



■ شلل الأطفال.. مخاطر
العودة وأسباب الانتشار

■ أطفال يواجهون خطر
السكري

■ داء الكلب.. ضحايا متزايدة
وشائعات رائجة

■ انطلاق مسابقة هي الأولى
من نوعها في اليمن



3

ملايين يماني
ضحايا الأمراض
التنفسية

Emifenac 50DT



إمفيناك ٥٠

BRIX 3000



للبى رغبتك للرى ابتسامتك

احتياجانك فى صميم جودتنا

متجاننا سر نجاحنا

Danalac



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



• لمعلومات اخرى استشر الطبيب أو الصيدلي :

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

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

■ 6 أدوية تسبب الجفاف

29

أمراض مزمنة

■ تعليمات لتجنب غيبوبة
السكري

30

تغذية

■ طعامك الصحي بحسب
عمرك

34

أطفال

■ أطفال يواجهون خطر
الإصابة بالسكري

18

صحة الرجل

■ رجال قلقون من استئصال
البروستاتا
■ سبب غريب لملع الرجال المبكر

24

جديد الطب

■ اختبار يميز بدقة أنواع
العدوى
■ بنكرياس اصطناعي لتثبيت
الانسولين

25

مخ واعصاب

■ رجفة اليدين.. هل الأمر
مقلق؟

7

فلك الطبية

■ تظاهرة علمية في صنعاء
بمشاركة دولية
■ انطلاق مسابقة هي الأولى
من نوعها في اليمن

8

قضية

■ الأمراض التنفسية.. فجائية
الاختناق وضبابية التشخيص

10

تقرير

■ داء الكلب.. ضحايا
متزايدة وشائعات رائجة
■ البرنامج الوطني للإمداد
الدوائي يطلق مشروعاً كبيراً
■ شلل الأطفال .. مخاطر العودة
وأسباب الانتشار

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
نشوان البروي

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحزازي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



تراجعت معظم مؤشرات قطاع الرعاية الصحية الأولية، بحلول عام 2022، حيث سجل معدل التغطية بالتحصين الروتيني للأطفال تراجعاً إلى أقل من 60%، رافقه ارتفاع في معدل الإصابة بسوء التغذية، وعاد مرض الحصبة للانتشار من جديد في أغلب المحافظات وتوفي خلال السنوات الماضية عشرات الآلاف من اليمنيين نتيجة الكوليرا والدفتيريا والسعال الديكي والشلل والحصبة وكوفيد-19.

الوضع الوبائي في اليمن وعلاقته بتطعيم الأطفال

تعتبر الجمهورية اليمنية من البلدان النامية التي تعاني من ارتفاع معدلات البطالة والفقر وضعف الدخل القومي للفرد وعدم الاستقرار السياسي، وضعف الانفاق على الصحة. فحتى عام 2013م كان نصيب قطاع الصحة في اليمن ما يقارب 3.5% من إجمالي الموازنة العامة للدولة، وهذه النسبة هي الأقل على مستوى جميع الدول الواقعة في الشرق الأوسط. ولذلك فإن هذا الدعم الضعيف لن يمكن السلطات الصحية من تغطية كلفة الخدمات الوقائية والعلاجية لسكان اليمن وخاصة في المناطق الريفية، الامر الذي دفع السلطات الصحية في البلد للتركيز على الاستثمار في دعم خدمات الرعاية الصحية الأولية كخدمات التحصين، الترصد، التغذية وخدمات الصحة الإنجابية، باعتبارها تحمي شريحة كبيرة من المجتمع من الإصابة بالأمراض وبالتالي تخفف من تكاليف الخدمات العلاجية.

وهنا يمكن القول بأن البرنامج الوطني للتحصين قد قطع شوطاً كبيراً ليج جماع أمراض الطفولة التي كانت تحصد أرواح آلاف الأطفال سنوياً.

ومن ثمار تلك الجهود إعلان السلطات الصحية ممثله بالبرنامج الوطني للتحصين، وبدعم من منظمتي الصحة العالمية واليونيسيف، اليمن خالية من شلل الأطفال عام 2009، كما اختفت حالات الكوليرا وتقلصت معدلات الإصابة بالحصبة والسعال الديكي والتهاب السحايا إلى أدنى مستوياتها ناهيك عن التراجع الملحوظ في معدلات الإصابة بفيروسات الكبد الوبائية. كل ذلك كان نتيجة ارتفاع نسبة التغطية بالتحصين الروتيني للأطفال والذي تجاوز 80%، وهو ما ساهم إلى حد كبير في تعزيز صحة الأطفال ضد أمراض الطفولة، وقد لوحظ ذلك من خلال انخفاض معدل وفيات الأطفال دون الخامسة من العمر.

لكن للأسف لم يستمر النجاح كثيراً حيث واجه القطاع الصحي انتكاسة كبيرة بعد اندلاع الحرب في اليمن عام 2015م.

وعلى مدى ثمان سنوات من الصراع وما نتج عنه من نزوح وانهباء خدمات الصحة وخدمات المياه والصرف الصحي، ظهرت من جديد حالات الإصابة بشلل الأطفال بعد أن كانت اليمن تخلصت منه منذ ما يقارب 13 عاماً، قبل أن يتم الإعلان عن تسجيل إصابات جديدة العام الماضي، إذ تشير البيانات الصحية إلى رصد أكثر من 220 حالة مصابة بشلل الأطفال مثبتة مخبرياً في أربع محافظات، وقد ساهمت الأشاعات في عزوف الكثير من الناس عن تلقيح أطفالهم.

لقد تناقلت وسائل التواصل الاجتماعي في اليمن إشاعات عديدة حول شلل الأطفال، تزداد هذه الإشاعات مع كل حملة رسمية لتحصين الأطفال ضد الفيروس، ولعل من أبرز الشائعات التي تم رصدها خلال شهر كانون الأول (ديسمبر)، التي كانت تقول: "أوقفوا التطعيم ضد شلل الأطفال في بلادهم واستمروا في تطعيم أطفال العالم حتى يومنا هذا، لأنهم علموا أن اللقاح يسبب شلل الأطفال".

كما تراجعت معظم مؤشرات قطاع الرعاية الصحية الأولية، بحلول عام 2022، حيث سجل معدل التغطية بالتحصين الروتيني للأطفال تراجعاً إلى أقل من 60%، رافقه ارتفاع في معدل الإصابة بسوء التغذية، وعاد مرض الحصبة للانتشار من جديد في أغلب المحافظات وتوفي خلال السنوات الماضية عشرات الآلاف من اليمنيين نتيجة الكوليرا والدفتيريا والسعال الديكي والشلل والحصبة وكوفيد-19.

ويتوقف انتشار الأمراض الوبائية في منطقة ما على مجموعة من العوامل الرئيسية في مقدمتها الفقر والحروب، لذلك نلاحظ أن البلدان التي ترزح تحت الصراعات والحروب تعاني من تفشي الأوبئة مثل الكوليرا والحصبة والجرب وشلل الأطفال وغيرها.

وفي اليمن يمكن القول بأن النجاح في التخفيف من المخاطر الصحية يقتضي توفير الدعم اللازم لقطاع الصحة وعلى السلطات الحكومية العمل بأكثر من استراتيجية لاستعادة السيطرة على الوضع وإيقاف تفشي الأمراض الوبائية بحيث تشمل التدخلات التالية:

إعادة تشغيل جميع المرافق الصحية والتركيز على تكتيف خدمات الرعاية الصحية الأولية مجاناً لرفع معدلات التغطية لخدمات التحصين الروتيني ضد أمراض الطفولة القاتلة.

تنفيذ حملات وطنية في جميع المحافظات بصورة دورية للتحصين ضد أمراض الطفولة كالحصبة وشلل الأطفال وغيرها.

مكافحة انتشار البعوض الناقل للملاريا وحمى الضنك وتنفيذ حملات الرش ضد البعوض وتوزيع الناموسيات.

دعم إيصال خدمات الصحة الإنجابية للمناطق النائية ودعم خدمات الطوارئ التوليدية والوليدية. الاهتمام بحملات التوعية حول أهمية التحصين والتوعية حول مواضيع النظافة العامة والنظافة الشخصية.

الاهتمام بتوفير المياه النظيفة واستعادة كفاءة شبكات الصرف الصحي.

* استشاري التخطيط والتطوير الصحي والجودة

Flunil-N SR



Cetirizine Hydrochloride 5mg
Pseudoephedrine Hydrochloride 120 mg



Fights cold & flu
symptoms

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

Pharmacare
فارماكير 
فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



ثمن رئيس جامعة صنعاء، ورئيس المؤتمر، الدكتور القاسم عباس، "دور العلماء من المحاضرين الدوليين الذين تجشموا عناء السفر وكسروا الحصار المفروض على اليمن بمشاركتهم في المؤتمر الدولي الذي يعد أول مشاركة فعلية في صنعاء".

صنعاء ومن حيث أديباته العلمية وحجم المشاركة فيه، مؤكداً أن طب الأسنان في اليمن شهد خلال العشر سنوات نقلات علمية لافتة. من جانبه، ثمن رئيس جامعة صنعاء، رئيس المؤتمر، الدكتور القاسم عباس، "دور العلماء من المحاضرين الدوليين الذين تجشموا عناء السفر وكسروا الحصار المفروض على اليمن بمشاركتهم في المؤتمر الدولي الذي يعد أول مشاركة فعلية في صنعاء".

بدوره، قال رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر الدكتور عبدالسلام عواس، إن "المؤتمر جاء نتيجة عمل دؤوب استمر ستة أشهر قامت به مختلف اللجان وتوج بحضور ومشاركة كوكبة من أساتذة طب الأسنان اليمنيين والعرب لتنفيذ خمس دورات نوعية متقدمة في مجالات الزراعة، التجميل، الحشوات، والجذور ومختلف مجالات طب الأسنان". وخلال فعالية المؤتمر تم افتتاح معرض لمستلزمات طب الأسنان في اليمن بمشاركة كبريات الشركات العاملة في طب الأسنان.

تظاهرة علمية في صنعاء بمشاركة دولية

خاص: الطبية

شهدت صنعاء منتصف يناير تظاهرة علمية كبرى، تمثلت بمؤتمر ومعرض طب الأسنان الدولي "أيديك يمن"، والذي نظمته على مدى ثلاثة أيام (17 - 19 يناير) جامعة صنعاء بالتعاون مع المختصين في مجال توفير مستلزمات طب الأسنان، وبمشاركة ثلاثة آلاف طبيب وطبية أسنان من كافة المحافظات اليمنية ومحاضرين دوليين. وقال رئيس الوزراء الدكتور عبدالعزيز بن حبtoor، في كلمته الافتتاحية، إن حجم ونوعية المؤتمر والحضور الكبير والمشرف ببعديه العلمي والوطني، سيظل محفوراً في ذاكرة منتسبي مهنة طب الأسنان باعتباره من المناسبات الاستثنائية للطلاب والأطباء بهذا الاختصاص. وفي المؤتمر الذي حضره وزير التعليم العالي والبحث العلمي حسين حازب والتعليم الفني والتدريب المهني غازي أحمد علي محسن، اعتبر وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل، المؤتمر، تظاهرة علمية تسجل في تاريخ طب الأسنان في اليمن، من خلال انعقاده بالعاصمة

انطلاق مسابقة هي الأولى من نوعها في اليمن

الطبية- خاص

أطلقت شركة «شفاكو» بالشراكة مع «المجلة الطبية» نهاية يناير، «مسابقة شفاكو للكتابة عن الصناعات الدوائية الوطنية»، كأول مسابقة خاصة بالمبادلة اليمنيين. المسابقة تهدف إلى تعزيز الثقة بالصناعات الدوائية الوطنية، ورفع مستوى الوعي بأهميتها لدى المواطن اليمني، سواء داخل القطاع الصحي أو خارجه.

تستمر المسابقة التي تقام برعاية «أمول.. الانتصار على الألم» من الثلاثاء 31 يناير إلى مساء الأحد الموافق 19 فبراير 2023. وسيتم اختيار ثلاثة فائزين، يحصل الأول على 400 ألف ريال، والثاني على 250 ألف ريال، فيما يحصل الثالث على 150 ألف ريال، سيتم تسليمها في حفل خاص، إضافة إلى أن المقالات الفائزة ستنشر في العدد التالي من «المجلة الطبية». وتعتمد آلية تقييم المنشورات/المقالات على لجنة تقييم «طرف ثالث، مكونة من صحفيين محترفين وذوي خبرة في مجال التصنيع الدوائي باختيار أفضل المنشورات المستلمة والمؤهلة للفوز، وتعيد نشرها في صفحة الشركة والمجلة الطبية، وسيشكل تفاعل الجمهور مع المشاركات نسبة 20% من التقييم، بينما سيعتمد تقييم اللجنة بنسبة 80%.

وللفوز بالمسابقة يجب أن يكون المشارك صيدلانياً يمينياً، وأن يكون المقال أو المنشور الذي يكتبه عن «الصناعات الدوائية الوطنية»، ويتمحور حول (تاريخها، أو جودة مخرجاتها، أو أهميتها في تحقيق أمن دوائي نسبي، أو دورها في دعم الاقتصاد الوطني، وتوفير

فرص العمل). وعلى الراغبين في المشاركة الدخول على الرابط أدناه وملء الاستمارة الخاصة بالمسابقة، واستكمال جميع بياناتك الشخصية، وإرفاق مشاركتك في الحقل المخصص لذلك ثم الضغط على زر الإرسال.

"اربط المشاركة"

<https://docs.google.com/.../...iFAIpQLScvIzmF4ur.../viewform>

يذكر أن معايير تقييم محتوى المشاركة سيضم الآتي:
- مدى ارتباط المحتوى بمحور المسابقة وموضوعها.
- أهمية المعلومات التي يقدمها المحتوى واستجابته لهدف المسابقة.

- دقة المعلومات والبيانات التي يقدمها المحتوى.
- جودة الكتابة والالتزام بقواعدها.
- إيصال الفكرة بطريقة جذابة وإبداعية.
- ألا يكون المحتوى قد سبق نشره في مكان آخر.
- لا تزيد كلماته عن 500 كلمة.
- لا يهدف للترويج المباشر لصنف معين أو جهة ما.
- أن يكون المحتوى خالياً من أي توظيف سياسي.
- التطابق الكامل أو النسبي بين المشاركات يلغيتها جميعاً.





قضية



تمثل الأمراض التنفسية المتعددة مثل الانسداد الرئوي المزمن، الربو، التهابات الجهاز التنفسي الحادة، السل، سرطان الرئة، عيباً كبيراً على المجتمعات، (من بينها المجتمع اليميني)، خاصة في ظل ضعف الوعي المجتمعي في التعامل معها والوقاية منها، مروراً بتصوير الأجهز المساعدة على تشخيص هذه الأمراض بدقة عالية،

الأمراض التنفسية.. فجائية الاختناق وضبابية التشخيص

الطبية: عبد الملك الجرموزي

يشكو الأربعة عمار هادي، من صعوبة في التنفس، ويعاني من ضيق في الشعب الهوائية، وتحسُّس في جيوبه الأنفية تجاه الأتربة والدخان وعوادم السيارات. يعيش هادي في مدينة صنعاء التي ترتفع 3666 متراً عن سطح البحر، والمعروفة بنقص الأوكسجين، كما أنها (بحسب تقرير الجودة البيئية للحياة في بلدان العالم) تعاني من انحسار في المساحات الخضراء، وبالمقابل من تلوث شديد في الهواء، مما تسبب بإصابته وكثيرين غيره بأمراض تنفسية.

وأفادت الوزارة أن هناك عوامل عديدة أدت إلى انتشار مثل هذه الأمراض، من أهمها «النزوح، وانتشار الأمراض الجلدية والتنفسية، وانعدام المياه والصرف الصحي، واستهداف المرافق الصحية بالقصف المباشر، وغير المباشر»، بالإضافة إلى «انعدام المشتقات النفطية في المرافق الصحية، ومنع دخول الأجهزة التشخيصية، والأدوية الحيوية، وهذا ساهم في تفاقم الوضع الوبائي في البلد».

بملاحح حزينة تحدث هادي عن تفاقم حالته الصحية، خلال السنوات الثلاث الفائتة، بينما كان يعتمد في التداوي على ما يقرره له الصيدلاني، أو ما ينصحه به بعض أصدقائه من أدوية، مؤكداً في تصريح لـ «عوالي»، بأن جميع تلك الأدوية التي استخدمها لم تخفف معاناته بل زادت من المضاعفات التي أوصلته إلى مرحلة الخطر، حد قوله.

حين وجد هادي صعوبة بالغة في التنفس ومعاناة وصفها بـ«العذاب» لجأ إلى أخصائي أمراض تنفسية، الدكتور منصور ثابت، حيث يتلقى منذ أواخر تشرين الأول/ أكتوبر الفائت العلاج تحت إشراف الأخصائي، آملاً في استعادة قدرته على التنفس بشكل طبيعي دون معاناة.

ليس أكثر ألماً من محاولة مضنية لمرضى يمر بمرحلة متقدمة من أحد الأمراض التنفسية، ولا يستطيع الحصول على جرعة هواء نقية، الأصحاء القادرون على التنفس جيداً لا يشعرون بمقدار عذاب ذلك المريض الذي لا يهمه شيء آخر في الحياة غير التنفس.

