

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | مايو 2023 | العدد (65)

- مضاعفات اعتيادية
- للتطعيمات الروتينية
- 10 أمراض فتاكة تعصف
- بأطفال اليمن
- مشروبات تسيطر على
- الضغط والسكري

■ أفة تقتات صحة اليمنيين
وأموالهم

■ أخصائي يؤكد إمكانية
إنقاذ مريض الأزمة القلبية



سوق الأدوية بانتظار

ميثاق المبادئ والقيم المهنية

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة
البرتقال



أبتسم
للألم



Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجا لتلك في جميع جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnaehdi-medical.com

+967 1 539333/539666

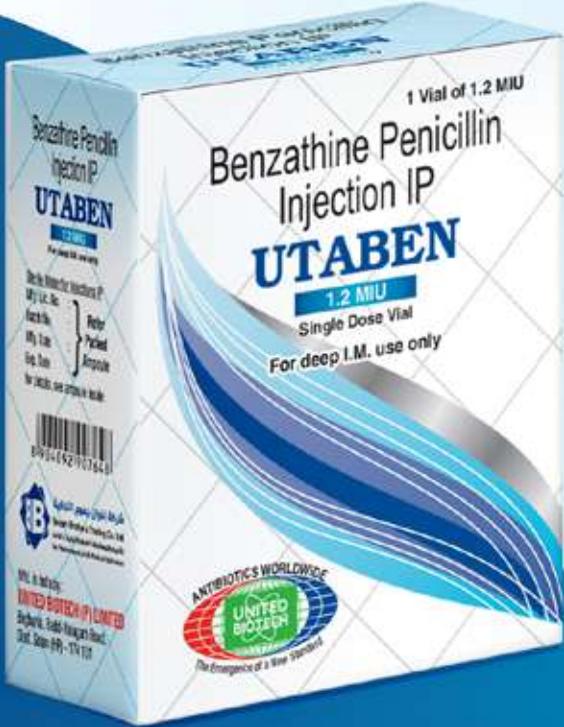
+967 5 309401

UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

بنزاثين حقن البنسلين 1.2 وحدة دولية

معنا..
صحتك
افضل..



Indications

- Early syphilis (primary, secondary, or early latent infection of less than 12 months duration)
- Late latent syphilis (infection of more than 12 months duration or of unknown duration)
- Congenital syphilis (absence of clinical signs in the neonate and adequate treatment in the mother)
- Endemic treponematoses (yaws, bejel, pinta)
- Streptococcal tonsillitis
- Prophylaxis of diphtheria in the event of direct contact
- Primary and secondary prophylaxis of rheumatic fever

For individuals diagnosed with Acute rheumatic fever, the recommended treatment to prevent recurrences and development of rheumatic heart disease is benzathine penicillin G administered as an intramuscular injection every four weeks. Aust Prescr. 2017 Apr; 40(2): 70-75.

The long-acting penicillin preparations such as Benzathine penicillin G (BPG) are the preferred therapies for most patients with syphilis. BPG is highly efficacious during pregnancy and remains the main recommended treatment for maternal syphilis and prevention of CS.



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Standard

الوكيل الوحيد في اليمن



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

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





32
توعية

■ 5 أمراض تسبب جفاف الفم

34
تغذية

■ الأفوكادو.. الكثير من
الفيتامينات والطاقة

37
صحة إنجابية

■ حمل في الـ40.. الاحتمالات
والشروط

39
أطفال

■ مضاعفات اعتيادية للقاحات
الأطفال الروتينية

26
أمراض مزمنة

■ كيف تتجنب الإصابة
بالتهابات المسالك البولية؟
■ تحذيرات من السكر دايت
■ سبب جديد للإصابة بهذه
الأمراض

27
جديد الطب

■ منصة حوسبة تبشر بثورة
طبية

30
دواء

■ نصائح لتخزين الأنسولين
■ أغذية تؤثر على تناول
الأدوية

7
فلك الطبية

■ منعاء تدعو القطاع الخاص
للاستثمار في القطاع الصحي والدوائي
■ حملة وطنية رابعة للتوعية
بسرطان المعدة

8
ملف العدد

■ صنعاء تنظم معرض
اليمن للأدوية والأجهزة
(Yemen Health)

16
تقارير

■ أفة تقتات صحة اليمنيين
وأموالهم
■ 10 أمراض فتاكة تعصف
بالأطفال في اليمن
■ لقاحات الأطفال.. معركة
الوعي المتواصلة

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 الطببة 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



جرعة أولى



يترتب على مضغ وتناول القات أضرار صحية وبيئية، ناهيك عن الأضرار الجسيمة الناجمة عن استخدام مبيدات كيميائية خطيرة وبصورة عشوائية على شجرة القات لغرض زيادة الإنتاج ومكافحة الآفات والأمراض. ولقد تبين من خلال التقارير الطبية التأثير الضار لتناول القات على صحة الجهاز الهضمي والدوري والبولي والتناسلي إضافة إلى الجهاز العصبي.

الخطر الكامن بين أغصان القات

المبيدات على القات ينجم عنه مخاطر أكثر عن غيره من المحاصيل، حيث ترش المبيدات على الأوراق والأغصان التي تؤكل مباشرة، كما أن مزارعي القات يقومون برش المبيدات على أشجار القات عدة مرات إضافة إلى قصر المدة من وقت الرش إلى القطف والتي قد لا تتجاوز الساعات، كما أن البعض يقوم برش القات المقطوف أثناء نقله للسوق ليكسب القات رونقاً ولعناً.

تؤكد الدراسات والتحليل أن متبقيات المبيدات الموجودة في أوراق وأغصان القات تكون بنسب كبيرة عن غيرها من المحاصيل، خاصة مع الممارسات الخاطئة لاستخدام المبيدات، ولا يمكن التخلص منها مهما تم غسل القات لوجود هذه المركبات السامة في العصارة النباتية للأوراق والأغصان، وتعد هذه السموم الكيميائية سبباً رئيسياً للإصابة بأورام سرطانية.

وقد سجل مركز الأورام في العام الماضي 2022م عدد 6789 حالة سرطان جديدة، زساهم تلك المبيدات في حدوث أورام سرطانية خاصة في الفم الذي سجل نسبة 4.7% بين حالات البالغين، البلعوم 4.1%، الكبد 3.7%، المعدة، الأثنى عشر، الأمعاء الدقيقة، المستقيم، الغدة الدرقية، والكليتين والمثانة، أورام الأثنى عشر والدم (اللوكيميا) والجلد.

كما تؤدي إلى تليف الكبد والفشل الكلوي، إضافة إلى خطورتها على الحوامل والأجنة، حيث تؤدي إلى عيوب خلقية للأجنة، والإجهاض للحوامل، وتزيد خطورة الإصابة بسرطانات الفم نتيجة تأثير الاحتكاك الدائم لمضغ القات إضافة إلى تأثير الآفات ومخلفاتها المتواجدة على أغصان وأوراق القات مثل الفطريات والعناكب وبعض الحشرات والتي تؤدي إلى حدوث خدوش أو جروح مزمنة تتحول مستقبلاً إلى سرطان، كما يساهم هذا التخريش لأنسجة الفم في زيادة امتصاص وتأثير هذه المبيدات في هذه المناطق ومن ثم إحداث أورام سرطانية.

كما تُسجل الكثير من حالات التسمم الحادة الناتجة عن تناول القات المحتوي على تركيزات عالية من المبيدات، أو نتيجة التعرض المباشر للمبيدات أثناء تداول أو رش المبيدات والتي قد تؤدي إلى الوفاة. ومن الآثار السلبية للمبيدات التي ترش على القات أنها تتفاعل مع مركبات كيميائية أخرى في التربة وتصبح أكثر سمية، كما قد تصل إلى الماء الأرضي وتلوثه.

يتعاطى غالبية اليمنيين أغصان شجرة القات في جلسات جماعية أو فردية تمتد في الغالب من أربع إلى ست ساعات يومياً، كما أن بعضهم يتناولها لساعات طويلة وفي فترات مختلفة.

يترتب على مضغ وتناول القات أضرار صحية وبيئية، ناهيك عن الأضرار الجسيمة الناجمة عن استخدام مبيدات كيميائية خطيرة وبصورة عشوائية على شجرة القات لغرض زيادة الإنتاج ومكافحة الآفات والأمراض. ولقد تبين من خلال التقارير الطبية التأثير الضار لتناول القات على صحة الجهاز الهضمي والدوري والبولي والتناسلي إضافة إلى الجهاز العصبي.

أما المبيدات الزراعية فهناك مئات من المواد الفعالة الكيميائية تدخل البلاد بصفة رسمية وبكميات كبيرة تقدر بملايين اللترات سنوياً، كما أن هناك الكثير من

هذه المبيدات التي تدخل البلاد بصورة غير شرعية "عن طريق التهريب" تحتوي على أكثر من مادة فعالة خطيرة. أنواع كثيرة وبكميات كبيرة من المبيدات المحرمة والمحظور استخدامها تدخل البلاد ويتم ضبط ومصادرة القليل من هذه المبيدات بينما الكميات الكبيرة يتم إدخالها وتسويقها لتصل بدورها إلى المزارعين.

وتستخدم أغلب هذه الكميات المهولة من المبيدات سواء التي دخلت بصفة رسمية أو مهربة في رش شجرة القات حيث قُدرت بنسبة تزيد عن 70% من إجمالي المبيدات التي تدخل للبلاد.

كما تجدر الإشارة إلى أن الكثير من هذه المبيدات ليس لها علاقة بمكافحة الآفات وإنما هي عبارة عن مركبات تحتوي على محفزات أو هرمونات تعمل على زيادة نمو شجرة القات بصورة غير طبيعية، حيث يتم قطف أغصان القات مرات عديدة خلال الموسم بما يخالف الحالة الطبيعية لنمو النبات، مما يؤكد احتواء هذه المبيدات على مركبات كيميائية إضافية خطيرة على الصحة.

ومما يزيد الطين بلة أن هذه المبيدات تستخدم بطرق عشوائية سواء كان عن طريق استخدام تركيزات عالية من هذه المركبات أو بخلط عدة أنواع من هذه المبيدات التي يكون الغالب منها يحتوي على أكثر من مادة فعالة واحدة والتي قد تكون محرمة، هذا الخلط قد تنتج عنه مواد جديدة شديدة الخطورة.

وبالتأكيد هذه المركبات المتعددة ونواتج خلطها إضافة إلى تركيزاتها العالية لها تأثيرات سلبية خطيرة على صحة الإنسان والحيوان والبيئة، علاوة على أن استخدام هذه

* نائب عميد كلية الزراعة لشؤون البيئة وخدمة المجتمع جامعة صنعاء

Flunil-N SR



Cetirizine Hydrochloride 5mg
Pseudoephedrine Hydrochloride 120 mg



Fights cold & flu
symptoms

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

Pharmacare
فارماكير
فخر الصناعة الوطنية



صنعا تدعو القطاع الخاص للاستثمار في القطاع الصحي والدوائي

وخلال اللقاء أكد وزير الصحة العامة والسكان في صنعا الدكتور طه المتوكل حرص الوزارة على إيجاد مراكز تخصصية نوعية في أمراض القلب والكبد والعيون والمخ والأعصاب والأطفال وزراعة الكلى والعظام وغيرها لتخفيف من معاناة المرضى والحد من السفر للعلاج في الخارج، خاصة في ظل وجود كوادر طبية مؤهلة ومدربة. ووفقاً لما نقل موقع "26 سبتمبر"، دعا المتوكل القطاع الخاص والشركات المستوردة للأدوية إلى الاستفادة من المزايا الممنوحة لهم والتوجه لتصنيع الدوائي المحلي، موضحاً أن هناك شراكة حقيقية مع القطاع الخاص لتقديم الخدمات للمواطنين وبناء القدرات.

الطبية | كشفت وزارة الصحة العامة والسكان بصنعا عن عدد من الفرص الاستثمارية في القطاع الصحي والدوائي، أبرزها مشاريع تجهيز مراكز تخصصية في أمراض وجراحة القلب والقسطرة القلبية. جاء ذلك خلال لقاء تعريفى عقدته الوزارة منتصف مايو، حيث أعلنت الوزارة أيضاً عن فرص استثمارية في أمراض وجراحة الجهاز الهضمي وزراعة الكبد وزراعة الكلى وجراحة المسالك البولية وجراحة العيون والشبكية وزراعة القرنية، وجراحة العظام وزراعة المفاصل وجراحة الأطفال.



تهدف الحملة التي بدأت الأحد 28 مايو، وتستمر حتى ٢٥ يونيو المقبل، إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي حول سرطان المعدة وأعراضه وعوامل الإصابة به وطرق الوقاية منه، بما يساهم في خفض معدلات الإصابة والوفيات الناتجة عنه.

حملة وطنية رابعة للتوعية بسرطان المعدة

تعاطي القات المعالج بالمواد الكيماوية، والأغذية المعلبة المهربة بسبب فساد المواد الحافظة نتيجة سوء التخزين، أثناء عمليات التهريب، والتدخين بكافة أنواعه، وتناول المشروبات الساخنة في الأكواب البلاستيكية، وغيرها.

وأفاد بأن سرطان المعدة وغيره من السرطانات كلما تم اكتشافها مبكراً كلما كانت فرصة علاجه ونسبة الشفاء منه عالية، مؤكداً أهمية الحملة لتحفيز المجتمع ودفعه نحو الاهتمام بصحته من خلال عمل الفحوصات الدورية بانتظام، والمساعدة باستشارة الأطباء حال الاشتباه بظهور أحد أعراض سرطان المعدة الموضحة ضمن الرسائل التوعوية للحملة.

