

- اتساع دائرة المرض النفسي عند الأطفال
- كيفية الحفاظ على المناطق الحساسة في جسم المرأة

- أسباب تعذر الولادة عند اليمنيات
- 6 قواعد أساسية لشراء الأدوية

# أعين اليمنيات في خطر

## في العدد القادم :

ملف خاص يوثق فعاليات المؤتمر الثاني للصناعة الدوائية الوطنية ومراحل تطورها ، ونبذة مختصرة عن الشركات الدوائية الوطنية ومميزات كل واحدة منها.

Emifenac 50DT



إمفيناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجك 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 صنعأ	فرع عدن	فرع الحديدة	فرع تعز	فرع إب
01-539900	05-309401	01-485106	02-391189	03-202092	04-251803	04-423124
01-539666			02-387441	03-500042	04-240809	
فرع المكلأ	فرع ذمار	فرع سلون	فرع صعدة	فرع عمران	فرع القاعدة	فرع مارب
05-308376	06-420952	05-441307	07-522122	07-614694	04-435820	06-300155
05-354796		05-446396				

# علاج قرحة المعدة

Suppress The Root Cause of Gastric Acid Production

# OMEPTEC

## Omeprazole 40mg Vial

### INDICATIONS

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



## معنا.. صحتك أفضل..

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني

Sana'a - yemen - Shumaila Area St.

+967 1 60 74 02 - 62 66 75

+967 777 775 674 - 777 735 055

www.bauam.com info@bauam.com





26

دواء

■ 6 قواعد أساسية لشراء  
الأدوية

28

تغذية

■ 9 أطعمة تقاوم الشيخوخة

30

أمراض مزمنة

■ الطقس البارد واضطراب  
نسبة السكر بالدم

34

أطفال

■ أخصائي يحدد طرق العناية  
بصحة الأطفال في الشتاء

18

صحة الرجل

■ مخاطر صحية يواجهها  
الرجل بعد الخمسين

■ أعراض وأسباب ضعف  
الخصوبة

20

جديد الطب

■ عقار ثوري لمرض جلدي  
مؤلم

■ بروتين يزيد عضلات  
مرضى السكري

■ دراسة علمية سارة  
للنساء

21

مخ واعصاب

■ ألعاب تحميك من  
الزهايمر المبكر

7

فلك الطبية

■ مطالبات بتوسيع قائمة  
الأصناف الدوائية المقيدة  
من الاستيراد

8

قضية

■ إتساع دائرة المرض  
النفسي عند أطفال اليمن

10

تقارير

■ أخصائية تبين كيفية  
الحفاظ على نظافة  
مناطق النساء الحساسة

■ استشارية تحدد أسباب  
تعذر الولادة عند اليمنيات

■ عدسات تجميلية مقلدة تفزو  
الأسواق اليمنية..

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 الحرارزي

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى



اقتصار دور الصيدلاني على هذا الدور في المستشفيات وصيديات المجتمع (على أهميته) قد جعل منه أقل تأثيرا في المخرجات الصحية health outcomes للمريض وبالتالي قد تقل الحاجة إليه خصوصا مع وجود نظام الأتمتة-automated systems وان كان تحت إشراف الصيدلاني.

# لماذا الصيدلة والصيدلاني ؟

ونحن نحتفل باليوم العالمي للصيدلة في الـ 25 من سبتمبر من كل عام .. قد يتساءل البعض ما إذا كانت مهنة الصيدلة ضرورة؟

وهنا لابد أن نتطرق إلى الانطلاقة العلمية الأولى لهذه المهنة، عندما بدأ التطبيق العملي لمفهوم الصيدلة الحديث بتحضير التراكيب الصيدلانية pharmaceutical formulation للمرضى الذين تم تشخيص المرض لديهم ومعرفة الدواء اللازم لذلك المرض وبشكل فردي لكل مريض .. ومن هنا كانت الحاجة لصيدلاني ماهر ومتدرب على إتقان كيفية تحضير هذه التراكيب لأنه الوحيد ذو الخلفية العلمية المتخصصة في الدواء.

مع توسع وكثرة أنواع الأمراض المكتشفة، كانت الحاجة ماسة إلى تطوير مهنة الصيدلة لزيادة الإنتاج الدوائي بالكميات الكافية لكل المرضى فأوجدت المصانع الصيدلانية التي تلبى هذا الاحتياج ويقوم بهذا الدور صيادلة مهنيون ومدربون على التصنيع الدوائي الجيد وبالتالي زاد الاحتياج لدور الصيدلاني وظهر ما يعرف بالصيدلة الصناعية.

كما أن المنتج النهائي finish product الناتج من هذه الصناعة (الدواء) لابد من أن يصرف بواسطة صيدلاني مؤهل لأنه ذو الخلفية العلمية المتخصصة حول الدواء أكثر من غيره.. وبالتالي أضيف دور آخر للصيدلاني وهو صرف الدواء dispensing role.

اقتصار دور الصيدلاني على هذا الدور في المستشفيات وصيديات المجتمع (على أهميته) قد جعل منه أقل تأثيرا في المخرجات الصحية health outcomes للمريض وبالتالي قد تقل الحاجة إليه خصوصا مع وجود نظام الأتمتة-automated systems وإن كان تحت إشراف الصيدلاني.

لذلك كان لا بد من الاستفادة من الخلفية العلمية للصيدلاني وتوجيهها إلى زيادة تحسين الخدمات الصحية للمريض وتطويرها في هذا المجال، فتطورت المهنة إلى ما يعرف بالصيدلة السريرية clinical pharmacy التي توجهت إلى التعامل مع المريض في ما يتعلق بمرضه ودوائه وبالمشاركة مع الكادر الصحي كله لزيادة كفاءة جودة الخدمة المقدمة للمريض.

ومن هنا كان على الصيدلاني الإلمام بمعلومات كثيرة ومعقدة حول الدواء من تحضيرات صيدلانية وحركية وديناميكية الدواء pharmacokinetics & pharmacodynamic وجرعة dosing وآثار جانبية adverse effects وتداخلات دوائية drug interactions وشكاوى مرضى patient compliances ونظرة اقتصادية pharmacoconomics جعلت من الصيدلاني هو الخبير الأول في الدواء، والمؤهل للعمل مع باقي الفريق الصحي لتحقيق فعالية وأمان الدواء في المريض.

من خلال ما سبق يتضح جليا أهمية علم الصيدلة و ضرورة وجود دور الصيدلاني في خدمة البشرية (مثلها مثل باقي العلوم)، ولا يمكن الاستغناء عن هذا الدور الذي لا يزال يتطور ويتوسع لما يلبى حاجة البشرية.

أخيرا، الصيدلاني هو منطقتيا المهني الذي يرشد ويساعد واصف الدواء drug prescriber والمريض في الاستخدام الأمثل للدواء، للحصول على منافعه وتقليل مخاطره.



د. أكرم محمد صبرة\*

\* رئيس المجلس التأسيسي لنقابة  
ملاك صيديات المجتمع

# Amlocare

Amlodipine 5mg



- ✓ Hypertension
- ✓ Stable angina
- ✓ Vasospastic angina

**The highest prescribed  
antihypertensive medicine  
WorldWide**

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

Pharmacare  
فارماكير   
فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



## مطالبات بتوسيع قائمة الأصناف الدوائية المقيدة من الاستيراد

### الطبية- خاص

كان بداية الحلم الذي نجحت الصناعات الدوائية اليمنية في تحقيقه وما تزال تعمل بجد من أجل الهدف الكبير المتمثل بالوصول إلى تحقيق الأمن الدوائي في اليمن. وجاء تدشين فعاليات المؤتمر الثاني للصناعة الدوائية الوطنية، الذي أقيم في صنعاء بحضور رسمي رفيع المستوى ومشاركة عدد من الأخصائيين والأكاديميين وأكثر من 550 باحثاً ومهتماً ضمتهم كلية الطب بجامعة صنعاء.

يعد المؤتمر محطة سنوية للتقييم والتشاور من أجل الوصول إلى الهدف المنشود بشكل سليم، وهذا العام ناقش المؤتمر من خلال عدد من الدراسات والبحوث سبل الاستمرار في تطوير الصناعة الدوائية اليمنية وتحقيق أعلى قدر من الجودة والأمانوية.

نظم المؤتمر كل من: الهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية بالشراكة والتعاون مع الهيئة العامة للاستثمار ونقابة الصيادلة اليمنيين وكلية الصيدلة بجامعة صنعاء، على مدى يومي (25-26 سبتمبر).

وأوصى المؤتمر بتوسيع مشاركة الصناعات الدوائية الوطنية لتحقيق الأمن الدوائي في اليمن، وشدد المشاركون في المؤتمر على أهمية السماح بالتصنيع التعاقدي بين المستوردين ومصانع الأدوية الوطنية، وتشجيع رأس المال الوطني للاستثمار في مجال تصنيع الأدوية والمستلزمات الطبية.

وحث التوصيات على ضرورة نشر ثقافة "صنع في اليمن" لتعزيز الثقة بالمنتج الدوائي الوطني بين الأطباء والصيادلة وفريق الرعاية الصحية والمجتمع، والحد من استيراد الأدوية المنافسة للمنتجات الدوائية الوطنية وتوسيع قائمة الأصناف المقيدة من الاستيراد طالما تلبى اشتراطات ومعايير الجودة المطلوبة.

ودعت إلى التنسيق مع جامعة صنعاء، كلية الصيدلة، لإنشاء مركز التكافؤ الحيوي والدراسات السريرية، والعمل والتنسيق من أجل بناء وتأهيل الكوادر الوطنية الصيدلانية من خلال برامج الدراسات العليا التي تساعد في نهضة الصناعات الدوائية الوطنية.

وشددت التوصيات على ضرورة تعزيز مشاركة الهيئة العليا للأدوية واتحاد منتجي الأدوية في رعاية ودعم الأبحاث الدوائية في كليات

الصيدلة، والاستفادة من الكوادر المتخصصة في البحث والتطوير في مصانع الأدوية الوطنية وعمل الخارطة البحثية بالشراكة بين الهيئة العليا للأدوية ومصانع الأدوية الوطنية وكلية الصيدلة بجامعة صنعاء وفقاً لاستراتيجية وأهداف الرؤية لبناء الدولة اليمنية الحديثة. ويهدف المؤتمر الذي عقد تحت شعار "صنع في اليمن" إلى تعزيز الثقة بالمنتج الدوائي الوطني، ودعم وتشجيع الاستثمار في توطین الصناعات الدوائية بإحلال المنتج المحلي بدلاً عن المستورد خاصة الأدوية المنقذة للحياة، وتحقيق الأمن الدوائي.

وكان نائب رئيس الوزراء لشؤون الرؤية الوطنية، محمود الجعيد، أكد في كلمة له، قدرة اليمن على إنتاج أصناف دوائية محلية تنافس المستوردة، باعتبار إنتاج الأدوية من أهم القطاعات التي حصلت على المرتبة الأولى في خطط وبرامج الرؤية الوطنية.

بدوره، أبدى نائب وزير الصناعة والتجارة أحمد الشوتري استعداد الوزارة لتقديم كافة التسهيلات اللازمة لأصحاب المصانع وشركات الأدوية لتشجيعهم على إنتاج مزيد من الأصناف الدوائية بدلاً من المستوردة، مشيداً بقرار المجلس السياسي الأعلى إعفاء المنتجين وشركات صناعة الأدوية من التعرفة الجمركية والضريبة عن مدخلات الإنتاج.

واعتبر رئيس جامعة صنعاء الدكتور القاسم عباس، إن التوجه الرسمي نحو الصناعات الدوائية الوطنية وإحلالها بدلاً عن المستوردة كان قراراً مهماً خاصة وأن اليمن يمتلك كفاءات وقدرات متميزة ورأس مال يجعله منافساً في الصناعات الدوائية إقليمياً وحتى عالمياً.

ويجري حالياً وضع اللبنة القانونية والبنية التحتية لمركز التكافؤ الحيوي ومشروع الصناعات الدوائية المحلية وتوطينها بدلاً من الأصناف المستوردة، وفقاً لرئيس جامعة صنعاء.

وأكد رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية، الدكتور محمد الغبلي، أهمية المؤتمر في تطوير الصناعات الدوائية ومتابعة التقدم العلمي في مجال الدواء، منوهاً بجهود الهيئة لضمان جودة وفعالية ومأمونية الأدوية والمستلزمات الطبية وتوفيرها بأسعار مناسبة.



“

بعد المؤتمر  
محطة سنوية  
للتقييم والتشاور  
من أجل الوصول  
إلى الهدف المنشود  
بشكل سليم،  
وهذا العام ناقش  
المؤتمر من خلال  
عدد من الدراسات  
والبحوث سبل  
الاستمرار في  
تطوير الصناعة  
الدوائية اليمنية  
وتحقيق أعلى  
قدر من الجودة  
والأمانوية.



## قضية



تعاني اليمن من شحة في عدد الأطباء والأخصائيين النفسيين، بالإضافة إلى ارتفاع تكاليف العلاج خاصة في ظل تدهور الوضع الاقتصادي، وأشارت الطبيبة زيد إلى أن قصور فهم واستيعاب الأسرة، من أهم العوائق، إذ تعتقد بعض الأسر بأن تصرفات أطفالهم طبيعية وأنها مع الوقت ستتحسن.

# إتساع دائرة المرض النفسي عند أطفال اليمن

وبحسب حديث زيد، تختلف الأسباب ما بين أسباب عضوية أي في الجهاز العصبي عند الطفل، أو أسباب بيئية من الواقع والبيئة المحيطة بالأطفال مثل الأسرة أو تعرض الطفل لمواقف صادمة خلال فترة الحروب والمنازعات. ومن أهم الأعراض الحزن المستمر «يتجاوز الأسبوعين» والعزلة ومحاولة إيذاء النفس، وفقا للطبيبة زيد كما أن التحدث عن الموت والانتحار، هيجان مع سهولة استثارته وعصابيته، كثرة الحركة والكلام، تغير في المزاج، فقدان الوزن نتيجة لقلة الأكل، بالإضافة إلى صعوبة في التركيز، الأداء المدرسي السيئ، السلوك الخارج عن السيطرة، التصرفات غير الطبيعية مثل القفز من فوق مكان مرتفع، جميعها من أعراض الاضطرابات عند الأطفال.

### التشخيص مراحل

للتأكد من حالة الطفل من الضروري أن يخضع لتشخيص طبي متكامل، مع مراعاة التاريخ العائلي الطبي للمرض، ومن ثم يتم الكشف عن الإصابات

تقرير: دعاء المطري  
فقد الطفل سعيد مقبل، 7 أعوام، القدرة على الكلام بعد أن تعرض لصدمة كبيرة وهو يشاهد والدته تسقط على الأرض إثر إصابته في تبادل إطلاق نار بين جيرانهم، ورغم أنها تماثلت للشفاء لاحقا إلا أن الطفل ظل لفترة طويلة غير قادر على الحديث.

يقول حسين الرداعي، خال مقبل، الذي روى القصة، أنهم عرضوا الطفل على عدد من أطباء الأطفال في مدينة إب، وسط اليمن، مشيرا إلى أن جميع الأطباء أكدوا سلامته عضويا، ما اضطرهم لنقل الطفل إلى مدينة صنعاء للعلاج.

في صنعاء اقترح عليهم أحد الأقارب عرضه على طبيب نفسي، ورغم ممانعة والد الطفل إلا أن طول فترة المرض وعدم تحسن الطفل جعله يذعن، وفقا للرداعي، وبعد ثلاث جلسات عند أخصائي نفسي تحسن مقبل وبدأ باستعادة قدرته على الكلام تدريجيا.

وفي هذا السياق وضحت أخصائية الطب النفسي بمستشفى الحويان بمحافظة تعز وسط اليمن نورية ناجي زيد أن الأمراض النفسية عند الأطفال هي اضطراب في التطور المناسب للعمر، سواء كان في التفكير أو السلوكيات أو المهارات، أو العواطف، مؤكدة أن هذه الاضطرابات تؤثر على نمو الطفل ونشاطه في المدرسة أو في المنزل أو في المواقف الاجتماعية.



## قضية



تذكر النمر قصة علاج طفل في الخامسة من العمر تناقشه الدكتورة عن أسباب خوفه أجاب «أخاف أن تموت أمي وأنا في المدرسة أو تتعرض لأي خطر وهذا ما يسبب انعدام التركيز الدراسي عنده بالإضافة إلى ضعف الثراء اللغوي».

المواقف الاجتماعية المختلفة تؤدي إلى تدهور اجتماعي وظيفي بشكل كبير. وتحدثت عن أبرز الأمراض النفسية الشائعة للأطفال مؤخراً، قائلة انتشر قلق الانفصال بسبب بدء المدارس خصوصاً الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 5-6 سنوات حيث تصل إلى 6 حالات في الأسبوع، والسبب يعود إلى شعور الطفل بالخوف من ترك والدته، والشعور بأنه سيبقى وحيداً.

