاني من العديد من الأعراض الجانبية بسبب العلاج.

وكان المصاب بهذا المرض يتعرض لجرعات مكثفة من العلاج الإشعاعي تستمر 70 يوماً، لكن أبحاث الدكتور خالد الصياد وضعت حدا لهذا الأمر، حيث تم تخفيف الجرعة بنسبة كبيرة، مع الاعتماد على إمداد المريض بالريتينويد، أحد مشتقات فيتامين A، وفقاً لقناة «سكاي نيوز عربية».

وأوضح الدكتور الصياد بأن «سر هذا العلاج يكمن في تخفيض الجرعات الإشعاعية في مقابل إضافة أحد مشتقات فيتامين A بعد العلاج الإشعاعي، فمرض اللمفومة غالباً ما يعود للظهور مرة أخرى بعد قرابة ستة أشهر من علاجه في معظم الحالات»، لكن دراسة الطبيب المصري - التي نشرت في أبريل من عام 2022 بالمجلة الرسمية للأمراض الجلدية بألمانيا - جعلت فترة الشفاء من هذا المرض تطول لتصبح سنة ونصف السنة.

اكتشف طبيب مصري في مجال علاج الأورام طريقة جديدة لعلاج أحد أنواع سرطانات الجلد «اللمفومة»

من خلال تخفيف العلاج الإشعاعي الذي يتعرض له المريض مقابل إضافة مشتقات فيتامين «A» لخطة العلاج.

وقال استشاري علاج الأورام بالإشعاع في جامعة مونستر الألمانية، الدكتور خالد عبد السلام الصياد، إن علاج هذا المرض حتى عام 2015

كان يستمر لمدة 70 يوماً، يحصل المريض خلالها على





## مخ واعصاب



"تحديد أهمية الأحلام المزعجة والكوابيس قد يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من تغيرات في أحلامهم في سن الشيخوخة -من دون أي سبب واضح- يجب عليهم طلب المشورة الطبية".



## ما علاقة الكوابيس المتكررة بالشلل الرعاشي؟

الباركنسون عن طريق أسئلة تتعلق بمحتوى أحلامهم، وأردفت أنه يمكن استخدام التدخلات المبكرة بهدف المساعدة في وقف الظهور المحتمل للأعراض الجسدية على غرار الرعاش.

يعد تشخيص مرض باركنسون في وقت مبكر للغاية من الأمور الصعبة حالياً، إذ يعمل خبراء الصحة على إيجاد طريقة فعالة للقيام بذلك. وعندما يكتشف الأشخاص إصابتهم بمرض الباركنسون يكونون قد فقدوا ما بين 60% إلى 80% من الخلايا التي تطلق الدوبامين في جزء من جذع الدماغ.

وتقدم هذه الدراسة الجديدة دليلاً إضافياً على أن التغيرات التي تطرأ على النوم قد تكون علامة مبكرة على داء الباركنسون، وفي هذه الحالة تربط الأحلام السيئة بزيادة خطر إصابة الأشخاص بهذا المرض.

والباركنسون أو "الشلل الرعاشي" هو اضطراب تدريجي في الجهاز العصبي، حيث يؤثر على الحركة وغير قابل للشفاء حالياً. وتبدأ الأعراض تدريجياً -وأحياناً- برعشة بالكاد يمكن ملاحظتها في يد واحدة. وقد يسبب الاضطراب أيضاً تيبساً أو تباطؤاً في الحركة، وتصلب العضلات، وفقدان الحركة التلقائية، وتغيرات في الكلام وصعوبة الكتابة، حسب موقع "مايو كلينيك".

توصلت دراسة حديثة إلى أن الكوابيس المتكررة قد تكون من العلامات الأولى على الإصابة بمرض باركنسون، في نتيجة قد تساعد كثيراً في فهم هذا المرض المزمن الذي ما زال دون علاج حتى الآن.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الأكبر سناً الذين عانوا من كوابيس متكررة كانوا أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض وبمقدار الضعف، بحسب موقع "دويتشه فيله".

ونقل موقع صحيفة "نيويورك بوست" عن المشرف على الدراسة أبيدمي أوتايكو إنه "رغم أنه قد يكون من المفيد حقاً تشخيص مرض باركنسون مبكراً، فإن هناك عدداً قليلاً من مؤشرات الخطر، والكثير منها يتطلب اختبارات سريرية باهظة التكاليف".

وأضاف طبيب الأعصاب من جامعة برمنغهام "تحديد أهمية الأحلام المزعجة والكوابيس قد يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من تغيرات في أحلامهم في سن الشيخوخة -من دون أي سبب واضح- يجب عليهم طلب المشورة الطبية".

واعتمدت نتائج الدراسة اعتمدت على متابعة صحة حوالي 3818 رجلاً مسناً لديهم وظائف دماغية نموذجية لمدة 12 عاماً، وتمت معظم حالات التشخيص خلال السنوات الخمس الأولى من الدراسة.

وأوضحت الدراسة نفسها أن بالإمكان فحص كبار السن لمرض



قضاء أسبوع كامل دون ممارسة تمارين رياضية أو بذل مجهود بدني لا يؤثر على الصحة فحسب، بل يقلص أيضاً من قدرة الدماغ على أداء وظائفه بشكل طبيعي.

## عادات لطيفة تؤثر على الدماغ

طبيعي. ويتجلى هذا التدهور في العجز عن القيام بالمهام اليومية المعتادة وضعف الذاكرة والانتباه، كما أن نمط الحياة المستقر قد يضاعف خطر الإصابة بالأمراض كالاكتئاب والزهايمر.

### السهر وقلة النوم

بحسب مراجعة بحثية نُشرت مؤخراً في مجلة "اتجاهات علوم الأعصاب" حول التأثيرات العصبية طويلة المدى للحرمان من النوم لدى كل من الحيوانات والبشر، أشارت إلى أدلة متزايدة على أن قلة النوم تؤدي على الأرجح إلى تلف طويل الأمد في الدماغ، وزيادة خطر الاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر.



لا يزال دماغ الإنسان لغزاً محيراً للعلماء رغم اهتمام العلماء بدراسته باعتباره المحرك الأساسي لكل وظائف الجسم، وفي تقرير لموقع "إف.بي.ري" الروسي، الذي أكد أن العلماء اكتشفوا العديد من العادات التي

من شأنها تحسين نمط عيش الإنسان ومضاعفة إنتاجيته، وتوصلوا أيضاً إلى بعض العادات التي تبين أن لها تأثيراً سلبياً على الدماغ ووظائفه.. وهي:

### نمط الحياة المستقر

قضاء أسبوع كامل دون ممارسة تمارين رياضية أو بذل مجهود بدني لا يؤثر على الصحة فحسب، بل يقلص أيضاً من قدرة الدماغ على أداء وظائفه بشكل

# 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  
AL-MUFADDAL PHARMA

المفضل فارما  
AL-MUFADDAL PHARMA



## تراكم المياه على الرئة.. 5 مشكلات وراء ذلك

ولكنها سبب أقل شيوعاً، تحدث النوبة القلبية عند صعوبة تدفق الدم إلى القلب، وعادة ما يحدث ذلك نتيجة تراكم الدهون والكوليسترول بالشرايين.

**الالتهاب الرئوي:** أحد أبرز الأسباب المؤدية للإصابة بتراكم المياه على الرئة، وهو عدوى تصيب إحدى الرئتين أو كليهما بسبب البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات، تؤدي العدوى إلى التهاب الأكياس الهوائية في الرئتين، والتي تسمى الحويصلات الهوائية، تمتلئ الحويصلات بالسوائل أو بالصديد مما يجعل التنفس صعباً.

**الفشل الكلوي:** يتسبب الإصابة بالفشل الكلوي في تكون المياه على الرئة.

**تسمم الدم:** مشكلة خطيرة تنشأ نتيجة دخول بكتيريا إلى مجرى الدم، وربما تتطور الحالة حتى تصل إلى حد تعفن الدم الذي يهدد حياة المصاب به، وقد يتسبب في تكون المياه على الرئة كأحد المضاعفات على الجسم.

صعوبة في التنفس، وصدور صوت يشبه الأزيز من الصدر، نهجان وعدم القدرة على القيام بمجهود بدني بالإضافة إلى تعرق وسرعة ضربات القلب، ما سبق هي أعراض تجمع المياه على الرئة والتي لا يشعر بها المريض عادة إلا وقد تفاقمت وتسببت في تدهور صحته.

وهناك مشكلات صحية مسببة لتراكم المياه على الرئة، حددها موقع «الكونسلتو» في الآتي:

**قصور القلب الاحتقاني:** السبب الأكثر شيوعاً للوذمة الرئوية هو قصور القلب الاحتقاني، يحدث فشل القلب عندما يصعب على القلب ضخ الدم بشكل صحيح في جميع أنحاء الجسم، يؤدي هذا إلى حدوث ضغط في الأوعية الدموية الصغيرة في الرئتين مما يؤدي إلى تسرب السوائل من الأوعية في الجسم السليم تأخذ الرئتان الأكسجين من الهواء الذي تتنفسه وتضعه في مجرى الدم، ولكن حال تراكم السوائل على الرئتين لا يمكنهم ضخ الأكسجين في مجرى الدم مما يحرم باقي الجسم من الأكسجين.

