

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | ديسمبر 2022 | العدد (60)

- أوقات عصيبة في غرفة
حديثي الولادة
- اختبار يقول الكثير عن
صحتك

- ذكريات تشعرنا بالخجل
- علاج ثوري لسرطان الدم

الحصبة تفتك بأطفالنا..
واللقاح هو الحل

Emifenac 50DT



إمفييناك ٥٠

ابتسم.. للألم



BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



PHARMAOVIGILANCE_NAHD@YAHOO.COM
WWW.ALNAHD-MEDICAL.COM



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

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

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





26

دواء

■ كيف نتخلص من مخاطر
الأثار الجانبية للأدوية؟

28

أمراض مزمنة

■ اختبار يقول الكثير عن
حالتك الصحية

30

تغذية

■ 9 أطعمة تعنتني بصحتك
جيداً

34

أطفال

■ 3 علامات لإصابة طفلك
بالفيروس المخلوي

18

صحة الرجل

■ علامات سن اليأس عند الرجال
■ دراسة تحذر من الجلوس مع
الجميلات

24

جديد الطب

■ سلاح قوي ضد العدوى و
التلوث الجرثومي
■ علاج «ثوري» لسرطان الدم

25

مخ واعصاب

■ تدخلات علاجية مهمة
لإصابات الدماغ الرضية

7

فلك الطبية

■ مؤتمر القلب الخامس
يومي بتفعيل البحث
العلمي

8

تقرير

■ أوقات عصيبة في غرفة
حديثي الولادة
■ قاتل صامت في بيوت اليمنيين
■ الصحة العالمية تكشف عن
طريقة دخول الدواء الذي قتل
أطفال اللوكيميا

16

حوار

■ الدكتور أحمد الجرادي:
ضبابية الدماغ قد تصيب
المتعافين من كورونا

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرزموزي

مدير الطبعة
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشان البروي

المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



الأخطر من كل ذلك أن يكون بعض الكادر الصحي على علم بأن أحد المرضى مصاب بهذه البكتيريا الخبيثة ورغم ذلك يتم إدخال مريض آخر لنفس غرفة العناية، ومع الأسف يصاب المريض الجديد بنفس البكتيريا الخبيثة خلال يوم أو يومين.

عدوى المستشفيات في تزايد مستمر!

في البداية يجب أن ندرك بأن عدوى المستشفيات هي العدوى التي يكتسبها المريض أثناء تواجده في المستشفى بعد الدخول بيومين أو ثلاثة أيام وتختلف هذه العدوى عن المرض الأساسي الذي دخل به المستشفى.

هذه العدوى المتخفية في المستشفيات ناتجة عن بكتيريا خبيثة أهمها MRSA ، VRSA والتي قد اكتسبت مناعة ضد المنظفات والمطهرات وكذلك المضادات الحيوية، وتتواجد غالباً في غرف العمليات والعناية وغرف الولادات وحضانات الأطفال ومراكز الغسيل الكلوي. ورغم الجهود التي تبذلها لجان مكافحة العدوى في المستشفيات سواء عن طريق التوعية للكادر الصحي أو إعداد السياسات والبرامج والخطط لمواجهة هذه العدوى إلا أن إصابات العدوى في تزايد مستمر، وللأسف أصبحت نسبة الوفيات بين حالات الرقود بالعناية المركزة كبيرة وذلك بسبب هذا العدو المتخفي.

ولهذا أصبح الهاجس الأكبر لدى بعض المرضى -خاصة من يحتاج لإجراء عملية جراحية أو يحتاج للرقود في المستشفى لأي سبب- هو الخوف من الإصابة بهذه العدوى، ويحدث أن يدخل المريض إلى المستشفى وهو يعاني من مرض معين، يتفاجأ بعد بضعة أيام بأنه أصبح يعاني من مرض آخر، كالاتهابات الرئوية أو التهابات بالدم أو التهابات بالمسالك البولية.... الخ.

ومؤخراً اعتدنا سماع جملة «نجحت العملية لكن للأسف حصل للمريض مضاعفات و التهابات» وعليه ينقل المريض من قسم الرقود إلى العناية حينها يقف الطبيب أمامه مكتوف اليدين وهو يرى نتيجة المزرعة أن بكتيريا مقاومة لجميع أنواع المضادات الحيوية أصابت المريض الذي يظل لأسابيع يعاني ويخسر مبالغ الكبيرة وتكون النتيجة، غالباً، الوفاة، والسبب الرئيسي هي الإصابة بعدوى بالبكتيريا الخبيثة المقيمة بالمستشفى والمقاومة للمضادات الحيوية.

ويعد أهم سبب لوجود البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية بالمستشفيات هو الصرف العشوائي للمضادات الحيوية بشكل كورسات كاملة واختيار أقوى الأنواع من قبل بعض الكادر الصحي بالمستشفيات من دون الاعتماد على بروتوكول طبي ومزرعة البكتيريا لمعرفة نوع البكتيريا وتحديد المضاد الحيوي المناسب مع ال MIC.

وكذلك يعد عدم اهتمام المستشفى بمكافحة العدوى وعدم وجود نظام مكافحة العدوى سبباً كبيراً لانتشار هذه البكتيريا التي تفتك بحياة المرضى.

وأيضاً من أسباب انتشار هذه العدوى عدم المعرفة بالإجراءات الصحيحة عند تعقيم الأجهزة الطبية مثل المناظير وأجهزة التنفس والحضانة، الخ، إضافة لذلك الإهمال والاستهتار وغياب الضمير المهني عند بعض الكوادر الصحية وعدم الالتزام بسياسات وبرامج مكافحة العدوى أو عدم الشعور بأهمية مكافحة العدوى.

والأخطر من كل ذلك أن يكون بعض الكادر الصحي على علم بأن أحد المرضى مصاب بهذه البكتيريا الخبيثة ورغم ذلك يتم إدخال مريض آخر لنفس غرفة العناية، ومع الأسف يصاب المريض الجديد بنفس البكتيريا الخبيثة خلال يوم أو يومين.

ولهذا في حالة اكتشاف حالة مصابة بهذه البكتيريا الخبيثة والخطيرة يجب إغلاق القسم وإعلان حالة طوارئ بالمستشفى ويتم التعقيم وعزل المريض حتى يتم التأكد من القضاء على البكتيريا.

وهنا سنورد بعض الإجراءات المهمة لمكافحة العدوى أو التقليل منها ابتداء بعدم الصرف العشوائي للمضادات الحيوية والتزام جميع الكادر الطبي ببروتوكول خاص للتعامل مع المضادات الحيوية منها طلب المزرعة البكتيرية وتحديد المضاد الحيوي المناسب، فالطبيب والممرض هما الأساس لنجاح برنامج مكافحة العدوى.

كما يجب تعقيم المستشفيات بشكل مستمر وقيل ذلك التأكد من فاعلية مواد التعقيم المستخدمة وفحصها، وأخذ المسحات البكتيرية بشكل دوري والبحث عن العدو الخفي في جميع أنحاء المستشفى للقضاء عليه، ومروراً بالاهتمام بأدوات وبيروامج مكافحة العدوى والتقييم والمتابعة المستمرة، وانتهاء بالإشراف المباشر من قبل وزارة الصحة في تطبيق برامج مكافحة العدوى. وفي الأخير نشكر وزارة الصحة العامة والسكان والمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية وإدارة المستشفيات الحكومية والخاصة والكادر الطبي الحريصة على بذل الجهود لإنجاح برنامج مكافحة العدوى.



د. صلاح الدين منصور القباطي *

* أمين عام نقابة الطب التشخيصي المختبري

**Sustained
Release
Capsules**

**Diclofenac sodium
100mg**



Diclocare SR



**Control of
PAIN**

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

Pharmacare
فارماكير 
فخر الصناعة الوطنية

المجلة الطبية ومهمة تقديس الصناعة الدوائية الوطنية

تجلت في عدد المجلة الطبية المتميز الصادر في شهر أكتوبر الماضي، محبة الصحفي وأائل شرحة للصناعات الدوائية وتجسدت مهنيته العالية في أبهى صورها حيث أحاط بجميع الفعاليات والأنشطة بوعي وكرم ومعرفة.

ومن باب الإنصاف ومقابلة الود بالود، تستحق المجلة الطبية والصحفي المتألق وأائل شرحة أن تتعامل معه كل الشركات بوفاء تقديراً لدور المجلة التوعوي، وبما يعزز موقفها في منظومة الدواء وبالتالي الاستمرار في خدمة المجتمع في المجال الصحي.

أستطيع أن أقول بثقة عالية ومسؤولية تامة، أن هذا الجهد يعد إحدى محطات التفوق للصناعات الدوائية، ومعلماً هاماً يعبر عن مستوى النجاح في تحقيق الاستراتيجية الوطنية لتطوير قطاع الصناعات الدوائية، ويعد واحداً من معالم تطورها في كل الاتجاهات.

والحقيقة أنه لولا وجود انجازات للشركات الوطنية والتي بلغت ما يزيد عن 1250 صنفاً دوائياً نجدها على أرض الواقع، لما تيسر للمجلة تحصيل هذه المادة الصحفية الراقية ولولا محبة ووفاء الصحفي وأائل شرحة ومصداقية مشروعه التوعوي في التعامل مع رواد الصناعات الدوائية الوطنية لما تمكنت المجلة من تحقيق هذا الانجاز الصحفي والإعلامي غير المسبوق في تاريخ النشر حول الصناعات الدوائية الوطنية.

يجدر بنا في الاتحاد بصفة خاصة والشركات بصفة عامة أن نعزز العلاقات العلمية والثقافية والمعرفية والتوعوية مع المجلة الطبية، فلقد قدمت خدمة جليلة للصناعات الدوائية وأحاطت بما تستحقه الشركات الوطنية من تقدير وثناء وأحسنست تقديمها للقراء وللمؤسسات والهيئات ذات العلاقة والاختصاص بمهارة عالية وبدقة ووضوح.

والجهود الصحفية ل(شرحة) عبر المجلة الطبية موثقة بسلسلة من الإصدارات الراقية للمجلة، وأكثرها شمولاً وروعة العدد الذي اعتبره أفضل وأهم الإصدارات الصحفية، وجدير بتعميمه على أوسع نطاق سواء من قبل الاتحاد أو من قبل جميع الشركات الأعضاء.
ونختم بالقول "وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ".



عبدالرحمن العلفي *

* مستشار الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية

مؤتمر القلب الخامس يوصي بتفعيل البحث العلمي

خاص: الطبية

أوصى أطباء القلب والأكاديميون المشاركون في المؤتمر الخامس لمركز القلب العسكري، باستمرار تطوير المستوى العلمي والأكاديمي للأطباء والحرص على عقد مؤتمرات طبية علمية بمشاركة نخبة من ذوي الخبرات والكناءات من مختلف دول العالم.

وأكدوا في ختام المؤتمر الذي عقد نهاية ديسمبر (من 27- 29 ديسمبر)، على أهمية دعم العملية التعليمية للأطباء وتفعيل البحث العلمي، والاهتمام بالكادر الطبي اليمني وخاصة العاملين في مجال أمراض وجراحة القلب.

وتناول المؤتمر محاضرات علمية لنخبة من الكوادر الطبية اليمنية، تركزت حول التشوهات الخلقية بالقلب وتضيق الشرايين القلبية، وإجراء القسطرات التشخيصية والعلاجية بالطرق الحديثة والحقن بالكحول لعلاج التضخم في عضلة القلب.

وفي تصريح خاص للمجلة الطبية، أوضح نائب رئيس مركز القلب الدكتور وليد عبدالملك الشرقي أن المؤتمر تضمن العديد من المحاضرات العلمية التي استعرضت أحدث الطرق والإرشادات الطبية في مجال طب القلب والقسطرة التداخلية، إضافة لعدد من الجلسات العلمية التي تناولت آخر المستجدات التشخيصية والعلاجية لأمراض القلب.

كما ناقش المؤتمر، وفقاً للشرقي، الحالات الطبية المعقدة ومهارات القسطرة التداخلية المتقدمة في الفروع العلاجية الأخرى باستخدام أحدث التقنيات والأجهزة الطبية المتطورة، وتبادل الخبرات ومناقشة



الأبحاث والوسائل المختلفة للعلاج.

وشملت المحاضرات علاج ارتفاع الضغط الرئوي والطرق الحديثة لعلاج الحالات الطارئة لصدامات القلب وكذا علاقة أمراض السكري بالأمراض القلبية وتصلب الشرايين.

كما قدم نخبة من الأطباء والاستشاريين العرب والأجانب محاضرات علمية عبر الأنترنت، حيث تناول الدكتور حسين حشمت وشريف رزق من جمهورية مصر في محاضرتين طرق وحالات معالجة شرايين القلب بالبالون الدوائي والطرق الحديثة لمعالجة الانسدادات المزمنة لشرايين القلب.



تناول المؤتمر محاضرات علمية لنخبة من الكوادر الطبية اليمنية.. تركزت حول التشوهات الخلقية بالقلب وتضيق الشرايين القلبية، وإجراء القسطرات التشخيصية والعلاجية بالطرق الحديثة والحقن بالكحول لعلاج التضخم في عضلة القلب.



تقرير



أوقات عصيبة في غرفة حديثي الولادة

الطبية: عبد الملك الجرزموزي

دخل قسم التوليد والخدج بمستشفى المودة، وسط العاصمة صنعاء، عشت تفاصيل متباينة المشاعر، قلقاً على زوجتي التي دخلت للولادة عند التاسعة ليلاً وتعاني من ارتفاع في ضغط الدم يهدد حياتها وجنينها، وسعادة بعد سماع صوت بكاء طفلي الجديد، هو الرابع من بين أخوته ويفصله عن آخرهم 7 أعوام.

الطبيب مبدئياً تعاطفه ومؤكداً أن قرار بقاءه في الحضانة دافعه الحرص على صحته، وأنا - مثل كثيرين غيري - أجهل أسباب إدخال أطفالنا حديثي الولادة للحضانة، لكنني قررت معرفة الأسباب، وقد دفعتمني معاناة طفلي إلى سؤال أخصائي الأطفال وحديثي الولادة بمستشفى المودة الدكتور أحمد محمد الشحري عن ذلك.

لم يبخل الدكتور الشحري عليّ بالإجابة ووضعني أمام الصورة الكاملة لحالة صغيري ومن هم مثله، وبجسبه هناك العديد من الأسباب التي تستدعي إدخال المولود قسم الحضانات، أبرزها، "الطفل المبستر (الخدج، وهو المولود قبل الأسبوع الـ 37 من الحمل)، صعوبة التنفس عند حديثي الولادة، التهابات أو العدوى عند المولود، انخفاض مستوى جلوكوز الدم خصوصاً الأطفال المولودين من أمهات مصابات بالسكري، نقص الأوكسجين لدى الطفل عند حدوث تعسر بالولادة، مشاكل الجهاز الهضمي مثل عدم تقبل الحليب أو القيء المستمر أو التهابات الأمعاء، وجود عيوب خلقية لدى المولود وتشوهات تستدعي تدخلاً جراحياً أو علاجاً بالأدوية، انخفاض درجة حرارة المولود».

في اليوم الثاني لتميم في المستشفى، سُمح لي بزيارته داخل الحضانة، بعد الزامي بإجراءات احترازية مشددة، هناك

كانت الساعة تشير إلى الثانية عشرة ونصف بعد منتصف الليل، أولى ساعات يوم الإثنين الـ 12 من ديسمبر، حين جاء «تميم» للحياة على يد أخصائية النساء والولادة الدكتورة دعاء إسكندر، كنت سعيداً بوصوله وسلامة أمه، وفي حين كنت أنتظر تصريح خروجها من المستشفى، فاجأني أخصائي الأطفال وحديثي الولادة الدكتور أحمد محمد الشحري بقرار بقاءه داخل الحضانة كون حالته الصحية تستدعي ذلك.