وهذه الحملة هي الرابعة ضمن سلسلة حملات توعوية بالأمراض السرطانية الأكثر انتشاراً في اليمن، والتي يقوم الصندوق بتبنيها ضمن خطط وبرامج التوعية الصحية لأفراد المجتمع.

صنعا: الطبية
أطلق صندوق مكافحة السرطان في صنعا، نهاية مايو، الحملة الوطنية الرابعة للتوعية بسرطان المعدة تحت شعار "صحتك أهم".

تهدف الحملة التي بدأت الأحد 28 مايو، وتستمر حتى ٢٥ يونيو المقبل، إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي حول سرطان المعدة وأعراضه وعوامل الإصابة به وطرق الوقاية منه، بما يساهم في خفض معدلات الإصابة والوفيات الناتجة عنه.

ونقلت وكالة "سبأ" عن رئيس مجلس إدارة الصندوق الدكتور عبدالسلام المداني، إن سرطان المعدة يحتل المرتبة الخامسة بين السرطانات الأكثر انتشاراً في اليمن وذلك نتيجة تدني مستوى الوعي المجتمعي بالعديد من العوامل المساعدة والتي تسبب الإصابة بالسرطانات. وقال إن من العوامل المساعدة للإصابة بسرطان المعدة،





صنعا تنظم معرض اليمن للأدوية والأجهزة الطبية 2023 (Yemen Health)

شهدت العاصمة صنعاء إقامة معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية 2023 "Yemen Health". وافتتح عضو المجلس السياسي الأعلى محمد صالح النعيمي -ومعه نائب رئيس الوزراء لشؤون الخدمات والتنمية الدكتور حسين مقبولي- معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية الذي أقيم يوم 30 مايو واستمر على مدى ثلاثة أيام .

واستمعوا من القائمين على المعرض- الذي نظمه اتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية والغرفة التجارية الصناعية بأمانة العاصمة وبنك الدواء اليمني واتحاد المستشفيات الخاصة بالتنسيق مع الهيئة العليا للأدوية- إلى شرح عن مكونات وبرنامج المعرض والفعاليات المصاحبة والتي شملت دورات وندوات تخصصية مهنية شارك فيها نخبة من كبار الأطباء

وخلال الافتتاح اطلع النعيمي ومقبولي- ومعهما وزراء الصحة الدكتور طه المتوكل والإدارة المحلية علي القيسي والتعليم العالي حسين حازب والدولة لشؤون مجلسي النواب والشورى الدكتور علي أبو حليقة والدكتور حميد المزاجي- على أجنحة ومحتويات المعرض من الأجهزة والمعدات والمستلزمات الطبية والأدوية لعدد من الشركات والمصانع المحلية وكلاء الشركات العالمية.

أوضح المتوكل أنه تم إقرار اللائحة التعاقدية لتنظيم التصنيع المحلي وفتح المجال للمستوردين في تصنيع الأصناف المستوردة في المصانع المحلية بالتنسيق مع الشركات العالمية وفق المعايير والضوابط اللازمة للتصنيع الجيد ومعايير الجودة.

عضو السياسي الأعلى النعيمي: ندعو رأس المال الوطني إلى الاستفادة من المواد الطبيعية في الصناعة الدوائية

في التصنيع الدوائي والاستثمار الصحي باليمن واستكمال الاستراتيجية الوطنية للتصنيع الدوائي وصولاً للاكتفاء الذاتي. وأكد النعيمي على وجود إرادة في مواجهة التحديات للبناء والنهوض بالوطن في مختلف المجالات بما فيها القطاع الصحي والدوائي، منوهاً بجهود قيادة وزارة الصحة وسعيها لإيجاد فرص استثمارية في قطاع الدواء والمستلزمات والتجهيزات الطبية وتهيئة الظروف المناسبة لذلك.. وحث الجميع على الالتزام بالمعايير والجودة في هذا المجال.



والدوائية الذي تزامن مع افتتاح المعرض- بالتكامل والتناغم بين الأطراف ذات العلاقة

دعا عضو المجلس السياسي الأعلى محمد النعيمي رأس المال الوطني إلى استغلال الفرص الاستثمارية والاستفادة من المواد الطبيعية والصخور والأعشاب الطبية في الصناعة الدوائية، مشيراً إلى أن موافقة الحكومة على مشاريع تعديل قوانين ضرائب الدخل وضريبة المبيعات والجمارك يأتي من أجل حماية المنتج المحلي في مختلف القطاعات. وأشاد النعيمي -خلال افتتاح معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية -Ye men Health 2023 ومنتدى الفرص الاستثمارية في مجال الصناعات الطبية

YEMEN HEALTH
2023
ملف العدد



أوضح مسؤول
التنسيق والمتابعة
الدكتور محمد
خصروف أن
المعرض شهد
العديد من ورش
العمل والبرامج
والندوات العلمية
والمهنية.. التي
استهدفت الأطباء
والصيادلة
والمختبرات
والتمرريض
والتخدير
والتغذية الصحية
والتجميل.



كما تضمن المعرض إقامة العديد من الفعاليات العلمية المصاحبة في عدد من المجالات الطبية منها أمراض القلب والأوعية الدموية وطب العيون وطب وجراحة الأسنان والتخطيط الاستراتيجي وإدارة المستشفيات والإنعاش القلبي الرئوي والأمراض التنفسية بمشاركة عدد من الأطباء الاستشاريين والأخصائيين. وعلى هامش المعرض أقام بنك الدواء اليمني العيادة الطبية الخيرية لاستقبال مرضى الأمراض المزمنة وتم إجراء الفحوصات الطبية وصرف الأدوية المجانية. وبالتزامن مع فعاليات المعرض نظمت وزارة الصحة العامة والسكان منتدى الفرص الاستثمارية في مجال الصناعات الطبية والدوائية بالتعاون مع وزارة الصناعة والتجارة والهيئة العامة للاستثمار والهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية والغرفة التجارية الصناعية بأمانة العاصمة واتحاد مستوردي الأدوية واتحاد منتجي الأدوية.

الاستشاريين والأكاديميين في عدد من التخصصات الطبية. وخلال كلمة الافتتاح أكد وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل على أن الوزارة أقرت 62 صنفا من الأدوية لتتم صناعتها محليا في إطار خطة استراتيجية لتوطين ألف صنف خلال السنوات القادمة. وأوضح المتوكل أنه تم إقرار اللائحة التعاقدية لتنظيم التصنيع المحلي وفتح المجال للمستوردين في تصنيع الأصناف المستوردة في المصانع المحلية بالتنسيق مع الشركات العالمية وفق المعايير والضوابط اللازمة للتصنيع الجيد ومعايير الجودة. وفي تصريح خاص لـ "المجلة الطبية" أوضح مسؤول التنسيق والمتابعة الدكتور محمد خصروف أن المعرض شهد العديد من ورش العمل والبرامج والندوات العلمية والمهنية.. التي استهدفت الأطباء والصيادلة والمختبرات والتمرريض والتخدير والتغذية الصحية والتجميل.

خلال منتدى الفرص الاستثمارية..

وزير الصحة الدكتور المتوكل: موافقة مجلس الوزراء على تعديل قوانين ضريبية وجمركية .. خطوة مهمة لتهيئة الاستثمار

المحلية، مشيدا بجهود اللجنة التحضيرية للمنتدى والمعرض. وفي سياق متصل أشار المتوكل إلى أنه تم إقرار اللائحة التعاقدية لتنظيم التصنيع المحلي وفتح المجال للمستوردين في تصنيع الأصناف المستوردة في المصانع المحلية بالتنسيق مع الشركات العالمية وفق المعايير والضوابط اللازمة للتصنيع الجيد ومعايير الجودة. وثمن توجيهات القيادة الثورية والسياسية بالاهتمام بالصناعة الدوائية المحلية والاستفادة من المقومات الطبيعية والأعشاب والنباتات في هذا المجال.. مؤكدا أن الفرص الاستثمارية في قطاع الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية واسعة وسيتم تقديم كافة التسهيلات في هذا المجال للمستثمرين.



والأجهزة والمستلزمات الطبية. وشدد على أهمية مخرجات المنتدى وبلورتها من قبل المشاركين إلى خطوات عملية تساهم في توطين الصناعة

وصف وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل موافقة مجلس الوزراء على مشاريع تعديل قوانين ضرائب الدخل وضريبة المبيعات والجمارك خطوة مهمة لتهيئة الاستثمار وحماية المنتج المحلي في مختلف المجالات، مؤكدا على أن اليمن واعد وما يزال بحاجة لكثير من المصانع والاستثمار في قطاع الصناعة الدوائية. وقال المتوكل في كلمته خلال الافتتاح للمعرض والمنتدى " إن وزارة الصحة العامة والسكان أقرت 62 صنفا من الأدوية تتم صناعتها محليا في طريق التوطين لألف صنف خلال السنوات القادمة" لافتا إلى أن إقامة المنتدى يأتي في إطار الحراك الذي تقوم به الوزارة لعرض الفرص والتهيئة للاستثمار في القطاع الدوائي

حراك علمي ومهني مصاحب Yemen Health 2023

المصاحبة للمعرض التي تضمها البرنامج. فخلال الثلاثة أيام من عمر المعرض أقيمت الفعاليات في ثلاث قاعات مجاورة لأجنحة المعرض شملت أهم التخصصات الطبية، وحاضر فيها نخبة من أكبر الأطباء والاستشاريين في تلك التخصصات، بحضور ومشاركة أعداد كبيرة من الملتحقين بتلك البرامج والذين سبق وان سجلوا خلال الأيام التي سبقت إقامة المعرض عبر استمارة المشاركة وآلية التسجيل المعلن عنها.

لم يكن معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية Yemen Health 2023 مجرد فعالية لعرض منتجات واستعراض فرص الاستثمار والمطالبة بتشجيع رأس المال الوطني. لقد حرص القائمون عليه على أن يمثل المعرض حراكا علميا ومهنيًا تفاعليًا كبيرًا في الوسط الطبي، وذلك من خلال البرنامج العلمي التخصصي الذي تم الإعداد له من قبل اللجان الإشرافية والعلمية للمعرض، حيث تم الترتيب المسبق لعدد من الفعاليات العلمية والمهنية



الندوة العلمية لأطباء القلب

على رأسهم أ.د نورالدين الجابر و أ.د عبدالناصر منيباري الأستاذين في كلية الطب جامعة صنعاء، ومن أعلام طب القلب والأوعية الدموية في الجمهورية اليمنية، وحضر الندوة أكثر من 70 طبيبًا وطبيبة من أخصائيي القلب وطلبة البورد وأخصائيي الباطنية العامة.

ركزت الندوة العلمية لأطباء القلب المصاحبة للمعرض على استخدامات جهاز الأيكو في تشخيص أمراض القلب حيث تناولت الندوة أهم الأمراض التي يمكن تشخيصها باستخدام جهاز الأيكو معززين الندوة بالأمثلة العملية لتقريب الصورة للحاضرين. الندوة قدمها نخبة من أبرز استشاريي القلب والأوعية الدموية

“

لم يكن معرض
اليمن للأدوية
والأجهزة
والمستلزمات
الطبية
Yemen Health 2023
مجرد فعالية
لعرض منتجات
واستعراض
فرص الاستثمار
والمطالبة بتشجيع
رأس المال الوطني.

فعالية علمية حول طب العيون



حضر الندوة أكثر من 250 طبيبًا وطبيبة مختصًا في طب العيون وأطباء العموم، وتخلل الفعالية مسابقة علمية وتوزيع جوائز للفائزين.

تناولت الندوة العلمية المصاحبة للمعرض عددًا من المواضيع العلمية التخصصية في مجال العيون مثل اعتلال الشبكية من الولادة المبكرة والعين الجافة والورم السحائي الوتدي ومتلازمة الرؤية الحاسوبية وتثبيت الشبكية الهوائي والتقييمات قبل جراحة العيون وسرطان الغدد الليمفاوية المداري والطب النفسي لورم الأوعية المفاوية. بالإضافة إلى مضاد الفيروسات في علاج العين الأورام الحرشفية السطحية وسد الفجوة بين طب عيون الأطفال وطب الأطفال والساد الخلقى واعتلال الشبكية السكري في التشخيص والعلاج والتهاب الفلافة الناخر حول الحجاج (دراسة حالة). حضر الندوة وشارك فيها أكثر من 23 طبيبًا وطبيبة من الجمعية اليمنية لأطباء العيون، وأدارها الدكتور محفوظ بامشوموس رئيس الجمعية اليمنية لأطباء العيون والدكتور طارق الدعيس المسؤول العلمي في الجمعية والدكتور صهيب الأديمي المدير الإداري للجمعية.



الصحة النفسية في فعالية مصاحبة



النجاح عن التحديثات الجديدة في الاختناق الرئوي، من جهته تحدث الدكتور رمزي النجماني عن الأشعة الصدرية وكيفية قراءتها قراءة صحيحة وتناول الدكتور صادق المقطري الأدوية المستخدمة في تعزيز الصحة النفسية.

حضرت الصحة النفسية في الفعاليات المصاحبة للمعرض من خلال ندوة علمية حضرها عدد من الأطباء المتخصصين والمهتمين، وأدارها أ.د. فاكر القباطي استشاري أمراض الصدر وأ.د. أحمد قائد استشاري أمراض الصدر.