تذكر النمر قصة علاج طفل في الخامسة من العمر تناقشه الدكتورة عن أسباب خوفه أجاب «أخاف أن تموت أمي وأنا في المدرسة أو تتعرض لأي خطر وهذا ما يسبب انعدام التركيز الدراسي عنده بالإضافة إلى ضعف الثراء اللغوي». وأفادت بأن الصدمات النفسية، واحدة من الأسباب وهذه تأتي نتيجة الحروب والحوادث فتظهر آثارها عند الأطفال بشكل كبير، مثل التدهور الدراسي وسلوكيات يعود لها بعد أن كان قد تخطاها مثل التبول في ملابسه وقضم الأظافر. وأضافت النمر أن العلاج مثل هذه الحالات يكون بعلاج نفسي سلوكي متدرج على سبيل المثال علاج «الخوف من الانفصال» يكون بحوار وتوجيه سلوكي مع جدول التعزيز المتقطع وهو عبارة تمارين تشجيعية تساعد على ترك والدته، بالإضافة إلى الدور الهام للمدرسة بشكل عام والمعلمة بشكل خاص وذلك من خلال سلوكيات تعززية كأن يكون مكانه في المقاعد الأولى، أو أن تجعل زملاءه يصفقون له ليشعر بالأمان. وتوصي الأخصائيات زيد والنمر بضرورة نشر التوعية الخاصة بالاضطرابات النفسية عند الأطفال بحيث يتم تشخيص الحالات مبكراً لعمل حل مبكر، لأنه كلما تأخر الطفل بالعلاج والتشخيص كلما زادت حالته سوءاً، وكذلك تجنب تفاقم حالة المرض وتعرض الطفل لمضاعفات تؤثر على حياته ودراسته.

نقلاً عن منصة عوايق

الجسدية لمعرفة ما إذا كان قد تعرض للضرب، مثلاً، أو مر بصدمات عاطفية كانفصال الأبوين أو موت شخص عزيز عليه. وتعد مقابلة الوالدين المرحلة الأخيرة من التشخيص، وهي من أهم مراحل العلاج للإلمام بالمرض والتشخيص السليم، تبدأ بمعرفة الأعراض التي يشتكي منها الأب والأم، وكيف تأثير هذه الأعراض على الطفل، إلى جانب حضور الوالدين مع الطفل، لكي يشعر الطفل بالأمان ولا يشعر بالثقت، حد وصفها.

العلاج أيضاً يمر بمرحلتين، وفقاً لزيد، المرحلة الأولى علاج سلوكي نفسي، يبدأ بالحوار مع الطفل ومعرفة مشاكله وكيفيه حلها، مبينة بأن الأطفال أكثر استفاة وتطبيقاً للعلاج السلوكي، ومع هذا قد يحدث نادراً أن لا يتقبل الطفل العلاج السلوكي فيلجأ الأطباء للمرحلة الثانية المتمثلة بأدوية «كمضادات القلق، الذهان، والاكتئاب».

### عواقب متعددة

تعاني اليمن من شحة في عدد الأطباء والأخصائيين النفسيين، بالإضافة إلى ارتفاع تكاليف العلاج خاصة في ظل تدهور الوضع الاقتصادي، وأشارت الطبيبة زيد إلى أن قصور فهم واستيعاب الأسرة، من أهم العواقب، إذ تعتقد بعض الأسر بأن تصرفات أطفالهم طبيعية وأنها مع الوقت ستتحسن. النظرة المجتمعية أيضاً تدفع بعض الأسر إلى عدم التعاون مع الأطباء خوفاً من الوصمة المجتمعية، بالإضافة إلى تجاهل بعض المدارس لظروف الأطفال ذوي الاضطرابات العقلية ويتم التعامل معهم بطريقة عكسية كالعقاب والتنمر بدل معالجته عند الأخصائية الاجتماعية في المدرسة واحتوائه.

### الصدمات والتدخلات المطلوبة

تصف رئيسة الوحدة النفسية بمستشفى الرسالة الدكتورة منيرة النمر المرض النفسي بأنه إعاقة في التفاعل مع





## «صيدليات المجتمع» تحيي اليوم العالمي للصيدلة بإعلان جديد

الطبية \_ خاص |

احتفل صيادلة اليمن باليوم العالمي للصيدلة الذي يصادف ٢٥ سبتمبر من كل عام، ضمن كيان نقابي معترف به دولياً «نقابة ملاك صيدليات المجتمع» عضو «الاتحاد الدولي للصيدلة» التي نظمت فعالية احتفائية في العاصمة صنعاء.

عام 2022، أبرمت اتفاق يفضي بالتعاقد مع شبكة مجامعة لتقوم بالترافع والدفاع عن الصيدلة أمام الشركات وأي أطراف أخرى تدخل معهم في مشاكل

وشدد رئيس مجلس الأمناء بجامعة السعيدة، الدكتور نبيل المغربي على أهمية الاحتفال بهذه المناسبة لتسليط الضوء على مهنة الصيدلة كأهم المهن الطبية التي تحظى باهتمام واسع ودور الصيدلي في تحقيق الأمن الدوائي، مؤكداً أن دور الصيدلي لا يقتصر على بيع الدواء فقط بل هو مسؤول عن تأمين الدواء اللازم لعلاج المريض ومساعدة الطبيب وكذا على سلامة وأمن الدواء.

وفي كلمة له، قال أمين عام نقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور مطهر الفيل واقف الصيدلة في اليمن بأنه «أصبح لا يسر صديقاً أو عدواً»، مضيفاً «كثرت البدائل للأدوية بشكل مخل للسوق مما أثر على الصيدلة كما كثرت الصيدليات بدون وضع خارطة صيدلانية أو مسافات من أجل توزيع الخدمات بشكل مناسب، وعدم تثبيت وإشهار أسعار الأدوية». أما رئيس الدائرة السريرية في نقابة صيدليات المجتمع وأستاذ الممارسات الصيدلانية الدكتور علي اليحوي، فقد شدد على ضرورة معرفة الصيدلي أنه لا يؤدي عمله فقط كشخص، وإنما يمثل مهنة الصيدلة ويعبر عنها، لافتاً إلى مشكلة المندوبين العلميين الذين يتعاملون كـ «ماركيتين» تابعين للشركات الأمر الذي يشوش على الأطباء ويؤثر على عملهم.

وفي الفعالية التي رعتها إعلامياً «المجلة الطبية» وحضرها رئيس المجلس التأسيسي لنقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور أكرم صبرة، قال نقيب الصيدلة اليمنية، الدكتور فضل حراب «نريد صيدلياً يتعامل مع المريض كصديق، ويضع للمرضى في منطقتهم ملفات تؤكد اهتمامهم بتطورات الحالية الصحية لأي منهم»، فيما تحدث استاذ الكيمياء ونائب الأمين العام للنقابة للشؤون البحث العلمي، الدكتور علي الكاف عن أهمية البحث العلمي وتأثيره في تكوين شخصية الصيدلاني.

لم تكن الفعالية عابرة، فقد كشفت فيها النقابة عن خطوات جديدة حققتها في استكمال خطوات تأسيس شركة «روافع الصيدلة لصناعة وتجارة الأدوية» التي أعلنت عنها سابقاً كشركة مساهمة للصيدلة ومقدمي الرعاية الطبية. وكشفت نقابة ملاك صيدليات المجتمع عن استكمالها للصيغ القانونية الخاصة بمشروع شركة روافع الصيدلة لتجارة وصناعة الأدوية التي أعلنت عنها النقابة في وقت سابق، كشركة مساهمة نوع توصية بالأسهم.

وهناً عضو المجلس السياسي الأعلى الشيخ سلطان السامعي في كلمة له صيادلة اليمن ممثلة بنقابة ملاك صيدليات المجتمع بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة، متمنياً «استمرار عمل الصيدلة وفق الطرق المشروعة وعدم تلويث مهنتهم بشراء أو بيع الأدوية المهربة التي تهدد صحة المجتمع».

وفي الفعالية التي رعاها الاتحاد الدولي للصيدلة وبالتعاون مع جامعة السعيدة، أكد رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد النزلي، في كلمة له، أن النقابة طرحت مشروع مصنع روافع للأدوية، وستقوم باستئجار أرض لمدة 30 عام بعد أن انتهت من تجهيز العقود والصيغ القانونية.

مبيناً بأن المصنع «لن يهدف لتحقيق ربح للصيدلة فقط بل ولجلب تقنيات وتكنولوجيا صناعة الدواء إلى اليمن، كما ستكون قيمة السهم الواحد في المصنع 25 دولار»، لافتاً إلى أن «النقابة ستقوم بتدريب كوادر في شركات عالمية لاكتساب خبرات بشكل عملي بما يضمن إنتاج أدوية بمعايير وجودة عالمية».

واستعرض الدكتور النزلي جملة مشاريع يجري العمل لإنجازها ضمن أطر نقابية للنهوض بواقع الصيدلة انطلاقاً من الاستراتيجية الوطنية لنقابة ملاك صيدليات المجتمع، مشدداً على أهمية عمل النقابات العاملة في هذا المجال تحت كيان واحد عبر إنشاء اتحاد للصيدلة.

وأشار النزلي إلى أن «النقابة ونتيجة لرصد أكثر من 28 قضية في

“

الدكتور مطهر الفيل، واقف الصيدلة في اليمن بأنه «أصبح لا يسر صديقاً أو عدواً»، مضيفاً، كثرت البدائل للأدوية بشكل مخل للسوق مما أثر على الصيدلة كما كثرت الصيدليات بدون وضع خارطة صيدلانية أو مسافات من أجل توزيع الخدمات بشكل مناسب، وإشهار أسعار الأدوية».

## جميع التخصصات

بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

- صالات عمليات بأحدث الأجهزة عالمياً .
- مركز القلب والقسطرة القلبية .
- عناية مركزة بأفضل الكوادر .
- غرف رقود مجهزة بأحدث الخدمات .
- مختبرات بأعلى المواصفات .
- أجهزة أشعة متطورة .
- الطوارئ على مدار الساعة .
- كادر طبي مؤهل على أعلى مستوى .



صنعاء - شارع الستين الغربي

www.mehyemen.com

f mehospitallyemen y mehyemen

577777

## شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز  
مركز فاملي مول  
01696191

فرع عمران  
شارع حجة - أمام محلات  
مالح عثمان التجارية  
07614800 - 07614900

فرع خيران  
ببر عايض  
01614387 - 01614386

المركز الرئيسي  
صنعاء - شارع القاهرة  
أمام محطة السباني  
01227722 - 01227368

بيع وشراء العملات

تحويلات داخلية

تحويلات خارجية

خدمات مصرفية متنوعة

### من أهم اولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم

نسعد دوماً بخدمتكم





حوار

## أخصائية تبين كيفية الحفاظ على نظافة المناطق الحساسة في جسم المرأة

حوار / علا محمود

تعد المناطق الحساسة في جسم المرأة من أكثر الأماكن عرضة للإصابة بالأمراض نتيجة لعدة أسباب أهمها قصور الوعي والجهل وإهمال النظافة، والتعامل معها بطرق غير سليمة. تنبه أخصائية النساء والولادة الدكتورة بلقيس شعبان إلى خطورة عدم اعتناء المرأة بنظافة المناطق الحساسة بجسمها لأن ذلك يؤدي تعرضها لمخاطر صحية كبيرة مثل نمو البكتيريا والفطريات والطفيليات والإصابة بالالتهابات، موضحة أنها قد تتفاقم تدريجياً وتتحول من التهابات عادية إلى التهابات شديدة يصعب علاجها.

البداية يمكن أن تتسبب، في مراحلها المتأخرة، بإصابة المريضة بالعم، كما قد تتطور إلى التهابات شديدة جداً ومزمنة من الصعب علاجها.

**- ما هي أضرار إهمال النظافة على الفتاة العذراء والمتزوجة والحامل؟**

إهمال النظافة للفتاة العذراء يعرضها للإصابة بالالتهابات الفطرية والطفيليات والتسلخات الجلدية، وتكون أكثر عرضة للالتهابات بشكل متكرر منها الالتهابات الفطرية المعروفة بالحكة والبكتيريا التي تجعل رائحة هذه المناطق كريهة والطفيليات التي تؤدي إلى تغير اللون.

أما بالنسبة للمرأة الحامل فإن إهمال النظافة يعد أحد الأسباب التي قد تؤدي إلى الإسقاطات المتكررة، والولادات المبكرة والإصابة بحمى النفاس وحدوث، الآلام أثناء الجماع، واستمرار الإهمال قد يصل للمرأة الحامل أو العذراء إلى مرحلة التعفن.

**- الجهازان البولي والتناسلي متصلان بهذه المنطقة ما هي السلبيات المشتركة من إهمال النظافة؟**

كلنا نعرف أن الجهاز البولي والتناسلي متقاربان جداً في الإناث فإهمال نظافة الجهاز البولي أو إهمال وعدم علاج التهابات المسالك البولية في بدايتها، وظهور الأعراض

وتطرفت الدكتورة شعبان إلى خطورة بعض السلوكيات والعادات والمستحضرات التي تستخدمها بعض اليمنيات في تنظيف وتفتيح المناطق الحساسة دون العودة إلى الطبيب المختصة، مشيرة إلى أن اختلاف البشرة من امرأة إلى أخرى يلعب دوراً كبيراً في مستوى تأثير البشرة بهذه السلوكيات.

**- لماذا تعد نظافة المنطقة الحساسة مهمة جداً؟**

نظافة المنطقة الحساسة من أهم الإجراءات التي تؤدي إلى الوقاية من عدة أمراض وهي من أكثر الأماكن المعرضة للالتهابات بشكل دائم ومتكرر لأنها تتعرض لكثير من البكتيريا والفطريات والالتهابات الجلدية بسبب تعرض المنطقة للإهمال وقلة التهوية واللامبالاة خاصة من الفتيات الشابات.

**- ما هي الأمراض الناتجة عن إهمال وعدم نظافة المنطقة الحساسة؟**

عدم نظافة المنطقة الحساسة وإهمالها بشكل عام يجعلها وسطاً ملائماً لنمو البكتيريا والفطريات أو الطفيليات وكذلك للتحسس والالتهابات الجلدية المختلفة، بالإضافة إلى الزهري «رغم أنه ينتقل بشكل رئيسي عن طريق العدوى» ومرض الـ تي بي.

كما أن هناك الكثير من التأثيرات الجانبية وهناك يوجد نوع من الالتهابات والأمراض إذا لم يتم علاجه منذ

“

إهمال النظافة للفتاة العذراء يعرضها للإصابة بالالتهابات الفطرية والطفيليات والتسلخات الجلدية، وتكون أكثر عرضة للالتهابات بشكل متكرر منها الالتهابات الفطرية المعروفة بالحكة والبكتيريا التي تجعل رائحة هذه المناطق كريهة والطفيليات التي تؤدي إلى تغير اللون.





## حوار



عدم نظافة المنطقة  
الحساسية وإهمالها  
بشكل عام يجعلها  
وسطا ملائما  
لنمو البكتيريا  
والفطريات  
أو الطفيليات  
وكذلك للتحسس  
والالتهابات الجلدية  
المختلفة، بالإضافة  
إلى الزهري رغم  
أنه ينتقل بشكل  
رئيسي عن طريق  
العدوى، ومرض ال  
تي بي.

الخلطات، لأنها قد تعرضها لمخاطر صحية كبيرة جداً، فإذا كانت الفتاة مهتمة بالتبييض والتنعيم أنصحها باستشارة الطبيبات الجلدية. وماذا عن استشارة الممرضات والقابلات؟ استشارة الممرضات والقابلات بخصوص النظافة يعتبر أمراً طبيعياً .. لا أعتقد أن هناك ممرضة أو قابلة تهمل بنظافة المنطقة.

### - كيف يجب المحافظة على صحة المنطقة الحساسة؟

الحفاظ على المنطقة الحساسة يكون عبر عدة طرق منها إزالة الشعر والتعقيم بشكل دوري، واستخدام الغسول أو المطهر الخارجي وليس داخلي خاصة للفتيات اللاتي لم يتزوجن إذ يجب استخدامها بشكل موزون لأنه يوجد وسط حمضي في المهبل «عق الرحم» ويجب أن يكون هذا الوسط في درجة معينة بحيث لا يميل إلى الحموضة بشكل كبير ولا يميل للقاعدية أيضاً بشكل كبير بل يجب أن يكون بدرجة معتدلة، لأن استخدام المنظفات بكثرة يخل بالتوازن واستخدامها بقلّة يؤدي إلى نمو الفطريات والبكتيريا .. ما يعني أن تستخدم مرة إلى مرتين في اليوم وإذا كانت في حالة التهابات شديدة تستخدم 3 مرات في اليوم وفي حالة إجراء وقائي تتوضأ مرة في اليوم.

أيضاً الوضوء بالماء والملح مرة واحدة فقط في اليوم لأن زيادة النظافة أيضاً تؤدي إلى نقص مناعة للمنطقة ونمو فطريات وبكتيريا والعكس كذلك.

ومن الإجراءات تغيير الملابس الداخلية يومياً وتعريضها للشمس لأن الملابس الداخلية قد تكون سبباً رئيسياً لوجود الفطريات والتلوث والالتهابات والأمراض، أما بالنسبة لاستخدام الفوط الصحية فيكون بحسب غزارة الدورة، ويفضل أن يتم تغييرها كل 12 ساعة حتى لو كانت نسبة الغزارة خفيفة.

نقلًا عن منصة «عواجي»

مثل الإحساس بحرقة في البول أو تقطعه أو تغير في لون البول أو عدم القدرة على التحكم بالبول.

هذه أحد العلامات الأساسية لالتهابات المجاري البولية وإهمالها يسبب انتقال المرض إلى الجهاز التناسلي وكذلك من الممكن أن تنتقل للجهاز البولي العلوي (الكلى والحالب).

لذلك يجب الاهتمام بهذه المنطقة بحيث تظل نظيفة وجافة، ومن المهم التنبيه على ضرورة اهتمام النساء بعد الولادة بنظافة المنطقة بشكل كبير وخاصة لو خضعت للخياط أثناء الولادة.

### - هناك نساء يقمن بوضع أعشاب أو استخدام طرق معينة لأغراض تجميلية ماذا عن مخاطر هذه الأمور؟

لا أفضل نهائياً استخدام الأعشاب أو بعض الأشياء في المناطق الحساسة، كما تفعل بعض الفتيات اللاتي يهتمن بتفتيح المنطقة عند طريق استخدام بعض المواد الطبيعية كالحرد الذكر وقشور الرمان وبيذور بعض البهارات، أو استخدام مواد غير طبيعية مثل الزبادي والكريمات والفازلين.