عند تمام الثالثة فجراً، غادرت المستشفى رفقة زوجتي، قبل ذلك بنحو نصف ساعة كانت الدكتورة أروى الربيع، المدير العام، تتفقد أقسام الرقود والعمليات في المستشفى، لفت انتباهي حالة الانضباط عالي المستوى للكادر التمريضي والطبي وطواقم العمل في المستشفى، وحرص الدكتورة الربيع على زيارة مرضى، مواليد وأمهات، وإبداء الملاحظات والتدخل الطبي وحتى الجراحي إن تطلب الأمر.. همة ومسؤولية مثيرة للإعجاب جعلتني أشعر بالاطمئنان على مواليد جدد تلقفتهم أياد حانية وخيرة.



د. أحمد محمد الشحري أخصائي الأطفال وحديثي الولادة،

تساؤلات ضرورية

كان «تميم» يعاني صعوبة في التنفس والتهابات حادة بسبب ابتلاع سوائل من رحم الأم مع صفار ولادي، هكذا أخبرني



كان «تميم» يعاني صعوبة في التنفس والتهابات حادة بسبب ابتلاع سوائل من رحم الأم مع صفار ولادي، هكذا أخبرني الطبيب مبدئياً تعاطفه ومؤكداً أن قرار بقاءه في الحضانة دافعه الحرص على صحته، وأنا - مثل كثيرين غيري - أجهل أسباب إدخال أطفالنا حديثي الولادة للحضانة. لكنني قررت معرفة الأسباب، وقد دفعتمني معاناة طفلي إلى سؤال أخصائي الأطفال وحديثي الولادة بمستشفى المودة الدكتور أحمد محمد الشحري عن ذلك.

تقرير



يترتب على ضيق التنفس ونقص الأوكسجين لدى حديثي الولادة عديد مخاطر صحية، وفق الدكتور الشجري ك، نقص كمية الأوكسجين بالدم مما يؤدي إلى إبطاء معدل ضربات القلب، ونقص الأوكسجين على الدماغ وحدوث تلف بخلايا الدماغ تؤدي إلى تشنجات وضمور في الدماغ، واضطراب في كل وظائف أعضاء الجسم، وضعف السمع والرؤية لدى الطفل..

ويتابع أخصائي حديثي الولادة، «وللوقاية من تلك المخاطر نقوم بإعطاء الطفل الأوكسجين مع مراقبة نسبة أوكسجين الدم بجهاز المراقبة، وقد يحتاج الطفل لجهاز تنفس اصطناعي لمساعدته على التنفس».

يؤكد الدكتور الشجري على «إمكانية علاج صعوبة التنفس أو ضيق النفس عند حديثي الولادة، من خلال إعطاء المولود الأوكسجين عن طريق أنابيب الأوكسجين بالأنف أو عن طريق ماسك، واستخدام جهاز التنفس الاصطناعي عند الضرورة، وكذلك تنظيف الإفرازات من الفم أو الأنف عن طريق الشفط، بالإضافة إعطاء بعض العلاجات التي تحسن من تنفس المولود».

قلة وعي وإمكانيات

ثمة مشاكل عديدة يواجهها أخصائيو الأطفال حديثي الولادة خلال تأديتهم لعملهم، حددها الدكتور الشجري في «قلة وعي بعض الآباء والأمهات، شح الإمكانيات في بعض الأحيان، عدم وجود كل الأدوية الضرورية لعلاج حديثي الولادة والخدج، ضعف كادر التمريض والكوادر المساعدة، انشغال الأخصائي بأكثر من عمل نتيجة الأوضاع الاقتصادية».

في حديثي معه، أوصى الدكتور الشجري الآباء والأمهات لرعاية مواليدهم باتباع النصائح التالية والالتزام بها، «كالرضاعة الطبيعية والمنظمة، تغذية الأم بشكل جيد لأن ذلك ينعكس على رضاعتها لطفلها، التلقيح للأطفال حسب برنامج وزارة الصحة، تعريض الطفل للشمس يومياً قدر المستطاع، عدم إعطاء الطفل أي غذاء إضافي غير الحليب قبل نهاية الشهر السادس من العمر، الرضاعة تكون كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، الحرص على تدفئة المولود بشكل جيد، توفير المكان والجو الهادئ للطفل

للنوم، طلب مساعدة الطبيب عند حدوث أي أعراض مرضية»، بعد 6 أيام قضاها في حضانة المستشفى، كان تميم قد بدأ بالتحسن إلى حد ما، ما جعلني أطلب من طبيبه السماح بإخراجه، كنت مضطراً لعدد أسباب نفسية ومالية، رغم ذلك لم ينقطع تواصلنا بالدكتور الشجري وتواصله بنا للاطمئنان على تميم الذي وصل إلى يومه العشرين عند إنجازي لهذه المادة وهو بصحة جيدة، والحمد لله.

وجدت الدكتور الشجري منهمكاً في مراجعة تقارير الفحوصات الخاصة بمواليد كانوا ينامون كالملائكة داخل قسم الحضانة الأنيق بمستشفى المودة فيما تؤدي ممرضتان عملهما في رعاية المواليد باهتمام لافت.

إجراءات مهمة

كان الشجري، متوسط القامة، أنيق المظهر، ويتحدث بهدوء ووداعة باعثة للاطمئنان.. استأذنته في استكمال حديثي معه حول المواليد حديثي الولادة، والإجراءات التي يتبعونها في رعايتهم داخل الحضانة، لكنه طلب مني تأجيل الأمر حتى الانتهاء من تأدية عمله، ثم لاحقاً استكملنا حديثنا.

أفاد الدكتور الشجري بأن الإجراءات التي تتم للأطفال داخل الحضانة، هي «إعطاء الأدوية والسوائل لكل طفل حالته ووزنه، الإرضاع للأطفال الذين يرضعون بالفم أو عبر الأنبوب المعدي، مراقبة العلامات الحيوية مثل درجة الحرارة، ونسبة أوكسجين الدم ونبض القلب وضغط الدم عبر الأجهزة المخصصة لذلك، وضع الطفل تحت جهاز العلاج الضوئي في حالة وجود صفار ولادي، الحرص على نظافة الطفل وتغيير الحفاضات، عمل الفحوصات والأشعة اللازمة للمولود».

بحسب أخصائي حديثي الولادة، «تختلف مدة بقاء الطفل في قسم الحاضنات حسب حالته المرضية وحاجته للعلاج، وكون المولود خديجاً أو مكتمل النمو» مضيفاً «وعموماً تتراوح المدة بين عدة أيام إلى عدة أسابيع»، مبيناً أن «الوزن الطبيعي للأطفال هو 2.5 إلى 4.5 كيلو جرام، وهنا في بلادنا غالباً ما بين 2.5 إلى 3.5 كيلو»، وأما عن أسباب نقص وزن المولود عند الولادة، فأنه «بأن ذلك يرجع إلى مشاكل المشيمة، وسوء تغذية الأم الحامل، والتشوّهات الخلقية لدى الجنين، وكذلك الحمل بتوأم أو أكثر، وارتفاع ضغط الحامل، وإصابة الحامل ببعض الفيروسات».

مخاطر نقص الأوكسجين

يترتب على ضيق التنفس ونقص الأوكسجين لدى حديثي الولادة عديد مخاطر صحية، وفق الدكتور الشجري ك«نقص كمية الأوكسجين بالدم مما يؤدي إلى إبطاء معدل ضربات القلب، ونقص الأوكسجين على الدماغ وحدوث تلف بخلايا الدماغ تؤدي إلى تشنجات وضمور في الدماغ، واضطراب في كل وظائف أعضاء الجسم، وضعف السمع والرؤية لدى الطفل».





تقرير

“

يلجأ الناس إلى وسائل التدفئة شتاءً، طمعاً في الحصول على طقس دافئ مساءً، ما يدفعهم إلى شراء كمية من الفحم لإحراقه، وتبقى جمرات النار مشتعلة حين ينام أهل البيت، مع ما يعنيه ذلك من خطورة تمتد من الحريق إلى الموت اختناقاً بغازي أول وثاني أكسيد الكربون.

تقرير: الطبية

قاتل صامت في بيوت اليمنيين



رغم توفر وسائل تدفئة وتبريد عصرية، إلا أن الكلفة المادية للأجهزة الكهربائية شراءً واستهلاكاً، والخوف من حدوث ماس كهربائي، والتحذير من الانبعاثات الحرارية للمدفأة الكهربائية، وازدحام البيوت بأفراد العائلة لتقليل كلفة الإيجار في ظل انعدام الدخل في زمن الحرب والبطالة، كل ذلك جعل من فكرة شراء المدفأة الكهربائية ترفاً خطراً، ليكون البديل أحياناً دخان الحطب والفحم في غرف مزدحمة وضيقة وبلا تهوية.

بجانبك، فضلاً عن ميل اليمنيين إلى الطقس الدافئ. ويعد المناخ في اليمن متنوعاً، لموقعه الجغرافي المطل على بحرين، واختلاف تضاريسه ما بين جبل وسهل وساحل وصحراء، لكنه أقرب إلى البرودة ليلاً ومعتدل نهاراً، بعيداً عن تأثيرات الاحتباس الحراري.

ثقافة التهوية غائبة

بحسب التقرير، يلجأ الناس إلى وسائل التدفئة شتاءً، طمعاً في الحصول على طقس دافئ مساءً، ما يدفعهم إلى شراء كمية من الفحم لإحراقه، وتبقى جمرات النار مشتعلة حين ينام أهل البيت، مع ما يعنيه ذلك من خطورة تمتد من الحريق إلى الموت اختناقاً بغازي أول وثاني أكسيد الكربون.

يزيد الطين بلهً ضعف ثقافة التهوية، إذ لا تمثل أهمية لدى كثير من الناس في فصل الشتاء، مع عدم الاكترات للأدخنة والغازات المتصاعدة من الفحم والتور الذي يُصنع فيه الخبز، واللجوء إلى التنظيف اليدوي بمكانس القش، ما يجعل حالات تحسس الرئة والإصابة بالجلطة الدماغية والسكتة القلبية في تزايد مخيف حتى بين الأطفال.

وذكر تقرير أعدته سارة الصعفاني ونشر في منصة «رصيد22» - أن الخطر المحقق وحالات التحسس الرئوي نتيجة استخدام الفحم داخل البيوت في تزايد، وكثيراً ما نسمع عناوين تنصدر نشرة الأخبار: «أرادت الأم تدفئة صغارها فماتوا»، وفي الشتاء الفائت توفيت أم ورضيعها وابن عمه الطفل ونُقل زوجها إلى العناية المركزة إثر تعرضهم لدخان موقد يحتوي على كمية كبيرة من البخور والفحم استخدموها لتدفئة غرفة صغيرة جداً في حي بيت بوس في صنعاء.

في بلد معتدل الحرارة صيفاً، يمتد شتاء اليمنيين بين شهري أكتوبر وفبراير، وسط ثقافة الخوف من البرد بالرغم من حرارة الشمس كل أيام السنة، إذ يسود اعتقاد بأن المرض -أي مرض- يأتي من نافذة مفتوحة



الليل، وخياطة كيس من قماش للنوم، وتغطية البطانية بملاءة سيرير، ووضع ستائر ثقيلة للنافذة مع ترك باب الغرفة موارباً لتجديد الهواء، وتغطية منطقة الصدر والعنق، وتدليك اليدين والقدمين بالزيوت الطبيعية لإيصال الدم، على أن رفع مناعة الجسد وممارسة الرياضة وارتداء الملابس الثقيلة أساس مواجهة صقيع الشتاء.

ويحذر الدكتور عبد الولي من تناول أدوية السعال ومضادات التحسس من دون وصفة طبية، وينصح بالتعرض للشمس في الصباح الباكر للحصول على فيتامين D، والإكثار من المشروبات الساخنة، وأخذ فيتامين C والكالسيوم، وفتح النوافذ لدخول الشمس والأكسجين. وحتى لا نواجه الإنفلونزا وأمراض أخرى خطيرة ومزمنة وقاتلة، يجب عدم اللجوء إلى الفحم إلا للضرورة القصوى وفي أضيق الحدود، بعد استنفاد كل وسائل وحيل الطبخ والتدفئة الصحية، مع الأخذ باحتياطات الأمن والسلامة، كإشعال الفحم خارج البيت بكمية قليلة إلى أن يختم الدخان المنبعث، وفتح منافذ للتهوية، فالهدف في نهاية المطاف الحصول على الدفء وإنضاج الطعام، لا الغازات السامة المتصاعدة في محيط غرفة صغيرة.



وينبئ الصداع والغثيان وصعوبة التنفس والدوار بعدم وصول الأكسجين إلى الدم، ونرى اليوم أن حالات الاختناق ومضاعفات استنشاق غاز أول أكسيد الكربون «القاتل الصامت»، أكثر من أن تحصى أو تُنشر في وسائل الإعلام، ما دفع الحكومة لبعث رسائل توعية SMS في نوفمبر الماضي، تدعو فيها إلى «توحي الحذر عند استخدام أدوات التدفئة كونها تسبب الاختناق».

ويُرجع الدكتور حمدي عبد الولي، أخصائي الجهاز التنفسي وتحسس الرئة، عدم شعور الشخص بخطورة غاز أول أكسيد الكربون المتصاعد في البيت إلى كونه غازاً بلا رائحة، وبترافق مع تسرب ووصول الكربون إلى الدم تدريجياً، فيحل بدلاً من الأكسجين ويؤدي إلى استرخاء الشخص وشعوره بالنعاس، قبل أن يدخل في غيبوبة تؤدي به إلى سكتة قلبية أو تلف في الدماغ أو سرطان الرئة، ويتعرض الأطفال للخطر أكثر من البالغين إذ يتنفسون بمعدل أسرع.

التدفئة الآمنة

وللتدفئة طرق بديلة من حيل الجدات، كتعريض الأغطية والملابس للشمس ثم الاحتفاظ بها مطوية إلى

تقرير

شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز
مركز فاملي مول
01696191

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

فرع خيران
ببر عايش
01614387 - 01614386

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

بيع وشراء العملات



تحويلات داخلية



تحويلات خارجية



خدمات مصرفية متنوعة



من أهم إلهماتنا:



تقرير



الصحة العالمية تكشف عن طريقة دخول الدواء الذي قتل أطفال اللوكيميا

خاص: الطيبة

الحذر على مستوى سلاسل التوريد في البلدان والأقاليم التي يحتمل تأثرها بهذا المنتج. كما نصحت المنظمة بزيادة المراقبة على مستوى الأسواق غير النظامية، داعية السلطات المختصة بإخطارها فوراً في حال اكتشاف هذا المنتج في أسواق بلدانها.

وجاء تحذير المنظمة الأممية بعد مرور ثلاثة أشهر تقريباً من تأكيد وزارة الصحة بصنعاء تعرض 29 طفلاً من المصابين باللوكيميا لمضاعفات حادة بعد تعرضهم لجرعات من دواء "ميثوتركسام" أدت لوفاة 10 منهم.

وأثارت وفاة أطفال اللوكيميا موجة انتقادات شعبية دفعت وزارة الصحة لإجراء تحقيقات في الحادثة نتج عنها إقالة رئيس الهيئة العليا للأدوية ونائبة وإحالة ملف القضية للنائب العام الذي حولها بدوره للقضاء.

وفي سياق متصل بدأت في الـ 13 من ديسمبر الجاري أولى جلسات محاكمة المتهمين في قضية أطفال اللوكيميا وفي العاصمة صنعاء، وتمت مواجهة تسعة متهمين بقرار الاتهام وقائمة أدلة الإثبات في القضية.

وأوضحت المنظمة أن دواء ميثوتريكسات هو عامل علاج كيميائي كابح لجهاز المناعة. يمكن حقنه داخل القراب أو في العضل أو الوريد أو داخل الشريان. وقد يعاني المرضى الذين يتلقونه من ضعف في أجهزة المناعة وقد يكونون أكثر عرضة لحالات العدوى الانتهازية.

والعدوى الزائفة الزنجارية التي تصيب مجرى الدم هي عدوى خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة، ويمكن لأي منتج ملوث يحقن مباشرة في الجسم أن يشكل مخاطر شديدة على المرضى، وفقاً للصحة العالمية.