كما شارك فيها أ.د. بسام الصلوي استشاري الصحة النفسية، والذي أشار إلى أهمية تعزيز الصحة النفسية واستشعار أهميتها عالمياً خصوصاً بعد جائحة كوفيد 19، وعبر تقنية الزوم شارك في الندوة د. خالد بامسهل والذي بدوره تحدث عن الجديد في موضوع الربو وآخر الأبحاث العالمية في هذا الصدد كما تحدث د. منصور أبو بكر عن أهم الأجهزة المستخدمة في تعزيز الصحة النفسية وتناول د. بسام هميلة آفاق تعزيز الصحة النفسية في اليمن، وأجهزة العناية بالجهاز التنفسي نظراً على الحاضر والمستقبل.

وتحدث الدكتور زكريا الأهدل عن آفة التدخين وآثارها المدمرة لصحة الإنسان باعتبارها مشكلة عالمية، وتطرق الدكتور محمد

المسارات المهنية في التمريض

الدكتور محمد المقري مدير شركة هملايا الهند للخدمات الطبية الممثلة لمجموعة مستشفيات ابولو في اليمن- أبدأ مسؤول العلاقات الدولية في مجموعة مستشفيات ابولو بنجلور - الهند استعداد ابولو للتعاون المهني مع الجهات الطبية اليمنية من خلال برامج التدريب والزمالة في ابولو وإمكانية إرسال الطواقم الطبية التخصصية والنوعية إلى اليمن وإقامة المخيمات الطبية الجراحية في اليمن بالتنسيق والتعاون مع السلطات الصحية والجهات المهمة في اليمن.

شارك في إدارة الندوة الدكتور معين المتوكل رئيس اللجنة الإعلامية للمعرض والأستاذ. عبد الحميد شرمان عضو اللجنة العلمية في المعرض.



كولكارني استشاري القلب التداخلي في أبولو موضوع أجهزة تقويم نظم القلب وإزالة الرجفان القابلة للزرعة (ICDs) ..

وفي ختام الندوة - التي أدارها وترجم لها من اليمن

تتاول كل من الدكتور عبد الملك فرج والدكتور فارس مهدي - في الندوة العلمية الخاصة بالمسارات المهنية في مهنة التمريض- مهارات الحياة الأساسية ومحاور التقييم القبلي وتقييم وعي المريض وأسباب توقف القلب وكيفية معرفتها وكيفية تنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي والتعامل مع حالات الاختناق والتقييم البعدي وتطبيق ذلك عملياً.

مشاركة خارجية عبر تقنية ZOOM

قدمت ورقتنا عمل من قبل اثنين من الأطباء عبر تقنية الاتصال المرئي ZOOM تضمنت الأولى معلومات حول زراعة الكلى للأطفال والباقي عن زراعة البنكرياس قدمها أ.د. سوريش راجافايه استشاري أول جراحة HPB في مجموعة مستشفيات أبولو.

وتناولت المشاركة الثانية للدكتور أبهيحيت فيلاس



زراعة الأسنان وتطوره في ندوة علمية

زراعة الأسنان في اليمن والتطور المتسارع في هذا المجال، كان محور البرنامج العلمي الخاص بزراعة الأسنان المصاحب للمعرض، وقد شارك فيه نخبة من كبار استشاريي وأطباء الأسنان في اليمن منهم أ. د. عبد الوهاب الخولاني وأ. د. محسن الحمزي عميد كلية طب الأسنان بجامعة الرشيد وأ. د. عبير شرف الدين وأ. د. ياسر الربيدي و د عرفة المغربي.

تحدث المشاركون بتفاصيل مهمة عن زراعة الأسنان في اليمن وأهميته وجديد العلم في هذا التخصص وآفاق تطوره، حضر الفعالية أكثر من 160 طبيباً وطبيبة أسنان وتخللها مسابقة علمية وتوزيع جوائز للفائزين.

التخطيط الاستراتيجي في إدارة المستشفيات والمنشآت الصحية

شملت الفعاليات المصاحبة للمعرض فعاليات أخرى في المجالات الإدارية والمهنية، ومنها ما يتعلق بمفاهيم ومهارات التخطيط الاستراتيجي في إدارة المستشفيات والمنشآت الصحية ألقاها على مرحلتين كل من الدكتور عبدالرزاق الحيدري والدكتور بندر النبوص.

تناول المحاضرون فيها أهم المفاهيم الحديثة في التخطيط الاستراتيجي وطريقة الإعداد لبناء خطط المنشأة الصحية ودور التخطيط الاستراتيجي في تحقيق أفضل النتائج للمنشأة الصحية والعلاقة بين التخطيط الاستراتيجي والاستثمار في هذه المنشأة.

وبالتزامن انعقاد المؤتمر مع اليوم العالمي للتصلب اللويحي المتعدد أقيمت في المعرض فعالية توعوية لعدد من المشاركين والحاضرين بالتعاون مع جمعية التصلب اللويحي المتعدد.



أوصى عاطف بضرورة إقامة مثل هذه الفعاليات بشكل دوري وذلك لإتاحة الفرصة للمهتمين من الصيادلة والمستشفيات والأطباء لمعرفة كل جديد في هذه المجالات ولتبادل المعرفة وتحقيق المصالح المشتركة للجميع.

تحديد الاحتياجات التدريبية

يعد تحديد الاحتياجات التدريبية من المواضيع المهمة التي غالباً ما يغفلها الكثير، لكن القائمين على المعرض خصصوا لها مساحة مناسبة تناول من خلالها الأستاذ عبدالحميد شرمان استشاري التدريب والتطوير المؤسسي أهم المحاور والمهارات في تحديد وتحليل الاحتياجات التدريبية في القطاع.

وفي مجال التكنولوجيا تقدم الأستاذ شايف العنسي استشاري تدريب وتطوير مؤسسي الدخول إلى فعاليات المعرض بورقته العلمية بعنوان التحول الرقمي في القطاع الطبي والتي تناولت مفهوم التحول الرقمي وأهميته ومنافعه ودوره في تحسين مستويات الأداء في القطاع الطبي وخسائر تأخر التحول الرقمي في مؤسساتنا الطبية (النافذة الواحدة) ومرآة التحول الرقمي والتحديات والمخاطر في الجمهورية اليمنية والخطوات الإجرائية للتحول الرقمي . أيضاً وفي موضوع تحديد الاحتياجات وريادة الأعمال تناول الأستاذ عبدالحميد شرمان استشاري التدريب والتطوير المؤسسي تحديد وتحليل الاحتياجات التدريبية في القطاع الطبي، فيما تناول المهندس محمد أحمد الطويلي -عميد معهد الاتصالات الأسبق ومدرّب ريادة الأعمال بجامعة صنعاء- موضوع ريادة الأعمال ودورها في تعزيز التكنولوجيا الطبية.



الأعمال تناول الأستاذ عبدالحميد شرمان استشاري التدريب والتطوير المؤسسي تحديد وتحليل الاحتياجات التدريبية في القطاع الطبي، فيما تناول المهندس محمد أحمد الطويلي -عميد معهد الاتصالات الأسبق ومدرّب ريادة الأعمال بجامعة صنعاء- موضوع ريادة الأعمال ودورها في تعزيز التكنولوجيا الطبية.



نجح معرض اليمن
للأدوية والأجهزة
والمستلزمات
الطبية 2023
"Yemen Health"
، في تحقيق جملة من
الأهداف التي
تم رسمها بدقة
من قبل القائمين
على الفعالية ومن
ثم العمل على
تنفيذ متطلباتها
بمستوى عالٍ من
المهنية.



الهاملي :

المعرض حقق النجاح المطلوب في المحاور التي تم تحديدها بمهنية ودقة عالية

والاستراتيجية الوطنية للصناعات الدوائية، وحزمة الحوافز والتسهيلات المقدمة للمستثمرين في هذا المجال، موضحاً أنها أيضاً مثلت مساحات عرض مفتوحة لوكلاء الشركات العالمية المصنعة للأجهزة والمعدات والمستلزمات الطبية لعرض أحدث ما توصلت له التكنولوجيا في هذا المجال ويتم تصنيعه من قبل الشركات. المعرض والفعاليات المصاحبة أوجدت بيئة تسويقية مناسبة للمهتمين والباحثين عن الجديد في عالم الصحة والاكتشافات العلمية والصناعات الطبية الحديثة، وأبرزت النجاحات التي حققتها مصانع الأدوية اليمنية وعرض أحدث منتجاتها. وتطرق الهاملي إلى دور الفعالية في تعزيز علاقات التعاون المهني في إطار شركات ومصانع الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية، وفق أسس وأخلاقيات المهنة، والممارسات التجارية الرشيدة، والمسؤولية الوطنية والأخلاقية لخدمة المجتمع، مؤكداً- في ختام حديثه- أن المعرض قدم خدمات مميزة وعروضاً متنوعة وخدمات إضافية لكل من الرعاية والمشاركين والزوار للمعرض.

نجح معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية 2023 "Ye-men Health"، في تحقيق جملة من الأهداف التي تم رسمها بدقة من قبل القائمين على الفعالية ومن ثم العمل على تنفيذ متطلباتها بمستوى عالٍ من المهنية. وفي هذا السياق يؤكد مدير اتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية رئيس اللجنة الإشرافية للمعرض إبراهيم الهاملي أن المعرض والفعاليات المصاحبة نجحت في تعزيز علاقات التعاون الفني والمهني بين مزودي الخدمات والتجهيزات والمستلزمات الطبية ومقدمي الرعاية الصحية من الأطباء والفنيين في المستشفيات ومراكز التشخيص والمؤسسات الصحية المختلفة، من خلال لقاء الجميع تحت سقف واحد. كما تم توفير فرص للتسويق والشراكة وتطوير علاقات التعاون المهني لمنسوبي القطاع الصحي والدوائي على مستوى القطاع الحكومي والخاص، بما يحقق توسيع دائرة المعرفة وتطوير الأعمال في المجال الطبي. وأفاد الهاملي بأن الفعالية عملت على تحفيز كبار مستوردي الأدوية، للتوجه نحو التصنيع الدوائي المحلي في إطار الرؤية الوطنية،

عاطف: المعرض فرصة بناء الجسور العلمية بين الخبراء والطلاب والباحثين

في هذه المجالات ولتبادل المعرفة وتحقيق المصالح المشتركة للجميع.

وأشار إلى أن الأنشطة العلمية التي يقدمها نخبة من المختصين سواء في الجانب الطبي التشخيصي أو العلاجي تعتبر فرصة لزيادة المعرفة عند الطلاب والدارسين والمختصين، موضحاً أنه ما تم تقديمه على هامش المعرض مثل زخما كبيراً وذلك عبر التنسيق مع كبار الاستشاريين والخبراء في هذا المجال وبشكل تفاعلي مع المؤسسات العالمية عبر تقنية الاتصالات للنقل المباشر وبث هذه الفعاليات لكل المهتمين والمتابعين من بقية المحافظات وغير القادرين على المشاركة بالحضور.



لإتاحة الفرصة للمهتمين من الصيادلة والمستشفيات والأطباء لمعرفة كل جديد

وصف الدكتور نبيل عاطف نائب رئيس اتحاد منتجي الأدوية مشاركة أغلب الشركات النشطة في سوق الأدوية والمستلزمات الطبية في معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية 2023 "Yemen Health"، بأنها كانت مميزة مؤكداً أن المعرض نجح في إبراز دور القطاع الخاص في توفير المنتجات والخدمات الطبية بكفاءة عالية في ظل ظروف استثنائية وتعقيدات لوجستية مركبة بسبب تقييد الشحن إلى اليمن وارتفاع تكاليفها.

وأوصى عاطف بضرورة إقامة مثل هذه الفعاليات بشكل دوري وذلك

هناك خلا كبيراً ناتج عن سلوكيات ومواقف العاملين في هذا المجال في هذه الفترة، موضحاً أن ذلك يؤثر سلباً على جودة الخدمة المقدمة، ومن أجل تحسين وتطوير هذه العلاقة يجب التركيز على عدة محاور، يتمثل المحور الأول بتحسين جودة الخدمة المقدمة من خلال تقديم أصناف نوعية ذات جودة عالية لأمراض نوعية سواء للمنتج المصنع محلياً أو المستورد.

الدكتور الحمدي : يجب تعزيز العلاقة بين المستوردين والمصنعين لتحسين الخدمات المقدمة

كما تطرق الدكتور الحمدي -في المحور الثالث- إلى أهمية تكثيف اللقاءات والتنسيق بين المستوردين والمصنعين لتدارس الآلية المناسبة لتشجيع توطيق الصناعات المحلية وتشجيع الشركات المصدرة للتصنيع داخل البلد عند الشركات المحلية تحت الترخيص.

ونبه إلى ضرورة الاتفاق على عمل أطر عامة في ما يخص السياسات البيعية بحيث يتم تحديد سقف العرض بحيث لا يؤثر سلباً بشكل رئيسي على حجم المبيعات في سوق اليمن ومن أجل تحقيق استقرار نسبي للأسعار، مطالباً بدعم التصنيع المحلي من الناحية النوعية لضمان تطوير أدائهم ورفع مستوى معايير الجودة لضمان جذب الشركات الأجنبية للتصنيع لديهم، والعمل على إنشاء مركز أبحاث و مركز لدراسة التكافؤ الحيوي.