نعم قد لا يترك استخدامها آثاراً سلبية عند البعض، لكنه قد يشكل خطراً حقيقياً عند البعض الآخر كأن يسبب لها طفحاً جلدياً أو تسلخات أو تشكل وسط ملائم لنمو بكتيريا أو فطريات وطفيليات، فالبشرة تختلف من فتاة إلى أخرى، ومن أنواعها (بشرة جافة، حساسة، ناعمة، متوسطة، ودهنية)

### - هناك نساء يقمن باستشارة العطارين والنساء ذوات التجربة واستخدام بعض الخلطات وغيرها من الأمور المتعلقة بهذه المنطقة هل تؤيدن هذا السلوك؟

صراحة أنا لا أنصح باستشارة العطارين والنساء ذات التجربة البسيطة أو الفكر المحدود حول استخدام





تقرير

## استشارية تحدد أسباب تعذر الولادة عند اليمنيات

الطبية: محمد غبسي

نبّهت استشارية النساء والولادة الدكتورة فهمية التويتي إلى أهم أسباب تعسر الحمل عند المرأة اليمنية خاصة خلال الفترة الراهنة التي شهدت تغيرات عديدة بسبب انعكاسات تدهور الوضع الاقتصادي على التغذية ومستوى الوضع الصحي.

ووضحت التويتي أن هناك سببين رئيسيين لتعذر الولادة الأول متعلق بالأم والأخر متعلق بالجنين، مبينة بأن الأسباب المتعلقة بالأم تتمثل في تعرضها لتسمم الحمل خلال الفترة من الشهر السادس الى التاسع، وحدثت نزيف بسبب المشيمة المتقدمة أثناء الحمل، بالإضافة إلى العمليات الجراحية السابقة في الرحم مثل "استئصال الأورام الليفية"، أو عملية قيصرية سابقة. أما الأسباب المتعلقة بالجنين فهي "عدم تموضع الطفل في الرحم بالشكل الصحيح في آخر شهر من الحمل كأن يكون مستعرضاً أو "مرجلاً"، و خروج السائل الأمنيوسي "ماء الجنين" وعدم حدوث آلام الولادة، وتعب الجنين أثناء الولادة بسبب التواء الحبل السري على عنقه "حول الرقبة"، بحسب التويتي التي أشارت إلى وجود أسباب مشتركة تحدث أثناء الولادة مثل تضيق حوض المرأة أو كبر حجم الجنين.

وحذرت استشارية النساء والولادة الدكتورة فهمية التويتي من تناول بعض الأطعمة التي قد تضر بصحة المرأة قبل أو أثناء عملية الولادة مثل "التونة، والكافيين، والوجبات السريعة".

وتركت الحرب تأثيراً مباشراً على النساء الحوامل والمواليد، إذ ضاعفت من التشوهات الخلقية وإجهاض الأجنة بمعدل 350 ألف حالة إجهاض و12 ألف حالة تشوه.. وفقاً لوزارة الصحة التي أكدت أن وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة بلغت 500 وفاة لكل 100 ألف ولادة حية "أي أن عدد وفيات الأمهات خلال سنوات الحرب بلغ 40 ألفاً و320 امرأة حامل"، كما ارتفعت نسبة المواليد الخدج إلى ثمانية في المائة مقارنة بالوضع قبل الحرب بمعدل 22 ألفاً و 599 حالة.

وأشارت الدكتورة التويتي -التي تعمل في مستشفى الأم التخصصي بالعاصمة صنعاء- إلى أن هناك ولادات تحدث بأمراض نادرة مثل متلازمة داون ومتلازمة ادوارد، منبهة إلى أن حمل المرأة بعد سن الـ 35 يحمل مخاطر صحية عليها وعلى الجنين من بينها ولادة طفل مصاب بمتلازمة "داون"، وذلك لأن بويضات النساء في هذه المرحلة العمرية تكون أكثر عرضة للانقسام الصبغي غير الصحيح. وأكدت أن المرأة اليمنية خلال السنوات الأخيرة عانت ولا زالت تعاني من مشاكل كثيرة وخاصة المرأة الحامل، لافتة إلى إحصائيات وزارة الصحة التي أفادت أن "هناك أكثر من 1.5 مليون من الأمهات الحوامل والمرضعات يعانين من سوء التغذية منهن 650 ألفاً و495 امرأة مصابات بسوء

“

حذرت استشارية النساء والولادة الدكتورة فهمية التويتي من تناول بعض الأطعمة التي قد تضر بصحة المرأة قبل أو أثناء عملية الولادة مثل "التونة، والكافيين، والوجبات السريعة".

# Meloxicam<sup>®</sup>-15

Meloxicam



What does  
**SAFE**  
stand for?



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



تقرير

# عدسات تجميلية مقلدة تغزو الأسواق اليمنية.. أعين النساء في خطر

الاستيراد العشوائي للعدسات اللاصقة التجميلية ومحاليل التعقيم الخاصة بها في اليمن، كانت السبب في تفاقم مخاطر هذه العدسات التجميلية المغشوشة والتالفة لدى نسبة كبيرة ممن يستعملونها من النساء، وفقاً لتحقيق نشره موقع «الجزيرة نت» مؤخراً.

وبحسب استطلاع معد التحقيق، الصحفي جمال سيلان، لأراء 6 من استشاريي طب العيون واختصاصيي البصريات ممن يعملون في أهم مستشفيات ووحدات طب العيون بالعاصمة صنعاء، فإن معدل استقبالهم لفتيات أصبن بأضرار العدسات التجميلية المخالفة للمواصفات هو نحو 4-5 إصابات يومياً، بعضها أدى إلى إتلاف القرنية.

ووثق معد التحقيق عبر استطلاع ميداني سريع إصابة 12 فتاة يمنية بأضرار في العين ناجمة عن استخدام العدسات التجميلية، بين الإصابات حالتان وثقتا بتقارير طبية.

“

يشترط قانون التجارة الخارجية في اليمن رقم 16 لعام 2007 في المادتين 6 و7 على المستوردين الحصول على سجل تجاري، وبطاقة عضوية الغرفة التجارية، وموافقة أولية على الاستيراد تصدرها الجهات المختصة، على أن يحدد نوع المنتج المستورد ومواصفاته، وترسل صورة من التصريح للمنافذ للعمل به، لكن ذلك لا يطبق عملياً.

الحالات الخطرة، كما لا يفكر في اللجوء إلى القضاء.

## أضرار مختلفة

### قانون غير مفعّل

تتولى جهات متعددة في اليمن استيراد العدسات التجميلية ولا تخضع للتدقيق الجمركي أو الفحص والاختبار رغم وجود قوانين تفرض ذلك.

يشترط قانون التجارة الخارجية في اليمن رقم 16 لعام 2007 في المادتين 6 و7 على المستوردين الحصول على سجل تجاري، وبطاقة عضوية الغرفة التجارية، وموافقة أولية على الاستيراد تصدرها الجهات المختصة، على أن يحدد نوع المنتج المستورد ومواصفاته، وترسل صورة من التصريح للمنافذ للعمل به، لكن ذلك لا يطبق عملياً.

يقول فؤاد هويدي -مدير إدارة التجارة الخارجية بوزارة الصناعة والتجارة بصنعاء- إن السلع التي لها تأثير مباشر على صحة الإنسان، ومن بينها العدسات، تخضع من حيث المبدأ والقانون لمسؤولية الهيئة العليا للأدوية التي تمنح الموافقة الفنية الأولية على استيرادها.

ويشير إلى إن العدسات التجميلية تدخل عبر المنافذ الجمركية بكميات صغيرة، ويهرب ما بين 40% و50% من إجمالي ما يدخل منها سنوياً إلى اليمن. ويعود ذلك -حسب قوله- لارتفاع ضريبتها الجمركية، أو لوجود وكلاء لوكلاء معتمدين لا يستطيعون استيراد العدسات مباشرة من الدولة المصدرة، فيستوردونها من مكاتب الدول المجاورة، وقد نشط هذا النوع من التجارة في السنوات الأخيرة بسبب الحرب.

ولفت إلى أن العدسات اللاصقة التجميلية تستورد أيضاً عبر الإنترنت دونما ضوابط وإجراءات أولية في غياب قانون التجارة الإلكترونية، ولأن أغلب عمليات البيع والشراء الإلكترونية يقوم

وفي استطلاع إلكتروني (غير قياسي) شمل عينة من 61 فتاة يمنية في الفترة من 25 إلى 29 نوفمبر/تشرين الثاني 2021، تبين أن 65% منهن تعرضن لأضرار مختلفة جراء استعمال عدسات تجميلية لاصقة، 59% منهن أصبن باحمرار شديد في العين، و16.4% بتورم في العين، و36.1% فقدن النظر مؤقتاً، و4.9% أصبن بأضرار في القرنية، و4.9% بأضرار كبيرة وصلت إلى الضعف الشديد والدائم في النظر.

وتظهر النتائج التي تضمنها التحقيق الذي نشر في موقع «الجزيرة نت» مؤخراً أيضاً أن 27.9% ممن شملهم الاستطلاع دخلن المستشفى وتلقين علاجاً فقط، في حين أجريت لـ1.6% منهن عمليات. وبلغت تكاليف علاج 50.8% منهن أقل من 40 ألف ريال (66.66 دولار)، و8.2% دفعن بين 40 ألف ريال و100 ألف ريال (166.66 دولار)، وبلغت تكلفة علاج 9.8% من العينة أكثر من 100 ألف ريال.

وتؤكد نتائج الاستطلاع شيوع مخاطر العدسات اللاصقة جراء الاستيراد العشوائي وغياب الرقابة الجمركية ثم

الطبية على العينات المستوردة، وعدم وجود قوانين واضحة تنظم وتحدد الاستيراد والاختبار والبيع، أو عدم تفعيلها، ويلاحظ أن كثيراً ممن يستعمل تلك العدسات يعتبرن الآثار التي تحدث لهن عادية رغم خطورتها، ولا يلجأن إلى الطبيب إلا في





## تقرير



أكد اختصاصي البصريات رياض الأوكوع أن العدسات الرديئة على عكس الأصلية تتسبب بعد مدة قصيرة من استعمالها في احمرار والتهاب في العينين، وهو تماما ما أظهرته نتائج الاستطلاع الذي أجراه تحقيق الجزيرة نت، إذ إن 59% من المشاركين في العينة أصيبوا فعلا باحمرار شديد في العينين، فضلا عن أضرار أخرى.

العدسة إلى العين وجرح العدسة للقرنية. وتلجأ معظم دول العالم إلى فرض قوانين تمنع صرف العدسات اللاصقة حتى التجميلية إلا بوصفة طبية، وتحظر بيعها في غير المحال المخصصة، لكن كل ذلك غير معمول به في اليمن، كما أن حملات التوعية بمخاطر العدسات المقلدة غائبة تماما. وتباع العدسات في اليمن غالبا في محال بيع أدوات التجميل وكذلك في البقالات ومكتبات بيع الأدوات المدرسية من دون وصفة طبية. وتظهر نتائج الاستطلاع الذي أجريناه أن 90.2% من الفتيات اشترين العدسات التجميلية من دون استشارة طبيب، وأن 65.6% منهن اشترينها من محال أدوات التجميل، وذلك يزيد من مخاطر الاستخدام الخاطئ لهذه العدسات وعدم التأكد من صلاحيتها أو جودتها.

يؤكد المدير العام للشؤون القانونية بوزارة الصحة بصنعاء مطهر الغرسي أن الوزارة لم تصدر حتى الآن قانونا لتنظيم ممارسة مهنة البصريات، لذلك تباع العدسات التجميلية في اليمن من دون رقابة تذكر.

ويوضح مدير عمليات وزارة الصناعة والتجارة بصنعاء نجيب العذري أن الرقابة على محال أدوات التجميل التي تباع فيها العدسات تقع ضمن مسؤوليتهم في الظروف العادية، لكن الكادر البشري للوزارة محدود، كما أن الظروف الاستثنائية باليمن وندرة الخبراء وأجهزة الفحص تعرقل إجراءات الرقابة. ويشير مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة صنعاء مطهر المروني إلى أن مسؤولية مراقبة بيع العدسات في محال النظارات والبصريات من اختصاص دوائر وزارة الصحة، لكنها لم تفعل الرقابة على مدى الصلاحية والتخزين، ولم تصدر تعميما بمنع بيعها إلا بوصفة طبية، رغم انتشار الإصابات جراء العدسات المخالفة للمواصفات.

وتبعاً لكل ذلك، فقد ترك استيراد المواد التجميلية، وبينها العدسات اللاصقة، وكذلك تجارتها وبيعها من دون تأطير أو رقابة لحماية المستهلك من مخاطر صحية لا يضعها التجار والمهريون في حساباتهم، ولا تملك المتضررات وسيلة لاسترجاع حقوقهن قضائيا في ظل الأوضاع السائدة وتشتت المسؤوليات بين أجهزة الدولة.

بها أفراد وليست شركات، ولا تطبيق المواصفات والمقاييس على العدسات رغم أنه يفترض فحصها والتثبت من صلاحيتها لحماية المستهلك.

### مقلدة ومخالفة

وأشار معد التحقيق إلى أنه حاول فحص عينة من العدسات والمحاليل المعقمة التي تدخل إلى اليمن، إلا أنه لم يجد أجهزة للفحص في مختبرات الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس، ولا في مختبرات الهيئة العليا للأدوية أو مختبر كلية الطب بجامعة صنعاء، لذا لجأ إلى إثبات أن العدسات التي تدخل إلى اليمن في معظمها رديئة ومقلدة استنادا إلى جملة معايير؛ أولها يتعلق بالسعر، والثاني بنسبة المياه داخلها وأبعاد المنتشر منها، والثالث بمدى احترام شروط التعبئة وحماية المستهلك.

وأكد اختصاصي البصريات رياض الأوكوع أن العدسات الرديئة على عكس الأصلية تتسبب بعد مدة قصيرة من استعمالها في احمرار والتهاب في العينين، وهو تماما ما أظهرته نتائج الاستطلاع الذي أجراه تحقيق الجزيرة نت، إذ إن 59% من المشاركين في العينة أصيبوا فعلا باحمرار شديد في العينين، فضلا عن أضرار أخرى.

ولتأكيد عدم مطابقة العدسات التجميلية لمواصفات بطاقة البيانات التي يفترض تطبيقها على كل المنتجات، والتي تتضمن ضرورة توفر إرشادات أو تعليمات الاستخدام باللغتين العربية والإنجليزية، حسب الأمين العام المساعد للشؤون الفنية لجمعية حماية المستهلك بصنعاء الدكتور صادق شمسان، وثق معد التحقيق أن عدسات «فريش لوك» و«ذهب» و«لانس مي» تباع في العاصمة صنعاء من دون وجود أي إرشادات للاستخدام بداخلها.

### إهمال ورقابة غائبة

وثق معد التحقيق تحذيرات منظمات وهيئات الغذاء والدواء العالمية ودراسات علمية في دول غربية وعربية من مخاطر العدسات التجميلية الرخيصة والمقلدة، لتسببها في أنواع عديدة من البكتيريا الخطيرة مثل «أسينتوباكثير» (Acien-tobacter) و«بسودوموناز» (Pseudo-nas) التي تؤدي إلى التهاب مقلة العين البكتيري وقرحة القرنية جراء انتقال الميكروبات من



## صحة الرجل



يصيب التهاب البروستاتا الرجال فوق سن الخمسين أكثر من غيرهم، بسبب نقص هرمون الذكورة، كما قد يصاب أعداد منهم بسرطان البروستاتا لذا ينصح بإجراء اختبارات دورية للرجال مع تقدمهم في السن.



يسبب التدخين الكثير من الأمراض للجسم عامة، وللخصوبة الرجل خاصة حيث يحتوي على 7 آلاف مادة كيميائية يضعف الحيوانات المنوية.



## مخاطر محيية يواجهها الرجل بعد الخمسين

### 3 - سلس البول:

يكون الرجال فوق سن الخمسين أكثر عرضة للإصابة بسلس البول، ولكن لحسن الحظ أنه مرض يمكن العلاج منه، وهو عدم القدرة على التحكم في التبول.

### 4 - مشكلات الصحة الجنسية:

يعاني الرجال فوق سن الخمسين الضعف الجنسي وضعف الانتصاب بسبب نقص هرمون التستوستيرون، كما يفقد معظم الرجال الدافع الجنسي، بالإضافة إلى الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والفراغ العاطفي.

### 5 - أمراض البروستاتا:

يصيب التهاب البروستاتا الرجال فوق سن الخمسين أكثر من غيرهم، بسبب نقص هرمون الذكورة، كما قد يصاب أعداد منهم بسرطان البروستاتا لذا ينصح بإجراء اختبارات دورية للرجال مع تقدمهم في السن.

يواجه الرجال بعد سن الخمسين الكثير من الأمراض المزمنة التي تعيق حياتهم بشكل طبيعي، ويرجع ذلك إلى نقص هرمون التستوستيرون والابتعاد عن العادات الصحية المفيدة لهم.

### 1 - أمراض القلب:

يعاني رجل من كل خمسة رجال بعد سن الخمسين من أمراض القلب، والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ما يسبب في وفاتهم سنويا. ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب إذا كان لدى عائلة الرجل تاريخ وراثي مع المرض.

### 2 - سرطان المثانة:

بعد سرطان المثانة رابع أكثر أنواع السرطانات شيوعاً للرجال فوق سن الخمسين، ويصيب الرجال المدخنين أكثر من غيرهم أو الذين يتعاملون مع المواد الكيميائية المستخدمة في صناعات الأصباغ والجلود والمطاط.