كشفت منظمة الصحة العالمية أن الدواء الملوث "METH-OTREXTM 50mg"، الذي تسبب بوفاة عشرة من الأطفال المصابين باللوكيميا في اليمن لم يدخل البلد عن طريق سلاسل التوريد الخاصة بها. وكانت "المجلة الطبية" قد كشفت في تقرير سابق لها أن الشركة المصنعة للدواء "سيلون لاب" الهندية لا تلتزم بالمواصفات وشروط الجودة العالمية. وأوضحت أن لديها صنفين من أدويتها موضوعة في القائمة السوداء في سوق الدواء الهندي.

وأكدت المنظمة وجود الدفعة الملوثة في اليمن ولبنان من دواء "ميثوتريكسام" المدرج ضمن قائمتها النموذجية للأدوية الأساسية الذي يوصف لعلاج السرطان وأمراض المناعة الذاتية.

ووفقاً للتبويه رقم 8/2022 الذي نشرته المنظمة في موقعها الرسمي، الثلاثاء 27 ديسمبر، حذرت من دفعة واحدة من منتج METHOTREXTM (ميثوتريكسات) 50 ملغ متدني النوعية (ملوث) الذي تم التأكد من تداوله في اليمن ولبنان.

وقالت المنظمة الأممية إن السلطات الصحية في البلدين أجرت اختبارات ميكروبيولوجية على القوارير المختومة المتبقية. وأن نتائج الاختبارات كشفت عن وجود البكتيريا الزائفة الزنجارية (*Pseudomonas aeruginosa*)، وهو ما يدل على تلوث المنتجات.

ولم تستبعد المنظمة أن يكون هذا المنتج قد وزع على بلدان أخرى عن طريق أسواق غير نظامية، مشددة على ضرورة الكشف عن المنتجات الملوثة وسحبها من التداول لمنع إلحاق الأذى بالمرضى، مطالبة بزيادة الترصد وتوخي



جاء تحذير المنظمة الأممية بعد مرور ثلاثة أشهر تقريباً من تأكيد وزارة الصحة بصنعاء تعرض 29 طفلاً من المصابين باللوكيميا لمضاعفات حادة بعد تعرضهم لجرعات من دواء "ميثوتركسام" أدت لوفاة 10 منهم.



تقرير

الحصبة تفتك بأطفالنا.. واللقاح هو الحل

المجلة الطبية / خاص

الحصبة تفتك بالأطفال رغم إمكانية الوقاية منها

تفاقت أعداد الأطفال اليمنيين الذين تعرضوا للإصابة بمرض الحصبة خلال العام الحالي 2022 في ظل تراجع مستوى الخدمات الطبية التي تقدمها المؤسسات الصحية في مختلف المحافظات.

وأكدت منظمة اليونيسف في موقعها على الانترنت ارتفاع عدد وفيات الأطفال في اليمن بسبب أمراض يمكن الوقاية منها ومن بينها مرض الحصبة مشيرة الى أن برامج التحصين دوراً أساسياً في إنقاذ الأرواح في اليمن خاصة في ظل الظروف التي يعيشها نتيجة الصراع الذي يشهده البلد منذ عام 2015.

ورغم ان الحصبة أحد الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق أخذ اللقاح الا ان منظمة اليونيسف أعلنت في 9 ديسمبر عن الاشتباه في إصابة حوالي 1,400 طفل في اليمن بالحصبة، في الـ 7 المحافظات الخاضعة لسلطة عدن وتوفي 15 طفل بسبب المرض.

وفي نفس السياق أعلنت وزارة الصحة في صنعاء في مؤتمر صحفي عقد أواخر ديسمبر عن تعرض 18597 طفل للإصابة بالحصبة في 2022 توفي منهم 131 طفل.

وتعرف منظمة اليونيسف مرض الحصبة بأنه مرضٌ فيروسي شديد العدوى يصيب الأطفال، ويعاني تقريباً كل من يصاب بالمرض من طفح جلدي مؤلم والتهاب في العين وحمى وتيبس في العضلات وسعال شديد، منوهة الى ان الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

ونوهت الى ان التثقيف الصحي والوقاية أمران حاسمان في الحد من عبء المرض، من خلال زيادة الوعي وتثقيف عامة الناس، وقالت «يمكن لليمنيين تغيير ممارساتهم الاجتماعية والمعتقدات الثقافية وحماية صحة ورفاهية الأجيال القادمة».

تعرض ما يقارب خمسة مليون يمني للإصابة بعدد من الأمراض البوبائية خلال العام الحالي 2022 في مختلف المحافظات من بينهم أطفال.

وكشفت وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء في مؤتمر صحفي عقده يوم الثلاثاء 27 ديسمبر، بمناسبة اليوم العالمي للتأهب والاستعداد للأوبئة عن أرقام صادمة لعدد الإصابات.

وأفادت في بيان صادر عن المؤتمر بأن النزوح وانتشار الأمراض الجلدية والتنفسية وانعدام المياه والصرف الصحي، واستهداف المرافق الصحية بالقصف المباشر وغير المباشر من أبرز العوامل التي أدت إلى تردي الوضع الوبائي في اليمن.

وبحسب البيان فإن انعدام المشتقات النفطية في المرافق الصحية ومنع دخول الأجهزة التشخيصية والأدوية الحيوية وكواشف المختبرات والأمصال المضادة، بالإضافة إلى قطع غيار محطات معالجة الصرف الصحي، ساهمت بشكل كبير في ارتفاع عدد الإصابات.

ودعت الوزارة المنظمات الدولية العاملة في اليمن إلى دعم النظام الصحي والتركيز على تعزيز التأهب للأوبئة كأولوية.

إحصاءات الأمراض البوبائية خلال عام 2022م في مختلف المحافظات

م	الأمراض البوبائية	عدد الإصابات	عدد الوفيات
1	الأمراض التنفسية العلوية	2106534	
2	الاسهالات المائية	1150614	46
3	الأمراض التنفسية السفلية	760656	7
4	الالتهابات التنفسية حادة وخيمة	4550	322
5	الاسهالات المدممة	74550	
6	الاشتباه بالكوليرا	14508	8
7	التيفوئيد	196287	1
8	الحصبة	18597	131
9	شلل الأطفال	226	
10	الملاريا	1136360	19
11	حمى الضنك	28157	37
12	التهاب الكبد الفيروسي «بي» و«سي»	20248	2
13	التهاب الكبد الفيروسي «ألف» و «إي»	14039	
14	الديفتيريا	1105	76

“

أكدت منظمة اليونيسف في موقعها على الانترنت ارتفاع عدد وفيات الأطفال في اليمن بسبب أمراض يمكن الوقاية منها ومن بينها مرض الحصبة مشيرة الى أن برامج التحصين دوراً أساسياً في إنقاذ الأرواح في اليمن خاصة في ظل الظروف التي يعيشها نتيجة الصراع الذي يشهده البلد منذ عام 2015.

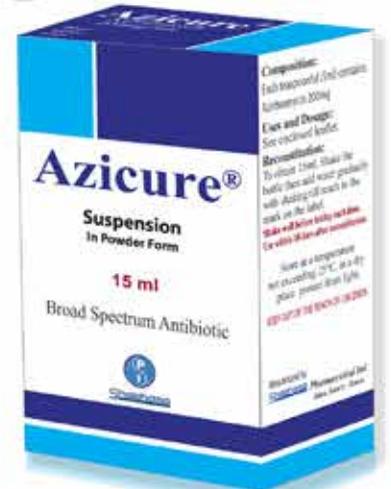


Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



Azicure®

Ensure the Cure



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

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

facebook.com/shaphaco/

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



حوار



قد يعاني المتعافون من مرض كورونا من مجموعة واسعة من المشكلات الصحية التي قد تستمر لعدة أسابيع وشهور أو حتى عدة سنوات، وتعرف هذه الأعراض بمرض ضبابية الدماغ المعروف أيضاً باسم متلازمة ما بعد كورونا وضبابية الدماغ أحد أهم هذه الأعراض.

أخصائي المخ والأعصاب والعمود الفقري الدكتور أحمد الجرادي: ضبابية الدماغ قد تصيب المتعافين من كورونا

حوار / دعاء المطري

مجموعة واسعة من المشكلات الصحية التي تستمر لعدة أسابيع أو شهور أو حتى عدة سنوات، يعاني منها المتعافون من مرض كورونا، وتعرف هذه الأعراض بمرض كورونا الطويل، أو «متلازمة ما بعد كورونا» ومن أهم هذه الأعراض الإصابة بضبابية الدماغ.

— **إلى متى تستمر الإصابة بهذه الأعراض؟**
لا يمكن التنبؤ بالمدة الزمنية لاستمرار الأعراض لدى مريض معين إذ أن هناك عدة عوامل بدنية ونفسية قد تحدد مدى استمرار الأعراض، وقد تدوم لأيام أو شهور أو حتى عدة سنوات ببعض الحالات.
— ما العلاقة بينها وبين فيروس كورونا وهل تعتبر ضبابية الدماغ تهديداً للأشخاص المتعافين من كورونا؟

قد يعاني المتعافون من مرض كورونا من مجموعة واسعة من المشكلات الصحية التي قد تستمر لعدة أسابيع وشهور أو حتى عدة سنوات، وتعرف هذه الأعراض بمرض كورونا الطويل، المعروف أيضاً باسم متلازمة ما بعد كورونا وضبابية الدماغ أحد أهم هذه الأعراض.

— **هل توجد أعراض أخرى تؤثر على صحة المرضى المتعافين من مرض كورونا؟**

نعم، بالإضافة إلى ضبابية الدماغ، قد يعاني المصابون بمتلازمة مرض كورونا الطويل أيضاً من أعراض أخرى تشمل جلطات الدم ومشاكل الأوعية الدموية، ألم صدر، سعال مزمن، الاكتئاب أو القلق، دوار عند الوقوف، سرعة ضربات القلب أو الخفقان، تعب وإعياء، ألم المفاصل، فقدان حاسة الشم أو التذوق، مشاكل في الذاكرة

أخصائي مخ وأعصاب وعمود الفقري الدكتور أحمد الجرادي، يؤكد أنه لا يمكن التنبؤ بالمدة الزمنية لاستمرار الأعراض لاختلاف العوامل البدنية والنفسية من حالة إلى أخرى، وهذه العوامل في التي قد تحدد مدى استمرار الأعراض، موضحاً أن الأعراض قد تدوم لأيام أو شهور، وبعض الحالات قد تستمر عدة سنوات.

وأضاف الجرادي الذي درس البورد العربي في العراق، في حوار مع «الطبية نت» أنه قد يعاني حوالي نصف الأطفال المصابين بعدوى كورونا من الإعياء والصداع لبضعة أسابيع بعد الإصابة، بينما أقل من 3% يعانون من أي أعراض عصبية طويلة المدى بما في ذلك ضبابية الدماغ أي بمجرد مرور أربعة إلى ثمانية أسابيع من الإصابة الأولية بفيروس كورونا.

— **ما هي ضبابية الدماغ وأهم أعراضه؟**

«ضبابية الدماغ» هي نوع من الشعور بصعوبة القيام بتنفيذ بعض الأشياء، ويستغرق ذلك المزيد من الجهد والتعب، تقريباً كما لو أنك تقود عبر الضباب، ويشمل مجموعة من الأعراض مثل، فقدان الذاكرة على المدى القصير، الارتباك وصعوبة التركيز.



الأنفلونزا وبدون عمل فحص كورونا بشكل واسع فقد لا يدرك الشخص أنه كان مصاباً من الأساس.

أو التركيز أو النوم، آلام في العضلات أو صداع، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس

___ إلى أي مدى يهدد صحة الأطفال الناجين من مرض كورونا؟

قد يعاني حوالي نصف الأطفال المصابين بعدوى كورونا من التعب والصداع لبضعة أسابيع بعد الإصابة، ولكن أقل من 3% يعانون من أي أعراض عصبية طويلة المدى بما في ذلك ضبابية الدماغ بمجرد مرور أربعة إلى ثمانية أسابيع من الإصابة الأولية بفيروس كورونا.

___ هل توجد حالات إصابة في اليمن؟ وهل شهدت بعضاً من هذه الحالات؟

لوحظ انتشار بعض الحالات التي تعاني من أعراض مشابهة لأعراض متلازمة مرض كورونا الطويل خصوصاً في فئة الشباب (من ٢٠ إلى ٤٠ سنة) مع تأكيد وجود تاريخ مرضي للإصابة بكورونا في بعض الحالات، ولكن لا توجد إحصائية دقيقة كون معظم من أصيبوا بمرض كورونا كانت لديهم أعراض مشابهة لأعراض

___ ما هو علاج الإصابة بضبابية الدماغ وبماذا تنصحهم؟

لا يوجد علاج واحد لشفاء جميع الأعراض حيث قد تختلف نوعية الإصابة وشدتها من مريض إلى آخر، ولكن بشكل عام ينصح المرضى الذين يعانون من ضبابية الدماغ بالقيام بالتمارين الذهنية وتدريب الدماغ على التركيز والحفظ عن طريق تلاوة وحفظ القرآن، تعلم لغة جديدة، إعادة تعلم بعض المهارات الذهنية التي فقدتها أثناء تعرضه للمرض، مع متابعة الطبيب المختص للحالات الشديدة أو في حالة استمرارية الأعراض حيث قد يحتاج بعض المرضى للعلاج الدوائي والنفسي، بالإضافة إلى التأهيل والتدريب الذهني.



حوار



جميع التخصصات

بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

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

علامات سن اليأس عند الرجال

وبينما قد لا يرغب بعض الرجال في الاعتراف بذلك، غير أن ملاحظة وإثبات انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون في الوقت المناسب من شأنه أن يُجَنَّب الرجل اللجوء إلى الأدوية. ووفقاً لما نشره موقع «دي ديليو» الألماني، هناك طرق تساعد الرجل على الاستعداد لبلوغ سن اليأس، هي :

تغيير نمط التغذية: تغيير نمط الحياة في الوقت المناسب يساعد الرجل على تجاوز فترة «سن اليأس» بسلام مع الاحتفاظ بأكبر قدر من اللياقة البدنية والعقلية، وتساعد التغذية الصحية على رفع معدلات الحماية من الإصابة بالسرطانات، وينصح بالبدء في تغيير طريقة تغذيتهم بعد سن الأربعين والاعتماد على الفاكهة والخضروات والعصائر الطبيعية وتقليل الوجبات السريعة والدهون.

الرياضة: ممارسة الرجل للرياضة لمدة 45 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع من الأمور التي تساهم في الحماية من الإصابة بالسرطانات، علاوة على دورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والذهنية للإنسان.

الفحص الطبي الدوري: الإصابة بسرطان البروستاتا ترتبط عالياً بالتقدم في العمر وغالباً ما يصاب بها الرجل بعد الستين، وهو أكثر أنواع السرطانات انتشاراً بين الرجال. ينمو سرطان البروستاتا عادة ببطء، وفي معظم الأحيان لا يكون على قدر كبير من الشراسة. ثمة تحليلات خاصة للدم يمكن أن ترشح إمكانية وجود السرطان من عدمه وينصح بالقيام بها بشكل منتظم، خاصة بعد بلوغ سن الخامسة والأربعين.

هشاشة العظام: يجب الاهتمام بالحصول على كميات كافية من فيتامين (د) ومن الكالسيوم لأنها تحمي من الإصابة بضعف العظام وهشاشتها.

يمر الرجال أيضاً بـ«سن اليأس»، لكن لا يتم الحديث عن هذه الحالة بشكل صريح، بينما تعرف هذه المرحلة عند النساء مع بداية انقطاع الطمث، تبدأ غالباً في منتصف العمر عند الرجال وذلك حين يتناقص إنتاج هرمون التستوستيرون بشكل ملحوظ مع تقدم العمر، مما قد يؤثر على الحالة المزاجية بالكامل.

قد ينخفض مستوى هرمون التستوستيرون بنسبة تصل إلى 1.2 في المائة سنوياً، ولهذا السبب أطلق على هذه المرحلة أيضاً «متلازمة نقص هرمون التستوستيرون»، بالإضافة إلى ذلك، يتناقص إنتاج الكثير من الهرمونات الجنسية الأخرى، بحيث تقل الرغبة الجنسية وتتناقص، بحسب موقع «يونت» الألماني.