**النوبة القلبية:** النوبة القلبية قد تتسبب في تراكم المياه على الرئة

الالتهاب الرئوي؛ أحد أبرز الأسباب المؤدية للإصابة بتراكم المياه على الرئة، وهو عدوى تصيب إحدى الرئتين أو كليهما بسبب البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات، تؤدي العدوى إلى التهاب الأكياس الهوائية في الرئتين، والتي تسمى الحويصلات الهوائية، تمتلئ الحويصلات بالسوائل أو بالصديد مما يجعل التنفس صعباً.

## تفقدوا أطرافكم السفلية جيداً

### 3 - العمليات الجراحية

يعتبر تجلط الأوردة العميقة من الآثار الجانبية الخطيرة للعمليات الجراحية، ويرجع سبب حدوثه إلى «احتمالية تلف الأوعية الدموية أثناء الجراحة، والبقاء في الفراش لفترة طويلة بعد الجراحة».

### 4 - قلة شرب الماء

يزيد جفاف الجسم من خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، لأن قلة شرب الماء تؤدي إلى لزوجة الدم، ومن ثم تكوين الجلطات في الأوعية الدموية.

### إرشادات وقائية

تكمّن خطورة تجلط الأوردة العميقة في احتمالية انتقال الجلطة من الساق إلى مناطق أخرى في الجسم، مثل الرئتين.. ويمكن الوقاية منها باتباع الإرشادات التالية:

- ممارسة الرياضة يومياً، وتجنب الجلوس لفترات طويلة.
- شرب كمية وفيرة من الماء، والإقلاع عن التدخين.
- عدم ارتداء الملابس الضيقة.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- الفحص الدوري.

تحدث الإصابة بخثار الأوردة العميقة، عندما يتجلط الدم في الأوعية الدموية المغذية للأطراف السفلية، مما يؤدي إلى نقص التروية الدموية الواصلة إلى الفخذين أو الساقين أو الكاحلين.

وأبرز أعراض تجلط الأوردة العميقة " تورم أو ألم في القدم أو الكاحل أو الساق (يبدأ عادة من منطقة الربلة «السمانة»)، وتغير القدم أو الكاحل أو الساق إلى اللون البنفسجي، وصعوبة المشي». أما الأسباب فهي كالتالي وفقاً لموقع «Healthline»:

### 1 - تلف الأوعية الدموية

من الأسباب الشائعة لتجلط الأوردة العميقة، لأن تلف الأوعية الدموية يؤدي إلى ضيقها، ومع ركود الدم بداخلها، قد تتكون جلطة في الساق.

### 2 - قلة الحركة

تتسبب قلة الحركة في حدوث تجمع دموي في الأوعية الدموية بالساقين، مما يؤدي إلى تكوين الجلطات.





يحتوي العمود الفقري على مسافات للحبل الشوكي والأعصاب المتفرعة منه، وعندما تنقلص هذه الفراغات، يمكن للعظام أن تضغط على الأعصاب، ولكن في أي وقت تشعر بأعراض في الأعصاب، مثل ألم أو وخز أو تنميل، أو قد تبدو عضلاتك ضعيفة.



## أمراض العمود الفقري وأسبابها

قد تساعدك في التحسن مثل:  
- وضع الكمادات الساخنة مرة والكمادات الباردة مرة أخرى.  
- عمل تمارين الإطالة.  
- تناول مسكنات الألم.

### 5 - التهاب الفقرات التصليبي

يبدأ هذا النوع من التهاب المفاصل عادةً في جعل أسفل الظهر والوركين متصلبًا ومؤلمًا، خاصة في الصباح، ومع مرور الوقت يمكن أن ينتشر إلى العمود الفقري والمفاصل والأعضاء الأخرى، ويمكن أن تلجم الفقرات والعظام في القفص الصدري، ما يجعل الجسم منحنياً. ويصاب الشبان به أكثر من النساء، وقد ينتقل من فرد إلى فرد داخل العائلة الواحدة، ويساعد العلاج المبكر بالتمارين والأدوية على إبطاء التقدم.

### 6 - الأورام

ينتشر السرطان من المكان الذي يبدأ فيه، ويبدأ في تكوين نمو جديد في العمود الفقري، ومن المرجح أن ينتقل سرطان الرئة والثدي والبروستاتا والعظام إلى هناك، ويمكن أن تؤدي بعض الحالات غير السرطانية إلى حدوث ورم في العمود الفقري أيضاً، وهو ما قد يسبب الشعور بألم في الظهر ينتشر في الجسم. وقد تكون ذراعيك أو ساقيك مخدرة أو ضعيفة، وقد يصاب جزء من جسمك بالشلل، وقد يوصي الطبيب المختص بإجراء جراحة أو إشعاع أو علاج كيميائي.

## متى يجب زيارة الطبيب؟

يجب أن تذهب للطبيب في حال الشعور ب:  
- تنميل أو خدر في الذراعين أو الساقين.  
- صعوبة التحكم في العضلات عند التبرز أو التبول.  
- الشعور بألم مستمر رغم عدم بذل جهد شاق.

تعتبر آلام العمود الفقري من المشكلات التي يعاني منها الأشخاص نتيجة مشكلات عدة تصيب العمود الفقري، الذي يتكون من مجموعة من العظام الصغيرة «الفقرات» الممتدة من أسفل الظهر إلى الرقبة. أما أبرز المشكلات التي تصيب العمود الفقري، ومتى يجب زيارة الطبيب المختص، بحسب ما ذكره موقع «WebMD»، أمراض العمود الفقري، فهي كما يلي:

### 1 - القرص المنزلق

بين كل فترة وأخرى يوجد قرص غضروفي يربط بين الفقرات، فضلاً عن العمل على الحماية من تآكلها، ومع التقدم في العمر يبدأ القرص في الجفاف، وإذا وضعت ضغطاً شديداً عليه يبدأ في التآكل، ومن الممكن أن ينكسر القرص. وتساعد التمارين ومسكنات الألم في العلاج، ولكن في بعض الحالات قد يحتاج المريض إلى إجراء جراحة.

### 2 - هشاشة العظام

تحتوي فقرات الظهر على أنسجة زلقة في كل طرف تساعده على الانثناء دون احتكاك، وإذا أصبح هذا الغضروف خشناً أو تآكل، تبدأ الفقرات في الاحتكاك ببعضها البعض، ما يسبب الشعور بالألم أو التصلب. وتعد النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالتهاب المفاصل في ظهورهن، ويميل إلى أن يزداد سوءاً بمرور الوقت، وتساعد المسكنات والعلاجات والتمارين في تخفيف الأعراض.

### 3 - تضيق العمود الفقري

يحتوي العمود الفقري على مسافات للحبل الشوكي والأعصاب المتفرعة منه، وعندما تنقلص هذه الفراغات، يمكن للعظام أن تضغط على الأعصاب، ولكن في أي وقت تشعر بأعراض في الأعصاب، مثل ألم أو وخز أو تنميل، أو قد تبدو عضلاتك ضعيفة. وتعتبر هشاشة العظام هي السبب الأكثر شيوعاً لتضيق العمود الفقري، وقد يصل الأمر إلى إجراء عملية جراحية لتوسعة العمود الفقري وإعطاء مجالاً للأعصاب.

### 4 - عرق النسا

يمكن أن يؤدي الانزلاق الغضروفي أو التواء العظمي أو بعض مشاكل العمود الفقري الأخرى إلى الضغط على العصب الوركي، وهو ما يعرف بـ«عرق النسا»، ويسبب شعور المريض بألم أسفل الظهر ممتد من المؤخرة إلى الساق، وعادة ما يؤثر على جانب واحد فقط من الجسم، ويجب اللجوء إلى الطبيب المختص مع اتباع بعض النصائح التي





دواء



تعمل عقاقير إزالة الاحتقان الفموية على تخفيف احتقان الأنف والجيوب الأنفية التي تسببها حمى القش (التهاب الأنف التحسسي)، وتتوافر العديد من عقاقير إزالة الاحتقان مثل سودوافدرين -

تتوفر أدوية الحساسية على شكل حبوب وسوائل ومستنشقات وبخاخات أنف وقطرات عين وكريمات جلد وحقن، ويتوفر بعضها دون وصفة طبية، بينما لا يمكن الحصول على بعضها الآخر إلا بوصفة طبية.

وقد نشر موقع مستشفى «مايو كلينك» ملخصاً لأنواع أدوية الحساسية ودواعي استخدامها، في موقعه الإلكتروني، نورد أبرز الأدوية التي جاءت في الملخص، وذلك على النحو التالي:

#### مضادات الهيستامين

تحجب مضادات الهيستامين هذه مركب الهيستامين، وهو مادة كيميائية مسببة لظهور الأعراض، حيث يفرزها الجهاز المناعي أثناء حدوث تفاعل تحسسي.

