



■ الصيام.. مداوة بلا أدوية

ملف

■ إشاعة كادت تفتك
باليمنيين أكثر من كورونا

3 فائزين في
مسابقة "الصناعات
الوطنية الدوائية"

■ تدخلات مهمة
لإنزال خصية الطفل
"الهجرة"

7 حقائق غريبة
عن جسم الرجل



تتسبب بارتفاع

مفاهيم خاطئة

الإصابات بـ "الثلاسيميا"

أميدول

500 mg

أقراص

باراسيتامول 500 ملجم



globalpharma

Glovit

الصحة والحيوية



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجاتك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة



alnahdi-medical.com



+967 1 539333/539666
+967 5 309401



شركة إخوان بعوم التجارية
BAUAM BROTHERS TRADING CO.
للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة
For Pharmaceuticals & Medical Appliances

معنا .. صحتك أفضل ..



NEUROLAB[®]

Tablets & Injection

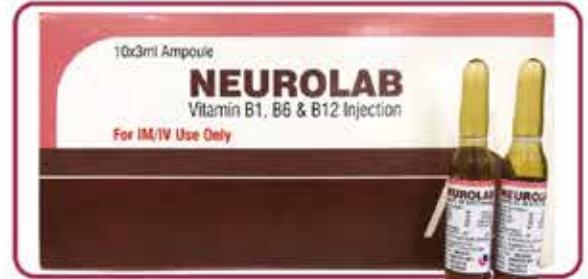
Vitamin B1 100 mg + B6 100 mg+ B12 200 mcg
Vitamin B1 100 mg + B6 100 mg+ B12 1 mg/3ml

Indications :

The medication is used for the following indications:

- ▶ Indicated where a deficiency of the relevant vitamins exists.
- ▶ Indicated in neurological disorders such as polyneuropathies, neuralgia, lumbago, sciatica, facial neuralgia etc. This combination normalizes the nerve cell metabolism. NEUROLAB (Vitamin B1, B6 & B12) supports the regeneration of nerve fibers and myelin sheath by activation of the metabolism and the natural repair mechanism
- ▶ Chronic pains like sciatica
- ▶ Lumbago
- ▶ Trigeminal neuralgia and Facial paralysis
- ▶ Optic neuritis
- ▶ As well as neuropathy & cardiac complications.

Besides these, this combination may be used in the deficiency of these vitamins



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزنداني

Sana'a - yemen - Shumaila Area St.

+967 1 60 74 02 - 62 66 75

+967 777 775 674 - 777 735 055



www.bauam.com



info@bauam.com



28

توعية

■ 4 أمراض يعالجها
الصيام

33

صحة إنجابية

■ د عفاف حمزة: علامات لا بد
معها من كسر صيام الحامل
■ تأخير الدورة الشهرية
بطريقة آمنة

24

أمراض مزمنة

■ د. زائد عاطف: هذه الأمور
تجعل صيام مرضى السكري
أمانا

26

دواء

■ أدوية لا تفسد الصيام
■ مواعيد دوائية رمضان

7

فلك الطبية

■ دعوة أممية لدعم اليمن
صحيا وإنسانيا بشكل عاجل
■ الصحة تكشف عن حالات مرض
السل في 2022

8

تقرير

■ 3 فائزين بمسابقة الكتابة
عن "الصناعات الدوائية"
■ مفاهيم خاطئة تتسبب
بارتفاع معدل الإصابة
بـ"الثلاسميا"
■ إشاعة كادت تفتك باليمنيين
أكثر من كورونا

14

لقاء

■ د. الشلابي: التدخل
الجراحي لإنزال الخصية
المعلقة مهم لصحة الطفل

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 الجرهموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود المعمرى
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



لقاحات الأطفال.. التزام إنساني وأخلاقي



جرعة أولى

أنها غير فعالة أو أنها تؤدي لتخلي الشخص مستقبلاً عن بعض القيم المجتمعية كالغيرة والشجاعة دون أي دراسات علمية تثبت ذلك وبدون إبراز أي دليل يدعم أفكارهم المضللة، وهو ما تسبب في استمرار انتشار الكثير من أمراض الطفولة في هذه الدول، وما رافق ذلك من ارتفاع في معدلات الوفيات بين مواطنيها في حين كان يمكن للقاحات الوقائية من هذه الأمراض والقضاء عليها.

إن الواقع يثبت كذب وعدم صحة هذه الشائعات، وخاصة أننا نرى بأم أعيننا عدم تأثير القدرات الإنجابية لنا ولمن حولنا رغم أخذنا للقاحات، كما أننا نرى تراجع واختفاء أغلب الأمراض التي تم التطعيم ضدها في كل البلدان التي تكون فيها معدلات التغطية بالتطعيم مرتفعة وبالمقابل انتشار هذه الأمراض في الدول التي تعاني من تدني معدلات التغطية بالتطعيم، مع العلم أن دول الغرب تطبق سياسات صارمة للتطعيم حيث تعد أغلب دول العالم المتقدمة برنامج التطعيم الروتيني للأطفال الإلزامي مثل فرنسا وبريطانيا وإيطاليا وأمريكا وخاصة لقاحات الحصبة وشلل الأطفال والدفتيريا والتي تعد شرطاً أساسياً لقبول الأطفال في الحضانات أو المدارس، من ناحية ثانية فإن نسبة التغطية بالتطعيم ضد الحصبة والسعال الديكي والدفتيريا وشلل الأطفال والتهاب الكبد B تتجاوز 90% في أمريكا وأغلب دول أوروبا، بل إن هذه الدول تعد بطاقة التطعيم شرطاً أساسياً لقبول دخول الأفراد الأجانب لبلدانهم، وبالتالي فإن هذه الإجراءات المتبعة إضافة للتوعية المستمرة بأهمية اللقاحات قد ساهمت بشكل كبير في السيطرة ومنع انتشار الكثير من أمراض الطفولة والنقصان عليها في بلدانهم منذ سنوات مبكرة مقارنة بالوضع الوبائي المتدهور في أغلب الدول النامية والتي تنتشر فيها الشائعات المضللة.

كما يجب الإشارة إلى أن الأطباء والمتعلمين هم أكثر الفئات التزاماً بتطعيم أطفالهم معرفتهم التي لا تقبل التشكيك بأهمية اللقاحات ومدى مأمونيتها وسلامتها، وبالتالي فإن تفضي السلطات الصحية وعدم تصديها لتلك الشائعات ودحضها من خلال نشر التوعية الصحيحة للمجتمع حول أهمية اللقاحات وانتهاج سياسة تلزم الأفراد بالتطعيم خاصة ضد الأمراض الوبائية كشلل الأطفال والحصبة والدفتيريا والتهاب السحايا والتهاب الكبد B، ولذلك فإن استمرار انتشار الشائعات دون شك سيؤدي لزيادة وتنامي حالات الرفض المجتمعي تجاه التطعيم وسيؤدي مستقبلاً لتراجع نسبة التغطية للأفراد المتعلمين في هذه المجتمعات ما قد يساهم في تفشي الأمراض بين الأفراد غير المتعلمين وهنا لن تتمكن السلطات الصحية من السيطرة عليها بالإمكانات المتوفرة والمتاحة لديهم.

وفي الأخير يجب التأكيد أن الشائعات ضد اللقاحات والتي قد تظهر بين الحين والآخر على اختلاف أسبابها هي غير مقبولة وغير صحيحة سواء من ناحية علمية أو دينية، ويجب على السلطات الصحية والمنظمات الدولية والمحلية التصدي لها بحزم وفي كل الظروف والأوقات لما قد تمثله من خطر يهدد حياة وصحة أطفالنا ومجتمعنا بشكل عام، فاللقاحات قضية حياة أو موت ولا يجب أن نسمح لأهواء ورغبات الجهلة وأنصاف المتعلمين بالبعث بصحة وحياة أطفالنا.

#التحصين حياة

لقد برزت قضية أهمية اللقاحات كقضية بالغة الأهمية خلال العقود الأخيرة على مستوى العالم وذلك لتعزيز صحة الفرد والمجتمع وحمايتها.

وقد مثلت اللقاحات -كقضية أساسية- هاجس شغل العلماء وخبراء الصحة والحكومات، ودفعتهم لإنشاء مراكز أبحاث وتخصيص موازنات ضخمة من أجل إجراء العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والميدانية حول اللقاحات، وقد تنوعت اهتمامات هذه الدراسات في مجالات مختلفة، حيث اهتم بعضها ببحث جدوى استخدام اللقاحات كوسيلة في الحماية من العدوى من بعض الأمراض والتأكد من جدواها من حيث خفض تكاليف الخدمات الصحية للفرد والمجتمع، بينما ركزت دراسات أخرى على دراسة وتطوير اللقاحات ودراسة أعراضها الجانبية للوصول لأفضل المعالجات للتخفيف منها.

ومما لا شك فيه فقد أثرت كل تلك الجهود في تحقيق أهداف عظيمة في سبيل تحسين الصحة العامة لسكان العالم، ومكنت السلطات الصحية من السيطرة والحد من انتشار الأمراض، وتخفيض معدل الإصابة والوفيات للأمراض التي أدرجت ضمن برامج تطعيم الأطفال، بل إن بعض الدول ومن خلال تطبيق سياسة التطعيم الإلزامي ضد أمراض الطفولة فقد تمكنت خلال السنوات القليلة الماضية من القضاء على كثير من الأمراض التي كانت منتشرة وتسببت في وفاة العديد من البشر.

وعلى الرغم من كل ما سبق فلم تكن مشكلة رفض اللقاحات موضوعاً جديداً بل إنها قديمة وكان تترافق مع اعتماد أي لقاح جديد، إلا أن الراضين كانوا يمثلون نسبة ضئيلة لا تذكر مقارنة بغالبية أفراد المجتمع المقتنعين بأهمية اللقاحات، وكانت الأسباب التي تقف خلف رفض المعارضين للتطعيم الإلزامي تتمثل في ما يلي:

د. أيمن مذكور *



1 - أن التطعيم الإلزامي ينطوي على انتهاك للحرية الشخصية للأفراد في رفض التطعيم، ونظراً لأن هذه الأصوات الضئيلة لا تلبث أن تختفي بعد قيام السلطات الصحية بنشر المزيد من التثقيف والتوعية المجتمعية بأهمية اللقاحات وضرورة تلقي الجميع للتطعيمات من أجل حماية كل أفراد المجتمع والقضاء على أي بؤرة للمرض في وسط المجتمع والتي قد تؤدي لنقل العدوى للآخرين.

2 - يعزو البعض السبب في رفض التطعيم لأسباب دينية أو مذهبية أو عرقية تحت ذرائع نظرية المؤامرة وبدون إبراز أي نصوص دينية واضحة وصريحة تدعم ادعاءاتهم المشوهة وغير المنطقية، ونظراً لانتشار الأمراض في أوساط السكان الراضين للتطعيم ما يجعلهم يكتشفون لاحقاً خطأ قرار رفضهم للتطعيم ولكن للأسف بعد فوات الأوان وبعد تعقيب الموت لأحبائهم، وهذا ما نلاحظه اليوم في اليمن، حيث انتشرت أمراض الطفولة بصورة كبيرة في المديرية والمحافظات التي حدث فيها رفض للتطعيم، وهذا يؤكد خطأ قرار رفض التطعيم، وهذا يعتبر أكبر رد على الإشاعة ولكن بلغة قاسية بعد إصابة أو وفاة فلذات أكبادهم نتيجة المرض الذي كان يمكن الوقاية منه بأخذ جرعات اللقاح في موعدها المحدد.

3 - كما انتهج نسبة ضئيلة من الأفراد خاصة في بعض الدول العربية أو السياسة تعارض اللقاحات تحت مبررات واهية وغير صحيحة مثل «أن اللقاحات قادمة من الغرب ونحن يجب أن لا نثق في ما يقدمونه لأطفالنا»، وقاموا من أجل ذلك بنشر الشائعات بأن اللقاحات قد تسبب ضعف الإنجاب أو العقم أو

الواقع يثبت كذب وعدم صحة هذه الشائعات، وخاصة أننا نرى بأم أعيننا عدم تأثير القدرات الإنجابية لنا ولمن حولنا رغم أخذنا للقاحات، كما أننا نرى تراجع واختفاء أغلب الأمراض التي تم التطعيم ضدها في كل البلدان التي تكون فيها معدلات التغطية بالتطعيم مرتفعة وبالمقابل انتشار هذه الأمراض في الدول التي تعاني من تدني معدلات التغطية بالتطعيم،

* استشاري التخطيط و التطوير الصحي و الجودة

Pantocare

Pantoprazole 40mg

The Best Treatment For

Acid Reflux

GERD

Erosive esophagitis



Control of Gastric acid

فارماكير

الشركة الدولية لصناعة الادوية
إدارة التسويق : 01 239320/17

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

دعوة أممية لدعم اليمن صحياً وإنسانياً بشكل عاجل

خاص: الطبية

دعت منظمتي الصحة العالمية واليونيسف، نهاية مارس، إلى توفير نحو 900 مليون دولار، بشكل عاجل لمواجهة الاحتياجات الصحية والإنسانية في اليمن.

وقال مدير عام الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، الدكتور أحمد المنظري، إن اليمن يحتاج إلى 392 مليون دولار لإتاحة المساعدة الصحية الأساسية لـ 12.9 مليون شخص خلال العام الجاري. وأفاد المنظري في بيان نشر على موقع المنظمة، إن استمرار الأزمات الإنسانية في اليمن لمدة ثماني سنوات، جعلت أكثر من 20 مليون شخص بحاجة إلى مساعدة صحية عاجلة، لافتاً إلى أن المرافق الصحية العاملة بكامل طاقتها تمثل 54% فقط، في حين أن 46% من المرافق الصحية في اليمن تعمل بشكل جزئي أو خارج الخدمة. وقال "لا يمكن للعالم الاستمرار في تجاهل اليمن، وإننا نطلق دعوة إلى تقديم دعم دولي موسع ومستدام للنظم الصحية والعاملين الصحيين الشجعان في الخطوط الأمامية".

وأكد التزام الصحة العالمية بدعم صحة الشعب اليمني ورفاهيته في إطار رؤيتها الإقليمية لتحقيق الصحة للجميع وبالجميع، ولذلك تتأشد المنظمة الجميع إيلاء المحنة المستمرة للشعب اليمني مزيداً من الاهتمام، وتدعو إلى تقديم المزيد من المساعدات لواحدة من أكثر أزمات العالم إهمالاً.

في سياق متصل، أعلنت منظمة الأمم المتحدة للأمم المتحدة والطفولة "اليونيسف" احتياجها لـ 484 مليون دولار بشكل عاجل لمواصلة استجابتها الإنسانية المنقذة لحياة الأطفال في اليمن خلال العام الحالي.



وقالت المنظمة الأممية في بيان لها نُشر على موقعها الإلكتروني نهاية مارس، أن "من بين 11 مليون طفل يحتاجون إلى مساعدات إنسانية في اليمن، ويعاني أكثر من 540 ألف طفل دون سن الخامسة من سوء تغذية حاد يهدد حياتهم"، مؤكدة أن طفلاً واحداً يموت كل عشر دقائق لأسباب يمكن تجنبها. وأشارت إلى أنه في حال عدم حصولها على التمويل اللازم فقد تضطر إلى تقليص المساعدات الحيوية التي تقدمها للأطفال الأكثر ضعفاً.

فلك الطبية



أعلنت منظمة الأمم المتحدة للأمم المتحدة والطفولة "اليونيسف" احتياجها لـ 484 مليون دولار بشكل عاجل لمواصلة استجابتها الإنسانية المنقذة لحياة الأطفال في اليمن خلال العام الحالي.

الصحة تكشف عن حالات مرض السل في 2022

للوصول إلى يمن خال من السل.

وتهدف آلية مكافحة السل التي يعمل عليها البرنامج إلى خفض معدل الإصابة إلى 45 حالة لكل 100 ألف من السكان بحلول 2027م وخفض معدل الوفيات من تسع إلى ست حالات لكل 100 ألف من السكان بحلول 2027م، وفقاً للسقاف، وذلك من خلال تقوية التسبيق متعدد القطاعات وتعزيز شبكة المختبرات وتفعيل نظام المتابعة والتقييم ودعم المرضى والعاملين بالإضافة إلى تعزيز سبل الوقاية من مرض السل.

صنعاء: الطبية

أكدت وزارة الصحة بصنعاء أن مرض السل يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية في اليمن الذي يصنّف بأنه من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض، وأن معدل الإصابة يقدر بـ 48 حالة جديدة لكل مائة ألف من السكان. وبحسب إحصائيات البرنامج الوطني لمكافحة السل للعام 2022 فقد بلغ عدد الحالات المكتشفة عشرة آلاف و 411 حالة سل، غير أن نسبة الإصابة بالسل المقاوم للأدوية المتعددة في اليمن، والذي يعتبر الخطر المحدق والتحدي الأكبر مازالت منخفضة مقارنة ببعض الدول حيث تم اكتشاف 458 حالة حتى نهاية العام 2022م.

جاء ذلك خلال فعالية باليوم العالمي للسل نظّمها البرنامج الوطني لمكافحة السل والأمراض الصدرية في العاصمة صنعاء، أقيمت نهاية 30 مارس بالتعاون مع المنظمة الدولية للهجرة الدولية والصندوق العالمي تحت شعار "نعم يمكننا القضاء على السل".