يتطور هذا الخلل الهرموني عند الرجال على مدى عدة سنوات ولا يتضح إلا في الخمسينيات والستينيات من العمر، وبالطبع يختلف الأمر دائماً من شخص لآخر كما تلعب العوامل الوراثية دوراً هاماً في ذلك.

وأعراض سن اليأس عند الرجال هي «زيادة التعرق، فقدان كتلة العضلات، زيادة الوزن وخاصة في منطقة البطن، العجز الجنسي، العصبية، إعياء واكتئاب، مشاكل التركيز وضعف الذاكرة وخمول، وأحياناً هشاشة في العظام».



صحة الرجل



ممارسة الرجل للرياضة لمدة 45 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع من الأمور التي تساهم في الحماية من الإصابة بالسرطانات، علاوة على دورها في الحفاظ على اللياقة البدنية والذهنية للإنسان.



دراسة تحذر من الجلوس مع الجميلات

خلصت دراسة حديثة أجرتها جامعة «فالنسيا» الإسبانية، إلى أن جلوس الرجل مع امرأة جميلة لمدة 5 دقائق تؤدي إلى زيادة مستوى هرمونات الكورتيزول في الدم. وأظهرت الأبحاث أن هذا المعدل المرتفع لهرمون «الكورتيزول» في الدم بعد 5 دقائق مع امرأة جميلة يمكن أن يؤثر على صحة الرجل لأنه الهرمون الذي يسبب الإجهاد البدني. الدراسة أجريت على 300 شخص لمعرفة كيف تؤثر صور النساء الجميلات على أدمغة الرجال، وفي الجزء الأول من

التجربة، تم عرض صور لنساء جميلات لمدة 5 ثوان ثم طلب منهم تقييم جمال كل صورة، وفي الجزء الثاني، كان لدى الرجال الذين حصلوا على «المورفين» درجات أعلى على وجوه النساء اللاتي أجبوهن وزادت الرغبة في النظر إليهن والنفور من النساء التي لم تلفت نظرهم.



فريتال

120 مل

محلول رغوي مطهر
مضاد للبكتيريا والفطريات



Freesia : الوكيل الوحيد
Pharmaceutical Industries خميس للأدوية
والمستلزمات الطبية

Sanaa Tel : 01 279222 Taiz Tel : 04 435953 Mareb Tel : 06 305337 Wholesaler Tel : 01 282832
Aden Tel : 02 324461 Al Mukalla Tel : 05 320288 Ammran Tel : 07 614677 Seiyun Tel : 05 409695
Hodaïdah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 Ibb Tel : 04 458569 Hajjah Tel : 07 220220

Amlodura®

Amlodipine

1st
Choice
in HTN
&
IHD



Shiba Pharma





صحة نفسية

66

تشعرنا الذكريات
غير الإرادية
بالحزن الشديد
أو القلق أو الخزي،
إذ قد نستتبط
من الذكريات
التي تتضمن
الشعور بالإحراج
أو العار أننا
اخترقنا عادات
المجتمع أو أننا
فعلنا شيئاً يعده
الآخرون سلبياً أو
بغيفضاً، بيد أنه
من المهم أن نشعر
بهذه المشاعر، إذ
يمكننا الاستفادة
من ذكرياتنا
والاستجابات
العاطفية التي
تثيرها لتتعلم
التصرف بطريقة
مختلفة في المواقف
المستقبلية.



نوع من الذكريات يشعرنا بالخجل

ظاهرة مزاجية

بإمكاننا غالباً تذكر الماضي ومواجهة تلك المشاعر دون معاناة شديدة، ولكن قد يحدث ذلك مع بعض الأشخاص أكثر من غيرهم وتُحفّز لديهم مشاعر أقوى.

طرحت بحوث عن الذاكرة المطابقة للمزاج تفسيرات لهذه الظاهرة، من ضمنها ميل الأشخاص إلى استحضار الذكريات المتماشية مع مزاجهم الحالي؛ لذلك يزيد الشعور بالحزن احتمالية استذكار الذكريات المرتبطة بالإحباط أو فقدان أو العار، ويزيد الشعور بالقلق وتدني تقدير الذات إلى استحضار ذكريات الشعور بالخوف أو انعدام الثقة.

يميل الأشخاص المصابون ببعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب الشديد إلى استحضار الذكريات التي تحفز مشاعر سلبية أكثر من غيرهم، إضافةً إلى أنهم يشعرون بتلك المشاعر بقوة، ويعتبرون شعورهم بالحزن والعار حقائق عن ذاتهم بدلاً من مجرد مشاعر.

هل يمكن إيقاف المشاعر السلبية؟

الذكريات مرنة ويمكن تكيفها؛ فعند استحضار ذكرى معينة بإمكاننا التوسع في تفاصيلها وتغيير أفكارنا ومشاعرنا ونظرتنا إلى تجاربنا السابقة.

يمكن إجراء تعديلات على الذكريات عبر عملية تسمى «إعادة

الترسيخ»، وبذلك تصبح

الذكريات مختلفة عما سبق

عند استذكارها مجدداً

وتتغير تبعاً لذلك الاستجابة

العاطفية التي تثيرها.

أما بالنسبة لاجترار الأفكار،

فمن الوسائل المثبتة علمياً

للتخفيف من وطأته هي إدراك

حدوثه ومحاولة تحويل انتباهنا إلى

مهمة تتطلب بعض التركيز الذهني أو

الحسي، مثل المهام اليدوية أو التركيز على

المشاهد أو الأصوات في العالم المحيط، ما

يعرقل اجترار الأفكار ويجبرنا على إتمام

مهمة أكثر فائدة.

قد نتذكر في خضم مشاغلنا الحياتية اليومية وبشكل مفاجئ تصرف أو حماقة أو موقف أو لفظ سيئ قلناه في مرحلة من حياتنا قد تكون خلال فترة المراهقة مثلاً، ونحن أصلاً لم ننسأها، فنشعر بالحرج الشديد منها، ولا نجد تفسيراً علمياً لها.

تشير التفسيرات الحالية إلى أننا نتذكر أحداث الماضي بطريقتين: إما إرادياً وعن عمد مثل محاولتنا تذكر ما فعلناه في الأمس وما تناولناه على الغذاء الأسبوع الماضي، أو أننا نتذكرها بطريقة عفوية وغير متعمدة، وفقاً لموقع «أنا أصدق العلم».

تتطلب الطريقة الأولى بذل جهد للبحث عن ذكرى معينة في ذهننا واستحضارها عن عمد، في حين نشعر في الحالة الثانية أن الذكريات غير المرغوبة تتبادر إلى ذهننا فجائياً، لكن ما مصدر هذا النوع المتطفل من الذكريات؟

تتمثل الإجابة إلى حد ما في طريقة ارتباط الذكريات ببعضها ويشير المفهوم الحالي إلى أن تجاربنا السابقة مجسدة في شبكات عصبية مكونة من عدة خلايا عصبية متصلة ببعضها في أدمغتنا.

قد تتطوي الذكريات على السياق ذاته مثل مكان حدوثها، أو قد تحدث في فترات مشابهة من الحياة مثل سن الطفولة والمراهقة، أو أنها قد تتداخل من ناحية الموضوع أو المشاعر التي تثيرها.

قد تُثار الذكريات بمحفز من البيئة الخارجية مثل صوت أو مشهد أو مذاق أو رائحة معينة، وقد تثار أيضاً بمحفزات داخلية مثل الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية.

لماذا تثير الذكريات مشاعرنا؟

تثير الذكريات عادةً استجابة عاطفية عندما تتبادر إلى الوعي، وتميل الذكريات اللاإرادية إلى أن تكون سلبية أكثر من الإرادية، إضافةً إلى أن الاستجابة العاطفية التي تحفزها أقوى مقارنةً بالاستجابة العاطفية للذكريات الإيجابية.

قد نشعرنا الذكريات غير الإرادية بالحزن الشديد أو القلق أو الخزي، إذ قد نستتبط من الذكريات التي تتضمن الشعور بالإحراج أو العار أننا اخترقنا عادات المجتمع أو أننا فعلنا شيئاً يعده الآخرون سلبياً أو بغيفضاً، بيد أنه من المهم أن نشعر بهذه المشاعر، إذ يمكننا الاستفادة من ذكرياتنا والاستجابات العاطفية التي تثيرها لتتعلم التصرف بطريقة مختلفة في المواقف المستقبلية.

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





40 mg



جديد
الطب

66

سلاح قوي ضد العدوى و التلوث الجرثومي

وهي جسيمات بوليمرية منتظمة، تتراوح أقطارها عادة من 0.5 إلى 500 ميكرومتر، ويمكن امتصاص الجزيئات ذات رد الفعل الحيوي أو مضاعفها على سطحها الخارجي. وتستخدم الميكروبيدات لعزل مواد أو جزيئات خاصة والتحكم فيها، كما تستخدم في عدة مجالات أهمها التكنولوجيا الحيوية والطب الحيوي، وتكنولوجيا الفصل المغناطيسي. ومكنت الميكروبيدات مجموعة من الطرق المتكررة التي تفيد البحث العلمي في مجالات الوقاية من الأمراض، والطب، ومجالات أخرى كثيرة تهدف إلى تحسين الحالة الصحية للبشر.

ابتكر باحثون سلاحاً جديداً قويا ضد التلوث الجرثومي والعدوى، وطوروا طريقة لربط العاثيات (الفيروسات غير الضارة التي تأكل البكتيريا) ببعضها، لتشكيل حبيبات مجهرية، ويمكن وضع هذه الحبيبات بأمان على الطعام والمواد الأخرى لتخليصها من مسببات الأمراض الضارة. المطهر الفائق الجديد القابل للرش آمن للطعام وفعال للغاية، كما وصفه العلماء في دراسة منشورة بدورية «نيشتر كوميونيكيشنز» مطلع ديسمبر 2022. وقد ابتكر الباحثون الرذاذ الجديد باستخدام الميكروبيدات فقط،

المطهر الفائق الجديد القابل للرش آمن للطعام وفعال للغاية، كما وصفه العلماء في دراسة منشورة بدورية «نيشتر كوميونيكيشنز» مطلع ديسمبر 2022.

علاج «ثوري» لسرطان الدم

العلاجات التقليدية، لإجراء مزيد من التجارب والتي إذا نجحت فسيتم إعطاء هذا النوع من الخلايا المعدلة جينياً للمرضى المصابين بأنواع أخرى من سرطان الدم وأمراض أخرى. وسرطان الدم الذي يصيب الخلايا التائية (وهي أحد أنواع خلايا الدم البيضاء المختصة بمقاومة الأمراض) يجعل تلك الخلايا تقشل في النمو بشكل صحيح وتتمو بسرعة كبيرة، مما يتداخل مع نمو خلايا الدم الأخرى في الجسم. وتشمل العلاجات القياسية زراعة نخاع العظم والعلاج الكيميائي. في حالة أليسا، فشلت هذه الأدوية في وقف تقدم المرض وبدأ أن خيارها الوحيد هو الرعاية التلطيفية إلى حين موعد وفاتها. لكن التقدم الأخير في العلاج بالخلايا قدم طريقة جديدة لمعالجة حالتها، حيث جمعت الخلايا التائية من متبرع سليم وتم إجراء تعديلات عليها حتى تتمكن من قتل الخلايا التائية الأخرى، بما في ذلك خلايا سرطان الدم. تم عمل ذلك من خلال إجراء تغيير واحد داخل أحد سلاسل الحمض النووي التي تشكل الشفرة الجينية للشخص، وفقاً لموقع غلوبال نيوز. ويقول العلماء إن هذه التعديلات المعقدة كانت ضرورية لضمان أن الخلايا التائية المعدلة تنظيها مهاجم فقط الخلايا التائية المصابة بالسرطان ولا تدمر بعضها البعض من خلال ما يعرف باستراتيجية «النيران الصديقة»، كما أنها سمحت للخلايا بالعمل بعد العلاج الكيميائي ومنعتها أيضاً من التأثير على الخلايا الطبيعية.

أحيا تطبيق علماء في المملكة المتحدة لتقنية علاجية وصفت بالثورية، هي الأولى من نوعها في العالم، لعلاج مريضة شابة بسرطان الدم، الأمل في أنها يمكن أن تساعد قريباً في معالجة أنواع من السرطانات التي تصيب الأطفال إضافة للأمراض الخطيرة.

وخضعت الفتاة أليسا للعلاج الكيميائي وزرع نخاع العظم في محاولة للتخفيف من شراسة أحد أنواع سرطان الدم والذي يسبب انتكاساً في خلايا الدم التائية، ولكن دون جدوى. ومع عدم توفر المزيد من العلاجات، كانت التوقعات بالنسبة للفتاة البالغة من العمر 13 عاماً قاتمة، بحسب صحيفة الغارديان. ولكن بعد تلقي حقنة من الخلايا التائية المتبرع بها، والتي تم تعديلها باستخدام تقنية جديدة تعرف باسم «تحرير القاعدة»، تعافت أليسا وكانت في حالة مستقرة لمدة ستة أشهر.

ويسعى الفريق العلمي الذي قام بعلاج الفتاة البريطانية في مستشفى جريت أورموند ستريت بلندن إلى العمل على 10 حالات مرضية أخرى من مرضى سرطان الدم الخلايا التائية T-cell، الذين استفدوا أيضاً جميع

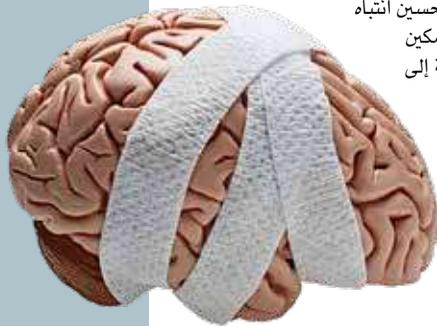




مخ واعصاب



تحدث إصابة الدماغ الرضية عندما تؤدي قوة خارجية، مثل حادث سيارة، إلى إصابة في الدماغ، تتسبب بأعراض أو مشكلات جسدية ونفسية واجتماعية وسلوكية، وتتفاوت نتائج الإصابة حسب شدتها بين الشفاء التام أحياناً، أو التسبب بإعاقة مؤقتة أو دائمة، أو خطر الموت في بعض الأحيان.



تدخلات علاجية مهمة لإصابات الدماغ الرضية

6 تدخلات علاجية

- 1 - يبدأ العلاج الذي يلي إصابة الدماغ الرضية بتقييم معقد وشامل لنقاط القوة لدى المريض، وكذلك أوجه القصور، متنوعاً ببرنامج تدخل مصمم خصيصاً بأهداف محددة وجدول زمني معين. ثم يتم وضع المريض ضمن خطة علاجية وتأهيلية تهدف إلى التخفيف قدر الإمكان من الأعراض بحسب شدة الإصابة، وكلما كان التدخل أبكر زادت فرص الشفاء.
- 2 - لا بد أن يخضع المريض لمعالجات تحت إشراف أطباء فيزيائيين متخصصين، ثم اختصاصيي العلاج الفيزيائي والعلاج الوظيفي والنطق، الذين يهتمون بالناحية العصبية للمريض. كما يعمل المختصون في العلاج الفيزيائي على تقوية العضلات، وتحسين التوازن، وتعزيز الحركة الآمنة، وتعليم المشي، وإدارة التشنجات والتقلصات.
- 3 - علاج من خلال الأنشطة اليومية، التي تهيئ المريض للعودة إلى العمل، إضافة إلى معالجة تقويمية للعظام لتطوير أدائها الوظيفي.
- 4 - التركيز في علاج النطق على مهارات البلع والأداء اللغوي، تحت إشراف اختصاصيي العلاج الوظيفي ومعالجي النطق في التقييمات المعرفية وإعادة التدريب، كما يؤخذ في الاعتبار تشخيص اختصاصي التغذية؛ حيث يحرص على الحفاظ على برنامج غذائي صحي.
- 5 - الطب النفسي السريري والعصبي، جزءاً أساسياً في إعادة التأهيل، وفقاً لاحتياجات المريض، حيث يقوم على تقييم وتوجيه التدخلات العلاجية لتحسين انتباه المرضى وتركيزهم، والمساعدة على تمكن المرضى من استخدام ملكاتهم العقلية إلى أقصى الحدود.
- 6 - إعادة التأهيل هي عناية مستمرة بالمريض، عادةً ما تترافق المرحلة الأولى من رعاية المرضى داخل المستشفى، ويستمر برنامج إعادة التأهيل والعلاج متعدد التخصصات للمرضى بعد خروجهم منها.