تتوفر مضادات الهيستامين الفموية بوصفة طبية ودون وصفة طبية. فهي تخفف من سيلان الأنف، والحكة والدموع في العينين، والطفح الجلدي، والتورم، ومؤثرات المرض أو أعراض الحساسية الأخرى، ونظراً إلى أن بعض هذه الأدوية قد تجعلك تشعر بالنعاس والإعياء، فعليك أن تتناولها بحذر عندما تحتاج إلى القيادة أو ممارسة أنشطة أخرى تتطلب اليقظة.

#### مضادات الهيستامين التي تسبب النعاس:

- ديفينهيدرامين

- كلورفينيرامين

#### مضادات الهيستامين التي لا تسبب النعاس في الغالب:

- سيتريزين (زيرتيك، زيرتيك أليرجي)

- ديسلوراتادين (كلارينيكس)

- فيكسوفينادين (أليجرا، أليجرا أليرجي)

- ليفوستريزين (زيزال، زيزال أليرجي)

- لوراتادين (ألافيرت، كلاريتين).

#### بخاخات الأنف

تساعد بخاخات الأنف المضادة للهيستامين على تخفيف العطاس، والحكة في الأنف أو سيلانه، واحتقان الجيوب الأنفية، والتستيل الأنفي الخلفي، وقد تشمل الآثار الجانبية لبخاخات الأنف المضادة للهيستامين مرارة المذاق أو النعاس أو الشعور بالإعياء. تشمل بخاخات الأنف المضادة للهيستامين التي تصرف بوصفة طبية:

- أزيلاستين (أستلين، أستيبرو)
- أولوباتادين (باتانيز)

#### قطرات العين

تساعد قطرات العين المضادة للهيستامين المتاحة دون وصفة طبية أو بوصفة طبية على تخفيف حكة العينين واحمرارهما وتورمهما، وقد تحتوي هذه القطرات على مزيج من مضادات الهيستامين وأدوية أخرى. قد تشمل الآثار الجانبية الصداع وجفاف العينين. إذا كانت القطرات المضادة للهيستامين تسبب حرقاً، فاحتفظ بها في البرد (الثلاجة) أو استخدم قطرات عين وهمية مبردة قبل استخدام تلك القطرات. وتتضمن الأمثلة ما يلي:

- كيتوتيفين (ألاوي، زاديتور)

- أولوباتادين (باتاداي، باتانول، بازيو)

- فينيرامين ونافازولين (فيزين وأوبيكون A وغيرهما)

#### عقاقير إزالة الاحتقان

تستخدم عقاقير إزالة الاحتقان لتخفيف احتقان الأنف والجيوب الأنفية بشكل سريع ومؤقت، لكنها قد تسبب مشكلات في النوم وصداعاً وارتفاعاً في ضغط الدم وسهولة الاستثارة، ولا يوصى بها للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المرض القلبي الوعائي أو المياه الزرقاء أو قُرط الدرقية.

تعمل عقاقير إزالة الاحتقان الفموية على تخفيف احتقان الأنف والجيوب الأنفية التي تسببها حمى القش (التهاب الأنف التحسسي)، وتتوافر العديد من عقاقير إزالة الاحتقان مثل سودوافدرين .

#### كريمات الجلد

تعمل كريمات الكورتيكوستيروئيد على التخفيف من تفاعلات الجلد التحسسية، مثل الحكة أو الاحمرار أو القشرة، وتتوفر بعض كريمات الكورتيكوستيروئيد خفيفة الفعالية دون وصفة طبية، ولكن تحدث إلى طبيبك قبل تناول هذه العقاقير لمدة تزيد على بضعة أسابيع.

وقد تتضمن الآثار الجانبية تغير لون الجلد وحالة تهيج، وقد يؤدي الاستخدام طويل الأمد، وخاصة الكورتيكوستيروئيدات التي تُصرف بوصفة طبية أقوى، إلى ترقق الجلد ومستويات غير طبيعية من الهرمونات.

وتتضمن الأمثلة ما يلي:

- بيتاميثازون (ديرمابيت، ديبولين، وأدوية أخرى)

- ديزونيد (ديزونات، ديزون)

- هيدروكورتيزون (لوكويد، ميكورت-إتش سي، وغيرهما)

- موميتازون (إيلوكون)

- تريامسينولون.



**Janutab<sup>®</sup>**  
**Plus**

Achieving the  
Balance

Sitagliptin

Metformin

Solving the  
Challenges



**Shiba Pharma**



## 7 فوائد للكمثرى

بأن «ضعف الانتصاب غالباً ما يكون مقياساً مبكراً لضعف الأوعية الدموية ويوفر فرصة حاسمة للتدخل ومنع أمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية وحتى الموت. وتعمل الكمثرى على تعزيز الرغبة الجنسية لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين سي، كما أنها تحتوي على حمض الفوليك، الذي يستخدمه الجسم لإنتاج خلايا الحيوانات المنوية. وتزيد الكمثرى من الرغبة الجنسية بشكل غير مباشر عن طريق وصول الدم إلى أعضائه التناسلية، يحتاج الرجل إلى قلب سليم يعمل بشكل صحيح. وهي مصدر كبير للدهون الأحادية غير المشبعة -هي نوع من الدهون تقلل مستويات الكوليسترول السيئ، وتناول الكمثرى تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبات القلبية.

### ضبط نسبة السكر في الدم

أكدت دراسات عديدة أن الكمثرى تقلل من خطر الإصابة بالتمط الثاني من داء السكري، وذلك لاحتوائها على مادة الأنثوسيانين، التي ثبت أنها تساعد على ضبط نسبة السكر في الدم. وينصح الأطباء مرضى السكري عند تناول الكمثرى بحساب الكربوهيدرات المستهلكة

من الكمثرى من ضمن نظامه الغذائي على مدار اليوم، لأن تناول الحبة الواحدة من الكمثرى تحتوي على 22 جراماً من الكربوهيدرات.

وينصح بعدم تقشير الكمثرى، لأن القشر يحتوي على النسيب الأعظم من الألياف، بالإضافة إلى غناه بمضادات الأكسدة، ولكن يراعى غسلها جيداً قبل تناولها، وينصح بتناولها في صورتها الصلبة لأن عصرها يفقدها قدراً كبيراً من الألياف. ويجب أن يعتاد مرضى السكري على أكلها على الريق لأنها تحتوي على الألياف وهي بطيئة الهضم وتساعد على الشبع من بداية اليوم ولفترة طويلة.

الكمثرى هي نوع من الفواكه التي تحتوي على تركيز عال من الألياف، وغنية بمضادات الأكسدة المهمة مثل الفلافونويد، وأيضاً تتميز بطعمها اللذيذ المستحب لكثير من الأشخاص وتحتوي على كثير من العناصر الغذائية المهمة المفيدة لصحة جسم الإنسان، حيث إنها توفر لجسم العديد من الفيتامينات والمعادن للوقاية من الأمراض المختلفة مثل السرطان ومرض السكري والأمراض القلبية.

### تنظيم حركة الجهاز الهضمي وصحته

هناك فوائد الكمثرى للقولون لاحتوائها على الألياف، عند تناول فاكهة واحدة من الكمثرى متوسطة الحجم فهي تحتوي على 6 غرام من الألياف، أي ما يعادل حوالي 22% من القيمة اليومية بناءً على نظام غذائي مكون من 2000 سعرة حرارية، وهذا يساعد في ما يلي:

- 1 - تنظيم حركة الجهاز الهضمي، حيث هنا تكمن فوائد الكمثرى للإمساك عن طريق إضافة الرطوبة إلى الفضلات مما يسهل خروجها من الجسم دون الإصابة بالإمساك.
- 2 - الوقاية من الإصابة بسرطان القولون. المساعدة في تخفيف الإسهال. أما بخصوص فوائد المعدة، فنشير هنا إلى إن تناول فاكهة الكمثرى يعمل على إبطاء نمو البكتيريا الضارة بالجهاز الهضمي مثل جرثومة المعدة، ولا تؤثر على البكتيريا المفيدة بالمعدة، وتخفف من الانتفاخ والألم. ويفضل تناولها للتخفيف من الأعراض المصاحبة القرع المعدي، كما أنها تعمل على الوقاية من الإصابة بالقرع المعدي لاحتوائها ألياف غذائية تقلل من كمية الحمض في المعدة.

### تقليل مخاطر ضعف الانتصاب

تقلل الكمثرى من خطر الإصابة بضعف الانتصاب، وذلك عند تناول حصة واحدة على الأقل يومياً من هذه الفاكهة، وقد أكد العالم الشهير الدكتور إريك ريم من جامعة هارفارد الألمانية،



تغذية



ينصح بعدم تقشير الكمثرى، لأن القشر يحتوي على النسيب الأعظم من الألياف، بالإضافة إلى غناه بمضادات الأكسدة، ولكن يراعى غسلها جيداً قبل تناولها، وينصح بتناولها في صورتها الصلبة لأن عصرها يفقدها قدراً كبيراً من الألياف.