وختم الدكتور الحمدي حديثه بالإشارة إلى أهمية تطوير الكادر الصيدلاني عبر التدريب النوعي وتأهيله بالشكل المطلوب لأنه سيكون المحور الرئيسي لمستقبل الصناعات الدوائية المحلية.



تقديم أصناف نوعية ذات جودة عالية لأمراض نوعية سواء للمنتج المصنع محلياً أو المستورد.

ويتجسد المحور الثاني في ضرورة أن يركز العمل التطوعي على إنشاء واعتماد مدونات السلوك الأخلاقي وميثاق شرف وذلك من أجل ضمان العمل ضمن معايير أخلاقيات مهنة الدواء والحد من الممارسات والسلوكيات السلبية التي تؤثر على نزاهة وجودة الخدمة المقدمة.

أكد الدكتور عدنان الحمدي-عضو المكتب التنفيذي لاتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية- أن العلاقة بين مستوردي ومصنعي الأدوية علاقة تكاملية تعمل على تنظيم الجهود والعمل سوياً لتحقيق ضمان استقرار وتحسين ظروف العمل والذي من شأنه أن يقدم خدمة أفضل، خاصة والجميع يعملون في نفس المجال ويتعاملون مع العملاء أنفسهم، وفق نفس السياسات البيعية والتسويقية غالباً ويتأثرون بنفس المؤثرات الخارجية.

وأضاف كما تجمعهم علاقة أخرى تنافسية باعتبار الطرفين يعملان في نفس السوق ولديهما أهداف تجارية تتضمن تحقيق نسبة أرباح معينة بالإضافة إلى تحقيق نسبة نمو معينة.

وأفاد بأن هناك خلا كبيراً ناتج عن سلوكيات ومواقف العاملين في هذا المجال في هذه الفترة، موضحاً أن ذلك يؤثر سلباً على جودة الخدمة المقدمة، ومن أجل تحسين وتطوير هذه العلاقة يجب التركيز على عدة محاور، يتمثل المحور الأول بتحسين جودة الخدمة المقدمة من خلال



اختتام معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية

العام والسكان والصناعة والتجارة والهيئة العليا للأدوية والهيئة العامة للاستثمار والمجلس الطبي، بالإضافة إلى الجهات المنظمة والمتمثلة في الغرفة التجارية الصناعية بأمانة العاصمة، واتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية والاتحاد اليمني لمنتجات الأدوية، واتحاد المستشفيات الخاصة وبنك الدواء اليمني الذي كان له بصمة خاصة في المعرض والفعاليات المصاحبة من خلال المخيم الطبي المجاني المتزامن مع المعرض.

ولفت رئيس اللجنة الإشرافية إلى أهمية تعزيز دور المسؤولية المجتمعية في هذا المجال وضرورة أن تساهم مصانع وشركات الأدوية وكل المشاريع الاستثمارية والتجارية العاملة في المجال الصحي والدوائي من خلال المسؤولية الاجتماعية بحجم أكبر في تخفيف معاناة المرضى المعوزين الذين لا يستطيعون الحصول على الخدمات الطبية أو الدواء.

بحضور رئيس وأعضاء اللجنة الإشرافية ومدراء ومدوبي الشركات الراعية والمشاركة واللجان المنظمة اختتم معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية فعالياته وأنشطته يوم الخميس 01 / 06 / 2023 .

وفي الاختتام أكد مدير اتحاد مستوردي الأدوية والمستلزمات الطبية رئيس اللجنة الإشرافية للمعرض إبراهيم الهاملي على أهمية التوصيات التي خرج بها المنتدى والفعاليات العلمية المصاحبة للمعرض- مشيداً بمستوى التفاعل والاهتمام الكبير الذي حظي به المعرض والفعاليات المصاحبة من خلال الحضور الرسمي، والزيارات المكثفة من قبل المهتمين في هذا المجال من أطباء وباحثين ومن فئات عديدة في المجتمع.

وقدم الشكر والتقدير لكل من ساهم في نجاح المعرض من المسؤولين في المجلس السياسي ورئاسة الوزراء ووزارتي الصحة



طالب المشاركون اتحادات وشركات ومصانع الأدوية بتوقيع «ميثاق المبادئ والقيم المهنية في مجال الدواء» وتوحيد الجهود لمواجهة الاختلالات والارتقاء بالممارسات المهنية في سوق الدواء، ومكافحة التهريب والتزوير والغش في الدواء، والتقاء الجميع على هدف واحد هو (صحة الإنسان).



"Yemen Health 2023" كرنفال وحضور مميز

للأدوية والأجهزة والمعدات الطبية وشركات ومؤسسات لتقديم الخدمات الطبية.

الجانب الترفيهي الإيجابي أيضا كان حاضرا في المعرض من خلال بعض العروض والسحوبات وتوزيع جوائز قيمة أضافت جوا حماسيا وتنافسيا بين الحضور على مدى أيام المعرض، ومنها ما قدمته إحدى الشركات لزوار جناحها في المعرض من جوائز قيمة مثل أجهزة كمبيوتر محمول وغيرها من الجوائز.



لقد كان الحدث كبيرا بالفعل .. فقد شهد النادي الترفيهي بصنعاء كرنفالا حقيقيا صنعه الحضور الكثيف رسميا وشعبيا.

فمنذ اللحظات الأولى لافتتاح معرض اليمن للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية Yemen Health 2023 كان الزوار من مختلف الشرائح والطبقات يتنقلون في أقسام المعرض وأجنحته المتعددة والذي شاركت فيه كبريات الشركات الطبية ومصانع الأدوية المحلية وشركات الاستيراد

توصيات المشاركين .. خارطة طريق للنهوض بالصناعات الدوائية الوطنية



وتطرق المشاركون في توصياتهم إلى ضرورة الدفع بالمصانع المحلية إلى التوسع النوعي والكمي في الإنتاج الدوائي، وذلك لتحقيق التقدم في توطین الصناعات الدوائية على مراحل مدروسة وتفعيل اللوائح المنظمة لعملية التصنيع ومنها لأثمة التصنيع التعاقدی.

وحدت التوصيات على أهمية تشجيع الدراسات والبحوث وإقامة الندوات العلمية وورش العمل وتفعيل التدريب النوعي للدفع بعجلة التصنيع الدوائي للأمام وفق أسس سليمة، ومن ذلك إنشاء مراكز بحثية متقدمة في مجالات التصنيع الدوائي المختلفة واستغلال التنوع الطبيعي في إقامة صناعات دوائية تعتمد على المواد الخام المحلية.

أوصى المشاركون في منتدى الفرص الاستثمارية بضرورة توفير حوافز وتسهيلات لتشجيع رأس المال الوطني لإقامة مشاريع ومصانع جديدة بقدرات وإمكانات عالية، وبما يساعد على توطین التكنولوجيا الحديثة والمنافسة في تطبيق متطلبات التصنيع الجيد GMP والالتزام بأعلى معايير الجودة العالمية في هذا المجال.

تخصيص مناطق صناعية حديثة توفر الحد المطلوب من المعايير والمتطلبات اللازمة لإقامة مصانع دوائية، واحدة من أهم توصيات التي خرج بها المشاركون في المنتدى مؤكداً على أهمية العمل على تطبيق الاستراتيجية الوطنية للأمن الدوائي، وتشجيع إقامة مشاريع صناعية في مجال المستلزمات الطبية، وتفعيل القوانين المنظمة لعملية استيراد الأدوية وفق أولوية لاستيراد الأدوية من الشركات ذات المواصفات والجودة العالمية. كما طالب المشاركون اتحادات وشركات ومصانع الأدوية بتوقيع «ميثاق المبادئ والقيم المهنية في مجال الدواء» وتوحيد الجهود لمواجهة الاختلالات والارتقاء بالممارسات المهنية في سوق الدواء، ومكافحة التهريب والتزوير والغش في الدواء، والتقاء الجميع على هدف واحد هو (صحة الإنسان).

وفي سياق متصل طالبت التوصيات وزارة الصحة والهيئة العليا للأدوية وجميع الجهات ذات العلاقة تجاوز الروتين والتعقيدات وتقديم التسهيلات اللازمة للمستوردين وكلاء الشركات العالمية لتوفير المخزون الدوائي من الأدوية الأساسية والمنقذة للحياة وفق القوانين والبروتوكولات المعتمدة في مجال التجارة والاستيراد والنقل الآمن للدواء دون تعقيد أو تأخير في المنافذ وغيرها.



أفة تقات صحة اليمنيين وأموالهم

الطبية: عبد الملك الجرهمزي

بواصل القات تدميره لصحة اليمنيين وأراضيهم الزراعية واستنزاف أموالهم، وقد تحول منذ أربعينيات القرن الفائت، إلى مشكلة مرهقة للبلد الذي يشكو الفقر ووذلك بعد انتقاله من كونه ظاهرة اجتماعية مناسبة، إلى واقع عطل حياة اليمنيين ومواردهم، وضاعف مأساوية واقعهم الصحي.

الجدار الرقيق للقولون وتعرضه (القولون) للالتهابات.

الكبد والقلب

يشكل القات خطراً أيضاً على القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي للمتعاطي، خاصة الذين يعانون من مشاكل صحية أصلاً في هذه الأجهزة، وفقاً لرئيس قسم القلب في كلية الطب بجامعة صنعاء، الدكتور أحمد المترب.

يوضح المترب لـ"عواي" أن "مضغ القات بشكل يومي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وعدم السيطرة عليه ما يتسبب في مضاعفة فشل عضلة القلب عند المرضى، بالإضافة إلى أنهم يصبحون أكثر عرضة للإصابة بالجلطات القلبية".

ويضيف "يتسبب القات في رفع

ضغط الدم خاصة في الليل مما

قد يؤدي إلى حدوث نزيف في

الدماغ ويلحق أضراراً بالكلية

والقلب والشرايين التاجية

والعين، منوهاً بأن الفئة

الأكثر عرضة للإصابة بهذه

الأمراض هم من يعانون من

مناعة ضعيفة".

وفي سياق متصل ربط

استشاري أمراض الجهاز

الهضمي والكبد، الدكتور

محمد سالم نعمان انتشار

أمراض الكبد في اليمن بتناول

القات، مشيراً إلى أن القات يتسبب

بإصابة الجيل الصغير في اليمن

بمرض الكبد، وأن 90 بالمائة من أمراض

الكبد لدى اليمنيين سببها القات.

يقول نعمان لـ"عواي": "أمراض الكبد في اليمن مرتبطة

بالقات والسموم ثم البلهارسيا والفيروسات الكبدية"، مبيناً بأن

"الجلوس لفترات طويلة في تخزين القات يسبب احتقاناً كبيراً

في البروستات والمثانة مما يؤدي إلى التهابات متكررة وتقطع

في البول".

مشاكل جنسية وإنجابية

الأضرار الصحية التي يلحقها القات بالرجال تصيب النساء

يعود مضغ القات إلى آلاف السنين في منطقة القرن الأفريقي وشبه الجزيرة العربية، حيث تزرع شجرة القات على نطاق واسع وتعرف بأسماء مختلفة، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

وكشفت نتائج دراسة أجريت لصالح البنك الدولي عام 2019 أن 73 بالمائة من نساء اليمن يمضغن أوراق القات بشكل متكرر نسبياً، فيما يتعاطاه 15 - 20 بالمائة من الأطفال دون سن 12 عاماً بشكل يومي، فيما تقول منظمة الصحة العالمية أن 90% من الذكور اليمنيين يتناولون القات، دون الاكتراث لتعدد أخطاره على صحتهم.

29% من أمراض الأورام

يتسبب مضغ القات في إصابة ما نسبته 29% من أمراض الأورام من بينها تلك الإصابات بأورام الجهاز الهضمي في اليمن، بحسب وزارة الصحة.

ويؤكد المركز الوطني لعلاج

الأورام في بيان له خلال

فعاليات مؤتمر علمي بجامعة

صنعاء مطلع فبراير العام

الفائت، أن أكثر السرطانات

انتشاراً في اليمن هي أمراض

الفم والجهاز الهضمي من

البلعوم وحتى المستقيم وأن الجزء

الأخير من الجهاز الهضمي القولون

الذي ينتهي بالمستقيم (فتحة الشرج)،

ويقولون أن نسبة الإصابة تبلغ 40% من عدد

الإصابات بهذا المرض.

المركز أرجع سبب الإصابة بالسرطان إلى القات والسموم

والعادات السيئة التي يمارسها المرضى مثل تعاطي الشمة

والتدخين، وكذا عملية الإفراط في استخدام المبيدات الزراعية

التي ترش على المزروعات وبكميات كبيرة ويطرق عشوائية تتسبب

في انتشار سرطان الجهاز الهضمي والقولون على وجه التحديد.

وأشار إلى أن نسبة كبيرة من اليمنيين مصابون بالإمساك نتيجة

ترسب القات مع السموم في القولون، وهذا يؤدي إلى تهتك



"أمراض الكبد في اليمن مرتبطة بالقات والسموم ثم البلهارسيا والفيروسات الكبدية"، مبيناً بأن "الجلوس لفترات طويلة في تخزين القات يسبب احتقاناً كبيراً في البروستات والمثانة مما يؤدي إلى التهابات متكررة وتقطع في البول".



