

- طرق للتخلص من البرد المكتوم
- العلاقة بين الجن وانفصام الشخصية
- مونديال قطر.. الحذر لم يمنع وقوع الخطر

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | نوفمبر 2022 | العدد (59)



المضادات الحيوية..

فخ يدعم الميكروبات



Emifenac 50DT

ابتسم.. للألم

إمفيناك ٥٠

التيه
المرقن

Emifenac 50 DT

BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجانك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

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

TRANITEC

Tranexamic Acid Inj. 500 mg/5ml

حمض الترانيكساميك يتحكم في النزيف
ويساعد على تجلط الدم

PREVENTION FROM HEAVY BLOOD LOSS

Tranexamic acid is a safe and effective form of medical therapy in women with ovulatory menorrhagia and is highly likely to normalise blood loss in women.

Tranexamic acid reduces menstrual blood loss and is a possible alternative to surgery in menorrhagia, and has been used successfully to control bleeding in pregnancy.



معنا.. صحتك أفضل..

الوكيل الوحيد في اليمن



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزيداني

Sana`a - yemen - Shumaila Area St.

+967 1 60 74 02 - 62 66 75

+967 777 775 674 - 777 735 055

www.bauam.com info@bauam.com

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





28

دواء

■ دواء بنفس الفعالية لكنه أرخص!

29

أمراض مزمنة

■ التلوث الضوئي وصلته
ب«السكري»

30

تغذية

■ 6 التلوث الضوئي وصلته
ب«السكري»

34

أطفال

■ اللعب مع الأطفال أكثر من مجرد متعة

18

صحة الرجل

■ لماذا الألياف مهمة
لخصوبة الرجال؟

24

جديد الطب

■ أمل جديد لمرضى
السكري

■ تطبيق هاتفي يعالج
طين الأذن

25

مخ واعصاب

■ فنان سوري يثير القلق من
التصلب اللويحي

7

فلك الطبية

■ صنعا تدشن مشروع
مختبر نوعي

■ مركز جديد للعزل في
مستشفى الكويت

■ ارتفاع الولادات القيصرية
دون أسباب طبية

8

تقرير

■ في ظل انتشار سوء
التغذية.. شحة الخدمات
الطبية تخذل أطفال الجرحى

■ «غيلان الحكيم»..
أول طبيب يماني يتخرج من
أمريكا

■ وباء غير مرئي يهدد
ثورة «البنسلين»

■ موندريال قطر..
الحذر لم يمنع وقوع الضرر

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرهمي

مدير الطببة نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير التجاري
فارس الجماني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهمي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



لقد انعكست سنوات الحرب سلباً على مستوى الخدمات الصحية التي يحصل عليها المجتمع لتضاعف من المخاطر التي يواجهها في ظل انشغال العالم بقضايا أخرى بعيدة عن هذه الزاوية أو محاولة البعض توظيفها لتحقيق مكاسب مختلفة.

رسالتنا الصحية المقدسة

لماذا اخترنا الصحافة الصحية ميداناً لنشاطنا واجتهدنا في إتقان تفاصيلها؟ الأمر لا يتعلق بالصدفة ولا نهدف لتحقيق المكاسب المادية أو بحثاً عن شهرة ومكانة وجاء.

لو أن ذلك كان هدفنا لذهبنا إلى ميادين أخرى كالصحافة المصرفية أو الاقتصادية بشكل عام أو غيرها من المجالات التي لا تستدعي الكثير من الجهد وتمنح أصحابها فرصاً كثيرة لجني المال.

لقد كان الهدف وسيظل خدمة المجتمع في المجال الأكثر ارتباطاً ببقاء الإنسان بعد الغذاء، بل أصبحت الصحة في اليمن على ذات المستوى من الأهمية مع الغذاء خاصة خلال السنوات القليلة الماضية.

نعم لقد اخترنا هذا المجال ونؤمن بسمو الرسالة التي نؤديها لخدمة مجتمعنا متسلحين بالمهنية والحيادية والانحياز فقط للمعلومة وما يحقق الفائدة للمتلقي.

نعمل ذلك وسنستمر رغم ما يواجهه طاقم المجلة من محاولات استقطاب وعند فشلهم يتحول إلى استقصاد نتعرض له عند أبسط الأمور وأكثرها تعقيداً، فيحدث أن يواجه الطاقم تعنتاً ونسج المكائد والأشراك في طريقهم وتضخيم الهفوات وتهويلها وفرض عقوبات لا علاقة لها بالمهنية أو الرسالة التي تقدمها المجلة.

وبرغم كل ما سبق ورغم ما يراد لنا نتعهد بالاستمرار في نشاطنا إيماناً منا بقدسية هذا العمل وسمو مقصده وفائدته لمجتمعنا.

لقد انعكست سنوات الحرب سلباً على مستوى الخدمات الصحية التي يحصل عليها المجتمع لتضاعف من المخاطر التي يواجهها في ظل انشغال العالم بقضايا أخرى بعيدة عن هذه الزاوية أو محاولة البعض توظيفها لتحقيق مكاسب مختلفة.

ولهذا نؤكد للجميع بأننا ملتزمون بالعمل وفق أعلى المعايير المهنية بما يعود بالفائدة على الناس، ونتعهد بالاستمرار في خدمة المجتمع متسلحين بإيماننا المطلق بصوابية ما نقوم به، وبهذه الروح سنواجه أي عقبات ونتجاوزها.

إن مجتمعنا وسلامته والعمل من أجل الرقي بمستوى الخدمات الصحية وحصوله على حقوقه في صحة جيدة هدف يستحق أن نتحمل الصعاب من أجل تحقيقه.

وسنظل ممنونين لجميع الشركاء سواء في الجهات الرسمية أو القطاع الخاص ممن يؤمنون بهذا الهدف وضرورة الاستمرار في العمل تحت كل الظروف لتحقيق هدفنا المشترك والذي يعد هدفاً نبيلاً لكل جهة ومؤسسة وشخص يهتم لمصلحة الناس.



معين النجري

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



وحدة العزل في
مستشفى الكويت
واحدة من 18
وحدة عزل و19
منشأة صحية يتم
تأهيلها في إطار
مشروع، تعزيز
المرونة من خلال
تحسين الخدمات
الصحية في
اليمن، المقدم من
الحكومة الألمانية.



صنعاء تدشن مشروع مختبر نوعي

صنعاء، الطبية

الأطفال وفحصها وتحليلها بدلاً من إرسالها للخارج، ومشيراً إلى أن الوزارة ستعمل مع الشركاء والكوادر اليمنية من أجل القضاء على شلل الأطفال في اليمن. وتم تجهيز المختبر وفق أعلى المستويات، كما تمت معايرة كل التجهيزات ليتمثل المختبر الخامس على مستوى الأوساط، بحسب مدير عام المركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية، الدكتور عبدالإله الحراري الذي أشار إلى أن المختبر سيقدم خدمة تشخيصية لشلل الأطفال في اليمن ويستقبل عينات من المنطقة.

دشنت وزارة الصحة العامة والسكان منتصف نوفمبر، العمل بمشروع طبي هو الخامس من نوعه على مستوى الشرق الأوسط. وافتتح وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل، بحضور ممثل منظمة الصحة العالمية في اليمن أدهم عبدالمنعم، مختبراً خاصاً بالاكتشاف المباشر وفحص عينات شلل الأطفال الرخو الحاد. وأعتبر الدكتور المتوكل تشغيل المختبر انجازاً نوعياً على مستوى اليمن والمنطقة، مؤكداً أن اليمن أصبح قادراً على استقبال حالات شلل

مركز جديد للعزل في مستشفى الكويت



خاص: الطبية

كاملاً لتخفيف معاناة المرضى خاصة في ظل الحصار». ووحدة العزل في مستشفى الكويت واحدة من 18 وحدة عزل و19 منشأة صحية يتم تأهيلها في إطار مشروع "تعزيز المرونة من خلال تحسين الخدمات الصحية في اليمن، المقدم من الحكومة الألمانية".

افتتح في العاصمة صنعاء، منتصف نوفمبر، مركز العزل في مستشفى الكويت الجامعي للمرحلة الأولى التي يضم المركز خلالها 33 سريراً، ويستفيد من خدماته نحو ألفين و350 مريضاً في العام. نفذ المركز بتمويل من البنك الألماني للتنمية، وتنفيذ مكتب الأمم المتحدة لخدمات المشاريع "اليونيس" بتكلفة مليونين و150 ألف دولار. ومن المقرر أن تعمل وزارة الصحة مع إدارة مستشفى الكويت على تنفيذ خطة تشغيلية للمستشفى لاستكمال تأهيل وتجهيز وترميم بقية المبني الجديد.

وقال وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل خلال الافتتاح، بأن «العنايات في أمانة العاصمة واليمن بشكل عام قليلة جداً»، معتبراً أن «افتتاح هذا المشروع يمثل نقلة نوعية في هذا الجانب»، مطالباً المانحين والمنظمات المعنية بالتدخل لاستكمال مبنى مستشفى الكويت

ارتفاع الولادات القيصرية دون أسباب طبية

صنعاء: الطبية

ونبهت الجمعية من أن عمليات الجراحة القيصرية قد تؤدي بعضها إلى وفاة الأم أو المولود أو كليهما، ما يستدعي عدم اللجوء إلى هذه العمليات إلا في الحالات التي تقتضيها الضرورة الطبية أو تكون الولادة الطبيعية متعذرة. وبحسب الجمعية، فإن نسبة احتياج المولود لدخول الحضانة بعملية قيصرية تتراوح بين 20 إلى 25 بالمائة بسبب مشاكل في التنفس، في حين أن معدل وفيات حديثي الولادة بعد العملية القيصرية يساوي ضعف المعدل مقارنة بالولادة الطبيعية، إضافة لتأثيراتها السلبية في تقويض قدرة المرأة على الحمل، والرضاعة الطبيعية.

كشفت الجمعية الوطنية للقابلات اليمنيات عن ارتفاع كبير في عدد الولادات القيصرية التي يتم إجراؤها دون سبب طبي واضح، إلى ثلاث حالات الولادة.

وقالت الجمعية في بيان، اطلعت «الطبية» عليه، إن إجمالي الولادات القيصرية تجاوز أكثر من 110 آلاف حالة من بين 384 ألفاً و147 حالة، 61 بالمائة من إجمالي حالات الولادة تمت في المستشفيات الخاصة، بينما أجريت 39 بالمائة في المستشفيات الحكومية.

وأفاد البيان بأن عدد وفيات الأمهات بلغ 183 حالة، ونحو ثلاثة آلاف و132 حالة وفاة للمواليد، فيما بلغت تشوهات الأجنة 618 حالة خلال الفترة نفسها.





تقرير



في ظل انتشار سوء التغذية شحة الخدمات الطبية، تخذل أطفال الجراحي

تقرير/محمد عمر

تناقص وزن الطفلة جنات محمد، تسعة أشهر، بشكل متسارع بعد إصابتها بإسهال حاد ما اضطر الطاقم الطبي في المركز الصحي بمنطقة الجراحي محافظة الحديدية إدخالها قسم الرقود في 15 يوليو الماضي، لتظل تحت الرقابة الطبية لمدة 12 يوما بعد أن أثبتت الفحوصات إصابتها بسوء التغذية الحاد.

مخصصة للرقود. وفي حديث واصل لمنصة "عواي" أكد أن الطاقم الطبي القائم على المركز يقوم بتحويل الحالات الحرجة فقط إلى مستشفيات المدن الأخرى والتي تحتاج عناية فائقة كالحالات التي لم تعد قادرة على شرب الحليب. وطالب واصل بعمل توسعة للمبنى حتى يتمكنوا من تقديم الخدمات للأطفال والمواطنين بشكل عام في ظل ارتفاع نسبة المصابين بسوء التغذية، مؤكداً أن المركز يقدم بعض الخدمات إلى جانب الرعاية الطبية للأطفال مثل الأدوية والحليب والحفاظات بالإضافة إلى مساعدات مالية و«بدل مواصلات» يتم صرفها عبر شركات الصرافة.

ورغم ضعف مستوى الرعاية الصحية التي يقدمها المركز للأطفال المصابين بسوء التغذية إلا أن هؤلاء الأطفال أكثر حظا من الكثيرين غيرهم لم يستطيعوا الوصول إلى المركز. وفي هذا السياق يوضح منسق التغذية في مديرية الجراحي الدكتور إبراهيم البطاح أن الكثيرين من الأطفال المصابين بسوء التغذية لا يصلون إلى المركز الصحي وذلك بسبب عدم امتلاك أهاليهم تكاليف الوصول إلى المركز أو غياب الأب وانشغال الأم.

وقال البطاح لمنصة "عواي" لا يستطيع مركز التغذية العلاجية TFC استيعاب جميع الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد والوخيم بسبب ارتفاع عدد المصابين ومحدودية قدرات المركز، موضحاً أن الفقر وتدني مستوى الوعي عند الأهالي في ما يتعلق بالتنوع الغذائي ساهم في ارتفاع عدد الإصابات.

ويتكون المركز من غرفتين مع حمامات داخلية وصاله صغيرة تم تخصيص جزء منها كـ «مطبخ» يستخدم لتجهيز الحليب، بالإضافة إلى صيدلية صغيرة، بينما يستخدم القسم الداخلي (TFC) لمعالجة الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد والوخيم مع مضاعفات وناقصي الوزن.

وفقا لوالد الطفلة -الذي روى القصة لمنصة "عواي"- عادت طفلته إلى المنزل بعد أن استقرت حالتها، لكنها تعرضت بعد أسابيع لانتكاسة جديدة وسرعان ما أصبح جسمها هزيلا جدا ما اضطرهم لنقلها إلى المركز الصحي وهناك نصحهم أحد الأطباء بنقلها إلى مستشفى الثورة بمدينة الحديدية.

وبحسب والد الطفلة كانت جنات واحدة من عشرات الأطفال المصابين بسوء التغذية طلب العاملون في المركز نقلهم إلى مستشفيات مختلفة في الحديدية وزبيد وبيت الفقيه، غرب اليمن، بحجة عدم قدرة المركز على استيعابهم بسبب محدودية عدد الأسرة.

يقول والد جنات "عادت زوجتي وطفلي إلى المنزل ومثلها العشرات من الأطفال فنحن لا نملك تكاليف السفر والإقامة في هذه المدن خلال فترة العلاج، واستدرك «بعد ساعات تمكنا من العودة وإدخال جنات قسم الرقود في المركز الصحي بعد أن استخدمنا بعض العلاقات الشخصية لكن معظم الأطفال عادوا إلى منازلهم».

وأفاد بان الأطفال في قسم الرقود يحصلون على ثلاث زجاجات دواء خاصة بالحميات بينما يدفع الأهالي رسوم الفحوصات.

يفقد عشرات الأطفال المصابين بسوء التغذية حياتهم في مديرية الجراحي نتيجة عدم حصولهم على الرعاية المطلوبة، وعجز أهاليهم عن توفير التغذية المناسبة بسبب وضعهم المعيشي المتدهور الذي يحول دون وصولهم إلى المنشآت الطبية في المدن المجاورة في ظل عدم قدرة المركز الصحي الوحيد على استقبال جميع الحالات.

انقطاع المرتبات وارتفاع الأسعار وتدهور الوضع المعيشي لأهالي الجراحي ساهم بشكل كبير في ارتفاع نسبة إصابات الأطفال بسوء التغذية، وفقا لمدير المركز الصحي بالمديرية عادل واصل، الذي أفاد بأن المركز يمتلك عشرة أسرة فقط

“

يفقد عشرات الأطفال المصابين بسوء التغذية حياتهم في مديرية الجراحي نتيجة عدم حصولهم على الرعاية المطلوبة، وعجز أهاليهم عن توفير التغذية المناسبة بسبب وضعهم المعيشي المتدهور الذي يحول دون وصولهم إلى المنشآت الطبية في المدن المجاورة في ظل عدم قدرة المركز الصحي الوحيد على استقبال جميع الحالات.

مستوى الوعي عند الأهالي حول تغذية الرضع العناية المنزلية للأطفال و النظافة والوقاية من الأمراض والحد من انتشارها، منبها إلى أهمية اختيار فرق التوعية من الفتيات المتعلقات من أوساط المجتمع من ذوات التأثير لنشر التوعية حول التغذية السليمة واكتشاف حالات سوء التغذية.

ويقدر عدد الأطفال دون الخامسة المصابين بسوء التغذية الحاد بحوالي مليوني حالة ويشمل ذلك 360,000 طفل مصاب بسوء التغذية الحاد الوخيم، بحسب منظمة اليونيسف، وأكدت في سبتمبر الماضي أن أكثر من 540 ألف طفل في اليمن معرضون لخطر فقدان حياتهم بسبب سوء التغذية الحاد والوخيم، إذا لم يتم علاجهم في الوقت المناسب، وكانت المنظمة قد عالجت في العام 2021 ما يزيد عن 315,000 طفل دون الخامسة مصابين بسوء التغذية الحاد الوخيم.