تحدث إصابة الدماغ الرضية شللاً أو فقداناً للقدر على تحريك العضلات، وصعوبات في الكلام أو البلع، وفقداناً للذاكرة، أو مشاكل في الفهم العام، إضافة إلى الآلام المستمرة للمصاب، وتغير هذه المشاكل مجرى حياة أي فرد. لكن مع الطرق الحديثة التي يعتمدها الطب الحديث لمساعدة هؤلاء المرضى، من خلال إعادة تأهيلهم فيزيائياً ونفسياً وسريرياً، ليتمكنوا من استعادة نمط حياتهم السابق، أو حتى جزء منه، أصبحت الإصابة أقل وطأة وتأثيراً، وفقاً لتقرير نشرته مجلة «سيدتي».

عواقب وخيمة

تحدث إصابة الدماغ الرضية عندما تؤدي قوة خارجية، مثل حادث سيارة، إلى إصابة في الدماغ، تتسبب بأعراض أو مشكلات جسدية ونفسية واجتماعية وسلوكية، وتتفاوت نتائج الإصابة حسب شدتها بين الشفاء التام أحياناً، أو التسبب بإعاقة مؤقتة أو دائمة، أو خطر الموت في بعض الأحيان. يمكن أن تنتج من إصابة الدماغ الرضية عواقب وخيمة ومزمنة تؤدي إلى إعاقات دائمة، مثل:

- 1 - الشلل والتشنج (تصلب العضلات)، أو الحركة غير المنضبطة في العضلات، وقد يعانون من نزيف في المخ ونوبات الصرع.
- 2 - يعاني المرضى من أعراض جسدية، مثل مشاكل في المشي، أو النطق، أو البلع.
- 3 - تشمل الأعراض غير الجسدية أيضاً فقدان المهارات الحركية الدقيقة «صعوبة التفكير والتذكر، وصعوبة العلاقات الاجتماعية، والقلق، والاكتئاب، واضطراب الإجهاد النفسي بعد الصدمة (اضطراب ما بعد الصدمة)».

نصائح للمرضى وعائلاتهم

لا سبيل للوقاية من كافة إصابات الدماغ الرضية، فنسبة كبيرة منها ناتجة من حوادث سير، ومع ذلك، فإن حسن استخدام أحزمة الأمان يمكن أن يقلل منها، إن لم نقل يمنعها. حماية أنفسنا من السرعة والقيادة المتهوره، وتعزيز الوعي بالمخاطر والعواقب الناجمة عن كليهما. إعادة التأهيل المبكرة للمرضى الذين تعرضوا للإصابة أمر محوري في تحقيق أقصى قدر من الاستفادة، ويساعدهم على تحسين وظائفهم الجسدية، ومهاراتهم المعرفية والتواصلية والبصرية والإدراكية.



كيف نتخلص من مخاطر الآثار الجانبية للأدوية؟

والإرشادات الخاصة بها).
تحدث إلى صيدلي في حال شراء أدوية بلا وصفة طبية أو تكميلية.

أخبر طبيبك عن جميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك التكميلية أو تلك التي تُصرف بلا وصفة طبية.
اسأل طبيبك عما إذا كان تحسين نمط حياتك يمكن أن يقلل من حاجتك إلى الأدوية.

تخلص من الأدوية غير المرغوب فيها والتي انتهت صلاحيتها
ضرورة الإبلاغ عن الآثار الجانبية للأدوية.

وتعد الآثار الجانبية الهضمية من بين أكثر الآثار الجانبية
المرافقة للأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم، مثل القيء،
والغثيان، والإسهال.

وفيما يتعلق بأدوية الاستخدام الخارجي، كالمراهم والدهون، فإن
التهيج الجلدي هو الأثر الجانبي الأكثر حدوثاً.

يواجه الإنسان بعض الآثار غير المرغوبة نتيجة تناول الأدوية
والفيتامينات أو المكملات الغذائية، وتكون الآثار
الجانبية للأدوية متوقعة في غالبية الأحيان.
وتختلف شدة حدوثها من شخص إلى آخر
بناءً على عدة عوامل، أبرزها، وفقاً لوزارة
الصحة العمانية، « العمر، الوزن، طبيعة
الغذاء، الحالة المرضية أو حتى التركيب
الجيني للمريض».

أما كيفية التخلص من مخاطرها، فهي
على النحو التالي:

تناول جميع الأدوية كما وصفها طبيبك
لا تتناول أدوية أي شخص آخر.

تعرف على أدويةك
(كيفية استخدامها
والآثار الجانبية



“

تناول جميع
الأدوية كما
وصفها طبيبك.
لا تتناول أدوية
أي شخص آخر.

تعرف على
أدويةك (كيفية
استخدامها
والآثار الجانبية
والإرشادات
الخاصة بها).

تحدث إلى
صيدلي في حال
شراء أدوية بلا
وصفة طبية أو
تكميلية.

مخاطر تقسيم الأقراص الدوائية

حذرت هيئة الدواء المصرية، من تقسيم الأقراص الدوائية بالسكين أو بلع الحبوب
المكسرة أو هرس الحبوب لتذويبها في المياه وتناولها كمشروب، مؤكدة أن
هذه الأفعال شائعة بين كثير من المرضى.

وأكدت الهيئة، أن هذه الممارسات لها مخاطر كثيرة، موضحة
أن هناك بعض الأدوية التي تكون مغلفة بغلاف يحميها من
أحماض المعدة، أو حتى يتم امتصاصها في الجسم بمعدل
محدد، وبالتالي لا يتم الاستفادة من مفعول الدواء في
حال تقسيمه، ونصحت بضرورة استشارة الصيدلي حول
الطريقة الآمنة لاستخدام الدواء.





عظام

“

في فصل الشتاء، يمكن تجنب آلام الظهر عن طريق أخذ استراحة كل ساعة إلى ساعتين لتمديد الظهر وممارسة بعض التمارين الرياضية، والتي من أبرزها التمارين القطنية والتي تعمل على التخلص من آلام الظهر بشكل كامل وتعمل كذلك على تقوية أسفل الظهر والجلب الشوكي.



4

طرق لتخفيف آلام الظهر في الشتاء

كثيرون يعانون من آلام الظهر، ويُشير موقع صحيفة "indiatoday" إلى أن هناك أسباباً عدة تؤدي إلى الإصابة بآلام الظهر أبرزها الجلوس لساعات طويلة وقلة ممارسة الرياضة.

الحذر من نقص فيتامين د

يمكن أن تحدث آلام الظهر أيضاً بسبب نقص مستويات فيتامين (د) في الجسم، وهو أكثر انتشاراً بين الشباب اليوم، ولتجنب آلام الظهر في الشتاء، يوصي الخبراء بفحص مستويات فيتامين د في الجسم وفحص مستوى الكالسيوم، كما يمكن أن يساعد تناول منتجات الألبان والبيض في تخفيف آلام الظهر.

الحفاظ على الظهر في وضعية مستقيمة

تسبب الوضعيات الخاطئة انحناء العمود الفقري، ولتخفيف ألم أسفل الظهر عند الجلوس أو الانحناء، ينصح باستخدام دعائم الظهر.

تجنب حمل الأشياء الثقيلة

تجنب رفع الأشياء الثقيلة إذا كنت تعاني من آلام الظهر بشكل متكرر، حيث يمكن أن يضغط الرفع الثقيل على الأعصاب ما يسبب ألماً خفيفاً وشديداً وهو ما يسمى عادة بعرق النساء.

مع تقدم الشخص في العمر، يمكن أن تصبح آلام الظهر أكثر وضوحاً بسبب التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالعمر، وفي هذا الإطار، نصحت الصحيفة بإتباع هذه الطرق السهلة لتخفيف آلام الظهر في فصل الشتاء، هي:

ممارسة تمارين رياضية

في فصل الشتاء، يمكن تجنب آلام الظهر عن طريق أخذ استراحة كل ساعة إلى ساعتين لتمديد الظهر وممارسة بعض التمارين الرياضية، والتي من أبرزها التمارين القطنية والتي تعمل على التخلص من آلام الظهر بشكل كامل وتعمل كذلك على تقوية أسفل الظهر والجلب الشوكي. إن الجلوس في المكتب لساعات طويلة أو العمل مدة 4 - 5 ساعات بسبب الألم ويضعف العمود الفقري، وعندما تضعف عضلة الجلب الشوكي فإنها تسبب آلام الظهر، ولذلك يجب على الشخص القيام ببعض التمارين لتقوية العضلات المتواجدة في أسفل الفقرات القطنية. ويجب ممارسة ما لا يقل عن 30 دقيقة يومياً من التمارين الهوائية وذلك خمسة أيام في الأسبوع، كما يعتبر تناول فيتامين د والكالسيوم أمراً

تحذيرات من «حقنة المفاصل»

كشفت دراستان حديثتان عن أن أحد العلاجات المستخدمة بشكل شائع لعلاج خشونة المفاصل يسبب تفاقم الحالة عوضاً عن شفاؤها أو تخفيف الأعراض.

وغالباً ما تستخدم الحقن ومن أهم أنواعها الكورتيكوستيرويدات، وحمض الهالورونيك لتخفيف أعراض خشونة المفاصل (مرض تنكسي تتفاقم أعراضه بمرور الوقت، وهو أحد أنواع التهاب المفاصل ويحدث عند تآكل الغضاريف الموجودة بين المفاصل).

ووجدت الدراستان التي قُدمت في الاجتماع السنوي لجمعية الطب الإشعاعي في أمريكا الشمالية هو أن استخدام حقن الكورتيكوستيرويد فاقم الحالة المرضية وازداد تآكل الغضروف على مدى عامين مقارنة بالأشخاص الذين عولجوا باستخدام حقن حمض الهالورونيك بحسب



«سكاي نيوز عربية». وتوصلوا إلى هذه النتائج بعد متابعة صور إشعاعية أو صور رنين مغناطيسي للركبة على مدى عامين مرضى مصابين بخشونة المفاصل، ولكن وعلى الرغم من تدهور حالة الركبة عند المرضى كما تبين في التصوير التشخيصي، إلا أن ذلك لم يعن الشعور بالمزيد من الألم عند بعض المرضى. وبينت الدراستان أهمية الحذر والتشكير ملياً قبل وصف حقن الكورتيكوستيرويدات لمرضى خشونة المفاصل، وحتى ولو كانت تشكل هذه الحقن حلاً سريعاً لتخفيف الألم والالتهاب، فقد تسبب آثاراً جانبية على المدى الطويل كتخفيض مناعة الجسم.



أمراض مزمنة

اختبار يقول الكثير عن حالتك الصحية

وصولاً إلى بتر في الأطراف السفلية. **- التعب:** قد يترافق ارتفاع مستويات HbA1c مع التعب، حيث يعاني نحو ثلاثة أرباع مرضى السكري من النوع الأول هذا العارض على نحو مستمر، وكان التعب مرتبطاً بمستويات تبلغ أكثر من 7% لدى مرضى السكري النوع الثاني.

- ضعف الأداء المعرفي: قد تؤدي مستويات الاختبار المرتفعة إلى ضعف في الذاكرة العرضية والأداء المعرفي لدى البالغين، بحسب دراستين شملت 5 آلاف شخص، كذلك ظهرت مشكلات في الذاكرة والتعلم لدى 233 طفلاً كانت مستوياتهم أعلى من 8.8%.

زاد أيضاً خطر الإصابة بالخرف وألزهايمر بمقدار 2.8 ضعف لدى المسنين الذين تجاوزت أو ساوت مستوياتهم 6.5%، بحسب دراسة أجريت على أكثر من 1.3 شخص.

- الكبد الدهني: يؤدي ارتفاع مستوى السكر إلى خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية غير الكحولية لدى غير المصابين بمرض السكري. هذه الخلاصة جاءت بصرف النظر عن السمعة والمكونات الأيضية الأخرى.

- تصلب الشرايين: وجد العلماء علاقة إيجابية بين مستويات السكر في الدم غير الجيدة، والالتهاب المنخفض، وانخفاض الكوليسترول وتصلب الشرايين في مرضى السكري من النوع الثاني، في دراسة أخرى، ظهر أيضاً خطر الإصابة بتصلب الشرايين لدى غير مرضى السكري.

- السرطان: ارتبطت مستويات HbA1c بارتفاع خطر الإصابة أو الوفاة بالسرطان، بما في ذلك سرطان القولون، المستقيم، البنكرياس والجهاز التنفسي والتناسلي الأنثوي.

- الوفاة: من جهة، رأى العلماء أن ارتفاع الغلوكوز يمكن أن يزيد الإجهاد التأكسدي الذي بدوره يتلف الأوعية الدموية. هذا التلف يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. ويؤدي الإجهاد التأكسدي إلى إتلاف الحمض النووي، وإلى حدوث طفرة جينية وتطور في السرطان.

من جهة أخرى، تزيد المستويات المرتفعة من السكر التراكمي خطر الإصابة بنوبة قلبية، سكتة دماغية، الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب والوفيات الناجمة عن مرض السكري.

أما الأعراض الأخرى فتشمل "عدم انتظام في الدورة الشهرية، هشاشة العظام، الشعور بالعطش الشديد، التبول كثيراً، فقدان الوزن، وخز وتلف الأعصاب الذي يسبب عدم الإحساس بالقدمين، بطء في التئام الجروح والعدوى".

لا يمكنك الاطمئنان إلى حالتك الصحية، في ما يخص السكر في الدم من خلال اختبار يقيسه ليوم واحد فقط، لذلك يتحدث الأطباء عن فحص السكر التراكمي (اختبار الهيموغلوبين السكري، الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي أو HbA1c)، الذي يكشف عن متوسط الغلوكوز (السكر) المرتبط في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة الماضية. عندما يتراكم الغلوكوز في الدم، يرتبط بالهيموغلوبين في الخلايا الحمر التي تعيش نحو 3 أشهر فقط، ينتج عن هذا الالتصاق مركب يسمى الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي، وهو ما يقيسه الفحص، وفقاً لتقرير حديث نشرته قناة «المباين».

لماذا تحليل السكر التراكمي مهم؟

من الضروري جداً الانتظام في إجراء تحليل السكر التراكمي لأنه يقيّم مضاعفات خطيرة قد تودي بحياتك، بما في ذلك خطر الإصابة بنوبة قلبية، كذلك يعد أساسياً لإدارة مرض السكري لديك، لكنه بالطبع لا يعالج محل اختبار السكر الذي تجريه في المنزل. ويحتاج المصابون بمرض السكري إلى إجراء اختبار السكر التراكمي كل 3 أشهر للتأكد من أن نسبة السكر في الدم لا تزال ضمن النطاق المستهدف، الأخير، يحدده الطبيب مع المريض بناء على عوامل عدة. يعتمد عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى إجراء الفحص على عدة عوامل، أبرزها: نوع مرض السكري، ودرجة السيطرة على مستويات السكر في الدم وخطة العلاج التي تعتمدها مع الطبيب، على سبيل المثال، يحتاج مرضى السكري من النوع الأول إلى اعتماد الفحص 3 أو 4 مرات في السنة، أما مصاب النوع الثاني مع عدم استخدام الأنسولين يحتاج إلى إجرائه مرتين كل عام.

المصابون بمقدمات السكري بحاجة إلى إجراء الاختبار مرة واحدة في السنة. أما في ما يخص البالغين ذوي الوزن الزائد أو الذين يعانون عوامل خطر تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، فيتطلب إجراؤه كل 3 سنوات.

قد تحتاج المرأة الحامل إلى إجراء الاختبار في بدء حملها بهدف تحديد احتمالية الإصابة بالمرض. وفي حال أصيبت بسكري الحمل، يقوم الطبيب باختبار السكر التراكمي بعد 3 أشهر من الولادة.

واختبار السكر التراكمي يتطلب قيام الطبيب بسحب الدم من الإصبع أو الوريد ثم إرسال العينة إلى المختبر، ولا يجب الصيام قبل إجرائه.