و أكد مدير البرنامج الوطني الدكتور إيهاب السقاف الانتهاء من إعداد الخطة الإستراتيجية للبرنامج الوطني لمكافحة السل والأمراض الصدرية في اليمن 2023-2027م، والتي تهدف إلى رفع معدل اكتشاف السل وزيادة معدل نجاح المعالجة وزيادة اكتشاف حالات السل المقاوم للأدوية المتعددة





مسابقة شركة شفاكو بالشراكة مع المجلة الطبية أول مسابقة خاصة بالصيدلة اليمنيين

للكتابه عن الصناعات الدوائية

الفائز بالمركز الثالث	الفائز بالمركز الثاني	الفائز بالمركز الأول
أحمد طاهر علي السعدي	د. مطيع البوكري	طارق محمد السياغي
عنوان المقال: أهمية الصناعة الدوائية الوطنية، ضيا واظلمات	عنوان المقال: عن الدواء اليمني.. قصة بطولة مشرفة	عنوان المقال: أصابع أمي
الجائزة: 150,000 ريال	الجائزة: 250,000 ريال	الجائزة: 400,000 ريال

3 فائزين بمسابقة الكتابة عن "الصناعات الدوائية الوطنية"

خاص: الطبية

الدكتور عمر ملهي بأن فكرة المسابقة جاءت لتحفيز الصيدلة اليمنيين في جميع المحافظات على مناقشة القضايا المتعلقة بالصناعات الدوائية اليمنية من خلال تقديم مقالات تتناول مختلف الجوانب سواء المشاكل والمعوقات التي تواجه هذا القطاع أو الحلول والمقترحات التي يمكن أن تساهم في تطوير الصناعات الدوائية الوطنية.

في سياق متصل أكد المدير العام للمجلة الطبية وائل شرحة أن جميع المشاركات خضعت للتقييم العلمي والمهني من قبل لجنة مكونة من 6 أعضاء متخصصين، وفقاً للمعايير التي تضمنها الإعلان عن المسابقة. وأشاد شرحة بجودة محتوى المواد المشاركة على المستويين العلمي والمهني، مشيراً إلى أن المقالات قدمت صورة متكاملة عن واقع الصناعة الدوائية اليمنية وتضمنت أفكاراً ومقترحات يمكن في حال تطبيقها، أن تحدث نقلة في هذا المجال المرتبط بصحة وسلامة الناس.

واعتمد تقييم المشاركات على أربعة معايير شملت أهمية المعلومات التي يقدمها المحتوى واستجابتها لهدف المسابقة، الدقة العلمية في المعلومات والبيانات التي يقدمها المحتوى، جودة الكتابة والالتزام بقواعدها، إيصال الفكرة بطريقة جذابة وإبداعية، بالإضافة إلى تفاعل الجمهور في مواقع التواصل الاجتماعي مع المشاركات التي نشرت ضمن القائمة القصيرة.

ومثل تقييم اللجنة 80% من الحصيلة الإجمالية كما تم اعتماد 20% كنسبة لتفاعل الجمهور مع المشاركات.. وفي مرحلتها الأخيرة حظيت المقالات التي تاهلت لـ "القائمة القصيرة" بتفاعل كبير من قبل الجمهور في الفيس بوك بلغ 7766 إعجاباً، و 45387 مشاركة.

أعلنت المجلة الطبية وشركة شفاكو للصناعات الدوائية الوطنية بصنعاء، الأربعاء 22 مارس، عن أسماء الصيدلة الفائزين بالمسابقة التي تم إطلاقها في 31 يناير الماضي للكتابة حول الصناعات الدوائية اليمنية والتي استهدفت الصيدلة في مختلف المحافظات.

وفاز ثلاثة مشاركين من بين 350 صيدلانياً تقدموا للمسابقة وصل منهم 6 متسابقين إلى القائمة القصيرة، ليحصل الصيدلي طارق محمد السياغي على المركز الأول عن مقاله المعنون بـ "أصابع أمي"، بينما جاء الصيدلاني مطيع البوكري في المرتبة الثانية عن مقاله بعنوان "عن الدواء اليمني.. قصة بطولة مشرفة" واحتل المرتبة الثالثة الصيدلاني أحمد طاهر السعدي عن مقاله الذي حمل عنوان "أهمية الصناعة الدوائية الوطنية.. طبيا واقتصاديا"، وقدمت شركة شفاكو جوائز مالية بلغت 800 ألف ريال، يتم توزيعها على الفائزين الثلاثة بحسب مراتبهم، الأول مبلغ 400 ألف ريال والثاني 250 ألف ريال والثالث 150 ألف ريال.

وفي تصريح لـ المجلة الطبية أكد مدير عام شركة "شفاكو للصناعات الدوائية" الأستاذ أحمد الشهاري أن إدارة الشركة ستخضع جميع الأفكار والمقترحات التي تضمنتها المقالات المشاركة في المسابقة للدراسة والاستفادة منها بما يخدم الصناعة الدوائية الوطنية، شاكرًا جميع المتفاعلين سواء الصيدلة المشاركين في المسابقة أو الجمهور الذي تفاعل معها بجدية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

بدوره قال مدير التسويق والمبيعات في شركة شفاكو للصناعات الدوائية

أصابع أمي



طارق محمد السياحي

أنا الذي قلت للصيدلي يوماً: أعطني أصابع أمي! فقال لي: وما أصابع أمك...؟! قلت له: دواء للأرق، كنت قديماً إذا أرقنت تمسح على رأسي فأنام. مقولة شهيرة كهذه، للكاتب المصري أدهم الشرقاوي، استوقفتني كثيراً أمام أصابع أمي، ودورها السباق والعظيم، في تطبيبي ومداوتي، منذ السنوات الأولى من مرحلة الولادة والطفولة المبكرة، لدرجة ظل معها الاعتقاد لدي أنها الأم، والطبيبة، والمرضة، والصيدلانية، بل وصانعة الدواء، ومن بيدها يكمن الشفاء. رغم أن أمي لم تكن تقرأ ولا تكتب، إلا أنها كانت تمتلك خبرة وتجربة تراكمية، تمتد بامتداد مرحلة الإنجاب، وأثبتت قدرتها في التعامل مع الحالات المرضية لمن سبقني من الأشقاء والشقيقات- وترتيبي التاسع والأخير بالمناسبة. لم تتردد أمي في حدود الممكن والمتاح، في مواجهة أي عارض صحي كان يلُم بي، ولم تكن تستسلم لحالة العجز وقلة الحيلة عندما تستنزف كل ما لديها، بل كانت تسارع بحملي إلى الطبيب، بمشاعر الأم المفعمة بالحب والحنان، والخوف على طفلها المريض، وكانت لسان حالي المخلص والأمين، في وصف أدق تفاصيل حالتي المرضية للطبيب، بما يضمن تجاوز ذلك العارض بأمان. في مرحلة لاحقه، أدركت أن أمي ليست هي من يصنع الدواء، لكنني لم أتصور أن يكون الدواء في جلده أو حتى بعضه منتجا غير وطني، وهذا ربما ما يفسر بقاء الإحساس لدي بالطمأنينة والأمان على حالة، وذلك انطلاقاً من واحدية الأم والوطن وشركاته الوطنية المصنعة للدواء.

لم يعتريني شعور بالخوف والفرح، وكان سببا وراء تعاظم الاهتمام لدي بالتخصص في مجال الصيدلة، والحرص على متابعة ما يعمل في الساحة الوطنية في مجال الصناعات الدوائية وأهميتها في تحقيق الأمن الدوائي والتنمية الصحية المستدامة ككل، إلا عندما أصيبت أمي بداء السكري.

لاحظت حينها مدى الخوف والانكسار في عينيها، وما يبعثه ذلك من شعور بالحسرة والألم، كما عايشته على أثر ذلك حجم المعاناة المريرة، التي يواجهها الكثير من أصحاب الأمراض المزمنة، في رحلة البحث عن جرعة العلاج الضرورية واللازمة والمنقذة للحياة، على انعدام بعضها، ومحدودية بعضها الآخر، وارتفاع ثمنه، وما يكلف الخزينة العامة للدولة من مبالغ مالية باهظة سنوية بالعملة الصعبة. كما أدركت مدى حقيقة أن الاتجاه نحو معالجة الاختلالات التي تعترى المنظومة الصحية الوطنية على كثرتها وتشابكها وترابطها، يبدأ من التوجه الوطني المسؤول والجاد نحو الاهتمام بتنمية وتطوير الصناعات الدوائية، ودعم وتشجيع مراكز بحوثها وإنتاجها وتطويرها، والسعي نحو توفير المناخ الملائم لبناء صناعات دوائية وطنية قوية ومنافسة، وقادرة على تحقيق الأمن الدوائي، والتنمية الصحية المستدامة.

يلاحظ اليوم أن الاهتمام بمجال الصناعات الدوائية بدأ يحظى باهتمام غير مسبوق على المستوى الرسمي والشعبي، لم يحظ به منذ دخول اليمن عالم الصناعات الدوائية مطلع الثمانينات، الأمر الذي يضاعف من حجم الآمال والتطلعات في أن يرقى الاهتمام بها كصناعة حيوية ذات أبعاد استراتيجية، إلى مستوى ما فرضته المرحلة الراهنة من تحديات، تجعل من التركيز عليها يحتل أهمية وألوية قصوى، لا تقل أهمية عن التوجه اليوم نحو تحقيق الأمن الغذائي، والاكتفاء الذاتي في مختلف المجالات الغذائية والزراعية والصناعية.

في الواقع، أن المتابع الحصيف لما يشهده عالم صناعة الدواء من عمليات تزوير وغش وتهريب، وممارسة للاحتكار والابتزاز، وما تفرزه الحروب البيولوجية المستعرة من أمراض فتاكة، يدرك أكثر من أي وقت مضى، مدى الحاجة الملحة لتوطين وتحقيق الأمن الدوائي، تماماً كالتسليم بحقيقة أن لا أصابع يمكنها أن تحل محل أصابع الأم في تأمين الدواء والغذاء.



لم يعتريني
شعور بالخوف
والفرح، وكان
سببا وراء تعاظم
الاهتمام لدي
بالتخصص في
مجال الصيدلة،
والحرص على
متابعة ما يعمل
في الساحة
الوطنية في
مجال الصناعات
الدوائية
وأهميتها
في تحقيق
الأمن الدوائي
والتنمية
الصحية
المستدامة
ككل، إلا عندما
أصيبت أمي بداء
السكري.

عن الدواء اليمني.. قصة بطولة مشرفة

إذا ذُكرت الحياة ذُكر الطب والدواء؛ لكأنَّ الكلمتين تكادان تقتريان في معنيهما.

بدون الدواء؛ تكون حياة الناس مكشوفة لأبسط مهدد خارجي؛ وتلك فكرة صارت بديهية في أذهان البشر. ما لا يدركه الناس، أو ربما لم يعد أحد يستحضره، هو أن اليمني قبل عقود قليلة فقط كان يفقد حياته لأسباب بسيطة، وإن لم يفقدها ظل يعيش أسيراً لآلام فظيعة تجعل حياته أشبه بجحيم لا يطاق؛ كلتا الحالتين كان فيها وجود الإنسان اليمني معرضاً لاستنزاف كبير. لكن الوضع اليوم تغير كثيراً. لا بد أن لتطور الصناعة الدوائية في العالم -وفي اليمن تحديداً- دوراً هاماً في تأمين حياة الناس في هذه البقعة من الكوكب.



د. مطيع البوكري

من الواضح أن هذه القفزة في الواقع الطبي عموماً، لم تحدث من تلقاء نفسها، فهناك جيش من الفدائيين الأبطال، بشر من كل بقاع اليمن، العاملين في المجال الطبي والدوائي، اجتهدوا؛ كي يتمكنوا من تحسين جودة الحياة للإنسان اليمني. حيث وضعنا الحالي، مقارنة بما كان عليه أسلافنا. هي شهادة شديدة الوضوح عن الشوط الذي قطعتة الصناعة الدوائية في البلاد، وتمكُّنها من تحييد كثير من الأخطار التي فتكت بمن سبقونا في العيش.

الحديث عن قصة تطور الصناعة الدوائية الوطنية، موضوع ثري وواسع؛ لكن المساحة المتاحة ضيقة. لهذا سأكتفي بهذا التمهيد السريع عن الوضع الصحي والدوائي العام في بلادنا. غير أن الحديث عن تطور الصناعة الدوائية الوطنية، تستدعي العودة لتاريخ تطور الدواء في العالم بشكل عام. باعتبار الصناعة الدوائية اليمنية هي امتداد طبيعي لتطور الدواء في الكوكب. وعليه يمكننا القول أن المحاولات الجادة في طريقة ابتكار الدواء عالمياً؛ تعود للقرن التاسع عشر؛ على أن القفزة حدثت في النصف الأول من القرن العشرين، أي خلال فترة الحرب العالمية الثانية وما بعدها؛ ومن ثم بدأت تنتظم وتتراكم النجاحات وصولاً إلى عصرنا الحاضر.

بالنظر إلى هذا السياق العالمي وتاريخ تطور الدواء في العالم، ومقارنة بوضعنا المحلي؛ يمكننا الجزم أن الصناعة الدوائية اليمنية تمكنت من إلحاق الإنسان اليمني بالعالم وتقريب مستوى أمانه نسبياً من مستوى حياة بقية البشر. وعليه، لا أظن أنه من المبالغة أبداً، القول أن المستوى الذي بلغته الصناعة الدوائية في اليمن كان قصة بطولة كبيرة، وسط كل الصعوبات المحيطة باليمنيين في كافة مناحي الحياة.

ففي ظرف قصير لا يتجاوز ثلاثة عقود تقريباً... تزيد أو تنقص قليلاً؛ صارت لدينا مصانع دوائية عديدة، تنتج كثيراً من الأصناف العلاجية، وتغطي قطاعاً لا بأس به من الاحتياج المحلي للدواء، فالأمر هنا ليس عادياً بكل المقاييس. بل قصة بطولة جديرة بالإشادة والدعم وتستحق أن يتوقف الجميع أمامها ويدفعون بنجاحاتها للنهاية.

ولعل من البديهي القول: إن نجاح الصناعة الدوائية الوطنية لا يقتصر مردوده على مجال الصحة وتحسين جودة حياة البشر فحسب -مع أن ذلك الهدف هو الغاية المركزية بالطبع-؛ لكن من طبيعة أي نجاح في الواقع، أنه ينعكس على كافة مناحي حياة البشر، وهذا الأمر ينطبق أيضاً على مجال الصناعة الدوائية في اليمن وأثر نجاحاتها الممتدة نحو ميادين أخرى.

إن هذا الجزء الحيوي من نشاطات الإنسان اليمني، تمكّن من خلق حالة ازدهار عمومي ملحوظ؛ فإلى جوار تمكّنهم من تأمين حياة الناس بمستوى



الحديث عن قصة تطور الصناعة الدوائية الوطنية، موضوع ثري وواسع؛ لكن المساحة المتاحة ضيقة. لهذا سأكتفي بهذا التمهيد السريع عن الوضع الصحي والدوائي العام في بلادنا. غير أن الحديث عن تطور الصناعة الدوائية الوطنية، تستدعي العودة لتاريخ تطور الدواء في العالم بشكل عام.

الخلاصة: نحن أمام نموذج كاشف للنهوض، يتمثل في الصناعة الدوائية الوطنية، وهو مجال واعد ومفتوح لكل احتمالات التطور، فما داموا المصانع الدوائية الوطنية تمكّنوا من تحقيق قفزة واضحة في فترة قصيرة، وتأسيس عالم حيوي ومعقد كمجال الصناعة الدوائية؛ فذلك مؤشر لقدرتهم على مواصلة التمدد لمساحات نجاح آخر. أعني بذلك، توسعة قدراتهم في التصنيع وإدخال تقنيات جديدة؛ ومواكبة الرحلة المعقدة للتطور الدوائي في الكوكب. الأمر يحتاج إلى إيمان المجتمع اليمني الراسخ بقدراتهم على مواصلة هذا الدرب، ومراكمة نجاحاته فيه باستمرار.

يحتاج لاحتشاد المجتمع خلف إنتاجه المحلي، فالنتيجة هي دوماً لصالح الناس بالطبع، فهم بهذه الحالة يؤسسون لمستقبل منظم تكون فيها حياة الأجيال آمنة من جانبين: تعزيز أمانهم الصحي على المدى البعيد، وتطوير واقع الصناعة المحلية كرافدٍ لتحريك الدخل القومي للبلاد.

فكلما تمكن شعب من تدبير حياته بأدوات محلية، كان في ذلك توفير أكبر لمعيشتهم، وتكاليف أقل في رعاية وضعه الصحي، ومضاعفة نشاطاته الداخلية، بدلاً من استثمارنا في استنزاف أنفسنا وما نملكه بالمنتج الخارجي.

بالطبع، لا توجد إحصاءات دقيقة حول نسبة الأموال والعملية الصعبة التي تنزف نحو الخارج لسد الاحتياجات الدوائية لليمنيين؛ لكنها مهولة. وهذا أمر يضاعف من تدهور حياتهم المعيشية، ولو أنه وفر لهم حاجتهم من العلاج؛ لكنه يفعل ذلك في الوقت الذي يستنزف ما لديهم من قدرات مالية. والحال هذا، سيكون اليمني بحاجة لمواصلة جهوده في حفظ صحته وأمواله معاً. وأقصر الطرق لتحقيق هذا، هو بالطبع، إيمانه بالمنتج الوطني. فحين تصنع دواءك وطعامك، تكون بلا شك أكثر حرية وأقل احتياجاً للخارج. وستعيش في أمان من الجانبين.

بالطبع ستظل الشعوب تحتاج لبعضها؛ لكن المقصد من مواصلة الاهتمام بالمنتج الدوائي الوطني، هو كيف يكون منسوب قدرتنا على سد حاجتنا أكبر من نسبة ما نحتاجه من أماكن بعيدة؛ وهذا التدبير يكاد يتفق على أهميته الجميع.

أخيراً: تعظيم سلام للأبطال العاملين في أخطر وأهم مجالات الحياة حساسية ومحورية. "الصناعة الدوائية اليمنية" واصلوا مشواركم، وخلفكم شعب كبير يؤمن بكم بقدر إيمانكم به. فالشعوب بفطرتها السليمة، تدرك أين تكمن مصلحتها المستدامة، وتكافئ جنودها السريين من يسهرون لتأمين حياتها وحياة أجيالها القادمة. أعني كل العاملين والمستثمرين في مجال التصنيع الدوائي اليمني.