أسباب قصور التشخيص

تمثل الأمراض التنفسية المتعددة مثل الانسداد الرئوي المزمن، الربو، التهابات الجهاز التنفسي الحادة، السل، سرطان الرئة، عيباً كبيراً على المجتمعات، (من بينها المجتمع اليميني)، خاصة في ظل ضعف الوعي المجتمعي في التعامل معها والوقاية منها، مروراً بتصوير الأجهز المساعدة على تشخيص هذه الأمراض بدقة عالية، وفق منتدى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS).

يقول أخصائي المعالجة التنفسية، الدكتور فتح الدين العماد، في حديث خاص لمنصة «عوالي» إن أكثر الأمراض التنفسية

التي تصل إليه هي أمراض التضيق الشعبوي المزمن للقصبات الهوائية COPD، أمراض الربو Asthma، وأمراض السل الرئوي TB، بالإضافة إلى الالتهابات الرئوية الحادة الفيروسية، وإن كانت أقل من سابقتها في الانتشار ولكنها تنشط في فصل الشتاء أكثر، حد قوله.

أما عن أسباب غياب التشخيص الدقيق لطبيعة الأمراض التنفسية في اليمن، فيعزو الدكتور العماد ذلك إلى قصور الوعي المجتمعي في اللجوء إلى الطبيب المختص في وقت مبكر، مشيراً إلى أن الكثير من المرضى يقومون باستخدام أدوية يحصلون عليها من قبل الصيدلاني أو عن طريق استشارة طبيب غير متخصص بالأمراض الصدرية.



د. فتح الدين العماد
أخصائي المعالجة التنفسية

إحصائيات مفرقة

نهاية تشرين الثاني/ ديسمبر الفائت، أعلنت وزارة الصحة في صنعاء خلال

مؤتمر صحفي أن عدد الإصابات المسجلة بالأمراض التنفسية العلوية (الأنف، والجيوب الأنفية، والحنجرة، والبلعوم، والقصبية الهوائية، والشعب الهوائية الكبرى، والنزلة البردية، والتهاب الحلق، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الرغامى والقصبات)، بلغت مليونين و106 آلاف و534 حالة.

بينما بلغت حالات الإصابة بالأمراض التنفسية السفلية (تتضمن ثلاثة أنواع من العدوى الرئيسية: التهاب الشعب الهوائية، التهاب القصبات، الالتهاب الرئوي) 760 ألفاً و656 حالة، توفي منها 7 حالات، وفقاً لبيان وزعته خلال المؤتمر، وبلغ عدد الالتهابات التنفسية «حادة وخيمة» أربعة آلاف و550 حالة، توفي منها 322 حالة.

فمنذ نحو 12 عاماً واليمنيون يعانون من نقص في الأوكسجين يؤدي إلى ضيق في التنفس وفقدان الوعي وأمراض أخرى، نتيجة التلوث وانحسار المساحات الخضراء في البلد.

لا يقتصر تلوث الهواء على الرئة فقط، بل على بقية أعضاء الجسم، وفي حين أن مستوى الأوكسجين في الدم قد يكون منخفضاً لأسباب مرضية، إلا أنه ربما يكون ناتجاً أيضاً عن نقص نسبة الأوكسجين في الهواء، غير أنه من الصعب التأكيد على أن أعراض نقص الأوكسجين في الدم ناتجة عن نقص الأوكسجين في الهواء فقط، دون إجراء دراسات علمية بيئية وطبية.

وبحسب مؤشرات برنامج UNEP، تزايدت في السنوات الأخيرة التحذيرات من خطورة التلوث على الصحة العامة في اليمن، وذلك بسبب تناقص الغطاء النباتي، مما يندرج بأزمة تنفس وتسمم بالملوثات.

وتقدر منظمة الصحة العالمية في مصفوفة السياسات حول جودة الهواء في اليمن، الصادرة عام 2015م، أن تلوث الهواء الخارجي (في الأماكن المفتوحة) يسبب 1.100 حالة وفاة مبكرة سنوياً في اليمن.. ويتسبب تلوث الهواء الداخلي (في الأماكن المغلقة والمنازل) بوفاة ما يقدر بنحو 6.700 حالة من الوفيات المبكرة كل عام.

منع المرض قبل حدوثه

وفقاً لمنتدى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS) فإن «الخطوة الأولى لصحة الجهاز التنفسي هي منع المرض قبل حدوثه، فتحديد وتخفيف العوامل التي تسبب أو تشجع أمراض الجهاز التنفسي قد يمنع حدوث المرض، فكثيراً ما ترتبط أمراض الجهاز التنفسي بالبيئة».

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أكدت - في تقرير لها نشرته في وقت سابق من العام 2022، «إمكانية الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي بشكل أكبر من الأمراض في أي جهاز آخر بالجسم»، مشيرة إلى أن «تكلفة الوقاية ليست سوى جزء ضئيل من تكلفة العلاج».

المنظمة الدولية نبهت إلى أن المصادر الأكثر شيوعاً للهواء غير الصحي هي «دخان التبغ، تلوث الهواء في الأماكن المغلقة من حرق الوقود الصلب، والهواء غير الصحي في مكان العمل، وتلوث الهواء من مصادر حركة المرور»، مضيفاً بأن «هناك مصادر صناعية تساهم في تلوث الهواء مثل الهواء الذي يحتوي على الجسيمات السامة أو الأبخرة».

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز ضمن مشروع INTERNEWS ROOTED IN TRUST (غرفة أخبار الصحة) في اليمن ونشرت بالتعاون في منصتي «عواي» و «خيوط»

ويلفت أخصائيي المعالجة التنفسية إلى أن ندرة أخصائيي الأمراض التنفسية في المدن وعدم توفرهم في المحافظات البعيدة، والمناطق الريفية، ساهم بشكل كبير في عدم حصول المريض على الخدمة العلاجية السليمة، نتيجة التشخيص غير السليم في بداية المرض، منبهاً إلى أن ذلك، مع مرور الوقت، يفاقم حالته الصحية بشكل كبير».

مضيفاً: «بعض المرضى يستخدمون أدوية لها تأثيرات جانبية قوية دون أي رويشة طبية، فقط بمجرد أن صديقه أو قريبه استخدم هذا العلاج».

وتابع: «أما الجانب الآخر، بالنسبة للأجهزة والمعدات المساعدة للتشخيص فأصبحت متوفرة إلى حد كبير خصوصاً في المدن الرئيسية، ولكن بعضها غير متواجد مثل (مركز

دراسة أمراض النوم وعمل فحوصات لها غير متوفر Sleep study لتحديد المتغيرات الخاصة بتوقف النفس أثناء النوم)،

بالإضافة إلى أجهزة الأيكمو (الرئة الصناعية) المستخدم في العناية المركزة للمرضى المصابين بالتهابات حادة في الرئتين، وهذا ما افتقرنا له أثناء جائحة كوفيد-19، ومن الضروري جداً توفره في المستشفيات، على الأقل الكبيرة منها».

كما من الضروري، بحسب الدكتور العماد، «توفير جهاز فحص كفاءة الرئة المساعد في تشخيص أمراض Asthma and COPD،

الجهاز أصبح في السنوات الأخيرة متوفراً في بعض المستشفيات، ولكن من المهم وجوده في جميع المستشفيات لمساعدة الطبيب على التشخيص الدقيق».

الأطفال وحديثو الولادة

الأمراض التنفسية ليست مقتصرة على الشباب وكبار السن فقط، الأطفال أيضاً يتعرضون للإصابة بهذه الأمراض، إذ يؤكد أخصائي الأطفال وحديثي الولادة، الدكتور أحمد الشحري: تزايدت الأمراض التنفسية عند الأطفال والرضع خلال السنوات السبع الأخيرة، موضحاً بأن ذلك جاء نتيجة لعدة عوامل، منها: المناعة البيئية (الطبيعية) وتلوثاتها، والغذاء غير الصحي، بالإضافة إلى قصور في الثقافة الطبية والوعي الصحي.

وأضاف الدكتور الشحري لمنصة «عواي» أن الالتهابات الرئوية والمشاكل التنفسية تعتبر من الأمراض الشائعة عند حديثي الولادة، مبيناً بأن نقص الأوكسجين على الجنين داخل بطن أمه أو عند الولادة قد يتسبب في إصابته بشلل دماغي. وينصح بضرورة أن تكون الولادة تحت رعاية طبية كاملة من أجل أن تكون عملية الولادة آمنة تجنب الأم ومولودها أي مضاعفات صحية خطيرة.

الرعاية الطبية للأم والجنين عند الولادة، تحتاج إلى توفر إمكانيات مالية أصبحت شبه منعدمة عند أغلب اليمنيين، هذا في الأحوال العادية، أما حين يصاب الطفل بأي مرض تنفسي فيترتب على ذلك المزيد من الأعباء الثقيلة.

ويبين منتدى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS) أن الرئتين، في أول عامين من عمر الطفل، تحتاجان إلى عناية فائقة للحفاظ على سلامتهما من أي نزلات البرد وتلوث الهواء، إذ لا يوجد جهاز أكثر حيوية في الجسم وأكثر عرضة للأمراض مثل الرئة، والرئتان هما العضو الأكبر والوحيد في الجسم الذي يتعرض باستمرار لتأثيرات البيئة الخارجية.

تلوث وغازات سامة

رغم أهمية الأجهزة التشخيصية في معالجة الأمراض التنفسية، إلا أن ثمة مشاكل بيئية يجب الانتباه لها ووضع حد لها، كونها المسبب الرئيسي للأمراض التنفسية.

قضية



تقدر منظمة الصحة العالمية في مصفوفة السياسات حول جودة الهواء في اليمن، الصادرة عام 2015م، أن تلوث الهواء الخارجي (في الأماكن المفتوحة) يسبب 1.100 وفاة مبكرة سنوياً في اليمن.. ويتسبب تلوث الهواء الداخلي (في الأماكن المغلقة والمنازل) بوفاة ما يقدر بنحو 6.700 من الوفيات المبكرة كل عام.





تقرير



يوصي هزاع عند وقوع إصابة بعضة كلب أو أي حيوان آخر، بالمسارعة إلى تنظيف الجرح بالماء الجاري والصابون، بطريقة جيدة تضمن نظافة الجرح: "هذه الطريقة تضمن 50% من المعالجة"، ناصحا بعدم ربط الجرح عند إسعاف المريض لتلقي اللقاح؛ "الأفضل أن يكون الجرح مكشوقا لطرده مسببات المرض بخروج السوائل".

داء الكلب.. ضحايا متزايدة وشائعات رائجة

جميل الجعدي

من أصل 5 جرع متتالية تلقاها أطفال الأربعيني عبد الجليل هادي المعافا (مزارع)، تبقت جرعة واحدة من لقاح داء الكلب لإنقاذهم من موت محقق، حينما جمعت براءة الطفولة أربعتهم حول كلب مسعور صغير الحجم، يدسون الطعام في فمه، ويسقونه حليباً مجففاً، يقول الطبيب المعالج انهم تعرضوا لعضاته، لينتقل اليهم فيروس داء الكلب القاتل، الذي يشكل الأطفال 40% من ضحاياه عالمياً.

طويلة، مقابل اتساع رقعة الوباء وتزايد ضحاياه يومياً وسنوياً، وانتشار الكلاب السائبة في الأرياف والمدن الرئيسية.

حسب الطبيب المختص بوحدة داء الكلب، علي هزاع، فإن مؤشرات هذه الأرقام تعد مقلقة، موضحاً أن استقباليهم ما بين 20 إلى 25 حالة يومياً، كحالات إصابات جديدة، خلافاً للحالات المترددة لتلقي جرعات اللقاح، "ما بين 40 إلى 50 حالة".

ويوصي هزاع عند وقوع إصابة بعضة كلب أو أي حيوان آخر، بالمسارعة إلى تنظيف الجرح بالماء الجاري والصابون، بطريقة جيدة تضمن نظافة الجرح: "هذه الطريقة تضمن 50% من المعالجة"، ناصحاً بعدم ربط الجرح عند إسعاف المريض لتلقي اللقاح: "الأفضل أن يكون الجرح مكشوقاً لطرده مسببات المرض بخروج السوائل".

سيضطر الشاب، كنعان يحيى العابد 17- عاماً - لمراقبة كلب وصفه بـ(البوليسي) لمدة 10 أيام، ويقول: "في حال مات الكلب سوف أعود لاستكمال جرعة اللقاح حسب تعليمات الطبيب"، ما يعني في هذه الحالة أن الكلب مصاب بالفيروس القاتل، مضيفاً: "إذا عاش الكلب بعد 10 أيام لن أعود لتلقي بقية الجرعة".

أصيب كنعان بعضة كلب في فخذه الأيسر حينما اتجه نحو كلب رابض على مقربة منه ورفاقه بزواوية شارع فرعي، بحي القادسية (جنوبي صنعاء)، محاولاً إفزع الكلب لإخلاء المكان الذي يحتاجونه للعب كرة القدم، وبينما كان كنعان يجري نحو الرصيف بعد إكمال مهمته، باغته الكلب قابضاً بأنيابه الحادة فخذ كنعان الأيسر.

نصائح وشائعات مضادة

تحت عنوان (الوقاية خير من العلاج) يمنح المصاب بعضة كلب عند وصوله إلى عيادة وحدة داء الكلب - المستشفى الجمهوري صنعاء- استمارة تتضمن بيانات المصاب وموضع الإصابة وتاريخها، بالإضافة إلى تاريخ الزيارة الأولى، والتي يعطى خلالها المصاب اللقاح المصل المبين نوعه وكميته وبلد المنشأ، وجدولاً بيانياً بمواعيد التطعيم "يتوجب على المصاب الحضور فيها".

لم يسلم لقاح داء الكلب في صنعاء من وباء الشائعات الرائجة، على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي أوساط المجتمع، فبحسب عاملين في "وحدة داء الكلب"، فإن بعض المصابين يتجهون للعلاج

سارع عبد الجليل، الذي يقطن مديرية نهم - ضواحي العاصمة صنعاء، عقب الحادثة بساعات لإسعاف أطفاله (عبدالله- 17 عاماً، أبرار 8 سنوات، محراب 7 سنوات، محمد 5 سنوات)، إلى وحدة داء الكلب في المستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء، وإعطاء أطفاله الجرعة الأولى من اللقاح، ملتزماً في ما بعد بمواعيد الجرعات التالية في المواعيد الزمنية المحددة في استمارة المعالجة لكل منهم.

ويفيد الطبيب المختص بوحدة داء الكلب، علي هزاع، بتعرض الأطفال الأربعة لعضات الكلب، وإحتمالية إنتقال فيروس داء الكلب اليهم عبر لعاب الكلب أيضاً.

الوعي الصحي الذي يتمتع به عبد الجليل للتعامل مع هذه الواقعة، التي جمعت أطفاله للعب مع كلب صغير، لم يأت من فراغ، فقد دفعت القرية كلها ثمناً باهظاً لذلك، حينما توفي صديق له من أبناء القرية، العام الماضي، متأثراً بعضة كلب تبعها إهمال ولا مبالاة في تلقي اللقاح.

لقاحات شحيحة

يتزايد عداد ضحايا داء الكلب في صنعاء وضواحيها، فخلال الفترة -1- 25 كانون الثاني / يناير 2023م، بلغت الإصابات المسجلة في عيادة وحدة داء الكلب بصنعاء 439 حالة، بالإضافة إلى حالة وفاة واحدة، تضاف إلى 33 حالة وفاة العام الماضي 2022م، والذي سجل 3769 إصابة.

وتسببت الظروف التي يعيشها البلد منذ 8 سنوات، في شحة اللقاح وانعدامه أحياناً وانقطاعه لفترات



الكلب كل 6 أشهر، وهو ما يعني - حسب هذه الرواية - أن الكلب ليس مسعوراً.

أعراض وتوصيات

تعرّف منظمة الصحة العالمية داء الكلب بأنه مرض فيروسي حيواني المنشأ يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، يمكن الوقاية منه باللقاحات.

وبحسب أدلة MSD الإرشادية يبدأ داء الكلب بحُمى وصداع وشعور بالمرض، ويصبح معظم الأشخاص متمللملين ويعانون من الخلط الذهني والهياج، وقد يكون سلوكهم غريباً، وقد يصابون بالهلوسة ويعانون من الأرق.

وتشير الأدلة إلى ازدياد إنتاج اللعاب لدى المصابين، وحدثت تشنجات مؤلمة في عضلات الحلق والحنجرة، ويمكن أن يحدث تحريض التشنجات من مجرد التعرض إلى نسمة هواء أو محاولة شرب الماء، وبذلك لا يستطيع مريض داء الكلب الشرب، ولهذا السبب، يُسمى هذا المرض رهاب الماء (الخوف من الماء) في بعض الأحيان.

ويصاب الأشخاص عادة بعدوى داء الكلب إثر تعرضهم لبعض أو خدش عميق من حيوان مصاب بالداء وهو الكلب في 99% من الحالات، ويمكن أن تنتقل العدوى أيضاً عندما يلامس لعاب الحيوانات المصابة بالعدوى الأغشية المخاطية للبشر (مثل العينين أو الفم) أو الجروح الجلدية الحديثة على نحو مباشر.