أعراض ارتفاع السكر التراكمي

- ضعف في وظائف العين، السمع والكلية: يؤدي ارتفاع مستوى السكر التراكمي إلى خطر الإصابة بضعف في وظائف العين والكلية

“

ويحتاج المصابون بمرض السكري إلى إجراء اختبار السكر التراكمي كل 3 أشهر للتأكد من أن نسبة السكر في الدم لا تزال ضمن النطاق المستهدف، الأخير، يحدده الطبيب مع المريض بناء على عوامل عدة.



Sweet of life



أمراض مزمنة

بالأنسولين.
ممارسة الرياضة: تكثر التوصيات بضرورة ممارسة نحو 150 دقيقة من التمارين البدنية المعتدلة أسبوعياً. على سبيل المثال، يمكنك أداء الأعمال المنزلية أو النشاطات الاعتيادية الأخرى القائمة على الحركة. التوقف عن التدخين: لأنه يصعب عملية تدفق الدم إلى أعضاء الجسم. **إدارة الوزن:** يساعد النظام الغذائي الصحي في خفض مستويات السكر التراكمي العالية، لذلك اسع للحصول على خطة غذائية محكمة. يمكنك اللجوء إلى اختصاصي التغذية لتحديد خطة توافقتك. وعلى العموم، قد يفيد تناول الطعام كل 3 إلى 5 ساعات، تناول كميات مماثلة الحجم في كل وجبة كاملة أو خفيفة، تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والكاملة، واعتماد نظام متوازن بالبروتينات، والإكثار من



تناول الفواكه والخضروات الطازجة، والأطعمة الكاملة، والأطعمة قليلة الملح والسكر والدهون. كذلك تجنب الأطعمة المصنعة. **إدارة مستويات التوتر:** ترتفع مستويات السكر في الدم إذا كنت تعاني الإجهاد، لهذا السبب ينصحك طبيبك بتجنب التوتر للحد من إفراز هرمون الغلوكاجون والكورتيزول في الجسم اللذين يساهمان في ارتفاع مستويات السكر في الدم.

كيف يحسب معدل السكر التراكمي؟

HbA1c level x (multiplied by) 33.3 - 86 = متوسط

مستوى الغلوكوز في الدم خلال الـ 90 يوماً الماضية.

- العوامل المؤثرة في نتائج فحص السكر التراكمي.
- وجود بعض العوامل يؤثر سلباً في نتائج السكر التراكمي، ومن ضمن هذه العوامل:
- تناول بعض المكملات الغذائية: فيتامينات (ج) و(هـ).
- ارتفاع مستويات الكوليسترول.
- مرض الكلى وأمراض الكبد.
- الشعور بالتوتر الشديد أو الاكتئاب.
- فقر الدم الشديد.
- تناول بعض الأدوية، وخاصة تلك التي تحتوي على مواد أفيونية أو أدوية نقص المناعة البشرية.
- الحمل المبكر أو المتأخر.
- أنواع معينة من اضطرابات الدم مثل فقر الدم المنجلي أو التلاسيميا.
- في حال كنت تعاني أحد هذه العوامل، أخبر طبيبك بها قبل إجراء الفحص.

علاج السكر التراكمي

يتطلب خفض مستوى السكر التراكمي المرتفع إجراء بعض التغييرات الحياتية. مثل:

- تغيير الدواء:** قد تحتاج إلى الانقاع مع طبيبك على زيادة جرعة الدواء الذي تتناوله أو البحث عن دواء آخر يلائم وضعك الصحي.
- تناول دواء للسكري:** قد تتفق مع طبيبك على تناول دواء للسكري عن طريق الفم بهدف خفض مستوى السكر التراكمي. في عام 2012 تبين أنّ دواء «الميتفورمين» قلّل مستوى HbA1c بنسبة 1.120 لدى مصابي السكري من النوع الثاني. لكن، بالنسبة إلى الذين لم يجرّ تشخيصهم بالسكري من قبل، وكانت نتيجة الاختبار أعلى من 90، يوصي الطبيب

نظام إدارة المستشفيات

من شركة بيتا سس لنظم المعلومات

Bsys For Information Technology



Hospital Management System

نرتقي بأعمالك.. لتلتقي بأمالك

www.betasysit.com



اليمن-صنعاء-شارع صخر

01537968 - 776200206

www.betasysit.com



تغذية



من المهم اختيار الأطعمة الصحية لتعزيز مناعة الجسم، وهناك مجموعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم التي يمكن أن تكون مفيدة لنا خاصة في أشهر الشتاء الباردة. ونستعرض هنا عدداً من الأطعمة الصحية والفواكه، وذلك على النحو التالي:

صحي أقل احتواءً للدهون المشبعة. وهو مصدر كبير لحمض الفوليك، الذي يمكنه تعويض أنواع فقر الدم وفيتامينات B والألياف الغذائية.

ويساعد الأمعاء على أداء وظيفتها وعاداتها الصحية وعلى استقرار مستويات السكر في الدم. كما أنه مصدر جيد للبروتين الذي يحتاجه لإصلاح الخلايا وصنع خلايا جديدة.

6 - اللوز: تحتوي المكسرات مثل اللوز، الذي يعد مثالا صحيا بشكل خاص، على الكثير من



فيتامين E، الذي يحارب الجذور الحرة، وفيتامين B2 الذي يساعد على معالجة التهاب الأعصاب المساهم في الصداع النصفي. كما أنه يحتوي على الألياف الغذائية التي يمكن أن تخفف نسبة الكوليسترول في الدم.

7 - البروكلي: الخضار الورقية الخضراء الداكنة مليئة بالمغذيات والبروكلي غني بالحديد وحمض

الفوليك الذين يعززان الطاقة. كما أنه غني بفيتامين C، وفي الواقع، توفر 45 غ من البروكلي النيء 70% من

فيتامين C اليومي الموصى به. ويفضل طبخ البروكلي على البخار، بدلا من سلقه، للاحتفاظ بهذه الفيتامينات.

8 - الثوم: يعد الثوم من الأطعمة المفضلة في مجال الحماية من

نزلات البرد، كونه غنياً بمركب الأليسين الصحي الموجود أيضا في البصل والكراث.

ويساعد الأليسين على منع الجذور الحرة ويوقف انتشار البكتيريا.

ويمكن فرم الثوم قبل عشر دقائق من استخدامه في الطهي وتركه حتى يرتاح ويطلق المزيد من الأليسين.

9 - القهوة: للقهوة خصائص رائعة مضادة للأكسدة وهي غنية بشكل خاص بالبوليفينول

والفلافونويد المعروفين بخصائصهما المضادة للالتهابات. ويمكن أن تساعد أيضا على أداء وظائف القلب

والأوعية الدموية وصحة الأمعاء.

1 - البيض: يحتوي البيض على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير

للبروتين، ويحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ

على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية، ويحتوي على عشرة معادن منها

الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

2 - الموز: الموز غني بالبوتاسيوم بشكل خاص - أحد أهم أملاح الجسم - بالإضافة إلى المعادن التي تسمى الإلكتروليتات، ويعزز

الموز صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

3 - الشوفان: الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف

الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول، ويساهم في

صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على

البقاء شعباً لفترة أطول.

ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

4 - البرقوق (الخوخ): لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق بفوائدها

الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدان على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات

الأكسدة. وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

5 - العدس: يمكن أن يكون العدس بديلا للحوم كجزء من نظام غذائي

صحي



يعد الثوم من الأطعمة المفضلة في مجال الحماية من نزلات البرد، كونه غنياً بمركب الأليسين الصحي الموجود أيضا في البصل والكراث. ويساعد الأليسين على منع الجذور الحرة ويوقف انتشار البكتيريا.



طب بديل

“

تساعد الحلبة على تقليل مقاومة الأنسولين في الجسم، نظراً لمحتواها العالي من الألياف الغذائية، التي تساهم في السيطرة على مستويات سكر الدم ومنعها من الاضطراب. وهناك طريقتان لتناول الحلبة، الأولى إضافتها للأطعمة والعصائر أو نقعها في الماء الساخن واحتساؤها.



أعشاب تعالج مقاومة الأنسولين

تعتبر مقاومة الأنسولين من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بداء السكري، لذا يجب على الأشخاص الذين يعانون منها الإسراع في علاجها. وقد حدد موقع WebMD، أعشاب يمكن الاعتماد عليها، لعلاج مقاومة الأنسولين في الجسم، وذلك كما يلي:

1 - القرفة

كشفت بعض الأبحاث، أن القرفة تلعب دوراً كبيراً في تحسين حساسية الأنسولين في الجسم، ويرجع السبب إلى قدرتها الكبيرة على تنظيم مستويات سكر الدم. وتمثل القرفة أهمية كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية، حيث تساعد على ضبط ضغط الدم وخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية في الجسم.



2 - الحلبة

تساعد الحلبة على تقليل مقاومة الأنسولين في الجسم، نظراً لمحتواها العالي من الألياف الغذائية، التي تساهم في السيطرة على مستويات سكر الدم ومنعها من الاضطراب. وهناك طريقتان لتناول الحلبة، الأولى إضافتها للأطعمة والعصائر أو نقعها في الماء الساخن واحتساؤها.



3 - الشاي الأخضر

يساعد الشاي الأخضر على تحسين حساسية الأنسولين في الجسم وخفض سكر الدم المرتفع، لاحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، بشرط تناوله بشكل يومي، ومن الأفضل استشارة الطبيب قبل الإقدام على شرب الشاي الأخضر، خاصة في حال تناول بعض الأدوية، لتجنب التداخلات الدوائية.



4 - الزنجبيل

يشتهر بقدرته العلاجية لمشاكل الجهاز الهضمي، لكنه يساعد أيضاً على علاج مقاومة الأنسولين وتقليل خطر الإصابة بداء السكري. وينصح بتناول الزنجبيل كمشروب ساخن أو بارد حسب الرغبة، وإضافته مع التوابل الصحية إلى الطعام أثناء الطهي.



فواكه قشرتها غذاء ودواء

قشرة المانجو غنية بالمواد المضادة للأكسدة مثل الكاروتينات والأنثوسيانين والبوليفينول وهي مضادة أكسدة تساعد على تأخير الشيخوخة، ولها دور كبير في حماية الجسم من أمراض عديدة، مثل التهاب المفاصل وبعض أنواع السرطان ومرض السكري والزهايمر، وفقاً لموقع «غيزوندهايت تيبس» الألماني.

تتميز ثمرة الكيوي بقشرة وبرية، ورغم ملمسها الخشن إلا أن لهذه القشرة فوائد صحية عالية، فهي تحتوي على مركبات كيميائية مضادة للالتهاب والحساسية وفقاً لموقع «غيزوندهايت إيرنيرونغ»، ويمكن الاستفادة من المواد الغذائية في قشرة الكيوي من خلال شربه عصيراً مع قشرته.

قشرة الموز لها دور كبير في تخفيف الكآبة وذلك لغناها بأحماض أمينية تحفز إفراز السيروتونين المسؤول عن تحسين المزاج، كما تحتوي قشرة الموز على مضاد الأكسدة «لوتين» الضروري لحماية خلايا العين من أضرار التعرض للأشعة فوق البنفسجية والتي تؤدي للإصابة ببعض الأمراض مثل «المياه البيضاء».

لقشرة البرتقال فوائد كثيرة فهي تحتوي على مركبات كيميائية مضادة للكوليسترول ما يساعد على تخفيف الكوليسترول المضر في الجسم، ويقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين نتيجة تراكم الكوليسترول فضلاً عن أن قشرة البرتقال تحتوي على كمية عالية من الألياف تقي من متلازمة القولون العصبي بما في ذلك الإمساك وغازات البطن.

قشرة الليمون هي أيضاً مفيدة جداً، فهي تحتوي على كمية عالية من مركب الفلافونويد الذي يخفف من عمليات الأكسدة في الجسم، فضلاً عن أن لقشرة الليمون دور مهم في تخليص الجسم من السموم وذلك لاحتوائها على مركب بيوفلافونويدس. ويمكن تناول قشرة الليمون بطرق مختلفة إما ببشرها أو كقطع صغيرة تضاف إلى السلطة، كما يمكن الاستفادة من المواد الموجودة في قشرة الليمون بقليل من الماء وشرب المزيج.

لحاء البطيخ الأحمر طعمه لذيق وصحي، فهو يحتوي على كمية عالية من الحمض الأميني السيترولين، وهو حمض يزيد من دوران الدم في الجسم ويخفض ضغط الدم ويعزز الدورة الدموية.





عواقب الإجهاد الشديد على القلب



نبض

عضلة القلب، ويشعر الشخص بنفس الألم» بحسب موقع «روسيا اليوم». وأشار إلى أن «متلازمة القلب المكسور غير معروفة إلى الآن، ولكن هناك نظريات رئيسية بشأنها، النظرية الأولى تفيد بأنه على خلفية الإجهاد الشديد يحدث تشنج واضح في شرايين القلب، والنظرية الثانية تفيد بأن سببها اضطراب وظائف الأوعية الدموية الدقيقة للقلب». وأفاد بأنه «يمكن أن تسبب متلازمة القلب المكسور الوفاة، ولكن في حالات كثيرة يعود القلب إلى حالته الطبيعية»، منوهاً بأن متلازمة القلب المكسور تحدث في الشتاء أكثر منها في أي وقت آخر».

حذر أخصائي أمراض قلب الروسي أيدار شارافيف، من حدوث نوبة قلبية قد تكون عواقبها وخيمة بسبب الإجهاد الشديد. وقال «القلب لا يتحمل الحزن.. هذه حقيقة، لأنه على خلفية صدمة قوية أو إجهاد شديد، يمكن أن تنشأ متلازمة (القلب المكسور) أو اعتلال تاكوتسوبو القلبي. فيحصل في الجزء العلوي للقلب توسع، يؤدي إلى ظهور موقع لا يتقلص ولا يعمل. أي يتغير شكل القلب المعتاد، حيث يتوسع في الجزء العلوي وينكمش في قاعدته، مثل عنق الزجاجة». وأضاف «تشبه الأعراض التي تظهر في هذه الحالة، أعراض احتشاء

أمراض القلب تظهر على القدمين

حذر أخصائي أمراض القلب، البروفيسور الروسي فيليب بالييف، من الشعور بالتعب بسرعة عند القيام بالأنشطة البدنية المعتادة، مثل صعود الدرج والمشي السريع. وقال بأن صعوبة تحمل النشاط البدني قد يكون علامة تحذيرية على وجود مشكلة في القلب، خاصة عند الشعور بالتهجان من أقل مجهود، مشيراً إلى أن أمراض القلب يمكن الاستدلال على الإصابة بها من خلال أعراض تظهر على القدمين، مثل التورم والألم، مؤكداً أنهما يندران بانسداد الشرايين المغذية للأطراف السفلية، وفقاً لموقع «روسيا اليوم».



عوامل ارتفاع الكوليسترول دون أعراض

– الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة
– الأشخاص الذين ينخفض لديهم مستوى الكوليسترول الحميد
ويمكن الوقاية من ارتفاع الكوليسترول في الدم باتباع أنماط الحياة الصحية، مثل ممارسة النشاط البدني، والتغذية السليمة، والإقلاع عن التدخين.
ومصطلح ارتفاع الكوليسترول يعني أن لديك كوليسترول في الدم أكثر مما يحتاجه الجسم، وعندما يتحدث الناس عن الكوليسترول العالي، فإنهم يقصدون عادة الكوليسترول الإجمالي في الدم.
إن ارتفاع مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، ويُعرف أيضاً بالكوليسترول السيئ، يزيد من تصلب الشرايين.
إن ارتفاع مستويات البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL)، والذي يعرف بالكوليسترول الجيد، يحمي الشخص من تصلب الشرايين، وهذا يعود أيضاً إلى أن الـ HDL يزيل الكوليسترول من بطانة الشرايين.