يأتي ذلك بينما تشير تقديرات صادرة عن منظمات أممية إلى أن حوالي 80 في المائة من اليمنيين متقلون بالديون ويكافحون لدفع ثمن الغذاء والماء والمواصلات والخدمات الصحية الضرورية.

« نقلًا عن منصة عوايف »



وبحسب البطاح فإن القدرة الاستيعابية للمركز في قسم الرقود محدودة «عشرة أطفال» بينما يستقبل المركز أعدادا أكبر من قدرته مما يضطر بعض الأهالي إلى العودة بأطفالهم إلى المنازل وهذا يؤدي إلى تفاقم الحالات، حيث استقبل المركز خلال الفترة «من شهر يناير إلى سبتمبر» 371 طفلا " 157 ذكور و 214 إناث".

بالإضافة إلى ضيق المكان يعاني المركز من نقص كبير في بعض الاحتياجات مثل البطانيات ومستلزمات النظافة وشحة الأدوية خاصة المتعلقة بالأمراض المعدية والتهابات الجهاز التنفسي والإسهالات، ودعا البطاح لتوفير المستلزمات الخاصة بالبرنامج الغذائي مثل الميازين، مقياس الطول، المواك بالإضافة إلى المزيد من تأهيل الكادر الصحي. وطالب الجهات المعنية بالصحة بتنفيذ زيارات ميدانية لمتابعة العاملين في البرنامج والتدريب أثناء الزيارة وتعديل الأخطاء «إن وجدت» وتقييم مستوى الخدمات المقدمة بالإضافة إلى عمل دراسات ميدانية لمعرفة الأسباب الحقيقية لانتشار سوء التغذية ومن ثم عمل تدخلات مناسبة مبنية على معلومات حقيقية مستقاة من الميدان. وللتخفيف من حدة انتشار سوء التغذية في المناطق التهامية، غرب اليمن، أفاد البطاح بضرورة تنفيذ برامج ثقافية لرفع



شركة النبلاء للصرافة والتحويلات

فرع حزيز
مركز فاملي مول
01696191

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

فرع خيران
بئر عايف
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



تقرير



كانت القاعة تكتظ احتفالاً بدفعة جديدة ومميزة من الأطباء والجراحين، عمادة الكلية ورناسة الجامعة ترتص في منصة التكريم، فيما الفتى، يتابع تصفح المجلة بنظراته الشاردة التي تنم عن إصرار كبير صادر عن ذاكرة نحتت فيها المعاناة علامات مختلفة، تذكر جيداً تلك المغامرة غير المخطط لها، حين اتخذ قرار الهجرة من عدن، ليبحر متخفياً في دهاeliz سفينة أقلعت من ميناء التواهي، في رحلة عابرة للبحار بدأت من خليج عدن ولم تنته في موانئ كارديف البريطانية.



«غيلان الحكيم»..

أول طبيب يماني يتخرج من أمريكا

في منتصف المحيط الأطلسي اكتشف الريان طفلاً متخفياً في السفينة، وأثناء التحقيق ادعى الطفل أنه يريد الذهاب إلى والده في نيويورك، فقرر الريان الرجوع إلى ميناء كارديف البريطاني، لكن أحد المستشرقين عرف لغة الطفل وتبنى إيصاله إلى وجهته فواصلت السفينة رحلتها نحو الغرب.

لم تكن تلك الحادثة هي بداية قصة مبتكر لقاح الجدري في اليمن في أربعينيات القرن الماضي، والخريج العربي الوحيد ضمن دفعة أطباء وجراحي العام 1935م من كلية الطب والجراحة، جامعة بوسطن، لقد بدأت الحكاية الاستثنائية عند سفح منحدر قرية الظهيرة - عزلة شرجب بمحافظة تعز.

المجلة الطبية/ محمد محمد ابراهيم

إحدى أشهر مجلات الطب في أمريكا، إلا أن دوامات الأفكار والذكريات توالى عاصفةً بذهنه الصافي في ذلك الصباح وكما لو أن تلك اللحظة كانت هي الاستراحة التي لم يعيشها منذ بدأ معركة مطاردة حلمه قبل 15 عاماً؛ تذكر والده الذي وافاه الأجل عقب الحرب العالمية الأولى، بعد عمر حافل بالحضور الاجتماعي والقبلي كشيخ مشايخ تلك البلاد البعيدة.

في صباح 2 يونيو 1935م انتظم أحد نوابغ العرب في الصف الأول لخريجي كلية الطب والجراحة (ماس بونس) بجامعة بوسطن، (أقدم كلية طب متخصصة في الولايات المتحدة الأمريكية، تأسست عام 1848م).

كان شاباً فارغ القامة، توجت وسامته جروح الكفاح وغيوم الترحال مضيئة محياه، بمسحة من الحزن والصرامة، ورغم انشغاله بمتابعة فقرات الحفل الأكاديمي، وتصفحه

تقرير



تواتت الأفكار
والذكريات كشرير
مصور يمر سريعاً،
لكن مقدمة الحفل
التي كانت على
معرفة جيدة به،
عبر صديقتها التي
صارت خطيبته،
قطعت شريط
الذكريات بصوتها
الفخم عبر مكبرات
القاعة، ناطقة
باسمه الرياعي
كاملاً رغم كونه
في الشهادة ثانياً
فقط: «غيلان
سعيد حزام
الشرجي».

في تلك اللحظات لولا أن سائماً كان يتحدث اللغة العربية، فهم خوفه ومأزقه، فتبني إيصاله إلى وجهته، وبعد ذلك تعليمه وإيصاله إلى هذه اللحظة من التخرج. توالت الأفكار والذكريات كشرير مصور يمر سريعاً، لكن مقدمة الحفل التي كانت على معرفة جيدة به، عبر صديقتها التي صارت خطيبته، قطعت شريط الذكريات بصوتها الفخم عبر مكبرات القاعة، ناطقة باسمه الرياعي كاملاً رغم كونه في الشهادة ثانياً فقط: «غيلان سعيد حزام الشرجي».

لحظتها أحسن الخريج العربي الوحيد الحاصل على الدبلوما في الطب والجراحة، بحرارة الدم تسري في جسده، ونهض من مقعده، تقوده قدماه إلى المنصة بخطى تشي بالعزم والثبات، وفي طريقه إلى المنصة عادت به الذاكرة إلى ما قبل عقد ونصف من تلك اللحظة، ليتساءل بأسى كبير عن مصير أولئك الأطفال الذين صادقهم في دكة ميناء عدن، وجميعهم أجبرتهم ظروف الحياة على الهجرة، في زمن ومكان لا يسمحان لطفل مثله وأقرانه حتى بمجرد التفكير بالدراسة، إذ لم يصل عدن بحثاً عن مدرسة، نظراً لظروفه التي كانت قاسية جداً، ولا مفر إلا الذهاب إلى البحر فهو مأوى الفقراء والعاطلين.

مع اقتراب الخريج غيلان من المنصة تبادرت إلى ذهنه صورة ذلك الصباح الذي انسلخ فيه سراً عن والدته -رغم حرصها الشديد على أن لا يصل إلى هذا القرار الذي طالما تحدث عنه- ليلحق بإحدى قوافل المسافرين صوب عدن، لكنه لم يذكر لذلك اليوم اسماً وتاريخاً، غير أن الزمن على حد التقريب كان بعد وفاة والده عقب الحرب العالمية الأولى. وصل المنصة صافح معلميه ومسؤولي الجامعة، استلم الشهادة.

الحنين إلى الوطن

بعد تخرجه وعمله كطبيب في أحد مستشفيات بوسطن، وزواجه من «جريس»، ورغم أنهما خلفا طفلين إلا أن الحنين للوطن صار هو جليس الساعات والليالي الطوال، تذكر والده شيخ مشايخ شرجب» سعيد حزام الشرجي، ووالدته «نور» ومرايع صباه، ووجوه الأطفال، منهم: (أخوه الوحيد سلام سعيد، أخواته الست،

لحظة تصفحه للمجلة بتركيز مفارق لشتات الذهن، بانته على ثغره ابتسامة مفاجئة عندما خطرت بذاكرته لحظة ذلك الصباح المفعم بالشروق البرتقالي، حين التفت حزينا من أسفل منحدر لقريته «الظهيرة» في عزلة شرجب، قضاء الحجرية، محافظة تعز، في هجرة بلا بوصلة ولا هدف، سوى الوصول إلى عدن -التي مثلت يومها بوابة الهجرة اليمنية شرقاً وغرباً.

كانت مقدمة الحفل تتنقل بين فقراته وكلمات ضيوف

الشرف، بينما يمر في ذاكرة غيلان شريط الذكريات القديمة المباءة بالمشج والحنين والفق، فيما كانت خطيبته الأمريكية «جريس» بجواره لتكون هي وحدها من يشاركه فرحة التخرج، بل وتنتظره بفارغ الصبر، إنها زوجته المستقبلية، وشريكة حياته الأسرية التي سيبدأها عقب هذا الحفل المهيّب.

كانت القاعة تكتظ احتفالاً بدفعة جديدة ومميزة من الأطباء والجراحين، عمادة الكلية ورئاسة الجامعة ترتص في منصة التكريم، فيما الفتى، يتابع تصفح المجلة بنظراته الشاردة التي تتم عن إصرار كبير صادر عن ذاكرة نحتت فيها المعاناة علامات مختلفة، تذكر جيداً تلك المغامرة غير المخطط لها، حين اتخذ قرار الهجرة من عدن، ليجر متخفياً في دهاليز سفينة أقلعت من ميناء التواهي، في رحلة عابرة للبحار بدأت من خليج عدن ولم تنته في موانئ كارديف البريطانية.

وفيما شرعت مقدمة الحفل قراءة قائمة أسماء الخريجين، وضع المجلة جانباً، وفي اللحظة نفسها استعاد علاقته بالصحف والمجلات كبائع جوال في كارديف -التي عاش فيها عامين محاولاً الموازنة بين الدراسة والعمل مواصلة التعليم، لكنه وصل لطريق مسدود رغم طموحه الكبير؛ ابتسم لحظة تذكره لنفسه في ذلك النهار القاطئ حيث كان يحمل بين ذراعيه رزمة من الصحف والمجلات ومستلزمات البحارة وغيرها من الأشياء الصغيرة، التي كان آخر عهده بها عندما تسلل إلى إحدى السفن الأمريكية التي أقلعت من كارديف إلى نيويورك

مباشرة، ليهاجر بطريقة غير شرعية، عرضته للمساءلة على ظهر تلك السفينة، لكنه تخلص بحيلة ذكية مدعيًا أن والده في نيويورك، وكيف تلثم





تقرير



أبناء عمومته) وغيرهم، كان الشوق يتسع يوماً بعد يوم. وفي صباح أحد أيام شهر يوليو من عام 1938م، وبعد تناول وجبة الفطور عانق الطبيب غيلان زوجته بحرارة وقبل طفليه، وحزم حقيبة سفره، ليغادر في رحلة جوية صوب باريس ثم إلى القاهرة ثم إلى عدن، ثم براً إلى قريته الظهيرية، لينتهدز ابن عمه الشيخ أحمد سيف الشرجبي فرصة تقديمه إلى ولي العهد الأمير أحمد حميد الدين المقيم في قصر صالة بتعز، كأول طبيب يمني تخرج من أمريكا، ليتلاشى مع تلك المقابلة كل ما خطط له الطبيب غيلان من خدمة وطنه وإبقاء أبواب التواصل والعودة إلى أسرته مشرعة، فمن لحظتها أخذت وثائقه ومنع من مغادرة اليمن، بأمر ملكي ليعمل الطبيب الجراح العالمي غيلان سعيد، حكيماً لدى قصر ولي العهد الذي غدا إماماً لليمن بعد عشر سنوات من تلك المقابلة، ما يعني استحالة عودة الطبيب غيلان إلى زوجته وطفليه.

إسهامات طبية رائدة

صار الطبيب غيلان سعيد الشرجبي، حكيماً في قصر ولي العهد، ورغم الإقامة الجبرية التي طمست أفق الرؤية، إلا أنها لم تفقده وهج العقلانية وأسرار الحكمة، فبدلاً من أن يلعن الظلام، أشعل شموع الحياة، مقررًا الزواج ثلاث مرات، ثم تأسس أول مستشفى وأول صيدلية في التربة، لتماماً شهرته الحضر والريف حيث عرف بـ «غيلان الحكيم»، وذلك لكثرة حضوره المهني، المقرون بالزي الفريد الذي كان يتنقل به بين المدن والأرياف لعلاج الأسر المعذمة، من مرض الجدري في زمن الفقر والمرض وفي زمن صعب لا إمكانيات طبية فيه ولا وسائل نقل ومواصلات، وكافح حتى توصل لابتكار المصل أو اللقاح المضاد للجدري - في النصف الثاني من أربعينيات القرن الماضي - والذي أفنى عشرات الآلاف من الأسر اليمنية، ووصم المجتمع اليمني إلى حد جعل كل يمني يذهب إلى أي بلد من العالم - أو حتى إلى مستعمرة عدن البريطانية - يخضع قبل اجتيازه الحدود للقاح الجدري.



بعد قيام ثورة 26 سبتمبر 1962م، كان بإمكان الطبيب غيلان السفر إلى أمريكا، إلا أن عاطفته الجياشة، كانت قد انطفت إذ لا جدوى من العودة فالحرب الفيتنامية الأمريكية قد قضت على ولديه الطبيبين وزوجته في أواخر خمسينيات القرن الماضي.

كان الطبيب غيلان الحكيم ذا معرفة وحكمة بالمعالجة بالطب البديل، حيث عالج الكثير من الأمراض بالنباتات التي توفرت أمامه في الطبيعة اليمنية جاسراً بين شطي التخصص العلمي والطب البديل، ليتجاوز محنة ندرة العقاقير الطبية العلمية، وما كان يصله من شركات بريطانية وأمريكية عبر مدينة عدن من عقاقير وأدوية لا تفي ولا تجدي، فتمكن تبعاً لذلك من استخلاص لقاح الجدري من حالات المرضى المصابين بإمكانياته المهنية والمعرفية الخاصة.

وفي عام 1961م بعث رئيس تحرير جريدة «سبأ» الصادرة في تعز، محمد عبده الشرجبي برسالة للمرة الثالثة إلى الطبيب غيلان، أصر فيها على الأخير أن يكتب قصة هجرته، لتشر الجريدة بعدها بأسابيع حلقات متوالية بقلم الدكتور غيلان، تناول فيها -بتحفظ شديد- قصة حياته وهجرته.. مؤكداً أن الإمام أحمد «قيده بلا قيد» في إشارة إلى وسائل الإمام المتعددة في حظر خروجه من اليمن، ومشيراً إلى أن الحنين والشوق لأسرته وابنيه في أمريكا، كانا بالنسبة له مصدر خوف وقلق على حياته من مغبة اتخاذ قرار المغادرة، فيكتشف سره قبل نجاحه في السفر، حيث يقول: «كان يتأبني الحنين والشوق إلى

أمريكا، وكنت أجن عندما أخلو إلى نفسي في أوقات الفراغ، وأطلق لفكري العنان ليسبح في خيالات بعيدة، ثم أستعيد الذكريات فأفنيق من تأملاتي فزعاً خائفاً من عاطفة الحنين، غير أنني كنت أتغلب على عواظي وحنيني واشتياقي بإرادتي القوية». وبعد قيام ثورة 26 سبتمبر 1962م، كان بإمكان الطبيب غيلان السفر إلى أمريكا، إلا أن عاطفته الجياشة، كانت قد انطفت إذ لا جدوى من العودة فالحرب الفيتنامية الأمريكية قد قضت على ولديه الطبيبين وزوجته في أواخر خمسينيات القرن الماضي.

أسرة معرفية

وفي إبريل 1974م توفى الطبيب غيلان الملقب بـ «الحكيم» في مستشفى الثورة بالعاصمة صنعاء، بعد أن كَوّن في اليمن أسرة معرفية مؤهلة، تتكون من ستة أبناء كل شخص منهم صنع قصة نجاح جديرة بالتوثيق، منهم الفدائي في حرب أكتوبر 1973م ضد إسرائيل، ملازم أول طيار عمر غيلان الشرجبي (1951)، والصحفي عبد الغني (1942 - 2008) تخرج من بلغراد - يوغسلافيا، سنة 1969م والمحاسب «سعيد 1945»، خريج جامعة صنعاء سنة 1973م، والمهندس «جمال 1946» خريج كلية الهندسة المدنية - جامعة دمشق 1972م، والمحامي أبو بكر 1950م، تخرج من العراق سنة 1975م، أما خالد 1953م فخريج كلية الطب جامعة بغداد - العراق، ثم ماجستير في طب الأطفال، من بريطانيا، وزميل جمعية الأطباء البريطانية، عمل مديراً عاماً في وزارة الصحة، وعضو هيئة تدريس في كلية الطب جامعة صنعاء، كما خلف غيلان خمس بنات.