## أعراض وأسباب ضعف الخصوبة

المنوية للرجال بعد سن الأربعين، بالإضافة إلى انخفاض هرمون التستوستيرون بعد سن الثلاثين.

2 - **التدخين:** يسبب التدخين الكثير من الأمراض للجسم عامة، وللخصوبة الرجل خاصة حيث يحتوي على 7 آلاف مادة كيميائية يضعف الحيوانات المنوية.

3 - **الإجهاد الشديد:** لا يؤثر الإجهاد الشديد على الحالة العاطفية والجسدية فقط، بل على الحالة الجنسية أيضاً، حيث أثبتت مجموعة من الدراسات أن الإجهاد قد يؤدي إلى تغيرات في الخصوبة ومن ثم ضعف عدد الحيوانات المنوية.

4 - **الأدوية:** توجد بعض الأدوية التي يتناولها الرجال إلى منع إفراز الهرمون اللوتيني من الغدة النخامية ومن ثم منع إفراز الخصيتين هرمون التستوستيرون.

كما يوجد مجموعة من العلاجات لضعف الخصوبة منها استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلات بالخصيتين، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الصحية وأخذ قسط من الراحة والحد من التوتر والضغط النفسي للحفاظ على الصحة الجنسية والجسدية.

من المشكلات التي يعاني منها الرجال، ضعف الخصوبة وقلة الحيوانات المنوية، ولا يعلم كثير من منهم أسباب هذه المشكلات، وما هو الصحي ومنها وما هو غير ذلك.

وقد حدد كل من موقعي «medical» و «timesofindia» و «newstoday»، أعراض ضعف الخصوبة التي يمكن للرجل ملاحظتها وأسبابها وطرق علاجها كما يلي:

### أعراض ضعف الخصوبة:

**ألم وانتفاخ الخصية:** وهو من أبرز أعراض ضعف الخصوبة، كما يوجد تورم في الخصيتين وألم، وهو ما يسبب مشكلة العقم وقلة الحيوانات المنوية.

**الاختلالات الهرمونية:** هذه الاختلالات تؤثر على مشكلة ضعف الخصوبة، خاصة الاعتلالات التي تواجه هرمون التستوستيرون المسؤول عن إنتاج الحيوانات المنوية.

**مشكلات القذف:** يمكن ملاحظة التغيرات في السائل المنوي وقلة حجمه.

### 4 أسباب لضعف الخصوبة

1 - **العمر:** يزيد خطر الإصابة بضعف الخصوبة وقلة الحيوانات





صحة نفسية



الاضطراب  
العاطفي  
الموسمي هو  
نوع من حالات  
الاكتئاب  
يحدث بسبب  
التغيرات  
الموسمية،  
ويبدأ وينتهي  
في الأوقات  
نفسها تقريباً  
كل عام، وفقاً  
لمنصة «مايو  
كلينك».



## أخصائية نفسية: الاكتئاب الشتوي علاجه الضوء

خاص/الطبية

أعراض الاكتئاب الشتوي. ونبهت -في حديث سابق لـ«الطبية» إلى أن مثل هذه الأعراض قد تدفع البعض إلى ممارسة سلوكيات خاطئة مثل اللجوء إلى العزلة الاجتماعية، كما قد تعكس سلباً على مستوى التقدم سواء في العمل أو الدراسة، وقالت «قد يصل الأمر عند البعض إلى التفكير بالانتحار». وبيّنت أن «ضغوطات متطلبات الحياة وتقلب الطقس تترك شعوراً بالانكسار والإحباط والخمول عند الكثيرين»، مشيرة إلى أن «مثل هذا الشعور قد يعيشه معظم الأهالي من الجنسين، إذ لا توجد إلى الآن دراسة علمية تحدد بأن فئة معينة أكثر عرضة للإصابة من فئة أخرى سواء النساء أو الرجال». ونصحت الدكتوراة النمر للتخفيف والتخلص من هذه الحالة بتغيير نمط الحياة والتعرض لأشعة الشمس وقضاء وقت خارج المنزل، بالإضافة إلى مخالطة الرفقة الإيجابية التي تدفع الشخص نحو ممارسة الأنشطة الحياتية الممتعة، وشددت على أهمية استشارة الطبيب النفسي في حال ظهرت هذه الأعراض على الشخص ليحصل على الطرق والوسائل التي تساعد على مواجهة الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة.

الاضطراب العاطفي الموسمي هو نوع من حالات الاكتئاب يحدث بسبب التغيرات الموسمية، ويبدأ وينتهي في الأوقات نفسها تقريباً كل عام، وفقاً لمنصة «مايو كلينك». فإذا كانت حالتك مشابهة لحالة معظم المصابين بهذا الاضطراب، فستظهر عليك أعراض تبدأ في فصل الخريف وتستمر حتى أشهر الشتاء، وتوهن قوتك وتقلل حيويتك وتجعلك متقلب المزاج. وتزداد «مايو كلينك» على عدم تجاهل هذه الشعور السنوي، واصفة إياه بأنه حالة من الاكتئاب الشتوي، أو الاكتئاب الموسمي الذي يتعين عليك تحمله بمفردك، واتخذ خطوات مناسبة تساعدك في الحفاظ على ثبات حالتك المزاجية وتحسين مستوى نشاطك وإثارة مهارات التواصل والاهتمام بالبيئة المحيطة على مدار العام. وتتولى رئيسة الإحصائية النفسية، الدكتوراة نيرة النمر، إن زيادة الاضطرابات الصحية العقلية والشعور بعدم الرضى والقلق بالإضافة إلى المزاج السيئ الذي قد يعيشه الكثير من الناس، جميعها تعد من

## مزايا صحية للضحك

هناك مزايا متعددة للضحك نفسياً وجسدياً وعاطفياً وفقاً لمنظمة «هيلب غايد»، أبرزها:

### راحة الجسد

تخفف الضحكة الجيدة التوتر الجسدي والإجهاد، وتترك عضلات الجسم مسترخية لمدة تصل إلى 45 دقيقة، الضحك يقوي جهاز المناعة، حيث يقلل هرمونات التوتر ويزيد الخلايا المناعية والأجسام المضادة لمكافحة العدوى، وبالتالي يحسن مقاومة الجسم للأمراض. والضحك يحمي القلب، حيث يحسن وظيفة الأوعية الدموية ويزيد تدفق الدم، مما يساعد على الحماية من النوبات القلبية ومشاكل القلب والأوعية الدموية الأخرى، وأيضاً يحرق السعرات الحرارية، حيث إن الضحك لمدة 10 إلى 15 دقيقة يومياً يمكن أن يحرق ما يقارب 40 سعراً حرارياً.

### تحسين الصحة النفسية

الضحك يوقف المشاعر المؤلمة، لا يمكن الشعور بالقلق أو الغضب أو الحزن عند الضحك، فهو يساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج، حيث يقلل التوتر ويزيد الطاقة، مما يتيح الاستمرار في التركيز وإنجاز المزيد.

### العلاج بالضحك

يساعد الضحك على تحسين الصحة النفسية، وهو ما ألهم



العلماء لاستخدامه من أجل علاج الاكتئاب وأثبتت فعالية كبيرة وفقاً لدراسة منشورة في مجلة «الأكاديمية الكورية للتمريض». وقد أجرى الباحثون الدراسة لفحص كيفية تأثير علاج الضحك على مستويات السيروتونين والاكتئاب لدى النساء في منتصف العمر.

ووجدت الدراسة أن تنشيط السيروتونين -وهو أحد أهم النواقل العصبية الكيميائية التي تستخدمها خلايا الدماغ للتواصل في ما بينها من خلال الضحك- قد ساعد النساء في تقليل الاكتئاب والسيطرة عليه.



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

## عقار ثوري لمرض جلدي مؤلم

أعلنت شركة نوفارتس، وهي واحدة من أكبر الشركات متعددة الجنسيات المصنعة للأدوية في العام، إن تجربتين في مراحلهما المتأخرة أثبتتا أن عقارها المضاد للالتهابات كوزنتيكس خفف من أعراض مرض جلدي مؤلم ينجم عنه ظهور نتوءات. وقالت الشركة في بيان لها، بداية سبتمبر، إن الدواء، الذي تمت الموافقة عليه بالفعل لحالات مثل الصدفية والتهاب المفاصل، أظهر تحسنا سريعا ومستمرًا لحالات المرضى المشاركين في التجريبتين ممن يعانون من التهاب الغدد العرقية القيحي.

وأفادت أن المرض الجلدي المؤلم الذي لا تتوفر له سوى القليل من العلاجات يصيب حوالي واحد بالمائة من الناس غير أن من الصعب تشخيصه. وإلى جانب عقار إنترستو لعلاج قصور القلب، يعد كوزنتيكس من بين محركات نمو الإيرادات الرئيسية لشركة نوفارتس إذ ارتفعت مبيعات هذا المنتج 9 بالمائة لتصل إلى 1.28 مليار دولار خلال الربع من مارس إلى يونيو.

وأوضحت الشركة أن نتائج المرحلة الثالثة من التجريبتين تم تقديمها إلى السلطات في أوروبا، وسيتم تقديمها أيضا إلى الجهات التنظيمية المعنية في الولايات المتحدة هذا العام للحصول على تصريح باستخدام العقار لعلاج هذا المرض، مشيرة إلى أنه سيتم نشر بيانات تجارب المتابعة طويلة المدى العام المقبل.



جديد  
الطب

“

يعد مرض السكري من النوع الثاني وعدم ممارسة الرياضة من أسباب ضمور هذا النوع من العضلات، وقد تساعد نتائج هذه الدراسة هذه الفئات المصابة بهذا النوع من السكري أو من لا يمارسون الرياضة.

## دراسة علمية سارة للنساء

توصلت دراسة علمية جديدة إلى أن زيادة ممارسة النساء للنشاط البدني يقلل من خطر إصابتهن بمرض سرطان الثدي. الدراسة التي أجراها باحثين دوليين من بريطانيا وأمريكا وأستراليا، أكدت أنه حتى يكون النشاط البدني في مكافحة سرطان الثدي مفيدا، يجب أن يقترن بتقليل وقت الجلوس. واستخدم الباحثون التحليل الجيني من أجل فحص العلاقة السببية بين مستويات النشاط البدني وخطر الإصابة بمرض سرطان الثدي، بحسب صحيفة «الغارديان».

وشملت الدراسة، التي نشرت في الدورية البريطانية للطب الرياضي، أكثر من 130 ألف امرأة، أكثر من 76 ألف منهن مصابات بسرطان الثدي.

وكانت دراسات سابقة أظهرت وجود صلة بين النشاط البدني وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي، لكن إثبات وجود علاقة سببية كان متعذرا.

ووجدت الدراسة أنه في حال بذلت النساء نشاطا بدنيا أكبر كان ذلك مرتبطا بانخفاض قدره 41 في المائة في خطر الإصابة بسرطان.

ويعتقد أن النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، لكونه يقلل من كمية هرمونات الأندروجين والأندروجين المنتشرة في مجرى الدم، وقد يكون انخفاض الالتهاب عاملا مؤثرا في هذا الاتجاه.



## بروتين يزيد عضلات مرضى السكري

نجح باحثون من جامعة طوكيو متروبوليتان من اكتشاف أن بروتينا يُفَرَز من ألياف «العضلات الهيكلية» التي تتميز بقدرتها على التحمل، قد يساعد في تحول الخلايا المحيطة إلى نفس النوع من العضلات.

ويعد مرض السكري من النوع الثاني وعدم ممارسة الرياضة من أسباب ضمور هذا النوع من العضلات، وقد تساعد نتائج هذه الدراسة هذه الفئات المصابة بهذا النوع من السكري أو من لا يمارسون الرياضة.

ووفقاً للدراسة التي نشرت في مجلة تقارير علمية، ونقلها موقع يوريك أليرت، فقد اكتشف الباحثون أن البروتين الذي يُفَرَز عن طريق ألياف العضلات من النوع الأول يمكن أن يتسبب في تمايز الخلايا العضلية المحيطة «مايوبلاست» ، وهي سلائف لخلايا العضلات، إلى ألياف من النوع الأول.

وتشير النتائج التي توصل إليها الفريق إلى أنه من الممكن في الواقع تشجيع تطوير ألياف النوع الأول بشكل خاص من خلال الوسائل العلاجية.





## مخ واعصاب



كشفت دراسة  
منشورة على  
موقع منظمة  
الوقاية من  
الزهايمر أن  
ممارسة الرياضة  
لمدة 150 دقيقة  
أسبوعياً، تقلل  
نسبة خطر  
الإصابة بهذا  
المرض بتسبة  
50%، وأوضحت  
أن النساء بين 40  
و60 عاماً اللاتي  
مارسن الرياضة  
بانتظام خلال  
آخر عشر سنوات،  
قد تطورت  
ذاكرتهن بشكل  
مبهر.



## ألعاب تحميك من الزهايمر المبكر

المغوية والكلمات المتقاطعة وألعاب الذاكرة. فقد كشفت دراسة منشورة عبر موقع «ويب ميد» الطبي، أن تلك الألعاب لا تقوي من الزهايمر فقط بل إنها تساهم في تأخير تدهور الذاكرة، حتى إذا أصيب الشخص بالفعل ببدء الزهايمر. وتساعد تلك الألعاب بشكل مباشر في تشغيل خلايا المخ وتعزيز من قدرتها على التواصل معاً، والأهم من ذلك كله أنها تحمي خلايا المخ من التآكل والدمار وهو العامل الرئيس المسبب للإصابة بالزهايمر وأمراض الخرف المتعلقة بالذاكرة.

### اللياقة الروحية

يشار إلى أهمية اللياقة البدنية في الوقاية من العديد من الأمراض، لكن الروح تحتاج من يغذيها أيضاً وهي الداعم الرئيسي لطاقة الإنسان وخط دفاعه الأول ضد وحش الزهايمر والخرف الشرس، لكن كيف يمكن دعم الروح وتقويتها؟

الإجابة تكمن في عدة محاور رئيسية أهمها التواصل الاجتماعي، وهو ليس مفهوماً شاملاً بقدر ما أنه يجب أن يكون تواملاً روحياً مريحاً مع أشخاص تشبهنا وتأنفها أرواحنا. ويؤكد الباحثون أن اللياقة الروحية لها دور فاعل جداً في الحد من تراكم طبقات الأميلويد المسؤولة بشكل مباشر عن الإصابة بالزهايمر، وتساعد الرياضة الروحية في إبطاء تفشي الزهايمر في المخ حتى بعد الإصابة به.

ويتطلب الزهايمر حمية غذائية صحية والبعيد عن الأطعمة المسببة للإصابة بالكوليسترول وأمراض القلب والسكري، كما يعد أوميغا 3 من أهم المكملات الغذائية المفيدة للوقاية من الزهايمر.

وذكرت المؤسسات الطبية المعنية بأبحاث لزهيمر، إن الانتظام بالرياضة واللياقة الروحية والألعاب العقلية قد يقلل من خطر الإصابة بالزهايمر بسبب تتجاوز 50%، وساعة واحدة يومياً من ألعاب الذكاء والرياضة تجعلك تحارب وحش الزهايمر الكاسر، الذي أصبح لا يفرق بين كبار السن والشباب.

يربط الجميع بين النسيان المتكرر ومرض الزهايمر الذي يحو ذكريات الإنسان تدريجياً ودون أن يشعر مرضى الزهايمر حال إصابتهم بحجم المسألة التي سببها لهم هذا المرض بقدر ما تشعر به أسرهم والمحيطون بهم.

ويصيب الزهايمر كبار السن وكذلك الشباب ويسمى «الزهايمر المبكر» لكن بالإمكان تأخير الإصابة به باتباع نمط حياة يساعد على الحفاظ على الذاكرة وحمايتها من الضعف والوهن المبكر، وذلك ليس باتباع حمية غذائية فقط، بل عادات يومية مهمة، ولا سيما إذا وجد العامل الوراثي للإصابة بالزهايمر، وفقاً لما أورده موقع «الجزيرة نت».

### أسلحة تحمي الذاكرة

من أبرز الأسلحة التي يجب أن تتسلح بها لحماية الذاكرة من الزهايمر، وهي كما يلي:

### تمارين الدماغ الرياضية

كشفت دراسة منشورة على موقع منظمة الوقاية من الزهايمر أن ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، تقلل نسبة خطر الإصابة بهذا المرض بنسبة 50%، وأوضحت أن النساء بين 40 و60 عاماً اللاتي مارسن الرياضة بانتظام خلال آخر عشر سنوات، قد تطورت ذاكرتهن بشكل مبهر.

واستنتجت الدراسة أن نمط الحياة النشط له دور فاعل في الحد من الإصابة بأمراض الخرف المتعلقة بالذاكرة بما فيها الزهايمر. وتشمل هذه الأنشطة أي نشاط بدني يرفع نبضات القلب ويضخ المزيد من الدماء المعبأة بالأكسجين في الدورة الدموية، بالإضافة إلى ركوب الدراجات والعدو.

ولا يغفل أي نظام صحي أن ممارسة الرياضة مهمة في الوقاية من العديد من الأمراض، خصوصاً الزهايمر.

### حدة العقل

تعتبر كلمة «حدة العقل» فضفاضة، ولكن المقصود بها هنا: زيادة اليقظة والتركيز، ويمكن تنمية ذلك عن طريق ممارسة بعض الألعاب العقلية أو ما يعرف باسم ألعاب الذكاء، كالشطرنج والأحجيات والألغاز



# لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري  
التنفسية والإنفلونزا والرشح



## كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف  
بالقصدير

لحمايته  
من الحرارة  
والرطوبة

الزنجبيل  
الليمون  
البرتقال

متوفر  
بثلاث  
نكهات

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

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

# أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



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





توعية

“

## أشياء تساعدك على اجتياز الشتاء بسلام

بكافة أنواعها، ولأن البطاطس تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، فإنها تساعد أيضاً على التخلص من السوائل السامة في القلب والكليتين. وتعد من أفضل أنواع الخضار التي يمكن تناولها بالنسبة لمرضى الروماتيزم والتهاب المعدة وأمراض الكلى.