قضية



خلصت دراسة الكبزي التي نالت عليها درجة الماجستير من قسم البيولوجيا بكلية العلوم في جامعة صنعاء مطلع 2019، إلى أن التأثير السلبي للقات على القدرات الجنسية والخصوبة لدى الرجال بسبب مضع القات المرشوش بالمبيدات الحشرية مرتفع جداً ومدمر، ويعتقد أنه السبب الرئيس في إصابة نحو 40 إلى 50% من اليمنيين بالعجز الجنسي.



أصلاً. أضرار القات لم تقتصر على الصحة العامة، لكنها طالت مساحات شاسعة من الأراضي الزراعية، فضلاً عن استهلاكه لكميات كبيرة من المياه الجوفية خاصة في المناطق الجافة ومن بينها العاصمة صنعاء. ووفقاً لتقارير وزارة الزراعة اليمنية، فإن مساحة زراعة القات زادت خلال العقود الأربعة الماضية بحوالي 21 مرة. وكان أكاديميون وأطباء استشاريون، طالبوا -خلال المؤتمر العلمي الأول الذي نظّمته كلية الطب بجامعة صنعاء في 11 فبراير 2022- السلطات بمنع استيراد المبيدات الحشرية والأسمدة الخاصة بزراعة القات، لتسببها بأضرار خطيرة على صحة الإنسان، فضلاً عن إضرارها بالتربة الزراعية.

ودعا المؤتمر -الذي نظم تحت عنوان "أضرار القات على صحة الفرد والمجتمع"- إلى إنشاء مركز بحثي علمي خاص بأبحاث القات وأضراره تُشرف عليه جامعة صنعاء، مشدداً على أن "التخلص من القات يحتاج إلى إرادة سياسية ووطنية وعزيمة ذاتية".

الوعي وحده لا يكفي

في حين تتحدث السلطات في البلد عن مخاطر القات، زراعة وتعاطي، إلا أنها لا تتخذ إجراءات قانونية ضابطية حيال أفة تقتات على صحة اليمنيين وأموالهم وأراضيهم الزراعية.

وكانت الحكومة اليمنية قد فرضت بداية ثمانينيات القرن الفائت ضرائب على زراعة القات بنسبة 30 بالمائة، للحد من انتشاره، لكنها تراجعت لاحقاً وأصدرت القانون رقم 70 من عام 1991 الذي قضى بتخفيض الضرائب المفروضة على زراعة القات لتصل إلى 10% مما أدى إلى ارتفاع نسبة المزارعين والمتاجرين بالقات، وبالتالي إلى زيادة أعداد المستهلكين.

ولا يمكن التعويل على زيادة الوعي بمخاطر القات فقط، فأعداد المتعاطين من الجنسين ومن مختلف الأعمار في تزايد، ولا حل جذري إلا بتدخل حازم ومسؤول من قبل السلطات.

ويرى خبراء اقتصاد ومحليون، إن الحل لكبح تزايد مساحات زراعة القات وتداوله وتعاطيه، هو إعادة رفع ضرائب القات بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى 100%، على أن تذهب العائدات إلى تشجيع مزارعي المنتجات الزراعية الأخرى وحث مزارعي القات على إنتاج محاصيل أخرى مثل العنب والبن وغيرها من المحاصيل الزراعية.

أيضاً، تقول أخصائية النساء والولادة الدكتورة بشرى وليد يفوز "إن إدمان النساء للقات يساهم في انخفاض قدرتهن على الإخصاب نتيجة ضعف فرصة تحقيق عملية تلقيح البويضات". وأضافت يفوز في تصريح لمنصة عواي "يؤثر القات سلباً على نمو وتكامل الجنين، مما يؤدي إلى خطر موته أو إلى ولادته بوزن منخفض أو مصاباً بتشوهات خلقية".

وفي الوقت الذي يعتقد الكثير من اليمنيين أن القات منشط جنسي، تؤكد دراسة بحثية للباحثة منى الكبزي أن القات يعد "السبب الرئيس في إصابة 40 - 50% من اليمنيين بالعجز الجنسي".

وخلصت دراسة الكبزي التي نالت عليها درجة الماجستير من قسم البيولوجيا بكلية العلوم في جامعة صنعاء مطلع 2019، إلى أن "التأثير السلبي للقات على القدرات الجنسية والخصوبة لدى الرجال بسبب مضع القات المرشوش بالمبيدات الحشرية مرتفع جداً ومدمر، ويعتقد أنه السبب الرئيس في إصابة نحو 40 إلى 50% من اليمنيين بالعجز الجنسي".

وبينت الدراسة المعنونة بـ"تأثير القات على عدد وشكل وحركة الحيوانات المنوية بين ماضغي القات اليمنيين"، أن القات يتسبب في إصابة نحو 24 ألف يمني سنوياً بمرض السرطان، وأن أغلب ماضغي القات المرشوش بالمبيدات الكيميائية يصابون بالعجز الجنسي الكامل مؤقّتا لمدة نحو 24 ساعة، ولا يستطيعون ممارسة العلاقة الجنسية خلالها".

وأظهرت نتائج الدراسة أن "86% من المشمولين بالدراسة من الماضغين للقات الملوث بالكيمائويات يفقدون الخصوبة"، وأثبتت أن "57% منهم وجدوا الحيوانات المنوية لديهم عديمة الحركة و13% منهم ضعيفة الحركة وغير تقدمية (اهتزازية) و16% منهم حركة تقدمية بطيئة، وكلها غير قادرة على الوصول إلى البويضة الأنثوية واختراقها لإكمال عملية التخصيب".

وأرجعت الدراسة أسباب التأثير السلبي على الخصوبة والنشاط الجنسي لدى الرجال إلى مكونات أوراق القات الموضوعة بالإضافة للكيمائويات والمبيدات الحشرية السامة التي تضاف إليها.

أهم من الغذاء !

رغم أن 85% من اليمنيين بحاجة للمساعدات الغذائية، بحسب تقارير أممية، بسبب الأزمة التي يعيشها اليمن منذ نحو 8 سنوات والتي أثرت على الوضع الاقتصادي للبلد، إلا أن استهلاك القات لا يزال يأتي على حساب دخل الأسرة المتواضع



تقرير



10 أمراض فتاكة تعصف بالأطفال في اليمن

عدن: ماهر البرشاء - ناصر الزبيدي

اضطر والدا الطفل محمد عمر (3 أعوام) أن ينقلاه إلى مستشفى الصداقة التعليمي في محافظة عدن، جنوبي اليمن، بعد أن تدهورت حالة الطفل إثر إصابته بمرض الحصبة.

أحد العاملين الصحيين في المستشفى أقنع والد الطفل بضرورة الالتزام بالتطعيم ضد الحصبة بعد أن كان الوالد غير موافق على أخذ طفله للقاح.

بالحصبة منذ بداية العام الجاري 2023م، منها 10 حالات توفيت، بحسب "مجدي الداعري" مدير إدارة الترصد الوبائي في مكتب الصحة بالمحافظة. يشير تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من 80% من الأطفال الذين يعانون من مرض الحصبة في مختلف المحافظات باليمن لم يتلقوا اللقاح- وجاء هذا التقرير في ظل تراجع الوعي بأهمية اللقاحات بين الآباء لأبنائهم، نتيجة التعرض لشائعات على وسائل التواصل الاجتماعي تتحدث عن مخاطر اللقاح على الأطفال في بلد يكمل العام الثامن على التوالي من الحرب.

وقد تكون الحصبة من الأمراض الخطيرة والمميتة تجاه الأطفال خصوصاً حديثي الولادة، حسب منظمة الصحة العالمية. أما بالنسبة لأعراض الحصبة تتمثل بارتفاع درجات الحرارة والسعال والزكام، وتهيج العينين واحمرارهما، إضافة لألم في الحلق والطفح الجلدي في جميع أنحاء الجسم، ورغم انخفاض معدلات الوفيات في جميع أنحاء العالم مع تلقي عدد

تعتبر الحصبة (الروبوولا) أحد أخطر الأمراض العشرة القاتلة للطفولة، وهي (الحصبة، شلل الأطفال، السعال الديكي، حمى السحايا، الحصبة الألمانية، الدفتيريا، الكزاز، التهاب الكبد B، السل والحمى الصفراء) حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية وتأكيد نائب مدير الصحة سابقاً ومشرف التحصين الصحي بمحافظة الضالع "محمد عبدالله ربيد".

وأوضح "ربيد" أن هذه الأمراض انتشرت مؤخراً بشكل كبير في اليمن، نتيجة منع أخذ لقاحات الأطفال، واستمرار الحرب التي تسببت في تردي الوضع الصحي، ورفض الأهالي تطعيم أطفالهم ضد هذا المرض، الأمر الذي ساعد على الانتشار المتسارع لهذه الأمراض القاتلة للطفولة.

الحصبة الأكثر انتشاراً

وسجلت محافظة عدن قرابة 1500 حالة إصابة

“

يشير تقرير لمنظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من 80% من الأطفال الذين يعانون من مرض الحصبة في مختلف المحافظات باليمن لم يتلقوا اللقاح- وجاء هذا التقرير في ظل تراجع الوعي بأهمية اللقاحات بين الآباء لأبنائهم، نتيجة التعرض لشائعات على وسائل التواصل الاجتماعي تتحدث عن مخاطر اللقاح على الأطفال في بلد يكمل العام الثامن على التوالي من الحرب.

تقرير



تصدرت محافظة عدن المحافظات اليمنية من حيث عدد الاصابات بمرض الحصبة بتسجيل 4062 حالة إصابة، و34 حالة وفاة، و3557 حالة شفاء، ثم محافظة لحج فمحافظة أبين فمحافظة تمز على التوالي، تلتها حضرموت والضالع فشبوّة ومأرب والمهرة وسقطرى، فيما بلغ إجمالي الإصابات بجميع المحافظات 3909 حالات إصابة.

المرتبة الثالثة بعد المرضين السابقين ، حيث بلغ إجمالي الإصابات به في المحافظات جنوبي البلاد نحو 1326 حالة إصابة، منها 128 حالة وفاة و591 حالة شفاء.

وكانت محافظة أبين قد شهدت الانتشار الأوسع للدفتيريا، حيث بلغ عدد المصابين 315 مصابا، تلتها محافظة لحج 266 حالة إصابة ، ثم محافظة تمز بما يقارب 192 حالة إصابة، وقد بلغ عدد الإصابات في مدينة عدن، وفي محافظة حضرموت (المكلا) تجاوز عدد المصابين بالدفتيريا 78 مصابا .

الوقاية في التطعيم

يؤكد الطبيب أخصائي الأطفال الدكتور "عبدالله علي" أن الحملات الوقائية هي الحل الوحيد لتفادي موت مزيد من الأطفال، وجاهزية المراكز الصحية التي تقوم بالتدخل السريع في حالة وجود مرض قاتل، والاهتمام بأخذ اللقاحات بالدرجة الأولى، ومتابعة الأطفال المصابين بالمرض.

ويضيف "هناك مسؤولية ملقاة على عاتق الأب والأم لكل طفل، بالمداومة على تطعيم الأطفال لكي يساعدهم في عملية الوقاية من الأمراض العشرة القاتلة للأطفال".

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز-**ROOTED IN TERNEWS** ضمن مشروع (غرفة أخبار الصحة) في اليمن ونشرت **TRUST** بالتتابع مع موقع «عدن الغد» ومنصة «عواي».

أكبر من الأطفال للتطعيم ضد الحصبة، فلا يزال المرض يتسبب في وفاة أكثر من 200 ألف شخص سنوياً.

مساحة انتشار الأمراض

تفتك العديد من الأمراض القاتلة بالطفولة في اليمن بنسب متفاوتة، ويأتي على رأسها أمراض الحصبة والسعال الديكي والدفتيريا . ويتصدر مرض الحصبة قائمة هذه الأمراض، وفق إحصائيات مركز الإحصاء الطبي للأمراض والأوبئة في مدينة عدن خلال العام 2020 وحتى مطلع 2023 ، إذ تم رصد إجمالي 31349 حالة إصابة بالحصبة في جميع المحافظات جنوبي البلاد .

وتصدرت محافظة عدن المحافظات اليمنية من حيث عدد الاصابات بمرض الحصبة بتسجيل 4062 حالة إصابة، و34 حالة وفاة، و3557 حالة شفاء، ثم محافظة لحج فمحافظة أبين فمحافظة تمز على التوالي، تلتها حضرموت والضالع فشبوّة ومأرب والمهرة وسقطرى، فيما بلغ إجمالي الإصابات بالسعال الديكي في جميع المحافظات 3909 حالات إصابة .

وعلى مستوى المحافظات احتلت محافظة لحج المركز الأول، حيث سجلت 1008 حالات إصابة، و6 حالات وفاة، تليها محافظة تمز، ثم محافظة عدن وشبوّة وأبين ومأرب وحضرموت والمهرة والضالع وسقطرى على التوالي.

أما مرض الدفتيريا فسجل أقل انتشاراً ليحل في





تقرير



لقاحات الأطفال.. معركة الوعي المتواصلة

ذمار: صقر أبو حسن

لم تنجح تحذيرات زوجة عبد الله الضياني من مخاطر اللقاحات، عن منعه من الذهاب الى المستشفى لتطعيم طفله الاول، متجاوزاً بذلك الكثير من الشكوك التي تبديها زوجته مع أي وعكة صحية يصاب بها طفله.