أدوية البرد والزكام ... من سبأ فارما

RAMOL®
Cold & Flu

20 F/C caplets

Effective relief of
Cold & Flu Symptoms

Shiba Pharma

RAMOL Sinus

Relief from sinus pain,
nasal congestion
and headache

20 F/C caplets

Shiba Pharma

Flu Off®
PLUS

قلو اوف بلس
للتخلص من أعراض البرد

Shiba Pharma

B. N. :
Mfg. :
Exp. :

بواعي الاستعمال والجرعات
انتظر النشرة المرفقة
باحتفظ تحت ٢٥ م في مكان جاف
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف


مستندة على
معايير
الجودة العالمية
ISO 9001



تقرير

66

انتقد الدكتور ضبعان، قيام بعض الأطباء، وحتى الصيادلة، وصف المضادات الحيوية بشكل عام، سواء كان المرض بسبب إصابة بكتيرية أو حتى فيروسية، وخاصة إصابات الجهاز التنفسي العلوي بالذات أيام الشتاء، محذراً من أن «هذا خطأ جسيم».

وباء غير مرئي يهدد ثورة «البنسلين»

تقرير: عبد الملك الجرموزي

لم يمنح اكتشاف الطبيب وعالم الأحياء البريطاني ألكسندر فلمنج للبنسلين، من تحذيره - أثناء تسلمه لجائزة نوبل عن اكتشافه لأول مضاد حيوي - من استشرأ قدرة البكتيريا على تطوير نفسها لتصبح مقاومة للمضاد الحيوي.

وأوضح أن «وصف المضادات الحيوية يتم عندما يتأكد الطبيب المعالج أن سبب الإصابة أو المرض هي بكتيريا وليست فيروساً، أو غيره من الميكروبات الأخرى، حيث أن المضادات الحيوية هي مكونات طبية خاصة لقتل البكتيريا وبذلك تكون مفيدة عند استخدامها بحسب التشخيص الدقيق والتوقيت الصحيح». وقال الدكتور ضبعان «غالباً يتم التأكد بأن سبب الإصابة هو مسبب بكتيري وذلك عن طريق الفحص المختبري».

وتابع «وهنا يتم معرفة المضاد الدقيق الخاص بالبكتيريا المسببة للمرض دون غيرها، هنا يكون استخدام المضاد في مكانه الصحيح بل إنه ينقذ حياة الكثيرين، لكنه سيكون دون جدوى عند استخدامه بدون معرفة المسبب وغالباً ما يتم ذلك للأسف وخاصة في الدول التي لا توجد فيها رقابة وتشديدات على استخدام المضادات الحيوية».

وانتقد الدكتور ضبعان، قيام بعض الأطباء، وحتى الصيادلة، وصف المضادات الحيوية بشكل عام، سواء كان المرض بسبب إصابة بكتيرية أو حتى فيروسية، وخاصة إصابات الجهاز التنفسي العلوي بالذات أيام الشتاء، محذراً من أن «هذا خطأ جسيم».

وأفاد بأنه «عند استخدام المضادات بشكل خاطئ وبشكل مسرف فإن ذلك يؤدي إلى طريق واحد مأساوي وهو خلق بكتيريا مقاومة المضادات الحيوية وبشكل قد يكون فتاكاً جداً بحيث لا يمكن علاج تلك البكتيريا المقاومة حتى باستخدام المضادات ذات الفعاليات القوية».

وشدد الدكتور ضبعان على حاجة الأطباء بالدرجة الأولى قبل الصيادلة والمجتمع، إلى تثقيف ووعي بفوائد ومخاطر استخدام

وبعد أكثر من 90 عاماً من ثورة «البنسلين» الطبية، خرجت منظمة الصحة العالمية لتصنف الميكروبات المقاومة للمضادات بـ«أكثر المخاطر الصحية إلحاحاً في عصرنا الحديث، إذ تهدد بالارتداد نحو قرن إلى الوراء عما بلغه العالم من تقدم طبي». تعتبر المنظمة الأممية إساءة استعمال مضادات الميكروبات والإفراط في استعمالها المحركين الرئيسيين لظهور الميكروبات المقاومة للأدوية، واصفة إياها بأنها «وباء غير مرئي»، ومحذرة من أنه قد يكون «أشد فتكاً على المدى الطويل من فيروس كورونا، إذ يتوقع أن تتسبب في وفاة نحو 10 ملايين شخص سنوياً».

وقد خصصت منظمة الصحة العالمية، موضوع الأسبوع العالمي للتوعية بمضادات الميكروبات هذا العام (من 18- 24 نوفمبر) بـ«الوقاية معاً من مقاومة مضادات الميكروبات»، للتشجيع على توخي الحذر في استعمال مضادات الميكروبات وتعزيز التدابير الوقائية الرامية إلى التصدي لمقاومة مضادات الميكروبات، والعمل يداً بيد على مكافحتها من خلال نهج الصحة الواحدة».

عشوائية مثيرة للقلق

وتبدو مشكلة المضادات الحيوية واستخدامها العشوائي، مثيرة للقلق في اليمن، كونها لا تقتصر على المرضى بل والأطباء والصيادلة أيضاً.

وأكد أخصائي علم الأحياء الدقيقة والمناعة السريرية، الدكتور غلام ضبعان، «حاجة الأطباء أولاً قبل الصيادلة والمجتمع إلى تثقيف ووعي بفوائد ومخاطر استخدام المضادات الحيوية».

وحذر الدكتور ضبعان في حديث خاص لـ«المجلة الطبية» من الإسراف في استخدام المضادات الحيوية لأن «ذلك يؤدي إلى طريق مأساوي واحد وهو خلق بكتيريا مقاومة للمضادات وبشكل قد يكون فتاكاً».

الاقتصاد العالمي ملايين الدولارات، وينذر بالعودة إلى ما قبل عصر اكتشاف البنسلين، الذي أحدث ثورة هائلة في الطب الحديث والرعاية الصحية.

الوقاية معاً من مقاومة المضادات

وكانت المنظمة الأممية أطلقت في مايو 2015، خطة شاملة للتصدي لمقاومة مضادات الميكروبات، بما فيها مقاومة المضادات الحيوية، تستهدف زيادة الوعي بالظاهرة وتعزيز سبل البحث والترصّد وتخفيض معدلات الإصابة بعدوى الالتهابات، وترشيد استخدام الأدوية المضادة للميكروبات، إلى جانب ضمان استدامة الاستثمار في مجال مكافحة مقاومة مضادات الميكروبات، عبر تطوير عقاقير طبية جديدة أكثر نجاعة. وتظهر مقاومة مضادات الميكروبات عندما تطرأ تغييرات على البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات بمرور الزمن فتصبح غير مستجيبة للأدوية بعد ذلك، ممّا يصعب علاج الالتهابات ويزيد خطورة انتشار الأمراض والاعتلالات الوخيمة والوفيات.

وتصبح المضادات الحيوية والأدوية الأخرى المضادة للميكروبات غير ناجعة بفعل مقاومة الأدوية، وتتزايد باطراد صعوبة علاج الالتهابات أو يستحيل علاجها. وأشارت تقديرات الباحثين إلى أن مقاومة البكتيريا لمضادات الميكروبات حسدت أرواح ما يقدر بنحو 1,27 مليون شخص في عام 2019، وفقاً للصحة العالمية.



ضحايا بمئات الآلاف سنوياً

تتمثل خطورة الإفراط في استخدام تلك العقاقير، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، في أنها تسمح للبكتيريا والميكروبات بتطوير نفسها لتصبح مقاومة للمضادات الحيوية، إذ يموت نحو 700 ألف شخص في العالم، بينهم 300 ألف طفل حديث الولادة كل عام، بسبب عدم فاعلية العقاقير المقاومة للالتهابات، وتشير التوقعات إلى أن الأرقام آخذة في الارتفاع. وتستخدم مضادات الميكروبات، بما فيها المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الفطريات ومضادات الطفيليات، لمنع وعلاج العدوى في البشر والحيوانات والنباتات.

وتحدث مقاومة مضادات الميكروبات عندما تُغيّر البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات خصائصها بمرور الوقت، بما يضعف فعالية تلك العقاقير أو يبطلها تماماً، الأمر الذي يزيد من خطر انتشار الأمراض ورفع نسب الوفيات بها، كما يزيد من فترة رقاد المرضى في المستشفيات، وبالتالي يكبد

تقرير



جميع التخصصات بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

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



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

رمد

موندريال قطر.. الحذر لم يمنع وقوع الضرر



تقرير: الطبية

تحريمهم من المشاركة في كأس العالم. لكن ضيق الوقت، بسبب مصادفة موعد هذه النسخة من كأس العالم في الشتاء، حال دون قرار بإيقاف البطولات المحلية قبل الانطلاق بشهر واحد على الأقل. وكان وباء كورونا قد شكّل، بالإضافة إلى جدولة مباريات كأس العالم في شتاء 2022، عامل ضغط على اللاعبين بسبب كثرة عدد المباريات في مدى زمني قصير نسبياً. توقف معظم البطولات لوقت ليس بقصير بسبب الوباء واستئنافها عام 2021، شكّل أول عامل ضغط، حيث كان جدول المباريات مزدحماً وكان هناك استعجال لإنهاء البطولات وإتمام المباريات المؤجلة قبل كأس الأمم الأوروبية لعام 2020، بعد تأجيلها إلى صيف عام 2021.

لم يأخذ اللاعبون استراحة صيف طويلة، وكان عليهم الالتحاق مجدداً بفرقهم بسبب تقرب موعد البطولات الأوروبية، وتكثيف عدد المباريات قبل حلول موعد كأس العالم في نوفمبر 2022. فعادة ما ينتظر اللاعبون المحترفون الأساسيون ضمن فرق الصف الأول الأوروبية ثلاث بطولات على الأقل، الدوري والكأس محلياً، بالإضافة إلى مسابقة أوروبية.

لذا، مع تغيير جدول المباريات وضيق الوقت بين استحقاق وآخر، كان هذا العام حافلاً بالمباريات، بمعدل مباراتين في الأسبوع أحياناً. الأمر الذي تسبب أيضاً بضغط جسدي ونفسي على اللاعبين، والعديد من الإصابات التي حرمت نجوم بارزين من المشاركة في الموندريال.

11 إصابة مرتبطة بكرة القدم

على الرغم من فوائد كرة القدم للصحة واللياقة البدنية وتقوية العضلات والحماية من الأمراض، إلا أن هناك عدداً من الإصابات التي ترتبط بممارسة رياضة كرة القدم، نستعرض هنا أكثرها وفقاً لموقع «كولومبيا كلينك»، المتخصص بالطب الرياضي، ومجلة «ميخور كون سالود» الإسبانية.

1 - التواء الكاحل

يعتبر التواء الكاحل أحد أكثر الإصابات شيوعاً في كرة القدم، ويحدث ذلك عندما تتمزق الأربطة التي توفر الاستقرار للقدم، مما يؤدي في النهاية إلى التسبب في التهاب النسيج وتقييد الحركة. وفي معظم الحالات يحدث التواء الكاحل بسبب التقلبات غير الطبيعية أو

كان خبر مغادرة نجم المنتخب الفرنسي ذو الأصول العربية كريم بنزيما للموندريال بسبب الإصابة صادمًا ومجزئاً لكثيرين من عشاق أفضل لاعب في العالم.. الإصابة حرمت أيضاً النجم السنغالي ساديو ماني من اللعب في الموندريال الذي قاتل من أجل الوصول إليه بضرارة. كان ذلك قبل انطلاق الموندريال، أما خلاله، فقد تساقط العديد من اللاعبين بسبب إصابات تعرضوا لها قبل الحدث الأهم في حياة أي لاعب مهما بلغت نجوميته. لقد وقعت الإصابات عائقاً أمام حلم النجمين الشهيرين وكثيرين غيرهم. ولكن، لماذا تزايدت أعداد اللاعبين المصابين في الآونة الأخيرة، وقبل الموندريال تحديداً؟ لم تتوقف مباريات البطولات الأوروبية حتى الأسبوع الأخير الذي يسبق انطلاق صافرة البداية في أولى مباريات كأس العالم في 20 نوفمبر.

ترقب المشجعون لاعبيهم المفضلين بقلق، خوفاً من تعرضهم لإصابات قد تبعدهم عن المشاركة في نهائيات كأس العالم. وظهر هذا القلق أيضاً على وجوه اللاعبين في لحظات كانوا يتعرضون فيها لإصابات داخل الملعب. لكن الحذر لم يمنع وقوع الضرر، حيث أكدت التقارير إصابة وعدم مشاركة أكثر من لاعب مهم وأساسي في المنتخبات المتنافسة. خاض اللاعبون الدوليون المشاركون في كأس العالم مباريات حساسة وقوية مع فرقهم إلى ما قبل الموندريال بأسبوع، بعضها كان حاسماً ومهماً مثل تلك التي جرت في سياق التأهل من مجموعات دوري أبطال أوروبا، أو ضمن التفاضل الشديد على المراكز الأولى في قائمة البطولات المحلية.

وفيما اعتبر البعض أن استمرار البطولات، سيفني المنتخبات عن معسكرات التدريب التحضيرية لكأس العالم، لأن اللاعبين سيكونون بكامل لياقتهم البدنية قبل انطلاق النهائيات في قطر، أعرب آخرون عن مخاوف من تعرض اللاعبين لإصابات



ويعزى ذلك بالنسبة للاعبين كرة القدم إلى الحمل الزائد على الأوتار والحركات التي يتم إجراؤها بشكل متكرر باستخدام تقنية خاطئة. ويتم علاجها بالراحة أو الجراحة.

7 - تمزق الرباط الصليبي الأمامي

تقتصر هذه الإصابة إجازة تتراوح ما بين 8 و10 أشهر. وإن الرباط الصليبي الأمامي للركبة مسؤول عن تثبيت الطنبوب؛ بحيث يحافظ على موضعه دون تجاوز عظم الفخذ. وبهذه الطريقة، يمكن أن يؤدي التواء الركبة المفاجئ إلى تمزق الرباط المذكور كلياً أو جزئياً.

وفي مثل هذه الحالات، يتمثل الحل الوحيد في الجراحة التي تعتمد على إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي للركبة، وبعد ذلك مباشرة، تبدأ عملية التعافي وإعادة التأهيل.

وودون شك، تستمر الإصابات في مرافقة لاعبي كرة القدم على جميع المستويات والفئات، وتتزايد مع زيادة الاستعداد البدني للبطولات المختلفة. ويمكن للتدابير الوقائية والتوزيع المتوازن لدفائق اللعب على مدار المواسم أن تُحدث اختلافات مهمة.

ويعتمد الحد من مخاطر الإصابة في كرة القدم على تعديل عام لجدول اللعب، وهو ما لا يتماشى مع نسق الدوريات والبطولات. وبالتالي، يكاد يكون من المستحيل وضع جدول للراحة لتجنب مثل هذه الإصابات.

8 - الكسور وكسور الإجهاد

يؤدي السقوط والضربات المباشرة من الاتصال باللاعبين إلى كسور العظام، كما يمكن أن يتعرض لاعبو كرة القدم لكسر ثم يتطور بسبب الإفراط في استخدام العظام.

9 - كسر جونز

وهو كسر يصيب مشط القدم من الخارج عند قاعدة إصبع القدم الأصغر، وقد يحدث حين تنثني القدم إلى الداخل أثناء التمرکز على أطراف الأصابع فقط (دون وجود الكعب على الأرض) ويسبب للمصاب ألمًا كبيراً عند المشي، وقد سمي سم الجراح اليزي روبرت جونز الذي وصفه لأول مرة، بعد إصابته هو شخصياً

به أثناء الرقص.

قد يكون العلاج

تجبيس القدم المصابة

لفترة تمتد من 4 إلى 8

أسابيع، غير أن بعض الحالات قد تستدعي

التدخل الجراحي والتثبيت من الداخل باستخدام

الشرائح والمسامير.

10 - بلع اللسان

من أكثر الإصابات الرياضية في كرة القدم وأخطرها وأصعبها هي حالات بلع اللسان، ويحدث ذلك نتيجة فقدان الوعي الذي يصيب اللاعبين ويتسبب في غلق مجرى الهواء ويؤدي إلى نقص الأكسجين في المخ، ما يعرض اللاعب إلى الموت خلال 4 دقائق.

11 - ارتجاج المخ

يمكن أن يؤدي ارتجاج المخ إلى فقدان الذاكرة والتهيج والنعاس ومضاعفات أخرى خطيرة، لذا اللاعبون الذين يعانون من ارتجاجات متعددة يكونون أكثر عرضة للوفاة، لذلك لا بد من الاهتمام والعناية الطبية الفورية.

الانحناءات أو تغير الاتجاه.

ولا يتطلب التعافي من هذه الإصابة جراحة، وإنما الراحة واستخدام العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، والضمادات أو العلاج الطبيعي، وتراوح وقت الشفاء من الإصابة بين بضعة أسابيع إلى 5 أشهر.

2 - تمزق العضلات المأبضية

يحدث تمزق عضلات المأبض نتيجة إصابة الألياف العضلية، وغالباً ما يرتبط ذلك بالضربات أو التمدد المفرط. ولا تتطلب هذه الحالة تدخلاً جراحياً، ومع ذلك فهي تقيد الحركة، ويمكن أن يكون التعافي منها بطيئاً ويستمر ما بين شهرين و4 أشهر. وبالنسبة للعلاج، فهو يتمثل بالأساس في الراحة، واستخدام الكمادات الساخنة، ومسكنات الألم، والأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، والضمادات المرنة.