**3 - الفيتامينات:** تتنوع بين فيتامين "دي"، الذي يحتاج إليه الجسم بقوة في فصل الشتاء، وهو المسؤول عن استقلاب المعادن، وفيتامين "إيه" المنظم لنمو الخلايا والأنسجة، وفيتامين "سي" و"إي" المضادة للأكسدة.

**4 - الزنك:** يعتبر الزنك أفضل سلاح يحمي به الجسم من البرد، ورغم أن الجسم لا يحتاج إلا لكميات قليلة منه، إلا أن مهم جداً، كونه يساعد على الحفاظ على حاسة الشم ومستوى السكر في الدم وتقوية مناعة الجسم، وفي التأم الجروح، ويؤدي نقصه إلى التعرض الدائم لنزلات البرد، إضافة إلى ضعف حاسة الشم واضطراب النمو لدى الأطفال.

تزداد في فصل الشتاء مهام جهاز المناعة في الجسم، إذ عليه أن يحمي الإنسان من نزلات البرد ومقاومة تقلبات الجو، لذلك يحتاج الجسم إلى مزيد من الفيتامينات والمكونات العضوية بشكل أكبر بكثير من الصيف. إليك أهمها بحسب ما أوردته وكالة "دويتشه فيله":

**1 - اليود:** من يعاني من الإجهاد والتوتر الدائم، خاصة في فصل الشتاء، قد يكون مصاباً بفقر اليود، وهو نوع من أملاح المعادن يساعد على تنشيط القلب. يوجد اليود، في السمك والحليب وملح الطعام الممزوج باليود، ويرتبط النقص الحاد في اليود بخلل في الغدة الدرقية. لذلك، ينصح بعدم التفاوضي عن هذا الموضوع واستشارة الطبيب. وينبغي على الإنسان البالغ تناول ما بين 108 إلى 200 غرام من اليود يومياً.

**2 - فيتامين "سي":** تعد البطاطس من أهم مصادر هذا الفيتامين، رغم أن الجميع يتجه نحو الحمضيات

## عواقب وخيمة للشخوخة الرقمية

الشخوخة الرقمية تعني ظهور التجاعيد في البشرة بسبب استعمال الأجهزة الإلكترونية، وفقاً لما أوردته بوابة "هاوت دي" الألمانية، التي أوضحت أن الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والحواسيب اللوحية ينبعث منها ضوء أزرق يمنع إفراز هرمون "الميلاتونين" المعروف باسم هرمون النوم.

وأضافت "وعند نقص هذا الهرمون لا تحدث عمليات الاستشفاء والتجدد في الجسم، كما تتشأ جزيئات أكسجين شديدة العدوانية، تدمر بنية الخلايا، وتتسبب في فقدان البشرة للمرونة وتؤدي إلى ظهور التجاعيد عليها، لا سيما في الوجنت والذقن، كما تصبح البشرة جافة وتعاني من الاحمرار والتهيج، وبالإضافة إلى ذلك تتشأ الأكياس الدمعية".

ولتجنب هذه العواقب الوخيمة، ينبغي الابتعاد عن الأجهزة الرقمية قبل النوم بمدة لا تقل عن 30 دقيقة، كما ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على فلتر الضوء الأزرق.





اتخاذ الجسم وضعية جيدة يعد أمراً مهماً لحماية العمود الفقري من الأذى والوقاية من آلام الظهر حسب الاعتقاد الشائع، إذ تعرّف الوضعية الجيدة عادة بأنها الجلوس باستقامة والوقوف بانتصاب وحمل الأشياء بتقنية القرفصاء، والظهر مستقيم، ومن جهة أخرى، كثيراً ما يحذر من الجلوس أو الوقوف بوضعية مترهلة ومتحدبة أو حمل الأشياء والظهر منحني أو مستدير للخلف.



## علاقة وضعيات الجسم بآلام الظهر المزمنة

يمكن اتخاذها للحماية من آلام الظهر. قد يعاني الأشخاص الذين يتخذون وضعية مستقيمة أو محدبة ألم الظهر.

ووجدت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لا يعانون آلاماً في الظهر والعاملون في الحرف اليدوية لأكثر من خمس سنوات كانوا أكثر عرضةً لحمل الأشياء والجسم بوضعية مستديرة والظهر منحني، إذ نجد بالمقارنة مع العاملون في الحرف اليدوية الذين يعانون آلاماً في الظهر أنهم يتخذون وضعية القرفصاء مع ظهر أكثر استقامة.

وفي دراسة صغيرة، نجد أن الأشخاص الذين تعافوا من آلام الظهر توخّوا الحذر بشأن وضعية جسمهم بطريقة أقل وأبعدوا عن اتباع نصائح وضعية الجسم الجيدة.

ولا يوجد دليل على وجود وضعية جيدة لمنع أو تقليل آلام الظهر، إذ يتخذ العمود الفقري بأشكال وأحجام مختلفة لذلك نجد أن وضعية الجسم تختلف من فرد إلى آخر. إن تعلم التنوع واتخاذ وضعيات مريحة مختلفة من المرجح أن يكون أكثر فائدة من التمسك الصارم بوضعية جيدة محددة.

ومن المرجح أن تستمر آلام الظهر في حال، أصبح الشخص شديد القلق والخوف من آلام الظهر، أو عند الإفراط في حماية الظهر وتجنب الحركة والنشاط البدني والعمل.

### ما الذي يجب فعله؟

يرتبط ألم الظهر بجماسية بنية هيكل الظهر لدى كثيرين، ولا يرتبط بتلف الأنسجة الذي يمكن تحديده بدقة، وفقاً للتقرير الذي أفاد بأنه في هذه الحالة،

قد يؤدي التركيز المفرط على الحفاظ على وضعية الجسم الجيدة إلى تشتيت الانتباه عن العوامل الأخرى المعروفة بأهميتها لصحة العمود الفقري، مثل:

- تحريك وإراحة الظهر.
- الانخراط في النشاط البدني المنتظم.
- الحفاظ على اللياقة والقوة للمهام اليومية المعتادة.
- الحفاظ على عادات نوم صحية ووزن مثالي.

تعتبر آلام الظهر من الأسباب الرئيسية لإعاقة الحركة، وهي أحد أشيع الأسباب للاستشارات الطبية والتغيّب عن العمل، حيث يعاني معظم الناس نوبة واحدة من ألم الظهر في مرحلة ما من حياتهم وتبدأ غالباً خلال فترة المراهقة وتصبح أكثر شيوعاً عند البالغين.

وفي تقرير حديث لمنصة «أنا أصدق العلم»، أشار التقرير إلى أن ألم الظهر لدى 25% من الناس قد يتطور إلى نوبات مزمنة ومسببة للعجز ومزعجة، إذ تؤثر في قدرة الشخص على العمل والمشاركة في الأنشطة اليومية والبدنية، وقد يتفاقم ألم الظهر في كثير من الأحيان عند القيام بالأنشطة الاعتيادية مثل الجلوس والوقوف والانحناء وحمل الأشياء.

إن اتخاذ الجسم وضعية جيدة يعد أمراً مهماً لحماية العمود الفقري من الأذى والوقاية من آلام الظهر حسب الاعتقاد الشائع، إذ تعرّف الوضعية الجيدة عادة بأنها الجلوس باستقامة والوقوف بانتصاب وحمل الأشياء بتقنية القرفصاء والظهر مستقيم، ومن جهة أخرى، كثيراً ما يحذر من الجلوس أو الوقوف بوضعية مترهلة ومتحدبة أو حمل الأشياء والظهر منحني أو مستدير للخلف.

### ماذا تقول الدراسات؟

أجريت العديد من الدراسات لتحريّ العلاقة بين وضعية العمود الفقري وآلام الظهر، واستقصيت الاحتمالات المستقبلية لارتباط وضعيات جلوس المراهقين المترهلة أو الوقوف بوضعية محدبة بآلم الظهر في المستقبل، لكن وجدت هذه النظرية القليل من الدعم فقط، وفقاً لتقرير منصة «أنا أصدق العلم».

تتوافق هذه النتائج مع المراجعات المنهجية التي لم تجد فروقات ثابتة بين وضعية الجسم جلوساً أو وقوفاً عند البالغين الذين يعانون أو لا يعانون آلاماً في الظهر.

ويتخذ الناس وضعيات أجسام مختلفة، إذ لا توجد وضعية محددة





# 6 قواعد أساسية لشراء الأدوية



دواء



لا تشتروا سوى الأدوية التي وصفها لكم الطبيب، وعند شراء الأدوية من على الإنترنت، تحققوا من أن الموقع الإلكتروني يطلب إبراز وصفة طبية. ولا تشتروا من المواقع الإلكترونية التي تبيع استنادا إلى مجرد استبيان أدوية خاضعة لوصفة طبية أو التي لا يمكن الاتصال بصيدلي عليها.

**خامسا: الخصوصية:** لا تزودوا المواقع الإلكترونية بأي معلومات مالية ما لم تتأكدوا من استخدامها نظاما مأمونا للدفع الإلكتروني لأن الاتجار بالمنتجات الطبية المقلدة قد يرتبط أيضا بالاحتيال ببطاقات الائتمان وانتحال الهوية. فلا تقدموا أي معلومات شخصية تتجاوز حدود المعلومات الطبية اللازمة حصرا.

**سادسا: المنتج:** قارنوا الأدوية بتلك التي توصف لكم في العادة. ويكون الدواء مقلدا إذا تحقق أحد الأمور التالية: يحتوي على مكونات كثيرة أو قليلة للغاية، أو مكونات أخرى مختلفة، بالإضافة لما يلي:

- إختلاف في الشكل أو الحجم أو الطعم أو اللون.
- وضعت عليه علامة غير صحيحة أو لم توضع عليه أي علامة.
- انتهت مدة صلاحيته أو لم يحدد عليه تاريخ انتهاء الصلاحية.
- لا يحتوي على معلومات تصف كيفية حفظه.
- غلافه متدني الجودة أو يبدو أنه تعرّض للتلاعب.
- يحتوي الغلاف أو إرشادات الاستخدام على أخطاء إملائية أو نحوية.
- إذا بدا لكم أنكم استخدمتم منتجا طبيا مقلدا، فاتصلوا بالصيدلية حيث اشترىتموه أو باختصاصي الرعاية الصحية المسؤول عنك.
- إذا رأيتم منتجا طبيا معروضا للبيع واشتبهتم في أنه مقلد (أكان على الإنترنت أم في الأسواق)، فأبلغوا عنه الشرطة المحلية أو هيئة تنظيم القطاع الصحي.

حدد الانترنت الدولي 6 قواعد أساسية لشراء الأدوية، وشدد على ضرورة وضع هذه القواعد دائما في الاعتبار، وذلك على النحو التالي: **أولا: المكان:** لا تشتروا الأدوية من مواقع على الإنترنت أو أسواق إلكترونية، بل من باعة مرخص لهم رسمياً، وفي حالة الشك، تحققوا لدى الهيئة التنظيمية الصحية المحلية من قائمة نقاط البيع المسجلة. وينطبق هذا الأمر على التجارة بشكلها الإلكتروني والتقليدي.

**ثانيا: الوصفات الطبية:** لا تشتروا سوى الأدوية التي وصفها لكم الطبيب، وعند شراء الأدوية من على الإنترنت، تحققوا من أن الموقع الإلكتروني يطلب إبراز وصفة طبية. ولا تشتروا من المواقع الإلكترونية التي تبيع استنادا إلى مجرد استبيان أدوية خاضعة لوصفة طبية أو التي لا يمكن الاتصال بصيدلي عليها.

**ثالثا: الوعود:** حذار من الصيدليات التي تطلق وعودا مغرية لدرجة يصعب تصديقها. والإشارات التالية وعود كاذبة يجب الاحتراس منها "بشفي جميع أنواع" "أحد الأمراض المستعصية، أو "إرجاع المبلغ في حالة عدم الرضا"، أو "لا يشكل خطرا"، أو "الكمية محدودة: اشترتوا مسبقا".

**رابعا: السعر:** قارنوا السعر بأسعار المنتجات التي تشترونها عادة أو بالأسعار المعمول بها لدى باعة معروفين. فإذا كان أقل بكثير، فمن المرجح أن يكون المنتج مقلدا.

## مواعيد تناول الدواء

الأمر الأكثر أهمية هنا هو الفاصل بين الجرعات، فمثلاً ينبغي أن يفصل بين تناول جرعة من الباراسيتامول والأخرى 4 ساعات على الأقل، وكلما قلت المدة زاد احتمال تعرضك لخطر الجرعة السامة الزائدة.

وفي حالة عدم الحاجة إلى تناول الدواء في وقت معين، قد يوصي الصيدلي بتأوله في نفس الوقت كل يوم، مع التأكيد على ضرورة استشارة الطبيب أو الصيدلي بشأن التأكد من التوقيت المثالي لتناول الدواء، لأن لكل شخص حالته الخاصة ووضعها الصحي الخاص

لتناول دواء ما في وقت محدد من اليوم على نوع الدواء، والحالة التي يعمل على علاجها، وبالنسبة لبعض الأدوية لا يتم الوقت الذي تتناوله فيها.

وفي معظم الحالات لا يهم متى تتناول الدواء، على سبيل المثال يمكنك تناول مضادات الالتهاب التي لا تسبب النعاس عند إصابتك بحمى القش التحسسية، أو مسكنات الألم في أي وقت تضطر لاستخدامها سواء صباحاً أم مساءً، وفقاً لدراسة نشرها موقع "ذي كونفرسيشن" الاسترالي.



# Amlodura®

Amlodipine

1<sup>st</sup>  
Choice  
in HTN  
&  
IHD



Shiba Pharma





## 9 أطعمة تقاوم الشيخوخة



### تغذية



الحبوب الكاملة؛ حيث لأنها تحتوي على الألياف والمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة و فيتامين ب، وتعمل على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بتقدم السن كالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، ونظرا لمعدل هضمها فهي مفيدة جدا للوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم.

- 1 - **فيتامين ب**.  
3 والأحماض الأساسية، كما أنه يسمن من مستوى الكوليسترول، وتحسين أداء الجهاز الهضمي.
- 2 - **الحبوب الكاملة**؛ حيث لأنها تحتوي على الألياف والمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة وفيتامين ب، وتعمل على تقليل خطر إصابة بالأمراض المرتبطة بتقدم السن كالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، ونظرا لمعدل هضمها فهي مفيدة جدا للوقاية من السكري وارتفاع ضغط الدم.
- 3 - **الأسماك**؛ وهي غنية بالأحماض الدهنية الهامة مثل أوميغا 3 الذي يؤثر على مركز المخ المسؤول تحسين الحالة المزاجية، كما أن أوميغا 3 الموجود في التونة والسلمون يعتبر ذات تأثير مضاد قوي للالتهابات.
- 4 - **زيت الزيتون**؛ يحتوي على كميات كبيرة من الدهون الأحادية غير المشبعة الهامة لصحة الجسم والقلب ويقاوم الشيخوخة.
- 5 - **الكبوي**؛ ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج أكبر من البرتقال والموز كما يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة كما أنه مصدر جيد للمغنسيوم الذي يقوي القلب ويحمي الأوعية الدموية ويساعد على امتصاص الطاقة من الطعام.
- 6 - **العسل**؛ يحتوي على الكثير جدا من المواد الغذائية وأهمها الكربوهيدرات والماء وهو يعتبر مضادا فعالا للالتهابات ومقاوما أيضا للفيروسات ونزلات البرد.



- 1 - **الجوز**؛ يحتوي على نسبة عالية من الحمض الدهني أوميغا 3 والأحماض الأساسية، كما أنه يسمن من مستوى الكوليسترول، وتحسين أداء الجهاز الهضمي.
- 2 - **النباتات الخضراء**؛ تحتوي على نسبة من عنصر الكالسيوم وحمض الفوليك وبعض المواد الغذائية الصحية التي تحافظ على صحة العظام وتساعد على مقاومة الأمراض التي تصيب العين مع تقدم السن، وهذه الخضراوات مثل الملفوف والقرنبيط وتقلل كذلك من خطر حدوث السرطان وفقدان الذاكرة.
- 3 - **الشكولاتة الداكنة**؛ إن حبوب الكاكاو التي يتم إنتاج الشكولاتة الداكنة منه بالإضافة إلى مضادات الأكسدة الفلافانول تعمل على تقليل التهابات الجلد الناتجة من التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، كما يعمل على تنشيط الدورة الدموية وتحسين قدرة البشرة على الاحتفاظ برطوبتها، كما أنه يقلل من تجاعيد البشرة ويجعلها تظهر بمظهر أصغر سنا.
- 4 - **الفول**؛ أظهرت الدراسات أن الفول هو الغذاء المثالي للقلب وهي توفر مصدرا رائعا للحصول على البروتين منخفض الدهون خصوصا للأشخاص النباتيين، وبالإضافة إلى ذلك فهو مليء بالألياف مما يساعد على خفض نسبة الكوليسترول، كما أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة والبتواسيوم والحديد

## أخطاء تقضي على فوائد العصير

- 1 - **المذاق مرا**، وربما يؤدي إلى شعور من يشربه بالفتيان.
- 2 - **الخطأ الثالث**؛ الاستعانة بالعصارة الكهربائية، لأن الحرارة الناجمة عن الآلة وقوتها تؤديان إلى تلف عناصر غذائية مفيدة.
- 3 - **الخطأ الرابع**؛ تحضير العصير ثم تركه في الثلاجة إلى وقت لاحق، وهذا الأمر يقلل من قيمته الغذائية، حتى وإن كان المشروب يظل صالحا لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- 4 - **الخطأ الخامس**؛ عصر بعض الفواكه دون إزالة بذورها، وهذا الأمر مشوب بالخطر لأن بذور بعض الثمار تحتوي على مواد ضارة تعرف بـ«السموم السيانوجينية»..