ويجب أن يعتاد مرضى السكري على أكلها على الريق لأنها تحتوي على الألياف وهي بطيئة الهضم وتساعد على الشبع من بداية اليوم ولفترة طويلة.



طب بديل

“

ويحتوي الخيار على مواد تساعد على حرق الدهون مثل حمض تروتونيك، إذ يمكن الجسم من تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة عوضاً عن تخزينها، بالإضافة إلى توفر الخيار على أنزيمات تقضي على البكتيريا المضرة في الأمعاء وتساعد في عملية تنظيفها.

## ماء مثالي للتخلص من السموم

يعد ماء الخيار المشروب سهل التحضير علاجاً مثالياً للتخلص من السموم، وفقاً لمجلة «فرويدندين» الألمانية الذي تنصح بشرب ماء الخيار بشكل يومي لما له من فوائد جمة على صحة الإنسان.

وقالت المجلة الألمانية إن شرب ماء الخيار يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع لما يتوفر عليه من عناصر صحية غنية.

ويوفر الخيار للجسم الزنك والبوتاسيوم والحديد، فضلاً عن أنه من الأطعمة الغنية بالماء، حيث يتكون من نحو 95 في المائة من الماء.

ويعد الخيار من الأطعمة الغنية بفيتامين ك الذي يساعد على تكوين البروتينات الضرورية لصحة العظام والحفاظ على قوتها. ويكفي شرب كوب واحد من الماء المتكّه بقطع الخيار للحصول على ما يحتاجه جسم الإنسان يومياً من فيتامين ك، ويزود شرب ماء الخيار الجسم بعناصر غذائية مهمة تعمل على منع ضعف عضلات الجسم وتقويتها، كما أن هذا المشروب منخفض السعرات الحرارية يعتبر بديلاً مميّزاً للعصير والمشروبات السكرية الأخرى ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

ويحتوي الخيار على مواد تساعد على حرق الدهون مثل حمض تروتونيك، إذ يمكن الجسم من تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة عوضاً عن تخزينها، بالإضافة إلى توفر الخيار على أنزيمات تقضي على البكتيريا المضرة في الأمعاء وتساعد في عملية تنظيفها.

ويساعد هذا المشروب على إزالة السموم بفضل ما يحتوي عليه من ماء وألياف غذائية تساعد على طرد السموم من الجسم، كما أنه يساعد في الحفاظ على البشرة وتحسين مظهرها الخارجي ونعومتها، لاحتوائه على فيتامين ب 5.



## عناصر تعالج فقر الدم

يصاب الكثير من الأشخاص أغلبهم من الأطفال بفقر الدم أو الأنيميا نتيجة نقص مستويات الحديد في الجسم مما يتسبب لهم ببعض المضاعفات الصحية التي تتطلب المتابعة المستمرة مع الطبيب المختص ميكراً.

ولتجنب الإصابة بفقر الدم حدد موقع «Medicalnewstoday» للمعلومات الطبية، عناصر طبيعية تساعد في علاج فقر الدم، وهي:

**1 - الفراولة:** تتميز باحتوائها على كمية جيدة من فيتامين سي والبوتاسيوم وحمض الفوليك، حيث يحتوي ما يقرب من 180 جراماً من الفراولة على 88.2 مجم على فيتامين سي، وبالتالي يعتبر عصير الفراولة رائعاً في إمداد الجسم بكمية جيدة من الحديد.

**2 - التوت:** يحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية، ولكن إذا تم مزجه بعناصر أخرى مثل الموز والحليب والشوفان والزيادي اليوناني والفانيليا فمن الطبيعي أن تزداد مستويات الحديد في الجسم، حيث يحتوي 100 جرام من التوت على 1.85 مجم من الحديد.

**3 - البرقوق:** يعرف بمدى غناه بالحديد بكميات كبيرة سواء الطازج أو المجفف منه، ولكن يفضل مزجه ببعض الأطعمة والمشروبات الأخرى لزيادة نسبة الحديد خاصة لدى الأطفال، بالإضافة إلى احتوائه على كمية جيدة من الكالسيوم وفيتامين أ، لذلك يفضل تناوله بكميات جيدة خلال اليوم.

**4 - الكيوي:** يتميز باحتوائه على العديد من العناصر الغذائية، ويمكن اعتباره مصدراً جيداً لفيتامين هـ والألياف والبوتاسيوم وحمض الفوليك، حيث يحتوي حوالي 100 جرام من عصير الكيوي على 134 مجم من فيتامين سي، كما يفضل خلطه بأنواع أخرى لتعزيز قيمته الغذائية مثل التفاح والموز والشوفان.

**5 - القرع:** من أكثر المشروبات التي لا يتناولها الأشخاص اعتقاداً أنه يفقر للعناصر الغذائية، لكنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والمعادن والحديد، لذلك يفضل تناوله بشكل منتظم وبجانب الوجبات لتعزيز قيمته الغذائية.





Sweet of life



## أخطر سببين للإصابة بالسرطان

أصلاً، وهو أن التدخين يشكل العامل الرئيسي في التسبب بالسرطان (بنسبة 33.9%)، يليه الكحول (7.4%). ودعت الدراسة إلى إيلاء قدر كبير من الاهتمام للوقاية في مجال الصحة العامة، إذ إن عدداً من عوامل الخطر تتصل بسلوكيات يمكن تغييرها أو تجنبها. إلا أن نصف حالات السرطان لا يُعزى إلى عامل خطر معين، مما يدل على أن الوقاية غير كافية.

ورأى معدّو الدراسة أن الوقاية يجب أن تتواكب مع ركنين آخرين، هما التشخيص المبكر بالقدر الكافي، والعلاجات الفعالة. ونشرت "ذا لانسيت" - في العدد نفسه - تعليقا مستقلاً لاثنتين من علماء الأوبئة أيدوا هذه الاستنتاجات، معتبرين - بدورهما - أن الدراسة تؤكد أهمية الوقاية.

بينت دراسة ضخمة نشرت حديثاً أن نحو نصف الإصابات بالسرطان في كل أنحاء العالم ينجم عن عوامل خطر معينة، أبرزها التدخين والكحول، وقد شددت على أهمية التدابير الوقائية من دون أن تعتبرها حلاً يمنع المرض كلياً. ووفق الدراسة التي نشرت في مجلة "ذا لانسيت" والتي أجريت ضمن إطار "تقرير عبء المرض العالمي"، فإن "44.4% من وفيات السرطان في كل أنحاء العالم تعزى إلى عامل خطر تم قياسه".

ويشارك آلاف الباحثين في معظم دول العالم في "تقرير عبء المرض العالمي" البحثي الواسع الذي تموله مؤسسة بيل غيتس، وليس له مثيل من حيث الحجم. وأتاحت الدراسة معرفة المزيد من التفاصيل عن عوامل الخطر وفقاً لمناطق العالم، مع أن نتائجها أكدت عموماً ما كان معروفاً.



## أمراض مزمنة



ورأى معدّو الدراسة أن الوقاية يجب أن تتواكب مع ركنين آخرين، هما التشخيص المبكر بالقدر الكافي، والعلاجات الفعالة. ونشرت "ذا لانسيت" - في العدد نفسه - تعليقا مستقلاً لاثنتين من علماء الأوبئة أيدوا هذه الاستنتاجات، معتبرين - بدورهما - أن الدراسة تؤكد أهمية الوقاية.

## احذروا: النوم في الضوء يتسبب بأمراض مزمنة

بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن محور الدراسة هو قياس كمية الضوء التي يتعرض لها الشخص بوساطة جهاز استشعار على جسده مقارنة بنشاط نومه واستيقاظه على مدار 24 ساعة. كما أجريت الدراسة على مجموعة من الشباب خلال نومهم في ضوء خافت، وبينت ارتفاع نسبة السكر في الدم، التي هي علامة على مقاومة الأنسولين ومؤشر للإصابة بالسكري من النوع الثاني، بالإضافة إلى ارتفاع معدل ضربات القلب بشكل أكبر من الطبيعي. ونصح الخبراء الأشخاص بتقليل أو تجنب الأضواء في أثناء نومهم ومحاولة التمتع خلال النوم للحصول على نوم صحي وتجنب الأمراض.

كشفت دراسة حديثة أجريت بجامعة "نورث وسترن"، أن التعرض لأي كمية من الضوء مرتبط بالإصابة بالأمراض الخطرة.

وأوضحت الدراسة أن هذه العادة تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع معدل انتشاره، وارتفاع ضغط الدم خاصة كبار السن من الرجال، فضلاً على زيادة معدلات السمنة، بالإضافة إلى الإصابة





معدة إنجابية



تقبل بعض الحوامل على تناول كميات كبيرة من الطعام، ظناً منهن أن بتلك الطريقة سيساعدن على نمو الجنين بشكل أفضل، وهذا غير صحيح، بل الإفراط في الأكل يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل يفوق المعدل الطبيعي. وتكمن خطورة السممة المفرطة أثناء الحمل في احتمالية أن تصيب الأم بارتفاع ضغط الدم والسكري.