هكذا علق مدير عام التثقيف والإعلام الصحي بمحافظة ذمار د. سلطان الحيجنة، عن تأثير الشائعات، مضيفاً لقد خلفت الشائعات ضرراً كبيراً وأثرت سلباً على جهود التوعية الصحية، التي كانت تحث الأهالي على التلقيح للأطفال ضد الأمراض الخطيرة في مقدمتها شلل الأطفال والحصبة.

وأكد الحيجنة أن توقف جهود التوعية الصحية وأنشطة التثقيف الصحي، خلق فجوة كبيرة استغلتها الشائعات التي انعكس تأثيرها سلباً على الأطفال.

مشيراً إلى انتشار أمراض شلل الأطفال والحصبة والدفتيريا وغيرها نتج عنها العديد من الوفيات في وسط الأطفال خاصة المناطق الريفية التي تفتقر إلى الخدمات الصحية. وقال السويدي: التطعيم للأطفال حفظ لصحتهم ومنع إصابتهم بالأمراض الخطيرة، لذا أقدم النصح لأي شخص يشك في اللقاحات -وأثق بأن تجربتي في العمل في مجال التطعيمات واللقاحات - ساهمت في خفض الإصابات بأمراض الطفولة.

الأرقام مضاعفة

يعتقد طبيب في هيئة مستشفى ذمار العام - فضل عدم الكشف عن هويته- بأن الإحصائيات المسجلة والمعلنة عن حالات الإصابة و الوفاة بأمراض الطفولة، لا تعكس حقيقة ما يحدث في الواقع، وقال إن « أعداد المرضى التي تصل إلى المرافق الطبية تتضاعف يومياً»، مضيفاً «يفقد عشرات الأطفال حياتهم بشكل يومي في مختلف المحافظات ومنها ذمار، ولا يتم تسجيل تلك الحالات».

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز- IN-ROOTED IN TRUST ضمن مشروع (غرفة أخبار الصحة) في اليمن ونشرت بالتتابع مع موقع «ذمار أونلاين» ومنصة «عواي».

يضطر الضياني -الذي يعمل أخصائياً في إحدى المراكز الطبية الخاصة بمدينة ذمار وسط اليمن في مجال المختبرات- قبل كل جرعة تطعيم يحصل عليها الطفل، لخوض جدل طويل مع زوجته وبعض أقربائها الذين يحاولون إقناعه عن تطعيم طفله، لتختم زوجته الجدل بعبارة " هو ولدك وأنت أخبر".

ويقول: أعرف جيداً أن التطعيمات وجرعات التحصين وقاية للطفل من الأمراض التي تهاجم جسمه، لذا أحرص على أن يتلقى طفلي كل الجرعات في مواعيدها المحددة، حماية له من تلك الأمراض الفتاكة خاصة شلل الأطفال والحصبة.

مع اتساع رقعة الشائعات عن مخاطر اللقاحات وجرعات التحصين للأطفال، من بين تلك الشائعات أن من يتلقون التطعيمات يصابون في المستقبل بضعف المناعة، وأخرى تقول أن اللقاحات ليست سوى مهدئات آنية، تحول الأمر في نظر «الضياني» إلى «تحد بين مؤيدي العلم والراضخين للشائعات»، حد قوله، مضيفاً أن هناك الكثير من الأسر التي رفضت أن يتلقى أطفالها اللقاحات، والمشكلة أن بعض الأسر أفرادها متعلمون.

ورغم توفر جميع أنواع اللقاحات في وحدة التلقيح بمستشفى ذمار إلا أن الإقبال تراجع بنسبة ملحوظة، وفقاً لهلال السويدي الذي عمل في الوحدة مساعداً صحياً، موضحاً أن عدد الأطفال القادمين إلى الوحدة بغرض الحصول على اللقاحات والتطعيم الدوري، حتى عام 2021، كان يصل إلى 100 طفل يومياً، خاصة أيام السبت والأربعاء حيث تقدم الوحدة للأطفال «جرع الحصبة والسل» بينما تقدم اللقاحات الأخرى في بقية أيام الأسبوع، مؤكداً أن العدد يتضاعف عقب الإجازات وأيام الأعياد.

وقال السويدي لقد انخفضت الأرقام لتصل إلى نحو 70 طفلاً في أعلى تقدير يومي السبت والأربعاء خلال العام الماضي، مسبباً ذلك بانتشار الشائعات في أوساط المجتمع، حد قوله.

الشائعات حققت هدفها

" جهود عشرات السنوات من التوعية، أنهارت خلال أشهر"



رغم توفر جميع أنواع اللقاحات في وحدة التلقيح بمستشفى ذمار إلا أن الإقبال تراجع بنسبة ملحوظة، وفقاً لهلال السويدي الذي عمل في الوحدة مساعداً صحياً، موضحاً أن عدد الأطفال القادمين إلى الوحدة بغرض الحصول على اللقاحات والتطعيم الدوري، حتى عام 2021.

Amol® أمول®



قوي
على الألم،
لطيف
على المعدة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

مسكن الألم الأول في اليمن



تقرير



سلامة ومأمونية دم الحاصلين على لقاح كوفيد - 19

تقرير: حاشد مزقر

يعتقد الثلاثيني محمد الحشف أنه محظوظ جداً بفصيلة دمه النادرة "AB" لأنها جعلته يساهم في مساعدة الكثير من المرضى وإنقاذ حياة البعض من خلال التبرع لهم بالدم. منذ عام ونصف تقريباً حصل الحشف على لقاح كوفيد 19- في العاصمة الأردنية عمان، وبعد عودته بأيام كان مضطراً للتبرع بالدم لوالدة صديقه التي تحمل نفس فصيلة الدم وتعاني من مرض في الكبد.

كما يشترط ألا يقل عمر المتبرع عن 18 عاماً ولا يقل وزنه عن 50 كجم، وأن تكون نسبة الهيموجلوبين في الدم عند الرجال من 14-17 جم، بينما تكون النسبة عند النساء من 12-14 جم، ويشترط في المتبرع أو المتبرعة أن يكون النبض بين 100-50 في الدقيقة، ويكون معدل ضغط الدم أقل من 120/80 ملم زئبقي وألا تزيد درجة الحرارة عن 37 درجة مئوية. وأوضح السعواني أن بإمكانية أي شخص تطبيق عليه الشروط التبرع بـ (500-450 مل) من دمه دون أي مخاوف أو أخطار على صحته، مشدداً على ضرورة أن يمر شهران على الأقل بين كل عملية تبرع وأخرى بحيث لا يزيد عدد مرات التبرع على 5 مرات في العام.

فترة أمان لتجنب الضرر

لا مخاطر صحية يمكن أن يتعرض لها المريض في حال حصل على دم من متبرع سبق وأن تلقى لقاح كوفيد 19-، فالعشريني علاء عبد القوي تبرع بالدم لأحد أقاربه الذي تعرض لحادث سير، واحتاج لنقل دم وقد تم إنقاذ حياته.

يقول عبد القوي «تبرعت بالدم بعد شهر تقريباً من حصولي على لقاح كوفيد 19- أثناء سفري الى المملكة العربية السعودية، وقد شفي المريض من الجراح وعاد لممارسة حياته بشكل طبيعي».

سلامة ومأمونية دم الحاصلين على لقاح كوفيد 19- وفي هذا السياق يؤكد أخصائي باطنية في المستشفى الجمهوري بصنعاء الدكتور عمرو جابر عدم وجود أي مخاطر في تبرع الملحقين ضد كوفيد 19- بالدم لأشخاص آخرين، مشطراً أن تكون الفحوصات قد أثبتت سلامة دمائهم طبيياً.

وأوضح جابر أنهم يشترطون أيضاً من باب الاحتياط فقط أن يكون قد مر أسبوعان منذ تلقي المتبرع اللقاح، مؤكداً أن

يقول الحشف، (خضعت لنفس الفحوصات التي أخضع لها دائماً قبل التبرع بالدم ثم تم نقل الدم لوالدة صديقي وقد تماثلت للشفاء).

وأفاد بأنه أخبر الطاقم الصحي بأنه سبق وتلقى لقاح كوفيد 19-، وقد أكدوا عدم وجود أي مانع خاصة وهو ملتزم بجميع الشروط الصحية المطلوب توفرها في المتبرع، مشيراً إلى أنه من المتبرعين الدائمين لأن فصيلة دمه نادرة وأصبح معروفاً لدى الأطباء. لقد تبرع بعدها أكثر من مرة منذ حصل على اللقاح ولم يحدث شيء غير طبيعي "لو حدث أي شيء لأخبرني الأطباء فأنا معروف لديهم"، حد قوله.

الأمر لا يقتصر على المستشفيات اليمنية، فقد تبرع الثلاثيني وسيم المحيا الذي حصل على لقاح كوفيد 19- في جمهورية مصر لمريض يماني كان يتلقى العلاج في أحد مستشفيات القاهرة.

ويقول المحيا تبرعت بـ 500 مل بعد أقل من أسبوعين من حصولي على اللقاح في القاهرة، وأخبرت الأطباء هناك بالأمر، وبعد إجراء الفحوصات الطبيعية التي عادةً ما يخضع لها الدم، أكدوا لي سلامته وتم نقل الدم".

الشروط نفسها

أكد مدير التموين في المختبر المركزي بنك الدم بصنعاء الدكتور عادل السعواني عدم وجود أي مانع من تبرع الأشخاص الذين تلقوا لقاح كوفيد 19- بالدم للمرضى.

وقال السعواني «نشترط احتياطاً أن يكون قد مر أسبوعان على المتبرع منذ تلقى اللقاح» مؤكداً عدم وجود أي مخاطر في دم هؤلاء الأشخاص مادام تتوفر فيهم جميع شروط التبرع المتبعة في اليمن، إذ يشترط أن يكون المتبرع بصحة جيدة وغير مصاب بالأمراض المعدية مثل الإيدز، التهاب الكبد "B و G"، الزهري والملاريا.

“

يؤكد أخصائي باطنية في المستشفى الجمهوري بصنعاء الدكتور عمرو جابر عدم وجود أي مخاطر في تبرع الملحقين ضد كوفيد 19- بالدم لأشخاص آخرين، مشطراً أن تكون الفحوصات قد أثبتت سلامة دمائهم طبيياً.

أرواح الآخرين، وأيضاً تستغل هذه المناسبة لتعزيز مستوى الوعي بأهمية المواظبة على التبرع ضمناً لجودة ما يوفر من كميات الدم ومنتجاته المتبرع بها ومستوى توافرها ومأمونيبتها للمحتاجين من المرضى.

الوضع العام للدم في اليمن

ترتفع باستمرار عدد الحالات التي تحتاج إلى نقل الدم في اليمن بسبب الظروف التي تمر بها البلاد، ما يسبب ضغطاً على بنك الدم بصنعاء لترتفع نسبة الاحتياج الذي يغطيها البنك من 50% قبل عام 2015 إلى 60% من احتياجات مشافي صنعاء خلال السنوات الأخيرة.

وبحسب التقارير السنوية للبنك فإن ارتفاع احتياج الدم أثر سلباً على مرضى السرطان والثلاسيميا واللوكميا والمرضى المحتاجين لنقل الدم بصورة مستمرة. كما أن نزوح الكثير من المواطنين إلى العاصمة صنعاء، بينهم مرضى، ضاعف من الطلب على خدمات نقل الدم، وتواجه إدارة البنك نقصاً في فصائل الدم النادرة نتيجة زيادة الطلب عليها ما جعل البنك يعاني، مؤخراً، من نقص حاد في الفصائل جميعها و ليست الفصائل السالبة فقط، في ظل تراجع عدد المتبرعين من أصحاب هذه الفصائل.



الحمى التي تصيب بعض الأشخاص بعد أخذ لقاح كوفيد-19، ليست سوى أحد الأعراض الطبيعية، كالحمى التي تصيب الأطفال بعد التطعيم.

واستشهد جابر بأحد الأشخاص، من معارفه، ممن حصلوا على لقاح كوفيد-19 والذي يتبرع بشكل منتظم لابنة صديقه التي تعاني من مرض الثلاسيميا.

أدلة الصحة العالمية

تشير الأدلة الحالية لمنظمة الصحة العالمية إلى أنه يمكن لأي شخص أن يتبرع بالدم إذا كان قد تلقى لقاحاً مضاداً لفيروس كورونا لا يحتوي أي فيروس حي، على أن يكون الشخص المتبرع معافى.

ونظراً لأن اللقاحات المضادة لفيروس كورونا حديثة العهد فإن بعض الدول لا تجعل من نقل الدم متاحاً إلا بعد مرور أسبوع واحد من عملية تلقي اللقاح وذلك للتقليل إلى الحد الأدنى من احتمال ظهور أعراض متعلقة بالتطعيم بعد التبرع بالدم.

وتقول المنظمة أن من يتلقون لقاحات محتوية على فيروس حي (مثل لقاحات مستتدة إلى ناقل فيروس أو لقاحات بفيروس حي مخفف) ينبغي لهم تأجيل التبرع لأربعة أسابيع كما تنصح من يشعرون بتوعك بعد تلقي لقاح مضاد لفيروس كورونا تأجيل التبرع بالدم لمدة سبعة أيام بعد التعافي التام من الأعراض، وفي الحالات التي لا يعرف فيها إن كان الشخص قد تلقى لقاحاً بفيروس حي ينبغي التقيد بفترة تأجيل لأربعة أسابيع.