- 5 - **العصائر**، سواء الفواكه أم الخضراوات، مزايا غذائية كثيرة ومهمة لصحة الإنسان، لكن هناك أخطاء تقضي على فوائد هذه العصائر التي تتطلب مراعاة العديد من الشروط كي تتحقق الفائدة منها.
- 6 - **الخطأ الأول**؛ إضافة السكر والمحليات، في حين أن المطلوب من وجهة النظر الصحية هو الاستعانة بفواكه حلوة طبيعيا، ويؤدي شرب عصير محلى عن طريق السكر، إلى رفع معدل السكر في الدم، وهذا الأمر يزيد من عرضة الشخص للإصابة بالسمنة.
- 7 - **الخطأ الثاني**؛ يقع عند تحضير عصير مما يعرف بالخضراوات الخضراء مثل السبانخ والملفوف، إذ يقوم البعض بمزج خضار لا تتلاءم مع بعضها البعض، وعندئذ، قد يصبح



طب بديل

“

الثوم: يمكنه أن يشفي مجموعة واسعة من الأمراض. كما أنه منخفض السعرات الحرارية وغني بالعناصر الغذائية، حيث يحتوي على فيتامين ج وفيتامين ب6 والمنغنيز والألياف. ويمكن لرائحة الثوم القوية الغنية بالكبريت أن تمنع الحشرات وحتى الثعابين..



## أفضل 6 نباتات طبية في العالم

يعمل كعشب مهدئ عن طريق تهدئة الجهاز العصبي.  
**4 - المريمية:** عشب قوي ذو أزهار جميلة وأوراق ناعمة. ينمو هذا النبات في حقائق المنزل ويمكن لساق وزهرة وأوراق المريمية علاج عدد من الأمراض بطريقة فعالة كونها غنية جداً بالمغذيات ومضادات الأكسدة.. أما فوائدها الصحية فهي:  
تحسين قوة الذاكرة الخاصة بك.  
يمكن أن تقلل الاكتئاب على الفور.  
علاج طبيعي لشفاء الجروح.  
توازن مشاكل المعدة.

يريح من وجع الأسنان ويمنع رائحة الفم الكريهة.  
يمنع فرس إصابة الرئتين والأنف والحنجرة بالعدوى.

من أفضل الأعشاب المطهرة.  
**5 .التنعاع الفلاني:** النبات هجين يزرع بشكل رئيسي في أوروبا. يستخدم زيت التنعاع على نطاق واسع ككعكة طعام. وهذا النبات له أيضاً تأثير مهدئ ويقدم العديد من الفوائد الصحية الأخرى. ويحتوي التنعاع أيضاً على خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات.. وفوائده الصحية هي:  
يحسن الجهاز الهضمي وقدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية.  
يمكن أن يمنع تركيز الميتانول في التنعاع من الإصابة بسرطان البروستاتا.  
يمكن أن يؤدي استخدام زيت التنعاع إلى تعزيز قوة الذاكرة واليقظة.

تمنع  
**6 - الهندباء البرية:** نباتات مزهرة صالحة للأكل تنمو على نطاق واسع في أمريكا الجنوبية. وتستخدم أزهار وسيقان وأوراق هذه النباتات في إنتاج عدد من الأدوية. وهي مصدر غني بالفيتامينات والمواد الغذائية.  
الفوائد الصحية للهندباء البرية:  
يمكن أن يعالج مشاكل الكبد.  
يعمل كمنشط لتنظيف الأوعية الدموية.  
موازنة مستوى السكر في الدم ومستوى الكوليسترول.  
الوقاية من حصوات المرارة.  
راحة سريعة لتورم الكاحل.  
يحسن وظيفة البنكرياس.

هناك الكثير من النباتات التي تحضر في موائدنا، وتدخل في الصناعات والمستحضرات الدوائية. نستعرض 6 نباتات من بين الأفضل، مع ذكر فوائدها الصحية.

**1 - الزنجبيل:** يمكن أن يعالج الكثير من الأمراض. حيث يحتوي جذر الزنجبيل على العديد من المكونات العلاجية بما في ذلك مضادات البكتيريا والفيروسات ومضادات الأكسدة. الفوائد الصحية للزنجبيل:

يوازن عملية الهضم.  
يحسن قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية.  
لديه خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تعالج آلام المفاصل.  
يمكن أن يمنع الغثيان بعد الجراحة.  
يساعد في محاربة السرطان ومرضى السكر والربو.  
ينظف قنوات الدورة الدموية الدقيقة في الجسم.

**2 - الثوم:** يمكنه أن يشفي مجموعة واسعة من الأمراض. كما أنه منخفض السعرات الحرارية وغني بالعناصر الغذائية، حيث يحتوي على فيتامين ج وفيتامين ب6 والمنغنيز والألياف. ويمكن لرائحة الثوم القوية الغنية بالكبريت أن تمنع الحشرات وحتى الثعابين.. وفوائده الصحية كما يلي:  
توفير حماية أفضل ضد الإصابة بالسرطان.  
يساعد على تحسين مناعة الجسم.  
يوازن الجهاز الهضمي ويحسن قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية.  
يقلل من ضغط الدم ويقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.  
يقي من الحساسية وتحسين التمثيل الغذائي للحديد.

راحة سريعة من آلام الأسنان وإزالة السموم من جسمك.  
**3 - الزعتر البري:** يستخدم على نطاق واسع كنبات عطري. كما أن لأزهاره وأوراقه وزيتته العديد من الفوائد الصحية. ويحتوي على خصائص مضادة للفطريات والفيروسات ومضادة للتسرخ ومضادة للطفيليات.. وهذه أبرز فوائده الصحية:  
أفضل وقاية ضد الالتهابات البكتيرية التي تنقلها الأغذية.  
توازن مستوى ضغط الدم.  
الوقاية من فرص الإصابة بسرطان القولون.  
حل لمشاكل الجلد مثل الجفاف والاحمرار والتورم.  
راحة سريعة من البرد والسعال.



Sweet of life



## الطقس البارد واضطراب نسبة السكر بالدم



أمراض مزمنة



مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، يعاني معظم مرضى السكري من برودة الأطراف، وقد يصل الأمر إلى حد تورمها وعدم الشعور بها أو عدم التئام الجروح، نتيجة قلة التروية الدموية التي تصل إلى الأقدام، ويمكن تدارك هذه المشكلة بارتداء الأحذية الشتوية أو جوارب الصوف، لتدفئتها.

**3 - اتباع نظام غذائي صحي**  
عادةً ما نشعر بالجوع الشديد في فصل الشتاء، ومع تناول مرضى السكري كميات كبيرة من الأطعمة، خاصة الغنية بالكربوهيدرات، ترتفع نسبة السكر بالدم. لذا يجب على مرضى السكري الحفاظ على النظام الغذائي الصحي مكتمل العناصر الغذائية، حتى لا يزداد الوزن، وبالتالي ترتفع نسبة السكر بالدم.

**4 - ارتداء الأحذية الشتوية**  
مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، يعاني معظم مرضى السكري من برودة الأطراف، وقد يصل الأمر إلى حد تورمها وعدم الشعور بها أو عدم التئام الجروح، نتيجة قلة التروية الدموية التي تصل إلى الأقدام، ويمكن تدارك هذه المشكلة بارتداء الأحذية الشتوية أو جوارب الصوف، لتدفئتها.

**5 - غسل اليدين قبل الاختبار**  
برودة اليد الناتجة عن انخفاض درجة حرارة الطقس في فصل الشتاء قد تؤثر على قراءات السكر عند قياسه، لذلك يجب على مريض السكري غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ قبل الاختبار.

**6 - ممارسة الرياضة**  
على الرغم من الشعور بالكسل فصل الشتاء، يجب على مرضى السكري أن يقاوموا الخمول، ويواظبوا على ممارسة التمارين الرياضية حتى وإن كان بالمنزل، لقدرتها على ضبط نسبة السكر بالدم.

تتأثر أجساد مرضى السكري بالبرودة في فصل الشتاء، حيث يعانون من اضطراب نسبة السكر بالدم، والإصابة بنزلات برد وانفلونزا بسبب ضعف جهازهم المناعي. ونستعرض هنا نصائح قدمها موقع «Everydayhealth» العالمي، تمكن مرضى السكري من ضبط نسبة السكر بالدم في الشتاء، على النحو التالي:

**1 - حفظ أجهزة الاختبار بعيداً عن البرودة**  
تؤثر البرودة الشديدة على جهاز مراقبة الجلوكوز - الاختبار السكري - والأشرطة الخاصة به، لذلك يجب على مرضى السكري أن يتركوا أشرطة وأجهزة الاختبار في مكان معتدل الحرارة، بحيث تكون 30 درجة مئوية.

**2 - تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي**  
يعاني مرضى السكري من نزلات البرد والإنفلونزا في فصل الشتاء، نتيجة ضعف الجهاز المناعي، الذي يجعلهم من الفئات التي تتأثر باضطرابات المناخ، ومع الإصابة بالأمراض الفيروسية قد يرتفع نسبة السكر بالدم.

لذلك يجب على مريض السكري تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي، لقدرتها على تقوية المناعة، مع الحرص على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل الوجبات، لتقليل من احتمالية انتقال البكتيريا والجراثيم إلى الجسم.

وتشير الدراسة التي أجريت على مستوى البلاد والتي قارنت أكثر من 634 ألف شخص تم تشخيصهم حديثاً بمرض السكري من النوع الثاني على مدى 6 سنوات في المتوسط، إلى أن الأفراد المصابين ببدء السكري المبكر (الذين تبلغ أعمارهم 40 عاماً أو أقل) كانوا أكثر عرضة للتالي:

الإصابة بأمراض القلب بـ 5 مرات.  
احتمال دخول المستشفى بسبب قصور القلب بـ 7 أضعاف.  
الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية أو لأي سبب 5 أضعاف على الأقل، وذلك مقارنة بنظرائهم غير المصابين بمرض السكري.



## مخاطر الإصابة بالسكري قبل بلوغ الـ 40

توصلت دراسة حديثة إلى أن إصابة الشخص بمرض السكري من النوع الثاني الذي يظهر في مرحلة الشباب يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة. وأجرى الدراسة باحثون بقيادة الدكتور «دا هي سيو» من كلية الطب بجامعة إينها في كوريا الجنوبية، وقد وجدوا أن الرجال والنساء الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض السكري من النوع الثاني الذين أعمارهم 40 عاماً أو أقل هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والموت المبكر مقارنة بنفس الفئة العمرية في عموم السكان.



40 mg



صحة إنجابية



الغثيان والتقيؤ؛  
أعراض تحدث  
خلال أشهر الحمل  
الأولى لدرجة  
أن الحامل لا  
تستطيع تناول  
أو شرب أي شيء  
ما يعرضها لحالة  
من الجفاف، الذي  
يترافق مع شح في  
البول، والإمساك،  
والضعف، والهزال،  
وتسارع النبض،  
وهبوط الضغط،  
الشرياني،  
والتشنجات  
العضلية، والوخز  
والتمميل في  
الأطراف، وربما  
فقدان الوعي.



## علامات تحذر من وجود خطورة على الحمل

### خاص / الطبية

خلال أشهر الحمل التسعة يحدث أن تمر المرأة الحامل بمشكلات صحية ونفسية كثيرة، وهذا أمر طبيعي، لكن هناك أعراضاً وعلامات تستدعي القلق كونها تمثل خطراً على الحامل والجنين ويجب الانتباه لها.

وقالت أخصائية النساء والولادة الدكتورة هدى عبدالله لـ«الطبية» إن من الأعراض والعلامات التحذيرية التي يجب على الحامل أخذها على محمل الجد، هي على النحو التالي:

**- الغثيان والتقيؤ:** أعراض تحدث خلال أشهر الحمل الأولى لدرجة أن الحامل لا تستطيع تناول أو شرب أي شيء ما يعرضها لحالة من الجفاف، الذي يترافق مع شح في البول، والإمساك، والضعف، والهزال، وتسارع النبض، وهبوط الضغط الشرياني، والتشنجات العضلية، والوخز والتمميل في الأطراف، وربما فقدان الوعي.

**- النزف:** من بين الأعراض التي من المعتاد أن تحدث في أي شهر من أشهر الحمل، ويجب أن ينظر إليها بحذر، فإذا كان النزف حاداً مع تشنجات بالبطن في الثلث الأول من الحمل، فليس مستبعداً أن تكون الحامل معرضة للإجهاض، وإذا كانت تشنجاتك من نزف كثيف وآلام شديدة في البطن ومغص يشبه تشنجات الدورة الشهرية، أو تشعر بأنه سيغمى عليك، فقد يكون الحمل خارج الرحم، أما إذا كانت تشنجاتك من النزف الحاد والتشنجات في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، فهذا قد يكون من علامات انفكاك المشيمة.

**- تراجع معدل حركات الجنين:** يتحرك الجنين بكثرة في بطن أمه في الأشهر الأخيرة من الحمل، إذ تشعر الأم بركلاته على مدار الساعة، وتدل حركات الجنين على أنه ينمو ويتطور بشكل سليم، ولكن قد تشعر الحامل أحياناً بأن عدد ركلات جنينها أصبحت قليلة حيث من المعتاد أن عدد الركلات تصل إلى 10 أو أكثر في غضون ساعتين، وفي هذه الحالة يجب التواصل مع الطبيب.

**- تقلصات الرحم الشديدة والمتواصلة:** عادة ما تكون شائعة في الثلث الثالث من الحمل، ولكن في أوقات كثيرة قد تكون علامة من علامات الولادة المبكرة، أو إشارة إلى طلق كاذب، لذلك يجب إخبار الطبيب.

**- انفجار جيب المياه الخاص بالجنين:** خلال الحمل يكون الجنين

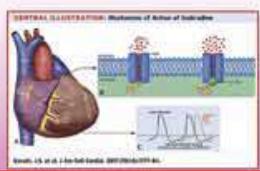
محاطاً ومحمياً بكيس مليء بالسائل الأمنيوسي، وغالباً ما ينفجر الكيس لدى الغالبية العظمى من النساء في نهاية المرحلة الأولى للمخاض بعد اكتمال الحمل، ولكن لدى بعض النساء قد ينفجر الكيس قبل أن يصل الحمل إلى خاتمته، فتصاب الحامل بالهلع والخوف، لذا عليها استشارة الطبيب.

**- صداع شديد، ألم في البطن، واضطرابات بصرية، وتورم بالوجه والأطراف:** وهذه الأخيرة تحدث في الأشهر الأخيرة للحمل، وجميعها مؤشرات تحذيرية على الإصابة بمرحلة ما قبل التسمم، ونشير هنا إلى أن العلاج المبكر لمستويات ضغط الدم ومرحلة ما قبل التسمم الحاملي يعطي نتائج طبية.

**- تورم الساق والألم:** إن التبدلات الطارئة خلال الحمل تجعل المرأة أكثر عرضة لخطر الإصابة بجلطات الدم، خاصة جلطة الساق العميقة، التي تعطي تورماً وألماً في سمانة الساق، وقد ترحل الجلطة أو أجزاء منها لتنتقل إلى الرئة مسببة الصمامة الرئوية المهددة للحياة.

**- ألم عند التبول أو ألم في أسفل الظهر من جانب واحد:** إن كثرة التبول أمر شائع خلال الحمل، لكن إذا تزامن ذلك مع الإصابة بالتهاب في المثانة أو الكلية، أو أوجاع أسفل الظهر من جانب واحد، فإن ذلك سيترك أثراً سلبية أبرزها الولادة قبل الأوان، لذا يجب التأكد من إفراغ الحامل لمثانتها بشكل تام، ولكن إذا استمر السائل في الجريان، فهذا يشير إلى انفجار كيس مياه الجنين.





## مفتاح سحري لصحة القلب



نبض

من خلال المساعدة في انتقال العناصر الغذائية إلى الخلايا. وبالتالي، فهو مفتاح لصحة القلب والعضلات. وأضاف كينان: "من أجل زيادة تناول البوتاسيوم، يجب على النساء تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الأفوكادو والزبادي والموز." كما شجع على ممارسة الرياضة وتجنب عادات معينة كطريقة لتقليل المخاطر، قائلا: "النشاط وممارسة التمارين الرياضية بانتظام سيخفضان ضغط الدم عن طريق الحفاظ على قلبك وأوعيتك الدموية في حالة جيدة." ويمكن أن تساعدك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أيضا على إنقاص الوزن، ما يساعد على خفض ضغط الدم. وهناك طريقة أخرى لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وهي تجنب الإفراط في شرب الكحول والتدخين، حيث يسبب التدخين تصلب الشرايين ويرفع ضغط الدم ويزيد من فرص الإصابة بنوبة قلبية، مضيفاً "بالمثل، يمكن أن يؤدي الإفراط في الشرب إلى زيادة ضغط الدم وزيادة مخاطر الإصابة".

رغم أن أمراض القلب تعد أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، إلا أن هناك عوامل بسيطة يمكن اتباعها بسهولة للمساعدة في الوقاية من هذه الحالات الطبية الطارئة.