جيد، أسهموا أيضاً في ترميم الحياة المعيشية لقطاع كبير من الناس وتعزيز الإنتاج القومي للبلاد بشكل عام. حيث توسع الصناعة الدوائية الوطنية خلق فرصاً حياة كثيرة استوعبت مئات آلاف العاملين والموظفين وسدت ثغرات واسعة في الحياة العامة لأبناء البلد. وهذا بالطبع نجاح ثانوي لا يقل أهمية عن النجاح المركزي المتعلق بحفظ الحياة بشكل عام.

وحتى تدرك مردود الصناعة الدوائية الوطنية على الحياة بشكل عام. لك أن تتساءل ماذا لو لم يكن هناك أي حضور للمنتج الدوائي الوطني؟ بالتأكيد ستكون أمام بلاد كل عيون أبنائها مركزة نحو الخارج، بلاد مكشوفة وقد فقدت التعويل على أي قدرة داخلية في توفير أي مستوى من الأمن الدوائي الذاتي لمجتمعها. هذا الأمر ليس خطراً على الأمن الدوائي الداخلي فحسب؛ بل ويعطل قدرات المجتمع ويعيق أي محاولة للمنافسة أو الإيمان بإمكانية تأمين حياتنا بأنفسنا، وتلك خسارة كبيرة بالطبع.

لقد تمكنت الصناعة الدوائية الوطنية من تثبيت حقائق كثيرة في حياة الإنسان اليمني. حقائق مادية ومعنوية. بدءاً من تعزيز حالة الأمن الدوائي، كما أسست لفضاء استثماري يمنع تسرب جزء من ثروات البلاد نحو الخارج، وفتحت مساحات نشاط عملي واسع للمجتمع، وقبل هذا وبعده. أكدت للإنسان اليمني أنه لا يقل قدرة على أي إنسان في العالم. وأن بمقدوره أن يبدأ من امكانياته البسيطة، ويزاحم كل شعوب العالم. وفي الغد سوف تصبح نجاحاته الواسعة؛ حقيقة مؤكدة. بل وقد صارت واضحة أمام المألوف. وما نموذج المصانع الدوائية الوطنية، سوى دليل على هذه القدرة التي حفزتها مشاريع الاستثمار في التصنيع الدوائي الوطني. فمن قلب واقع معقد وحياة عامة محاطة بالفسوة والقيود الكثيرة. تمكن أبطال التصنيع الدوائي اليمني من وضع اللبنة الأولى لهذا المشروع الكبير وصار اليمني قادراً على حماية حياته بدواء صنعته عقول يمنية خالصة، تماماً كما يصنع الألماني والفرنسي علاجه. بل وبنفس الدرجة من معايير التصنيع الدوائي العالمي.

صحيح أن المشوار ما يزال طويلاً أمام قطاع الصناعة الدوائية في اليمن، لكن البدايات التأسيسية قد انطلقت، وهو ما يمنحنا مبرراً للدفع بالأمال نحو أقصى مستوياتها، ولا يحتاج الأمر سوى تكثيف اهتمامنا بهذا الجانب، والثقة بالمنتج الوطني، بالإضافة إلى تهيئة الأجواء أمام كافة النشاطات الاستثمارية في هذا المجال.

فلو تمكن قطاع الصناعة الوطنية من رفع منسوب قدرته على تغطية حاجة المجتمع من الأدوية وبشكل سنوي، فسوف يكون ذلك بمثابة دفعة إضافية، وربما تصل بنا لحالة من شبه "الاكتفاء الذاتي"؛ وتلك ذروة البطولة المأمولة من هذا القطاع المتصاعد باستمرار.



تمكنت الصناعة الدوائية الوطنية من تثبيت حقائق كثيرة في حياة الإنسان اليمني. حقائق مادية ومعنوية. بدءاً من تعزيز حالة الأمن الدوائي، كما أسست لفضاء استثماري يمنع تسرب جزء من ثروات البلاد نحو الخارج، وفتحت مساحات نشاط عملي واسع للمجتمع، وقبل هذا وبعده.

أهمية الصناعة الدوائية الوطنية.. طياً واقتصادياً

"تعتبر الصناعات الدوائية من الصناعات الحيوية والهامة جداً لأي دولة، حيث تحقق الأمن الدوائي للمواطنين وتساهم في دعم الاقتصاد الوطني وتخلق فرص عمل كثيرة، فمنذ تأسيس أولى الشركات الدوائية الوطنية في اليمن عام 1960م بدأ العمل على تصنيع بعض الأدوية البسيطة وتوزيعها على المرافق الصحية في البلاد.



أحمد ظاهر علي
السعدي

وبعد توحيد اليمن عام 1990م، شهدت الصناعات الدوائية الوطنية تطوراً ملحوظاً، حيث تأسست العديد من الشركات الدوائية الوطنية وبدأت بتصنيع العديد من الأدوية الأساسية والمهمة مثل مضادات الحموضة والمضادات الحيوية وغيرها، ولأجل تحقيق معايير الجودة والسلامة في التصنيع فإنه يلزم تطوير المعدات والتقنيات المستخدمة في الإنتاج الدوائي، وإجراء اختبارات دقيقة، بما في ذلك الاختبارات الحيوية والكيميائية، والتأكد من أنها تفي بالمعايير الدولية، إضافة إلى تدريب العاملين في الصناعة الدوائية على ممارسات الإنتاج الجيدة، وهذا بالضرورة يقتضي العمل على تحسين البنية التحتية الصناعية في اليمن، بما في ذلك تطوير المصانع وتزويدها بما يلزم من معدات ومتطلبات وتجهيز وسائل توصيل مناسبة، لتسهيل تداول وتوزيع المنتجات الدوائية بسرعة وكفاءة.

هذه المعايير إن تم أخذها بعين الاعتبار سيكون لها مردود مثمر وفعال في توفير فرص عمل للشباب والخريجين وذلك بفتح المصانع وتوظيف الكوادر الوطنية المؤهلة وهذا سيؤدي إلى زيادة الإنتاج المحلي، وتقليل الاعتماد على المنتجات المستوردة، مما يخفف من النفقات الخارجية ويساعد في توفير الدواء بأسعار معقولة وهذا سيسهم على المدى البعيد في تحسين مستوى الحياة الصحية للمواطنين، ويقلل من معدلات الوفيات وتحسين النظام الصحي في اليمن ككل.

ومن أجل تعزيز دور الصناعات الدوائية الوطنية في تحقيق أمن دوائي في اليمن، ينبغي دعمها وتطويرها من خلال توفير الدعم المالي والتقني والتشريعي اللازم، وتشجيع الاستثمار في هذا القطاع الذي سيكون مصدر إمداد في الأوقات التي يكون فيها الاعتماد على الأدوية المستوردة صعباً أو غير متاحه بسبب الظروف السياسية أو الاقتصادية.

في النهاية، يمكن القول بأن دور الصناعات الدوائية الوطنية في اليمن هو دور حيوي في دعم الاقتصاد الوطني، وتحسين الحالة الصحية للمواطنين، وتحسين الوضع الصحي في البلاد وتوفير فرص العمل في العديد من المجالات المختلفة، بما في ذلك البحث والتطوير والإنتاج والتوزيع والتسويق والمبيعات، وتحقيق الأمن الدوائي وصدق القائل حين قال: "قرار أي بلد مرتهن بتحقيق الأمن الغذائي والدوائي".

“

بعد توحيد
اليمن عام 1990م،
شهدت الصناعات
الدوائية الوطنية
تطوراً ملحوظاً،
حيث تأسست
العديد من
الشركات الدوائية
الوطنية وبدأت
بتصنيع العديد
من الأدوية
الأساسية والمهمة
مثل مضادات
الحموضة
والمضادات
الحوية وغيرها،

Amol® أمول®



قوي
على الألم،
لطيف
على المعدة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

مسكن الألم الأول في اليمن



لقاء

“

يجب إنزال الخصية بعمر أقل من سنة ويفضل بين ٩ أشهر و١٢ شهراً، لأن تأخر إنزالها له نتائج وخيمة على القدرة الإنجابية.

“

على أهل الطفل وخاصة الأم التأكد من وجود الخصيتين في موضعهما في كيس الصفن أو العودة إلى الطبيب المختص عند الشك بالأمر.



د. الشلاحي: التدخل الجراحي لإنزال الخصية المعلقة مهم لصحة الطفل

خاص: عبد الملك أبو غيث

تتكون الخصية خلال الحياة الجنينية في المنطقة بين الظهر وخلف تجويف البطن، وخلال نمو الجنين تهجر الخصية مكان تكونها وتنزل باتجاه كيس الصفن حيث تصل في نهاية الشهر السابع من الحمل كيس الصفن، وفقاً لاستشاري جراحة المناظير والكلية والمسالك البولية الدكتور محمد فارح الشلاحي.

وأوضح أن «التشخيص يعتمد أساساً على الفحص السريري من قبل طبيب المسالك البولية حيث يلاحظ أن كيس الصفن في جهة أو جهتين غير متكون بشكل طبيعي وغياب الخصية من كيس الصفن ومن ثم جس المنطقة الأربية مع الضغط على أسفل البطن للبحث عن الخصية وأيضاً البحث في منطقة المغبن أو منطقة العجان أسفل كيس الصفن أو أعلى المنطقة الداخلية من الفخذ أو أعلى عظم العانة للبحث عن الخصية الهاجرة».

وتابع «وقد لا يجد الخصية في كل هذا الأماكن، عندها يستعين بالتصوير بالموجات فوق الصوتية (السونار) أو التصوير بالرنين المغناطيسي وفي حالات نادرة بعمل منظار لتجويف البطن للبحث عن الخصية، وقد تكون الخصية غير متكونة في الأساس أو ضامرة وهذا تثبتته الإجراءات المذكورة».

ولفت إلى أن «هناك حالة خاصة تدعى الخصية المطاطة retractile testes، وهنا يلاحظ أن كيس الصفن طبيعي والخصية تستقر فيه أحياناً وأغلب الأوقات تكون إما في عنق الكيس أو المنطقة الأربية، وهي خصية طبيعية ولكن بسبب زيادة نشاط منعكس عضلات الحبل المنوي فهي تتحرك جيئةً وذهاباً بين كيس الصفن والمنطقة الأربية، والطبيب الحاذق يكتشف هذه الحالة بسهولة في الفحص السريري».

عملية إنزال وتثبيت الخصية

أما عن الموعد المناسب لإجراء عملية إنزال وتثبيت الخصية في كيس الصفن، وما مخاطر تأخير أو عدم إجراء هذه العملية، فيقول استشاري جراحة المناظير والكلية والمسالك البولية «بحسب آخر الأبحاث العلمية يجب أن تجرى العملية في السنة الأولى من العمر، ويفضل بين عمر ٩ أشهر وسنة حيث تقل

وأشار الدكتور الشلاحي في حديثه مع «المجلة الطبية» إلى أن «الخصية قد تتأخر في الوصول إلى مسكنها النهائي في بعض الأحيان أو قد يتوقف نزولها في خط رحلتها إلى كيس الصفن وتتوضع في أسفل البطن أو الحوض أو المنطقة الأربية وتدعى الخصية غير النازلة (الخصية المعلقة) أو قد تتحرك إلى خارج خط سيرها وتستقر في منطقة المغبن أو العجان أو أعلى الفخذ وتدعى الخصية الهاجرة».

وقال «بشكل عام يطلق على الخصية التي لا توجد في كيس الصفن بعد الولادة الخصية المختفية، وهنا تستوجب التشخيص المبكر ويجب أن يكون الوالدان على وعي بذلك والأهم أن يكون طبيب الرعاية الأولية للوليد على وعي بذلك لأن تأخر التشخيص يكون غالباً بسبب ضعف الوعي من قبل الأهل أو حتى من أطباء الرعاية الأولية للوليد للأسف الشديد في بعض الأحيان».

نصائح غير علمية!

وانتقد الدكتور الشلاحي، النصائح التي يقدمها بعض الأطباء ممن وصفهم بـ«غير متخصصي المسالك البولية» بتأخير التدخل الجراحي حتى عمر الرابعة أو الثامنة، معتبراً ذلك «تصرف غير علمي وله نتائج سيئة على مستقبل الخصية»، مؤكداً أن «على الطبيب المسؤول عن رعاية الوليد القيام بفحص الوليد فحصاً شاملاً للبحث عن أي تشوه أو عيب خلقي

بشكل عام وعن عيوب وتشوهات الأعضاء التناسلية بشكل خاص ومنها الخصية المختفية أو الأليل التحتاني وتشوهات العضو الذكري»، مضيفاً «كما أن على أهل الطفل -وخاصة الأم- التأكد من وجود الخصيتين في موضعهما في كيس الصفن أو العودة إلى الطبيب المختص عند الشك بالأمر».



د. محمد فارح الشلاحي

ويستفعل بعيداً عن تناول الفحص اليديوي
بعكس أورام الخصية الطبيعية حيث يكتشف في
مرحلة مبكرة بسبب سهولة اكتشافه باليد بملاحظة
كبر حجم الخصية».

توجيه خاطئ

وقال الدكتور الشلالى إن «أغلب الحالات التي
نقابلها في ممارستنا في اليمن تأتي بعد عمر
السنة للأسف، وذلك بسبب قلة الوعي من الأهل
أو بسبب توجيه خاطئ من قبل بعض الأطباء من
خارج اختصاص المسالك البولية، بل بعض حالات
(الخصية ضامرة) ، اكتشفناها في عمر الشباب
وفي حالات نادرة اكتشفنا الحالات وقد تشكلت
أورام سرطانية كبيرة ومنتشرة في الحوض
والبطن».

وبحسب استشاري جراحة المناظير والكلى
والمسالك البولية ، يجب إنزال الخصية بعمر
أقل من سنة ويفضل بين ٩ أشهر و١٢
شهوراً ، لأن تأخر إنزالها له نتائج وخيمة
على القدرة الإنجابية (قلة الخصوبة)
أو العقم عندما تكون الخصيتين معا غير
نازلتين) وأيضا التأخر يؤدي إلى تغيرات
سرطانية وتشكل الأورام الخبيثة في فترة عمرية
لاحقة (سن الشباب عادة) في بعض الحالات» .
وشدد على «ضرورة الوعي بخطورة بقاء الخصية
من غير تدخل دوائي أو جراحي لإنزالها»، منوهاً
بأنه وبعد «إنزال الخصية يجب أن يتابع الطفل
بشكل دوري وعندما يصبح في عمر المراهقة
يجب تعليمه كيف يفحص خصيته بيده ليكتشف
تغيراً أو زيادة في حجمها ومن ثم مراجعة الطبيب
في مرحلة مبكرة».



مخاطر التخدير إذا ما فورت في الشهور الأولى من العمر» .
وأفاد بأنه «في حال تم اكتشاف الخصية الغير نازلة في الشهور
الأولى يتم أولاً إعطاء الطفل حقن خاصة تدعى منميات القند
(المناسل) الإنسانية، وهي تساعد في بعض الحالات في إنزال
الخصية وتجنب العملية وقد تساعد في تطويل الحبل
المنوي وتسهل العملية وتزيد من فرص نجاحها» .
مبيناً أنه «في حال تأخر إنزال الخصية بعد السنة الأولى
من العمر تبدأ حدوث تغيرات تدريجية سلبية على
أنسجة الخصية، فالله سبحانه جعل الخصية تستقر في
كيس الصفن وتقطع تلك الرحلة ما بين تجويف البطن
والظهر حتى تتجنب حرارة الجسم، واستقرار الخصية
في كيس الصفن يجعلها في جو أو بيئة أخفض
على الأقل بدرجتين مؤهيتين عن حرارة الجسم
المركزية، وهذه هي البيئة التي تناسب عملية تشكل
الحيوانات المنوية في الخصية».

وأضاف «إذا ظلت الخصية مرتفعة غير نازلة
تحدث تغيرات غير قابلة للرجوع في نسيج
الخصية، وتزداد هذه التغيرات بزيادة فترة بقاء
الخصية مرتفعة، وكلما كانت الخصية مرتفعة
أكثر كلما زادت التغيرات التحليلية في أنسجة
الخصية حتى تصل إلى ضمور الخصية التام،
وبالتالي فقدان وظيفة الخصية الإنجابية أولاً
ثم في مرحلة متأخرة فقدان إنتاج الهرمونات
الجنسية ثانياً والكارثة الكبرى عندما يكون
عدم نزول الخصية في الجانبين».

وتابع محذراً «الأخطر من ذلك أن الخصية
غير النازلة تحدث بها تغيرات سرطانية حيث
تكون عرضة لتشكّل أورام الخصية الخبيثة أكثر
بعشر إلى ثلاثين مرة من تشكّل تلك الأورام في
الخصية الطبيعية، وعادة تكتشف أورام الخصية
غير النازلة في مراحل متأخرة، لأن الورم يكبر

لقاء

“

يجب إجراء
فحوصات
شاملة للمواليد
للبحث عن أي
عيوب خلقية أو
تشوهات خاصة
في الأعضاء
التناسلية.

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 اولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم



نسعد دوماً بخدمتكم



تقرير

مفاهيم خاطئة تتسبب بارتفاع معدل الإصابة بـ "الثلاسيميا"



تقرير: دعا المطري

بملاحظ منهكة وجسد هزيل تحاول العشرينية علياء فاضل، اسم مستعار، التعايش مع مرض الثلاسيميا الذي بدأت رحلة المعاناة معه منذ الطفولة، وتركت في ذاكرتها مجموعة من المواقف المحزنة. تحرص فاضل على استكمال تعليمها الجامعي رغم أنها تعاني من عدة مضاعفات نتيجة إصابتها بالثلاسيميا، مثل الروماتزم ومرض في القلب.

أن ينتج خلايا دم تحتوي على النسبة الطبيعية من الهيموجلوبين، ينتج خلايا دم مشوهة تكون فيها نسبة الهيموجلوبين غير طبيعية، وهذا يعرضها للتكسر وبالتالي تعيش الخلية من 7 إلى 10 أيام فقط بينما تعيش في الوضع الطبيعي 120 يوماً، حد قوله.