## مفاهيم خاطئة عن الحمل والولادة

الحموضة باتت من الإشارات، أهمها:  
- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة، مثل المقلبات، وتجنب الوجبات السريعة.  
- تقسيم الثلاث وجبات اليومية إلى وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم.  
- تناول أدوية الحموضة تحت إشراف الطبيب.

**3 - البيض يحفز طلق الولادة**  
تكثر بعض الحوامل من تناول البيض في الأشهر الأخيرة، لاعتقادهن أنه يساعد على تحفيز الطلق وتسهيل الولادة الطبيعية، وهذا محض خرافة، بل ثبت أنه يسبب نتائج عكسية، خاصة مع الولادة القيصرية، إذ يتداخل مع فعالية البنج.

**4 - الولادة القيصرية تحافظ على شكل الجسم**  
ليس للولادة الطبيعية أو القيصرية تأثير على شكل الجسم، بل نمط الحياة المتبع أثناء الحمل هو العامل المؤثر، لذلك يجب على الحامل تجنب زيادة الوزن المفرطة والانتظام في ممارسة الرياضة.

**5 - الرضاعة الطبيعية تمنع الحمل**  
لا تمنع الرضاعة الطبيعية الحمل كما تروج بعض السيدات، بالتالي، من الضروري الاعتماد على إحدى وسائل تحديد النسل بعد مرور 40 يوماً من الولادة تحت إشراف الطبيب.

يشاع بين النساء مجموعة من المعتقدات الخاطئة حول الحمل والولادة، يتعاملن معها على أنها حقائق مؤكدة، مع العلم أن الدراسات لم تثبت صحتها حتى الآن.

وقد نقل موقع "الكونسلتو" الطبي عن أستاذ مساعد النساء والتوليد بكلية طب قصر العيني المصري، الدكتور عمرو حسن، أبرز المفاهيم والمعتقدات الخاطئة حول الحمل والولادة، وذلك على النحو التالي:

### 1 - تناول المزيد من الطعام ضروري للحامل

تقبل بعض الحوامل على تناول كميات كبيرة من الطعام، ظناً منهن أن بتلك الطريقة سيساعدن على نمو الجنين بشكل أفضل، وهذا غير صحيح، بل الإفراط في الأكل يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل يفوق المعدل الطبيعي. وتكمن خطورة السممة المفرطة أثناء الحمل في احتمالية أن تصيب الأم بارتفاع ضغط الدم والسكري، فضلاً عن أنها تزيد من فرص الخضوع للولادة القيصرية.

### 2 - حموضة الحامل بسبب شعر الجنين

الحموضة أثناء الحمل ليس لها علاقة بشعر الجنين كما تعتقد بعض النساء، بل تحدث الإصابة بها، نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي تشهدها العضلة العاصرة بين المريء والمعدة، حيث تتعرض للانتفاخ، مما يسمح لعصارة الهضمية بالارتجاع إلى الحلق، وتستطيع للحامل التغلب على

## ارتفاع ضغط الدم وتأثيره على الحامل والجنين

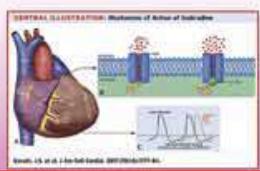
أوصى الدكتور باسم ظريف، استشاري الباطنة وأمراض القلب بمعهد القلب القومي المصري، الحامل بضرورة زيارة طبيب النساء والتوليد بشكل دوري، لأنها قد تكون مصابة بارتفاع ضغط الدم دون علمها بذلك.

وأوضح ظريف أن المرأة التي تعرضت لارتفاع ضغط الدم في حملها الأول، معرضة له بشكل أكبر في الحمل الثاني، وفي هذه الحالة، ينبغي عليها متابعة حالتها الصحية بصفة دورية، وفقاً لموقع "الكونسلتو".  
وحذر ظريف من تناول أدوية ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل دون مراجعة الطبيب، لأن بعض الأنواع قد تكون غير مناسبة للحامل، خاصة في الأشهر التي يزداد فيها نمو الجنين.  
وأضاف أن من الأسباب التي تمنع الحامل من تناول أي دواء، بما في ذلك علاجات ارتفاع

ضغط الدم، دون استشارة طبيبها، هو احتمالية أن تؤدي هذه العادة الخاطئة إلى إصابة الجنين بالعيوب الخلقية.  
ونصح الدكتور ظريف الحامل باتباع الإرشادات التالية، للحفاظ على صحة قلب الحامل والأوعية الدموية:

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالبوتاسيوم والمغنسيوم.
- الانتظام في ممارسة الرياضة يومياً.
- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة وتقليل الملح المضاف للطعام.
- تجنب زيادة الوزن المفرطة.
- الفحص الدوري لضغط الدم والسكر والكوليسترول.
- عدم التعرض للضغط العصبي قدر الإمكان.





## أمراض القلب الوراثية.. العلاج في متناول اليد

مونيكا بكاليفورنيا إن «معظم حالات أمراض القلب غير قابلة للشفاء في الوقت الحالي، ولكن يمكن التحكم فيها».

وأشار رايت إلى أن «هناك عدة حالات مرضية أمكن التعرف فيها على جين معين ذي نشاط غير طبيعي وتمكناً من تحديده، وبالتالي فهناك فرصة محتملة، من الناحية النظرية، أن نذهب مباشرة إلى الخلية ونصلح المشكلة الأساسية لدى هؤلاء الأشخاص وبالتالي علاجهم».

ويقول الأطباء إن جميع الذين يعانون من أمراض عضلة القلب الوراثية، والمعروفة أيضاً باسم اعتلال عضلة القلب الوراثي، معرضون بنسبة 50:50 لتمرير جينات معيبة إلى كل طفل من أطفالهم، وغالباً ما يصاب العديد من أفراد العائلة نفسها بفشل القلب أو يحتاجون إلى زراعة قلب أو يموتون في سن مبكرة.

وفي تصريح لصحيفة الغارديان البريطانية، قال البروفيسور هيو واتكينز، من جامعة أكسفورد والباحث الرئيسي في مشروع CureHeart، إن اعتلال عضلة القلب «مرض شائع للغاية» ويؤثر على شخص واحد من بين كل 250 شخصاً حول العالم.

وتابع «هذه هي فرصتنا التي لا تتكرر إلا مرة واحدة في كل جيل لتخفيف القلق المستمر داخل العائلات من حالات الموت المفاجئ وفشل القلب والحاجة المحتملة إلى عملية زرع قلب»، مضيفاً أنه «بعد 30 عاماً من البحث، اكتشفنا العديد من الجينات والعيوب الجينية المحددة المسؤولة عن اعتلالات عضلة القلب المختلفة، وكيفية عملها».

يبدو أن العلاج الأول من نوعه في العالم لأمراض القلب الوراثية قد يصبح في متناول اليد قريباً، إذ يتعاون فريق عالمي من خبراء القلب من المملكة المتحدة والولايات المتحدة وسنغافورة في مشروع يحمل اسم CureHeart لتطوير علاجات جينية فعالة لاعتلال عضلة القلب خاصة الوراثية منها. ووفقاً لتقرير نشرته مؤخراً وكالة DW الألمانية، من المتوقع أن يعالج هذا المشروع عدداً لا يحصى من الأشخاص المصابين بأمراض ينتج عنها عدم تمكن القلب بشكل كامل من ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وقد حصل الفريق مؤخراً على منحة قدرها 37 مليون دولار تقريباً من مؤسسة القلب البريطانية لدعم الأبحاث للوصول إلى علاجات قد تتقصد حياة الملايين حول العالم.

سيقوم العلماء خلال الأبحاث باستخدام تقنيات وراثية دقيقة في القلب لأول مرة، تسمى التعديل الأساسي والأولي، لتصميم واختبار أول علاج لأمراض عضلة القلب الوراثية، بهدف إيقاف عمل الجينات المعيبة عملها ومنعها من إنتاج الطفرات الوراثية الضارة المسببة لأمراض القلب الوراثية. وفي حين أن الباحثين لم يصلوا بعد إلى مرحلة التجارب البشرية السريرية، إلا أن بنائهم العلاج حتى الآن تعد واعدة للغاية، بعد أن شهدت التجارب بالفعل نجاحاً على مستوى الحيوانات، بحسب ما قال العلماء لصحيفة «الغارديان» البريطانية.

ونقل موقع «بريفنشن» الطبي، عن الدكتور ريتشارد رايت، طبيب القلب في مركز بروفيديس سانت جون الصحي للوقاية في سانتا



نبض

“

يقول الأطباء إن جميع الذين يعانون من أمراض عضلة القلب الوراثية، والمعروفة أيضاً باسم اعتلال عضلة القلب الوراثي، معرضون بنسبة 50:50 لتمرير جينات معيبة إلى كل طفل من أطفالهم، وغالباً ما يصاب العديد من أفراد العائلة نفسها بفشل القلب أو يحتاجون إلى زراعة قلب أو يموتون في سن مبكرة.