وفي حديثه لصحيفة "ديلي إكسبرس" البريطانية، أكد العالم المؤسس في "سيفنيوست دايفنوستيكس" دينيس كينان، على أهمية اتباع نظام غذائي صحي عندما يتعلق الأمر بمراقبة مؤشراتنا. وقال إن أفضل طريقة لتقليل المخاطر هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة التمارين البدنية بانتظام، بالإضافة إلى تجنب هذه العادات:

مشيراً إلى أن تناول الأطعمة الدهنية غير الصحية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، سيؤدي إلى تراكم المزيد من اللويحات الدهنية في الشرايين ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية. وأظهرت الأبحاث التي أجرتها مؤسسة القلب البريطانية أن النساء أكثر عرضة بنسبة 50 بالمائة لتلقي التشخيص الأولي الخاطئ للأزمة القلبية أكثر من الرجل، بحسب صحيفة "ديلي إكسبرس". وأوصى كينان باتباع نظام غذائي غني بالبوتاسيوم للنساء لتقليل المخاطر، كاشفاً عن 3 أطعمة شهيرة للإفطار غنية بالبوتاسيوم، وهي الأفوكادو والزبادي والموز. وقال: "أظهرت الدراسات الحديثة أيضا أن المرأة تستفيد حصريا من الوجبات الغنية بالبوتاسيوم. ويساعد البوتاسيوم في الحفاظ على صحة القلب (للنساء أكبر بكثير

“

شجع كينان على ممارسة الرياضة وتجنب عادات معينة كطريقة لتقليل المخاطر، قائلا: "النشاط وممارسة التمارين الرياضية بانتظام سيخفضان ضغط الدم عن طريق الحفاظ على قلبك وأوعيتك الدموية في حالة جيدة".

## تدابير وقائية لمرضى القلب في الشتاء

للخروج.  
- عدم التعرض للإجهاد الشديد، مثل المشي بسرعة أو التعرض لتيارات باردة أو جرف الثلج إذ أن فصل الشتاء يزيد خطر الإصابة بالنوبة القلبية، والذبحة الصدرية، وفشل القلب، ومن الممكن أن يؤدي للموت.  
- التحدث مع الطبيب في حال وجود حالات صحية معينة، مثل مرض السكري، أو أمراض القلب، واستشارته بخصوص ممارسة التمارين الرياضية في الطقس البارد.  
- تعليم الأشخاص المرافقين للمريض في البيت، الإنعاش القلبي الرئوي لتعزيز فرص النجاة في حال تعرض الشخص للسكتة القلبية فجأة.  
- أخذ القدر الكافي من الراحة عند أداء أي مهام تعهد الجسد، والحصول على فترات متقطعة من الراحة بين النشاط المبدول لضمان عدم إرهاق الجسم.

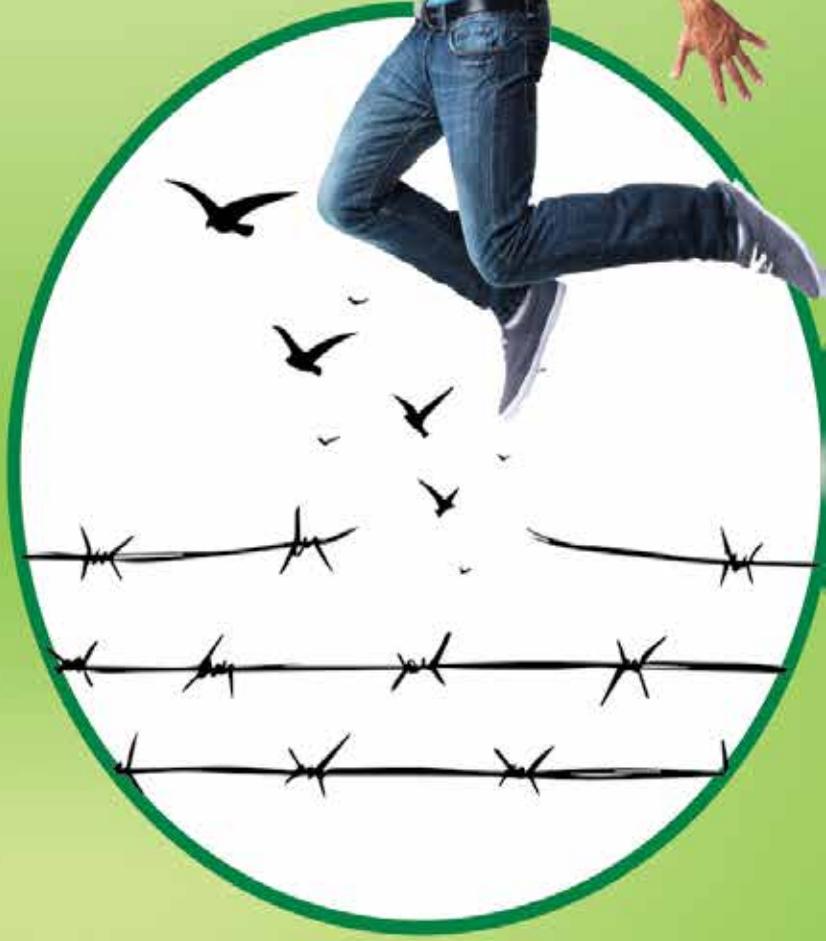
ثمة تحديات صحية عدة تواجه مرضى القلب في الشتاء، فمرضى الشريان التاجي مثلاً أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية أو النوبات القلبية، بسبب نقص الأوكسجين في عضلة القلب، فيما تزيد احتمالية الوفاة للأشخاص الذين يعانون من قصور في القلب بسبب درجات الحرارة المنخفضة التي تزيد شدة الأعراض سوء. لذا يحتاج مرضى القلب لاتخاذ تدابير وقائية في فصل الشتاء، أبرزها:  
- عدم التعرض للطقس البارد بشكل مباشر وفترات طويلة.  
- ارتداء ملابس دافئة وتغطية الرأس واليدين جيداً عند الحاجة



تحرر من البواسير

# Freproct Ointment

Calcium Dobesilate Monohydrate, Lidocaine Hcl,  
Dexamethasone Acetate



**Freesia**  
Pharmaceutical Industries

الوكيل الوحيد :  
**خميس للأدوية**  
والمستلزمات الطبية



## أخصائي يحدد طرق العناية بصحة الأطفال في الشتاء

### خاص / الطبية

شدد أخصائي أمراض الأطفال الدكتور فؤاد مهبوب، على ضرورة إيلاء الأطفال بمختلف أعمارهم عناية خاصة خلال فصل الشتاء، حتى لا تال الأمراض من صحتهم.

وأوصى الدكتور مهبوب في حديثه لـ«الطبية» بالاهتمام بالنظافة الشخصية للأطفال وتعويدهم على غسل أيديهم قبل الأكل وبعده وبعد دخول الحمام واللعب.

وأكد على أهمية تهوية المنزل جيداً من خلال فتح النوافذ خاصة في غرفة الطفل لتقليل عدد البكتيريا والفيروسات، وتعريض الطفل لأشعة الشمس بشكل كاف صباحاً كي تمدّه بفيتامين (D) ليساعد في تقوية عظامه وتقليل فرص تكاثر الفيروسات.

ونبه على ضرورة الفصل بين الطفل السليم والآخر المريض، وتجنب مخالطته للمصابين بنزلات البرد قدر الإمكان خاصة في المنزل، مع تنظيف الأدوات الخاصة بالطفل ولعابه لأنها قد تحوي ملايين الفيروسات التي تنتقل إليه وتصيبه بالمرض.

ومن المهم أن يرتدي الملابس المناسبة للطقس البارد كي تعمل على تدفئته

والحفاظ على درجة حرارة جسده، والحرص على نظام غذائي صحي يدعم مناعة الطفل ويقيه من أمراض الشتاء ومن بين الأغذية التي تساهم في ذلك تناول الكثير من الفاكهة خاصة تلك التي تحتوي على فيتامين (C) وفيتامين (D)، والعصائر الطبيعية، بحسب الدكتور مهبوب الذي أشار إلى أن الرضاعة الطبيعية للطفل الرضع كافية لوقايته من أمراض الشتاء مع الحرص على تنظيف منطقة الثدي وما حولها قبل إرضاعهم.

ونصح بالإكثار من شرب المياه والمشروبات الساخنة المفيدة حتى تمنع إصابة الطفل بالجفاف بالإضافة إلى الفائدة الغذائية، والسماح للطفل ببديل الطاقة والحركة وتشجيعه على القيام بنشاط بدني ولا سيما ممارسة الرياضة حيث تعمل على إفراز مواد تسمى الأندروفينات تعمل على تقوية جهاز المناعة وتحسن قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

كما شدد أخصائي أمراض الأطفال على ضرورة حصول الطفل على ساعات كافية من النوم والراحة خاصة النوم مبكراً حيث يساهم ذلك في التطور الطبيعي الذي يحتاجه جسده ويدعم مناعته إلى جانب الفائدة الكبيرة لصحته بشكل، وحذر من إعطاء الطفل أي علاجات بدون استشارة الطبيب .



شدد أخصائي أمراض الأطفال على ضرورة حصول الطفل على ساعات كافية من النوم والراحة خاصة النوم مبكراً حيث يساهم ذلك في التطور الطبيعي الذي يحتاجه جسده ويدعم مناعته إلى جانب الفائدة الكبيرة لصحته بشكل، وحذر من إعطاء الطفل أي علاجات بدون استشارة الطبيب .

## مؤشرات إصابة الطفل بمتلازمة نقص الانتباه

في حياته التعليمية والشخصية والوظيفية لاحقاً. وأوضحت أن الأطفال المصابين بمتلازمة نقص الانتباه وفرط الحركة يعانون من اضطراب في نمو مخهم، لافتة إلى أن الإصابة بهذه المتلازمة ترجع في الأساس إلى العوامل البيولوجية والوراثية، التي يظل الطفل حاملاً لها طوال حياته.

وتمثل هذا الاضطراب في أن حجم ما يعرف باسم «النواة المذنبة» لدى هؤلاء الأطفال يكون أصغر من حجمها الطبيعي لدى أقرانهم. وتعد النواة المذنبة أحد أجزاء المخ المسؤولة عن عدة أشياء، من بينها التحكم في الحركة واللغة وكذلك التعلم.

ويمكن علاج متلازمة نقص الانتباه وفرط الحركة بواسطة الأدوية النفسية والعلاج السلوكي والعلاج النفسي إلى جانب الدعم الأسري.

يمكن أن تظهر المؤشرات الأولية الدالة على الإصابة بمتلازمة نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال مبكراً في عمر 6 أعوام.

وأوصت مجلة «التيرن» الألمانية المعنية بالأسرة، الأباء بمراقبة سلوك طفلهم الصغير بعناية شديدة، موضحة أن الأباء يمكنهم الاستدلال على إصابة طفلهم بهذه المتلازمة من خلال الحركة الزائدة والنفور من أداء الأنشطة، التي تستلزم التركيز والانتباه لمدة تزيد على دقيقة أو دقيقتين.

ومن الأعراض الأخرى عدم الشعور بالرهبة من أي شيء، الأمر الذي قد يدفع الطفل إلى الإتيان بسلوكيات تعرضه للخطر، إضافة إلى سلوكه العدوانية تجاه أقرانه في أثناء اللعب معهم مثلاً.

وشددت المجلة على ضرورة أن يكتشف الوالدان إصابة طفلهم بهذه المتلازمة مبكراً، للحيلولة دون وقوع الطفل بالإخفاق





صحة وجمال



أكدت الدكتورة شيلبي كتريال، المختصة في الأمراض الجلدية لدى «كليفلاند كليتيك»، أن دورة حياة الشعر «قصيرة نسبياً»، سواء أكان صعباً أم لا، موضحة أنه من الطبيعي أن تتساقط من الإنسان المعدل ما بين 100 و200 شعرة في اليوم. وقالت إنه توجد أسباب تجعل المرأة تعاني تساقطاً أغزر للشعر، علاوة على تلف الشعر، كالتلون والتجفيف بالهواء الساخن والغسل الزائد، مشيرة إلى وجود عوامل أخرى كنقص التغذية والإصابة ببعض المشكلات الصحية، كاعتلال الغدة الدرقية وفقر الدم، إضافة إلى تأثير العوامل الوراثية والسن وأحداث الحياة، كإجراء بعض الجراحات الكبرى أو إنجاب الأطفال، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. وعرضت كتريال مجموعة من المواد التي تعزز صحة الشعر وتساعد في معالجة مشكلة تساقط الشعر أو تلفه، بالإضافة إلى النتائج التي يمكن أن نتوقعها، وذلك على النحو التالي:

### فيتامين (C)

يشتهر فيتامين (C) بفوائده للجلد وللشعر، وفقاً للدكتورة كتريال، التي قالت إنه يساعد في محاربة الجذور الحرة، التي تضر صحة الشعر ونموه. كما أن فيتامين (C) مهم لإنتاج الكولاجين، وهو البروتين المستخدم في صنع الكيراتين أهم مكونات الشعر. وتعد الفراولة والفلل والحمضيات مصادر جيدة لفيتامين (C).

### الحديد وأوميغا 3 الدهنية

بيّنت الدكتورة كتريال أن الحديد مهم أيضاً لنمو الشعر وصحته، وأن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، الذي قد يتسبب في تساقط الشعر، ودعت من يتناول اللحوم الحمراء أقل من مرتين في الأسبوع إلى التفكير في تناول مكملات الحديد. ويوجد الحديد أيضاً في الخضروات ذات الأوراق الداكنة والبقوليات كالعدس والفاصوليا. وشددت طبيبة الجلدية على أن الأحماض الدهنية «أوميغا 3» ضرورية لصحة الخلايا وفروة الرأس والشعر، مشيرة إلى وجودها في الأسماك الدهنية وبذور الكتان.

### البيوتين

أفادت الدكتورة كتريال أن خبراء العناية بالشعر يوصون بتناول البيوتين، وهو أحد فيتامينات «بي»، للمساعدة على نمو شعر صحي.

ويمكن الحصول على البيوتين من صفار البيض والحبوب الكاملة والأسماك والبذور والمكسرات والبطاطا الحلوة والبروكلي والقرنبيط واللحوم. وأوضحت كتريال أن نجاح استخدام أي مكمل غذائي يعتمد على مدة تساقط الشعر أكثر من أي شيء آخر، موضحة أن الأشخاص الذين بدأ شعرهم يتساقط منذ سنتين أو 3 سنوات فقط لديهم فرصة أفضل للحصول على النتائج المرجوة أكثر من أولئك الذين يعانون تساقط الشعر لمدة 10 أعوام أو أكثر.

## فيتامينات ومعادن تعزز صحة الشعر

أكدت الدكتورة شيلبي كتريال، المختصة في الأمراض الجلدية لدى «كليفلاند كليتيك»، أن دورة حياة الشعر «قصيرة نسبياً» سواء أكان صعباً أم لا، موضحة أنه من الطبيعي أن تتساقط من الإنسان المعدل ما بين 100 و200 شعرة في اليوم.

وقالت إنه توجد أسباب تجعل المرأة تعاني تساقطاً أغزر للشعر، علاوة على تلف الشعر، كالتلون والتجفيف بالهواء الساخن والغسل الزائد، مشيرة إلى وجود عوامل أخرى كنقص التغذية والإصابة ببعض المشكلات الصحية، كاعتلال الغدة الدرقية وفقر الدم، إضافة إلى تأثير العوامل الوراثية والسن وأحداث الحياة، كإجراء بعض الجراحات الكبرى أو إنجاب الأطفال، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

وعرضت كتريال مجموعة من المواد التي تعزز صحة الشعر وتساعد في معالجة مشكلة تساقط الشعر أو تلفه، بالإضافة إلى النتائج التي يمكن أن نتوقعها، وذلك على النحو التالي:

### فيتامينات B وD والزنك

قالت كتريال إن فيتامينات (B) توجد في المأكولات البحرية والحبوب الكاملة والخضروات الورقية الداكنة، في حين يوجد الزنك في لحم البقر والعدس والسيانخ، أما فيتامين (D) فيوجد في الأسماك الدهنية ومنتجات الحليب والحبوب والمشروبات المدعمة به.

### فيتامين (A)

أكدت الخبيرة أن فيتامين (A) ضروري لنمو الخلايا، ويساعد على نمو شعر صحي، مشيرة إلى أن غدد البشرة تستفيد أيضاً من فيتامين (A)، وتستخدمه لإنتاج الزهم (المادة الدهنية التي تفرزها البشرة)، الذي يحافظ على رطوبة فروة الرأس وعلى صحة الشعر.

لكنها حذرت من أن تناول الكثير من فيتامين (A) قد يتسبب في تساقط الشعر، لذلك يجب الحرص على تناول مقدار معتدل منه، موضحة أن المقدار اليومي الموصى به من هذا الفيتامين هو 700 ميكروغرام للنساء و900 ميكروغرام للرجال.

وأشارت كذلك إلى أن فيتامين (A) موجود طبيعياً في الحليب



## اكتشف سر أسماء الأدوية الطويلة والمعقدة



### ثقافة



تبقى الأسماء العلمية للأدوية ثابتة ومشاركة في جميع أنحاء العالم، في حين نلاحظ تغيرات كثيرة في الأسماء التجارية، مثل (أوميبرازول) الاسم العلمي لدواء يستخدم في علاج القلس الحمضي وداء القرحة المعدية، كان يحمل سابقاً الاسم التجاري (لوسك)، لكنه تغير إلى (بيبرلوسك) لمنع الخلط بينه وبين والمدر البولوي (لازكس).

### اسمان مختلفان

معظمنا يجد صعوبة شديدة في قراءة أسماء الأدوية بسبب تعقيدها، ولكن لماذا يكتب الأطباء أسماء الأدوية بشكل معقد وطويل.. التقرير التالي يكشف السر وراء أسماء الأدوية الطويلة والمعقدة التي تتبع تسميتها نهجاً محدداً، إذ يرمز الاسم للعناصر الدوائية التي يصنع منها العقار، إضافة إلى آلية عمله.