ويعد الشحوب، الضعف العام، نقص النمو، آلام شديدة، تشوهات في عظام الفك في الوجهة وعظام الجمجمة، تضخم الطحال، تغير لون البول، من أبرز أعراض الإصابة، وفقاً للدكتور إسماعيل، مشيراً إلى أن المريض يحتاج إلى نقل دم في المتوسط كل ثلاث أسابيع أي كل 21 يوماً.

الفحص لا يخص الأقارب فقط

انتشر مفهوم غير سليم بين الأهالي يفيد بأن الأطفال الذين تربط أبويهم قرابة اسرية أبناء عم" هم فقط المعرضون للإصابة بمرض الثلاسيميا، وهذا الاعتقاد غير مبني على أي حقيقة علمية. يعاني العشريني علي إسماعيل من الإصابة بالثلاسيميا هو وشقيقه بينما تحمل شقيقته الجين، رغم أن والده من محافظة عمران شمال صنعاء ووالدته من محافظة تعز وسط اليمن ولا يجمع بينهما أي نوع من القرابة.

وقال إسماعيل لـ "الطبية" بأنه لا يلوم والده لأن الفحوصات لم تكن متوفرة قبل ما يقارب 35 عاماً، بالإضافة إلى غياب الوعي حينها حول هذه القصة، ويوصى الجميع بضرورة عمل الفحص لأنهم

وقالت في حديث لـ "الطبية" أنها تعرضت لحالة اكتئاب أكثر من مرة بسبب وضعها الصحي، مؤكدة أن الثلاسيميا أو ما يسمى "فقر دم البحر الأبيض المتوسط" جعلها دائماً عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض الجسدية والنفسية. فاضل واحدة من ضمن عشرات الآلاف من المصابين بمرض الثلاسيميا في اليمن، فيحسب مدير المركز العلاجي لمرضى الثلاسيميا والدم الوراثي الدكتور مختار إسماعيل وصل حديثاً إلى المركز ما يقارب 7000 في صنعاء فقط تحديداً 6105 مرضى حيث أن البعض لم يكمل الإجراءات في المركز.

وفي تصريح سابق لرئيس الجمعية اليمنية لأصدقاء مرضى الدم بمدينة تعز، وسط اليمن، الدكتور "خالد النهاري"، قال أن الجمعية تستقبل يومياً من 40 إلى 45 حالة مصابة بأمراض الدم الوراثية منذ بداية العام 2021.

ويعرف الدكتور إسماعيل الثلاسيميا في حديث لـ "الطبية" بأنها أمراض وراثية تنتقل عبر الجينات من الآباء إلى الأبناء، موضحاً أن هناك نوعين من المصابين الأول يحمل الجين الوراثي لكن لا تظهر عليهم الأعراض، بينما يحمل النوع الآخر الجين مع المرض.

وقال: يؤثر هذا الجين على النخاع العظمي للمصاب؛ وهو المسؤول الأول عن إنتاج خلايا الدم، والذي يتغير نشاطه بعد الإصابة، فبدل



يعد الشحوب، الضعف العام، نقص النمو، آلام شديدة، تشوهات في عظام الفك في الوجهة وعظام الجمجمة، تضخم الطحال، تغير لون البول، من أبرز أعراض الإصابة، وفقاً للدكتور إسماعيل، مشيراً إلى أن المريض يحتاج إلى نقل دم في المتوسط كل ثلاث أسابيع أي كل 21 يوماً.

تقرير



ارتفاع أعداد
الأطفال المصابين
بمرض الثلاسيميا
دفع وزارة العدل
في صنعاء لإصدار
تعميم في مارس
2022، موجه إلى
المحاكم والأمناء
الشرعيين
"المسؤولين عن
عقود الزواج"
يحثهم على إرشاد
طالبى عقود الزواج
وتوعية الأسرة
والمجتمع بأهمية
فحص ما قبل
الزواج.

فقط، وهؤلاء بحاجة لبرنامج توعوي حول أهمية الفحص وكيفية إقناع الناس به، موضحاً أن الأمناء يقدمون النصح للأهالي والتوعية ولكنهم لا يلزمونهم خشية عزوف الناس عنهم وبالتالي فقدان مصدر دخل، "الناس يسعون لمن يسهل لهم عملية عقد الزواج". وفي نفس السياق دعا الجمعيات الخيرية ورجال الأعمال وأيضاً والمنظمات المعنية بالصحة العمل على تسهيل الحصول على الفحص، مقترحاً أن يقدم مجاناً ليشجع الشباب على الفحص خاصة في ظل الظروف الاقتصادية غير الجيدة التي يعيشها معظم الأهالي نتيجة الصراع.

من منظور ديني

يرفض البعض إجراء الفحوصات لاعتقادات دينية تم فهمها بشكل غير سليم لها علاقة بالاعتراض على القدر، وهنا يوضح إبراهيم أن الله أمرنا بأن نحذر البيئات وتأخذ بالأسباب، والمرض بينه والفحص سبب.

في ذات السياق يبين رجل الدين الشيخ عارف العدلة بأن رفع الضرر بين المسلمين واجب على جميع المسلمين، وقال في تصريح لـ "الطبية": "واجب على الأسترين الفحص لأجل دفع الضرر" وحث المقدمين على الزواج على إجراء الفحص، خاصة العائلات التي لها تاريخ مرضي في هذا الجانب.

تدخلات أممية

بحسب منظمة الصحة العالمية تلقى حوالي 17,788 مواطناً يمينياً يعانون من مرض الثلاسيميا واضطرابات الدم الوراثية الأخرى الأدوية المنقذة للحياة في إطار برنامج الطوارئ لمنظمة الصحة العالمية الممول من البنك الإسلامي للتنمية، حتى منتصف فبراير 2022.

وبلغ عدد مرضى الثلاسيميا بحسب مدير المركز العلاجي لمرضى الثلاسيميا والدم الوراثي الدكتور مختار إسماعيل: "في صنعاء 6105 حالة، بالإضافة إلى 900 مريض لم يستكملوا الإجراءات، الحديدة 3700 حالة، حضرموت 1700 حالة، عدن من 700 - 800 حالة، تعز 5000 حالة، باقي المحافظات 700 حالة".

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز Internews ضمن مشروع Rooted In Trust في اليمن

مسؤولون عن معاناة أطفالهم في المستقبل، خاصة في ظل المعرفة الكاملة بعواقب المرض، وتوفر الفحص بشكل كبير. وتتوفر أجهزة الفحص في أكثر من 40 مختبراً ومستشفى بصنعاء، وتتفاوت تكاليف الفحص بين المستشفيات والمراكز الحكومية والخاصة ولكنها لا تزيد عن 12 ألف ريال يمني، 15 دولاراً.

الوعي وعذرية الفتاة

يساهم تدني مستوى الوعي المجتمعي بهذا المرض وأسباب الإصابة وطرق الوقاية منه في زيادة عدد الحالات بشكل كبير، وهنا يستشهد الدكتور إسماعيل، بقصة زواج شابة مصابة بالثلاسيميا بشباب مصاب بالأنيميا المنجلية، وكان قد عرفا بعضهما في مركز من المراكز الصحية وقررا الزواج ولم يهتما لمن حاولوا نصحهما ومنعهما، ويقول الدكتور إسماعيل متحسراً "البنات حالياً حامل بطفل مصاب بمرض الثلاسيميا".

ومن القضايا الشائكة في المجتمع اليمني ارتباط موضوع الفحص قبل الزواج بموضوع عذرية الفتاة وهذا ما ساهم في تعقيد تطبيق الفحص، وفقاً للدكتور إسماعيل الذي افاد بان البعض يعتبر موضوع الفحص عيب، بالإضافة الى قلق البعض من النتائج التي قد توقف الزواج.

ويشاركه في الرأي رجل الدين والأمين الشرعي الشيخ جبري إبراهيم الذي أوضح أن الكثير من العادات والتقاليد وتدني مستوى الوعي في هذه الجزئية تدفع الكثير من الأهالي لرفض مجرد الحديث عن الفحص قبل الزواج، لاعتقادهم بأنه معيب في حق الفتاة وصحتها ويشكك في عذريتها.

"الإلزام" الفارق الجوهرى

ارتفاع أعداد الأطفال المصابين بمرض الثلاسيميا دفع وزارة العدل في صنعاء لإصدار تعميم في مارس 2022، موجه إلى المحاكم والأمناء الشرعيين "المسؤولين عن عقود الزواج" يحثهم على إرشاد طالبى عقود الزواج وتوعية الأسرة والمجتمع بأهمية فحص ما قبل الزواج.

التعميم لم يحمل الصفة الإلزامية وحصر الإجراء على مجرد الإرشاد فقط، ولم يشترط إجراء الفحص لإتمام عقد الزواج، ولذلك لا يلتزم الكثيرون بإجراء هذا الفحص، ولذلك يطالب كامل السلطات بإصدار قانون يلزم جميع القادمين على الزواج بإجراء الفحص.

وقال الأمين الشرعي ورجل الدين الشيخ إبراهيم في حديثه لـ "الطبية": "هناك أكثر من 300 أمين شرعي في العاصمة صنعاء



لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضة



Shiba Pharma

unicef
مركز معهد كادي
مؤسسة اليونيسيف

شيبا فارما
R

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
Aden Tel : 02 324461 Al Mukalla Tel : 05 320288 Ammran Tel : 07 614677
Hodaidah Tel : 03 503343 Dhammar Tel : 06 507495 Ibb Tel : 04 458569

Wholesaler Tel : 01 282832
Seiyun Tel : 05 409695
Hajjah Tel : 07 220220



إشاعة كادت تفتك باليمنيين أكثر من كورونا

تقرير: عبد الملك الجرزموزي

لم يكن الأربعيني محمد سعيد، مكثرشاً لمخاطر فيروس كوفيد 19-، معتبراً أن التحذيرات العالمية من هذا الوباء، مجرد "كذبة" كبيرة الهدف منها القضاء على أكبر عدد من البشر في مختلف البلدان داخل المستشفيات.

لم يمر شهر على الإعلان عن تسجيل أول إصابة في اليمن بكوفيد 19-، (سجل اليمن يوم الجمعة 10 أبريل / نيسان 2020، أول إصابة بفيروس كورونا في محافظة حضرموت)، حتى داهمته أعراض مرضية. قال سعيد: إنها كانت غريبة عليه، لكنه اعتقد أنها "ضربة برد" و"انفلونزا".

ساهمت تلك الإشاعة بزعزعة ثقة الناس بالمؤسسات الصحية في البلد، علماً بأن الوفيات قد تكون ناتجة عن أمراض أخرى ليس لها علاقة بكوفيد 19-، وشكلت خطراً على حياة الكثير من المصابين بالفيروس، ممن قرروا عدم الذهاب إلى المستشفيات لتلقي العلاج، لكنها لم تمنع الكادر الصحي من الوقوف في مقدمة خطوط المواجهة ضد الجائحة التي أدخلت العالم بأكمله في حالة استنفار غير مسبوق.

وفي ظل تفشي الجائحة، مطلع مايو/ أيار 2020م، انتشرت أخبار في بعض المواقع الإلكترونية والاجتماعية عن "إبرة الموت" التي يتم حقنها للمصابين بكوفيد 19-، في مستشفيات صنعاء لتصفيتهم داخل مراكز الحجر الصحي.

الأخبار لم تستند على حقائق وأدلة علمية، لكنها كانت وراء رفض مصابين بالفيروس الذهاب إلى المستشفيات، وقد نفت وزارة الصحة في صنعاء ذلك الخبر واعتبرته "تزييراً".

ووفقاً لطبيب الطوارئ، في مستشفى الشرطة بصنعاء، أحمد الماخذي: "كان لحالة الهلع والخوف التي تسيطر على المرضى المصابين بكوفيد 19-، أثر سيء على مناعتهم، وبالتالي استجابتهم للبروتوكول العلاجي الذي نقرره لهم.. كانوا يعتقدون بأنهم سيموتون".

يبين الماخذي أن الإشاعات التي تناقلها الناس عن موت

اشد مرض سعيد، وبدأ يشعر بمعاناة شديدة في التنفس مصحوبة بارتفاع في درجة حرارة جسمه، وفقدان لحاسة الشم، ومع تدهور صحته ازدادت حاجته للأوكسجين، فنقل إلى أحد المستشفيات القريبة من منزله، وشخصه الأطباء من فورهم كمصاب بفيروس كوفيد 19-، وقرروا إرساله إلى مركز العزل الطبي بمستشفى الكويت الجامعي بصنعاء.

الثلاثة الأيام الأولى لسعيد داخل غرفة العناية المركزة بالمستشفى، كانت شديدة المرض والقلق، وسيطرت عليه فكرة أن موته بات وشيكاً، لكنه اكتشف بأنه كان سيلتحق بضحايا "إشاعة شريرة"، حد وصفه.

يقول سعيد: "لقد نجوت.. كنت طائر من الفرحة حين غادرت مركز العزل"، مستدركاً: "أنا الآن على قيد الحياة، بفضل الله، ثم الكادر الطبي والتمريضي الذي وصلت جهودهم حد التضحية بأرواحهم من أجلي وآخرين غيري".

إشاعة قاتلة

" لم يمض أحد من كوفيد، جميع القتلى كانوا أسرى في مستشفى وطُبق عليهم بروتوكول قاتل من منظمة الصحة العالمية".

ما سبق، كان إشاعة سرت بين الناس في اليمن، بداية تفشي فيروس كوفيد 19-، في شهر إبريل/ نيسان 2020م، ولاقت رواجاً غريباً.



في ظل تفشي الجائحة، مطلع مايو/ أيار 2020م، انتشرت أخبار في بعض المواقع الإلكترونية والاجتماعية عن "إبرة الموت" التي يتم حقنها للمصابين بكوفيد 19-، في مستشفيات صنعاء لتصفيتهم داخل مراكز الحجر الصحي.

تقرير



شكلت جائحة كوفيد-19 عبئاً إضافياً ثقيلاً على اليمن الذي يواجه أوبئة عديدة مثل الكوليرا والملاريا وحمى الضنك والجدري، في ظل إمكانيات شحيحة، بالإضافة إلى توقف ما يقارب 50% من المؤسسات الصحية عن تقديم الخدمات بسبب الحرب.

وقد وصل عددهم إلى 800 متطوع في مختلف الحالات الطبية والفنية والتمريضية والخدمية.

نتج عن تلك الإجراءات أن أصبح المستشفى جاهزاً لاستقبال حالات الإصابة والاشتباه بفيروس كوفيد-19 بطاقة استيعابية مكونة من 300 سرير و20 غرفة عناية مركزة، و21 جهاز تنفس صناعي، بحسب بيان المستشفى. مراكز العزل في صنعاء لم تقتصر على مستشفى الكويت، فقد تم تخصيص مستشفى فلسطين، ومستشفى زائد أيضاً لاستقبال الحالات المصابة بالعدوى، وثلاثة مراكز في ضواحي المدينة.

كما تم افتتاح 27 مركز عزل صحي في 9 محافظات شرق، وجنوب، وجنوبي شرق البلاد، بحسب ما نقلته وكالة سبأ في عدن، عن المتحدث باسم اللجنة العليا للطوارئ، الدكتور علي الوليدي، منتصف أبريل/ نيسان 2020م. مراكز العزل التي توزعت على كل المحافظات اليمنية تم تجهيزها بدعم من منظمات دولية ك"الصحة العالمية" و"أطباء بلا حدود".

نسبة تعاف جيدة

بلغ إجمالي حالات الإصابة المؤكدة بكوفيد-19 في اليمن (11945)، منها (2,159) وفاة و(9124)، بحسب آخر إحصائية نشرتها لجنة الطوارئ العليا لمواجهة كوفيد-19 التابعة لوزارة الصحة في عدن، يوم السادس من نوفمبر 2022م.

تظهر الإحصائية نسبة تعاف جيدة، قياساً على الوضع الصحي المتأزم في اليمن وإمكانياته الشحيحة، وذلك يؤكد مقدار الجهد الذي بذلته الكوادر الطبية التي حصدت الوباء أرواح 153 منها، وفق بيان أصدرته رابطة «أطباء اليمن في المهجر» نهاية أبريل/ نيسان 2021م.

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز INTERNEWS ضمن مشروع ROOTED IN TRUST (غرفة أخبار الصحة) في اليمن و نشرت بالتتابع في موقع «عدن الغد»، ومنصة «عوايئة».

المصابين بكوفيد-19، ممن يدخلون مراكز العزل في المستشفيات، أدت إلى تأخر كثير من الحالات في الذهاب إلى المستشفيات، وعندما وصلوا كان وضعهم الصحي بالغ السوء".

يقول الماخذي الذي عمل في ثلاثة مراكز عزل أثناء الجائحة: "الذين لم يصدقوا الإشاعات دخلوا المستشفيات في وقت مبكر من إصابتهم بالعدوى، وقد كانت استجابتهم العلاجية جيدة وساعدتنا على إنقاذهم".

وتابع: "تعاملنا مع حالة الفزع التي كانت تسيطر على المصابين بالاقتراب منهم أكثر، ودعمهم نفسياً ومعنوياً، مؤكداً لهم أنهم يستطيعون الانتصار على الفيروس إذا واجهوه بشجاعة ولم يستسلموا له"، مضيفاً: "الدعم النفسي كان له أثر كبير، ورغم أن المهمة كانت شاقة، تحديداً في أول شهرين من تفشي الوباء وتزايد أعداد الحالات المصابة، إلا أنه حقق المرجو منه مع كثيرين من المرضى الذين أصبح عدد منهم أصدقاء شخصيين لنا".

عبء إضافي ثقيل

شكلت جائحة كوفيد-19 عبئاً إضافياً ثقيلاً على اليمن الذي يواجه أوبئة عديدة مثل الكوليرا والملاريا وحمى الضنك والجدري، في ظل إمكانيات شحيحة، بالإضافة إلى توقف ما يقارب 50% من المؤسسات الصحية عن تقديم الخدمات بسبب الحرب.