3 - التهاب وتر الرضفة

يعد من أحد أسوأ الإصابات الرياضية، وتكمن وظيفة الوتر الرضفي في دعم العضلات لتمديد الركبة، وعند تلقي الحمل الزائد يتأثر النسيج الذي يربط الرضفة بالطنيبوب (عظم الساق).

وترتبط هذه الإصابة بالسقوط بعد فقدان التوازن في الهواء عند القفز، وبالتالي سيكون الألم والالتهاب من الأعراض الواضحة. وعادة ما يتم التعامل مع هذه الإصابة بالراحة والتلج والعلاج الطبيعي والمسكنات وتطبيق الرباط الرضفي.

4 - تشنج العضلات

تعتبر التشنجات العضلية من بين الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة القدم، لأن اللعب لفترة طويلة في المباريات التي تتخللها فترات راحة قصيرة يزيد من الإصابة بها. ويمكننا وصف التشنج بأنه التقلص المستمر في ألياف العضلات.

ومع أن هذه التشنجات لا تسبب الألم أثناء الراحة فإنها تمنع اللاعب من العودة إلى الملعب.

وبشكل عام، ترتبط هذه الإصابة بالجهد العضلي الكبير والضربات القوية ونقص المغنيسيوم أو البوتاسيوم. ومن أجل التعافي، يتم اللجوء إلى الراحة والتدليك والكمادات الدافئة.

5 - التواء الركبة

في هذه الحالة، يتأثر واحد أو أكثر من أربطة المفصل المسؤولة عن توفير التوازن والحفاظ على نطاق ثابت من الحركة. وعند الإشارة إلى التواء الركبة، فإننا نركز على الرباط الجانبي الخارجي والرباط الجانبي الداخلي للركبة.

وتحدث هذه الإصابة بسبب الوضعية الخاطئة التي تسبب التواء الركبة، ويتطلب التعافي من هذه الإصابة اعتماد طريقة «رايس»: الراحة، وتطبيق كمادات الجليد، واستخدام رباط الضغط، وإبقاء الساق مرتفعة في وضع مستقيم، بالإضافة إلى أنه يمكن استخدام مسكنات الألم والأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات.

6 - الفتق الرياضي

لا يمكن أن يغيب الفتق الرياضي عن قائمة الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة القدم. وقد أكد لاعبون مثل راؤول غونزاليس وسيرخيو بوسكيتس وسيرخيو راموس وتشابي أونسو أن هذا الإزعاج البدني حد من أدائهم، مما أجبرهم حتى على الخضوع لعملية جراحية. وينتج الفتق عن إصابات في العضلات والمفاصل حول منطقة الفخذ، مما يؤدي إلى الشعور بالألم في جزء من عظم الورك يسمى العانة.

بما سيفيدك التلفون.. كرة القدم ستسهل حياتك

خلال كأس العالم، دُعي الأطفال من حول العالم لإرسال مقاطع فيديو لحركات رقص يمكن للاعبين أن يؤديها للاحتفال بأهدافهم، في مبادرة يدعمها الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) لتشجيع الصغار على ممارسة النشاط البدني. ووجه عدد من الأطفال من أرض ملاعب صغيرة في الدوحة رسالة إلى أقرانهم يحثونهم فيها على الحد من الوقت الذي يمضونه في اللعب على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية. وقال الأطفال في رسالتهم «لا ينبغي أن تلعب على تلفونك طوال الوقت، لأنه يجب أن تتمرن قليلاً، تقريباً ساعة في اليوم.. بماذا سيفيدك التلفون؟ كرة القدم ستسهل حياتك».



لماذا الألياف مهمة لخصوبة الرجال؟

تُسبب المستويات المرتفعة من السكر في الدم تلفاً لشريط الحمض الوراثي الخاص بالحيوانات المنوية، لدى الرجل، كما قد تتخفف مستويات هرمون التستوستيرون لديهم. أيضاً يوجد ارتباط بين ضعف حركة الحيوانات المنوية، والإفراط في تناول السكريات. تمنع الألياف زيادة مستويات السكر في الدم، عن طريق إبطاء عملية الهضم، ما يعطي الجسم وقتاً لامتصاص السكر، ولا ترتفع مستوياته بشكل مفاجئ.

يساعد هذا على المدى البعيد على الوقاية من مرض السكري، بالإضافة إلى تحسّن الخصوبة، وإنتاج حيوانات منوية ذات جودة عالية.

3 - زيادة التستوستيرون: ثبت علمياً أنّ تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل: الدهون المشبعة، والسكريات، وغيرها مصحوب بانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون، ومن ثمّ نقص عدد الحيوانات المنوية.

4 - خسارة الوزن الزائد: أحد فوائد الألياف للخصوبة أنّها تساعد الإنسان على الوصول إلى الوزن المثالي؛ لأنّ السمنة عادةً ما تكون مصحوبةً بالتهابات بالجسم، قد تؤثر على الحيوانات المنوية، بالإضافة إلى أنّ السمنة مصحوبةً بانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون.

لذا فإنّ الحصول على الألياف ضمن النظام الغذائي اليومي، يحمي الإنسان من الوزن الزائد، ومن ثمّ حمايته من ضعف الحيوانات المنوية، أو قلة مستويات هرمون التستوستيرون بالدم.

لذا فإنّ الحصول على الألياف ضمن النظام الغذائي اليومي، يحمي الإنسان من الوزن الزائد، ومن ثمّ حمايته من ضعف الحيوانات المنوية، أو قلة مستويات هرمون التستوستيرون بالدم.

5- منع زيادة الكوليسترول: زيادة مستويات الكوليسترول في الدم قد تؤدي لاحقاً إلى جلطات، أو انسدادات في شرايين الجسم، ومنها الشرايين المغذية للأعضاء التناسلية.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل يُعتد أنّ زيادة الكوليسترول والدهون في الدم مؤثّر بشكل كبير على جودة الحيوانات المنوية، إذ يساهم في تقليل أعدادها.

يساهم تناول الألياف في منع امتصاص الكوليسترول الضار LDL، ومن ثمّ منع زيادة مستوياته في الدم، ممّا يحافظ على جودة السائل المنوي وكذلك الحيوانات المنوية على المدى البعيد.

لا تقتصر أهمية الألياف على المساعدة في خسارة الوزن الزائد أو حماية القلب وعلاج الإمساك، فهي أيضاً تساعد وبشكل طبيعي في زيادة الخصوبة لدى الرجال.

ووفقاً لمجلة "الرجل" تساعد الألياف على زيادة الخصوبة لدى الرجال عن طريق:

تحفيز قدرة الجسم الطبيعية على التخلص من الكميات الزائدة من هرمون الإستروجين.

إبطاء الهضم، ومن ثمّ يستغرق امتصاص الطعام وقتاً، فلا ترتفع مستويات السكر في الدم بشكل مفاجئ، ممّا يحافظ على مستويات السكر بالدم، بشكل متوازن على مدار اليوم، إذ يصعب ارتفاع مستوى السكر في الدم عادةً زيادة في مستوى الأنسولين، ما يزيد الإجهاد التأكسدي، وفرض تلف الحيوانات المنوية.

فوائد الألياف للخصوبة

1 - زيادة عدد الحيوانات المنوية: تحتوي بعض الفواكه على مضادات الأكسدة، التي تحمي الحيوانات المنوية من التلف، مثل: فيتامين "سي" الموجود في الطماطم والبرتقال، ما يحافظ على عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال.

أمّا المانجو والخضراوات، مثل: السبانخ، والبروكلي، فإنّها تحتوي فيتامين "هـ"، الذي يساهم في زيادة عدد الحيوانات المنوية، وتسهيل حركتها.

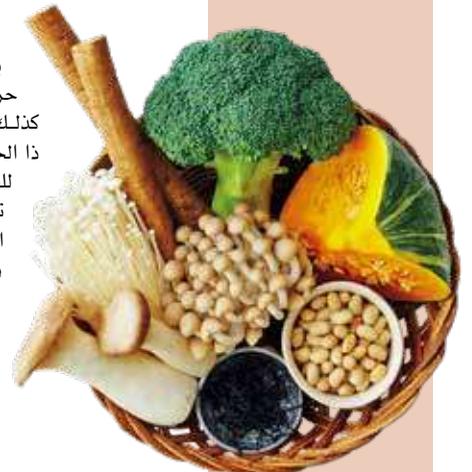
كذلك تحتوي الخضراوات حمض "الفوليك" ذا الخصائص المضادة للأكسدة، ما يوفر حماية للحيوانات المنوية من الاضطرابات الجينية. أيضاً تحتوي بعض المكسرات، مثل: اللوز، مضادات الأكسدة التي تحمي الحيوانات المنوية من التلف، وتعزز جودتها.

2 - منع زيادة مستويات السكر بالدم

: تعني زيادة مستويات السكر في الدم تناقصاً ملحوظاً في خصوبة الرجل، وأحد فوائد الألياف للخصوبة هو قدرتها على منع زيادة مستويات السكر بالدم.



تمنع الألياف زيادة مستويات السكر في الدم، عن طريق إبطاء عملية الهضم، ما يعطي الجسم وقتاً لامتصاص السكر، ولا ترتفع مستوياته بشكل مفاجئ.



MICOGYN

Vaginal Suppository

Micogyn (Miconazole Nitrate 400 ,200 mg)

Micogyn Plus (Metronidazole & Miconazole)

مضاد للفطريات واسع الطيف

- مضاد بكتيري
- مضاد للفطريات
- مضاد للطفيليات



Freesia
Pharmaceutical Industries

الوكيل الوحيد :
خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

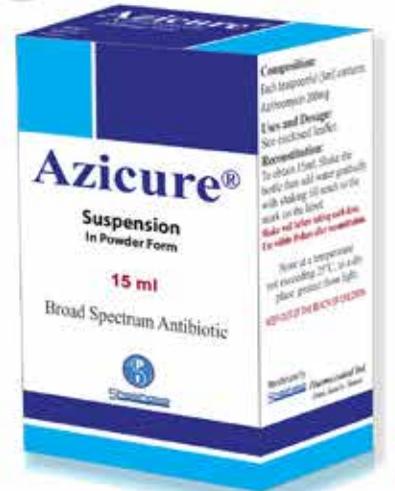


Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



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.facebook.com/shaphaco/)

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



صحة نفسية



الهلوسات تحدث عندما يتوهم الإنسان أنه يسمع أو يرى أو يشم أو يشعر بشيء هو في الحقيقة غير موجود، وفي حالة الفصام أكثر أنواع الهلوسة شيوعاً سماع الأصوات.

ومن أنواع الهلوسة أن يشم المصاب رائحة معينة، أو الشعور بطعم معين أو الإحساس بأن شيئاً ما يلمسه، لكن هذه أقل شيوعاً.



ما علاقة الجن والشياطين بالفصام الشخصية؟

هذه الأصوات قد يشعر الشخص أنها تتحدث إليه مباشرة، أو تتحدث عنه إلى بعضها، ويشعر أحياناً بأنه يستمع إلى محادثة. أحياناً سماع هذه الأصوات يكون شيئاً مسلياً، لكنها في أغلب الأوقات تكون مزعجة جداً، وذلك وفقاً للكلية الملكية للأطباء النفسيين في بريطانيا.

وقد يشعر المريض بأن عليه تنفيذ ما تقوله الأصوات التي يسمعه، حتى لو كان فيها أمر بإيذاء نفسه أو بفعل شيء يعلم بأنه خطأ. معظم الوقت يمكن أن يتجاهلها ولكنها أحياناً تجعله يشعر بالكآبة.

أوهام وهلوسة

كثيراً ما تحدث الهلوسة البصرية مع الفصام، على الرغم من أنها أقل شيوعاً من الهلوسة السمعية، وفقاً لموقع «هيلث لاين». تشير بعض الأبحاث إلى أن العديد من الأشخاص يرون أشياء غريبة مثل أشخاص مشوهين أو أجزاء جسم أو أشياء غريبة وغير عادية لا يمكنهم التعرف عليها، مثل وحوش أو شياطين أو جن أو كائنات فضائية.

وأكثر أنواع الفصام شيوعاً هو الفصام الارتبابي الذي قد يتطور في وقت لاحق من الحياة أكثر من الأشكال الأخرى. تشمل الأعراض الهلوسة و/أو الأوهام، لكن قد لا يتأثر كلام الشخص وعواطفه، وفقاً لموقع «مينتال هيلث يو كيه».

علاج الفصام

إذا بدأت أعراض الفصام لأول مرة، فلا بد أن يبادر المصاب بتناول الأدوية في أسرع وقت ممكن. وتساعد الأدوية على التحكم بأعراض المرض المزعجة، وهي جزء من العلاج الذي يشمل أيضاً الحصول على دعم الأهل والأصدقاء.

انفصام الشخصية، اضطراب نفسي يتميز بفقدان الاتصال بالواقع (الذهان)، والهلوسة (سماع أصوات غير حقيقية)، والإيمان بمعتقدات زائفة (أوهام)، والتفكير والسلوك غير الطبيعيين، وقلة التعبير عن المشاعر، وضعف الهمة والدافع، وتدني الوظائف الذهنية (الإدراك)، ومشاكل في الأداء اليومي؛ في العمل، والعلاقات الاجتماعية، والعناية الشخصية بالنفس.

أعراض الانفصام

أولاً: الأعراض الإيجابية الهلوسات

الهلوسات تحدث عندما يتوهم الإنسان أنه يسمع أو يرى أو يشم أو يشعر بشيء هو في الحقيقة غير موجود، وفي حالة الفصام أكثر أنواع الهلوسة شيوعاً سماع الأصوات. ومن أنواع الهلوسة أن يشم المصاب رائحة معينة، أو الشعور بطعم معين أو الإحساس بأن شيئاً ما يلمسه، لكن هذه أقل شيوعاً.

الأوهام

الأوهام معتقدات خاطئة تنطوي عادة على تفسير خاطئ للمفاهيم أو التجارب، يميل المريض إلى تعزيز هذه المعتقدات على الرغم من الأدلة الواضحة على بطلانها، وفقاً للموقع الإلكتروني لدليل «إم إس دي» (MSD) الإرشادي.

هناك أشكال عديدة محتملة من الأوهام، فعلى سبيل المثال قد تكون لدى مريض الفصام أوهام اضطهاد، فيعتقد أنه يتعرض للتعذيب، أو الملاحقة، أو الخداع، أو التجسس.

اضطراب التفكير

في اضطراب التفكير يجد الشخص صعوبة في التركيز، فربما لا يستطيع قراءة مقالة في صحيفة أو مشاهدة برنامج تلفزيوني إلى نهايته.

الشعور بسيطرة الجين أو التلبس

قد يشعر المريض بأن أفكاره ليست له، وأن شخصاً آخر قد وضعها في عقله.. أو أن جسمه مسيطر عليه، مثل الرجل الآلي. الناس تفسر هذه التجارب بطرق مختلفة، فبعضهم لديه تفسيرات تكنولوجية، مثل أشعة الليزر، أو الاعتقاد بأن هناك جهازاً مزروعاً في جسده، وأشخاص آخرون يفسرونها بالسحر، والأرواح، أو الشيطان.

ثانياً: الأعراض السلبية عدم الاكتراث بالحياة.

صعوبة تحمس الشخص لنشاط، وانزواؤه في المنزل. عدم قدرة الشخص على الاعتناء بنفسه أو غرفته وأغراضه. الشعور بعدم الارتياح مع الناس. الاكتئاب، إذ يعاني منه تقريبا واحد من كل 7 أشخاص مصابين بالفصام.

أصوات مزعجة

تبدو الأصوات التي يسمعه مريض الفصام حقيقية تماماً، كأنها قادمة من محيطه الخارجي، يسمعه في أماكن مختلفة وتكون صادرة من أشياء معينة، مثل التلفزيون.



لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري
التنفسية والإنفلونزا والرشح



كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف
بالقصدير

لحمايته
من الحرارة
والرطوبة

الزنجبيل
الليمون
البرتقال

متوفر
بثلاث
نكهات

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

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

أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



لمعالجة التهاب

الأعصاب الطرفية

(الإعتلال العصبي)

بأشكاله المتنوعة

B1

مقوي للأعصاب
عبر تغذية
الأعصاب

B6

يعزز الانتقال
العصبي
وله تأثير في
تخفيف الألم

B12

تجديد الأعصاب
ومنع تلف الخلايا
العصبية

الجرعة: كبسولة واحدة يوميا

أدوية
AL-MUFADDAL PHARMA

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA

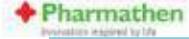




IBAMAX 150 mg Tablet is a oral bisphosphonate for osteoporosis treatment in postmenopausal & bone loss.



150 mg



أمل جديد لمرضى السكري

وأضاف «سيحرر ذلك المرضى من العبء المستمر والضغط الناتج عن مراقبة نسبة السكر في الدم وإعطاء الأنسولين»، وفقاً لوكالة «يو بي آي».