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز INTERNEWS ضمن مشروع ROOTED IN TRUST (غرفة أخبار الصحة) في اليمن و نشرت بالتتابع مع موقع "المواطن نت".

في عيادات خاصة غير متخصصة بعلاج هذا الداء. ويشير العاملان إلى قيام بعض العيادات الخاصة باستخدام الثوم لعلاج إصابات عضلات الكلاب، "حيث يقومون بدعك فُص الثوم على الجرح"، مؤكداً عودة أعراض المرض بعد ذلك بنحو شهرين، وأن استخدام الثوم بديلاً عن المصل الخاص بداء الكلب يعرض حياة المصاب للخطر.

تأتي هذه الشائعة بعد أيام على رواج شائعة مرتبطة بالوباء انتشرت بشكل واسع، زاعمة وجود فتاة يمنية تقوم بامتصاص دماء الكلاب، بعد تعرضها لعضة كلب، قبل أن تنفي السلطات هذه المعلومات، مشيرة إلى أن الفتاة تعاني من إصابة قديمة إثر سقوطها من سطح المنزل، "ولا حقيقة لادعاء تعرضها لعضة كلب أو امتصاصها لدماء الكلاب كم زعمت الشائعة".

خدوش ظاهرة

لا تزال خدوش أنياب كلب ظاهرة على سطح يد الشاب محمد أحمد البختي - 17 عاماً- الذي التقيناه في عيادة داء الكلب بالمستشفى الجمهوري في صنعاء، أثناء تلقيه الجرعة الأولى من اللقاح، إثر إصابته بعضة كلب بمنزل أحد أصدقائه يوم الأحد 22 كانون الثاني/ يناير 2023م.

أراد محمد ملاطفة كلب صديقه، حينما جاء مسرعاً باتجاهه، فوضع يده اليسرى على رأس الكلب، الذي بادل محمد التحية بنهش يده اليمين، يقول محمد: "وضعت يدي فوق رأسه، وفجأة عضني ولا رضني يفك"، قاصداً بذلك أن الكلب أطبق فمه على يده ولم يتمكن من إخراجها.

بيدو محمد الذي يقطن حي سعوان بصنعاء مطمئناً، فكلب صديقه ما يزال حياً، مشيراً إلى أن الكلب يتلقى لقاحاً احتياطياً ضد داء



تقرير

شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز
مركز فاملي مول
01696191

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

فرع خيران
بئر 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 أولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم

نسعد دوماً بخدمتكم





تقرير



البرنامج الوطني للإمداد الدوائي يطلق مشروعاً كبيراً

خاص: الطبية

كشف مدير عام البرنامج الوطني للإمداد الدوائي بوزارة الصحة في صنعاء، الدكتور سمير السناي، عن إطلاق البرنامج لمشروع كبير قريباً لتطبيق أنظمة الجودة لتخزين الأدوية وتوزيعها للبرنامج ولجميع مخازن المستشفيات ومكاتب الصحة".

وأوضح أن لدى البرنامج صيدليات مركزية تصرف الأدوية الحكومية مجاناً سواء بمقر البرنامج في وزارة الصحة أو الصيدلية المركزية بمستشفى الكويت بصنعاء، وفي محافظات ذمار والحديدة وإب، وكذا عبر مكاتب الصحة بالمحافظات. وقال "يسعى البرنامج لتحسين البيئة التشريعية والقانونية والمالية للبرنامج للنهوض والقيام بواجبات أكبر، وذلك حسب قرار الإنشاء وستعمل على توفير الأدوية لجميع المرافق الحكومية سواء بنظام صرف المساعدات أو حتى بنظام استعادة الكلفة والتي نعمل على استكمال البنية التشريعية لها"، مؤكداً "هناك خطط واضحة تحدد الاحتياجات السنوية لأهم الأدوية التي تحتاجها اليمن لعام ٢٠٢٢، وقد تمت مخاطبة المنظمات والجهات الداعمة من أجل توفيرها أو حتى جزء منها".

يذكر أن البرنامج الوطني للإمداد الدوائي تم إنشاؤه عام 2003، بهدف توفير احتياجات المرضى بصورة دائمة من الأدوية المدعومة، وفق القائمة الوطنية الأساسية، وكذا لتوفير الاحتياجات للمؤسسات الصحية من أدوية ومستلزمات طبية. يقدم البرنامج العديد من الخدمات، أبرزها شراء وصرف أدوية مجانية لبعض الأمراض المزمنة، والأدوية المنقذة للحياة، وذلك بمقر البرنامج أو عبر الصيدليات المركزية التابعة للبرنامج في بعض محافظات الجمهورية، أو عبر مكاتب وزارة الصحة في المحافظات والمديريات.

ويعمل البرنامج على توفير وتوزيع أدوية ومستلزمات طبية لجميع المؤسسات الصحية، واستقبال وصرف المعونات والمساعدات الصحية وفي مقدمتها الأدوية والمستلزمات الطبية التي ترد تباعاً من قبل المنظمات وحسب الاتفاقيات المبرمة وذلك للمؤسسات والمرافق الصحية ومكاتب الصحة في المحافظات.

ومن بين الأدوية المهمة والمنقذة للحياة التي يصرفها البرنامج مجاناً أدوية زارعي الكلى، مرضى السكري، الأمراض المناعية، الأمراض المزمنة مثل الضغط والقلب والصرع، أمراض الكبد مثل الألبومين، ومرض التصلب اللويحي، وأدوية الهموفيليا، والأدوية الخاصة بالتقرن.

وقال السناي لـ "الطبية" إن البرنامج يعمل حالياً على إيجاد نظام معلومات شامل لجميع الجهات المستهدفة من وزارة الصحة وبتجاوب من جميع الأطراف"، منتقداً "تشتت الدعم الحكومي والمنظمات وعدم وجود آلية واضحة في توزيع الدعم، والحصول على التغذية الراجعة في التحقق من وصول وصرف المساعدات "أدوية ومستلزمات ومحاليل وغيرها إلى المريض"، مشيراً إلى أن هناك وعوداً جادة لتنفيذ هذا المشروع الحيوي والهام.

وكان البرنامج قد واجه إشكاليات في مواصفات الأدوية والمستلزمات، حيث لم تكون نوعية الأدوية التي يتم طلبها واضحة، وفقاً للسناي الذي أفاد بأن البرنامج قام بتعميم آلية أولية جيدة على المنظمات، ويعمل حالياً على فرض القائمة الوطنية الأساسية المقررة في ٢٠١٩ للعمل بها على جميع الجهات سواء المرافق الحكومية أو المنظمات وغيرها.

وبحسب السناي، تم إعداد قائمة أولية بأسماء الأصناف التي سيتم استيرادها، وحصرها على الصناعات المحلية، بهدف دعم الصناعة الوطنية الدوائية، متطرقاً إلى ما واجهه القطاع الصحي من معاناة نتيجة الحرب والحصار خلال الثماني سنوات الماضية، من بينها انقطاع الرواتب وضعف الدعم الحكومي لميزانية الصحة والاستهداف المباشر للمنشآت والأطقم الطبية. ومن بين الانعكاسات السلبية للحرب مغادرة عدد كبير من الشركات والوكالات العالمية العاملة في المجال الصحي، وهجرة الكوادر الطبية اليمنية، وفقاً للسناي الذي أضاف انعكاسات أخرى مثل تدهور الوضع الاقتصادي وتأثيره على الأسعار التي شهدت ارتفاعاً حاداً في ظل تراجع سعر صرف العملة المحلية أمام النقد الأجنبي.

ورغم الواقع الذي فرضته الحرب، يؤكد السناي أن برنامج الإمداد الدوائي عمل على توفير أدوية حيوية هامة ومنتقدة للحياة مثل الانسولين وأدوية زارعي الكلى وأدوية التلاسيميا والعامل الثامن (تخثر الدم)، وتوفير بعض أدوية الضغط والسكري، حد قوله.



البرنامج الوطني للإمداد الدوائي تم إنشاؤه عام 2003، بهدف توفير احتياجات المرضى بصورة دائمة من الأدوية المدعومة، وفق القائمة الوطنية الأساسية، وكذا لتوفير الاحتياجات للمؤسسات الصحية من أدوية ومستلزمات طبية.

Tamsiflow

Tamsulosin HCl 0.4mg



**إذا كنت تقضي وقت نومك في الذهاب من وإلى الحمام للتبول،
فكيف تشعر حيال ذلك؟**

- * تامسيفلو هو حاصر انتقائي للمستقبلات ألفا الموجودة في البروستات.
- * صمم خصيصاً لمعالجة أعراض المسالك البولية السفلى (تضخم البروستات الحميد).
- * حصر مستقبلات ألفا الموجودة في عنق المثانة والبروستات يؤدي الى ارخاء العضلات الملساء مما يسمح بتدفق البول بحرية.
- * يستخدم لعلاج تضخم البروستات الحميد ويمكن استخدامه مع أدوية أخرى لعلاج احتباس البول الحاد.
- * الانتقائية العالية تعكس على زيادة الفعالية والأمنية.
- * يبدأ تأثيره بسرعة ويستمر فترة طويلة.
- * يعطى مرة واحدة يومياً.
- * يحسن المقياس الدولي لأعراض البروستات في التبول الليلي وكذلك جودة الحياة.



تقرير



شلل الأطفال .. مخاطر العودة وأسباب الانتشار

تقرير/ محمد غبسي

عانى الطفل ذو الثلاث سنوات يعقوب خالد "اسم مستعار" من تورم في ساقه اليمين بعد أن تلقى حقنة "عضل" في مركز صحي بإحدى القرى التابعة لمديرية يريم بمحافظة إب وسط اليمن.

وأن الأجيال السابقة لم تصب بأي مرض خلال العقود الماضية.

رصد حالات شلل الأطفال لم يقتصر على محافظتي إب وحجة فقط، فبحسب برنامج ترصد الشلل الرخو الحاد التابع لوزارة الصحة بصنعاء، فإن محافظات مثل صنعاء، البيضاء، المحويت، صعدة، الجوف، عمران، مارب، الحديدة، أبين، الضالع وذمار هي أكثر المحافظات إبلاغاً عن وجود حالات، كما أكد اكتشاف حالات صفرية "غير مطعمة" في كل من "أمانة العاصمة، ذمار، صعدة، صنعاء، إب، عمران، والجوف".

وفي آخر إحصائية رسمية بحالات الإصابة بشلل الأطفال في اليمن، أكدت وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء في الـ 27 من ديسمبر الماضي تسجيل 226 حالة في عام 2022. وكانت منظمة الصحة العالمية أعلنت تسجيل 29 حالة إصابة بشلل الأطفال الدائر المشتق من اللقاح من النمط 1، في عام 2020، فيما أشار عدد من الأطباء اليمنيين الذين تم التواصل معهم إلى أن عودة المرض بدأت في العام 2019.

ومثل هذا الإعلان إقراراً بعودة المرض إلى البلد الذي كان قد أعلن خالياً من فيروس شلل الأطفال في يونيو 2009 بعد أن سجلت آخر حالة شلل أطفال في فبراير 2006.

أسباب عودة المرض ومخاطره

أرجع استشاري الأطفال والأعصاب الدكتور محمد الجراي سبب عودة انتشار شلل الأطفال في اليمن إلى عدم حصول الأطفال على اللقاحات، وعزوف الأسر عن حماية أطفالها من المرض لاعتقادات خاطئة بأن اللقاحات

تفاقم حالة الطفل دفع عائلته، منتصف ديسمبر الماضي، لنقله بشكل طارئ إلى مستشفى يحصب بمدينة يريم، وهناك أثبتت الفحوصات المخبرية والأشعة الطبية إصابته بشلل الأطفال، وحينها أرسل المستشفى فريقاً إلى قرية يعقوب ليقوم بمسح 50 منزلاً للتأكد من سلامة الأطفال المخالطين، بحسب أخصائي في المستشفى فضل عدم ذكر اسمه.

تأكد الفريق الطبي أن أغلب أطفال القرية حصلوا على اللقاح ما عدا "يعقوب" الذي ينتمي لأسرة محدودة الدخل تعاني من تدن شديد في الوعي الصحي وكذلك في مستوى النظافة، واتضح أنه لم يتلق التطعيم ضد شلل الأطفال خلال ثلاث مراحل كان يجب أن يحصل فيها على اللقاح.

يعقوب ليس الطفل الوحيد الذي وقع ضحية عودة شلل الأطفال، إلى اليمن ف الطفلة رشا عبدالكريم ذات الأربع سنوات هي الأخرى تم تأكيد إصابتها بشلل الأطفال مطلع سبتمبر الماضي في أحد مستشفيات محافظة حجة "شمال غرب العاصمة صنعاء".

يقول والدها: رشا عانت فجأة من حالة حمى شديدة أعقبها ضمور في اليدين، وبعد إسعافها للمستشفى وإجراء الفحوصات صدمت بخبر الإصابة لنبداً معها رحلة معاناة لا حدود لها، خاصة وأنها بدأت تفقد القدرة على استخدام قدميها، ويضيف متحسراً "هذا أسوأ شيء حصل في حياتي، أن تصاب ابنتي بالإعاقة الدائمة.. إنه أمر لا يصدق".

لم يخف عبدالكريم شعوره بالذنب تجاه طفله كونه لم يحرص على حصولها على اللقاح وذلك نتيجة تصديقه لبعض الشائعات المتداولة حول عدم جدوى هذه اللقاحات،



في آخر إحصائية رسمية بحالات الإصابة بشلل الأطفال في اليمن، أكدت وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء في الـ 27 من ديسمبر الماضي تسجيل 226 حالة في عام 2022.

تقرير

صنعاء، إب، حجة، المحويت، البيضاء، عمران، الجوف، الحديدة".
بينما كانت آخر حملة تنفيذها وزارة الصحة في عدن بالتعاون مع منظمة اليونيسف ضد شلل الأطفال في فبراير 2022، شملت أكثر من 2,2 مليون طفل دون العاشرة تحت شعار "من منزل إلى منزل" شملت 12 محافظة يمنية.

ويتم تحصين 90% من المستهدفين في جميع حملات التحصين وفقاً لما نقل موقع "صوت المهمشين" عن مدير إدارة التحصين بمحافظة تعز فهد النمر الذي قال أن نسبة رفض التطعيم تتراوح بين 5 و 10%.
ووفقاً لبيان صدر عن المدير العام لمنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط أواخر أكتوبر الماضي، فإن كل من اليمن والصومال تعد من بين البلدان ذات المخاطر العالية حيث يتواصل انتقال فيروسات شلل الأطفال المختلفة دون انقطاع.

كما أشارت اللجنة الفرعية الإقليمية التابعة لمنظمة الصحة العالمية والمعنية باستئصال شلل الأطفال والتصدي لفاشياته في بيان لها بتاريخ 10 شباط/ فبراير 2022، إلى أن القيود المفروضة على التطعيم عن طريق الزيارات المنزلية تحول دون الوصول إلى الأطفال الأشد ضعفاً.
مثل هذه المعلومات لو أنها وصلت إلى والدي يعقوب ورشا باكرا لكانت جنبت الطفلين هذا المصير الذي جعل الإعاقة ترافقهم مدى الحياة، يقول عبدالكريم والد الطفلة "سأحرص مستقبلاً على حصول أطفالي واحفادي على اللقاح حتى لو حملتهم على ظهري أيام إلى مراكز التحصين".

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز -IN-
ROOTED IN TERNEWS ضمن مشروع
TRUST (غرفة أخبار الصحة) في اليمن.

غير مهمة أو أنها قد تضر أطفالهم.
وأوضح أن شلل الأطفال مرض فيروسي يتمثل في التهاب الأعصاب ما يؤدي إلى ضمورها ويصيب طرفاً أو طرفين أو ثلاثة، ويتسبب في إعاقة الأطفال ومنعهم من الحركة، لافتاً إلى أنه عادة يصيب الأطفال حتى سن الخامسة وتتمثل خطورته في إصابة الطفل بإعاقة دائمة وأحياناً الوفاة في ظل صعوبة بالغة في علاجه.

وأشار الجرادي، إلى أن فيروس شلل الأطفال معد ينتقل عبر الهواء وملامسة المحيطين للمريض، وقد يصيب أيضاً الكبار - ورغم عدم تأثرهم منه - إلا أنهم قد ينقلونه إلى أطفال آخرين.
كما لفتت أخصائية التحصين في المجمع الوطني للأمومة والطفولة بصنعاء الدكتورة أسماء الشرماني إلى أن بعض الأسر ترفض تلقيح أطفالها لعدة أسباب منها خوفهم من سوء تخزين اللقاحات في ظل ظروف الحرب التي حرمت المراكز الصحية من الكهرباء، رغم أن هذه المشكلة تم حلها بتوفير منظومات طاقة شمسية، حسب تأكيد الشرماني.
ومن الأسباب التي يؤمن بها الأهالي "المؤامرة الخارجية"، والعادات والتقاليد وضعف التثقيف والتوعية الصحية، إضافة لعدم قدرة سكان المناطق النائية على الوصول إلى المراكز الصحية، وفقاً للدكتورة الشرماني التي أشارت إلى أن خطورة عودة شلل الأطفال إلى اليمن لا يكمن فقط في المضاعفات التي تحدث للأطفال المصابين، فانتشاره وتطوره قد يحوله إلى جائحة تهدد اليمن ودول الجوار والإقليم، ولذلك تحرص الدول على توفير اللقاحات مجاناً لليمن خوفاً من انتقاله إليها بطريقة أو بأخرى.