ومع اشتداد تفشي فيروس كوفيد-19 في اليمن، في إبريل/ نيسان 2020م، أعلنت وزارة الصحة في صنعاء عن تحديد مستشفى الكويت الجامعي وسط العاصمة ليكون مركزاً للعلاج والعزل الطبي للمصابين بالفيروس والحالات المشتبه بإصابتها.

وأصدرت إدارة المستشفى حينها بياناً صحفياً، أكدت فيه أنها قامت بإفراغ المستشفى من الحالات المرضية الموجودة، ووضع خطة استراتيجية لاستقبال الحالات الطارئة، والبدء بإعداد تأهيل المستشفى ليصبح مركزاً ملائماً طبياً وصحياً لاستقبال الحالات المشتبه بإصابتها بوباء كوفيد-19.

بالتزامن مع إعادة تأهيل مستشفى الكويت تم تحديد مركز خاص باستقبال المتطوعين للعمل في مواجهة الجائحة،



لإزالة آلام الحلق والإحتقان

المترافق مع إلتهابات المجاري
التنفسية والإنفلونزا والرشح



كوفلت - اتش أقراص مصوص

مغلف
بالقصدير

لحمايته
من الحرارة
والرطوبة

الزنجبيل
الليمون
البرتقال

متوفر
بثلاث
نكهات

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

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

أدوينرڤ بلس

Methylcobalamin

فيتامين ب ١ + ب ٦ + ب ١٢ ميكوبالامين

الشكل الفعال من فيتامين ب ١٢

توافر حيوي أعلى

استخدام بشكل أفضل

احتفاظ أطول في أنسجة الجسم

Neuroprotector



سهولة البلع

خفيفة على المعدة

تضمن وصول المادة الفعالة بشكل أسرع (التوافر الحيوي)

حماية المادة الفعالة الحساسة من الضوء وأشعة الشمس



لمعالجة التهاب

الأعصاب الطرفية

(الإعتلال العصبي)

بأشكاله المتنوعة

B1

مقوي للأعصاب
عبر تغذية
الأعصاب

B6

يعزز الانتقال
العصبي
وله تأثير في
تخفيف الألم

B12

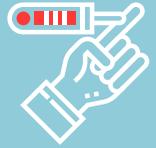
تجديد الأعصاب
ومنع تلف الخلايا
العصبية

الجرعة: كبسولة واحدة يوميا

أدوية
AL-MUFADDAL PHARMA

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





أمراض مزمنة

د. زائد عاطف: هذه الأمور تجعل صيام مرضى السكري آمناً



خاص: الطبية

حذر أستاذ أمراض السكري والغدد الصماء في جامعة صنعاء، ورئيس الجمعية اليمنية للسكري، الدكتور زايد عاطف، مرضى السكري الصائمين من تناول العصائر المصنّعة والأغذية التي تحتوي على النشويات والدهنيات والحلويات بشكل عام. وأوصى في حديث سابق لـ «المجلة الطبية» بأن تكون وجبات مريض السكري بشكل تدريجي، بحيث تبدأ بالإفطار ثم يقسم وجبة العشاء على وجبتين ويوزعها بعد أذان المغرب والأخرى بعد صلاة التراويح، تفادياً للإصابة بالتخمة وعسر الهضم، مع أخذ كمية كافية من السوائل وتجنب المنبهات كالقهوة والشاي.

وأشار إلى أن الأطعمة المحبذة في السحور هي البقوليات وقليل من النشويات كونها من الأطعمة التي مستوى مشعر السكر فيها أقل وتحافظ على مستوى السكر بشكل متوسط في ساعات النهار وكذا الحليب لأنه من الأطعمة ذات المشعرات البسيطة للسكر كما يجب على مريض السكري عند السحور أخذ كمية كافية من المياه حتى لا يصاب بالعطش الشديد والجفاف.

ونصح الدكتور عاطف كل مرضى السكري بالقيام بنشاطهم الاعتيادي وأن يمارسوا حياتهم بشكل طبيعي وأن يتجنبوا العادات السيئة التي يلجأ إليها غالبية الناس وهي النوم طوال اليوم لأنه لن يستفيد من فوائد الصوم ولا يؤدي فريضة الصيام بالشكل الصحيح، لكننا ننصح مريض السكري أن لا يمارس الأعمال المجهدة خاصة من بعد العصر لأن الجهد في هذا الوقت يتسبب بالهبوط في مستوى السكر في الدم.

وبنه، مرضى السكري إلى قياس السكر بعد الإفطار ومنتصف الليل وقبل السحور والساعة الثامنة صباحاً وعند الظهر وإذا تعرض المريض للهبوط أقل من 70 أو ارتفاع لأكثر من 300 جاز له أن يكسر صيامه ويفطر تجنباً للغيبوبة السكرية من الهبوط أو الارتفاع.

وأوضح أنه إذا كان السكر في حدود 70 يجب كسر الصوم لأن أقل من ذلك قد يدخل المريض في غيبوبة وهو من الحالات الحرجة، مشيراً إلى أن أعراض الهبوط تبدأ بشعور المريض

بالجوع ثم التعرق بشدة وتشوش الرؤية والرعدة باليدين ثم خفقان القلب وثم الدخول إلى مرحلة الاضطرابات الذهنية فالغيبوبة وهذه هي علامات هبوط السكري عند المرضى بشكل عام.

هؤلاء يجب أن يفطروا

شدد الدكتور زايد عاطف على ضرورة الإفطار لمن دخلوا في غيبوبة سكري قبل شهر رمضان، أو الذين تعرضوا لذبحه صدرية أو أجروا عمليات دعامة قلب أو أجريت لهم عملية قلب مفتوح قبل ثلاثة أشهر من رمضان لأن الصيام يؤدي إلى الجفاف بشكل عام، والجفاف قد يفاقم اضطرابات القلب

الوعائية، وهذا خطر على مرضى القلب. ومن الحالات التي جاز لها بل وجب عليها الإفطار مرضى الفشل الكلوي والغسيل الكلوي والمرأة الحامل التي لديها سكري لأن صيامها يعني صيام الجنين وقد يؤدي بها إلى اضطرابات السكر لديها بين الهبوط والارتفاع مما قد يؤدي الجنين أو يهدد بالإسقاط لذا عليها الإفطار.

وعن استخدام الأدوية وطريقة استخدامها في شهر رمضان يرى الدكتور زايد عاطف "رئيس الجمعية اليمنية للسكري" أن بإمكان مريض السكري استخدام الأدوية المخفضة للسكري مع وجبة العشاء والجرعة الكبيرة من الأنسولين قبل العشاء والجرعة الصغرى تكون عند السحور مع النصح بخفضها عند السحور بمقدار 30 إلى 50% عن الجرعة المعتادة ويجب تجنب استخدام أدوية الضغط وكذا العلاجات المدرة للبول مع السحور ويمكن للمريض استخدامها عند وجبة العشاء.

وأكد استشاري السكري والغدد الصماء أن للصيام فوائد كثيرة بالنسبة لمرضى السكري، منوهاً بأن دراسات علمية أكدت أن الصيام يعمل على إنقاص مستوى السكر في الدم ويعمل على تخفيض مضاعفات السكري ويؤدي الصيام إلى نقص زيادة الوزن ويساعد المريض في الحفاظ على صحته وجسمه ويسهل عليه التعايش مع مرض السكري.



د. زايد عاطف



شدد الدكتور زايد عاطف على ضرورة الإفطار لمن دخلوا في غيبوبة سكري قبل شهر رمضان، أو الذين تعرضوا لذبحه صدرية أو أجروا عمليات دعامة قلب أو أجريت لهم عملية قلب مفتوح قبل ثلاثة أشهر من رمضان لأن الصيام يؤدي إلى الجفاف بشكل عام،



Sweet of life



أمراض مزمنة

“

التطوري في
التقنيات الجزيئية
الذي سَجَل خلال
السنوات الأخيرة،
أتاح تحديد
البروتينات غير
الطبيعية التي
يتبغى القضاء
عليها لكل نوع من
الأورام، بصورة
أفضل.”

وأدى تحسين فهم
المرض إلى ظهور
علاجات تستهدف
طفرات جينية
محددة، خلال
العقد الأول من
القرن الحادي
والعشرين.



حالات من مرض الكبد يمنع صيامها

(ب) و(ج)، فهؤلاء يمكنهم الصوم، ولكن بعد استشارة الطبيب المعالج أولاً. وإذا كانت حالة مريض الكبد مستقرة وغير متقدمة فلن يواجه متاعب في أثناء الصوم، لكن إذا ظهرت عليه هذه المتاعب فينصح بالإفطار ومراجعة الطبيب، ومنها «الدوخة، الاضفرار».

بماذا يفطر مريض التهاب الكبد؟

من المهم اختيار نوعية الأطعمة التي لا تضر بصحة مريض الكبد، ولعل رمضان فرصة لتنظيم مواعيد الغذاء والوجبات، ولذا ينصح المريض الصائم بالتالي:

1. بدء الفطور بمشروب سكري خفيف، ومن ثم يصلي المغرب، ثم يعود لتناول إفطاره.
2. اشتمال الوجبة على النشويات والسكريات والبروتينات.
3. تقليل كمية الدهون للحد الأدنى، خاصة لمرضى الدهون على الكبد.
4. يفضل أن تحتوي الوجبة على الفواكه لتمده بالسكريات مع شرب السوائل.
5. الابتعاد عن كثير من الأطعمة المقلية، ومن بينها الوجبات السريعة والمحار النيئ أو غير المطبوخ.
6. الحرص على نظام غذائي متوازن يضم جميع المجموعات الغذائية، كالحبوب والفواكه والخضروات واللحوم والفاصوليا والحليب والزيت، وتناول الطعام الذي يحتوي على الألياف، لأنها تساعد الكبد على العمل بالمستوى الأمثل.
7. شرب كثير من الماء إذ يمنع الجفاف ويساعد الكبد على العمل بشكل أفضل.



يعتبر الكبد بمثابة معمل كبير يقوم بعدد من العمليات الكيميائية، ويضمن أكثر من 500 وظيفة حيوية. ويؤثر أي مرض يصيب الكبد على وظائفه، ومن الطبيعي أن مرضى الكبد يحتاجون إلى نصائح صحية خاصة بشهر رمضان.

ويستطيع غالبية مرضى الكبد من ذوي الحالات المستقرة يستطيعون صيام رمضان من دون مضاعفات محتملة، وذلك وفقاً للدكتور معتز درباله، استشاري أول الجهاز الهضمي وأمراض الكبد بمؤسسة حمد الطبية، بحسب موقع «الجزيرة نت».

والحالات التي يتعين على المريض فيها عدم الصوم حفاظاً على صحته، هي «مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي الحاد، مرضى دوالي المريء، الاستسقاء، الغيبوبة الكبدية».

وهناك حالات مرضية حادة مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي الحاد من الأنواع «إيه» (A)، و«بي» (B)، و«سي» (C)، فهؤلاء يمنع عليهم الصوم، والرخصة الشرعية هنا تمنع الصوم.

أما بالنسبة للحالات المزمنة المستقرة، مثل حالات الفيروس أو الالتهاب الكبدي أو الخلل في وظائف الكبد أو المصابين بدهون على الكبد، فهؤلاء المرضى يمكنهم الصوم.

أما أصحاب الحالات المزمنة التي في درجات متأخرة من المرض، مثل مرضى دوالي المريء والاستسقاء والغيبوبة الكبدية ومرضى الكبد المزمن المصحوب بمرض السكري، فهؤلاء يستحب لهم الإفطار من الناحية الطبية.

وهناك مجموعة أخرى من المرضى وهم الغالبية، مثل مرضى الخلل المناعي للكبد وأمراض الكبد الوراثية وأمراض كبدية منذ الطفولة ومصابي فيروس الكبد

أدوية لا تفسد الصيام



وبالنسبة للحالات قصيرة المدى التي تتطلب علاجاً، مثل المضادات الحيوية للعدوى، أو العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات للألم، يجب اختيار الأدوية ذات جرعة واحدة يومياً. ويسمح خلال الصيام عادةً بأشكال من الجرعات غير الفموية مثل الحقن والاستنشاق والتحاميل وقطرات العين / الأذن، وقطرات الأنف بشرط أن لا تصل للمعدة، وبخاخات الأنف، وأجهزة الاستنشاق، وكذلك جميع المواد التي يمتصها الجسم عن طريق الجلد، مثل الكريمات والمرام والمراهم واللقعات الطبية، بالإضافة للحقن عن طريق الجلد أو العضلات أو المفاصل أو الأوردة باستثناء التغذية الوريدية، وأيضاً التحاميل بالمستقيم والتحاميل والغسول المهبل.

تتغير مواعيد الأدوية وكمياتها والمدة الفاصلة بين كل جرعة وأخرى في شهر رمضان، مما قد يؤدي إلى تغيير في مفعول الأدوية على الجسم.

ومن المهم معرفة ما هي الأمراض التي من الضروري إعادة تنظيم أدويتها بما يتناسب مع مواعيد الوجبات خلال رمضان، وكيف يتم ذلك التنظيم، وما هي الأدوية التي من الممكن تناولها خلال نهار رمضان ولا تسبب في إفساد الصيام؟.

بالنسبة للأدوية التي يتم تناولها عدة مرات خلال اليوم، تشمل الاستراتيجيات الموصى بها تغيير أنظمة الجرعات إلى مرة أو مرتين يومياً، خصوصاً في بعض الحالات المزمنة، بما في ذلك مرض باركنسون، أمراض الغدة الدرقية، وأمراض القلب.

مواعيد دوائية رمضان

في وقت الإفطار أو في وقت السحور، ومن المهم تناول هذا الدواء تماماً كما هو مطلوب، لأن الكثير منه يمكن أن يسبب نزعاً غير عادي، ويمكن أن يسبب القليل جداً تخثر الدم.

- عادة ما توصف أدوية الصرع مرة أو مرتين يومياً لأن الأدوية لها تأثير طويل الأمد، ويمكن تناولها بعد الإفطار أو السحور، وإذا أصيب المريض بنوبة صرع أثناء الصيام فعليه الإفطار في الحال.

- الاعتقاد بأن مضاعفة الجرعة لاختصار تناولها بال مساء فقط للتمكن من الصوم هو أمر غاية الخطورة لأن كثير من الأدوية لها تأثير مؤذي أو قاتل عند زيادة جرعتها لذلك يتم تقسيمها لكي لا تتسبب في الإضرار بالكلية أو الكبد أو أي من أجهزة الجسم الحيوية.

- الذين يتناولون جرعة واحدة من الدواء يومياً، تعد هذه من أسهل الحالات، حيث تبقى الجرعة ثابتة دون تغيير، ويجب استشارة الطبيب بتغيير توقيت هذه الجرعة من ساعات النهار إلى ما بعد وجبة الإفطار أو عند السحور، والتأكد من عدم وجود خطر على صحة المريض.



- من الأفضل تناول دواء ارتفاع ضغط الدم في وقت الإفطار أو في وقت السحور.

- مدرات البول، يفضل تناولها إما مع الإفطار أو بعد حوالي ساعتين من الإفطار.

- إذا كنت تستخدم دواء حاصرات بيتا (على سبيل المثال: ميتوبرولول، كارفيديلول، بيسوبرولول) يجب أن تأخذ الدواء على معدة فارغة / وقت الإفطار.

- أدوية الربو: يجب على المريض الذي يستخدم البخاخ المسكن أخذ الدواء كلما دعت الحاجة، حتى لو كان ذلك في نهار رمضان، وإذا كنت تستخدم جهاز الاستنشاق الوقائي، فقم بذلك في السحور وعند الإفطار.

- يتم إعطاء أدوية ارتفاع الكوليسترول مرة واحدة يومياً، لذلك يفضل تناول الدواء في وقت السحور أو في وقت الإفطار.

- يتم إعطاء معظم الأدوية المضادة للتخثر مرة أو مرتين يومياً، حتى تتمكن من تناول الدواء



عادة ما توصف أدوية الصرع مرة أو مرتين يومياً لأن الأدوية لها تأثير طويل الأمد، ويمكن تناولها بعد الإفطار أو السحور، وإذا أصيب المريض بنوبة صرع أثناء الصيام فعليه الإفطار في الحال.



عظام



د. حمود زيد:

العظام تتأثر إيجابياً بالصيام

قمع التعبير الخلوي المؤيد للالتهابات خلال وبعد شهر رمضان، ويمكن تفسير تخفيف حالة الالتهاب عن طريق تقليل الدهون في الجسم والتحكم في عوامل خطر التمثيل الغذائي.

وأضاف: أظهرت دراسات عدة أجريت في دول إسلامية على مرضى المفاصل الروماتويدي من تحسين في أعراض الالتهاب من أهمها تصلب أو تيبس المفاصل في الصباح الباكر وانخفاض حدة الألم بالإضافة إلى انخفاض بروتين سي التفاعلي وسرعة ترسب الدم، كما أكدت دراسة تونسية أجريت على مصابين بالتهاب المفاصل الفقارية، انخفاض في درجة نشاط المرض بعد صيام المصابين في رمضان، ويخفف من حدة الألم، والأعراض المصاحبة كألم وتورم الأصابع.

وأشار إلى أن الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام، نظراً لأنه يعمل على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمستول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم، وامتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء وحفظ الكالسيوم عن طريق الكلى، كما يعمل على تنظيم إفراز هرمون الباراثورمون عند ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم.

توصيات دوائية

وأوصى الدكتور زيد مرضى الالتهابات الروماتيزمية تناول الدواء بعد الإفطار أو السحور حسب عدد الجرعات، وإذا كان العلاج أكثر من جرعتين يجب استشارة الطبيب، واستبدال أدوية المضادة للالتهابات مثل (الفولتارين، بروفين، كوليكيكام، الخ) بدواء الباراسيتامول الصافي.

ولفت إلى أن الصيام قد يرتبط بانخفاض الاستجابة المناعية بسبب اضطراب النوم، لذا يجب تحديد مواعيد النوم والاعتدال في تناول الطعام والشراب، وممارسة المشي والحركة في النهار والليل، مع ممارسة بعض التمارين الخفيفة للراغبين في تخفيف وزنهم.