## اضطرابات عضلة القلب الأكثر شيوعاً

يشير مصطلح أمراض القلب الوراثية إلى العديد من الحالات أو الاضطرابات التي تصيب عضلة القلب والأوعية الدموية، وأكثرها شيوعاً هي أمراض اعتلال عضلة القلب وهي مشكلات صحية مختلفة تصيب عضلة القلب وتؤدي إلى ضعفها وعدم قدرتها على تأدية وظيفتها بالشكل الطبيعي مما يؤدي إلى صعوبة ضخ الدم لبقية أعضاء الجسم، وهي كما يلي:

- اعتلال عضلة القلب التضخمي.
- اعتلال عضلة القلب التوسعي.
- اعتلال عضلة البطين الأيمن القلبية المسببة لاضطراب النظم.
- اعتلال عضلة القلب المقيد.



تحاميل  
Suppositories



Dolfamol  
Dolfinac

وجمال الدنيا  
في برائتهم

مسكن للألم  
وخفض للحرارة



*Freesia*  
Pharmaceutical & Cosmetic Industries

*Khamis for Medicines*  
& Medical Appliances



## اكتشفوا صحة أطفالكم من أسنتهم

خلال مظهر اللسان.

### فقر الدم

يُعد فقر الدم أحد أكثر أمراض الطفولة شيوعاً وله أيضاً علامات تظهر على اللسان، فيسبب نقص خلايا الدم الحمراء، يتحول لون الجلد واللسان إلى اللون الشاحب. كما يحدث التهاب اللسان حيث يزداد حجمه مع احمرار.

ولا يقتصر التهاب اللسان على كونه علامة على فقر الدم الناتج عن نقص الحديد فقط لأن نقص المغذيات الدقيقة الأخرى تظهر مع هذه العلامة مثل نقص فيتامين "ب12" والزنك وحمض الفوليك. وإذا ظهر على الطفل الصغير التعب وقلة التركيز، والضعف وهشاشة الأظافر، وشحوب الجلد واللسان، فمن المناسب زيارة طبيب الأطفال.

### الحمى القرمزية

هي أحد أمراض الطفولة التي تصيب اللسان بأعراض عدة. وتظهر بعد التهاب الحلق لأنها تنتج عن نفس الجرثومة، ويعاني الأطفال المصابون بهذه الحمى من طفح جلدي على جزء كبير من أجسامهم يظهر عادة عند مستوى الرقبة.

وفي الفم، تعرف الحمى القرمزية بما يسمى "لسان الفراولة"، فيصبح اللسان أبيض اللون ومنتفخاً مع ظهور طبقة علوية تشبه الغلاف، ثم يتحول إلى اللون الأحمر الغامق مع وجود العديد من التنتوءات، وهي الحليمات التي زاد حجمها.

### الحساسية

تُعتبر الحساسية شائعة جداً عند الأطفال، فيمكن أن يعانون من ردود فعل جلدية من ملامسة عنصر مسبب للحساسية، سواء كان ذلك من سم الحشرات أو الطعام أو شعر الحيوانات. ويتعرض الجهاز المناعي للأطفال دائماً لمواد غير معروفة، ولكن إذا كانت هناك حساسية معينة لأي منها، فسيؤدي ذلك إلى رد فعل تحسسي، وقد يدل اللسان على ذلك حين ينتفخ ويصبح أكثر احمراراً من المعتاد، مما يجعل من الصعب التحدث والبلع وحتى التنفس، وهذا أمر خطير يتطلب زيارة الطبيب فوراً.

أوضح تقرير نشرته مجلة "ايريس ماما" الإسبانية مؤخراً أن أمراض الأطفال يمكن أن تكتشف من خلال اللسان إذا ظهرت فيه علامات مختلفة ومتنوعة.

وبحسب التقرير، يقدم هذا العضو الموجود في تجويف الفم العديد من الوظائف على غرار استشعار الأذواق، والتحدث، والأكل، وفي كثير من الأحيان، يكون أيضاً مؤشراً على الحالة الصحية العامة للشخص. مبيناً أن اللسان هو كتلة عضلية وردية اللون، ويدل لونه على صحته، ولكن عندما يتحول إلى اللون الأبيض أو الشاحب أو الأحمر الداكن، فمن المحتمل أن تكون هناك مشكلة ما في الجسم، ولكن إذا ظهر لطفلك أي تغيير في مظهر اللسان، فيمكثك استشارة طبيب الأطفال لمعرفة سبب المشكلة.

### داء المبيضات

تعتبر المبيضات البيضاء فطرياً طبيعياً يظهر في بعض أجزاء الجسم، أي أنها جزء من الفلورا (الكائنات الدقيقة) الطبيعية للإنسان، ولكن في بعض الظروف، ينهار التوازن الصحي بين هذه الفطريات ودفاعاتنا وينتهي به الأمر إلى إصابة بعض الأجزاء، ويعرف هذا في الفم باسم داء المبيضات الفموي، وله مظهر مميز يتمثل في ظهور الأغشية المخاطية، بما في ذلك اللسان، مغطاة بأغشية بيضاء تشبه اللبن الرائب. ويجعل داء المبيضات الأطفال حديثي الولادة لا يشعرون بالراحة وتصبح الرضاعة الطبيعية أمراً صعباً ويأخذ الطفل حليباً أقل من الموصى به.

وعندما تتلاشى البقع البيضاء، يبقى جزء من اللسان الأحمر المؤلم تحته، وعادة ما يقوم أطباء الأطفال بتشخيصه على الفور ويبدأون بالعلاج المناسب.

وقد يكون مرض داء المبيضات لدى بعض الأطفال علامة على أمراض الطفولة الأخرى التي تؤدي إلى انخفاض في الدفاعات أي كبت المناعة.

### الجفاف

الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالجفاف من البالغين لأن آليات التعويض لديهم أقل كفاءة إلى حد ما. وفي الواقع، يتجلى العديد من أمراض الطفولة المسببة للجفاف سواء بسبب الحمى أو القيء أو الإسهال، من



يُعد فقر الدم أحد أكثر أمراض الطفولة شيوعاً وله أيضاً علامات تظهر على اللسان، فيسبب نقص خلايا الدم الحمراء، يتحول لون الجلد واللسان إلى اللون الشاحب. كما يحدث التهاب اللسان حيث يزداد حجمه مع احمرار.



Milk thistle ext, Astragalus root ext,  
Vitamin C, Selenium, Zinc, Lecithin

صحة وجمال

“

يحتوي فيتامين سي على خصائص آمان ممتازة حيث يمكن لمعظم الناس استخدام فيتامين ج الموضعي لفترة طويلة من الوقت دون التعرض لأية ردود فعل سلبية، ففي حالات نادرة قد يعاني الأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلد من تهيج طفيف.



## فيتامين «سي» عناية فائقة بالوجه والبشرة

تسمى فرط التصبغ، فقد تبين أن تطبيق فيتامين سي على الجلد لمدة 16 أسبوعاً بشكل كبير في تقليل هذه البقع.

**تقليل التجاعيد:** فيتامين سي مكون قوي في العديد من منتجات مكافحة الشيخوخة، فقد تبين أنه يمكن أن يقلل من ظهور التجاعيد عند استخدامه لمدة 12 أسبوعاً على الأقل، فقد يساعد اتباع نظام غذائي صحي غني بهذه المغذيات أيضاً، كما قد تبين إلى أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من فيتامين سي يعانون من عدد أقل من التجاعيد.

**تعزيز الكولاجين:** هذا البروتين موجود بشكل طبيعي في بشرتك، ويساعد على منعها من الترهل، لكن جسمك يبطئ إنتاج الكولاجين مع تقدمك في العمر حيث يمكن لفيتامين سي المطبق على الجلد أن يشجع الكولاجين الجديد على النمو، كما أنه يساعد في الحفاظ على الكولاجين الموجود لديك، ويحمي البروتين من التلف.

**تقليل الاحمرار:** يمكن أن ينجم الجلد الأحمر المتلطف وغير المتكافئ عن عدد من العوامل بما في ذلك الأمراض الجلدية الالتهابية، مثل: الأكزيما، والوردية، والتعرض لأشعة الشمس، والهرمونات والحالات الطبيعية، فقد تبين أن هذا الفيتامين القوي يقلل الاحمرار بفضل خصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، كما يساعد فيتامين سي أيضاً في إصلاح الشعيرات الدموية التالفة التي يسبب احمرار الجلد، مما يخلق بشرة أكثر نعومة وتوحيداً.

لفيتامين سي أهمية كبيرة للعناية بالبشرة، ويمكنك الحصول على فيتامين سي من الفواكه والخضروات، ولكن هذه ليست الطريقة الوحيدة، فهو يستخدم على نطاق واسع في مستحضرات التجميل حيث اكتشف الباحثون أنه عندما يتعلق الأمر ببشرة صحية، فإن فيتامين سي الموضعي يكون أكثر فعالية بكثير من تناوله، ولا تؤدي إضافة فيتامين سي إلى روتين العناية بالبشرة إلى تفتيح بشرتك فحسب، بل إلى الكثير من الفوائد.