وأفاد شاريتس بأن الدواء «سيمنح المرضى المزيد من الوقت ليعيشوا حياتهم دون حقن الأنسولين، أو خزعات الأصابع التي تقيس نسبة السكر».

يذكر أن الأشخاص الذين لديهم اثنين أو أكثر من الأجسام المضادة الذاتية المرتبطة بالـ T1D والذين بدأت مستويات السكر في الدم لديهم غير طبيعية، في خطر كبير للإصابة بالمرض.

وافقت إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، مؤخراً على أول دواء يمكن أن يؤخر تطور مرض السكري من النوع الأول. ويستهدف الدواء Teplizumab مشاكل المناعة الذاتية التي تسبب مرض السكري من النوع الأول T1D، بدلاً من أعراضه.

وقال الدكتور جون شاريتس، مدير قسم السكري واضطرابات الدهون والسمنة في مركز تقييم الأدوية في بيان «إن تأخير ظهور مرض السكري من النوع الأول سيكون له تأثير هام على الحياة اليومية للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري وعائلاتهم والنظام الصحي العام».

جديد
الطب

“

«إن تأخير ظهور مرض السكري من النوع الأول سيكون له تأثير هام على الحياة اليومية للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري وعائلاتهم والنظام الصحي العام».

تطبيق هاتفي يعالج طنين الأذن

الذي صمم الأدوات الرقمية في التطبيق لتجربة المستخدم الخاصة بطنين الأذن، بحسب ما نشره موقع «New Atlas» نقلاً عن دورية «Frontiers in Neurology»..

وقام فريق الباحثين باختبار التطبيق الإلكتروني مقابل تطبيق شائع للعلاج الصوتي بالضوضاء البيضاء يسمى «White Noise Lite».

كان المقياس الأساسي للفعالية هو المؤشر الوظيفي لطنين الأذن، وهو مقياس معياري يستخدم لتحديد تجربة الشخص مع طنين الأذن، حيث ينظر إلى تغيير 13 نقطة على أنه فرق ذو مغزى سريريًا.

تعد النتائج أفضل بكثير من تطبيق الضوضاء البيضاء، على الرغم من أن ذلك أحدث أيضًا فرقاً لبعض المستخدمين فحسب، حيث كان متوسط التحسن لمستخدمي الضوضاء البيضاء 10.77 نقطة في ستة أسابيع، و10.12 في 12 أسبوعاً، مع 33% من هذه المجموعة شهدت تحسينات ذات مغزى سريريًا في ستة أسابيع، و43% في 12 أسبوعاً.

أكتشف فريق من الباحثين في جامعة أوكلاهو اكتشاف أنه تم الحصول على نتائج قوية من خلال تطبيق هاتف ذكي يجمع بين عدد من العلاجات المختلفة في واحد.

يجمع تطبيق «العلاج

الرقمي المتعدد

Polytherapeutic

«الاستشارة

القائمة على

الهدف مع العلاج

الصوتي المبني على

الألعاب الشخصية

السلبية والنشطة،

حيث «تم تخصيصه لكل

موضوع بعد تقييم من قبل

اختصاصي السمع،





مخ واعصاب



تختلف علامات وأعراض التصلب المتعدد على نطاق واسع، وتعتمد على مقدار تلف الأعصاب، وأي الأعصاب مصابة. وبعض الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد الحاد قد يفقدون القدرة على المشي نهائياً، بينما قد يمر غيرهم بفترات طويلة من سبات المرض دون أي أعراض جديدة، ويمكن أن يسبب المرض تلفاً أو تدهوراً دائماً للأعصاب، وفقاً لموقع «مايو كلينيك».



فنان سوري يثير القلق من التصلب اللويحي

بينما قد يمر غيرهم بفترات طويلة من سبات المرض دون أي أعراض جديدة، ويمكن أن يسبب المرض تلفاً أو تدهوراً دائماً للأعصاب، وفقاً لموقع «مايو كلينيك».

ما هي أسباب الإصابة بالتصلب اللويحي؟

تعدد الدكتورة إيمان المراكبي أسباب الإصابة بالتصلب المتعدد ومنها عوامل وراثية يكون أحد أفراد الأسرة أصيب بالمرض، وأخرى وراثية مع بيئية. وفي ما يخص العوامل البيئية فهي «نقص فيتامين د في الجسم، والتدخين، وعدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم، والالتهابات الفيروسية التي يتعامل معها الجسم بشكل خاطئ، والسمنة، والسيدات أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الرجال بنسبة ٢ إلى ١ نتيجة الهرمونات».

هل يوجد علاج للمرض؟

بحسب «مايو كلينيك»، لا يوجد علاج يشفي تماماً من التصلب المتعدد حتى اللحظة، ومع ذلك، يمكن أن تساعد العلاجات في سرعة التعافي من التوبات، وتعديل مسار المرض وعلاج الأعراض». وتشير الدكتورة المراكبي، إلى أن المرض «مزمن يمكن التخفيف منه عن طريق الاستمرار في العلاج بشكل مستمر، وقد يكون مدى الحياة، وإذا لم يلتزم المريض بذلك فقد يتعرض لانتكاسة». وفي حين أكدت على عدم وجود «علاج قطعي شاف من المرض»، إلا أنها أشارت إلى «وجود دراسات حديثة حول إمكانية وقف تناول المريض للعلاج في حال تحسن حالته وعدم وجود انتكاسات والتهابات».



الممثل السوري يحيى بيازي

أثار الممثل السوري يحيى بيازي حالة من التعاطف والدعم على وسائل التواصل الاجتماعي، بعد ظهوره في بث مباشر منتصف نوفمبر مع زميله الممثل وأثل شرف بحالة صحية دقيقة ويعاني من صعوبة في النطق.

وفيما لم يؤكد بيازي طبيعة مرضه، قالت وسائل إعلام عربية أنه مصاب بالتصلب اللويحي، الأمر الذي أثار أسئلة حول طبيعة هذا المرض، وأعراضه وطرق علاجه.

ما هو التصلب اللويحي؟

التصلب اللويحي، أو التصلب المتعدد (MS)، مرض من المحتمل أن يعيق الدماغ والحبل النخاعي (الجهاز العصبي المركزي). وفي مرض التصلب المتعدد، فإن الجهاز المناعي يهاجم «الميلين» الذي يغطي ألياف الأعصاب، ويسبب مشاكل في الاتصال بين دماغك وبقية جسمك. في النهاية، يمكن أن يسبب المرض تلفاً أو تدهوراً دائماً للأعصاب، بحسب «مايو كلينيك».

وتحدثت أستاذ طب المخ والأعصاب والتصلب المتعدد بجامعة عين شمس، الدكتورة إيمان المراكبي، لعدد من وسائل الإعلام العربية، عن «تسبب المرض المناعي في خلل بتوصيل الأوامر من مخ الإنسان إلى العضلات»، ما يتسبب في مشكلة بجسم المريض. وقالت إن «تداعيات المرض تتوقف على المكان الذي يحدث به الالتهاب المناعي، وفي حال وقوع ذلك بالمكان المسؤول عن الحركة بمخ الإنسان يحدث ضعف بالحركة قد يصل إلى الشلل».

وأضافت «وإذا أصاب الالتهاب العصب البصري يعاني المريض من مشكلات في الرؤية، وإذا حدث ذلك بالمخ يسيءني المريض من عدم توازن».

أعراض التصلب اللويحي

يعاني معظم الناس من الأعراض الأولى لمرض التصلب العصبي المتعدد بين سن 20 و40 عاماً، وغالباً ما تكون «عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها أو تشوه اللون الأحمر والأخضر أو حتى العمى في عين واحدة». يعاني معظم مرضى التصلب المتعدد من ضعف عضلي في أطرافهم وصعوبة في التنسيق والتوازن، وقد تكون هذه الأعراض شديدة بما يكفي لإعاقة المشي أو حتى الوقوف.

وتختلف علامات وأعراض التصلب المتعدد على نطاق واسع، وتعتمد على مقدار تلف الأعصاب، وأي الأعصاب مصابة. وبعض الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد الحاد قد يفقدون القدرة على المشي نهائياً،



توعية

البرد المكتوم وطرق التخلص منه

الجفاف.
استمرار الأعراض لأكثر من 4 أيام، أو لمدة تزيد عن 10 إلى 14 يوماً.
تحسن الأعراض، لكنها تعود أو تزداد سوءاً؛ مثل: الحمى أو السعال.
تفاقم الحالات الطبية المزمنة؛ مثل: الالتهاب الرئوي والربو.
نصائح للتعامل من البرد المكتوم
الحصول على الكثير من الراحة.
شرب الكثير من السوائل.
استخدم مرطباً نظيفاً أو مبخراً ضبابياً بارداً.
استخدم فطرات أو بخاخ مجلول ملحي للأنف.
استشاق البخار من وعاء به ماء ساخن أو دش.
تناول حبوب الاستحلاب، لا يجب إعطاء الأطفال المستحلبات خاصة الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات.
استخدم الغسل للتخلص من الكحة، للبالغين والأطفال بعمر سنة على الأقل أو أكبر.

هناك أعراض نزلات برد أعراضها داخلية تتسبب بمعاناة للأشخاص المصابين بها، كعدم القدرة على العطس أو طرد البلغم خارج الصدر، بالإضافة إلى صعوبة في التخلص من الكحة.
وعادةً ما تصل أعراض البرد إلى ذروتها في غضون يومين إلى ثلاثة أيام ويمكن أن تشمل، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «CDC».

- العطس.
- انسداد الأنف.
- سيلان الأنف.
- التهاب الحلق.
- السعال.
- دموع العين.
- نزول المخاط.
- الحمى في بعض الأحيان.
- الإرهاق العام في الجسم.

حالات تستدعي زيارة الطبيب
صعوبة في التنفس أو التنفس السريع.





عظام

66

النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بخشونة الركبة، ويصاب معظم الناس بهذه الحالة بعد سن الـ ٤٠، لكن هناك عوامل أخرى مثل الإصابة أو الجينات يمكن أن تسبب حدوثها في وقت مبكر، وفقاً لكليفلاندا كليتيك.



حالة مرضية شائعة تصيب 46% من الناس

هل المشي يعالج خشونة الركبة؟

المشي لا يعالج خشونة الركبة، ولكن يمكن للمصاب بخشونة الركبة أن يمارس المشي، بل يجب عليه ذلك، مع مراعاة التالي:

- استشارة الطبيب أولاً قبل المشي.
- الإحماء.
- اختيار التضاريس المناسبة، تأكد من اختيار سطح مستو للمشي، مثل مضمار أو مركز تجاري، لتجنب الحوادث المحتملة أو الضغط غير المبرر على المفاصل.
- ابدأ بالمشي لفترات قصيرة بوتيرة معتدلة ومريحة، لا تمش إذا شعرت بألم أو تعب.

العلاج من دون جراحة

- استخدام مسكنات الألم.
- العلاج الطبيعي.
- الحفاظ على وزن صحي.
- استخدام دعامة الركبة.
- استخدام الأحذية الخاصة.
- حقن الكورتيزون (الستيرويد).
- العلاجات الجراحية لخشونة الركبة
- ترقيع الغضروف، حيث يستخدم الغضروف السليم لملء القبة في الغضروف المتضرر
- قطع عظم الركبة
- الاستبدال الجزئي للركبة
- استبدال الركبة بالكامل

5 خطوات لتقليل خطر الإصابة

- 1- الحفاظ على وزن صحي.
- 2- الحصول على كثير من الراحة.
- 3- إذا كنت تمارس رياضة الجري، فافضل ذلك على العشب أو الأسطح الناعمة.
- 4- قم بتبويب روتين لياقتك من خلال التمارين المنخفضة التأثير مثل السباحة أو ركوب الدراجات.
- 5- أضف تمارين القوة الخفيفة إلى روتين لياقتك.

الفصال العظمي في الركبة (خشونة الركبة)، حالة شائعة جداً، وما يقرب من 46% من الناس سوف يصابون به خلال حياتهم.

وخشونة الركبة هو مصطلح عام، غير علمي، يشير إلى إصابة الركبة بمرض الفصال العظمي، ويعرف مرض الفصال العظمي بأسماء أخرى مثل الفصال العظمي، أو التهاب المفصل التنكسي، أو الداء المفصلي التنكسي.

أسباب خشونة الركبة

تحدث خشونة الركبة عندما يتآكل الغضروف في مفصل الركبة، فتحتك العظام في مفصل الركبة معاً، مما يتسبب في احتكاك يؤدي إلى إصابة ركبتيك بالألم أو تصلب أو تورم.

والنساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بخشونة الركبة، ويصاب معظم الناس بهذه الحالة بعد سن الـ 40، لكن هناك عوامل أخرى مثل الإصابة أو الجينات يمكن أن تسبب حدوثها في وقت مبكر، وفقاً لكليفلاندا كليتيك.

أعراض خشونة الركبة

- الألم هو أكثر أعراض خشونة الركبة شيوعاً، قد تؤلم ركبتيك عند تحريكها، أو حتى عندما تكون جالساً.
- تيبس الركبة، خاصة عند النهوض أو الجلوس مدة طويلة.
- تورم الركبة أو انتفاخها.
- صدور صوت طقطقة أو صرير عند تحريك الركبة.

إمكانية الشفاء

لا يوجد علاج شاف لخشونة الركبة، ولكن يمكن أن يساعد العلاج والرعاية الذاتية في تخفيف الأعراض وإبطاء تطور الحالة. ويمكن للعلاجات غير الجراحية تخفيف الأعراض وتأخير تطور الحالة، وهناك أمور يمكن أن يفعلها الشخص لمساعدته على تقليل تطور المرض، مثل:

- استخدام الثلج أو الحرارة للتقليل من آلام الركبة وتيبسها وتورمها.
- فقدان الوزن أو الحفاظ على وزن صحي لتخفيف الضغط على الركبة.
- ممارسة أنشطة مثل السباحة وركوب الدراجات أو المشي فهي تساعد في الحفاظ على مرونة مفصل الركبة.
- يمكن أن يؤدي استخدام دعامة الركبة أو إضافة ملحقات ماصة للصددمات في حذائك إلى تقليل الضغط على ركبتيك.





دواء بنفس الفعالية لكنه أرخص!

بغض النظر عن اسمها أو سعرها أو شكلها أو مذاقها، قد تسبب جميع الأدوية آثاراً جانبية، وفي معظم الأحيان، ترجع الآثار الجانبية إلى المادة الفعالة، ومن ثم فقد تتعرض لنفس الآثار الجانبية سواء استخدمت الإصدار الأعلى أو الأرخص سعراً لنفس الدواء. وبغض النظر عن الدواء الذي تتناوله، فيمكنك دوماً الاطلاع على آثاره الجانبية من النشرة المزودة بالعبوة الدوائية، فقد يختلف وصف الآثار الجانبية من إصدار لآخر لنفس الدواء.

يجب أن تعرف

عندما تقوم شركة دوائية بطرح دواء جديد، فإنه يطلق عليه دواء أصلي، وعادة ما تكون حقوق براءة الاختراع محفوظة لمدة 10 سنوات.

وبمجرد أن تنتهي مدة حقوق براءة الاختراع، يصبح للشركات الدوائية الأخرى الحق في تصنيع الدواء ذاته، ويطلق عليها حينئذ الأدوية الجنيسة أو ببساطة الأدوية العامة، على سبيل المثال، الأدوية التي لها نفس التأثير الدوائي وتعمل على معالجة نفس المرض، تماماً مثل الدواء الأصلي. وعندما يكون هناك العديد من الإصدارات لنفس الدواء - أصلية وجنيسة - فإنهم يتنافسون ضد بعضهم البعض، وهو ما يؤدي إلى انخفاض سعر الدواء. وبهذه الطريقة، يتم توفير المال المصروف على الدواء لصالح المجتمع على حدٍ سواء.

عند توجهك للصيدلية لشراء دواء موصوف لك من قبل الطبيب، فقد يتم إعطاؤك دواء يبدو لك مختلفاً ويحمل اسماً آخر عن ذلك الذي وصفه لك الطبيب، ويرجع ذلك إلى أنه يجب على الصيدلي أن يعرض عليك البديل الأرخص للدواء الذي تم وصفه لك، وبذلك يمكنك توفير المال. فالدواء يعمل بنفس الكيفية، إلا أنه أرخص فحسب.

إصدارات مختلفة لدواء واحد

إنها المادة الفعالة ذاتها التي يتم استخدامها في علاج مرض بعينه أو أعراض معينة. أيضاً يحتوي الدواء على السواغ (المكونات غير الأساسية والإضافات غير الفعالة) كي يعطي الدواء لونا، وشكلاً ومذاقاً، فإذا كانت هناك إصدارات مختلفة لنفس الدواء، فإن المادة الفعالة لا تتغير، في حين أن المكونات غير الأساسية هي التي قد تختلف.