خاص: الطيبة

أكد أخصائي جراحة العظام والمفاصل، الدكتور حمود زيد، أن الصيام لا يؤثر على عظام الأصحاء طالما التزموا بمواعيد النوم وتناولوا الكمية الكافية من الطعام والشراب خلال فترة الإفطار، بل على العكس، الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام.

وأوضح الدكتور زيد في حديثه لـ«الطيبة» أن للصيام فوائد كثيرة منها، الانخفاض الإيجابي في البروتين الدهني منخفض الكثافة والذي يطلق عليه «الكوليسترول الضار»، الذي يقوم بمهمة تنظيم حركة الدهون والكوليسترول مع المحاليل المائية في الدم والشرين، فكلما انخفضت نسبة «الكوليسترول الضار» في الدم، انخفضت احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء العضلة القلبية والسكتة الدماغية.

لافتاً إلى أن ارتفاع نسبة «الكوليسترول الضار» يعتبر عامل خطر لخفض كثافة العظام، مما قد يجعل العظام أكثر عرضة للهشاشة والكسور.

وتابع «وكما هو معروف أن معظم امراض المفاصل؛ خصوصاً مفصل الكاحل والركبة والعمود الفقري، بسبب السمنة الزائدة؛ فكلما زاد الوزن زاد الضغط على المفاصل، ومع مرور الوقت قد تتآكل الطبقة الغضروفية للمفصل فيسبب التهاباً مزمناً للمفصل، وآلام الظهر وانزلاقات غضروفية»، مؤكداً أن الصيام يلعب دوراً كبيراً في تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون، مما يساعد في فقدان الوزن وبالتالي تخفيف الثقل على المفاصل والهيكل العظمي ككل.

استقلاب وتجدد العظام

وفقاً للدكتور زيد، فبالنسبة لتأثير صيام رمضان على حالة الالتهابات الروماتيزمية أو ما يسمى التهاب العظام والمفاصل والعضلات، فقد أظهرت الدراسات حصول انخفاض بمستوى بروتين سي التفاعلي ومثبطات عامل نخر الورم والتي تلعب دوراً كبيراً في تحفيز التهاب المفاصل الروماتويدي، بالإضافة إلى

“

الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام، نظراً لأنه يعمل على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمستول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم،

د. حمود زيد



4

أمراض يعالجها الصيام

وفي دراسة أخرى شملت حالة مرضى الورم الأرومي الدبقي وهو ورم يحدث في المخ والحبل الشوكي، أشارت نتائجها إلى نتائج إيجابية في ما يتعلق بنمو الورم، وفق منصة «شفاء».

كما تم تقييم فوائد الصيام بالموازاة مع العلاج الكيميائي في أنواع أخرى من السرطان، كسرطان الرئة والثدي، وكان من نتائج الدراسة أن الصيام ساهم في تقليل الآثار الضارة المرتبطة بالعلاج الكيميائي، مثل «الضعف والتعب، اضطرابات الجهاز الهضمي».

4 ارتفاع ضغط الدم

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم، تقدم دراسة، إرشادات علاجية جديدة تتمثل في الجمع بين الأدوية الخافضة للضغط والصيام في عطلة نهاية الأسبوع، تساعد هذه الطريقة العلاجية على:

- إنقاص الوزن.
- خفض ضغط الدم.
- تقليل كمية ونوع الدواء.
- الحد من تلف الأعضاء.
- تقليل التفاعلات الدوائية الضارة.

5 بعض الأمراض الالتهابية

الصيام بمثابة علاج للأمراض الالتهابية البشرية، حيث ينتج عنه تحسينات مرضية في الأمراض غير العصبية والالتهابية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والربو، بحسب دراسات وفقاً لما نقلته منصة «شفاء».

وعند تطبيق الصيام العلاجي بشكل صحيح بناء على الأنماط الغذائية المناسبة مع المتابعة الطبية الخاصة بكل مرض، يكون فعالاً في تعزيز الشفاء الذاتي.

أثبتت العديد من الدراسات أن للصيام دوراً في الوقاية من الأمراض، وعلاج الأمراض المزمنة والحد من تطورها، وأن العلاج بالصوم فعال أم أنه يعمل فقط على التخفيف من حدة أعراض المرض.

ويُعرف الصيام العلاجي أو الطبي بالامتناع عن جميع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية لفترة زمنية محددة، مع تعويض المأكولات الاعتيادية بـ «حساء الخضار، الفواكه الطازجة، شاي الأعشاب»، وفقاً لمنصة «شفاء».

تعمل هذه المكملات على تحسين عملية التمثيل الغذائي، أي تحويل الطعام والشراب إلى طاقة خلال الصيام، عن طريق تحفيز حرق احتياطي الدهون وتسهيل استخدام بروتينات الجسم مع توفير الفيتامينات والمعادن الطبيعية.

ويسمح الصيام العلاجي بـ «تنقية الجسم من السموم، تنشيط القدرة على الشفاء الذاتي، تحسين القدرة على علاج الأمراض المزمنة»، أبرزها، ما يلي:

1 متلازمة التمثيل الغذائي

يمكن أن يكون الصيام أفضل بنسبة 20% إلى 25% من تقييم السعرات الحرارية، إذ على الرغم من الانخفاضات المماثلة في وزن الجسم، إلا أن الصيام أكثر فعالية من تقييم السعرات الحرارية في الاحتفاظ بالكتلة الخالية من الدهون.

2 بعض أنواع السرطانات

تُظهر الأدلة أن الصيام علاج للسرطان، ذلك أن الصيام الطبي بمثابة عامل مساعد مع العلاج الكيميائي لدى المصابين بالسرطان، حيث يعمل على تخفيف الآثار الضارة المرتبطة بالعلاج الكيميائي، وحماية الخلايا الطبيعية من التلف نتيجة العلاج الكيميائي».



توعية

“

تم تقييم فوائد الصيام بالموازاة مع العلاج الكيميائي في أنواع أخرى من السرطان، كسرطان الرئة والثدي، وكان من نتائج الدراسة أن الصيام ساهم في تقليل الآثار الضارة المرتبطة بالعلاج الكيميائي، مثل «الضعف والتعب، اضطرابات الجهاز الهضمي».

إرشادات للتوفيق بين النوم والعبادات

يمكن للإنسان التوفيق بين النوم والعبادات في رمضان من دون أي تقصير، وذلك وفق النصائح والإرشادات التالية:

1. تنظيم الأوقات والحفاظ على راحة الجسم.
2. عدم السهر أمام التلفاز والهاتف الجوال.
3. تجنب الوجبات الثقيلة والدسمة، خاصة قبل النوم.
4. أخذ قيلولة في النهار شريطة ألا تتجاوز 30 دقيقة، حتى لا تؤثر على نومك ليلاً.
5. توفير بيئة ملائمة في غرفة النوم، وأن تتراوح درجة حرارة غرفة النوم بين 17 و 22 درجة مئوية، وأن تكون معتمة وخالية من الضوضاء.





توعية



يؤدي قلة شرب الماء في رمضان عند كثيرين إلى قلة الترطيب والتشنجات، وسواء كان يؤثر ذلك على ريلة الساق أو القدم أو كان يحدث ليلاً أو نهاراً، فإن التشنج يصيب المكان بالشلل.



نصيحة لتجنب صداع رمضان

11

1. بدء تقليل استهلاك الكافيين قبل أسابيع من الصيام.
2. تأخير السحور وتناول وجبة سحور صحية ومتكاملة تمد الجسم بالطاقة طوال فترة الصيام، ويفضل أن تكون من - الأطعمة بطيئة الهضم، مثل الحبوب والبقوليات والخضروات والفاكهة.
3. تنظيم ساعات النوم وتجنب السهر، والحرص على أخذ قيلولة خلال ساعات النهار.
4. استهلاك كمية كبيرة من السوائل بحدود 3 لترات موزعة على فترات من الإفطار إلى السحور.
5. الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي، وذلك من خلال تناول الطعام الغني بالسكريات والنشويات بكميات معتدلة خلال وجبتي السحور والإفطار.
6. تناول وجبة إفطار صحية ومتكاملة لضمان حصول الجسم على
- 7.
8. البقاء في الأماكن الباردة خلال ساعات النهار الحارة، ومحاولة تجنب أشعة الشمس والأجواء الحارة قدر الإمكان.
9. تجنب الأعمال الشاقة وتأجيلها لما بعد الإفطار، للوقاية من التعرق وللحفاظ على رطوبة الجسم، ومن ثم الوقاية من الصداع في نهار رمضان ومن العطش والجفاف.
10. الابتعاد عن شرب المنبهات التي تحتوي على الكافيين.
11. تنظيم مواعيد جرعات الأدوية الطبية، خاصة ذوي الأمراض المزمنة ومرضى الضغط المرتفع.
12. الابتعاد عن مصادر القلق والتوتر، وتقليل أوقات التعرض للشاشات الإلكترونية.

قلة ترطيب واضطراب عضلي

يؤدي قلة شرب الماء في رمضان عند كثيرين إلى قلة الترطيب والتشنجات، وسواء كان يؤثر ذلك على ريلة الساق أو القدم أو كان يحدث ليلاً أو نهاراً، فإن التشنج يصيب المكان بالشلل. وتآثر النساء أكثر بهذا الاضطراب العضلي، لأنهن أكثر حساسية لأوجه القصور التي تفضلهن، ويمكن أن يؤدي عدم التوازن في المعادن أو تناول الأدوية أيضاً إلى تفسير هذه التقلصات المفاجئة. وللحد من التقلصات، ينصح بالترطيب، ويعتبر شرب الكثير من الماء إجراء وقائي جيد، وعندما يحين وقت الإفطار، بعد التمر التقليدي، لا تتردد في ترطيب نفسك، واشرب طوال المساء، وفي الصباح الباكر يجب أن تشرب حتى لو لم تكن عطشاً ويجب تدليك منطقة التقلصات، واستخدام الزيوت العطرية لإرخاء العضلات. وإذا أصبحت التقلصات متكررة للغاية، فيجب التفكير في استخدام أدوية إرخاء العضلات، وقد يكون من الضروري استخدام دورة المغنيسيوم.

انتفاخات وضوضاء مزعجة

الانتفاخ هو تناول الطعام ببطء، ويمكن أن يساعدك قضاء الوقت في المضغ جيداً والتركيز على وجبات بسيطة وخفيفة. يعد المشي بعد ربع ساعة من الوجبة حلاً جيداً أيضاً لأنه يساعد على الهضم، وأفضل صديق للسخام هو مضغ العلكة، لذلك يجب تجنب المضغ قدر الإمكان لملء معدتك وأمعائك بالغازات. وبما أن الإمساك هو حالة انتفاخ، فيجب عليك علاج هذا أولاً، ولكن احرص على عدم تناول ملين، مما يزيد من مشكلة التورم سوءاً.



غالباً ما يكون الانتفاخ عبارة عن تورم مؤلم مزعج مصحوب بغازات أو ضوضاء مزعجة للغاية، ويكون الانتفاخ أكثر شيوعاً أثناء عملية الهضم. وذلك لأن الطعام الذي نتناوله ينتقل من المعدة إلى الأمعاء، وذلك عندما تحدث عملية التخمر البكتيري، هذه الظاهرة طبيعية تماماً، وتولد الغازات، والتي عند تراكمها تكون مسؤولة عن الشعور بالانتفاخ والغازات. العديد من العوامل تسبب الانتفاخ، يؤدي الإمساك وتناول وجبات كبيرة ونقص الألياف وبعض أمراض الكبد بالإضافة إلى التوتر والعصبية إلى حدوث الانتفاخ. إذا كانت هناك أسباب، فهناك أيضاً حلول بسيطة للحد من الانتفاخ، وأحد الأشياء البسيطة للتوقف عن



طب بديل

“

يزعم خبراء أن مكملًا غذائيًا مشتقًا من زهرة قد يكون مكونًا مبهرا يساعد على فقدان الوزن، إذ يأتي نبات الكركديه الأحمر الزاهي، مليئًا بالمركبات القوية التي يعتقد الباحثون أن لها خصائص "مضادة للسمنة"



الكركديه الأحمر.. يحارب السمنة

الكركديه يمكن تحويلها إلى مكمل "يتداخل مع تكوين الخلايا الدهنية". كما أفاد الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها قد تعود إلى مادة البوليفينول الموجودة في الكركدية، والتي تثبط الإنزيم الهضمي المسمى الليباز. ويساعد هذا الإنزيم على تكسير الدهون إلى قطع صغيرة حتى يمتصها الجسم عبر الأمعاء، ويتم تحويل الدهون الزائدة إلى خلايا دهنية. وقال الباحثون، إنه لا يمكن عن طريق تثبيط إنزيم الليباز امتصاص الدهون، لذلك يتم تمريرها عبر القولون على شكل فضلات.

يزعم خبراء أن مكملًا غذائيًا مشتقًا من زهرة قد يكون مكونًا مبهرا يساعد على فقدان الوزن، إذ يأتي نبات الكركديه الأحمر الزاهي، مليئًا بالمركبات القوية التي يعتقد الباحثون أن لها خصائص "مضادة للسمنة". وأشارت الاختبارات المعملية إلى أنه يعيق الجسم عن تكوين خلايا دهنية جديدة. ويعتقد العلماء الأستراليون أن مضادات الأكسدة الموجودة في النبات تمنع الجسم من امتصاص الدهون، ما يؤدي إلى انتقالها كفضلات بدلًا من تخزينها. وقال البروفيسور بن أديكاري، أحد الباحثين في جامعة RMIT في ملبورن الذين أجروا الدراسة، إن مركبات مقاومة الدهون في

مواد غذائية تساعد على حرق الدهون

يحذر لأن حدثها تؤثر وتهيج الغشاء المخاطي للمعدة. وتقول "بما أننا نعرف تأثير المواد المولدة للحرارة، علينا استخدامها باعتدال وخاصة إذا كان الشخص ينوي الخروج من المنزل في الطقس البارد، لأنها تنشط عملية التعرق". أما الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي فيمكنهم تناول مشروب من الزنجبيل والعسل والليمون، ما يساعد على زيادة التعرق وبالتالي سرعة انخفاض درجة حرارة الجسم المرتفعة.

أعلنت الدكتورة ألكسندرا رازينوفا، خبيرة التغذية الروسية أن المواد الطبيعية التي تسرع عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون (المولدة الحرارية) كثيرة في الطبيعة، مشيرة إلى أن الفلفل الحار يحتوي على مادة الكابسيسين والفلفل الأسود على مادة البيبيرين وقشرة الحمضيات على السينيفرين، كما أن الكافيين والايبيغالوكاتشين ينسبان أيضا إلى المولدة الحرارية، والشاي الأخضر يحتوي على مزيجها.



وتقول: "هذه المواد ترفع حرارة الجسم وتسرع عملية التمثيل الغذائي ولها تأثير في حرق الدهون وتنشط الجهاز العصبي المركزي. وهذه المواد موجودة في العديد من المواد الغذائية". وتضيف يعتبر الزنجبيل والقرفة والكمون والخردل والثوم والشبث (الشمر) والبقدونس والريحان وإكليل الجبل والعسل ويزور الكتان من ضمن المولدة الحرارية. وتوصي الخبيرة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي تناول هذه المواد



حالات تحتاج إلى « رسم القلب »

القلب، وذلك للتأكد من انتظام ضربات القلب وفعالية الأدوية التي يتناولونها وسبل العلاج الممكنة الأخرى.

آثار جانبية ومضاعفات

يعد رسم القلب آمناً للغاية، فلا يسبب أي آثار جانبية أو مضاعفات صحية، ولا يحتاج الشخص إلى اتباع أي إجراءات قبل القيام به مثل الامتناع عن الطعام والشراب عدة ساعات أو غيرها، ولا يشعر بأي ألم أثناء الفحص، ولا يتطلب اتخاذ أي تدابير بعد الانتهاء منه.

خطوات إجراء رسم القلب

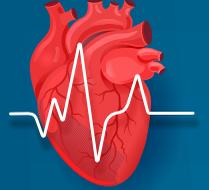
- 1 - يطلب الإخصائي من المريض خلع الملابس العلوية فقط عند القيام بالفحص، ويفضل عدم وضع أي كريمات أو زيوت وحلاقة الشعر بهذه المنطقة لدى الرجال.
- 2 - في حال كان رسم القلب بدون مجهود، يتم استلقاء المريض لمدة 5 - 10 دقائق حتى ينتهي قياس النشاط الكهربائي لعضلة القلب.
- 3 - إذا كان رسم القلب بمجهود، فإن الأمر يتطلب استعمال المريض أحد الأجهزة الرياضية مثل المشاية أو الدراجة لمدة 15-30 دقيقة، حتى يتم تسجيل النشاط الكهربائي لعضلة القلب.
- 4 - يتم تحديد موعد لاستلام النتائج، ويراعى عرضها على الطبيب المختص.

يوصى أخصائيو القلب بعمل رسم القلب لبعض الأشخاص إما للكشف عن مشكلة معينة تتنبأ بها بعض الأعراض وعوامل الخطر أو الاطمئنان على الحالة الصحية لمريض القلب.

ويعد رسم القلب أو تخطيط القلب واحداً من الفحوصات الطبية التي تكشف أي مشكلات في القلب عن طريق قياس النشاط الكهربائي أثناء انقباضه، وفقاً لموقع «Better Health». ويسجل تخطيط كهربية القلب الإشارات الكهربائية في القلب، وهو اختبار شائع وغير مؤلم، يستخدم لاكتشاف مشكلات القلب ومراقبة صحة القلب بصورة سريعة.