حملات التحصين

نفذت وزارة الصحة بصنعاء حملة للتحصين ضد شلل الأطفال في 18 ديسمبر 2021، وهي آخر حملة تم تنفيذها، استهدفت ثلاثة ملايين و253 ألفاً و393 طفلاً وطفلة دون سن الخامسة في 38 مديرية في محافظات "الأمانة،



نفذت وزارة
الصحة بصنعاء
حملة للتحصين
ضد شلل
الأطفال في 18
ديسمبر 2021،
وهي آخر حملة
تم تنفيذها،
استهدفت ثلاثة
ملايين و253 ألف
و393 طفل وطفلة
دون سن الخامسة
في 38 مديرية
في محافظات
"الأمانة، صنعاء،
إب، حجة،
المحويت، البيضاء،
عمران، الجوف،
الحديدة".

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
Hodaidah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 Ibb Tel : 04 458569 Hajjah Tel : 07 220220

جميع التخصصات

بأحدث التقنيات وأفضل الكفاءات

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



صنعاء - شارع الستين الغربي

www.mehyemen.com

f mehospitaleyemen mehyemen

577777

Pixel



المركز الرئيسي التشخيصي
Main Diagnostic Center



المختبر الرئيسي التشخيصي
Main Diagnostic Laboratory



جهاز
تخطيط الدماغ
EEG

جهاز قياس
كثافة العظام

الأشعة السينية

جهاز الأعصاب

جهاز تخطيط
القلب



أشعة الرنين
المغناطيسي
1.5 تسلا



أشعة المقطعية
128 متعددة
الشرائح الحلزونية



أشعة
الفلوروسكوبي
الديناميكي



الموجات
فوق
الصوتية



أشعة الأسنان
ثلاثية الأبعاد
(بانوراما)

مركز أشعة ومختبرات



التشخيص أولاً

نوفر لكم أحدث الأجهزة على مستوى اليمن بالذكاء الإصطناعي



mdc@alraesy.com

www.alraesy.com

01 488 499

+967 772 810 555

+967 774 848 229

+967 771 114 402

صنعاء - شارع الزبيري

جوار بوابة

المستشفى الجمهوري



رجال قلقون من استئصال البروستاتا

الموتية وتقلها خارج الجسم، من فتحة القضيب عبر عملية القذف». وتابع «لذلك قد يواجه الرجل بعد استئصال البروستاتا صعوبة في عملية القذف، مما يؤدي إلى إصابته بارتجاع الحيوانات المنوية». وفي سياق متصل، قال موقع منظمة أبحاث السرطان البريطاني، إن الرجل لن يتمكن من إنجاب الأطفال من خلال الاتصال الجنسي الطبيعي بعد استئصال البروستاتا. ويرجع السبب إلى إزالة الجراح أثناء استئصال البروستاتا غددا تسمى الحويصلات المنوية، مما يجعل السائل المنوي غير قادر على المرور بالأنابيب والخروج من الجسم. لذلك يطلق أطباء الذكورة على النشوة الجنسية التي يشعر بها الرجال الذين استأصلوا البروستاتا بهزات الجماع الجافة أو القذف الرجعي.

بقلق بالغ، يتساءل بعض الرجال عن مدى تأثير استئصال البروستاتا وإزالتها على الصحة الجنسية للرجل والإنجابية. ونقل موقع «الكونسلتو» عن استشاري المسالك البولية، الدكتور صلاح رمضان، إن استئصال البروستاتا لعلاج السرطان يؤثر سلباً على الصحة الجنسية عند الرجال، لدرجة قد تصل إلى العقم. وأوضح رمضان أن الصحة الجنسية عند الرجال بعد استئصال البروستاتا تتأثر بطريقتين، هما «عدم انتصاب العضو الذكري عند استئصال البروستاتا، قد يضطر الجراح إلى إزالة الخلايا العصبية المحيطة بها، مما يهدد الرجل عقب الجراحة بضعف الانتصاب أو عدم حدوثه بشكل نهائي، وارتجاع الحيوانات المنوية من الوظائف الحيوية المسؤولة عنها غدة البروستاتا، هي إنتاج السوائل التي تغذي الحيوانات



صحة الرجل



عادة ما ينظر إلى تساقط الشعر على أنه علامة على التقدم في العمر وبتأثير الشيخوخة، كما هو الحال أيضاً مع ضعف البصر، كما أن هذه المشكلة بدأت تزداد حتى عند الرجال في سن مبكرة.

سبب غريب لصلع الرجال المبكر

المشروبات المحلاة من بين تلك الأسباب أيضاً. إذ فحصت الدراسة الحديثة التي شارك فيها خبراء من جامعة «تسينغها» في الصين العلاقة بين استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر ومشكلة تساقط الشعر لدى الرجال وبالأخص أولئك الذين يعانون من هذه المشكلة في سن مبكرة. الدراسة التي نشرت نتائجها في المجلة العلمية «Nutrients»، ونقلها الموقع الطبي الألماني (Heilpraxis) بكامل تفاصيلها، وشارك فيها 1951 رجلاً تتراوح أعمارهم ما بين 18 و45 عاماً من 31 مقاطعة مختلفة في الصين واستخدم الفريق خلالها استطلاعاً للرأي عبر الإنترنت من أجل جمع البيانات، أظهرت وجود علاقة بين تساقط الشعر عند الرجال والمشروبات المحلاة - على سبيل المثال الكولا ومشروبات الطاقة، وكذلك العصائر مثل عصير الليمون أو الشاي المحلى. وأظهرت نتائج الدراسة أن الكميات الصغيرة من هذه المشروبات من شأنها ترك أثر سلبي على تساقط الشعر لدى الرجال، إذ أن الرجال الذين يستهلكون في المتوسط مشروباً واحداً من المشروبات المذكورة في اليوم هم أكثر عرضة بنسبة 30 في المائة إلى خطر تساقط الشعر، أما الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 27 عاماً فهم الأكثر تضرراً.

تساقط الشعر عادة ما يتم ربطه بالتقدم في العمر، لكن دراسات علمية أظهرت العكس وخلصت إلى أن أحد أسباب هذه المشكلة لدى الرجال وخاصة الأصغر سناً منهم، هو الاستهلاك المفرط للمشروبات المحلاة، وفق ما كشفت عنه أحدث الدراسات. ويتوفر العديد من هذه المنتجات في صورة غسول للشعر بالكافيين ومكونات نشطة أخرى من الصيدليات أو من محلات السوبر ماركت. وعادة ما ينظر إلى تساقط الشعر على أنه علامة على التقدم في العمر وبتأثير الشيخوخة، كما هو الحال أيضاً مع ضعف البصر، كما أن هذه المشكلة بدأت تزداد حتى عند الرجال في سن مبكرة. مشكلة تساقط الشعر قد تكون لها أسباب مختلفة، ومن بينها الإجهاد ونقص الفيتامينات والمعادن أو قلة النوم، ووفق أحدث الدراسات، قد يكون استهلاك الصودا وغيرها من



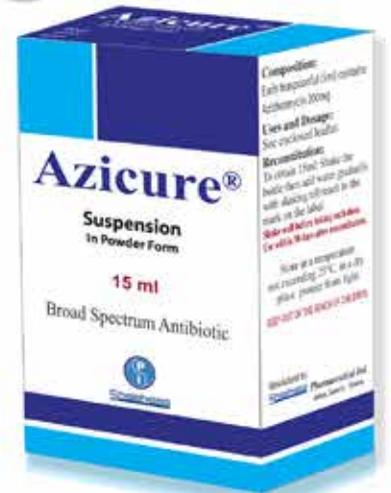


Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



Azicure®

Ensure the Cure



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

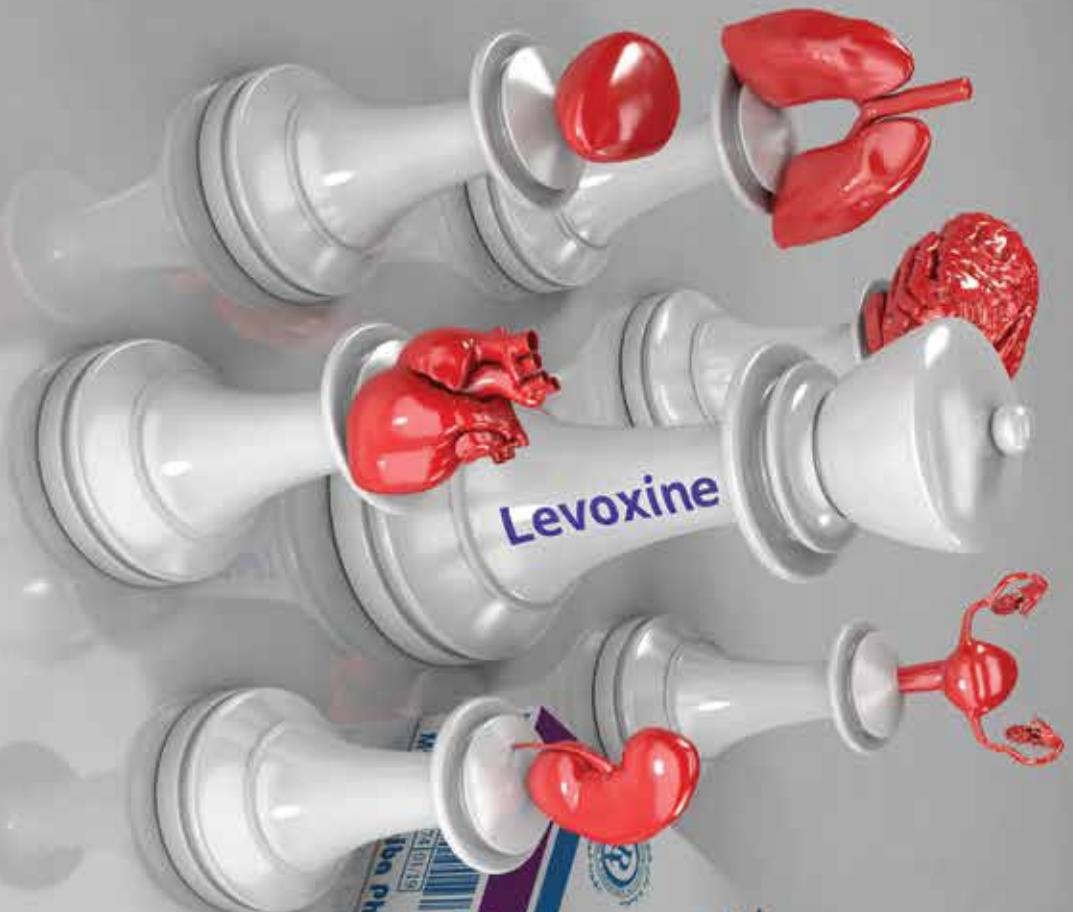
www.shaphaco.com - info@shaphaco.net -

facebook.com/shaphaco/

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

Levoxine®

Levofloxacin 500mg



**A power to
Protect!**



Shiba Pharma



صحة نفسية



تحسين الصحة النفسية دون أدوية

تعد استراتيجيات المساعدة الذاتية خياراً مناسباً لأولئك الذين يعانون من أعراض معتدلة لا تؤثر على المهام اليومية، وثبت علمياً أن علاجات المساعدة الذاتية يمكن أن تقلل من القلق والاكتئاب، كذلك يوصي الخبراء بالاعتماد على كتب العلاجات السلوكية والمعرفية الموثوقة.

4 . ممارسة اليقظة والتأمل

يمكن أن تساعد تمارينات اليقظة في تقليل أعراض القلق واضطرابات الصحة النفسية الأخرى من خلال المساعدة على فهم ما يشعر به المرء والتعامل معه. وتظهر الدراسات أن ممارسة اليقظة والتأمل يساعد في تخفيف أعراض التوتر وتقليل الشعور بالاكتئاب من خلال تحسين جودة النوم وزيادة التركيز على تكامل العقل والجسم.

نصائح عامة

- **التدريبات البدنية:** ترتبط العديد من الفوائد الصحية العقلية بالتمارين الرياضية، مثل تخفيف القلق أو تحسين الحالة المزاجية، ويمكن أن تعزز التمارين أيضاً الثقة بالنفس وتطلق هرمون الإندورفين.

- **الاستمتاع بأشعة الشمس:** يعزز ضوء الشمس مادة السيروتونين في الدماغ، مما يحسن الحالة المزاجية، وعندما لا يحصل الشخص على كمية كافية من أشعة الشمس، تنخفض مستويات السيروتونين، مما يؤدي إلى اضطراب عاطفي موسمي.

- **تحديد أولويات النوم:** ترتبط قلة النوم بزيادة مخاطر القلق أو الاكتئاب وسوء الحالة المزاجية وارتفاع مستويات التوتر، ويتم تحديد أولويات النوم من خلال الالتزام بروتين وقت النوم والاسترخاء قبل موعد النوم والتوقف عن مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر والهاتف.

- **ترشيد وسائل التواصل الاجتماعي:** يمكن أن يؤدي الاستخدام المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة أعراض القلق والاكتئاب، ويوصي الخبراء بتحديد وقت معين على وسائل التواصل الاجتماعي، واستثمار باقي الوقت في الاستمتاع بهوايات أخرى أو قضاء الوقت مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

بعد الخضوع للعلاج الحل المثالي لحالات الصحة النفسية، لكن أحياناً، لا يتوفر العلاج سواء بسبب محل إقامة الشخص نفسه أو الموارد المالية أو لضيق الوقت.

غير أن هناك أشياء يمكن القيام بها لتحسين الصحة النفسية والحالة المزاجية دون إنفاق المال أو بذل الجهد والوقت، بحسب موقع CNET.

1 . تطبيقات الصحة العقلية

تقدم تطبيقات الصحة العقلية موارد للأشخاص الذين لم يتمكنوا من الحصول عليها، وفي حين أنها ليست بديلاً عن العلاج ولا يمكنها تشخيص الحالات، فإن تطبيقات الصحة العقلية مثل Moodfit و Sanvello يمكن أن تكون أدوات رائعة لاستخدامها في رحلة العافية النفسية وتحسين الحالة المزاجية، كما تساعد أفضل تطبيقات الصحة العقلية على تخفيف التوتر والقلق وتعلم كيفية إدارة الأعراض في المستقبل.

هناك الكثير من التنوع في ما تقدمه هذه التطبيقات والميزات المضمنة، ويقدم الكثير منها كتالوجاً رائعاً من الموارد التعليمية للمساعدة في التعرف على الظروف وتكييف استراتيجيات المواجهة لإدارتها يومياً، كما ترسل معظم التطبيقات إشعارات فورية على مدار اليوم، والتي يمكن استخدامها كمؤشر للتوقف وتقييم ما يشعر به المرء.

2 . استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي

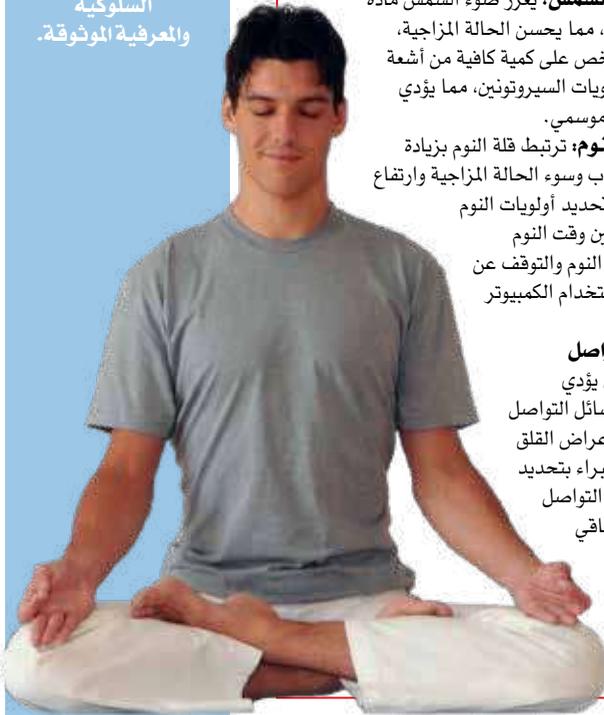
يشجع استخدام العلاج السلوكي المعرفي لعلاج الاكتئاب والقلق والإدمان، وتهدف استراتيجيات وأدوات العلاج المعرفي السلوكي إلى أن تؤخذ خارج جلسات العلاج وتستخدم في الحياة اليومية، كما يُعرف العلاج السلوكي المعرفي بأنه أسلوب «موجه ذاتياً»، غير أنه لا يعد بديلاً عن العلاج التقليدي مع اختصاصي.