نفس الضعالية والأمان

نظراً لكون الإصدارات المختلفة لنفس الدواء تحتوي على المادة الفعالة ذاتها ونفس الجرعة، فإن التأثير العلاجي يبقى هو ذاته، ومن ثم يكون لها نفس التأثير على نفس الأعراض والمرض. يجري اختبار جميع الأدوية بكل دقة وعناية فضلاً عن اعتمادها بواسطة هيئة دوائية تنظيمية قبل أن يتم طرحها بالأسواق، فيجب أن تستوفي جميع الأدوية المطروحة نفس معايير الفعالية، والأمان، والجودة



دواء



تسبب جميع الأدوية آثاراً جانبية، وفي معظم الأحيان، ترجع الآثار الجانبية إلى المادة الفعالة، ومن ثم فقد تتعرض لنفس الآثار الجانبية سواء استخدمت الإصدار الأعلى أو الأرخص سعراً لنفس الدواء. وبغض النظر عن الدواء الذي تتناوله، فيمكنك دوماً الاطلاع على آثاره الجانبية من النشرة المزودة بالعبوة الدوائية، فقد يختلف وصف الآثار الجانبية من إصدار لآخر لنفس الدواء.

نصائح لمستخدمي الأدوية

- يجب على الصيدلية أن تعرض عليك دائماً الدواء الأرخص سعراً - إلا إذا قام الطبيب الخاص بك بتوجيهها لصرف الدواء تماماً كما هو مبين بالوصفة الطبية.
- احرص على تذكر المادة الفعالة التي يحتوي عليها دواؤك، وإذا لم تكن على يقين منها، فاستعن بطبيبك أو الصيدلي لتقديم النصيحة.
- لا تقم بالتخلص من العبوة بدوائك، وأيضاً لا تتخلص من النشرة الداخلية المرفقة مع عبوة الدواء، فالعبوة والنشرة تمدك بالعديد من المعلومات التي يجب أن تكون على علم بها حول دوائك.
- احرص دائماً على إخبار طبيبك إذا كانت لديك أي حساسيات من الأدوية.
- اسأل الصيدلي أو طبيبك الخاص إذا لم تكن على يقين بكيفية تناول الدواء.
- قم دائماً بتدوين جميع الأدوية التي تتناولها حالياً، وقدمها لطبيبك قبل أن يقوم بتحرير أي دواء جديد لك، وكذلك قم بتقديمها للصيدلي قبل أن يصرف لك أي دواء جديد.





أمراض مزمنة

66

كانت أبحاث سابقة قد أظهرت وجود ارتباط بين الضوء الاصطناعي أثناء الليل وزيادة الوزن والسمنة، والخلل بوظيفة التمثيل الغذائي، وإفراز الأستروجن وتطور مرض السكري، وعوامل الخطر القلبية الوعائية.



التلوث الضوئي وصلته ب«السكري»

وأظهرت دراسات سابقة أن معدل ضربات القلب المرتفع ليلاً يشكل عامل خطر للإصابة بأمراض القلب مستقبلاً والوفاة المبكرة، في حين أن ارتفاع مستويات السكر في الدم يشي بمقاومة الأنسولين، وقد يؤدي ذلك في النهاية إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وأوضح الدكتور غاريت ناي، كبير محاضري علم وظائف الأعضاء في جامعة تشيستير بالملكة المتحدة، وغير المشارك في الدراسة، أن «النوم الصحي مهم للغاية لمنع تطور مرض السكري». واستخدمت الدراسة الجديدة بيانات من دراسة مراقبة الأمراض غير المعدية في الصين عام 2010، وطلبت عينات تمثيلية من السكان الصينيين عن الديموغرافيا الاجتماعية، وعوامل نمط الحياة، والتاريخ الطبي، وصحة الأسرة. وتم جمع عينات الدم ومقارنتها مع صور الأقمار الصناعية لمستويات الضوء في المنطقة الصينية التي يعيش فيها كل شخص. ووجد التحليل أن التعرض المزمّن للتلوث الضوئي ليلاً يرفع مستويات السكر في الدم، ويؤدي إلى زيادة مخاطر مقاومة الأنسولين، ومرض السكري.

توصلت دراسة حديثة إلى أن تعرض غرفة النوم للضوء الاصطناعي الخارجي ليلاً يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري. وبيّنت الدراسة التي شملت نحو 100 ألف شخص بالغ في الصين، ونشرت في مجلة «Diabetologia» أن من يعيشون في بعض المناطق الصينية حيث التلوث الضوئي مرتفع ليلاً، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بنسبة تقارب 28% مقارنة مع الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الأقل تلوّناً. وقالت الدراسة إن التلوث الضوئي في المناطق الحضرية واسع الانتشار لدرجة أنه قد يؤثر على الضواحي، ومنتزهات الغابات التي تبعد عشرات بل مئات الأميال عن مصدر الضوء. وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت وجود ارتباط بين الضوء الاصطناعي أثناء الليل وزيادة الوزن والسمنة، والخلل بوظيفة التمثيل الغذائي، وإفراز الأنسولين وتطور مرض السكري، وعوامل الخطر القلبية الوعائية. وبيّنت الدراسة أن النوم ليلاً وحده يقطع على ضوء خافت، مثل تشغيل جهاز التلفزيون من دون صوت، أدى إلى رفع نسبة السكر في الدم ومعدل ضربات القلب لدى الشباب أثناء تجربة اختبار النوم.

علامات لتجنب سرطان الفم

المضغ أو مشاكل في البلع، فقد يكون السبب في ذلك هو سرطان الفم.

4 - نتوء في الرقبة

يُعد التورم في واحدة أو أكثر من العقد الليمفاوية في الرقبة علامة شائعة لكل من سرطان الفم والبلعوم.

5 - رائحة الفم الكريهة

يعاني الكثير من الناس من رائحة الفم الكريهة من وقت لآخر وعادة ما يكون ذلك بسبب الطعام، ولكن المصاب بالسرطان، غالباً ما تكون له رائحة فم كريهة.

وأيضاً قد يعاني المريض أيضاً من تورم أو سماكة في الشفة، أو وجود كتلة في الفم، أو صعوبة في تحريك الفك أو ألم في الأذن لا يزول في غضون أيام قليلة.

يعتبر سرطان الفم من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً، التي تستنزف الباحثين والعلماء للحد منها في محاولة للتنبؤ ببعض المؤشرات التي قد تكون منبهاً مبكراً. أما أبرز هذه العلامات، فإنها وفقاً لما أورده موقع قناة «سكاي نيوز»، كما يلي:

1 - القرحة

لا تمثل القرحة في حد ذاتها مشكلة، وغالباً ستختفي في غضون أيام قليلة، لكن عدم شفاؤها، يعتبر علامة شائعة لسرطان الفم.

2 - الألم

تشير التحليلات إلى أن الإحساس الدائم بالألم أو التورم في الفم الذي لا يختفي هو أكثر الأعراض شيوعاً.

3 - مشاكل البلع

إذا كنت تعاني من ألم أثناء الأكل، أو إحساس بالحرقان عند





فوائد للحمضيات في الشتاء



تغذية



تعمل الحمضيات على تقوية جهاز المناعة وتقي الجسم من الفيروسات، وينصح بشرب شاي زهر الليمون الدافئ مع ملعقة من العسل كمساعد للتعامل مع النزلات والتهاب الشعب الهوائية، لاحتوائهما على فيتامين "سي".

الأكسدة التي تقلل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية. يعتبر الليمون منشطاً للكبد، كما أنه يساعد على حمايته. المساعدة في التخلص من الوزن، حيث تمتاز الحمضيات بقلّة السعرات الحرارية ووفرة الألياف، وينصح بشرب كوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون وتناوله قبل الطعام. إبطاء تلف خلايا الجسم، لأن احتواء الليمون على نسبة عالية من فيتامين "سي" يجعله من مضادات الأكسدة القوية التي تحارب الطفرات المسببة لأعراض الشيخوخة المختلفة. ترطيب البشرة: تحتوي الحمضيات على الماء وتساعد في الترطيب، كما أن تناولها باستمرار يساعد على تعزيز نمو الأظافر وتقوية جذور الشعر.

مضاعفات صحية

وإلى جانب الفوائد تتهب خبيثة التغذية والحمية بي ديلي إلى أن هناك مضاعفات صحية تصاحب بعض الحمضيات، مثل الاضطرابات الهضمية والإسهال وألم البطن بسبب احتوائها على كمية عالية نسبياً من الألياف، إضافة إلى الشعور بحرق في المعدة لدى بعض الأشخاص، كما أن هناك تفاعلات سلبية مع بعض أنواع الأدوية، فإذا كان الشخص يتناول أدوية يجب عليه أن يستشير طبيبه، خاصة قبل تناول الغريب فروت.

يكثر تناول الحمضيات خلال فصل الشتاء نظراً لفوائدها العديدة في مواجهة أمراض الماسم الباردة وغناها بكثير من الفيتامينات والعناصر التي تقوي المناعة. ونقلت وكالة الأناضول عن اختصاصية التغذية والحمية دينا بي ديلي، إن موسم الحمضيات يبدأ في العادة منذ منتصف الخريف حتى آخر أيام الشتاء، مشيرة إلى أن موسم الشتاء يجلب الطقس البارد والأمطار والثلوج، إضافة إلى الفواكه والحمضيات والخضروات المميزة التي تحتوي على فيتاميني "سي" و"بي". وأهم الحمضيات التي تظهر في الشتاء هي الليمون، البرتقال، اليوسفي، وتعزز صحة الإنسان وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والأمراض. وتقدم اختصاصية التغذية والحمية التركية في ما يلي الفوائد الصحية المرتبطة بالحمضيات والليمون: تنتشر في فصل الشتاء نزلات البرد والإنفلونزا وغيرها، ولذلك فإن الحمضيات تعمل على تقوية جهاز المناعة وتقي الجسم من الفيروسات، وينصح بشرب شاي زهر الليمون الدافئ مع ملعقة من العسل كمساعد للتعامل مع النزلات والتهاب الشعب الهوائية، لاحتوائهما على فيتامين "سي". المحافظة على صحة الجهاز الهضمي وحمايته من الالتهابات والعدوى، حيث تعمل الحمضيات ومنها الليمون، على تنظيم الهضم والوقاية من الإمساك، كما أنها تحتوي على 22 من مضادات

أكلات ممنوعة على مرضى حساسية الجلد

- هناك العديد من الأنشطة التي تسبب في زيادة حساسية الجلد سوءاً وتطورها بشكل سلبي، ومنها: بعض أنواع الأطعمة التي نستعرض هنا أبرز أنواع الأكل الممنوعة على مرضى حساسية الجلد.
- وتشمل قائمة الأطعمة التي تسبب تهيج حساسية الجلد وزيادة أعراضها سوءاً ما يأتي:
- التوابل: تضاف التوابل إلى الأطعمة لإعطاء النكهة إلا أنها قد تكون مهيجة لحساسية الجلد، ومن أنواع التوابل الشائعة المهيجة: القرعة، والقرنفل، والكزبرة، والحلبة، والثوم، والفانيليا.
 - الفول السوداني: لا يعد الفول السوداني من قائمة الأكل الممنوع لمرضى حساسية الجلد فقط، بل إنه أيضاً يسبب حساسية خطيرة، تتمثل أعراضها بتورمات الجلد، وضيق التنفس، ومشاكل الجهاز الهضمي.
 - الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السكر: إذ إنها تهيج الأعراض، مثل الكيك، ومشروبات القهوة، والمشروبات - الغازية، والعصائر، والوجبات السريعة كالبرغر).
 - الأطعمة المصنعة والمحتوية على المواد الحافظة: قد تؤدي إلى تفاقم أعراض حساسية الجلد؛ لأنها تحتوي على مستويات مرتفعة من الدهون المتحولة.
 - الطماطم، الحليب ومشتقاته، البيض، السمسم، الصويا، المحار.





طب بديل

“

يمنع بشكل غير مباشر، تراكم الكوليسترول في الكبد، وبالتالي يمنعه من المرور إلى مجرى الدم، الأمر الذي يؤمن وقاية للقلب والأوعية الدموية.

الانزعاج الخفيف في الجهاز الهضمي. يمكن تناوله باعتدال في حال الإصابة بالإسهال. فهو لا يعمل على «تهديئة» الجهاز الهضمي وتوفير الراحة فحسب؛ بل يرطب الجسم أيضاً ويعوضه عن خسارة السوائل.

يحتوي على حمض المالك، الذي قد يحسن مستوى الهضم، ويمكن أن يدعم وظائف الكبد. وبالاشتراك مع الألياف

والمعادن الأخرى المحفزة فيه، فإنه قد يخفف من أعراض الإمساك والتشنج والانتفاخ.

من المعروف أن مضادات الأكسدة تمنع الإجهاد التأكسدي في الجسم. وقد يكون لعصير التفاح القدرة على تقليل مخاطر الإصابة

بمرض ألزهايمر. يمكن أن يساعد عصير التفاح في تحسين التمثيل الغذائي.

يحفز عصير التفاح، عند دمج مع الماء، إدرار البول مما يعزز إطلاق

الأملاح والدهون الزائدة من الجسم. ويمكن أن

يساعد المحتوى القلوي أيضاً في طرد

السموم، والحفاظ على توازن جيد في درجة الحموضة في الجسم، والذي قد يعمل بالتالي كمطهر للكبد.

قد يساعد فيتامين أ الموجود في التفاح، على زيادة حدة الرؤية، والوقاية من بعض مشاكل النظر.

عصير يدعم وظائف الكبد



تتمتع فاكهة التفاح بمنافع صحية متعددة، نظراً لتكوينها النشط بيولوجياً، ومحتوياتها من المواد الكيميائية النباتية، والألياف الغذائية. وهناك مجموعة فوائد لا تصدق لعصير التفاح على الريق، أبرزها:

نظراً إلى أن التفاح يحتوي على حمض الأسكوربيك (فيتامين سي)، وهو عنصر غذائي أساسي لإنتاج الكولاجين؛ فإن استهلاك عصيره

يساعد في الحفاظ على صحة الجلد. كما يحتوي على كمية معينة من فيتامين إي، وهو مضاد قوي للأكسدة.

يحتوي على الهيستيدين، وهو حمض أميني يعمل كموسع للأوعية في الجسم، ويساعد في إصلاح الأنسجة، وخصوصاً في نظام القلب والأوعية الدموية.

يمنع بشكل غير مباشر، تراكم الكوليسترول في الكبد، وبالتالي يمنعه من المرور إلى مجرى الدم، الأمر الذي يؤمن وقاية للقلب والأوعية الدموية.

يعزز تكوين كتلة العضلات، كما يساعد في تحويل الكربوهيدرات التي يحتويها إلى طاقة.

تناوله بانتظام، يمكن أن يساعد في تخفيف آلام العضلات بعد التدريب

الصباحي قبل الإفطار، أو بعد يوم عمل طويل.

يؤثر البوتاسيوم الذي يحتوي عليه هذا العصير، بشكل إيجابي على العظام، لأنه يساعد على زيادة كثافتها.

يعتبر منشطاً طبيعياً معتدلاً، يمكن أن يساعد في تخفيف

الزيتون من القلب إلى الدماغ

الزيتون، أحد الثمار الصغيرة التي تنمو على أشجار الزيتون، وتتميز باحتوائها على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تفيد صحة القلب والعظام والدم والدماغ.

وللزيتون العديد من المنافع والفوائد الصحية، أوجزها موقع الكونسلتو في التالي: يحتوي الزيتون على العديد من مضادات الأكسدة التي تساعد بشكل كبير في مكافحة الالتهاب ومن ثم تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض المزمنة.

يتميز الزيتون باحتوائه على حمض الأوليك الذي يساهم في تحسين صحة القلب وذلك من خلال تنظيم مستويات الكوليسترول وتقليل الكوليسترول الضار، وبالتالي تقليل ضغط الدم.

يساعد تناول الزيتون باستمرار على تقليل الإصابة بترقق العظام وتحسين كتلة العظام والحماية من فرص تكسر العظام أو هشاشتها.

تناول الزيتون يقلل من فرص الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة الأخرى، لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية التي تحد من نمو الخلايا السرطانية بل وتقضي عليها نهائياً بمختلف أنواعها بما في ذلك سرطان الثدي والقولون والمعدة.





نظام خاص للحفاظ على الأوعية الدموية

طوّر أستاذ الأوعية الدموية والطب الرياضي الألماني البروفيسور مارتين هاله، نظاما خاصا للحفاظ على خلايا الأوعية الدموية بأفضل حال ممكنة. أطلق البروفيسور هاله على نظامه «نظام النقاط»، الذي يتوجب على الشخص بموجبه أن يجمع 100 نقطة في الأسبوع للحفاظ على خلايا الأندوثيليوم، أي بمعدل يبلغ حوالي 15 نقطة في اليوم الواحد.

وتحتوي الأوعية الدموية على مليارات الخلايا الصغيرة التي تبطن أسطحها الداخلية، تسمى «الخلايا البطانية» أو «النسيج البطاني»، وتعرف أيضا باسم «خلايا الأندوثيليوم».

وليعمل نظام الأوعية الدموية بكفاءة، لا بد من الحفاظ على خلايا الأندوثيليوم بحالة مثالية حتى سن الشيخوخة. ويمكن تحقيق ذلك بمقدار سليم من التمارين والاسترخاء الكافي والنظام الغذائي الصحيح، بحسب مجلة «فوكوس» الألمانية.