هل تعلم أن الكوليسترول السيء يمكن أن يصل إلى مستويات عالية من دون أن تظهر على المرضى أي أعراض؟ هذا ما أوضحته وزارة الصحة العمانية، عبر حسابها الرسمي على موقع «إنستغرام». لذلك، من الضروري أن تكون على دراية بعوامل ارتفاع الكوليسترول في الدم.
وأبرز عوامل ارتفاع الكوليسترول في الدم، هي كما يلي:
– العامل الوراثي
– النمط الغذائي غير الصحي
– قلة ممارسة النشاط البدني
– التدخين
الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم:
– الرجال بعد سن الـ 50 والنساء بعد سن الـ 60
– المدخنون
– الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم
– الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وخاصة في منطقة البطن

“

مصطلح ارتفاع الكوليسترول يعني أن لديك كوليسترول في الدم أكثر مما يحتاجه الجسم، وعندما يتحدث الناس عن الكوليسترول العالي، فإنهم يقصدون عادة الكوليسترول الإجمالي في الدم.



صحة إنجابية



يمكن التغلب على الخوف من آلام المخاض من خلال اللجوء لبعض الطرق والأدوات التي تساعد على الولادة بشكل طبيعي، وبأقل ألم ممكن، للحفاظ على صحة الأم والطفل.

ويؤكد المتخصصون أن الولادة الطبيعية مفيدة لكل من الأم والطفل، ويتجنب القيصرية ما لم تكن هناك حاجة طبية ملحة.

طرق لتخفيف آلام الولادة

يمكن التغلب على الخوف من آلام المخاض من خلال اللجوء لبعض الطرق والأدوات التي تساعد على الولادة بشكل طبيعي، وبأقل ألم ممكن، للحفاظ على صحة الأم والطفل. ويؤكد المتخصصون أن الولادة الطبيعية مفيدة لكل من الأم والطفل، ويتجنبون القيصرية ما لم تكن هناك حاجة طبية ملحة. ووفقاً لمؤسسة «أبولو كرادل» الطبية للأمومة والطفل، فإن من الأسباب التي تجعل من الولادة الطبيعية خياراً صائباً في الحالات الطبيعية، ما يلي:

1 - تقليل المخاطر

تجنب أي إجراءات جراحية أو أدوية وقاية للأم والطفل من التعرض لأي نوع من المخاطر المتعلقة بالولادة، وقد تؤدي الأدوية المستخدمة بحالات الولادة غير الطبيعية إلى بطء نمو الطفل الشهر الأول. ويمكن أن تسبب الحقن المستخدمة في العمود الفقري للأم، عند الولادة أو أي أدوية أخرى، اضطرابات عصبية لدى الطفل.

2 - سهولة الرضاعة الطبيعية

الولادة القيصرية عملية جراحية كبرى تستغرق أسابيع للشفاء، وقد يكون ذلك متعباً للأم، في حين تساعد الولادة الطبيعية على الرضاعة الطبيعية بكل سهولة، حيث يمكن التعافي من عملية الولادة بصورة أسرع.

3 - البكتيريا الواقية

يوجد نوع من البكتيريا الواقية التي تزيد من مناعة الجنين عند الولادة، ويتلقاها عبر مسالك الولادة الطبيعية. والأطفال الذين يولدون عن طريق الولادة القيصرية لا يستفيدون من هذه الميزة، وقد يؤثر ذلك على مناعتهم.

4 - انخفاض معدل مشاكل الجهاز التنفسي

يساعد مرور الأطفال عبر قناة الولادة بالولادة الطبيعية إلى طرد السائل الأمنيوسي، الذي يسبح فيه الجنين طوال فترة الحمل بالرحم من الرئتين، مما يقلل من خطر إصابته بمشاكل الجهاز التنفسي، كما أن التغييرات الهرمونية التي تحدث أثناء المخاض تساعد في التطور السليم لرئتي الطفل على عكس ما يحدث بالولادة القيصرية.

5 - تعزز نمو دماغ الطفل

تساعد الولادة الطبيعية في زيادة إنتاج البروتينات التي تساعد في نمو دماغ الطفل وتحفيز وظائفه، عكس الولادة القيصرية.

أدوات مساعدة لولادة طبيعية

يفضل أن تتشاور الأم مع طبيبتها حول وضع خطة ولادة طبيعية، وتوضح فيها بالتفصيل ما ترغب في حدوثه قبل وأثناء وبعد المخاض، وللتغلب على آلام المخاض القوية وتسهيل الولادة الطبيعية، هناك أدوات مساعدة طبيعية، هي:

الولادة في الماء: حيث تكون الأم مغمورة في حوض به ماء دافئ أثناء عملية الولادة، فتلد وتستقبل طفلها في الماء، ويمكن أن تختار الأم أن تكون مرحلة المخاض فقط في الماء وتخرج من الحوض وقت خروج الطفل، ويساعد الماء الدافئ على الاسترخاء ويوزع الضغط بشكل متساو على أجزاء الجسم، مما يخفف من الألم والتعب أثناء المخاض.

استخدام الكرة المطاطية: كرة كبيرة مطاطية مثل الكرة المستخدمة في التمارين الرياضية، وقد تجد



طريقة العمود: تعليق عمود من المعدن على السرير ليساعد المرأة على اتخاذ وضعية القرفصاء ويسهل عملية الولادة، ويمكن تعليق أقمشة عليه تمسكها المرأة وتضغط عليها لتتخذ الوضعية المناسبة لها أثناء الولادة وتخفف الضغط عنها. **الولادة بالكروسي:** يساعد استخدام الكروسي (تحتوي أذرعه على مساند يديه تسمح للأم بالضغط عليها، مع وجود فتحة أسفله) في الولادة على تحديد الوضعية أثناء المخاض، حيث يوفر التوازن والدعم. ويساعد على اتخاذ أوضاع مريحة أثناء المخاض، بما في ذلك القرفصاء والركوع.



«سيلان الأنف، قلة الشهية، السعال، العطس، الحمى، الصفير أثناء التنفس»، وعادة تكون الأعراض أسوأ بين اليومين الثالث والخامس، مع تحسن السعال في غضون 3 أسابيع. وعن سبب تزايد حالات الإصابة بهذا الفيروس والإنفلونزا أيضاً، فإن ذلك يرجع لأنه خلال عمليات الإغلاق المرتبطة بفيروس كورونا، بقي الأطفال في المنازل، ومُنِعَ فيروس الجهاز التنفسي المخلوي من الانتشار كما هو معتاد.

إجراءات وقائية

شدد استشاري الأوبئة الدكتور كوناو واتسون، في حديثه لصحيفة «ذي صن» البريطانية، على أهمية وقف انتقال العدوى، من خلال:

- استخدام منديل لتغطية الأنف والضم عند السعال أو العطس.
- غسل اليدين باستمرار، خاصة بعد السعال أو العطس.
- عدم التدخين أبداً بالقرب من رضيع.
- تجنب زيارة الأطفال إذا كنت مريضاً.
- إذا كنت قلقاً من أن طفلك يعاني من أعراض البرد مع أي تنفس غير عادي أو صعوبة في الرضاعة، قم بزيارة الطبيب.

مع انخفاض درجات الحرارة واشتدت موجة برد الشتاء، ازدادت حالات الإصابة بفيروس الجهاز التنفسي المخلوي (RSV)، الذي يمكن أن تبدو الإصابة به وكأنها نزلة برد عادية لدى البالغين، لكنها قد تكون مهددة لحياة بعض الأطفال الصغار.

ويعتبر هذا الفيروس أكثر خطورة على الأطفال، إذ شكل أكبر سبب لوفاة آلاف الأطفال دون سن الخامسة، في جميع أنحاء العالم.

رغم ذلك فإن الرضع والأطفال الصغار الذين ليس لديهم طريقة لإخبار البالغين بأنهم يشعرون بالمرض، قد لا تظهر عليهم أعراض شبيهة بالزكام في البداية.

وبحسب مركز مكافحة الأمراض في الولايات المتحدة، فإن هناك علامات ثلاث وحيدة قد تظهر على الطفل المصاب بفيروس الجهاز التنفسي المخلوي، هي:

- التهيج
- قلة النشاط
- صعوبات في التنفس.

أما الأعراض الأخرى الشائعة بين الأطفال من جميع الأعمار، فتشمل

الأعراض الأخرى الشائعة بين الأطفال من جميع الأعمار، وتشمل «سيلان الأنف، قلة الشهية، السعال، العطس، الحمى، الصفير أثناء التنفس»، وعادة تكون الأعراض أسوأ بين اليومين الثالث والخامس، مع تحسن السعال في غضون 3 أسابيع.

مشكلة شائعة تزعج الأطفال

- الشخير.
- صعوبة النوم.
- جفاف الفم والحلق.
- جفاف الشفاه.
- الكحة المستمرة.
- رائحة الفم الكريهة.
- توقف التنفس لبضع ثوان أثناء النوم.

أضرار عدم استئصال اللحمية المتضخمة

إذا لم يتم استئصال اللحمية المتضخمة، قد تتطور الأعراض لدى الطفل إلى بعض المضاعفات، وتشمل:

- **انقطاع النفس النومي**؛ يواجه الطفل عند الإصابة بهذا الاضطراب صعوبة كبيرة في التنفس أثناء نومه، مما يدفعه للاستيقاظ أكثر من مرة في منتصف الليل.
- **التهابات الأذن**؛ بسبب تراكم السوائل خلف الطبلة، مما يؤثر سلباً على حاسة السمع عند الطفل.
- **صديد في الأنف**؛ يتسبب في خروج إفرازات ورائحة كريهة منها، بالإضافة إلى ارتفاع حرارة الطفل.
- **تصلب الرقبة**.

تضخم اللحمية من المشكلات المزعجة الشائعة بين الأطفال، يجب الإسراع في استئصالها، إذا أمر الطبيب بذلك، لأن إهمال العلاج قد يزيد من خطر الإصابة بعدد من المضاعفات. واللحمية، عبارة عن مجموعة من الأنسجة، تقع في الجزء الخلفي للجيوب الأنفية، مسؤولة عن حماية الجسم من العدوى، عن طريق محاصرة البكتيريا والفيروسات، التي تنتقل عبر التنفس أو البلع، وفقاً لموقع «Kids health».

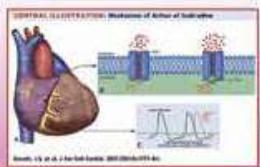
أسباب تضخم اللحمية

عادة ما تصاب اللحمية بالتهور بسبب التعرض للعدوى، ويحتاج 70% من المرضى إلى استئصالها جراحياً، لأن تضخمها قد يؤدي إلى انسداد الممرات الهوائية، مما يسبب ضيق التنفس.

ومع ذلك، يجب إجراء مجموعة من الفحوصات للمريض، لتحديد درجة تضخم اللحمية ومدى أهمية الاستئصال في العلاج.

ويمكن للألم الاستدلال على إصابة طفلك بتضخم اللحمية من خلال الأعراض التالية: - التنفس من الفم.





صحة وجمال



إدراج أوراق المانجو ضمن نظام غذائي صحي ومتنوع يمكن أن يساعد في تحقيق وزن صحي ومتوازن. إذ أظهرت دراسات سابقة أن مكوناتها تساعد في التمثيل الغذائي للدهون. ويساعد مستخلص أوراق المانجو، على منع تراكم الدهون في خلايا الأنسجة ويعتبر مكملًا مفيداً وآمناً للإنسان.



أوراق المانجو من الشعر إلى القدمين

- ثبت أن أوراق المانجو مفيدة جداً في نمو الشعر. إلى جانب فيتامين ج وفيتامين أ، توجد أيضاً مضادات الأكسدة في هذه الأوراق التي تساعد على نمو الشعر.
- الاستخدام الموضعي لأوراق المانجو على الشعر يمنع أيضاً تلف الأوعية الدموية في فروة رأسك ويزيد من الدورة الدموية.
- الزيت الطبيعي الموجود في أوراق المانجو يعمل كعامل ترطيب للعناية بالشعر.
- مضادات الأكسدة الموجودة في أوراق المانجو رائعة لحماية شعرك من الشيخوخة المبكرة أو الشيب.
- يمكنك استخدام أوراق المانجو على الشعر للنمو وكذلك تجديد شبابه.

طرق تحضير آمنة

أوراق المانجو صالحة للأكل ويمكن إضافتها إلى وصفات السلطة، غير أن أكثر أشكال الاستهلاك شيوعاً هو تحضيرها على شكل شاي.

وللقيام بذلك، أغلي حوالي 12 ورقة مانغو في نصف لتر من الماء، وبمجرد وصول الشاي إلى درجة الغليان، يترك حتى يصبح جاهزاً للاستهلاك، تعتبر أوراق المانجو بشكل عام آمنة للبالغين الأصحاء، ومع ذلك من الأفضل استشارة الطبيب.

تحضير أوراق المانجو للشعر يكون عن طريق طحن بعض الأوراق وصنع عجينة سميكة وإضافة الماء حسب الحاجة، واستخدمه على شكل قناع للشعر، أو يتم عجن أوراق المانجو بإضافة القليل من اللبن الرائب أو العسل ودقيق الحمص واستخدام هذا المعجون على شكل قناع للوجه وغسله بعد 15 دقيقة مرتين في الأسبوع.

ربما لا يعرف كثيرون أن أوراق المانجو صالحة للأكل وأيضاً مغذية للجسم ومفيدة للبشرة والشعر، لاحتوائها على مركبات نباتية علاجية لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات وللجراثيم وللأورام. توفر أوراق المانجو مادتي البوليفينول والتربينويدات المعروفتين بقدرتهما على الحماية من الآثار السلبية للجذور الحرة، هذه المواد بدورها لها آثار إيجابية على صحة العينين وجهاز المناعة، لهذا فإن استهلاكها يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض العيون والالتهابات والأمراض المزمنة الأخرى.

واحدة من أبرز خصائص أوراق المانجو هي قدرتها المضادة للالتهابات وفق ما أظهرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة الاتحاد الدولي للكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية التي تحتوي على مادة البوليفينول التي لديها القدرة على تثبيط الالتهاب المفرط.

إدراج أوراق المانجو ضمن نظام غذائي صحي ومتنوع يمكن أن يساعد في تحقيق وزن صحي ومتوازن. إذ أظهرت دراسات سابقة أن مكوناتها تساعد في التمثيل الغذائي للدهون. ويساعد مستخلص أوراق المانجو، على منع تراكم الدهون في خلايا الأنسجة ويعتبر مكملًا مفيداً وآمناً للإنسان.

أوراق المانجو لها أيضاً تأثير مفيد في التحكم في مستويات السكر في الدم بسبب قدرتها على تحسين التمثيل الغذائي للدهون. لذلك ينصح باستخدامها مثل عامل مساعد للعلاج للمصابين بمرض السكري. قارنت دراسة نُشرت في المجلة العلمية Plos One آثار مستخلص أوراق المانجو ودواء الفليبيرويد، ويعرف أيضاً بالفليبينكلاميد، هو دواء يستخدم في حالات مرض السكري من النوع الثاني.

ووجد أن المجموعة التي تناولت المستخلص كانت مستويات السكر في الدم لديها أقل قليلاً من المجموعة التي تناولت دواء الفليبيرويد بعد أسبوعين.

فوائد للبشرة والشعر

- تمتد فوائد أوراق المانجو أيضاً للجلد بسبب تركيزها العالي من مضادات الأكسدة، ترتبط المستخلصات بتقليل مخاطر الشيخوخة المبكرة، كما أن الخصائص المضادة للبكتيريا لهذه الأوراق تحارب البكتيريا، المسؤولة عن التهابات الجلد المختلفة.

- تحتوي أوراق المانجو على فيتامينات A و C و E التي تعزز إنتاج الكولاجين لإعطاء قاعدة قوية لشعرك، بحسب موقع «onlmy-health» الطبي المتخصص.





الدواء من العطارة إلى التصنيع

العشرين، وعام 1929م تم تطوير الأدرينالين ليستخدم كاستنشاق لعلاج احتقان الأنف.

استطاع كيميائيون يابانيون من اكتشاف مادة الإيفدرين والتي تم تسويقها عبر الفم لعلاج الربو، ووسط عمليات التطوير هذه تمكن بعض العلماء من اكتشاف مادة الأمفتامين التي وجدوا لها تأثيراً متوسطاً لعلاج الأزمة لكن له تأثير قوي في منح الإحساس بالابتهاج والنشوة، وتم اعتماد الأمفتامين في علاج حالات الاكتئاب والشلل الرعاش.