تعد استراتيجيات المساعدة الذاتية خياراً مناسباً لأولئك الذين يعانون من أعراض معتدلة لا تؤثر على المهام اليومية، وثبت علمياً أن علاجات المساعدة الذاتية يمكن أن تقلل من القلق والاكتئاب، كذلك يوصي الخبراء بالاعتماد على كتب العلاجات السلوكية والمعرفية الموثوقة.

3 . التواصل الاجتماعي

من المهم أن يتواصل الشخص مع آخرين، خاصة أولئك الذين يمرون بحالات توتر أو قلق. وتشير الدراسات إلى أن التواصل مع الآخرين يمكن أن يوفر إحساساً بالمعنى والهدف ويقلل من الشعور بالوحدة.

وسواء أكان الأمر يتعلق بالأصدقاء أو العائلة أو الغرباء، فإن مشاركة المشاعر والتجارب أمر ضروري.



لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري
التنفسية والإنفلونزا والرشح



كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف
بالقصدير

لحمايته
من الحرارة
والرطوبة

الزنجبيل
الليمون
البرتقال

متوفر
بثلاث
نكهات

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

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

أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



B1

مقوي للأعصاب
عبر تغذية
الأعصاب

B6

يعزز الانتقال
العصبي
وله تأثير في
تخفيف الألم

B12

تجديد الأعصاب
ومنع تلف الخلايا
العصبية

الجرعة: كبسولة واحدة يوميا

أدوية
AL-MUFADDAL PHARMA

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





اختبار يميز بدقة أنواع العدوى

يعتمد الاختبار المطور بشكل أساسي على الكيفية التي يستجيب بها الجهاز المناعي للعدوى، ويعد هذا أول اختبار تشخيصي من نوعه يتم التحقق من كفاءته عبر مجموعة واسعة ومتنوعة من البشر. وقد شملت البيانات 4754 شخصا من مختلف الأعمار والجنس من 35 دولة، هم جميعا مصابون بعدوى معروفة.

وهذا الاختبار الوحيد الذي يلي الأهداف التي وضعتها منظمة الصحة العالمية من أجل مجابهة مشكلة مقاومة المضادات الحيوية. ومن بين هذه الأهداف أن تكون حساسية الاختبار (القدرة على تحديد الحالات الإيجابية الفعلية بشكل صحيح) 90% على الأقل، وأن تكون نوعية الاختبار (القدرة على تمييز الحالات السلبية الفعلية بالشكل الصحيح) 80%، وذلك حتى يتم تمييز العدوى الفيروسية من البكتيرية بالشكل الفعال.

وقد حقق الاختبار 90% حساسية و90% كفاءة نوعية، وهو بذلك أول اختبار تشخيصي يلبس، بل يتجاوز، المعايير التي اقترحتها منظمة الصحة العالمية، ولا يتطلب الاختبار سوى عينة دم، ويستغرق من 30 إلى 45 دقيقة، وقد تقدم الفريق بالفعل بطلب للحصول على براءة اختراعه.

طُور علماء من كلية الطب في جامعة "ستانفورد" اختبارا تشخيصيا يمكنه التمييز بين العدوى البكتيرية والفيروسية بسرعة ودقة بلغت 90%. وتعد الدراسة، التي نشرت في دورية "سل ريبورتس ميديسن" نهاية ديسمبر الفائت، أول اختبار يفي بالمعايير التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

وتشمل الطرق الحالية لتمييز العدوى الفيروسية من البكتيرية استزراع العامل الممرض على أطباق مخصصة لهذا الغرض؛ وهو ما يستغرق عدة أيام، أو استخدام اختبار "تفاعل البلمرة المتسلسل" "بي سي آر"، الذي يتطلب معرفة مسبقة بالعامل الممرض والذي هو موضع البحث عنه في الأساس.

وبفضل هذا الاختبار الذي يعتمد على التعبير الجيني، فإن الأطباء في جميع أنحاء العالم سيتمكنون الآن من التمييز بسرعة ودقة بين العدوى الفيروسية والبكتيرية، ومن ثم تقليل الإفراط في استخدام المضادات الحيوية في غير موضوعها.

يعتمد الاختبار المطور بشكل أساسي على الكيفية التي يستجيب بها الجهاز المناعي للعدوى، ويعد أول اختبار تشخيصي من نوعه يتم التحقق من كفاءته عبر مجموعة واسعة ومتنوعة من البشر.

جديد
الطب

“

يعتمد الاختبار المطور بشكل أساسي على الكيفية التي يستجيب بها الجهاز المناعي للعدوى، ويعد أول اختبار تشخيصي من نوعه يتم التحقق من كفاءته عبر مجموعة واسعة ومتنوعة من البشر.

بنكرياس اصطناعي لتثبيت الانسولين

في جسم المريض، ويحدد كمية الأنسولين التي يجب ضخها إلى الدم، في حالة ارتفاعه بصورة حادة.

وقد أظهرت نتائج اختبار البنكرياس الاصطناعي على 26 متطوعا مصابا بالشكل الحاد من النوع الثاني من مرض السكري على مدى أربعة أسابيع، أنه نجح في وظيفته تماما، حيث لاحظ الأطباء استقرار مستوى السكر في دم جميع المرضى خلال 66% من الوقت، وهذا ما كان يحصل عليه المرضى عند حقن الأنسولين في الجسم عدة مرات في اليوم، وتبين أن طريقة العلاج الجديدة خفضت متوسط مستوى السكر في الدم بنسبة 36% مقارنة بحقن الأنسولين.



نجح أطباء بريطانيون في اختبار بنكرياس اصطناعي لتثبيت مستوى السكر والأنسولين في جسم 26 متطوعا مصابا بالنوع الثاني من مرض السكري.

وأفادت مجلة Nature Medicine، بأن تطور داء السكري بنوعيه الأول والثاني، يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي للسكر ويسبب خللا في جسم الشخص المصاب.

وتعتبر زيادة الوزن والسمنة من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالمرض، لأن ارتفاع مستوى السكر والأنسولين في الدم غالبا ما يصاحب زيادة الوزن، ما يؤدي في كثير من الحالات إلى استفاد سريع للبنكرياس

وتطور النوع الثاني من مرض السكري. ويراقب البنكرياس الاصطناعي بصورة دائمة التغير الحاصل في تركيز السكر



مخ واعصاب

“

لا يعد الرعاش مجهول السبب عادة حالة خطيرة، ولكنه يمرور الوقت ويمكن أن يكون شديدا لدى بعض الأشخاص، ويمكن أن يحدث في أي عمر ولكنه أكثر شيوعا عند البالغين الذين تبلغ أعمارهم 40 عاما أو أكبر.



رجفة اليدين.. هل الأمر مقلق؟

عصبية أو مشاكل صحية أو استخدام الأدوية، وفيما يلي بعض الأسباب المحتملة لرجفة اليدين:

1 - الرعاش المجهول السبب

السبب الأكثر شيوعا لرعشة اليد هو الرعاش المجهول السبب، الذي يصيب البالغين في أغلب الأحيان، ويعتقد أنه ناتج عن اضطراب في الأداء الطبيعي لأجزاء من الجهاز العصبي المركزي، مثل المخيخ. ويسري هذا النوع من الرعاش في العائلات أحيانا، ويعتقد أن حوالي 50% من حالات الرعاش المجهول السبب وراثية.

2 - مرض باركنسون

يعاني الأشخاص المصابون بمرض باركنسون عادة من رعاش في اليد عندما تكون عضلاتهم في حالة راحة ويشاهدون انخفاضا في الرعاش عند استخدام عضلاتهم، وهذا ما يسمى الارتعاش أثناء الراحة.

عادة ما يكون الرعاش علامة مبكرة على مرض باركنسون، ويختبر معظم الناس الاهتزاز في جانب واحد من أجسامهم، لكنه قد ينتشر مع مرور الوقت، ويمكن أن يؤدي التوتر أو القلق أو الإثارة إلى جعل الاهتزاز أسوأ.

3 - السكتة الدماغية

4 - فرط نشاط الغدة الدرقية

5 - اضطرابات المخيخ

6 - مرض هنتنغتون (حالة تسبب الانهيار

التدريجي للخلايا العصبية في الدماغ).

7 - إصابات الدماغ

8 - الآثار الجانبية للدواء

9 - التصلب المتعدد

10 - القلق

11 انخفاض سكر الدم

أدوية لعلاج رعشة اليدين

هناك أدوية شائعة يتم وصفها لعلاج اهتزاز اليدين بسبب الرعاش المجهول السبب، وهناك خيارات علاجية عديدة وقد يتطلب الأمر تدخل جراحي، يحددها الأطباء الاختصاصيون.

يمكن أن تكون رجفة اليد أو رعشة اليدين طبيعية أو قد تنتج عن حالات عصبية أو مشاكل صحية أو استخدام الأدوية.. وقد تكون قد مررت يوماً بلحظة أصيبت فيها يداك بالرعاش لكنك لم تعرف سببها، ومدى خطورتها وهل هي حالة مرضية، وهل هناك خيارات علاجية لها؟

لا يحتاج رعاش اليدين الخفيف غير الناجم عن حالة أخرى إلى أي علاج عادة، لكن قد يرغب طبيبك العام في مراقبتك للتأكد من عدم تفاقم الأمر، وقد يتم إحالة إحالتك إلى أخصائي لإجراء مزيد من الاختبارات إذا شك أن الرعاش الذي تعاني منه قد يكون أحد أعراض حالة مثل مرض باركنسون أو التصلب المتعدد، لكن في الغالب رجفة اليدين طبيعية، هذا على وجه الخصوص إذا كان الشخص يشعر بالتوتر أو القلق أو لم يتم بشكل كاف.

أنواع الرعاش

1 - الرعاش الفسيولوجي؛ رعاش خفيف

بالكاد يمكن رؤيته بالعين المجردة، وهو موجود في كل شخص طبيعي مع الحفاظ على الموقف أو الحركة، وعادة ما تكون نتائج الفحص العصبي للمرضى الذين يعانون من الرعاش الفسيولوجي طبيعية، وفقا لكليفيلاند كلينيك.

2 - الرعاش الفسيولوجي المعزز؛

رعاش مرئي، وقد تسبب الأدوية والسموم هذا النوع من الرعاش، ويمكن أن تتحسن الأعراض بعد توقف العوامل المسببة.

3 - الرعاش المجهول السبب؛ هو الشكل الأكثر

شيوعا لجميع اضطرابات الحركة، ويمثل في اضطراب بالجهاز العصبي يسبب الاهتزاز اللاإرادي والمنتظم، ويمكن أن يؤثر على أي جزء من جسمك تقريبا، لكن الارتعاش يحدث غالبا في يديك، خاصة عند القيام بمهام بسيطة، مثل الشرب من كأس أو ربط أربطة الحذاء.

لا يعد الرعاش مجهول السبب عادة حالة خطيرة، ولكنه يتفاقم عادة بمرور الوقت ويمكن أن يكون شديدا لدى بعض الأشخاص، ويمكن أن يحدث في أي عمر ولكنه أكثر شيوعا عند الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 40 عاما أو أكبر.

أسباب محتملة لرجفة اليدين

يمكن أن تكون رجفة اليد أو رعشة اليدين طبيعية أو قد تنتج عن حالات



دواء



يعتاد الكثيرون على تناول أدوية الصداع دون استشارة الطبيب المختص، وعلى الرغم من أنها تعطي نتائج فعالة في تخفيف الألم، إلا أنها قد تسبب إدرار البول بشكل زائد، وبالتالي الإصابة بالجفاف.

6 أدوية تسبب الجفاف

المختص، وعلى الرغم من أنها تعطي نتائج فعالة في تخفيف الألم، إلا أنها قد تسبب إدرار البول بشكل زائد، وبالتالي الإصابة بالجفاف.

4 - مدرات البول

هناك العديد من الأدوية المدرة للبول، مثل أدوية خفض ضغط الدم، مما يجعلها تعمل على سحب الماء بشكل كبير من الجسم، لذا، يجب الابتعاد عن تناول تلك الأدوية، وفي حالة أهميتها فمن الأفضل تناول كمية كبيرة من الماء يومياً لتعويض المفقود.

5 - أدوية القلب

من المعروف أن معظم أدوية القلب تعمل على إدرار البول بنسبة كبيرة، بما في ذلك لازيكس، ويوميكس، حيث تعمل على طرد السوائل من الجسم، بهدف تخفيف الضغط على القلب، وبالتالي يفضل تناول كمية كبيرة من الماء عند الانتظام على تناول هذه الأدوية.

6 - أدوية العلاج الكيميائي للسرطان

تنتج بعض الآثار الجانبية عن العلاج الكيميائي للسرطان، مثل الغثيان والقيء، وبالتالي فقدان كمية كبيرة من الماء، لذلك يفضل استشارة الطبيب المختص للحصول على مضادات الغثيان أو استبدال العلاج، بالإضافة إلى تناول كمية كبيرة من الماء والعصائر.

الإفراط في تناول أدوية معينة، قد يعرض بعض الأشخاص للإصابة بالجفاف، مما يستدعي المتابعة المستمرة مع طبيب مختص للتعرف على كافة الآثار الجانبية المحتملة لتلك العلاجات وتجنب التعرض لأي مضاعفات صحية.

ومن أبرز الأدوية التي تسبب الإصابة بالجفاف، وفقاً لموقع «Ev-erydayhealth»:

1 - مليينات الإمساك

يساعد تناول الأدوية المليئة على تحسين حركة الأمعاء، وعلاج الإمساك، ولكن عند الانتظام في تناولها، فمن الممكن أن تؤثر على مستويات الماء في الجسم، نتيجة زيادة التبرز، وبالتالي الإصابة بالجفاف، لذا يجب تناولها تحت إشراف طبيب مختص لفترة قصيرة.

2 - أدوية السكري من النوع الثاني

ينبغي على مرضى السكري من النوع الثاني تناول أدوية معينة من شأنها العمل على ضبط مستويات السكر في الدم، ولكنها قد تؤثر على صحة الكلى، وتتسبب في خفض مستوى الماء في الجسم، وسهولة الإصابة بالجفاف، وأمراض القلب.

3 - أدوية الصداع

يعتاد الكثيرون على تناول أدوية الصداع دون استشارة الطبيب

الذبحة الصدرية.. لا تتناول أكثر من 3 أقراص

- استبدل الجرعة إذا ابتلعها عن طريق الخطأ.
- ضع قرصاً واحداً تحت لسانك عند الشعور بأول أعراض نوبة الذبحة الصدرية (ألم في الصدر أو ضيق).
- تناول الدواء من 5 إلى 10 دقائق قبل أي حدث من المحتمل أن يسبب ألماً في الصدر.
- لا تأكل أو تشرب أو تدخن أثناء ذوبان القرص تحت اللسان.
- إذا استمر ألم الصدر لمدة 5 دقائق بعد تناول جرعة واحدة، يمكن تناول جرعة ثانية.
- لا تتناول أكثر من 3 أقراص خلال 15 دقيقة.
- توجه إلى قسم الطوارئ إذا لم تشعر بتحسن، أو شعرت بسوء حالتك بعد تناول أول جرعة من الدواء.
- يجب استشارة الصيدلي في كل ما يتعلق بالطريقة الآمنة السليمة لاستخدام الدواء.

يلجأ العديد من المرضى لتناول الأيزوسوربيد داينيترات، لعلاج نوبات الذبحة الصدرية الحادة، كما يستخدم للوقاية من حدوث الذبحة الصدرية. الأيزوسوربيد داينيترات، أقراص تحت اللسان، وهو واحد من الأدوية الوصفية التي تصرف بوصفة طبية، وتستخدم لنوبات الذبحة الصدرية الحادة (آلام الصدر المفاجئة)، كما يستخدم للوقاية من حدوث الذبحة الصدرية. وقدمت هيئة الدواء المصرية، نصائح توعوية بشأن الاستخدام الأمثل لدواء الأيزوسوربيد داينيترات، وهي كالتالي:

- لا تمضغ أو تسحق الأقراص المعدة للاستخدام تحت اللسان.





عظام



إحساس غير مريح في الساقين.. ما سببه؟

في بداية النوم، مع بعض الاضطرابات في وظائف النهار.

مسببات المرض

غالباً يكون سبب متلازمة تلملم الساقين غير معروف ومع ذلك، فإن لها مكوناً وراثياً ويمكن العثور عليها في العائلات حيث تكون بداية الأعراض قبل سن الـ 40. وتشير الدلائل إلى أن المستويات المنخفضة من الحديد في الدماغ قد تكون مسؤولة أيضاً عن المتلازمة، كما تشير أدلة كثيرة أيضاً إلى أن تلملم الساقين مرتبط بخلل وظيفي في أحد أقسام الدماغ التي تتحكم في الحركة يسمى العقد القاعدية التي تستخدم مادة الدوبامين الكيميائية في الدماغ.

والدوبامين ضروري لنشاط وحركة عضلات سلسلة وهادفة، وغالباً ما يؤدي تعطيل هذه المسارات إلى حركات لا إرادية، والأفراد المصابون بمرض باركنسون، وهو اضطراب آخر في مسارات الدوبامين في العقد القاعدية، لديهم فرصة متزايدة لتطوير متلازمة تلملم الساقين.