يملك كل دواء اسمين مختلفين، أحدهما علمي مشترك بين كل الشركات التجارية، والآخر تجاري تمتاز به الشركة المصنعة. تختلف آلية اختيار كل من الاسمين العلمي والتجاري، إذ لا تحمل المكونات الدوائية التي يصنع منها العقار علامة تجارية معينة، لذلك تستخدم كل شركة علامة تجارية تميز الأدوية التي تتبعها وفقاً لمنصة "أنا أصدق العلم".

تختار الشركة الاسم التجاري دون الرجوع للإرشادات الموحدة للتسمية، إنما حسب الحالة التي يهدف الدواء لعلاجها، فيسهل على المختصين والمرضى تذكر الاسم، مثلاً يُستخدم دواء (لوبريسور) لخفض ضغط الدم. في حين تحدد الأسماء العلمية المشتركة وفقاً لنهج يساعد المختصين والباحثين على تذكر الدواء ومعرفة الصنف الذي ينتمي إليه. بالعودة إلى المثال السابق، فإن الاسم العلمي لعقار (لوبريسور) هو (ميتوبرولول تارترات). وباعتماد الإرشادات الموحدة لتسمية الأدوية، تصبح أقدر على فهم عملية التسمية والتعامل معها، ويسهل على المجتمع الطبي التعرف على الأدوية المطروحة حديثاً وتصنيفها، وتقل نسبة الأخطاء في الوصفات الطبية، إذ يمتلك كل دواء اسماً خاصاً به يرتبط بالمواد الفعالة التي يتضمونها.

### اسم علمي خاص

تبدأ عملية التسمية عند تقديم شركة الأدوية طلباً إلى وزارة الصحة وهيئة الدواء في البلد تقترح فيه اسماً علمياً مشتركاً لأحد الأدوية، وهنا يأتي دور الجهات المعنية، إذ يبحث في إمكانية اعتماد الاسم المقترح، ذلك بعد التحقق من تحقيقه عدة شروط، مثلاً يجب أن يشير الاسم إلى آلية عمل الدواء، وأن يكون قابلاً للترجمة إلى عدة لغات، وأن يكون سهل النطق، عموماً تعتمد الأسماء البسيطة المؤلفة من أقل من أربعة مقاطع صوتية، والمميزة التي لا تلتبس مع أسماء الأنواع الدوائية أخرى.

وعند التوصل لاتفاق بخصوص اسم الدواء، يُقترح هذا الاسم على مجموعة من خبراء التسمية برعاية منظمة الصحة العالمية، يشكون فريقاً من مختصين عالميين في العلوم الصيدلانية والكيميائية والدوائية والكيمياء الحيوية.

ويوافق الخبراء على الاسم المقترح أو يقترحون بديلاً له، بعد الحصول على موافقة جميع الجهات السابقة، يعرض الاسم في مجلة الصحة العالمية المختصة في العلوم الدوائية، للحصول على موافقة الرأي العام قبل اعتماد اسم الدواء نهائياً.

وتتبع أسماء الأدوية العلمية نظاماً يقوم على بادئة- واسطة - جذر، تساعد البادئة على تمييز الأدوية المختلفة المدرجة ضمن الفئة ذاتها، غالباً ما تشير الواسطة إلى تفصيل أدق في تصنيف الدواء، أما الجذر فيأتي في نهاية الاسم ويشير إلى وظيفة الدواء.

ويتكون الجذر في اسم الدواء من مقطع أو مقطعين صوتيين، عند معرفة الجذر يمكننا تحديد الأثر البيولوجي الذي يحدثه الدواء، إضافة إلى بنيته وخصائصه الفيزيائية والكيميائية، على ذلك يمكننا القول أن الدوائين اللذين يشتركان بالجذر ذاته لهما آلية العمل ذاتها ويعالجان الحالات المرضية ذاتها.

### استثناءات

تبقى الأسماء العلمية للأدوية ثابتة ومشاركة في جميع أنحاء العالم، في حين نلاحظ تغيرات كثيرة في الأسماء التجارية، مثلاً (أوميبرازول) الاسم العلمي لدواء يُستخدم في علاج القلس الحمضي وداء القرحة المعدية، كان يحمل سابقاً الاسم التجاري (لوسك)، لكنه تغير إلى (بيبرلوسك) لمنع الخلط بينه وبين والمدر البولوي (لازكس).

وتستهدف بعض الأدوية عدة أعضاء في الجسم، لذا تُستخدم لعلاج عدة حالات مرضية، الأدوية التي تنتهي بالجذر (-أفيل)، من مرخيات العضلات للمساء وموسعات الأوعية، لكنها توصف كذلك لعلاج ضعف الانتصاب، إضافة إلى استخدامها في علاج ارتفاع الضغط الشرياني الرئوي الذي يصيب الشرايين الرئوية والقلبية.

وإرشادات تسمية الأدوية قابلة للتغير والتطور، ويستغرق فهم قواعد التسمية شهوراً وسنيناً عدة، إذ لا بد للأطباء والصيادلة من دراسة البنية الكيميائية للمركبات الدوائية ليتمكنوا من فهم أسماء الأدوية التي تبدو للآخرين لغة غريبة مختلفة تماماً عن لغتهم.





## اسناني حياتي



«هناك عادات وممارسات غير جيدة يقوم بها الكثير من أفراد المجتمع، مثل مضغ القات، تزيد من حدة الأمراض الضموية»، لافتة إلى أن إهمال نظافة الفم أحد العوامل القوية للإصابة بالسرطانات والزهايمر وغيرها من الأمراض.



## الدكتورة الفراص: عادات يمنية تدمر صحة الفم والأسنان

الطبية: علا محمود

الثثة يوفر بيئة لتكاثر مستعمرات من البكتيريا التي لها تأثيرات كبيرة على الجسم عموماً فعندما تبدأ حركتها في الدورة الدموية وتصل إلى أماكن مختلفة منها «الصمامات القلبية والمفاصل» وقد لاحظت بعض الدراسات وجود بعض أنواع البكتيريا المسببة لأمراض اللثة في حالات التهاب الأغشية السحائية وأيضا وجدوا رابطا بين مرض الزهايمر وأمراض اللثة.

وشددت أخصائية الأسنان، على ضرورة أن يصبح تنظيف الفم والأسنان عادة لمرتين يوميا، مشيرة إلى أن «طبقة البلاك (وهي طبقة بيضاء تتكون على اللثة والأسنان وتحتوي على مستعمرات من البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان وتراكم الجير) تتكون تقريبا خلال 24 ساعة»، مضيفة «لذلك فالتنظيف اليومي يضمن إزالة تلك الطبقة والحد من حدوث التسوس إلى جانب وسائل النظافة الأخرى كخيوط الأسنان والغسول وغيرها».

أكدت أخصائية الأسنان الدكتورة دعاء الفراص، أن إهمال نظافة الفم والأسنان يخلق بيئة حاضنة لمستعمرات البكتيريا والجراثيم التي تعد السبب الأول للإصابة بالأمراض الفموية بمختلف أنواعها.

وقالت الفراص لـ «الطبية» إن «هناك عادات وممارسات غير جيدة يقوم بها الكثير من أفراد المجتمع، مثل مضغ القات، تزيد من حدة الأمراض الفموية»، لافتة إلى أن إهمال نظافة الفم أحد العوامل القوية للإصابة بالسرطانات والزهايمر وغيرها من الأمراض.

والفم هو أول مكان يمر من خلاله الغذاء للجسم وبالتالي نظافته تقلل نسبة الجراثيم التي من الممكن أن تدخل إلى الجهاز الهضمي عبر الفم كما أن الحفاظ على نظافة الفم والأسنان يحافظ على صحتها وبالتالي ستقوم بوظيفتها الكاملة كالضغ والهضم المبدي للأكل وهذا يساعد في الحصول على أكبر فائدة من الغذاء و ينعكس على الصحة عموماً. ونبهت الدكتورة الفراص، من أن تراكم بقايا الأكل بين الأسنان وتحت

## 4 أسباب لتراجع اللثة

يعتبر تراجع اللثة من الحالات المرضية التي تتباعد فيها اللثة الواقية للأسنان عن مكانها الطبيعي الأمر الذي يؤدي إلى ظهور السن بشكل أطول أو قد يؤدي حتى إلى تكشف جذور الأسنان، حيث تبدأ اللثة بالانحسار تدريجياً مما يجعل الكثير من الناس لا يلاحظونها منذ بداياتها، وتعد مشكلة صحية منتشرة إلا أنها قد تصبح خطيرة لأنها تسهم في تساقط الأسنان.

وقد يلاحظ المصاب بتراجع اللثة ظهور فجوات وجيوب بين الأسنان تسهل عملية تكاثر البكتيريا المسببة لأمراض الأسنان، وفي حال لم يتم علاجها سوف تتعرض الأنسجة والعظام في الفم إلى ضرر شديد قد يؤدي إلى فقدان الأسنان، وتعد حساسية الأسنان من أشهر الأعراض للإصابة بتراجع اللثة. ومن أهم أسباب تراجع اللثة وفقاً لتقرير نشرته مجلة «الرجل»:

### أمراض اللثة

تدمر الالتهابات البكتيرية التي تتعرض لها اللثة الأنسجة والعظام الداعمة في الفم والتي تقوم بحمل الأسنان.

العوامل الجينية

قد يتعرض بعض الأشخاص إلى الإصابة بتراجع اللثة بشكل

أكبر من أقرانهم بسبب العوامل الوراثية بغض النظر عن مدى اهتمامهم بصحة أسنانهم.

### تنظيف الأسنان بقوة

يؤدي تنظيف الأسنان بالطرق غير صحيحة والسليمة إلى تراجع اللثة، حيث يعتقد بعض الأشخاص أن تنظيف الأسنان بقوة سيجعلها أكثر صحة من دون معرفته إلى أن ذلك يؤدي لفقدان الطبقة السطحية للأسنان وتعرض اللثة إلى الالتهاب والتراجع.

### التدخين

يسبب التدخين تراكم طبقات مضررة على الأسنان لتتحول بعدها مع الوقت لمواد صلبة تؤدي لتراجع اللثة.





## فن الحياة



إذا كنت تستمتع بالتصوير فقد تستطيع تحويل هذه الهواية الممتعة إلى نشاط مربح. مع أنها ليست هواية منخفضة التكلفة، فإنه بإمكانك استعمال هاتفك الذكي في البداية وتعلم بعض التقنيات. وتأكد من أنك تستمتع بالتصوير الفوتوغرافي قبل الاستثمار فيه، ولا تشارك المعدات مرة واحدة.



# 6 هوايات مربحة مالياً

### 3 - البستنة والمناظر الطبيعية

للبيستنة فوائد عديدة، فإلى جانب تشجيعك على العمل في الهواء الطلق، فإنها تعد شكلاً من أشكال التمارين المعتدلة المناسبة لعقلك وجسمك، ويمكنها أن تخفف التوتر والمشاكل الصحية الأخرى، بينما تتمتع بالهواء النقي وأشعة الشمس. في حال كنت تزرع الفواكه والخضروات، فإنك توفر المال الذي تنفقه عادة على شراء هذه المنتجات من متجر البقالة، وتساعد هواية البيستنة على جني المال بطرق مختلفة، مثل بيع النباتات والبذور والأعشاب الطازجة والمجففة والفواكه والخضروات، ويمكنك أيضاً بيع الشجيرات، وتعليم الآخرين البيستنة، أو إنشاء مدونة أو قناة على اليوتيوب للبيستنة.

### 4 - فن الخط

الخط هو فن الكتابة الجميلة، وهواية مرغوبة تحثك على التأمل والاسترخاء وتهديئة نفسك، وكل ما تحتاجه لبدء ممارسة هواية فن الخط هو الحبر والفرشاة أو القلم المعدني المرن، كما يمكنك الانخراط في ورشات عمل لتعليم الكبار لإتقان هذا الفن ومنظمات فنون الخط التي توفر موارد تعليمية. يعد فن الخط هواية مفيدة لأنه يطور المهارات الحركية ويقوي الذاكرة. يمكن للخطاطين استثمار مهاراتهم بعدة طرق، مثل بيع البطاقات المصنوعة يدوياً، أو تعليم مهاراتهم، أو استضافة ورشات عمل، أو صنع لافتات أو دعوات زفاف.

### 5 - إنشاء قناة على اليوتيوب

هذه طريقة ممتعة ومرضية لزيادة عدد المتابعين وتحقيق دخل إضافي، وقد تكون التجهيزات الخاصة بالتصوير باهظة الثمن في البداية، ومع ذلك، يمكنك أن تبدأ تدريجياً للتأكد من أن هذا ما تريد القيام به حقاً. قد يستغرق اكتساب متابعين بعض الوقت، من خلال تسويق القناة والحصول على عدد مشاهدات كافٍ، وعند وصولك إلى ألف مشاهدة، يمكنك جني حوالي 100 دولار شهرياً من عائدات الإعلانات.

### 6 - التدوين

يستغرق كسب المال من مدونة وقتاً أطول مقارنة بالعديد من المجالات الأخرى المقترحة في هذه المقالة. هناك بعض التكاليف الأولية مثل إنشاء وتصميم موقع الويب الخاص بك، وفكر في التدوين على أنه مشروع طويل الأجل لكسب لقمة العيش وفقاً لجدول زمني مرن.

عادة ما يبدأ الناس ممارسة هواية ما من أجل المتعة فقط، وليس بالضرورة من أجل الربح، لكن قد يكون الوقت قد حان للتفكير في استثمار موهبتك كعمل جانبي أو بدوام كامل. وفي هذا التقرير، استعرض موقع «إنفستد واليت» العالمي قائمة بالمواهب التي يمكن أن تحقق منها دخلاً مادياً.

### 1 - الكتابة

كل ما تحتاجه هو قلم وورقة وأفكار إبداعية لبدء الكتابة والنشر. هذه الهواية منخفضة التكلفة وتمثل مهارة تواصل مرغوبة وسهلة البدء، ويمكنك ممارسة الكتابة بشكل مستقل وكسب المال من ذلك. ويمكنك البحث عن الأفكار المبدعة من خلال التحدث إلى الناس أو التجول في منطقتك أو السفر، ثم الشروع في الكتابة في الوقت الذي تكون فيه أكثر إنتاجية.

هناك العديد من الطرق للعمل في مجال الكتابة عبر الإنترنت وجعل ذلك عملاً جانبياً، والأسهل أن تكون لديك مدونة احترافية للتعريف بعملك. مع ذلك، يمكنك أيضاً أن تبدأ مسيرتك من خلال الاتصال مباشرة بالمحررين عبر الإنترنت.

### 2 - التصوير الفوتوغرافي

إذا كنت تستمتع بالتصوير فقد تستطيع تحويل هذه الهواية الممتعة إلى نشاط مربح. مع أنها ليست هواية منخفضة التكلفة، فإنه بإمكانك استعمال هاتفك الذكي في البداية وتعلم بعض التقنيات، وتأكد من أنك تستمتع بالتصوير الفوتوغرافي قبل الاستثمار فيه، ولا تشارك كل المعدات مرة واحدة.

يمكنك بيع صورك أو ترخيصها عبر الإنترنت أو لشركات متخصصة في مجال خبرتك، وتستطيع التقاط الصور في حفلات الزفاف أو المناسبات، أو حتى تعليم مهارات التصوير الفوتوغرافي، أو إنشاء مدونة للتصوير الفوتوغرافي، أو قناة على اليوتيوب.







مستشفى  
**ازال**  
الرعاية الكاملة



## خدمات نقل المرضى للحالات الحرجة

للتواصل على الأرقام التالية:

773 151 777

771 182 533

777 842 542



تجهيزات طبية متكاملة بما فيها جهاز التنفس

استعداد على مدى 24 ساعة لنقل الحالات الحرجة  
من منازلكم إلى مركز الطوارئ بالمستشفى



للإستفسار: 200000  
www.azal-hospital.com



منعاه: الستين الشماليه - نهاية جسر مذبح





# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني  
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي  
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث  
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008  
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



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

01/631004-779990145



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



# Nebilol<sup>®</sup>

Nebivolol 5mg

It's better  
just **NO**'t  
like others!



**Shiba Pharma**



# سوبر 4G<sup>LTE</sup>

خليك دائماً متصل

↑↓ 3G

4G↑↓



250 دقيقة  
ضمن الشبكة



2 جيجا  
نت



250 رسالة  
لجميع الشبكات



1 جيجا  
نت



## 2000 ريال

الرصيد تراكمي

شاملة الضرائب

فترة صلاحية الباقة 30 يوم

لتفعيل الباقة اتصل على 444

لمزيد من المعلومات ارسل 4 الى 123 مجاناً



معنا .. اتصالك أسهل

# 4G<sup>LTE</sup>

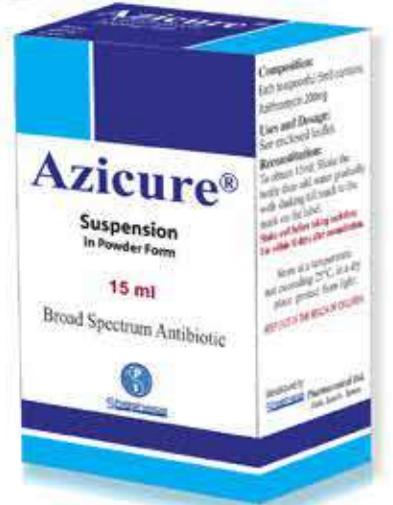


Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



# Azicure®

## Ensure the Cure



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطان  
00967 - 1 - 200623 : 00967 - 1 - 200620 : 3073 :

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

facebook.com/shaphaco/

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