يعتبر النصف الأول من القرن العشرين النقلة النوعية فعلاً في مجال صناعة الدواء والانتقال من الطب التقليدي بالأعشاب إلى الدواء المصنع في المعامل. هذه الفترة شهدت العديد من الاكتشافات لعدد من المواد الكيميائية الطبيعية التي تم تطويرها لاحقاً إلى أدوية جديدة لا تزال تستخدم لأن. من بين هذه الاكتشافات كان هناك "داي إيثيل باربيتيوريك أسيد" عام 1903م وهي أحد أنواع المهدئات الشهيرة، وقد تم تطوير هذا المركب تدريجياً حتى حصلنا على مجموعة الباربيتيورات.

نتيجة أبحاث استمرت في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين تم ربط حدوث مرض السكر بنقص إفراز مادة معينة يقوم البنكرياس بإفرازها، لاحقاً ولكن بعض صعوبات نتيجة قلة المادة في المستخلص. نهاية 1928 مثل اكتشاف مادة البنسلين بواسطة ألكسندر فلمنج نقلة غير مسبوقة في علم الصيدلة وصناعة الدواء لأن البنسلين كان هو بداية الاكتشاف للمضادات الحيوية التي ساهمت بشكل كبير في تقليل أعداد الوفيات حول العالم.

نتيجة وفيات الحرب العالمية الثانية، حدثت طفرة واضحة في اكتشاف أنواع جديدة من المضادات الحيوية مثل السيفالوسبورينات، وتسارعت في هذه الفترة أيضاً معدلات اكتشافات أنواع جديدة من اللقاحات مثل لقاح شلل الأطفال.

من هنا كانت الانطلاقة للشركات متعددة الجنسيات لتقوم بأبحاث عديدة في مختلف المجالات ليبدأ اكتشاف مئات الأدوية الجديدة لغالبية الأمراض المعروفة.

صناعة الأدوية الحديثة يعود أصلها إلى مصدر رئيسي هم العطارين الذين توسعوا من مهنتهم التقليدية في بيع الأعشاب والنباتات الطبية إلى عملية تصنيع الدواء في القرن التاسع عشر، وكانت شركات الأدوية العملاقة قد بدأت كصيدليات عشبية محلية خلال القرن التاسع عشر.

أواخر ثمانينيات القرن التاسع عشر تمكن مصنعو الصبغات في ألمانيا من تنقية بعض المركبات العضوية الهامة طبيياً مثل القطران وبعض المصادر المعدنية، كما تمكنوا من إنشاء أساليب بدائية في عمليات تخليق المركبات العضوية، ومع تطور طرق تخليق المركبات العضوية تمكن العلماء من التغيير في التركيب الكيميائي لبعض المركبات العضوية، ما تسبب في نمو واتساع علم الصيدلة.

في تسعينيات القرن التاسع عشر، تم اكتشاف التأثير القوي لخلصة الغدة الكظرية على مختلف أنواع أنسجة الجسم الحية، من هنا بدأ التركيز على محاولة معرفة ميكانيكية عمل هذه الخلاصة على مختلف الأنسجة الحية من أجل محاولة تطوير عقاقير جديدة.

تم استخدام هذه الخلاصة في العديد من النواحي الطبية حيث وأن لها تأثير قابض للأوعية الدموية مما ساعد الجراحين على وقف النزيف، كما ساعدهم تأثيرها الرافع لضغط الدم على علاج حالات الصدمة للمرضى. عام 1897م تمكن العالم جون آبييل من جامعة هوبكنز من معرفة السبب الرئيسي للأثار الناتجة عن خلاصة الغدة الكظرية وذلك عندما تمكن من عزل هرمون الإبينفرين.

ثم تمكن العالم الكيميائي جوكيشي تاكامي من إنتاج الإبينفرين في صورة نقية وقام بمنح التكنولوجيا المستخدمة في التصنيع إلى بارك ديفيس الذي قام بتسويقه بالاسم التجاري الشهير "الأدرينالين" في صورة حقن.

هذا القرن شهد أيضاً المحاولات الأولى لإنتاج اللقاحات والأمصال، وفي عام 1885م أنتج العالم الفرنسي لويس باستير أول لقاح ضد مرض الكلب، لتتوالى إنتاج اللقاحات بعد ذلك مع بدايات القرن



ثقافة



استطاع كيميائيون يابانيون من اكتشاف مادة الإيفدرين والتي تم تسويقها عبر الفم لعلاج الربو، ووسط عمليات التطوير هذه تمكن بعض العلماء من اكتشاف مادة الأمفتامين التي وجدوا لها تأثيراً متوسطاً لعلاج الأزمة لكن له تأثير قوي في منح الإحساس بالابتهاج والنشوة، وتم اعتماد الأمفتامين في علاج حالات الاكتئاب والشلل الرعاش.





اسناني حياتي



التغيرات الهرمونية التي تصاحب فترة الحمل، حيث تحدث تغيرات هرمونية على مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون؛ مما يؤدي لحدوث تورم وتهيج في اللثة، وسهولة تعرضها للنزف بمجرد الضغط عليها.



هل علاج الأسنان خلال فترة الحمل ممنوع؟

عندما يزول خطر الغثيان، ومع ذلك يجب الانتباه من الحشوات الفضية التي تحتوي على الزئبق والتي قد تشكل خطراً ضئيلاً على الجنين. لذلك يجب مناقشة طبيب الأسنان حول الحشوات المحتملة والأمنة. إذا كانت المرأة الحامل تحتاج إلى حشو الأسنان أثناء الحمل، فقد تحتاج إلى بعض الأدوية المخدرة والتي يستخدمها الطبيب أثناء الإجراء ومنها الديدوكائين، ولا قلق، ففي الغالب يتم استخدام أدوية مخدرة آمنة للحامل وجنينها، ومع ذلك يجب أن تكون كمية التخدير التي يتم إعطاؤها لك أقل ما يمكن ولكنها تظل كافية لتجعلك مرتاحة.

نصائح للعناية بأسنان الحامل

الاهتمام بنظافة الفم والأسنان بشكل يومي، وكذلك غسلهما بعد كل وجبة.

التغذية السليمة المتكاملة العناصر وخاصة التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين «د» والتعرض لأشعة الشمس.

البعد عن الحلويات والسكريات بقدر المستطاع.

الزيارة الشهرية لطبيب الأسنان لكي تطمئن على صحة أسنانها وتقادي مشاكل مستقبلية.

في حال الشعور بألم في اللثة فيمكن أن تساعد المضغضة بمحلول الماء والملح على تهدئة الألم وإزالة البكتيريا من الفم.

كما يمكن في حال الألم أن تضع الحامل بعض الثلج في كيس بلاستيكي ولفه بقطعة قماش قطنية أو منشفة، ثم وضعه على مكان ألم الأسنان، فسوف يساعد ذلك على تخدير الألم وتقليله حتى تصل الحامل لفترة الأمان والعلاج بالحشوات مثلاً.

ويمكن أن تقوم الحامل في حال الألم بوضع قطعة من القرنفل بين الأسنان المؤلمة، أو غمس قطعة قطن بمحلول ماء مع القرنفل ووضعها على مكان الألم حتى زيارة الطبيب.

تشكو كثير من النساء من آلام ومشاكل في الأسنان خلال فترة الحمل، والغريب أن الكثير من الحوامل يعتقدن أن علاج الأسنان قد يشكل خطراً على صحتهن أو صحة الجنين، وهذا غير صحيح.

الفترة الآمنة لعلاج أسنان الحامل

ينصح الأطباء أن تخضع الحامل لعلاج الأسنان في الثلث الثاني من الحمل في حال حاجتها لذلك، ويرى الأطباء أن أي إجراء لعلاج الأسنان الانتقائي أي العلاج الذي يحتاج للتجميل أو الحشوات أثناء الحمل فيفضل أن يكون في فترة الأمان وهي الثلث الثاني من الحمل وتحديدًا من الأسبوع 14 حتى الأسبوع الثاني والعشرين، بحسب مجلة «سيدتي». لا يفضل علاج الأسنان الانتقائي في الثلث الأول من الحمل لأن هذا الثلث الذي يتم فيه تكون الأعضاء الرئيسية للجنين ويكون أكثر عرضة لحدوث التشوهات.

ولكن الأطباء يؤكدون أن الحامل إذا كانت مصابة بعدوى الأسنان أو تورم اللثة ونزيفها، فقد تحتاج علاجاً فورياً لأن نتائج وأضرار عدم معالجة العدوى أثناء الحمل أكبر من المخاطر المحتملة للأدوية المستخدمة أثناء علاج الأسنان أو التقنيات التي تستخدم في العلاج.

أسباب ألم الأسنان أثناء الحمل

التغيرات الهرمونية التي تصاحب فترة الحمل، حيث تحدث تغيرات هرمونية على مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون؛ مما يؤدي لحدوث تورم وتهيج في اللثة، وسهولة تعرضها للنزف بمجرد الضغط عليها.

القيء والغثيان وتراكم حمض المعدة في الفم وعلى الأسنان مما يؤدي لتآكل الأسنان.

إهمال الحامل العناية بالأسنان بسبب التعب والإرهاق الذي تشعر به. نقص الكالسيوم بسبب عدم التغذية السليمة واستنزاف الجنين لمخزون الكالسيوم في جسمها؛ وهذا النقص الذي يتعرض له يؤدي لسهولة كسر الأسنان وتآكلها.

ماذا عن الحشو؟

بالنسبة لحشو الأسنان، يمكن إجراؤه خلال الثلث الثاني من الحمل



عزز جاذبيتك ومهاراتك القيادية بالدعابة



فن الحياة



الاجتماعية. الفكاهة المعززة للذات. الفكاهة العدوانية، مثل الاستهزاء بالآخرين. روح الدعابة المدمرة للذات، التي تستنكر الذات. لذلك، عند تنمية روح الدعابة لديك، من المهم أن تسعى جاهدا للوصول إلى النوع المناسب.

تعلم الفكاهة وإمكانية ممارستها

فوائد حس الدعابة عميقة للغاية لدرجة أن جامعات عالمية تقدم دورات في الأعمال حول الفكاهة في مكان العمل، وذلك من أجل تعليم الطلاب كيفية «تحقيق أهداف العمل، وبناء منظمات أكثر فاعلية وابتكارا، وتنمية روابط أقوى، وتسجيل ذكريات أكثر ديمومة»، لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد. ذكرت مجلة «لا فيدا لوثيدا» الإسبانية في تقرير حديث لها إنه في بعض الأحيان، يمكن للفكاهة أن تولد وضعا متوترا ومحرجا لدى الأشخاص الذين لا يشعرون بالسعادة في حياتهم، لكن يمكن لهم ممارسة الفكاهة من القيام بما يلي: إذا كنت تجد سرد النكات فأظهر مهارتك في كل مرة تصبح فيها الأمور متوترة للغاية، يمكنك أن تمزح على نفسك أو وضعك أو أي شيء آخر. فقط عليك أن تحافظ على إيجابيتك. إذا أصبحت الأمور أكثر جدية في محادثة ما حول شيء غير مهم، يجب عليك تغيير لهجتك وأن تتحدث عن المسألة بطريقة إيجابية. يمكن أن يساعدك ذلك على تحويل الحالة المزاجية السيئة إلى شيء أكثر إنتاجية. عندما تتاح لك الفرصة لبدء محادثة مع أشخاص غير سعداء في حياتهم، تحدث عن شيء إيجابي يجعلك سعيدا، لأنه يمكن لذلك أن يمنع الشخص الآخر من الشكوى.

وظائف علاجية ومناعية

تؤكد مختلف علوم الطب بقوة على وظائف الضحك العلاجية، سواء بالنسبة للأطفال المرضى أو لعلاج أمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. ويفسر خبراء الصحة بأن النشاط البدني للضحك يعد محورا للنفس، ويحفز إفراز الإندورفين وتديلوك الأضلاع والحجاب الحاجز، وتزويد الدم بالأكسجين، وتقليل الإجهاد، وزيادة المناعة، وتقوية عضلات البطن. كما يزيد من التناؤل ويعزز الاندماج الاجتماعي، كما أنه أفضل مطهر للكبد.

أظهرت الكثير من الدراسات أن روح الدعابة يمكن أن تحسّن صحتك العقلية والجسدية، إلى جانب تعزيز جاذبيتك، ومهاراتك القيادية. ومن المعروف أن الدعابة تلامس كل جوانب الحياة تقريبا، وتعد مهارة حياتية يحتاجها الجميع ربما يكون التمتع بحس الدعابة أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل صحتك، فيمكن اعتبار التمتع بروح الدعابة -بشكل تقريبي- جهاز المناعة الخاص بعقلك، وفقا لتقرير نشره موقع «بيغ ثينك».

وأشار التقرير إلى أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالاكْتئاب معرضون للمرور بنوبات اكتئاب عند تعرضهم لنوع من المحفزات السلبية، ومع ذلك؛ فإن إعادة صياغة حدث سلبي في ضوء روح الدعابة تكون نوعا من المرشح العاطفي، وتمنع المحفزات السلبية من إثارة نوبة اكتئاب.

والفكاهة لا تحمي فقط من الاكتئاب، بل إنها تحسّن نوعية حياة الناس بشكل عام، ففي الواقع، ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بحس دعابة عال يتمتعون بتقدير أفضل للذات وتأثير أكثر إيجابية وكفاءة ذاتية أكبر وتحكم أكبر في القلق وأداء أفضل في التفاعلات الاجتماعية.

وأظهرت الأبحاث أن الفكاهة يمكن أن تعزز جهاز المناعة في الجسم، وبالإضافة إلى تحسين صحتك، يمكن أن يؤدي الضحك إلى زيادة الإبداع والأداة الإنتاجية أيضا، كما أن الضحك يثير القشرة الحزامية الأمامية، وهي منطقة من الدماغ مرتبطة بالانتباه واتخاذ القرار.

4 أنواع للفكاهة

حدد الباحثون وخبراء الصحة 4 أنواع منها، هي: الفكاهة المصممة لتقوية الروابط



لاتبرول® Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضة



Shiba Pharma

unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف

شركة شيبا للصناعات
الدوائية
R
الجودة العالمية أيدو



مستشفى
ازال
الرعاية الكاملة

تقدم عيادة الرعاية التنفسية الكثير من الخدمات التي تهتم مرضى الجهاز التنفسي وفق أسس علمية وأجهزة حديثة وكادر متخصص ذو خبرة طويلة في هذا المجال



قسم الرعاية التنفسية
Respiratory Care Dep.



الخدمات المقدمة في عيادة الرعاية التنفسية

- فحص المريض الذي ستقدم له الرعاية التنفسية.
- عمل فحص وظائف الرئة (PFT) لجميع الأعمار سواء مع استخدام الموسعات للشعب الهوائية أو بدونها.
- عمل معالجة فيزيائية للصدر Chest Phiso Therapy.
- عمل جلسة علاج بالبخار.
- عمل جلسة إزالة الإنبخامص الرئوي باستخدام جهاز الضغط الايجابي IPPB.
- سحب وتحليل غازات الدم لمرضى العيادات والمرضى من خارج المستشفى.
- تقديم الرعاية التنفسية ومتابعة المرضى الذين لديهم الفتحة الرغامى الدائمة (Tracheostomy care).
- متابعة المرضى الذين يعانون من مشاكل مزمنة في الجهاز التنفسي.
- المتابعة المنزلية للمرضى بعد خروجهم من المستشفى.
- إعادة التأهيل الرئوي للمرضى الذين يعانون من الأمراض الرئوية المزمنة.

للإستفسار: 200000
www.azal-hospital.com



منعاه: الستين الشماليه - نهاية جسر مذبح





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





Azicure®



The Fast Cure



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع المستكين - 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>

فئة جديدة

78

انتشار
أكبر ..

10⁺
مليون
مشارك



4G^{LTE}

معنا .. إتصالك أسهل



Star Plus Pharmaceutical Co.

Contact Us :



Qā AlMunaqqab - Sana'a - Yemen



+967 1 410 124 - +967 1 410 125



info@starpluspharma.com



www.starpluspharma.com