وقد ترتبط متلازمة تلملم الساقين أو تكون مصاحبة لإحدى لمرض الكلى وغسيل الكلى، الثلاثة الأشهر الأخيرة من الحمل، ونقص الحديد، وبعض الأدوية التي قد تؤدي إلى تفاقم أعراض المتلازمة مثل الأدوية المضادة للغثيان والأدوية المضادة للذهان، ومضادات الاكتئاب التي تزيد من السيروتونين، وبعض أدوية البرد والحساسية التي تحتوي على مضادات الهيستامين.

خيارات علاجية

- 1 - تغيير نمط الحياة كتجنب أو تقليل استخدام التبغ، نمط النوم المنتظم، ممارسة تمارين معتدلة، تدليك الساقين، أخذ حمام دافئ، استخدام وسادة تدفئة أو كيس ثلج.
- 2 - يوصى بتجربة مكملات الحديد.
- 3 - استخدام الأدوية المضادة للتشنج، بعد استشارة طبيب مختص.

يشكو البعض من رغبة شديدة في تحريك الساقين عند الاستلقاء، ما يسبب لهم اضطراباً وصعوبات في النوم، إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة، فقد تكون مصاباً بمتلازمة تلملم الساقين، فما هي وما أعراضها وأسبابها، ثم كيف يكون العلاج؟

متلازمة تلملم الساقين والتي تسمى أيضاً مرض «ويليس إكبوم» هي حالة تسبب إحساساً غير مريح في الساقين، وحثاً لا يقاوم على تحريكهما، حسبما عرفه المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية في الولايات المتحدة. وتحدث الأعراض بشكل شائع في وقت متأخر من بعد الظهر أو في ساعات المساء، وغالباً ما تكون أكثر حدة في الليل عندما يكون الشخص مستريحاً، مثل الجلوس أو الاستلقاء على السرير، بحسب «موقع الجزيرة نت».

وقد تحدث أيضاً عندما يكون شخص ما غير نشط ويجلس لفترات طويلة (على سبيل المثال، عند القيام برحلة بالطائرة أو مشاهدة فيلم).

اضطرابات عديدة

تصنف متلازمة تلملم الساقين على أنها اضطراب في النوم لأن الأعراض تحول دون الخلود إلى النوم، كما تصنف أيضاً كاضطراب حركي، ولا سيما أن المصابين يضطرون إلى تحريك أرجلهم من أجل تخفيف الأعراض. ومع ذلك، من الأفضل وصفه بأنه اضطراب حسي عصبي مع أعراض تنتج من داخل الدماغ نفسه.

يقول العديد ممن يعانون من المرض إنهم غالباً ما يكونون غير قادرين على التركيز أو يعانون من ضعف في الذاكرة أو يفشلون في إنجاز المهام اليومية، كما يمكن أن يؤدي عدم علاج متلازمة تلملم الساقين المعتدلة إلى الشديدة إلى انخفاض بنسبة 20% في إنتاجية العمل ويمكن أن تسهم في الاكتئاب والقلق، وفقاً لموقع «الجزيرة نت».

قد تختلف أعراض المتلازمة من يوم لآخر، من حيث الشدة والتكرار، ومن شخص لآخر، وفي الحالات المتوسطة الشدة، تحدث الأعراض مرة أو مرتين فقط في الأسبوع، ولكنها غالباً ما تؤدي إلى تأخير كبير

“

تصنف متلازمة تلملم الساقين على أنها اضطراب في النوم لأن الأعراض تحول دون الخلود إلى النوم، كما تصنف أيضاً كاضطراب حركي، ولا سيما أن المصابين يضطرون إلى تحريك أرجلهم من أجل تخفيف الأعراض. ومع ذلك، من الأفضل وصفه بأنه اضطراب حسي عصبي مع أعراض تنتج من داخل الدماغ نفسه.



علامات للكبد السليم



توعية

الذهاب إلى الطبيب فوراً، لأن عدم استقرار مؤشر كتلة الجسم علامة على وجود مشكلة في الكبد، تؤثر سلباً على عملية التمثيل الغذائي.

- عدم اصفرار لون البشرة والعين والبول: عند إصابة الكبد بالالتهاب، ترتفع مادة الصفراء في مجرى الدم، مما يؤدي إلى حدوث اليرقان، الذي يتسبب في اصفرار الجلد وبياض العين وتحول البول إلى لون الشاي.

- توازن الشهية: تناول الطعام بشكل طبيعي علامة على سلامة الكبد، لأن فقدان الشهية من أولى الأعراض التي قد تظهر عند إصابته بالأمراض.

- عدم الشعور بالحكة باستمرار: عند ارتفاع مادة الصفراء في الدم، يحاول الجلد جاهداً التخلص من الأملاح الصفراوية، وهذا ما يسبب الشعور بالحكة عند المصابين بأمراض الكبد، خاصةً في راحة اليدين أو باطن القدمين.

الكبد، أحد أهم أعضاء الجسم الحيوية، ومثلما هناك علامات على تدهور حالته الصحية، هناك علامات وأعراض أيضاً تدل على سلامته. ووفقاً لموقع «Healthline»، فإن أبرز أعراض الكبد السليم هي كما كالتالي

- الذاكرة القوية: إذا كنت لا تعاني من النسيان وتشتت الانتباه، فهذا دليل على أن كبدك بصحة جيدة، لأن السموم التي تتراكم في الجسم في حالة مرضه تؤثر سلباً على صحة الدماغ، حيث تسبب الارتباك وضعف الذاكرة وصعوبة التركيز.

- الشعور بالنشاط: عندما تتخفف وظائف الكبد، تتأثر عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يؤدي إلى انخفاض الطاقة وعدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية، بالإضافة إلى الشعور الدائم بالخمول والتعب والإرهاق.

- استقرار الوزن: في حالة زيادة أو فقدان الوزن بشكل مفاجئ، يجب



أوضحت نتائج بعض الدراسات، أن مرضى سرطان البروستاتا يعانون من نقص فيتامين د بشكل واضح خاصة مع كبر السن، لذلك يجب أن يحرص الرجال على تناول ما يكفي من فيتامين د لتقليل فرص الإصابة بالسرطان والوفاة.

أمراض مرتبطة بنقص فيتامين D

- سرطان البروستاتا

أوضحت نتائج بعض الدراسات، أن مرضى سرطان البروستاتا يعانون من نقص فيتامين د بشكل واضح خاصة مع كبر السن، لذلك يجب أن يحرص الرجال على تناول ما يكفي من فيتامين د لتقليل فرص الإصابة بالسرطان والوفاة.

- أمراض القلب

قد يتسبب نقص مستويات فيتامين د في الإصابة بأمراض القلب بما في ذلك تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية، لذلك يجب الحرص على تناول نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والمكسرات، إلى جانب ممارسة الرياضة بانتظام.

- سرطان الثدي

لا يرتبط نقص فيتامين د بسرطان البروستاتا فقط بل يتسبب أيضاً في الإصابة بسرطان الثدي، فكلما قلت مستويات الفيتامين في الجسم زادت احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، لذلك يجب أن تحرص النساء خاصة صغار السن من التأكد من مستويات فيتامين د بالجسم والمتابعة الدورية مع الطبيب المختص.



يؤثر نقص فيتامين D على جسم الإنسان ويتسبب في ظهور عدد من الأمراض التي تحتاج غالباً إلى الاستشارة الفورية من الأطباء المختصين.

وكان موقع "Everydayhealth"، قد حدد الأمراض المرتبطة بنقص فيتامين D، وذلك كما يلي:

- الاكتئاب

أثبتت نتائج بعض الدراسات، أن نقص فيتامين د مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، مما يتسبب في سوء الحالة المزاجية والتعب والتهيج واضطراب الشهية، مما يتطلب الحصول على ما يكفي من فيتامين د سواء من أشعة الشمس أو تناول مكملات فيتامين د تحت إشراف الطبيب المختص.

- السكري

هناك علاقة واضحة بين انخفاض مستويات فيتامين د ومرض السكري، حيث يؤثر نقص الفيتامين على حساسية الأنسولين ومقاومته وزيادة الالتهاب في الجسم، لذلك يجب أن يحرص الأشخاص على تناول نظام غذائي صحي والحصول على ما يكفي من فيتامين د، لتحسين مستويات السكر في الدم.



Sweet of life



أمراض مزمنة

“

يمكن تجنب غيبوبة السكري من خلال التعرف على الأطعمة التي تؤثر على نسبة السكر في الدم، ويفضل الالتزام بخطة وجبات يومية للشخص، بالإضافة إلى عدم إغفال تناول أي وجبة على مدار اليوم،



تعليمات لتجنب غيبوبة السكري

ومن المهم الحرص على تناول أدوية لعلاج انخفاض نسبة السكر في الدم في جميع الأوقات، وقياس وتسجيل مستويات السكر في الدم في الأوقات التي أوصى بها الطبيب باستمرار، واتباع التعليمات الخاصة بالجرعة المناسبة وتوقيت الأدوية والأنسولين. ويجب القيام بتحليل البول بحثاً عن الكيتونات (مواد كيميائية يفرزها الكبد في جسم الإنسان، ويتم إفرازها كمصدر بديل لإنتاج الطاقة، فعند نقص كمية الأنسولين اللازم لتحويل الجلوكوز إلى طاقة في الجسم، يقوم الكبد بتحويل الدهون إلى كيتونات تستخدمها خلايا وأنسجة الجسم المختلفة للتزود بالطاقة).

تحدث غيبوبة السكري بسبب ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم بشكل كبير، وتظهر أعراض الغيبوبة المرتبطة بمرض السكري كعلامات تحذيرية على أن نسبة السكر في الدم (الجلوكوز) مرتفعة جداً أو منخفضة جداً، وحينها يجب قياس نسبة السكر على الفور.

ويمكن تجنب غيبوبة السكري من خلال التعرف على الأطعمة التي تؤثر على نسبة السكر في الدم، ويفضل الالتزام بخطة وجبات يومية للشخص، بالإضافة إلى عدم إغفال تناول أي وجبة على مدار اليوم، بحسب موقع "My Cleveland clinic".

تفتيت حصى الكلى بدون ألم

طور باحثون تقنية علاجية جديدة تتيح تفتيت حصى الكلى بدون ألم، تعتمد على إطلاق موجات فوق صوتية من خلال تسليطها على الجلد حتى يذهب تأثيرها إلى داخل الكلية.

وبحسب دراسة منشورة في صحيفة طب المسالك

البولية في الولايات المتحدة، تستطيع الموجات

أن تحدث تغييراً في تموضع الحصاة

الموجودة في الكلية، حتى تصبح أكثر قدرة

على أن تمر في المسلك وتخرج منه.

ويؤدي وجود حصاة في جزء من الجهاز

البولي يعرف بـ"الحالب"، إلى عرقلة مرور

البول نحو المثانة لأجل التخلص منه، فيحصل

الألم ويقع التزيف.

وتتميز الطريقة الجديدة عبر طريقتين اثنتين: الأولى:

إحداث تأثير لأجل تغيير تموضع الحصاة، حتى تتحرك،

تمهيداً للتخلص منها.

أما الطريقة الثانية فهي تفتيت الحصاة الموجودة في الكلية حتى

تتحول إلى أجزاء صغيرة لأن تخرج من المسالك البولية.

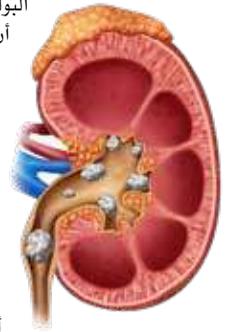
وتختلف هذه التقنية الجديدة عن الطريقة الراجحة التي تعرف بـ"تفتيت الحصى الصدغي"، لأن

التقنية المبتكرة لا تسبب أي ألم تقريباً.

الطريقة العلاجية الجديدة تكاد تكون بدون ألم، ويمكن إخضاع المريض لهذه التقنية العلاجية

وهو في حالة يقظة تامة، دون إعطائه أي تخدير، وهو ما يعني تطوراً مهماً في علاج أمراض

الكلية.





طعامك الصحي بحسب عمرك

عمر 40 عاماً

يجب أن تتبع نظاماً غذائياً غنياً بمضادات الأكسدة، ويحتاج جسمك إلى محاربة الجذور الحرة التي تسبب تلفاً للأعضاء الداخلية. أفضل الأطعمة، التي يجب تناولها هي الطماطم النيئة والرمان والتوت والفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، وتجنب الأطعمة التي تسبب ارتجاع المريء مثل اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة والمعكرونة.

عمر 50 عاماً

للقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بهذه الفئة العمرية وعلاجها يجب اتباع نظام غذائي منخفض الدهون ومنخفض في نسبة السكر في الدم ويتضمن الكثير من الفاكهة والخضراوات. يجب مراقبة الوزن لأن المشكلات الصحية، مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 أكثر شيوعاً بين هذه الفئة العمرية. ومن الضروري أن تستهلك ما لا يقل عن ثلاث حصص من الأطعمة قليلة الدسم والغنية بالكالسيوم كل يوم. من المهم تضمين بعض تمارين حمل الأثقال والمشي السريع أو اليوغا أو الركض، وللاستمتاع بعظام ومفاصل قوية مع الحفاظ على وزن ثابت، نوصي بمزيج من تمارين التحمل والتعريفات الهوائية لزيادة معدل الأيض وكتلة العضلات.

عمر 60 عاماً وأكثر

تحدث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتناس واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، ويمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد. ومع التقدم في العمر، يمكن أن تتخفف الشهية، ونظراً لأن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن تظل كما هي، أو تزداد في بعض الحالات، فمن الضروري جداً أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه صحياً ومغذياً. يجب تضمين الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين B12 في نظامك الغذائي، بما يشمل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان، يوصى أيضاً بتناول فيتامين D على شكل بيض وأسماك زيتية. ويجب على الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً تناول مكمل فيتامين D عن طريق الفم بمقدار 10 ميكروغرام يومياً.

يعتمد نوع الطعام الذي يتناوله الشخص على مرحلته العمرية، فعندما يكون عمره أكثر من عشرين عاماً، يمكن أن تشق العديد من الأمراض طريقها إلى جسمه، وإذا كان لديه تاريخ عائلي من هذه الأمراض، فإنه يصبح في خطر متزايد. وتتغير الاحتياجات الغذائية لجسم الإنسان مع التقدم في السن مع تغير اهتماماته وأولوياته وعاداته الغذائية، ويظل النظام الغذائي الصحي كما هو بشكل أساسي سواء كان الشخص في سن 25 أو 65 عاماً؛ يحتاج الجميع إلى نظام غذائي متوازن من الأطعمة المغذية المختلفة للحفاظ على صحته، وفقاً لموقع «بولدسكاي» المعني بالشؤون الصحية.

عمر 20 عاماً

يمكنك أن تأكل ما تريد، طالما أنك تحافظ على التوازن، وفي أواخر العشرينات من العمر، تستمر كثافة العظام في الزيادة (مع إمداد جيد من الكالسيوم وفيتامين D). التغذية لصحة العظام في هذا الوقت مهمة من أجل منع هشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة، وتعتبر منتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق الخضراء وصفار البيض والسلمون كلها مصادر ممتازة للكالسيوم وفيتامين K وفيتامين D، وضرورية لصحة العظام.

عمر 30 عاماً

يجب تجنب الأطعمة التي تزيد من مستوى السكر في الدم أو مستوى الكوليسترول في نظامك الغذائي، حيث يزداد خطر الإصابة بمرض السكري والكوليسترول والسمنة وأمراض نمط الحياة الأخرى مع الدخول في الثلاثينيات. يمكن تضمين الحبوب الكاملة والشوفان والحبوب والفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف في النظام الغذائي، مع تجنب تناول الأطعمة المصنعة والدهنية والأطعمة السريعة.



تغذية



تحدث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتناس واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، ويمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد.

طريق الأدوية طويلة الأمد.





طب بديل

“

البروتين مهم جدا لضبط مستوى السكر في الجسم، لأنه يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم، وتضادي ارتفاع سكر الدم بعد تناول الوجبات. ويزيد البروتين من شعور الإنسان بالشبع، كما يساعده أيضا على التخلص من الدهون التي تتراكم في الجسم.



5 أغذية تخفض سكر الدم

- 1 - **البروكولي:** تحتوي هذه الثمرة على مكون كيميائي يسمى «السيلفورافان»، الذي يساعد على خفض مستوى السكر في الدم، وتقليل حساسية الأنسولين.
- 2 - **المكسرات:** يساعد أكل المكسرات على ضبط مستوى السكر في الجسم، لا سيما عند اتباع نظام غذائي ذي مستوى منخفض من الكربوهيدرات.
- 3 - **التوت:** تناول هذه الفاكهة يسهل ضبط السكر في الدم، نظرا لما تحتوي عليه من ألياف وفيتامينات ومعادن ومكونات مضادة للأكسدة.
- 4 - **الأفوكادو:** هذه الثمرة غنية بالدهون الصحية والألياف والمعادن، وفي حال أضيفت إلى الطعام، فإنها تؤدي دورا مهما في خفض سكر الدم، كما يساعد على الوقاية من متلازمة تصيب عملية التمثيل الغذائي لدى الإنسان، وهي اضطراب يكون مصحوبا بارتفاع ضغط الدم، وسكر الدم.
- 5 - **البيض:** يحتوي على نسبة عالية من البروتين، وفيه عناصر أخرى مغذية بكثرة مثل الدهون الصحية والمعادن والمكونات المضادة للأكسدة، وهو يساعد على ضبط سكر الدم.