ويهدف النظام، إلى حماية خلايا الأندوثيليوم التي تشارك في عمليات مهمة في الجسم. وبحسب النظام، يمكن إعادة الخلايا إلى مرحلة الشباب حال جمع أكثر من 120 نقطة. أما من يجمع أقل من 100 نقطة في الأسبوع، فإنه بذلك يجعل خلايا الأندوثيليوم مهددة بالشيخوخة قبل الموعد.

..... طريقة جمع النقاط

وفقا لحسابات البروفيسور هاله، يمكن جمع النقاط الـ15 اليومية من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي؛ فممارسة الرياضة تضمن الحصول على 10 نقاط، وفي حال تناول طعام صحي يحصل المرء على 5 نقاط.

أولا، جمع النقاط من خلال الرياضة

المشي السريع لمدة 10 دقائق، وهذا يساوي نقطتين.
الركض لمدة 10 دقائق، وهذا يساوي 4 نقاط.
10 دقائق من تمارين القوة، وهذا يساوي نقطتين.
10 دقائق من الهرولة، وهذا يساوي 3 نقاط.
10 دقائق من ركوب الدراجة، وهذا يساوي نقطة واحدة.
المشي 1000 خطوة (النشاط اليومي)، وهذا يعادل نقطة واحدة.

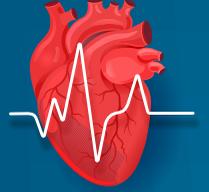
ثانيا، جمع نقاط عن طريق التغذية

عدم الأكل بين الوجبات، وهذا يساوي نقطة واحدة في اليوم.
عدم تناول مشروبات محلاة، وهذا يساوي نقطة واحدة في اليوم.

عدم تناول وجبات سريعة أو وجبات جاهزة، وهذا يساوي نقطة واحدة في اليوم.
تناول الأسماك، وهذا يساوي نقطة واحدة لكل وجبة.
تناول الفاكهة والخضار، وهذا يساوي نقطة واحدة لكل وجبة.

ثالثا، الاسترخاء

30 دقيقة من الاسترخاء يساوي نقطة واحدة في اليوم.



نبض

“

تحتوي الأوعية الدموية على مليارات الخلايا الصغيرة التي تبطن أسطحها الداخلية، تسمى «الخلايا البطانية» أو «النسيج البطاني» وتعرف أيضا باسم «خلايا الأندوثيليوم».

مرض التهاب الأمعاء معرضون للنوبة القلبية

كشفت دراسة أن المصابين بأمراض التهاب الأمعاء يزداد لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بالأشخاص الذي يتمتعون بجهاز هضمي سليم. وتوصلت الدراسة لهذه النتيجة بعد تحليل السجلات الطبية لأكثر من 17.5 مليون شخص، تتراوح أعمارهم من 18 و 65 عامًا، ليجد الباحثون أن مرضى التهاب الأمعاء أكثر عرضة بمقدار الضعف للإصابة بالنوبة القلبية، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" عن "Medical News Today".

وأوصى الباحثون مرضى التهاب الأمعاء، ولا سيما المصابين بالقولون العصبي، بفحص القلب بشكل دوري، كوسيلة وقائية، لمنع الإصابة بالنوبة القلبية.





معدة إنجابية



ارتفاع مستويات هرمون البروجسترون خلال فترة الحمل له تأثيرات سلبية على الجهاز الهضمي، إذ يؤدي إلى الإمساك وتراكم الغازات، مما يتسبب في الشعور بألم في البطن.

أسباب ألم البطن أثناء الحمل وعلاجه

لديها في مكان خارج الرحم، مثل قناة فالوب، وتظهر أعراضها ما بين الأسبوع الرابع والثاني عشر من الحمل، وتشمل (ألم في البطن أو الكتف وعند التبرز أو التبول، النزيف).

2 - إجهاد

آلام البطن عند الحامل في الأسبوع الثالث عشر، قد تكون مؤشراً على الإجهاد، خاصة إذا كانت تحدث كل 5 أو 20 دقيقة، ويصاحبها نزيف مهبل، يتراوح لونه بين الأحمر الفاتح والبنّي.

3 - انفصال المشيمة

يعد ألم البطن المستمر عند الحامل أحد أعراض انفصال المشيمة، الذي يسبب أيضاً خروج سائل دموي من المهبل والشعور بآلام الظهر ونزول ماء الجنين.

4 - تسمم الحمل

غالباً ما يحدث تسمم الحمل بعد الأسبوع العشرين، تعاني فيه الحامل من ارتفاع ضغط الدم وزيادة البروتين في البول وألم في الجزء العلوي من البطن والغثيان والقيء.

5 - التهاب المسالك البولية

إذا كانت آلام البطن عند الحامل في الجزء السفلي، مصحوبة بحرقان في البول وألم أسفل الظهر والحمى والتعرق والقشعريرة، فهذا يعني أنها مصاب بالتهاب المسالك البولية.

ويجب على الحامل زيارة الطبيب، فوراً، إذا كان ألم البطن ترافقه الأعراض التالية (ألم شديد أم مستمر لمدة 30 دقيقة أو أكثر، النزيف مهبل، الحمى، القشعريرة، إفرازات مهبلية غير طبيعية، الدوخة، ألم أثناء التبول، الغثيان أو القيء).

يثير ألم البطن خلال فترة الحمل قلق النساء، خوفاً من أن يكون مؤشراً على الإصابة ببعض المشكلات الصحية، لذلك يذهبن إلى طبيب النساء والتوليد، لمعرفة السبب والحصول على العلاج المناسب. ويقول موقع «الكونسلتو» أن أسباب ألم البطن أثناء الحمل، هي:

أولاً: أسباب ألم البطن العادية أثناء الحمل :

1 - ألم الرباط المستدير

قد يكون ألم البطن أثناء الحمل ناتجاً عن الضغط الذي يتعرض له الرباط المستدير، الممتد من الرحم إلى الفخذ، عندما تقوم الحامل بتغيير وضعية جسدها، وقد ينتج أيضاً عن تمدد الرحم في الثلث الثاني من الحمل، لاستيعاب حجم الجنين.

2 - الإمساك

ارتفاع مستويات هرمون البروجسترون خلال فترة الحمل له تأثيرات سلبية على الجهاز الهضمي، إذ يؤدي إلى الإمساك وتراكم الغازات، مما يتسبب في الشعور بألم في البطن.

3 - انقباضات براكستون هيكس

تحدث هذه الانقباضات للحامل بسبب توسع عنق الرحم، ورغم آلامها المزعجة، لكنها ليست خطيرة، على عكس تقلصات ما قبل الولادة، التي تجعل الحامل غير قادرة على الحديث أو القيام بالأنشطة العادية.

ثانياً: أسباب ألم البطن الخطيرة أثناء الحمل:

1 - الحمل خارج الرحم

تشخص الحامل بهذه الحالة، عندما تنفجر البويضة المخصبة

كيفية حماية الجنين من الخناق

أوصت دراسة حديثة النساء، بضرورة تناول حبوب زيت السمك ومكملات فيتامين د أثناء الحمل تحت إشراف طبيب مختص، لأنهما يساعدان على حماية الجنين من مرض شائع بعد الولادة.

وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين ولدوا للأمهات تناولن مكملات فيتامين د وكبسولات أوميغا 3 خلال الحمل أقل عرضة للإصابة بالخناق، بحسب «روسيا اليوم».

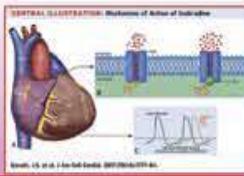
والخناق عدوى فيروسية تصيب الجهاز التنفسي، قد يحتاج الطفل المصاب

به إلى العلاج في المستشفى، لأنه يسبب مشاكل في التنفس، تستدعي الخضوع للتهوية الميكانيكية.

وتوصلت الدراسة لهذه النتيجة، عن طريق إلزام 736 سيدة حامل بتناول جرعات مختلفة، قياسية وعالية، من مكملات فيتامين د وحبوب زيت السمك يومياً، من الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل حتى الأسبوع الأول بعد الولادة.

ووجدت أن الخناق لدى الأطفال الذين تناولت أمهاتهم حبوب زيت السمك ومكملات فيتامين د أثناء الحمل تخفض لديهم فرص الإصابة بالخناق بنسبة 38% و40% على الترتيب.





العب مع الأطفال أكثر من مجرد متعة

الناجحة في التخلص من التوتر بالنسبة لك ولطفلك، فعندما تسعد بلحظات هنيئة مع طفلك وتضحك معه، يطلق جسمك الإندورفينات التي تعزز الشعور بالسعادة.

وبحسب اليونيسف، فحتى اللعب لفترات قصيرة مع أطفالكم يمكن أن يمثل حافظاً قوياً لتذكير البالغين بقدرتهم على دعم أطفالهم، ويمنحهم أيضاً فرصة لنسيان العمل وغيره من الالتزامات.

أضف إلى ذلك، فقد أظهرت البحوث أن تخصيص وقت للعب يحمي الأطفال من الآثار السلبية الناتجة عن الإجهاد النفسي طويل الأمد، فيمكن للمواقف العصبية التي تستمر لزمناً طويل أن تؤثر على الصحة البدنية والعقلية للطفل، إلا أن اللعب والعلاقات الإيجابية الداعمة من طرف البالغين تسهم في التخفيف من هذه الآثار.

تدبر المشاعر الصعبة

عندما يتعامل الأطفال مع مواضيع عاطفية معقدة، فغالباً ما سيظهر ذلك في لعبهم، وإن إعطاء الأطفال فرصة للعب يعينهم على التعبير عن مشاعرهم المختلفة، مثل الألم والخوف ولوعة الفراق، وذلك رغم استمرار تصرفهم كأطفال، فاللعب يمنحهم القدرة على التعبير عن الأشياء التي يجابهونها والتي ليس لديهم بعد الكلمات المناسبة لشرحها تفصيلاً، ويلجأ الأطفال إلى اللعب التخيلي لتكرار المواقف المؤلمة في محاولة منهم لاستيعاب أثر ما يحدث. على سبيل المثال، إذا كان طفلك قد شاهد شخصين بالغين يتقاتلان، فقد يعيد خلق هذا الصراع بين الدمى التي لديه.

بناء الثقة

إن تسوية المشكلات والتوصل إلى حلول إبداعية أثناء اللعب أو أثناء العمل على حل لغز ما يمنح الأطفال شعوراً بالإنجاز والمقدرة، فعندما تخصص بعض الوقت للعب مع طفلك الصغير، يدرك أهميته لديك وأن والديه يستمتعان بوقتتهما معه. ينبغي أن تعطي طفلك كامل اهتمامك ووقتك أثناء اللعب وأن تضع كامل جهدك في اللعبة التي تلعبانها معاً. يتعرف طفلك من خلال تجربة مشاركة اللعب على مدى الحب والأهمية التي يحظى بهما لدى والديه، لذا انبسم وشاركه اللعب واستمتع بكل لحظة.

يؤكد خبراء الصحة العامة، أن الأطفال الذين يلعبون بانتظام مع والديهم هم أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب والعدوانية ومشاكل النوم.

وتعرف منظمة اليونيسف اللعب على أنه الوسيلة التي يتعلم من خلالها الأطفال الصغار ويفهمون العالم من حولهم. فبينما يستمتع الأطفال باللعب، تجدهم ينخرطون بالعمل على أجزاء أساسية ترتبط بتطورهم، مثل اكتساب المهارات الحركية والمعرفية والاجتماعية والعاطفية.

لكن أثر اللعب يمتد إلى ما هو أبعد من مرحلة التعلم المبكر: فله أيضاً دور رئيسي في بناء الصحة العقلية للطفل، وصحة الوالد العقلية أيضاً، تبين لماذا يعد تخصيص وقت للعب أمراً ممتعاً وصحياً على حد سواء.

تقوية الرابطة بينك وبين طفلك

إن تشارك لحظات الفرح بما فيها من مرح وتعلم يساعد على تعزيز الارتباط بين الأطفال ومقدمي الرعاية، وبما أنك أول رفيق لعب لطفلك الصغير، فإنك تستطيع توفير فرص التعلم والتواصل للطفل في المنزل، وعندما تلعبان معاً، ستستطيع رؤية العالم من منظور طفلك. وعندما تحب طفلك وتسعى لراحته وتهتم به، فإنك ترسي أسس تطوير مهاراته العاطفية والاجتماعية التي تدعم صحته العقلية ورفاهيته المستقبلية، وفقاً لـ«اليونيسف».

خفض مستويات التوتر

يعد اللعب بالألعاب مع الأطفال وممارسة الرقص والغناء معهم من الأساليب

“
اللعب لفترات قصيرة مع أطفالكم يمكن أن يمثل حافظاً قوياً لتذكير البالغين بقدرتهم على دعم أطفالهم، ويمنحهم أيضاً فرصة لنسيان العمل وغيره من الالتزامات.





صحة وجمال



يتكون هذا «الماسك» من البابايا والموز والليمون والعسل ودقيق الحمص. تساعد هذه المكونات على تفتيح البشرة وتغذيتها بصورة طبيعية، نظراً لأن جميع المكونات السابقة غنية بالفيتامينات والمعادن، يمكن هرسها لتتحول إلى عجينة، وتوضع على الوجه بالكامل وتغسل بعد 20 دقيقة.

علاجات منزلية لاسمرار البشرة

خل حمض التفاح

يحتوي خل التفاح على حمض الأسيتيك الذي يمكن أن يخفف تصبغ الجلد. يجب تخفيف خل التفاح بالماء قبل استخدامه مثل وضع ملعقة واحدة من خل التفاح على كوب ماء، ثم بعدها دهنه على الجلد المصاب وغسله بعد دقيقتين إلى ثلاث دقائق، يمكن تكرار هذه العملية يومياً من مرة إلى مرتين.

الصبار

يحتوي الصبار على مادة تُعرف باسم «لاتكس الصفراء» التي تعتبر علاج طبيعي للتصبغ، فضلاً عن «جل» الصبار (مادة هلامية نقية) تسهم أيضاً في التخلص من تصبغات الجلد. يجب وضع الصبار على البشرة ليلاً وغسله في الصباح للحصول على بشرة ذات لون موحد.

الحليب

يساعد الحليب وحتى اللبن الرائب على تفتيح البشرة لاحتوائهما على حمض اللاكتيك. يمكن نقع كرة قطنية في الحليب العادي ثم وضعها على جميع المناطق المصابة ثم غسلها بعد 20 إلى 30 دقيقة. ويمكن تكرار ذلك مرة أو مرتين في اليوم، يساعد الحليب أيضاً على ترطيب البشرة، لذا هو مناسب في فصل الشتاء.



تشكو بعض النساء والفتيات من ظهور لون بني داكن على الرقبة الذي يعرف بالتصبغ، وقد يقلل من فرص الحصول على لون بشرة موحدة ويسبب إزعاجاً لصاحبه، لكن هناك بعض المواد الطبيعية المستخدمة في علاج اسمرار الرقبة.

وتقدم العلاجات الطبيعية فوائد عديدة، تقلل تصبغ الجلد ما يساعد على تبييض البشرة، نستعرض هنا أبرزها وفقاً لما نقله موقع «الكونسلتو» عن موقع «Medicine net»، علماً بأنه يمكن دهن الوجه أو الرقبة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

الزبادي والكرم

يمكن إعداد «ماسك» من الزبادي والكرم والليمون ودقيق الحمص، يمكن وضع الخليط على الوجه والرقبة والمناطق الأخرى التي تعاني التصبغ، وتركه لمدة 30 دقيقة ثم غسله.

البابايا والموز

يتكون هذا «الماسك» من البابايا والموز والليمون والعسل ودقيق الحمص. تساعد هذه المكونات على تفتيح البشرة وتغذيتها بصورة طبيعية، نظراً لأن جميع المكونات السابقة غنية بالفيتامينات والمعادن، يمكن هرسها لتتحول إلى عجينة، وتوضع على الوجه بالكامل وتغسل بعد 20 دقيقة.

علاج تشقق الشفاه بالورد

يعتبر الورد عنصر أساسي لصحة بشرتك عامة وشفاهك خاصة لغناه بفيتامين E، وهو عنصر أساسي لصحة بشرتك، بالإضافة إلى الحليب لاحتوائه على حمض اللاكتيك، وهذا يساعد على تششير شفتيك وإزالة خلايا الجلد الميتة منها.

تعمل الفيتامينات والمعادن الأخرى الموجودة في الحليب أيضاً على إمداد شفتيك بالتغذية المقودة، مما يجعلها ناعمة ورطبة وجميلة، فقط انقعي القليل من بتلات الورد في بعض الحليب واتركيها لمدة ساعة، ثم اهرسي البتلات برفق في الحليب للحصول على عجينة.