وتخصص المنظمة 14 حزيران / يونيو يوماً عالمياً للمتبرعين الطوعيين تقديراً لتبرعهم بالدم دون مقابل مساهمتهم في إنقاذ

أنتجت هذه المادة بدعم من منظمة انترنيوز INTERNEWS ضمن مشروع ROOTED IN TRUST (غرفة أخبار الصحة) في اليمن ونشرت بالتتابع مع موقع «ذمار أونلاين» ومنصة «عواي».

شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز
مركز فاملي مول
01696191

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

فرع خيران
بير 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

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضة



Shiba Pharma

unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسف

جودة عالية مطابقة
للمواصفات العالمية
GMP
Shiba Pharma
1997



صحة الرجل



ينصح خبراء الصحة بترك السكر، لما لذلك من فوائد صحية للجسم كالحماية من مرض السكري، وحماية الكبد، لأن الجسم يتجه لإحراق الدهون للحصول على الطاقة المطلوبة للخلايا، بحسب «مجلة الرجل».



ماذا يحدث لجسم الرجل بعد ترك السكر؟

المناعية، ما يجعل الرجل عرضةً لنزلات البرد والإنفلونزا طوال العام؛ لذا مع تجنب السكر، يستعيد جهاز المناعة قوته، وتقل فرص الإصابة بالأمراض بالطبع.

5 - تراجع النهم تجاه السكر

من مزايا ترك السكر لمدة أسبوع؛ انقطاع النهم المستمر تجاهه، والقدرة على العيش مع التخلي عن قدرٍ كبيرٍ منه، خصوصاً مع تناول طعام صحي.

أطعمة ينبغي تجنبها

إذا كنت ممن يرغبون في تجنب السكر لمدة شهر مثلاً، فإليك أهم الأطعمة التي ينبغي تجنبها، وغيرها مما ينصح بإضافته إلى مائدتك: المحليات: سكر المائدة، العسل. المشروبات السكرية. التوابل المضاف إليها سكر. منتجات الألبان المحلاة. المخبوزات المحلاة. الحلويات الشوكولاتة، الكراميل. الحبوب المكررة، كالخبز الأبيض، أو الأرز الأبيض، وتناولها بأقل قدر ممكن، أو استبدالها بالحبوب الكاملة الخالية من السكر، مثل: الشوفان، الأرز البني، خبز القمح الكامل.

أطعمة بديلة للسكر

الخضراوات: البروكلي، الكرنب، السبانخ، الجزر، البطاطا الحلوة.
الفواكه: التفاح، البرتقال، التوت، العنب، الكرز.
البروتينات: الدجاج، السمك، البيض، فول الصويا.
الدهون الصحية: صفار البيض، الأفوكادو، المكسرات، زيت الزيتون، الزيادي الخالي من السكر.
الكربوهيدرات المعقدة: الكينوا، البطاطا الحلوة، الأرز البني.
المشروبات الخالية من السكر: الماء، القهوة، الشاي.

رغم أن السكر وقود الخلايا ولا تستغني عنه طوال الوقت، كما لا تتوقف خلايا الجسم عن العمل في أي لحظة من اللحظات، إلا أن أغلب الأمراض الحالية سببها السكر والإفراط في تناوله، دون غيره من أصناف الطعام الأخرى.

وينصح خبراء الصحة بترك السكر، لما لذلك من فوائد صحية للجسم كالحماية من مرض السكري، وحماية الكبد، لأن الجسم يتجه لإحراق الدهون للحصول على الطاقة المطلوبة للخلايا، بحسب «مجلة الرجل».

7 فوائد هامة

- 1 - الحفاظ على مستوى السكر بالدم.
- 2- ضبط الوزن.
- 3- الوقاية من أمراض الكبد.
- 4- تعزيز صحة القلب.
- 5- التخلص من حب الشباب.
- 6- الحد من الاكتئاب.
- 7- حماية الفم والأسنان.

5 تغييرات للجسم

- 1 - حدة التفكير
يسهم تجنب السكر في تحسُّن الذاكرة، وسهولة التركيز في أثناء أداء الأنشطة اليومية، بالإضافة إلى تعزيز القدرات المعرفية.
- 2 - قلة فرص الإصابة بالسكري
السبب الرئيسي لمرض السكري من النوع الثاني هو الإفراط في تناول السكر، فبدهي أن يؤدي تركه إلى انخفاض فرص الإصابة بمرض السكري؛ إذ تتراجع مقاومة الأنسولين، وتزداد حساسية الخلايا تجاهه، ومن ثمَّ يطرق السكر باب الخلايا فتفتِّح له بدلاً من أن يتراكم في الدم.
- 3 - نفس أفضل
الابتعاد عن السكر يسهم في تحسين رائحة الفم، والحفاظ على الأسنان، وحمايتها من التجايف.
- 4 - مناعة أقوى
أحد الأضرار المصاحبة للإفراط في تناول السكر هي ضعف جهاز المناعة، ما يعرض الجسم لمخاطر عدَّة، بدءاً من العدوى، والأجسام الغريبة، ولم لا تنشط الخلايا السرطانية أيضاً طالما دفاعات الجسم ليست على ما يرام!





كيف تتجنب الإصابة بالتهابات المسالك البولية؟



أمراض مزمنة



التهاب المسالك البولية مرض معد، ينتج عن انتقال البكتيريا إلى مجرى البول، ويمكن الوقاية منه باتباع مجموعة من الإرشادات اليومية. وهناك طرق للوقاية من التهاب المسالك البولية، نورد هنا وفقاً لموقعي "Livestrong" و "Cleveland Clinic":

- 1 - يزيد الجفاف من خطر الإصابة بالتهاب المسالك البولية، لذلك يجب الاهتمام بشرب كمية وفيرة من الماء على مدار اليوم، للحفاظ على ترطيب الجسم ومنع البكتيريا من النمو.
- 2 - تلعب مكملات البروبيوتيك دوراً كبيراً في الحد من الإصابة بالتهاب المسالك البولية، نظراً لقدرتها الفعالة على مكافحة البكتيريا المسببة للمرض. وتتوافر مادة البروبيوتيك بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة، مثل الزبادي والمخللات.
- 3 - توفر مكملات الثوم حماية كبيرة ضد الإصابة بالتهاب المسالك البولية، لأنها تساعد على محاربة البكتيريا المسببة للمرض، بفضل خصائصها المضادة للميكروبات.
- 4 - يوصي الأطباء بالتبول فور الشعور بالحاجة إلى ذلك، لأن تفرغ المثانة بشكل دوري يساعد على تقنية مجرى البول من البكتيريا المؤدية للإصابة بالتهاب المسالك البولية.
- 5 - يجب على المتزوجين الاهتمام بالتبول قبل العلاقة الحميمة وبعد الانتهاء من ممارستها مباشرة، لتخلص من البكتيريا التي قد ينقلها أحد الطرفين إلى الطرف الآخر.
- 6 - ارتداء الملابس الواسعة القطنية لأنها أكثر أماناً على صحة مجرى البول.

تحذيرات من السكر دايت

حذرت منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن بأن لا يتناولوا بدائل السكر المعروفة باسم السكر الدايت. وقال خبراء منظمة الصحة العالمية، إنه لا يوجد دليل على أن بدائل السكر تساعد على تقليل الدهون في الجسم، بل قد تزيد مخاطر الإصابة بمرض السكري أو مشكلات القلب والأوعية الدموية. وغالباً ما يتم إضافة المحليات غير السكرية إلى المشروبات والعصائر المعبأة، كما يمكن إضافتها لأكواب الشاي والقهوة. وأوصت الصحة العالمية بأن يحصل الشخص على أقل من 10% من السعرات الحرارية اليومية من السكر، بينما يستخدم الكثيرون بدائل السكر كطريقة لتحلية مشروباتهم وطعامهم مع الاستمرار في تلبية هذه التوصية بتناول كميات محدودة من السكر. وقد يقلل استبدال السكريات بمحليات منخفضة وعديمة السعرات الحرارية من تناول السعرات الحرارية على المدى القصير ويساعد في فقدان الوزن، ومع ذلك لا تزال هناك العديد من علامات الاستفهام حوله، لأنه قد يرفع مخاطر التعرض لمشكلات صحية معينة.



سبب جديد للإصابة بهذه الأمراض

بالخلايا الدهنية. الدراسة أكدت أن الأجزاء الصغيرة التي تنتقل من الأمعاء إلى مناطق أخرى من جسم الإنسان، وتحدث اضطرابات عديدة في وظائف الخلايا الدهنية وطبيعة عملها، تؤدي في النهاية إلى زيادة في الوزن والسمنة المفرطة، التي تجعل الجسم أكثر مقاومة للإنسولين، وبالتالي ترتفع مستويات السكر في الدم. وأكدت الدراسة أنه يمكن إيقاف هذا الضرر الناتج عن تسرب الأجزاء السامة إلى الجسم، عن طريق إجراء جراحات السمنة المختلفة وهو ما سيكون له تأثير صحي إيجابي على الأرجح.



كشفت دراسة حديثة قام بها باحثون من جامعة نوتينجهم ترتيب، عن مدى ارتباط الأجزاء الصغيرة من الميكروبات المعروفة باسم "السّم الداخلي"، بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

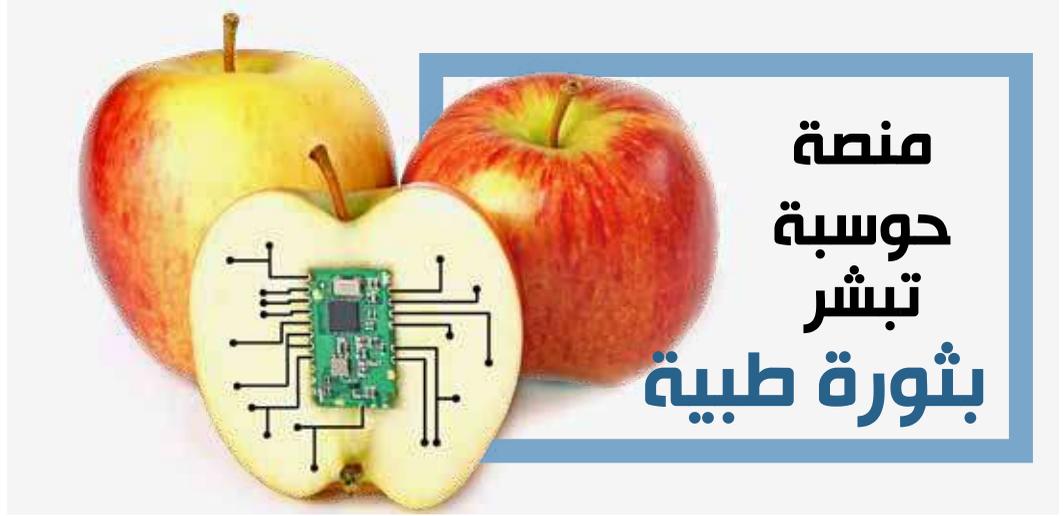
"السّم الداخلي" هو عبارة عن مادة سامة أو ميكروبات صغيرة موجودة داخل خلايا البكتيريا، وغالباً ما تتسرب إلى الدم عند حدوث انشطار في الخلايا، وفقاً لموقع "دي ديليو" الألماني.

وتوصل العلماء إلى أن "السّم الداخلي"، يمكن أن يتسلل من الأمعاء إلى الدم من خلال الدورة الدموية، فيتسبب في الإضرار

جديد
الطب



الحوسبة
الحيوية هي
مجال يجمع بين
الحوسبة والعلوم
الحيوية لتطوير
أدوات حاسوبية
لتحليل وفهم
البيانات الحيوية،
تستخدم
تقنيات الذكاء
الاصطناعي
وتحليل البيانات
الكبيرة لفهم
العمليات الحيوية
وتطوير العلاجات
والتشخيصات
الطبية الجديدة.



منصة حوسبة تبشر بثورة طبية

منصة «ترومبيت»
طور فريق الباحثين في جامعة مينيسوتا الأميركية المنصة الجديدة
للحوسبة الحيوية «ترومبيت» التي تتميز ببساطة الحوسبة الحيوية
الجزئية مع إمكانية البرمجة، ونظامها الأساسي موثوق به لتشفير
جميع البوابات المنطقية، التي تعتبر أساسية للغات البرمجة، كما طور
الفريق أداة على شبكة الإنترنت تسهل تصميم أكواد المنصة.
وتستخدم المنصة الإنزيمات البيولوجية كمحفزات للحوسبة الجزئية
القائمة على الحمض النووي، وأجرى الباحثون عمليات على غرار
العمليات التي تجربها جميع أجهزة الحاسوب، في أنابيب الاختبار
باستخدام جزيئات الحمض النووي.

وتم تصميم الجزيئات كدائرة إلكترونية، وأدى اتصال البوابة الموجب
إلى توهج فوسفوري، والبوابة هي عنصر يتحكم في تدفق التيار
الكهربائي في الدائرة، وعندما تكون البوابة مفتوحة،
فإن التيار لا يمر في الدائرة، بينما عندما تكون
مغلقة فإنه يمر فيها، وفي هذه الحالة يضيء
الحمض النووي، ويطلق شعاعا فوسفوريا
عند اكتمال الدائرة، تماما مثلما يضيء
المصباح الكهربائي عند اختبار لوحة
الدائرة الكهربائية.