يتأثر مستوى السكر في الدم بعوامل أخرى مثل زيادة الوزن والإرهاق ودور الجينات، لكن الطعام يلعب دورا حاسما في خفض سكر الدم. وبحسب موقع «سكاى نيوز» يوصي خبراء صحة بالإقبال على أغذية ذات مكونات تساعد على خفض مستوى السكر في الدم من بينها التالي:

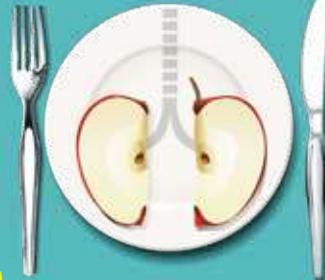
نظام غذائي لصحة الرئتين

بالنسبة للرئتين للتركيز العالي لمضادات الأكسدة بما فيها «الفلافونويد» وفيتامين «سي».

اليقطين: يحتوي اليقطين مجموعة متنوعة من المركبات النباتية التي تعزز صحة الرئة مثل «الكاروتينات» بما في ذلك «بيتا كاروتين»، و«لوتين» و«زياكسانثين»، وجميعها تتمتع بخصائص قوية مضادة للأكسدة والالتهابات.

الكرم: غالبا ما يستخدم الكرم لتعزيز الصحة العامة نظرا لتأثيراته القوية المضادة للأكسدة والالتهابات. وقد يكون «الكرمين»، المكون النشط الرئيسي في الكرم، مفيدا بشكل خاص لدعم وظائف الرئة.

الشاي الأخضر: يمنع الشاي الأخضر تليف الأنسجة في الرئتين، نظرا لغنى هذا المشروب بمضادات الأكسدة والالتهابات.



تؤثر عوامل عديدة على صحة الرئتين مثل التدخين، كما تزيد بعض الأمراض مثل الربو من ضعفهما.. ويمكن لتبني نظام غذائي معين أن يحافظ على صحة الرئتين وحمايتهما، حسبما ذكر موقع «هيلث لاين» الطبي الذي نشر قائمة بهذه الأغذية المفيدة.

التفاح: يعد التفاح من بين أغنى مصادر فيتامين «سي»، كما أنه يعمل كمضاد قوي للأكسدة، الأمر الذي يجعله مفيدا في مواجهة الالتهابات وخصوصا بالنسبة للمدخنين، ويوفر تفاح أحمر حلو متوسط الحجم (119 غرام) 169 في المائة من الكمية الموصى بها من فيتامين «سي» بحسب «فوود داتا».

التفاح: أظهرت أبحاث أن تناول التفاح بانتظام قد يساعد في تعزيز وظائف الرئة، كما أنه يخفف مخاطر الإصابة بالربو وسرطان الرئة، ويرجع باحثون فوائد التفاح



أضرار في الصمامات يمكن إصلاحها

يمكن أن يتطور قصور القلب مما يؤدي إلى دخول المستشفى أو الوفاة. إن تضيق الصمام الأبهري الحاد غير المعالج هو سبب معروف للموت المفاجئ، والتعرف على الصمامات أمراض القلب في وقت مبكر، والمتابعة المناسبة مع مخطط صدى القلب والتدخل في الوقت المناسب ضروريان في منع التقدم حيث يمكن أن يحدث تلف لا رجعة فيه لعضلة القلب أو حتى الموت.

يوصى عادةً باستبدال الصمام أو إصلاحه، اعتماداً على الصمام المصاب، سبب المرض وعمر المريض في بعض الحالات، يمكن استبدال الصمام إما بفتح القلب جراحياً أو عن طريق استبدال الصمام عن طريق الجلد دون الحاجة إلى جراحة قلب مفتوح. المهم منع أو علاج عوامل الخطر القلبية الكامنة كارتفاع ضغط الدم والدهون غير الطبيعية. ويمكن الوقاية من الارتجاع التاجي الإقفاري (الناتج عن مرض الشريان التاجي) عن طريق الوقاية من مرض الشريان التاجي الذي يسببه.



تلعب الصمامات دوراً أساسياً وتساعد في التأكد من تدفق الدم في الاتجاه الصحيح، إنها أنظمة ذات اتجاه واحد تسمح للدم إما بالدخول أو الخروج من غرف القلب، وأي عملية تضعف قدرتها على الفتح أو الإغلاق بشكل مناسب تسمى بشكل عام مرض القلب الصمامي.

ويتعتبر مرض صمام القلب حالة خطيرة وإذا تركت دون علاج يمكن أن تسبب أضراراً لا يمكن إصلاحها، وإليك الأعراض وفقاً لما نشره موقع «eathis». علامات أمراض الصمامات تعتمد على الصمام المعنى، وبشكل عام يعاني المرضى من أعراض ضيق التنفس، التعب، صعوبة إتمام المهام التي كان من الممكن التحكم فيها في السابق، عدم الراحة في الصدر، ومع المرض المتقدم يمكن أن يكون هناك قصور القلب الاحتقاني الصريح مع وجود سوائل في الرئتين أو حتى فقدان الوعي.

إذا كان صمام القلب يعاني من تضيق شديد أو ارتجاع لم يتم علاجه،



نبض

“

يمكن استبدال الصمام إما بفتح القلب جراحياً أو عن طريق استبدال الصمام عن طريق الجلد دون الحاجة إلى جراحة قلب مفتوح. المهم منع أو علاج عوامل الخطر القلبية الكامنة كارتفاع ضغط الدم والدهون غير الطبيعية.

العين رسول القلب

يمكن اكتشاف الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال العين، حيث تظهر عليها مجموعة من العلامات التحذيرية. ووفقاً لما نقله موقع «الكونسلتو» عن جامعة شيكاغو للطب، وموقع «All About Vision»، فإن أعراض أمراض القلب في العين كما يلي:

1 - ارتفاع ضغط الدم

هناك أعراض تظهر في العين، تدل على الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أبرزها «نزيف العين، عدم وضوح الرؤية، تورم العين».

وإذا لم تتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بتناول الأدوية المناسبة، تصبح العين عرضة للإصابة بالمضاعفات التالية «اعتلال الشبكية، تلف العصب البصري، فقدان النظر بالكامل».

2 - انسداد الشرايين

بروز الشعيرات الدموية في بياض العين قد ينذر بوجود انسداد في الشريان السباني، المسؤول عن نقل الدم المحمل بالأكسجين من القلب إلى الرأس والرقبة.

وتصلب الشريان السباني يحرم العين والمخ من التروية الدموية اللازمة، مما يؤدي إلى تلف الأنسجة، ومن ثم التعرض لخطر السكتة الدماغية أو العمى أو الوفاة.

3 - السكري

لارتفاع سكر الدم تأثيرات سلبية على صحة العين، حيث يؤدي إلى حدوث مشكلات في الأوعية الدموية المغذية لها، مثل التلف والانسداد، مما يؤدي إلى المعاناة من أعراض مزعجة، قد تصل إلى حد العمى، وتشمل: الرؤية المزدوجة، تشوش الرؤية، رؤية أضواء لامعة، الشعور بالألم عند الضغط على العين.

4 - ارتفاع الكوليسترول

لأن الكوليسترول الضار يتراكم في جدران الشرايين والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى انخفاض أو انقطاع تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الشبكية.





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



صحة إنجابية



ارتفاع الضغط بعد الولادة ومشكلاته الصحية

دقيقة.

يتم التعامل مع هذه الحالات كحالة طارئة تستلزم إعطاء المريضة أدوية تخفيض ضغط الدم عن طريق الوريد بالسرعة الممكنة لتفادي حدوث مضاعفات صحية، مثل: السكتة الدماغية، أو الجلطات. يكون الهدف في هذه الحالة إنزال ضغط الدم تدريجياً لأقل من 90/140 ملمتر زئبقي، ليتم بعد ذلك تقليل جرعات الأدوية المعطاة تحت مراقبة الطبيب.

الأدوية والرضاعة الطبيعية

رغم عدم وجود دراسات كافية لتأثير هذه الأدوية على الرضيع خلال الرضاعة، إلا أنها تعد آمنة للاستخدام، كـ«دواء الميثيليدوبا أو النيفيديبين»، لأن هذه الأدوية توجد بكميات قليلة في حليب الأم، ما يجعل أثر انتقالها للطفل لا يذكر أثناء الرضاعة الطبيعية، إضافة إلى أمان استخدامها خلال الحمل.

مضاعفات صحية

في بعض الحالات النادرة قد يصاحب ارتفاع ضغط الدم بعد الولادة ارتفاع نسبة البروتينات في البول، ما قد يدل على وجود ضرر على الكلى، إضافة إلى حدوث الأعراض التالية:

- صداع شديد.
- حدوث غباش في الرؤية، أو اسوداد الرؤية بشكل جزئي أو كامل.
- وجع في الجزء العلوي لليمين من البطن.
- انخفاض التبول.

تتمن خطورة هذه الحالة بإمكانية تطورها ليصاحبها حدوث نوبات صرع، إضافة إلى مضاعفات صحية خطيرة، تشمل السكتات الدماغية، والتجلطات، وتجمع السوائل في الرئتين، وتحلل كريات الدم الحمراء، والتي قد تكون مهددة للحياة في بعض الحالات.

تعد هذه الحالة طارئة في حال حدوثها وتستوجب العلاج الفوري بالأدوية الخافضة للضغط، أو سلفات المغنيسيوم، والبقاء في المشفى تحت المراقبة، وقد يقوم الطبيب بوصف الأسبرين للمرأة للوقاية من حدوث تسمم حمل خلال الحمل التالي.

ارتفاع الضغط بعد الولادة قد يسبب العديد من المشكلات الصحية على المدى الطويل، خاصة في حال عدم إيلاء هذه الحالة العناية المناسبة. قد تتعرض بعض النساء بعد الولادة لارتفاع في ضغط الدم لعدة أسباب، بحيث يرتفع ضغط الدم الانقباضي وهو القراءة العلوية 6 ملمتر زئبقي، وضغط الدم الانبساطي وهو القراءة السفلية 4 ملمتر زئبقي عن الوضع الطبيعي، خاصة خلال 3-6 أيام بعد الولادة. يحدث ارتفاع ضغط الدم بعد الولادة عند 1 من 10 سيدات، وتزداد فرصة حدوثه في حال ارتفاع ضغط الدم قبل أو خلال الحمل. تكمن أهمية العلاج في الحماية من المضاعفات الناتجة عنه، كحدوث جلطات، وارتفاع الضغط المزمن، وحدوث تسمم ما بعد الحمل وما يصاحبه من أعراض، وحدوث مشكلات في الكلى.

كيفية التشخيص

غالباً ما يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم خلال الفحوص الروتينية التي تتم بعد الولادة، خاصة في حال ارتفاع ضغط الدم دون أعراض.

ويتم التشخيص عندما تكون قراءة الضغط 90/140 ملمتر زئبقي أو أكثر لقراءتين متتاليتين بفارق 4 ساعات على الأقل بين القراءات إضافة لقراءات ضغط الدم يتم عمل الفحوصات الآتية: فحص وظائف الكبد والكلى، خاصة مستوى الكرياتينين في الدم.

فحص دم تفصيلي يشمل تعداد كريات الدم الحمراء والصفائح الدموية، ومستوى البوتاسيوم. إجراء فحوصات أخرى، لتحديد إذا كان ارتفاع ضغط الدم بسبب أمراض أخرى، مثل: سرطان الغدد الكظرية، أو وجود تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم.

العلاج الأساسي

يكون العلاج الأساسي لارتفاع ضغط الدم بعد الولادة بإعطاء المريضة أدوية فعوية لتخفيض ضغط الدم للمستوى الطبيعي، ويتم تحقيق ذلك خلال عدة أسابيع غالباً خلال 12 أسبوع مع البقاء تحت المراقبة.

في بعض الحالات يحدث ارتفاع شديد ومفاجئ في ضغط الدم، بحيث تكون القراءات 110/160 ملمتر زئبقي أو أكثر ويستمر لأكثر من 15



قد تتعرض بعض النساء بعد الولادة لارتفاع في ضغط الدم لعدة أسباب، بحيث يرتفع ضغط الدم الانقباضي وهو القراءة العلوية 6 ملمتر زئبقي، وضغط الدم الانبساطي وهو القراءة السفلية 4 ملمتر زئبقي عن الوضع الطبيعي، خاصة خلال 3-6 أيام بعد الولادة.



أطفال يواجهون خطر الإصابة بالسكري



أطفال



يمكن أن يتسبب مرض السكري من النوع 2 في تدهور البصر، حيث يقول الخبراء إنه السبب الرئيسي لفقدان البصر بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و74 عاماً، وتظهر علامات السكري على نحو 30 في المائة من المرضى بعد وقت قصير من التشخيص.

الجسم من امتصاص الماء، وبالتالي خلق حلقة مفرغة.

كثرة التبول

من العلامات الشائعة للحالة، الاضطرار إلى زيارة المرحاض أكثر من المعتاد، خاصة خلال الليل، يحدث هذا لأن البنكرياس - الذي ينتج الأنسولين - أصبح متعباً لدرجة أنه لم يعد قادراً على إنتاج ما يكفي من الأنسولين، ثم تنتقل هذه المستويات المرتفعة من السكر في الدم إلى البول، في محاولة لطردها من الجسم.

فقدان الوزن

يمكن أن يكون فقدان الوزن غير المقصود علامة تحذيرية لمرض السكري، فعدم وجود كمية كافية من الأنسولين يمنع الجسم من الحصول على الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه كطاقة، وعندما يحدث هذا، يبدأ الجسم في حرق الدهون والعضلات للحصول على الطاقة، مما يؤدي إلى انخفاض وزن الجسم.

الشعور بالإرهاق

يشعر الكثير من مرضى السكري بالتعب والخمول أو الإرهاق، بصورة أكثر من المعتاد.

أصبح كثير من الأطفال يواجهون خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بسبب زيادة إقبالهم على العادات الغذائية السيئة وقلة نشاطهم البدني، لذا من المهم الانتباه إلى بعض العلامات التي تظهر عليهم وتكون بمثابة مؤشر للإصابة.

ورصد علماء علامات للمرض، والتي يسهل اكتشافها لدى البالغين مقارنة بالأطفال، وتظهر الأعراض بشكل تدريجي للغاية على مدار أسابيع أو حتى أشهر، وحذر الطبيب الكندي، لانغيس ميشود، من 5 علامات يجب على الآباء الانتباه لها:

تدهور البصر

يمكن أن يتسبب مرض السكري من النوع 2 في تدهور البصر، حيث يقول الخبراء إنه السبب الرئيسي لفقدان البصر بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و74 عاماً، وتظهر علامات السكري على نحو 30 في المائة من المرضى بعد وقت قصير من التشخيص.

الشعور بالعطش

يمكن أن يتسبب العطش في احتياج شخص ما بشدة للماء، أو الشعور بالدوار أو جفاف الفم الشديد، وإذا لم تتم إدارة الحالة بشكل صحيح، يمكن أن يمنع مرض السكري

الطرق المناسبة للتعامل مع اختناق الأطفال

يقدم المسعفون النصائح التالية للتعامل مع حالات الاختناق بناءً على عمر الطفل:

للرضع: ضع وجه الرضيع للأسفل على طول فخذك، وقم بضرب الظهر خمس مرات بين لوجي الكتف.

اقلب الطفل، ووجهه للأعلى، وضع إصبعين في منتصف الصدر، ادفع خمس دفعات نحو الأعلى.

إذا لم يتم إخراج العنصر العالق، اتصل بالإسعاف.

للأطفال: شجع الطفل على الاستمرار في السعال.

قم بخمس ضربات حادة على الظهر بين لوجي الكتف قف خلف الطفل وذراعيك حول وسطه، واضغط في المنطقة بين البطن والصدر.

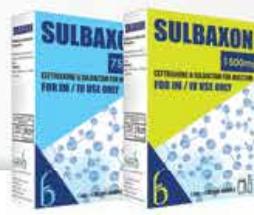
كرر الخطوات حتى وصول المساعدة.

ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي إذا فقد الطفل الوعي.

إذا كان بإمكانك رؤية جسم ما في فم طفلك فأحرص على إزالته لأن الضغط عليه قد يجعل الأمور سيئة، ولا يجب أبداً تقطيع الطعام إلى أشكال تشبه العملات المعدنية لأن هذه القطع الصغيرة يمكن أيضاً أن تستقر في مجرى تنفس الطفل، وبدلاً من ذلك يجب تقطيعها بشكل طولي.

وإذا كان الطفل يسعل، شجعه على الاستمرار لأن ذلك قد يساعده على إزالة الجسم العالق، وفي حال كان السعال غير فعال (صامت أو لا يستطيع الطفل التنفس بشكل صحيح)، اطلب المساعدة فوراً، حسب صحيفة «ذا صن» البريطانية.