### 7 فوائد مذهلة

**آمن لمعظم أنواع البشرة:** يحتوي فيتامين سي على خصائص آمان ممتازة حيث يمكن لمعظم الناس استخدام فيتامين ج الموضعي لفترة طويلة من الوقت دون التعرض لأية ردود فعل سلبية، ففي حالات نادرة قد يعاني الأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلد من تهيج طفيف.

**مرطب للجلد:** تحتوي معظم البشرة والأعضاء الصحية على تركيزات عالية من فيتامين سي، مما يشير إلى أن فيتامين سي يتراكم في الجسم من الدورة الدموية.

**نضارة البشرة:** يمكن أن يساعد فيتامين سي في تلاشي التصبغ وتنعيم سطح الجلد لتقليل بهتان، وهذا يعطي البشرة نظارة وجمالاً.

**تخفيف البقع الداكنة:** تعمل منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على فيتامين سي على تفتيح البقع الداكنة أكثر من بقية بشرتك والتي

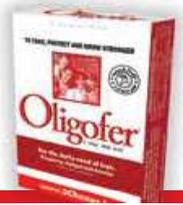


## كيفية استخدام سيروم فيتامين سي؟

على الرغم من أن فيتامين سي الموضعي جيد للبشرة، إلا أن جميع منتجات البشرة لديها القدرة على التسبب في آثار جانبية؛ لذلك يجب عليك دائماً إجراء اختبار رقعة لتقييم خطر إصابتك برد فعل تحسسي، وتشمل الطريقة ما يأتي: حدي منطقة صغيرة من الجلد سهل إخفاؤها، مثل: ساعدك. ضعي كمية صغيرة من المنتج وانتظري 24 ساعة.

يمكنك وضعها على وجهك إذا لم تحدث أي آثار جانبية، لكن توقفي عن استخدامه إذا كنت تعاني من طفح جلدي أو احمرار أو خلايا. ضعي عريزتي مصلى فيتامين سي مرة أو مرتين يومياً عندما يحين وقت التطبيق الكامل، فالقاعدة الأساسية الجيدة لتطبيقه هي: التلطيف، والتلطيف، وتطبيق مصلى فيتامين سي، ثم الترطيب.





## 8 ابتكارات طبية غيرت تاريخ البشرية

جزئية في العام 2005، وبعدها أول عملية زراعة وجه كاملة في عيادة كليفلاند كلينيك في الولايات المتحدة.

(4)

يعود استخدام خليط من أعشاب الخشخاش الأفيون كمخدر إلى 4000 عام قبل الميلاد. ولكن بعد اكتشاف أن أكسيد النيتروجين يقضي على الآلام الجسدية في عام 1771، بدأ الأطباء اعتماده كمخدر في عمليات قلع الأسنان، وفي العام 1847 استخدم التخدير لآلام المخاض والولادة وغيرها من العمليات.

(5)

هذا الإنجاز العلمي والاجتماعي، «حبوب منع الحمل» سمح للمرأة بفصل الجنس عن الإنجاب لأول مرة في التاريخ. كانت فكرة مثيرة للجدل جدا، جعلت أول شركة مصنعة لها تعرضها على إدارة الأدوية والأغذية كعلاج لاضطرابات الدورة الشهرية، وعندما تمت الموافقة عليها في العام 1957، كان عدد النساء اللاتي يعانين من اضطرابات الدورة الشهرية ارتفع بشكل غير معتاد.

(6)

في العام 1944، قام باحثون أمريكيون بتخصيب بويضة بشرية خارج الرحم، ومن هنا دارت معركة حول أخلاقية هذا الاختراع. بعد ثلاثة عقود من الجدل، ولد أول «طفل أنبوب» في العالم، وفي 26 يوليو/تموز 1978، ولدت لويز جوي براون بصحة جيدة، لتكون معجزة العلم والطب لوالديها اللذين عانيا من العقم لسنوات طويلة.

(7)

تم تطوير أجهزة ضبط نبضات القلب في العام 1930، وقد كانت آلات كبيرة تشغل يدويا، وبعدها عمل الباحثون على صنع أجهزة أصغر حجماً. أما اليوم فأجهزة ضبط نبضات القلب لا يزيد حجمها عن حجم قطعة عملة معدنية.

(8)

ابتكر غابرييل فهرنهايت مقياس الحرارة الزئبقي لأول مرة عام 1714 ولا يزال يستخدم حتى اليوم، أما أول جهاز يستخدم لقياس درجة الحرارة فقد ظهر في القرن الخامس عشر الميلادي وتم إنشاؤه بواسطة جاليليو وكان الجهاز مبنياً على مبدأ بسيط وهو أن كثافة السائل تتغير وفقاً لدرجة حرارته، ومع ذلك، يتم التخلص التدريجي من موازين الزئبقية لصالح مقياس الحرارة الرقمي بسبب الطبيعة السامة للزئبق.

نجحت عدد من الاختراعات والابتكارات الطبية في تغيير تاريخ البشرية، وقد سهلت حياة الأطباء والمرضى معاً، وأُنقذت، ولا تزال، حياة الكثيرين حول العالم، ونذكر هنا أبرز 8 من تلك الابتكارات الطبية التاريخية.

(1)

يعود أول طرف اصطناعي في العالم لإصبع قدم مومياء مصرية. ورغم أن الرومان والإغريق كتبوا عن الأطراف الاصطناعية، إلا أن هذا الاختراع لم ينتشر إلا في القرن السادس عشر. وبينما استمر تطور التكنولوجيا، دفعت إصابات الحرب الأهلية الأمريكيين إلى واجهة تطوير الأطراف الاصطناعية. وتصنع في يومنا الحالي، أطراف آلية أقرب إلى الطبيعة، بواسطة الطباعات الثلاثية الأبعاد.

(2)

حاول الناس تطعيم أنفسهم بالجذري منذ عام ألف ميلادي في الصين عن طريق خدش قروح الجدري الصغيرة على الجلد. في العام 1796 قام الطبيب الإنجليزي إدوارد جينير باستخدام جدري البقر لأول مرة بمثابة لقاح ضد هذا المرض الفتاك، وهكذا بدأت اختراعات اللقاحات المختلفة، وفي عشرينيات القرن العشرين، انتشرت لقاحات الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي والسل، وفي العام 1980، اختفى مرض الجدري من العالم، وشلل الأطفال أيضاً.

(3)

أول عملية تجميل أنف تعود إلى القرن الخامس عشر، ولكن التطور في هذا المجال طال قليلاً إذ أن أول زراعة جلد لم تحصل إلا في أواخر القرن التاسع عشر، وبعد قرنين من الزمن، أصبح بإمكان الأطباء زراعة الجلد على الوجه أيضاً، إذ قام أطباء في فرنسا بأول عملية زراعة وجه

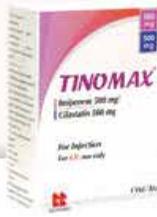


ثقافة

“

تم تطوير أجهزة ضبط نبضات القلب في العام 1930، وقد كانت آلات كبيرة تشغل يدويا، وبعدها عمل الباحثون على صنع أجهزة أصغر حجماً. أما اليوم فأجهزة ضبط نبضات القلب لا يزيد حجمها عن حجم قطعة عملة معدنية.





## اسناني حياتي



## مضاعفات صحية لتنظيف الأسنان المفرط

**- التهاب اللثة:** يتم تنظيف اللثة بواسطة الطبيب من خلال زيارتين أو أكثر، حيث يتم إزالة أي رواسب موجودة على الأسنان، وهو ما يتسبب في ألم الأسنان لمدة تتراوح من يومين إلى أسبوع بعد إجراء التنظيف، لذلك يجب المتابعة مع الطبيب لتخفيف الألم وعدم حدوث مضاعفات.

**- فجوات الأسنان:** من الطبيعي أن تظهر بعض الفجوات بين الأسنان نتيجة التنظيف لفترات طويلة، وذلك أمر طبيعي، ولكن إذا زادت الفجوات عن الطبيعي، فيفضل المتابعة المستمرة مع الطبيب المختص، وتجذب تنظيف الأسنان على فترات قصيرة.

**- العدوى:** يجب الحرص على تنظيف الأسنان في مكان متخصص تحت إشراف طبيب مختص، لتجنب الإصابة بالعدوى البكتيرية أو الفيروسية.

يلجأ بعض الأشخاص إلى تنظيف الأسنان بشكل مستمر، مما قد يتسبب في ظهور بعض المضاعفات الصحية التي تسبب الألم والشعور بالانزعاج، ويتطلب استشارة طبيب مختص قبل البدء في التنظيف. وبحسب موقع Healthline فإن أضرار التنظيف المفرط للأسنان، يمكن أن يتمثل في الآتي:

**- حساسية الأسنان:** عادة ما تزداد حساسية الأسنان بعد التنظيف المتكرر، وغالباً ما يصف الأطباء بعض الأطعمة اللينة، مثل الزبادي أو البطاطس المهروسة، ويوصون بالابتعاد عن الأطعمة والمشروبات شديدة السخونة أو الباردة لتخفيف حدة الحالة.