متى تحتاج لرسم القلب؟

يوصي الطبيب بإجراء رسم القلب للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب نتيجة وجود تاريخ عائلي لديهم أو أنهم يعانون من زيادة الوزن أو مرض السكري أو ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو ربما بسبب تدخين السجائر. ويطلب الطبيب عمل رسم القلب أيضاً لدى الأشخاص الذين يشكون من أعراض معينة، مثل «ألم الصدر، ضيق في التنفس، الدوخة، الإغماء، سرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها»، وغالباً يتم عمل رسم القلب لمراقبة صحة الأشخاص الذين تم تشخيصهم من قبل بمشكلات في



نبض



يعد رسم القلب آمناً للغاية، فلا يسبب أي آثار جانبية أو مضاعفات صحية، ولا يحتاج الشخص إلى اتباع أي إجراءات قبل القيام به مثل الامتناع عن الطعام والشراب عدة ساعات أو غيرها، ولا يشعر بأي ألم أثناء الفحص، ولا يتطلب اتخاذ أي تدابير بعد الانتهاء منه.

اختبار فعال لتشخيص الأمراض القلبية

بالسمنة المفرطة، يقوم الطبيب بحقن وريده بدواء، يسرع ضربات قلبه، ثم يفحصه بأشعة الإيكو»، موضحاً أن «هذا الاختبار يعرف باسم إجهاد القلب الدوائي».

مبيناً بأن «إذا كانت نتائج رسم القلب الإجهادي سلبية، ولكن لا تزال بعض الشكوك تراود الطبيب، يخضع المريض لأشعة مقطعية على الصدر، للاطمئنان على الرئتين والحجاب الحاجز والقصبه الهوائية، بالإضافة إلى تركيب جهاز هولتر على ذراعه، لقياس ضربات قلبه لمدة تتراوح من 48 إلى 72 ساعة».



أكد استاذ الحالات الحرجة بكلية طب قصر العيني المصري، الدكتور حسام موالى، توافر اختبار طبي يلعب دوراً كبيراً في الكشف المبكر عن أمراض القلب. وقال الدكتور موالى خلال برنامجه التلفزيوني «ربي زدني علماً» في قناة «صدى البلد» إن الفحص الذي يقصده هو اختبار الإجهاد، مؤكداً أنه فعال في تشخيص الأمراض القلبية. وأضاف بأن «الطبيب يلزم المريض عند إجراء اختبار الإجهاد بالجرى على مشاية كهربائية أو دراجة ثابتة بعد وضع أقطاب كهربائية على صدره، لقياس سرعة ضربات القلب لديه»، مضيفاً «إذا كان هناك ما يمنع المريض من الجري، مثل إصابته



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



صحة إنجابية



فترة الصيام
للحامل تقسم
إلى ثلاث فترات،
الأولى تشمل
الشهر الأول حتى
الثالث وفيها
تعاين الحامل من
أعراض بداية
الحمل حيث
صعوبة التنفس
والغثيان، منهوه
بأنه « حال معاناة
الحامل من القيء
أكثر من 3 مرات
يومية فلا يستحب
لها الصيام حتى لا
تصاب الجفاف ».



د عفاف حمزة:

علامات لا بد معها من كسر صيام الحامل

مرات يومياً فلا يستحب لها الصيام حتى لا تصاب الجفاف». وتابعت «أما الفترة الثانية من الحمل فتشمل الشهر الرابع والخامس والسادس، ويطلق على هذه الفترة الشهور الذهبية نظراً لاستقرار حالة الأم وشعورها بأعراض بسيطة تتمثل في حموضة المعدة وعسر الهضم، وفي هذه الفترة إذا كانت الحامل لا تعاني من مشاكل صحية أو أمراض مثل السكر والضغط وأمراض الكلى والقلب فيمكن لها الصيام مع متابعة الجنين بالسونار». وأضافت «والفترة الثالثة هي الشهور الأخيرة من الحمل وتشمل الشهر السابع والثامن والتاسع، وهي فترة تتسم بصعوبة حركة الحامل لكبر حجم الجنين داخلها، فضلاً عن معاناتها من آلام المعدة وآلام الظهر، كما يزداد مجهود الجهاز الدوري والقلب حتى يتمكن من ضخ الدم اللازم لنمو الجنين والمشيمة، ويتأثر الجهاز البولي نتيجة ضغط الجنين على المثانة، ولا يسمح بالصيام للحامل في الشهور الأخيرة إلا بموافقة الطبيب».

خاص: الطبيبة
قالت استشارية النساء والتوليد والجراحة وعلاج العقم، الدكتورة عفاف حمزة، إن «الصيام للحامل في الشهور الأخيرة يحظى باهتمام كبير من الأم التي أوشكت على الولادة، وترغب في معرفة تأثير الصيام على جنينها سواء في الشهر السابع أو الثامن أو التاسع، وهي فترة الثلث الأخير من الحمل، وفيه تعاني الحامل من أعراض كثيرة ناتجة عن كبر حجم الجنين فيضغط على المثانة وتزداد عدد مرات التبول، فضلاً عن تأثير العمود الفقري وغيرها من أعراض وعلامات أخرى لا بد معها من كسر الصيام لمنع حدوث الولادة المبكرة». وأضافت الدكتورة حمزة في حديثها لـ «الطبيبة» إن «فترة الصيام للحامل تقسم إلى ثلاث فترات، الأولى تشمل الشهر الأول حتى الثالث وفيها تعاني الحامل من أعراض بداية الحمل حيث صعوبة التنفس والغثيان، منهوه بأنه « حال معاناة الحامل من القيء أكثر من 3



د. عفاف حمزة

تأخير الدورة الشهرية بطريقة آمنة



أخرى»، مشيرة إلى أن التحذير الوحيد هو أنك بحاجة إلى التخطيط وفقاً لذلك وبإشعار كبير إذا لم تكن بالفعل تستخدم وسائل منع الحمل الهرمونية لتبدأً. جانب رئيسي آخر لاستخدام حبوب منع الحمل لتأخير الدورة الشهرية: تأكدي من تناول حبوب منع الحمل بانتظام، في نفس الوقت كل يوم، من أجل منع التبقع أو النزيف الاحتراقي أو حتى الحمل.

لا يمكن تأخير/تأجيل الدورة الشهرية بطريقة آمنة، إلا من خلال طريقة هرمونية محددة لتحديد النسل، حبوب منع الحمل المركبة المعروفة باسم «الحبة» فقط. وتحتوي حبوب منع الحمل على 21 يوماً من الهرمونات، عادةً إيثينيل استراديول والبروجستين، وسبعة أيام من حبوب منع الحمل الوهمي التي تحثك على الدورة الشهرية الاصطناعية. تقول أليز كيلبي جونز، طبيبة النساء والتوليد في شارلوت بولاية نورث كارولينا، «لتأخير دورتك الشهرية، يمكنك تخطي الدواء الوهمي والبدء على الفور بعلبة جديدة من الحبوب». وتضيف الدكتورة كيلبي جونز «إن القيام بذلك لدورة واحدة فقط يمكن أن يؤخر دورتك بما يصل إلى ثلاثة أسابيع



1 vial



حقائق غريبة عن جسم الرجل



صحة الرجل

يفقد الجسم تدريجياً قدرته على إنبات شعر جديد، بالإضافة إلى أن الإجهاد واتباع نظام غذائي غير متوازن يزيد من خطر الإصابة بالصلع بشكل كبير.

4 الرجل أصله أنثى

جميع البشر في العالم كانت بداية وجودهم كإناث في مرحلة الجنين، فالكروموسومات X و Y هي المسؤولة عن تحديد جنس المولود، فإذا انضم اثنان من الكروموسومات X معاً أثناء الحمل سيكون الجنين أنثى، لكن في حال انضمام الكروموسومات X و Y معاً، يكون حينها جنس الجنين ذكراً.

لكن في الحقيقة، يكون الكروموسوم Y غير نشط خلال الخمسة والستة أسابيع الأولى، وحتى يستأنف نشاطه، يستمر الجنين في النمو كأنثى.

5 الجلد السميك

يجعل هرمون الذكورة «التستوستيرون» جلد الرجال أكثر سماكة بنسبة 25% من جلد المرأة. ومع ذلك، يصبح جلد الرجال أرق بمرور السنوات، في حين أن جلد المرأة يحافظ على سماكته حتى سن اليأس.

6 تفاعلة آدم

هل تساءلت يوماً عن الغرض من وجود فتحة آدم؟ ولماذا يكون حجمها أكبر لدى الرجال مقارنة بالنساء؟ فالمرأة لديها بروز صغير فقط في الجزء الأمامي من عنقها، والذي يتكون من الغضروف الدرقي ويمثل الغرض الوحيد من وجوده في حماية الحبال الصوتية.

كما أن هذا الغضروف الدرقي مسؤول أيضاً عن النبلة الحادة لأصوات الناس، فخلال سنوات المراهقة، تتغير الزاوية الفاصلة بين جزئي هذا الغضروف، مما يتسبب في تشكل فتحة آدم ويؤدي إلى «تغيير» صوت الشخص، وتكون هذه الزاوية أصغر لدى الرجال مقارنة بالنساء، مما يجعل مساحة هذا الفتحة أكبر وأصواتهم أقل حدة.

7 الإدراك اللوني

الرجال يمكنهم تمييز عدد قليل جداً من درجات الألوان مقارنة بالمرأة، والسبب بسيط للغاية، إذ يعمل الإدراك اللوني بالاعتماد على الخلايا المخروطية داخل شبكية العين، وتتركز هذه الخلايا داخل الكروموسوم X. وبما أن النساء لديهن اثنان من كروموسومات X، فإن عدد الخلايا المخروطية التي يمتلكها ستكون، بطبيعة الحال، ضعف ما يمتلكه الرجال.

رغم تقدم العلم، إلا جسم الرجل لا يزال يخفي العديد من المفاجآت، ولا تزال بعض خصوصياته غير معروفة إلى حد كبير. وفي ما يلي 7 حقائق عن جسم الرجل، وفقاً لما أورده موقع «الجزيرة نت»:

1 الشيخوخة البطيئة

يحافظ وجه الرجل على مظهره الشاب لفترة أطول بكثير مقارنة بالمرأة، ويعود هذا إلى حقيقة أن جلد الرجل يفقد نسبة الكولاجين بوتيرة أبطأ مع تقدمه في السن، مما يعني أنه أقل عرضة لظهور التجاعيد والترهل.

مع ذلك، لا يولي الرجال عادة أهمية للعناية ببشرتهم مثل النساء، وبذلك يصبحون أكثر عرضة للظروف الخارجية الضارة التي يمكن أن تقضي على امتيازاتهم الطبيعية، وذلك وفقاً لتقرير للكاتبة لورين باك في موقع «ليست أبز».

2 القدرة على إفراز الحليب

نعم هذا صحيح، فالرجال أيضاً لديهم غدد تستطيع إنتاج الحليب، لكنه في الواقع يمثل تشوهاً للجسم الذكوري، وقد يحدث ذلك في ظل إنتاج الكثير من هرمون البيرولاكتين الذي يحدث عادة نتيجة أنواع معينة من العلاجات الطبية المستخدمة لتحفيز القلب، ومشاكل في الغدة النخامية والهايبيوتالاموس، واستخدام المسكنات الأفيونية، أو بسبب الجوع الشديد.

3 الصلع

إذا كان والد الرجل أصلعاً، فإن فرص فقدانه للشعر ترتفع بنسبة 60%. كما يؤثر نشاط الهرمونات الذكورية أيضاً على بصيلات الشعر على نحو

“

يجعل هرمون الذكورة

«التستوستيرون»

جلد الرجال أكثر

سماكة بنسبة 25%

من جلد المرأة.

ومع ذلك، يصبح

جلد الرجال أرق

بمرور السنوات.

في حين أن جلد

المرأة يحافظ على

سماكته حتى سن

اليأس.





أظهرت الدراسات أن التنظيف ونظافة اليدين ليس لهما تأثير على الإصابة بمرض الحساسية لدى الأطفال، ووفق الباحثين، قد يرجع ذلك إلى أن الميكروبات التي يتعامل معها عادة الأطفال بشكل أو بآخر لا توجد في غبار المنزل.



هوس النظافة يضر بصحة الأطفال

مغلقة في الثلاجة، وتطهير فرش غسل الأطباق بانتظام في غسالة الأطباق واستبدالها من وقت إلى آخر. كما ينصح باستخدام خرق (قوفاً قماشية) تنظيف منفصلة للمطبخ والحمام وتغييرها بانتظام، وتطهير منطقة تغيير ملابس الأطفال والمرحاض باستمرار باستخدام مواد التنظيف، وكذلك مسح مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة.

تغيير مناشف المنزل يومياً

من جهتها، تقول الطبيبة مونیکا شولتس رئيسة قسم الطب البيئي والنظافة بالمستشفى الجامعي في أوغسبورغ «يمكن استخدام منشفة تجفيف اليدين إذا كان جميع أفراد الأسرة بصحة جيدة»، بحسب وكالة «دويتشه فيله» الألمانية. وتوصي الطبيبة بتعليق المنشفة حتى تجف بشكل جيد وتغييرها كل يوم، وكذلك تخصيص منشفة خاصة بالضيوف فقط. كما أكدت على ضرورة غسل مناشف الصحون وأقمشة التنظيف وأغطية السرير والملابس الداخلية بمنظف شديد التحمل بدرجة حرارة 60 مئوية.

الأمراض المعدية

عند إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض معد مثل نزلات البرد أو غيرها ينصح برمي المنديل مباشرة بعد تنظيف الأنف وغسل أو تطهير اليدين وكذلك مقبض باب الحمام، وغسل اليدين قبل ملامسة الطعام في حالة مسببات الأمراض المعدية المعوية، وكذلك تنظيف وتطهير منطقة المرحاض بمطهرات مناسبة ضد الفيروسات، بالإضافة إلى التهوية وارتداء الكمامات. وتعد فحوص البرد التي تصيب البالغين أحد الالتهابات التي تهدد حياة الأطفال حديثي الولادة، لذلك يجب على الأشخاص الذين يعانون منها الابتعاد عن الأطفال حديثي الولادة. وفي حال كان أولياء الأمور أنفسهم يعانون من بشور على شفاههم فإن من الضروري ارتداء قناع للوجه وتطهير اليدين بمطهر مضاد للفيروسات قبل لمس الطفل.

بداعي الحرص، تفرط أغلب الأمهات في تنظيف وتطهير منازلهن من أجل حماية أطفالهن وأسرهن من الأمراض، لكن هذا الاهتمام قد يضر بصحة الأطفال ويعرضهم لأمراض الحساسية والمناعة الذاتية. وربطت دراسات سابقة بين الأمهات والآباء المهوسين بالتنظيف وبين إصابة المزيد من الأطفال بأمراض الحساسية والمناعة الذاتية، وفقاً لموقع «الجزيرة نت».

في المقابل، يوضح الباحثان البريطانيان غراهام روك وسالي بلومفيلد في مقالة نشرت بمجلة الحساسية والمناعة السريرية أن هذا لا يعني أن المنازل المتسخة أفضل بالنسبة لجهاز المناعة لدى الصغار.

ملامسة الطبيعة تمنع الحساسية لدى الأطفال

وأظهرت الدراسات أن التنظيف ونظافة اليدين ليس لهما تأثير على الإصابة بمرض الحساسية لدى الأطفال، ووفق الباحثين، قد يرجع ذلك إلى أن الميكروبات التي يتعامل معها عادة الأطفال بشكل أو بآخر لا توجد في غبار المنزل. وحسب الدراسات الحالية، فإن الاتصال المبكر للإنسان بالأوساخ الموجودة في الطبيعة مع الأطفال الآخرين والحيوانات مفيد في منع الحساسية، لهذا قد يتمتع الأطفال الذين يسمح لهم باللعب وسط الرمل والأتربة وأوراق الأشجار والمحاطين بالكلاب مثلاً بصحة جيدة.

الوقاية من الحساسية: لا داعي للقلق

لكن إذا كنت ترغب في الحفاظ على منزلك نظيفاً مع وجود طفل فلا داعي للقلق بشأن الوقاية من الحساسية، ومع ذلك ينصح كل من روك وبلومفيلد بعدم مسح أرضية المنزل كل يوم، ليس فقط لأنه غير ضروري، ولكن أيضاً لأن الاتصال المتكرر بمواد التنظيف التي تحتوي على مركبات مثل مركبات الأمونيوم الرباعية يمكن أن يكون ضاراً بصحة الأطفال الذين يزحفون. ومن الأفضل التركيز على المناطق التي تتكاثر فيها الجراثيم المسببة للأمراض، وهذا يعني الحفاظ على نظافة اليدين والأسطح عند ملامسة الطعام، وتخزين الطعام داخل أوعية





عرب يتصدرون قائمة علماء الكيمياء والأدوية



ثقافة

“

مع ظهور الثورة العلمية في القرن السابع عشر، بدأ العالم يخطو خطوات جادة نحو مسار العقلانية والتجريب في العلوم الطبية ومنها الصيدلة، وبداية من النصف الثاني من القرن التاسع عشر بدأت صناعة الصيدلة تأخذ شكلها المتعارف عليه اليوم من حيث آليات التطوير ومجالات العمل، لتسحب البساط من تحت الرواد العرب القدماء.

تلك الفترة. وفي مرتبة متقدمة، يأتي العالم ضياء الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد الأندلسي، الشهير بـ«ابن البيطار» (1196-1248م)، صاحب كتاب «الأدوية المفردة»، تلك الموسوعة التي باتت مرجعية لدارسي علوم النباتات والعقاقير، وكان يعتمد عليه الملك الكامل في صناعة الأدوية المفردة، وعينه رئيساً للعشابين.

ويتوسط هذا العقد الذهبي أبو علي الحسين بن عبد الله بن سينا البخاري الشهير بـ«ابن سينا» (980-1037م)، صاحب المداد الذي لا يتوقف في إثراء مكتبة العلوم الطبية والصيدلية، فكان صاحب الفضل في اكتشاف 3 مركبات للحديد، وأول من كشف عن إمكانية استخدام الذهب والفضة في شفاء الأمراض المستعصية.

ثم العالم التونسي أحمد بن أبي خالد القيرواني المعروف بـ«ابن الجزار» (898-980م)، صاحب كتاب «زاد المسافر» في علاج الأمراض، كذلك الكتابين المتمعين «الاعتماد في الأدوية المفردة» و«البغية في الأدوية اللذين تناول خلالهما قائمة مطولة من الأدوية واستخداماتها وصناعتها.