صحة وجمال



غسول البقدونس يساعد على التخلص من حب الشباب بشكل كبير؛ إذ إنه يحتوي على مادة زيتية تسمى الأوجينول، وهذه المادة تعتبر مضادة للبكتيريا، والضرريات، وبالتالي تطهر هذه المادة المسام، وتعالج الالتهابات الجلدية، وحب الشباب.



غسول البقدونس لتجديد خلايا البشرة

يوازن البقدونس إفراز مادة الزهم في البشرة الدهنية ويغلق المسام المفتوحة، ويحتوي البقدونس على الزنك الذي يقلل من الالتهاب الجلدي، ويجدد خلايا البشرة، ويقلل حمرة البشرة، ويقضي على حب الشباب للحصول على بشرة متوهجة، ويحسن الصحة العامة للبشرة؛ حيث يحتوي البقدونس على معادن مهمة لصحة الجسم مثل، الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمنغنيز، والنحاس، والزنك، وهو بمثابة منظم مفيد لبشرة الجلد لتتخلص من الأوساخ والخلايا الميتة.

يدخل البقدونس في بعض مستحضرات التجميل، حيث إن له فوائد متعددة للبشرة، ولأن الكثير من النساء يلجأن لعلاج الأمراض وللعناية التجميلية بالأعشاب، وقد جمعت لك مجلة «سيدتي» أهم فوائد غسول البقدونس للبشرة لتعتمديه في روتين عنايةك اليومية وتستفيدي من فوائده.

للهاالات السوداء

بإمكانك التخلص من الهالات السوداء تحت العينين بالبقدونس؛ إذ إنه يحتوي على فيتامين C، والكلوروفيل، وفيتامين K، وهذه العناصر تساعد على تبييض منطقة العين، وإزالة الانتفاخ، وتساعد في المحافظة على توازن مستوى الأس الهيدروجيني في الجلد، أيضا يستخدم غسول البقدونس في إزالة الرؤوس السوداء، ويحافظ على لون البشرة، ويمنع ظهور البقع الداكنة؛ حيث يعتبر فعالاً في الحد من تغير لون البشرة وظهور البقع الداكنة عليها، فهو يساعد على تجديد خلايا البشرة.

لحب الشباب

غسول البقدونس يساعد على التخلص من حب الشباب بشكل كبير؛ إذ إنه يحتوي على مادة زيتية تسمى الأوجينول، وهذه المادة تعتبر مضادة للبكتيريا، والضرريات، وبالتالي تطهر هذه المادة المسام، وتعالج الالتهابات الجلدية، وحب الشباب.

غسول للتجاعيد

يقلل غسول البقدونس من التجاعيد والخطوط الدقيقة والندوب؛ حيث يحتاج الجسم إلى فيتامين ج من خلال تناول كميات مناسبة للجسم، ويحتوي البقدونس على نسبة مرتفعة من فيتامين ج، فهو يساعد على تغذية الجسم، ومنع ظهور علامات الشيخوخة والندوب والتجاعيد للبشرة، ويحتوي البقدونس على نسبة مرتفعة أيضاً من مضادات الأكسدة التي تحمي البشرة من أضرار الجذور الحرة، وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة المختلفة، واستخدام البقدونس يزيد من إنتاج الكولاجين للبشرة وإنتاج الخلايا الجديدة للحصول على بشرة صحية وجديدة وصافية.

لبشرة مشرقة

يساعد غسول البقدونس على جعل بشرة الجلد مشرقة؛ إذ

التحضير والاستخدام

لتحضير غسول البقدونس تحتاجين إلى نصف حزمة مفرومة من البقدونس وكوب كبير من الماء المغلي، فقط اغلي البقدونس إلى أن يتحول لون المياه إلى أخضر فاتح، وصفي المزيج واتركيه ليبرد، ثم ضعيه في عبوة زجاجية أو عبوة رذاذ، ويمكنك إضافة ماء الورد إلى الخليط حال معاناتك من البثور في الوجه، وللإستخدام بللي قطعة قطن بمحلول البقدونس، ومرريها على كامل الوجه مع التدليك الخفيف لفترة دقيقتين، ويمكنك استبدال القطنة بعد تغير لونها، واستخدمي هذا الغسول مرة صباحاً، ومرة مساءً قبل النوم، ثم يشطف الوجه بالماء البارد بعدها، ويمكن الاحتفاظ بالكمية لفترة أسبوع في الثلاجة.





مراحل تطور مناعة الإنسان خلال 10 ألف عام



ثقافة

الوسطى، لشعوب يانمايا التي أتت بلغات الهندو-أوروبية والتي يحمل جميع الأوروبيين اليوم آثارا وراثية منها»، كما أوضح هذا الخبير في الوراثة السكانية.

وقد أدت هذه الهجرة إلى نمو كبير في عدد السكان الأوروبيين ووفرت أرضا خصبة لانتشار الميكروبات المسببة للأمراض. واستبعدت الدراسة أن تكون شعوب يانمايا جلبت معها مسببات أمراض جديدة بدليل أن «التحورات الجينية كانت موجودة أصلا قبل هذه الهجرة، لكنها كانت غير نشطة لأنه لم يكن هناك العديد من الأمراض، ومع النمو السكاني أصبحت مفيدة لمكافحة العدوى» كما شرح المؤلف.

لكن كان هناك «ثمن كان يجب دفعه»، فضي حين ازدادت حمايتنا من الأمراض المعدية، جعلتنا هذه التحورات نفسها «أكثر عرضة» لأمراض المناعة الذاتية، مثل مرض كرون أو الذئبة أو التهاب المفاصل الروماتويدي وكذلك الأمراض الالتهابية.

وهذه أمراض تقتل أقل بكثير من الأمراض المعدية، وهو ما يفسر تكيف مناعتنا مع الخطر الأكبر. وقال كوينتانا-مورسي «كنا نعلم أن نظامنا أصبح أقل مقاومة لأمراض المناعة الذاتية والالتهابات، لكننا لم نكن نعلم أن هذا يعود إلى مطلع العصر البرونزي».

وذلك يدحض الفرضية الصحية التي تقول إن وصول اللقاحات والمضادات الحيوية في القرن العشرين هو ما ساهم في تطور أمراض المناعة الذاتية والالتهابات، في مقابل انخفاض انتشار الأمراض المعدية. وبسبب نقص العينات الكافية في القارات الأخرى، لم يتمكن معدو الدراسة من معرفة ما إذا كان هذا التطور هو نفسه في سائر أنحاء العالم. لكن اكتشافهم قد يفتح مجالاً للبحث الطبي من خلال تطوير علاجات تستهدف جينات معينة.



قبل 4500 عام بدأ جهاز المناعة لدى الإنسان التحور لمقاومة انتشار أمراض معدية بشكل أفضل لكن على حساب الحماية من أنواع أخرى من الأمراض. دراسة تعقبت تطور التحورات الجينية خلال الـ10 آلاف عام الماضية.

تتعقب دراسة نُشرت الجمعة (13 يناير/كانون الثاني 2023) تطور التحورات الجينية خلال الـ10 آلاف عام الماضية، أي منذ العصر الحجري الحديث عندما تخلى الصيادون عن حياة الترحال التي كانوا يعيشونها لتطوير الزراعة وتربية الماشية. حلل العلماء الحمض النووي القديم لـ2300 فرد أوروبي عُثر عليه خلال عمليات حفر أثرية مختلفة، وحُزن في قاعدة بيانات، ودمجوا هذه العينات مع 500

مجين حديث وطوروا طريقة لتحديد وتاريخ الاختلافات الجينية التي حدثت مع مرور الوقت، في نهج قائم على تسلسل جين الإنسان البدائي، وهو تخصص فاز عنه بجائزة نوبل الطب لعام 2022 عالم الأحياء السويدي سفانتي بابو.

ومن بين مئات الآلاف من التحورات المستخلصة، حدد الباحثون أن بعضا منها «مفيد في مكافحة العدوى».

وهذه التحورات موجودة في 89 جيناً، كما شرح لوكالة فرانس برس لويس كوينتانا-مورسي، مدير الدراسة المنشورة في مجلة «سيلز جينومكس».

كذلك، اكتشف العلماء تواترا متزايدا لهذه الجينات الـ89، التي لها دور في استجابتنا المناعية ضد مسببات الأمراض، كما أضاف هذا الأستاذ في معهد باستور وكوليج دو فرانس. وازدادت هذه التحورات المفيدة لبقائنا على مر العصور، بفضل اختيار «إيجابي» لتكيف البشر مع البيئة.

وقال كوينتانا-مورسي إن الاكتشاف الثاني يتمثل في أنه «نجحنا في التاريخ بدءا من الوقت الذي أصبحت فيه مفيدة، وتحديدًا منذ 4500 عام، اعتبارا من العصر البرونزي». وهذا التاريخ يتزامن مع «وصول الهجرة الكبرى من سهول آسيا

“

هناك «ثمن كان يجب دفعه»، فضي حين ازدادت حمايتنا من الأمراض المعدية، جعلتنا هذه التحورات نفسها «أكثر عرضة» لأمراض المناعة الذاتية، مثل مرض كرون أو الذئبة أو التهاب المفاصل الروماتويدي وكذلك الأمراض الالتهابية.



اسناني حياتي

“

الفوسفور معدن موجود في عظامك وأسنانك وحتى حمضك النووي كما أنه يعمل مع الكالسيوم لتكوين هيدروكسيباتيت، وهو المكون الهيكلي الرئيسي للعظام ومينا الأسنان، ويوجد الفوسفور في المأكولات البحرية، لحم البقر، الجبن، العدس، بذور اليقطين.



فيتامينات مهمة لصحة الأسنان

فيتامين د

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم مع زيادة كثافة المعادن في العظام، لذلك من الضروري الحصول على كمية كافية من فيتامين د لتحقيق أقصى استفادة من تناول الكالسيوم. يصنع جسمك فيتامين د بشكل طبيعي عندما يتعرض لأشعة الشمس، ويمكن العثور عليه في الأسماك الدهنية والتونة المعلبة، الحليب المدعم بفيتامين د، عصير البرتقال.

البوتاسيوم

يشبه فيتامين د حيث يحسن البوتاسيوم كثافة المعادن في العظام، كما أنه يعمل مع المغنيسيوم لمنع الدم من أن يصبح حمضياً جداً، مما قد يؤدي إلى تسرب الكالسيوم من عظامك وأسنانك.

الفوسفور

الفوسفور معدن موجود في عظامك وأسنانك وحتى حمضك النووي كما أنه يعمل مع الكالسيوم لتكوين هيدروكسيباتيت، وهو المكون الهيكلي الرئيسي للعظام ومينا الأسنان، ويوجد الفوسفور في المأكولات البحرية، لحم البقر، الجبن، العدس، بذور اليقطين.

الحفاظ على صحة الأسنان لا يقتصر على تناول أطعمة تحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم، بل يتطلب غذاءً متعدد الفيتامينات التي تساعد في تقوية الأسنان. ووفقاً لموقع «deltadentalins» ، فإن أهم الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تساعد في تقوية الأسنان هي:

فيتامين ك

يساعد على منع المواد التي تكسر عظامك، كما يساعد جسمك على إنتاج أوستيوكالسين (بروتين يدعم قوة العظام) ، ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين ك أيضاً إلى إبطاء عملية شفاء الجسم وزيادة احتمالية حدوث النزيف. وتلبي الخضار الورقية مثل اللفت، الكرنب، السبانخ، البقدونس، البروكلي، حصك من فيتامين ك.

فيتامين سي

يقوي اللثة والأنسجة الرخوة في فمك ويمكن أن يقي من التهاب اللثة ، المرحلة المبكرة من أمراض اللثة ، ويمكن أن يمنع ارتخاء أسنانك .

فيتامين أ

يساهم فيتامين أ في وظائف المناعة والرؤية واللعب ويساعد على بقاء الأغشية المخاطية صحية ، مما يمنع جفاف الفم ويساعد فمك على الشفاء بسرعة.

للحصول على لثة وأسنان قوية ، تناول الأسماك وصفار البيض والكبد والخضار الورقية مثل السبانخ واللفت والكرنب ، أو في البرتقال أو الأطعمة ذات اللون البرتقالي لأنها تحتوي على مستويات عالية من بيتا كاروتين ، والذي يحوله جسمك إلى فيتامين أ.





فن الحياة



أثبتت العديد من الدراسات أن قيامك بتريديد عبارات إيجابية لنفسك باستمرار يساعد على تحسين نظرتك لنفسك وزيادة ثققتك بها، واكتب عبارة إيجابية على قصاصة ورق وعلقها على المرآة أو على مكان تنظر إليه باستمرار، وبهذا ستدرب عقلك على التفكير بإيجابية وسيشجعك ذلك على القيام بإجراءات حقيقية لتحقيق أهدافك والحفاظة على هذه النظرة الإيجابية.

نصائح لتحقيق أهداف صحية جديدة

حذاء رياضي على عتبة الباب، سيدكر ذلك بأن عليك ارتداء بعض الملابس الرياضية والذهاب إلى النادي الرياضي أو القيام بالتمارين في المنزل.

3 - لا تلزم نفسك بالتمارين لمدة طويلة يوميًا
بدل إلزام نفسك بساعة من الرياضة يوميًا، اجعلها نصف ساعة، وذلك لأن التقليل من مدة التمرين يحفزك على البدء به، واجعل الوقت الإلزامي أقصر، واجعل تمديده أمرًا اختياريًا.

4 - اصنع حاجزًا بينك وبين الأطعمة غير الصحية
إن كنت ممن يزورون الثلاجة كثيرًا خلال اليوم فهذه مشكلة، وربما عليك تجريب هذه الخطة: ضع حاجزًا يعيقك من الوصول إلى الأطعمة التي لا يمكنك مقاومتها، يمكنك مثلًا أن تضع صفاً من زجاجات الماء أمام ما تبقى من قالب الحلوى، ويمكنك فعل ذلك للخبز أيضًا لإخفاء أكياس الشيبس والبسكويت وغيرها، واجبر نفسك على شرب زجاجة كاملة من الماء قبل تناول شيء غير صحي، فربما تغير رأيك قبل البدء به.

5 - اجعل يديك خارج الخدمة في الليل
إن كنت من عشاق الأكل في الليل فعليك أن تجعل الوصول إلى الطعام أمرًا صعبًا، فمثلًا يمكنك أن تضع الكثير من الكريم المرطب على يديك، أما السيدات ففرصتهن للنجاح في ذلك أكبر، مع طلاء الأظافر بالتأكد. فمن يريد أن يأكل الحلوى بنكهة الكريم المرطب، ومن ستضحى بالمناكير من أجل كيس من الشيبس.

6 - كن إيجابيًا
أثبتت العديد من الدراسات أن قيامك بتريديد عبارات إيجابية لنفسك باستمرار يساعد على تحسين نظرتك لنفسك وزيادة ثققتك بها، واكتب عبارة إيجابية على قصاصة ورق وعلقها على المرآة أو على مكان تنظر إليه باستمرار، وبهذا ستدرب عقلك على التفكير بإيجابية وسيشجعك ذلك على القيام بإجراءات حقيقية لتحقيق أهدافك والحفاظة على هذه النظرة الإيجابية.

هل بدأت تصارع نفسك من أجل الالتزام بقراراتك الصحية للعام الجديد؟ الأمر طبيعي، فلو كان الالتزام بهذه السهولة لوجدت الغالبية يعيشون نظام حياة صحيًا ومثاليًا، ولكن ذلك أقرب إلى كونه خيالًا مع الأسف.

أثبتت العديد من الدراسات أن قيامك بتريديد عبارات إيجابية لنفسك باستمرار يساعد على تحسين نظرتك لنفسك وزيادة ثققتك بها.

إليك بعض النصائح التي ستساعدك على الالتزام بوعودك الصحية وتحقيق أهدافك المثالية لعامٍ قادم، بحسب موقع شبكة سي إن إن:

1 - قسّم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة سهلة

تشير دراسات لمؤسسات معنية بالصحة بأن احتمالية نجاح الشخص في تغيير الروتين اليومي الخاص به تكون أكبر إذا ما قام بخطوة واحدة صغيرة في كل مرة. ولذلك ننصحك بتقسيم أهدافك إلى أهداف صغيرة سهلة التنفيذ، ومن الجيد طبعًا تخيل أن أهدافك كاملة قد تحققت، ولكن يبقى من الأسهل وضع قدم أمام الأخرى بيد القفز بقدميك الاشتين معًا.

2 - ابق موضوع الصحة في بالك دوماً

يمكنك تحقيق ذلك من خلال ربط الصحة واللياقة بجميع أنشطتك، فمثلًا، كم مرة تدخل إلى البيت وتخرج منه في اليوم الواحد؟ ضع زوج





Ivex

Ivy Leaves Dry Extract



DiclosanFast 50mg

Diclofenac Potassium



Volenac DT

Diclofenac Sodium



Ramol Drops

Paracetamol Oral Drops



Byrofen

Ibuprofen 50mg/1.25ml



Bifed - D - E



FluOff-Plus



KoldOff



Shiba Pharma



unicef
مركز مختص للدراسات
ومنظمة اليونيسيف





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



Diabevance®

Metformin/Glibenclamide

Achieve The Balance



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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

فئة جديدة

78

كلنا

يمن موبايل..

10⁺
مليون
مشترك



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