طبيب الأسنان المحب للفن والأدب

إلى بالتيemor بشكل دائم. بصفته محباً للفن والأدب، تواصل هاريس مع العديد من رجال الأدب البارزين داخل الولايات المتحدة وخارجها. كان هاريس قارئاً نهماً، كان معروفاً أن لديه أفضل مكتبة في بالتيemor. واستطاع بالفعل أن يثري أدب طب الأسنان بإنتاجه المذهل من المقالات العلمية في الدوريات الأدبية. أُلّف كتاب «فن الأسنان» وهو عمره 33 عاماً، ويعدها بـ 10 سنوات أُلّف قاموس علوم الأسنان والذي كان الأول من نوعه.

كان كتابه «فن الأسنان» الأكثر تأثيراً وتمت مراجعته وتغذيته بمواد إضافية تم دمجها بواسطة عدة مؤلفين تحت عنوان «مبادئ وممارسات جراحة الأسنان». ظهر الكتاب في ثلاث عشرة طبعة في الأربعة وسبعين عاماً التي تلت صدوره لاعتباره مرجعاً أساسياً للعاملين في مجال طب.

كانت أنشطة هاريس للنهوض بطب الأسنان أسطورية. فهو واحد من مؤسسي أول مدرسة طب أسنان في العالم، ومؤسس أول مجلة لطب الأسنان في العالم: الدورية الأمريكية لعلوم الأسنان عام 1849، والتي عمل بها كمحرر لمدة عشرين عاماً. ترجم هاريس العديد من المقالات الفرنسية ونشرها في المجلة. كان يؤمن إيماناً راسخاً بتأسيس طب الأسنان كمهنة تستند إلى مفهوم أن طب الأسنان هو عبارة عن فن وعلم.

يرجع الفضل لهاريس في وضع أساس ثابت ودائم لتعليم طب الأسنان والأدب والتنظيم. وقد وصفوه بـ «برج القوة» فعلى الرغم من صعوبة قياس تأثير جهوده الأدبية في مجال طب الأسنان إلا أنه لا شك مطلقاً في قيمة تلك الجهود وتأثيراتها الهائلة.



كان طب الأسنان في أوروبا خلال العصور الوسطى غير منظم إلى حد كبير، وكان يمارس هذه المهنة الرهبان الذين كانوا الأكثر تعليماً في تلك الفترة، كما كان يمارسها الحلاقون والحدادون. ووفق رئيس تحرير مجلة «للعلم» الطبعة العربية، داليا عبدالسلام، كانت أولى محاولات تنظيم ممارسة طب الأسنان في فرنسا في عام 1400، حين حظرت المراسيم الملكية على الحلاقين من غير الأعضاء في نقابة الحلاقين إجراء العمليات الجراحية، باستثناء حالات النزيف والحجامة وخلق الأسنان. حتى جاء عام 1840 في الولايات المتحدة وأنشأ هوراس هايدن و تشابين هاريس أول مدرسة لطب الأسنان في العالم، وكان ذلك في كلية بالتيemor لجراحة الأسنان، وأنشأوا أيضاً درجة طبيب جراحة الأسنان، وفي نفس العام، تم تأسيس أول منظمة وطنية للأسنان في العالم وهي الجمعية الأمريكية لجراحي الأسنان والتي ترأسها هاريس لعدة سنوات.

ولد تشابين آرون هاريس يوم 6 مايو عام 1806 في نيويورك لعائلة من أصول إنجليزية وهو أحد أهم مؤسسي مهنة طب الأسنان. في سن 18 عاماً بدأ دراسة الطب والجراحة وطب الأسنان مع أخيه جون في قرية ماديسون بولاية أوهايو.

حين بلغ 20 عاماً تزوج وأنجب 9 أطفال. بعد عام واحد من زواجه انتقل إلى مدينة كانفيلد في أوهايو حيث بدأ يمارس مهنة الطب. كان هاريس يتقدم سريعاً في مجال عمله. وبعد عام واحد، بدأ يمارس طب الأسنان.

ممارسة تلك المهنة كانت تتطلب الترحال والتنقل وأستمر لسنوات كثيرة يسافر لكي يعالج المرضى في كل أنحاء الجنوب. حصول هاريس على ترخيص لممارسة طب الأسنان من كلية الطب والجراحة في ماريلاند في عام 1833 شجعه أن ينقل إقامته



ثقافة



كانت أنشطة هاريس للنهوض بطب الأسنان أسطورية. فهو واحد من مؤسسي أول مدرسة طب أسنان في العالم، ومؤسس أول مجلة لطب الأسنان في العالم: الدورية الأمريكية لعلوم الأسنان عام 1849، والتي عمل بها كمحرر لمدة عشرين عاماً.



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



اسناني
حياتي

66

يعتبر تقويم
الأسنان وسيلة
تجميلية طبية
تساعد على
حماية وتصحيح
مشكلات الأسنان
والضيق لدى
الأطفال أو الشباب،
لكن يجهل كثيرون
أسباب الاحتياج
إلى تركيب التقويم
وعمر وتوقيت
استخدامه،
 وأنواعه.



أخصائية: لهذه الأسباب يحتاج الطفل تقويم الأسنان

6 أنواع لتقويم الأسنان

أما أنواع تقويم الأسنان للأطفال، فأوضحت الدكتورة منى بأنها على النحو التالي:
تقويم الأسنان المؤقت لسبب طبي.
تقويم الأسنان المعدني التقليدي.
تقويم الأسنان المؤقت للأطفال.
تقويم الأسنان غير المرئي التقليدي.
تقويم أسنان للأطفال "خوذة الرأس".
مثبت تقويم الأسنان.

من 9 إلى 16

وفقاً للدكتورة منى غالب "لا توجد سن معينة لتركيب تقويم الأسنان للأطفال، فالأمر يختلف دائماً وفقاً لمدى تفاقم المشكلة، فعندما تكون هناك أزمة تحتاج إلى التدخل السريع يجب البدء دون تأخير، بينما هناك بعض الأطفال حالتهم تستدعي فقط تحريك بعض الأسنان، فيما يوجد آخرون ربما يحتاجون إلى تعديل الإطباق".

وأوضحت أنه "يوجد أطفال يحتاجون إلى متابعة نمو الفك، أو تعديل طريقة مضغ الطعام، عبر تعديل شكل عظام الفك، بشكل سريع قبل أن يصل الطفل إلى سن السابعة، لأن الأطفال في هذا العمر لديهم مزيج من الأسنان الدائمة والأخرى اللبنية، ما يساعد الطبيب على معرفة أماكن الأسنان الدائمة وطبيعة نمو الفك لدى الطفل".

وشددت على أن "التشخيص المبكر دائماً ما يساعد الأطباء في معرفة المشكلة بالتحديد وتطوراتها، ويعطيه رؤية واضحة عن العمر المناسب للبدء في تقويم الأسنان، وتقدير المدة الزمنية اللازمة لإنهاء ذلك".
وتابعت "ولكن الأمر لا يعني ضرورة البدء في العلاج من الفور بعد التشخيص، ومن يحدد ذلك هو الطبيب المختص"، وأوصت بضرورة المتابعة مع الطبيب بشكل منتظم بعد تحديد المشكلة، من أجل تحديد الوقت المناسب للبدء في العلاج وتركيب تقويم الأسنان".

يعتبر تقويم الأسنان وسيلة تجميلية طبية تساعد على حماية وتصحيح مشكلات الأسنان والفكين لدى الأطفال أو الشباب، لكن يجهل كثيرون أسباب الاحتياج إلى تركيب التقويم وعمر وتوقيت استخدامه، وأنواعه. وتؤكد أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان، الدكتورة منى غالب، أن طبيب الأسنان هو الذي يعرف ويحدد هل يحتاج الطفل إلى تركيب جهاز تقويم الأسنان أم لا، منوهة بأن "عملية التركيب تحتاج إلى أخصائي تصحيح وتقويم شكل الأسنان، ولديه خبرة واسعة في التعامل مع مشكلات الفكين".

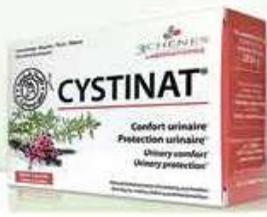
أما عن أسباب تركيب تقويم الأسنان للأطفال، فقالت الدكتورة منى خلال حديثها مع "الطبية"، بأنها بسبب "اكتشاف سن أو أسنان زائدة أو إطباق غير صحيح، أو عند ملاحظة أسنان متباعدة أو مزدحمة أو متلفة، أو عند الإصابة بسوء الإطباق السني، ووجود إطباق غير صحيح للفك، وإذا كان الفك العلوي متقدم عن السفلي، أو في حال تقدم الفك السفلي عن العلوي، أو وجود مشكلات بمفصل الفك تستدعي التقويم".

وأوضحت أخصائية جراحة الفم وزراعة الأسنان، "هناك أهداف لتقويم الأسنان، الأولى تجميلية لشكل أفواه الأطفال، وأخرى طبية تستدعي تدخل الطبيب المختص من أجل تعديل شكل الأسنان والوجه".

وأفادت بأن "تقويم الأسنان للطفل يساعده على المضغ بطريقة أفضل، وإطباق أسنانه بشكل مضبوط"، لافتة إلى أنه "قد يكون لدى الطفل مشكلة في النطق بشكل سليم، لكن بعد التقويم يختلف نطقه بشكل أفضل".

ومن الناحية الجمالية، تؤكد الدكتورة منى أن "التقويم يعطي الأسنان شكلاً جميلاً للوجه، كما يجعل ابتسامة الطفل مميزة وجذابة، عبر أسنان جميلة ومصقوفة، مضيئة "كلمات كانت الأسنان سليمة تماماً، كان الطفل أكثر ثقة بنفسه أمام الآخرين، كما أن الأسنان المضبوطة تصبح أقل عرضة للتسوس، واللثة تكون صحية وأقل عرضة للالتهابات".





فن الحياة



للحب تأثير إيجابي على الصحة العامة، وتشمل فوائده انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، وانخفاض ضغط الدم، وتحسين صحة المناعة، والتعاوي بشكل أسرع من المرض، كما يمكن أن تساعدك علاقة الحب على التمتع بحياة أطول.. وقد أكدت دراسات وأبحاث علمية كثيرة أن الأشخاص غير المتزوجين لديهم مخاطر أعلى بكثير للوفاة المبكرة.

ماذا يفعل الحب بأجسامنا؟

بوسع الحب أن يكون مصدرا هاما للسعادة وتحسن الصحة العامة، فالوقوع فيه يقلل التوتر ويخفف الألم، ويؤدي إلى بعض التغييرات البيولوجية الايجابية التي تم إثباتها بالبحث العلمي. وبحسب موقع «ساينس ديلي» العلمي، فإن الوقوع في الحب يتسبب في إطلاق أجسامنا فيضاً من المواد الكيميائية التي تبعث على الشعور بالسعادة والتي تؤدي إلى ردود فعل جسدية محددة، مثل احمرار خدودنا وتعرق راحة اليد وتساقب ضربات قلوبنا. عندما تكون في حالة حب، تغمر المواد الكيميائية العصبية مثل الدوبامين والأوكسيتوسين أدمغتنا في المناطق المرتبطة بالمتعة والمكافآت، وتنتج استجابات جسدية ونفسية إيجابية. يعمل الأوكسيتوسين على تقليل التوتر على الفور وزيادة مشاعر الهدوء والثقة والأمان، في حين تتحسن حالتك المزاجية نتيجة لإغراق مركز المكافأة بالدوبامين. ونستعرض هنا 8 طرق يتغير بها جسم وعقل الإنسان الواقع في الحب، وفقاً لنتائج دراسات وأبحاث علمية:

يخفض ضغط الدم

يمكن للأدوية وتغيير نمط الحياة، مثل ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي، التحكم في ارتفاع ضغط الدم أو تقليله، ولكن تشير الأبحاث أيضاً إلى أن الوقوع في الحب يمكن أن يكون وسيلة طبيعية لتقليل مستويات ضغط الدم، وفقاً لموقع «بزنس إنسايدر».

توتر أقل على المدى البعيد

على الرغم من أن الحب قد يكون مرهقا للبعض، خاصة في المراحل المبكرة، فإنه من المحتمل أن يقلل من التوتر على المدى الطويل، إذ فحصت دراسة نُشرت عام 2005 في «نيروندوكريولوجي لترز» البيولوجيا العصبية لمن هم في حالة حب، ووجدت ارتباطاً بين أنظمة الاستجابة للتوتر لدى الناس وتطور الارتباط الاجتماعي. وتشير النتائج إلى أن تكوين رابطة مع شريك يمكن أن يساعد في إحداث تغييرات فسيولوجية تقلل من مستويات القلق.

أكثر تعلقاً وأماناً

الوقوع في الحب يجعلك تشعر بالأمان وتنمي ثقافتك في من تحب، وبحسب تقرير صادر عن كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن هرمون الأوكسيتوسين



الذي يتم إطلاقه من خلال الاتصال الجسدي مثل العناق والتقبيل، يعمق مشاعر الارتباط تجاه شريك، وينتج إحساساً بالرضا والهدوء والأمان، كما يزيد هذا الهرمون من الارتباط الاجتماعي والثقة بين الأزواج.

أكثر سعادة

الوقوع في الحب يطلق الدوبامين، وهو ناقل عصبي يتحكم في مركز المكافأة والمتعة في الدماغ، مما يجعل الأزواج يشعرون بالسعادة ببعضهم بعضاً.

وكانت دراسة نشرت في مجلة علم الأعصاب المقارن في عام 2005، قد قامت بمسح 2500 صورة دماغية لـ 17 فرداً حددوا أنفسهم بأنهم واقعون في الحب. وجد الباحثون أن المشاركين الذين نظروا إلى صورة لشخص أحبه عاطفياً، أظهروا نشاطاً دماغياً في منطقتين مرتبطتين بشدة بالدوبامين.

ألم أقل

ثبت أن الوقوع في الحب له خصائص تخفف الألم، إذ قامت دراسة نشرت عام 2010 في مجلة «بلوس وان»، بإجراء مسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي للمشاركين في علاقات رومانسية، ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين شاهدوا صور شركاء رومانسيين زاد نشاطهم في العديد من مناطق معالجة المكافآت في الدماغ، مما يشير إلى أن الحب والإلهاء قد يقللان من الشعور بالألم.

الإدمان

يمكن أن يكون الحب إدماناً بطريقته الخاصة. فقد لاحظ العلماء استجابات كيميائية عصبية متداخلة في مناطق الدماغ نفسها بين الأشخاص الذين يعانون من إدمان المخدرات والحب.

الغيرة

وفقاً لموقع «ذا ميديوم»، فإنه بينما يميل الناس إلى التفكير في الغيرة على أنها شيء سيئ، فهي عاطفة طبيعية يمكن أن تساعد في إيلاء المزيد من الاهتمام باحتياجاتك ومشاعرك، يمكن أن توحى الغيرة التي يثيرها الحب بأن لديك التزاماً قوياً تجاه شريكك ولا تريد أن تفقده.. ويمكن أن يكون للغيرة تأثير إيجابي على علاقتك من خلال تعزيز الترابط والتعلق، طالما أنك تستخدمها بحكمة.

تحسن الصحة البدنية

للحب تأثير إيجابي على الصحة العامة، وتشمل فوائده انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، وانخفاض ضغط الدم، وتحسين صحة المناعة، والتعاوي بشكل أسرع من المرض، كما يمكن أن تساعدك علاقة الحب على التمتع بحياة أطول.. وقد أكدت دراسات وأبحاث علمية كثيرة أن الأشخاص غير المتزوجين لديهم مخاطر أعلى بكثير للوفاة المبكرة.

Dilacard®

Carvedilol



Put a **stop** to them



before they **stop** you

Shiba Pharma





لأول مرة في اليمن جهازاً قسطرة
قلبية يعملان في نفس الوقت

قسم أمراض وجراحة القلب Cardiac and Cardiosurgery department

قسم جراحة القلب المفتوح بمستشفى آزال :



- زراعة الشرايين التاجية.
- إصلاح وتبديل الصمامات.
- إصلاح التشوهات الخلقية
- إصلاح وترميم الشريان الأبهر
- إزالة الخثرات داخل الحجرات القلبية

قسم القسطرة القلبية والطرفية بمستشفى آزال :

- إجراء القسطرة التشخيصية والعلاجية الاسعافية (الأولية - PRIMARY) والروتينية.
- إجراء عملية اصلاح التشوهات الخلقية دون الحاجة إلى عملية جراحية.
- إجراء عملية توسيع الصمامات (التاجي - الرئوي) بالبالون.
- تركيب منظم دقات القلب (مؤقت - دائم).
- إجراء القسطرة الطرفية (تشخيصية - علاجية).





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





Azicure®



The Fast Cure



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع الستين - عطن
☎ 3073 : 📠 00967 - 1 - 200620 : 📞 00967 - 1 - 200623

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

📘 facebook.com/shaphaco/

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



الأسعار شاملة الضرائب

أول مشغل لخدمة الـ 4G في اليمن

لتفعيل الباقات اتصل على 444

لمزيد من المعلومات أرسل 4 إلى 123 مجاناً



4G^{LTE}

معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



RAMOL[®] Night



*The power of relieving pain...
with uninterrupted sleep*

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف


الجودة العالمية أبدت
ISOP9001