والعالم الأندلسي سليمان بن حسان الشهير بـ«ابن جلجل» (976-1009م)، مؤلف كتاب «في الأدوية المخزونة»، وصاحب الإسهامات الكبيرة في تفسير الأدوية ومركباتها؛ وأبو قاسم خلف بن عباس الزهراوي الأندلسي (1013-936م)، صاحب موسوعة «التصريف لمن عجز عن التأليف»، وتحتوي على 30 مقالة تضم جميع علوم الطب المعروف بها في تلك الفترة.

ومع ظهور الثورة العلمية في القرن السابع عشر، بدأ العالم يخطو خطوات جادة نحو مسار العقلانية والتجريب في العلوم الطبية ومنها الصيدلة، وبداية من النصف الثاني من القرن التاسع عشر بدأت صناعة الصيدلة تأخذ شكلها المتعارف عليه اليوم من حيث آليات التطوير ومجالات العمل، لتسحب البساط من تحت الرواد العرب القدماء.

قائمة علماء العرب الذين أثروا مكتبة علوم الصيدلة والعقاقير زاخرة بالعشرات ممن ينسب إليهم الفضل الكبير في وضع اللبنة الأولى لعلم الصيدلة، يتصدرهم أبو عبد الله جابر بن حيان، الذي يذكره التاريخ بأنه أحد أباطرة العالم الكبار في علوم الكيمياء والأدوية. يليه العظيم أبو بكر الرازي (875 - 923م) رئيس مستشفى بغداد، وصاحب موسوعة «الحاوي» التي تبلغ 30 مجلداً، كذلك كتاب «الجامع» الذي تناول فيه العديد من التركيبات الدوائية والمواد النباتية والكيميائية الداخلة في صناعة الأدوية، إضافة إلى كتابه الشهير «سر الأسرار» الذي يشرح من خلاله طرق إجراء التجارب الدوائية بذكر المواد المستخدمة والأدوات.

ولن ينسى التاريخ الدور الذي قام به العالم العراقي أبو يوسف يعقوب بن إسحاق الكندي (801 - 873م)، الذي كان يعد أول الفلاسفة المشائين المسلمين، وله أكثر من 30 مؤلفاً في علوم الطب والصيدلة والكيمياء، ولعل من أبرزها كتب «الطب الأبقراطي» و«الغذاء والدواء المهلك» و«الأدوية الشافية من الروائح المؤذية» و«الأدوية المركبة».

ثم أبو الريحان محمد بن أحمد البيروني (1051-973م) أحد أعظم العلماء الذين عرفهم العصر الإسلامي في القرون الوسطى، وله كتاب يعد المرجعية الأبرز لعلماء العقاقير، معنون بـ«الصيدلة في الطب»، ويقسم إلى قسمين الأول تمهيد سريع حول علوم الصيدلة والتفاريماكولوجيا والعلاج، أما القسم الثاني فقد خصصه لكم هائل من العقاقير بشكل مرتّب ترتيباً أبدياً.

وكان العالم علي بن سهل بن الطبري (775-869م)، صاحب أقدم كتاب جامع لفنون الطب والصيدلة، والذي يأتي تحت عنوان «فردوس الحكمة» والمقسم إلى 7 أقسام، أبرزها «في التغذية وأنواعها» و«المادة الطبية والسوموم» و«في الروائح والألوان والمذاق»، والذي يقدم من خلالها وجبه دسمة في علم العقاقير.

ومن أبرز العلماء أبو قاسم خلف بن عباس الزهراوي الأندلسي (1013-936م)، صاحب موسوعة «التصريف لمن عجز عن التأليف»، والتي تحتوي على 30 مقالة تضم جميع علوم الطب المعروف بها في





اسناني حياتي



يُسمح باستخدام معجون الأسنان أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك، على الرغم من أن بعض علماء الإسلام يعتبرون استخدام معجون الأسنان أمراً غير مرغوب فيه للغاية لأن ابتلاعه يشكل متعمد أو عرضي يبطل الصيام.



4

اسئلة هامة

خاصة إذا لم يكن هناك ألم / إزعاج حاد. إذا كنت تتساءل هل علاجات الأسنان والإجراءات الوقائية تبطل الصيام، فالجواب لا. وهل يفطر الخلع في هذه الحالة؟ فنظراً لأنه قد يتم إجراء الاستخراج لمنع انتشار العدوى، فإنه يدخل في نطاق علاج يمكن الوقاية منه، وبالتالي، فهو مسموح به.

جميع أعمال الأسنان بما في ذلك الحشوات وقلع الأسنان وقتاة الجذر أو أي إجراء آخر لا تقطر طالما أنك لا تبتلع الماء، إذا شعرت أنه سيكون من الصعب تجنب ابتلاع الماء وكان الإجراء عاجلاً، فيمكن كسر الصوم وتعويضه بعد رمضان لأسباب طبية، وإلا فمن الأفضل تحديد موعد بعد رمضان.

4 - ماذا عن علاجات الأسنان والإجراءات الوقائية؟

علاجات الأسنان والإجراءات الوقائية (بما في ذلك الترميمات والتشجير والقلع) لا تبطل الصيام، لكن بعض المرضى لا يرغبون في القيام بالإجراءات بسبب اختلاف وجهات نظرهم. المرضى الذين يحتاجون إلى علاج فوري أو متقدم، مثل أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة متدهورة أو أولئك الذين يواجهون حالات طارئة في الأسنان، يمكن أن يفطروا، إذا كان ذلك ممكناً، يمكن لطبيب الأسنان تأخير أو إعادة جدولة العلاج لمرضاه.

1 - هل يمكنك تنظيف أسنانك أو الخيط أثناء الصيام؟

يُسمح باستخدام معجون الأسنان أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك، على الرغم من أن بعض علماء الإسلام يعتبرون استخدام معجون الأسنان أمراً غير مرغوب فيه للغاية لأن ابتلاعه بشكل متعمد أو عرضي يبطل الصيام. يمكنك دائماً تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط جيداً قبل النوم ليلاً وأوصي بالتنظيف بالفرشاة بعد السحور (وجبة ما قبل الفجر)، ويعتبر تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً كافياً للوقاية من أمراض الفم.

2 - هل يمكن استخدام غسول الفم أثناء الصيام؟

عادة ما يصف أطباء الأسنان غسول الفم كعامل مساعد لنظافة الفم، وقد يحجم بعض المرضى عن استخدام غسول الفم خوفاً من ابتلاع بعضها عن غير قصد، إذا كان هذا هو الحال، يمكنك استخدامه خارج ساعات الصيام كما ينصح طبيب الأسنان الخاص بك.

3 - هل الذهاب إلى طبيب الأسنان يبطل الصيام؟

يعتقد بعض المرضى أن الإجراءات التي تتم أثناء إجراءات طب الأسنان ستبطل صيامهم، لكن التخدير الموضعي (الحقن) هو أشكال العلاج المسموح بها لأولئك الذين يصومون رمضان، ومع ذلك، عندما يكون المرضى مترددين، فمن الأفضل إعادة جدولة العلاج أو تأخيره

8 نصائح تتعلق بصحة فم الصائم

1. احرص على تنظيف أسنانك مرتين في اليوم، ولدة دقيقتين في كل مرة.
2. استخدم خيط الأسنان للوصول إلى المناطق التي لا تصلها فرشاة الأسنان.
3. استخدم غسول الفم الذي يحتوي على مادة الفلورايد لتعزيز صحة الفم.
4. اشرب الماء بكميات كافية.
5. احرص على تناول الأطعمة التي تمتاز من صحة الفم والأسنان، مثل منتجات الألبان، والبيض، والبقوليات.
6. قلل من تناول السكريات، والحلويات في فترة الإفطار.
7. تجنب تناول المشروبات الغازية، وقلل من الشاي، والقهوة.
8. اغتم شهر رمضان للإقلاع عن التدخين.





فوائد كثيرة مقابل جهد بسيط

أعلى . فبحسب ما نقلت نيويورك تايمز عن الدكتور فرانسيسكو لوبيز جيمينيز، رئيس قسم أمراض القلب الوقائية في مستشفى مايو كلينيك الشهير، فإن المشي السريع لمدة 20 دقيقة كل يوم سيضعك على مقربة من هذا الهدف.

وقال جيمينيز: «إنه لأمر مدهش حقاً معرفة مقدار الفوائد التي تحصل عليها مقابل جهد بسيط نسبياً، في رياضة مثل رياضة المشي، والذي يعد أحد أفضل أشكال الطب الوقائي». ولكنه يرى في الوقت ذاته أنه لا يزال الكثير منا بحاجة إلى التقليل من التثبي للتهوض والتحرك وتغيير نمط الحياة السلبي.

وبحسب التقرير ذاته، فإن المشي والمشي السريع خصوصاً، قد يعزز الآثار الإيجابية على الصحة، مع التأكيد على ضرورة اللجوء إلى المشي السريع قدر الإمكان، وعدم الاكتفاء بمجرد السير العادي، إذ يحتاج الإنسان إلى بذل جهد لرفع معدل ضربات القلب أثناء هذا النشاط، والشعور ببعض الصعوبة والتحمدي في كل مرة، حيث يكون هنالك ضعف في التنفس، وتصبح المحادثة أثناء السير أكثر صعوبة.

وينصح الأطباء استغلال فترات الصيام والصيام المتقطع لتعزيز العائد الصحي والنفسي، وذلك عبر إدماج الرياضة والحركة، والحرص على السير السريع قبل الإفطار أو بعده.

يكتفون يبحثون عن حافز جديد لممارسة الرياضة وتغيير أسلوب حياتهم من الخمول إلى الحركة، لكنهم لا يعرفون مقدار الفوائد التي قد يحصلون عليها مقابل جهد بسيط نسبياً، في رياضة مثل رياضة المشي.

وفيما يلي من التفاصيل التي نقلها من نتائج مراجعة الدراسات المنشورة الشهر الماضي في المجلة البريطانية للطب الرياضي، يمكن أن يجد الباحثين عن ذلك الحافز الجديد غايتهم.

ووفقاً لموقع «التر صوت»، فقد فحص الباحثون 196 دراسة ووجدوا أن المشي السريع - لمدة 11 دقيقة على الأقل يومياً - يقلل بشكل كبير من مخاطر إصابة المشاركين بأمراض القلب وأنواع كثيرة من السرطان ويقلل من فرص الوفاة المبكرة بشكل عام.

وجدت الدراسة نفسها أن أولئك الذين مارسوا 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً قللوا من مخاطر الموت المبكر لديهم بنسب



فن الحياة



ينصح الأطباء استغلال فترات الصيام والصيام المتقطع لتعزيز العائد الصحي والنفسي، وذلك عبر إدماج الرياضة والحركة، والحرص على السير السريع قبل الإفطار أو بعده.



9 خطوات لاتصال صحي رقمي بالعالم

- 1- والأصدقاء، وأماكن العمل.
- 2- احرص على خلو غرفة النوم من الأجهزة، واشحن هاتفك خارج غرفة النوم.
- 3- تحديد وقت النوم خطوة مهمة لتحقيق التوازن الرقمي، إذ يجعلك تلتزم بوقت محدد للنوم، كما أنه يرفع من جودة نومك.
- 4- إذا كانت لديك تطبيقات مهمة يجب استخدامها، حدد وقتاً معيناً ومحدوداً لاستخدامها.
- 5- حدد وقتاً لإرسال الرسائل عبر البريد الإلكتروني والرّد على المجموعات في التطبيقات المختلفة.
- 6- استخدم تطبيقات تساعدك في الالتزام بعادات صحية تحتاجها، مثل شرب الماء، والمشي، وتطبيقات تحدد لك وقتاً محدداً لاستخدام الهاتف.
- 7- جرب هوايات جديدة، أو مارس هواياتك القديمة.



- 1- تحتضن هواتفنا الذكية الكثير من التطبيقات المفيدة والعملية التي يصعب الاستغناء عنها، سواءً للتواصل، أو الترفيه، وأهداف أخرى.
- 2- وبحسب العديد من الدراسات، فإن كثير من المراهقين، وحتى كبار السن، على صلة بالإنترنت بشكل دائم تقريباً.. وإذا كنت تتساءل ما العمل، إليك بعض النصائح التي تمهد الطريق لتحقيق اتصال صحي بالعالم الرقمي:
- 3- جرب منع ظهور الإشعارات، أو حدد ظهور المهم منها فقط.
- 4- رتب الشاشة الرئيسية، وضع فيها التطبيقات المهمة، وغير الترفيهية.
- 5- ابتعد عن هاتفك تماماً إذا كنت مع عائلتك،

**Janutab[®]
Plus**

Achieving the
Balance

Solving the
Challenges

Metformin

Sitagliptin



Shiba Pharma



عيادة القدم السكرية

تتميز عيادة القدم السكري بأنها الأول في اليمن
المجهزة بأحدث الأجهزة الطبية المتخصصة وفريق
متخصص للوقاية وتشخيص ومعالجة مضاعفات
القدم السكري، بما وكبة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث
والدراسات العلمية في القدم السكري.



كيف تقي قدميك

إن اتجاه العالم في هذا المجال هو التوعية للحد من الإصابة
بالمضاعفات على القدمين لذلك نقول الوقاية خير من العلاج :

- اضبط نسبة السكر في الدم من خلال متابعة اخصائي السكري.
- قم بزيارة اخصائي رعاية القدم السكرية في بداية الإصابة بالمرض السكري واستمع جيداً للنصائح المقدمة لك.
- تفحص قدميك جيداً بشكل يومي بنفسك أو باستخدام مرآة أو بأحد افراد اسرتك إذا كنت لا تستطيع تفحص قدميك بنفسك وتأكد من عدم وجود جروح أو تغير في اللون أو تغيير في حالة القدم أو احمرار أو تورم أو فطريات بين الأصابع أو رائحة وغيرها. وإن وجدت عليكم مراجعة أخصائي رعاية القدم السكرية.
- اغسل قدميك جيداً ونشفها مع التركيز بالتنشيف بين الاصابع جيداً وتجنب تحسس الماء الدافئ بأقدامك ويديك واعتمد على تحسس الماء الدافئ بمرفق يديك أو الاعتماد على احد افراد اسرتك.
- قلّم اظافر قدميك بشكل طولي وتجنب القص إلى لجلد.
- ادهن قدميك بمرطب وتجنب الدهن بين اصابع القدمين.
- اختر دائماً الجوارب (الشرايات) القطنية والجزمات الطبية الواسعة من الأمام ضد الصدمات المباشرة في الأرض المصنوعة من الجلد وعلى خيوط او شكشاك وتأكد انها مناسبة لك من قبل اخصائي رعاية القدم السكرية.
- تفحص حذائك قبل لبسها بيدك أو بنظرك.
- تجنب المشي حافياً.
- تجنب تدفئة قدميك بنار أو مدفئة.
- تجنب لبس الصنادل والجزمات الضيقة والجزمات ذات الكعب العالي.
- تجنب كي قدميك.
- تجنب ازالة التشققات أو المناطق الصلبة بأشياء حادة أو دلها بالحجر واستعن بأخصائي رعاية القدم السكري.
- تجنب التدخين.

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

أهداف العيادة

تقديم خدمة متميزة للحد من البتر من خلال :
تقييم أقدام مرضى السكري وتصنيفهم من حيث القدم الأكثر عرضه للإصابة

- تقييم الأعصاب الحسية.
- تقييم الأوعية الدموية.
- تقييم القدم من حيث التشوهات.
- تقديم الارشادات والنصائح العلمية والعملية للعناية بالقدم السكرية لمنع حدوث المضاعفات.
- تقديم كافة الإجراءات الوقائية والعلاجية للأقدام من حيث الجفاف والتشققات وتصلبات وخشونة القدم وإزالة المسامير اللحمية ومعالجة الإنتهايات الفطرية بين الاصابع وغيرها.
- تقليم الاظافر وتعليم تقليم الاظافر ومعالجة أمراض الاظافر.
- تقييم وتحديد مناطق الضغط على القدم بأحدث الطرق والاجهزة التشخيصية لاختيار الحذاء الطبي والحشوه الخاصه بالحذاء لتوزيع الضغط على القدم.
- العناية ومعالجة التقرحات والجروح (بجميع اصنافه) بالمجارحة (التنظيف وازالة الاجزاء الميتة) باستخدام أحدث الغيارات والتجبيس والجزمات العلاجية وطرق اخرى لرفع الضغط عن الجرح.
- تقديم التعديلات الوقائية والعلاجية اللازمه لرفع الضغط الناتج من تشوهات القدم او بروز عظميه والقدم المفلطحه وقدم شاركوث.
- تقييم الحذاء ووصف الحذاء الطبي المناسب لمرضى السكري.

صنعاء: الستين الشماليه – نهاية جسر مذبح

للاستفسار: 200000
www.azal-hospital.com





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



Amol® أمول®



قوي
على الألم،
لطيف
على المعدة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

مسكن الألم الأول في اليمن

باقات 4G

لمشتركي الدفع المسبق و الفوترة



شهرية 4 GB	أسبوعية 2 GB	يومية 1 GB	4G
300 دقيقة	200 دقيقة	40 دقيقة	المكالمات داخل الشبكة
300 رسالة	200 رسالة	40 رسالة	رسائل لجميع الشبكات المحلية
2400 ريال	1400 ريال	400 ريال	سعر الباقة
30 يوم	7 أيام	48 ساعة	فترة الصلاحية

لتفعيل الباقات اتصل على 444
لمزيد من المعلومات ارسل 4 إلى 123 مجاناً

الأسعار شاملة الضرائب



4G^{LTE}



yemenmobile.com.ye



yemenmobileye1



yemenmobileye1



معنا .. إتصالك أسهل



ستار بلاس للصناعات الدوائية
Star Plus Pharmaceutical Co.



ستار بلاس للصناعات الدوائية
Star Plus Pharmaceutical Co.