ويجب المتابعة المستمرة مع الطبيب لمعرفة الطريقة المناسبة لتنظيف الأسنان، لأن إهمالها لفترة طويلة يتسبب في زيادة ظهور المضاعفات، والعكس صحيح.



عادة ما تزداد حساسية الأسنان بعد التنظيف المتكرر، وغالباً ما يصف الأطباء بعض الأطعمة اللينة، مثل الزبادي أو البطاطس المهروسة، ويوصون بالابتعاد عن الأطعمة والمشروبات شديدة السخونة أو الباردة لتخفيف حدة الحالة.

## أطباء: بعض معاجين الأسنان ضار

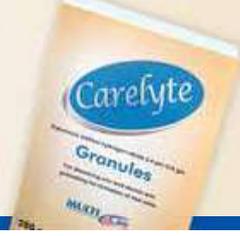
بأن أكثر ما يمكن أن تقدمه هذه المعاجين هي تبييض المينا بصورة لطيفة، بتأثير الأكسجين النشط وإزالة الترسبات الجيرية المتراكمة على الأسنان أي أنها لا تعطي نتيجة ساطعة.

ويرى الأطباء أن هذا التأثير اللطيف سببه التركيبة العدوانية لهذه المعاجين، ما يساعد على إزالة الترسبات والصبغات، وأنه يمكن أن يعاني الأشخاص الذين يفرطون في استخدام هذه المعاجين، من زيادة حساسية الأسنان، وآلام وتآكل المينا لذلك ينصح باستخدامها بين فترة وأخرى.

حذر أطباء من أضرار استخدام بعض أنواع معاجين الأسنان، التي يقدمها المنتجون على أنها مخصصة لتبييض الأسنان. ووفقاً لأطباء متخصصون في طب الأسنان التجميلي، فإن بعض أنواع معاجين الأسنان التي يعرضها المنتجون على أن تفيد في تبييض الأسنان في الواقع ليس لها هذا المفعول علاوة على أنها تلحق الضرر بمينا الأسنان، بحسب ما أورده موقع "روسيا اليوم".

وأوضح الأطباء أن الصبغة المسؤولة عن لون الأسنان لا تقع على سطحها بل في داخل الشبكة البلورية للأسنان، منوهين





## خططات طبيعية لتعطير المنازل



### فن الحياة



الخل في وعاء مكشوف في المطبخ مثلاً، حيث يعمل حمض الأسيتيك المكون للخل على تطهير الهواء والتخلص من البكتيريا والروائح الكريهة خلال ساعات.

**5 - قشور الليمون:** تُفيد الاستعانة بقشور الليمون في تعطير المنزل، وذلك عند وضعها في وعاء مملوء بالماء، مع إيداعها على نار هادئة، حتى تتبعت الروائح المميزة.

**6 - مستخلص الفانيليا:** ينصح بوضع قطرات من مستخلص الفانيليا في طبق خاص بالفرن، مع طليه داخله لمدة نصف الساعة. ستبعت جرأً ذلك الروائح المميزة في المنزل، علماً أنه من الممكن إضافة قشور الليمون لهذا المعطر المنزلي.

**7 - قشور التفاح والقرفة:** تُمزج قشور ثمرة من التفاح يعود من القرفة، في وعاء صغير مملوء بالماء. يترك الخليط على نار هادئة، لتطفأ الأخيرة بعد ذلك، مع إيداع المزيج مكشوفاً لنشر رائحة مميزة في المنزل.

**8 - النعناع المغلي:** توضع كمية وافرة من الماء في وعاء، مع الغلي على نار هادئة، بإضافة كمية كافية من أوراق النعناع الطازجة وقشور الليمون. عند الغليان، ستنتشر رائحة طيبة في المطبخ.

**9 - زيوت عطرية:** زيت الياسمين العطري مُميز برائحته المنعشة؛ في هذا الإطار، هو يصب في زجاجة مزودة ببخاخ، مع نثر الأريج في الجو حال الرغبة في ذلك، علماً أن هذه الطريقة تنزع الروائح غير المرغوب فيها داخل المنزل.

ترغبون بأن تكون رائحة منازلكم عطرية، دون اضطراكم لشراء البخور والروائح الفواحة المكلفة، حسناً يمكنكم الاستعانة بخلطات طبيعية لتعطير منازلكم، وحتى دولاب ملابسكم، هذه الخلطات مكوناتها سهلة ومتوفرة وغير مكلفة إطلاقاً.. تعرفوا عليها:

**1 - البرتقال والقرفة:** تصب كمية كافية من الماء في قدر صغيرة؛ مع بدء الغليان، تضاف شرائح البرتقال إلى الماء، ويضع ملاعق كبيرة من القرفة (أو أعواد منها). تطفأ النار عند الغليان، الأمر الذي يبعث رائحة مميزة تعطر المنزل بشكل طبيعي. تكرر خطوة غلي المكونات على نار خفيفة، مع بدء الرائحة في التبخّر.

**2 - صودا الخبز:** يملأ برطمان صغير فارغ بنصف الكوب من صودا الخبز و6 قطرات من الزيت العطري المفضل؛ يترك البرطمان مفتوحاً، مع وضعه في الغرفة المرغوبة، لتعطيرها.

من جهة ثانية، تدخل صودا الخبز في إعداد معطر منزلي الصنع، وفق الطريقة الآتية: يُخلط كوب واحد من صودا الخبز، مع ملعقة كبيرة واحدة من القرفة المطحونة. يفرغ هذا الخليط في أوعية صغيرة موزعة في أركان المنزل، حتى تتبعت الرائحة المميزة.

**3 - البن الطازج:** توزع أوعية صغيرة محتوية على البن المطحون الطازج في زوايا المنزل، لغرض تعطيره، علماً أن البن يقضي على الروائح الكريهة في المطبخ.

**4 - الخل:** على الرغم من رائحة الخل القوية، هو فعال في القضاء على الروائح الكريهة في المنزل، بصورة نهائية، من خلال وضع



### ماذا عن خزانات الملابس؟

تحتاج خزانات الملابس إلى التنظيف والتعطير، بصورة دورية، ما ينعكس إيجاباً على رائحة الملابس المحفوظة داخلها؛ في الآتي مجموعة من الوصفات والطرق الطبيعية لتعطير دولاب الملابس، وذلك من خلال الاستعانة بقطع الصابون لأنها عندما تكون دافئة فإنها تطلق رائحة زكية في المساحات الصغيرة. وتعلق قطعة الصابون بوساطة منديل مصنوع من القماش على قضيب التعليق في الخزانة. بعد انقضاء نحو ثلاث ساعات، ستتلغل رائحة الصابون في الملابس، ومن الممكن وضع قطعة من الصابون في أحد الأدراج، مع لف القطعة بوساطة فوطة رقيقة.





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



# Levoxine®

Levofloxacin 500mg

**A power to  
Protect!**



**Shiba Pharma**





# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 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

01/631004-779990144



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030  
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي  
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



# Diabevance®

Metformin/Glibenclamide

## Achieve The Balance



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان

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

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

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



**Shaphaco**  
Pharmaceutical Ind.

30  
يوم

4G

4

300 رسالة  
كل الشبكات

300 دقيقة  
داخل الشبكة

GB

# أول مشغل لخدمة الـ 4G في اليمن

لتفعيل الباقات اتصل على 444

لمزيد من المعلومات أرسل 4 إلى 123 مجاناً



4G<sup>LTE</sup>



yemenmobile.com.ye



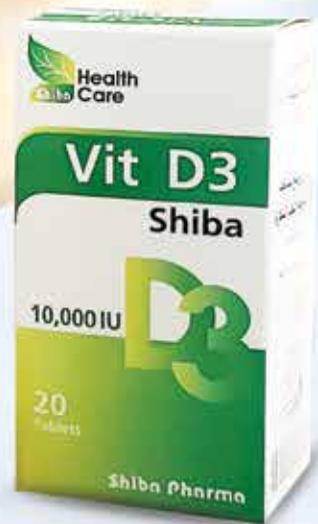
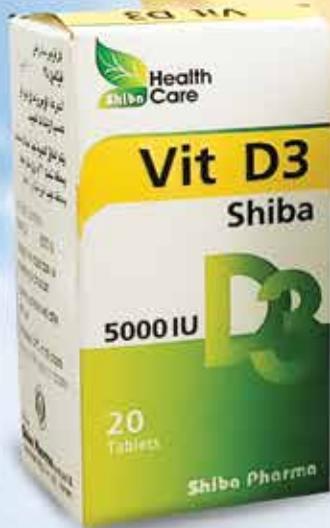
yemenmobileye1



yemenmobileye1



معنا .. إتصالك أسهل



Strengthens Bones



Improves Muscle Strength,  
Coordination & Balance



Boosts your immune  
System!

**Shiba Pharma**