إمكانات مستقبلية هائلة

ويوفر نظام «ترومبيت» مبدأ جديدا
للحوسبة الحيوية، ويهدف إلى تعبئة
الفجوة بين المنطق الكيميائي الحيوي
البيسيط ودوائر الخلايا الحية الأكثر
استقلالية مع تقنيات أخرى توفر حلول
حوسبة حيوية شاملة لأهداف مبتكرة.
ويمكن استخدام منصة «ترومبيت» في التشخيص
الطبي والعلاجات المركبة داخل الجسم. على سبيل
المثال، يمكن لدائرة البيولوجية اكتشاف مستويات الإنسولين
المنخفضة لدى مريض السكري وتنشيط البروتينات لتصنيع الإنسولين
المطلوب.
وتستخدم المنصة لتطوير تطبيقات طبية حيوية للتشخيص المبكر
للسرطان، ولتوفير تشخيص وعلاج للأمراض المزمنة، ويمكن تضمين
تطبيقات المنصة لتشغيل نوع من الأجهزة الدقيقة والصغيرة بما يكفي
لحقنها في مجرى دم المريض، وتنفيذ العديد من التطبيقات المستقبلية
مثل زيادة الذاكرة البشرية.

طور فريق من الباحثين منصة للحوسبة الحيوية باستخدام الإنزيمات
كعوامل مساعدة في الحوسبة الجزيئية المستندة إلى الحمض النووي،
ويهدف العلماء لاستخدام هذه التقنية في تطوير أجهزة تنقل داخل دورة
الدم في جسم المريض للتشخيص والعلاج المتزامن، إلى جانب العديد
من التطبيقات الطبية الأخرى.

الحوسبة الحيوية هي مجال يجمع بين الحوسبة والعلوم الحيوية لتطوير
أدوات حاسوبية لتحليل وفهم البيانات الحيوية، تستخدم تقنيات الذكاء
الاصطناعي وتحليل البيانات الكبيرة لفهم العمليات الحيوية وتطوير
العلاجات والتشخيصات الطبية الجديدة.

الفريق البحثي تمكن من إنشاء دائرة كهربائية من الحمض النووي،
داخل أنابيب الاختبار، وأعلنوا تفاصيل الدراسة في بحث جديد نُشر
في دورية «نيتشر كومونيكاشنز»، بحسب موقع «الجزيرة نت».

الحوسبة الحيوية

يتم إجراء الحوسبة الحيوية عادة إما بالخلايا
الحية أو بجزيئات غير حية، لكن من مزايا
الخلايا الحية لكثافتها مثل البكتيريا أنه
يمكنها إطعام نفسها والشفاء الذاتي،
لكن من الصعب إعادة توجيه الخلايا
نحو الحوسبة الحيوية.

وقد تحل الجزيئات غير الحية بعض
المشكلات، لكنها تُرسل «إشارات
خرج» ضعيفة ويصعب ضبطها
وتنظيمها، كما أن أجهزة الحاسوب
التقليدية محدودة أيضا في قدرتها على
التفاعل مع الأعضاء الحية، ولا يمكنها أن
تشفي نفسها بطريقة طبيعية.

إشارات إخراج

ويشير مصطلح «إشارات إخراج» إلى الإشارات التي تصدر من جهاز
إلكتروني أو كهربائي وتستخدم للتحكم في أجهزة أخرى، وهي تستخدم
في العديد من التطبيقات مثل الأتمتة الصناعية والروبوتات والأجهزة
المنزلية والكثير من التطبيقات الأخرى.

وتتطلب الغرسات الحاسوبية إمدادا ثابتا بالكهرباء، ويمكن أن تسبب
ندبات في الأنسجة الرخوة، وهذا ما أعاق تطوير الأجهزة الطبية
لفتترات طويلة، ولكن من خلال استخدام الجزيئات البيولوجية مثل
الحمض النووي أو البروتينات، فإن الحوسبة الحيوية يمكن أن تغلب
على تلك القيود.

Liv.52[®]

(TABLET)

Unparalleled in liver care

Protects the liver in NAFLD & NASH

- Restores the metabolic efficiency of the liver
- Modulates lipotropic activity and thus prevents fatty infiltration
- Exhibits antiperoxidative activity and improves insulin sensitivity
- Exhibits anti-inflammatory action
- Arrests the progression of the disease



Dosage

Tablet: 1 tablet t.i.d.



R_x
Liv.52 – Unparalleled in liver care

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





نصائح لتخزين الأنسولين



دواء

“

هناك عددا من الإرشادات التي يجب على مرضى السكري وذويهم اتباعها لتخزين الأنسولين بطريقة صحيحة تجنباً للتعرض للتلوث، مما قد يؤثر على صحة المريض.

- الأنسولين.
- يمكن تخزين الأقلام غير المفتوحة في الثلاجة حتى تكون جاهزة للاستخدام.
- ويشير «حنا» إلى أنه عند استخدام الأنسولين، يجب على المريض اتباع بعض الخطوات المهمة التي تضمن فعاليته دون التعرض لأي خطر محتمل، وحدد ذلك فيما يلي:
- غسل اليدين جيداً بالماء الجاري والصابون.
- لف القلم برفق بين اليدين.
- نزع غطاء القلم وتنظيف الجزء العلوي بالكحول.
- ربط الإبرة الجديدة بالقلم وتثبيتها.
- اختيار الجرعة الصحيحة، والتحقق مرة أخرى منها قبل حقنها.
- نزع الغطاء الخارجي والداخلي للإبرة.
- تطهير مكان الحقن بواسطة الكحول، وتركه حتى يجف.
- الإمساك بالقلم بزاوية 90 درجة.
- الإمساك برفق من 2.5: 5 سم من الجلد، مع إدخال إبرة القلم بالكامل للداخل.
- الضغط على الزر الموجود في نهاية القلم لحقن الأنسولين، والانتظار من 5 إلى 10 ثواني، للتأكد من امتصاص الأنسولين بالكامل.
- نزع الإبرة والتخلص منها بشكل صحيح.



- الأنسولين صديق للكثيرين من مرضى السكري، حيث يلجأ البعض لتخزين الأنسولين نتيجة للاستخدام اليومي واستعداداً لأي طارئ قد يحدث، وقد يتسبب سوء تخزين الأنسولين في المنزل لزيادة فرص تعرضه للتلوث، مما قد يؤثر على سلامة المريض.
- ونقلت منصة «الكونسلتو» عن مدير المعهد القومي للسكر، الدكتور إيهاب حنا، إن هناك عددا من الإرشادات التي يجب على مرضى السكري وذويهم اتباعها لتخزين الأنسولين بطريقة صحيحة تجنباً للتعرض للتلوث، مما قد يؤثر على صحة المريض، وحدد تلك الإرشادات في ما يلي:
- تخزين الأنسولين في الثلاجة في درجة حرارة مناسبة من 2-8 درجة مئوية
- عدم تعرض الأنسولين للحرارة أو الضوء المباشر.
- تخزين قلم الأنسولين في مكان بارد وجاف.
- عدم ترك قلم الأنسولين في ضوء الشمس المباشر.
- عدم استخدام الأقلام المجمدة أو المعرضة لدرجات الحرارة أعلى من 30 درجة مئوية، والتخلص منها بطريقة صحيحة.
- الاحتفاظ بالقلم في علبة باردة في حال السفر.
- قراءة تعليمات التخزين المدونة على العبوة أو النشرة المرفقة مع

أغذية تؤثر على تناول الأدوية

فإن الكافيين له تأثير معاكس على الثيوفيلين (المادة الفعالة في بعض أدوية أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن).

2 - منتجات الألبان والمياه المعدنية

تحتوي منتجات الألبان وكذلك بعض أنواع المياه المعدنية على الكالسيوم المهم للعظام، ومع ذلك فإنها تؤثر تأثيراً مباشراً على المضادات الحيوية أو أدوية هشاشة العظام، وذلك يقلل من فعالية الدواء، ولذا يقتضي الفصل بين تناولهما بفترة كافية يجدها الطبيب.

وتلزم استشارة الطبيب لمعرفة الأطعمة المناسبة مع الأدوية؛ فقد تؤثر العناصر الغذائية الغنية بالدهون والبروتينات على الأدوية ومدى فعاليتها.

أوضحت رابطة الصيدالة الألمانية بأن نوعية الطعام والشراب تؤثر تأثيراً مباشراً على مدى الاستفادة من الدواء، وفي الوقت ذاته يمكن لبعض الأدوية التأثير على امتصاص بعض العناصر الغذائية من الطعام.

وذكرت الرابطة أن هذا قد يفسر عدم تأثير بعض الأدوية التأثير الكافي، أو حتى ظهور آثار ضارة لها، وهو الأمر الذي يتطلب استشارة الطبيب المعالج أو الصيدلاني.

ومن الأغذية التي تؤثر تأثيراً كبيراً على تناول الأدوية ما يلي:

1 - القهوة والكولا ومشروبات الطاقة

يمكن للعديد من الأدوية أن تزيد من صعوبة تكسير الكافيين في الجسم وتزيد من تأثيره التحفيزي على الجسم، بالمقابل،





تآكل عظام الفك.. ما المشكلة؟!

لالتهاب اللثة، البلاك عبارة عن غشاء لزج عديم اللون يلتصق بالأسنان عند وتحت خط اللثة، عندما يتم إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يومياً، يمكن أن يتصلب البلاك ويتسبب في التهاب اللثة واحمرارها وتورمها ونزيفها بسهولة.

- التهاب دواعم السن

يتأثر التهاب دواعم السن بالبكتيريا التي تلتصق بسطح السن، جنباً إلى جنب مع الاستجابة المناعية الشديدة العدوانية لهذه البكتيريا، إذا تطور التهاب اللثة إلى التهاب دواعم السن، فإن أنسجة اللثة الداعمة والعظام التي تثبت الأسنان في مكانها تتدهور، يمكن أن يؤدي الفقد التدريجي لهذا العظم إلى ترخي الأسنان وفقدانها.

- أطقم الأسنان

قد يؤدي ارتداء أطقم الأسنان المثبتة إلى زيادة معدل تدهور العظام، يوضع هذا النوع من أطقم الأسنان فوق خط اللثة لكنه لا يوفر أي تحفيز مباشر للعظم الأساسي، مع مرور الوقت يتدهور العظم ويسبب ارتخاء طقم الأسنان ومشاكل في الأكل والتحدث، إذا بدأت أطقم الأسنان في الارتخاء فقد يتطلب إعادة تركيبها.

- صدمة الوجه

عندما تحدث صدمة في الوجه، تتضرر الأسنان بشدة أو تكسر أو تتساقط، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان عظم الفك.

- التهاب العظم

يعتبر نوعاً من العدوى البكتيرية في عظم الفك ونخاع العظم، يؤدي إلى الالتهاب، ويتطلب علاج التهاب العظم المضادات الحيوية وإزالة العظم المصاب.

علاج تآكل عظام الفك

يمكن علاج تآكل عظام الفك باتباع ما يلي:

- ترقيع العظام

العلاج الأكثر شيوعاً لضمور عظم الفك هو ترقيع العظام، يمكن لهذا الإجراء إصلاح مواقع الزرع ذات البنية العظمية غير الملائمة بسبب عمليات خلع سابقة أو أمراض اللثة أو الإصابات، كما يوفر الفرصة لاستعادة الوظائف والمظهر الجمالي.

- رفع الجيوب الأنفية

يتم عن طريق وضع بطانة الغشاء بعيداً عن الفك وإدخال مادة التطعيم العظمي في المنطقة المصابة لدعم العظام.

تعيد العظام تشكيل نفسها مع التقدم في العمر في عملية صحية تزيل العظام وتستبدلها بحسب الحاجة، ولكن عندما تتم إزالة العظام بشكل أسرع مما يمكن استبداله بشكل طبيعي، يحدث التدهور ويمكن أن يجعل عظم الفك أكثر عرضة للكسر، ويمكن أن يحدث هذا في عظم الفك العلوي أو السفلي.

وهناك أعراض وأسباب لتآكل عظام الفك، نورد هنا مع التطرق إلى طرق العلاج، وفقاً لـ «Cleveland clinic»

أعراض تآكل عظم الفك

تتغير أعراض تآكل عظام الفك حسب كمية العظام المفقودة والحالة الصحية للفك والأسنان، ومن أبرز الأعراض ما يلي:

- تغير في ملامح الوجه نتيجة فقدان العظام.
- ألم عند المضغ.
- ظهور التجاعيد في التكون حول الفم.
- تغيير شكل الأسنان.
- الصداع.
- آلام الوجه.
- آلام الفك.
- صعوبة الكلام.

أسباب فقدان العظام في الفك

يمكن أن يحدث فقدان العظام في الفك لعدد من الأسباب، تتمثل فيما يلي:

- سقوط الأسنان

السبب الأكثر شيوعاً لفقدان العظام هو سقوط الأسنان، يتم الحفاظ على عظم الفك من خلال أنشطة مثل المضغ والعض، يبدأ تدهور عظم الفك عند خلع الأسنان البالغة وعدم استبدالها، في السنة الأولى بعد خلع الأسنان يفقد 25% من العظام، ويستمر فقدان العظام مع مرور الوقت، عندما تكون الأسنان مفقودة فإن جزءاً من عظم الفك الذي يثبت الأسنان في الفم لم يعد يتلقى التحفيز اللازم ويبدأ في الانهيار، لم يعد الجسم يستخدم عظم الفك أو يحتاج إليها لذلك تتآكل.

- التهاب اللثة

تعد طبقة البلاك السبب الرئيسي





500 mg

Efficacy through years in:

- Respiratory tract infections: bronchitis, CAP,
- Neococcal pneumonia & sinusitis
- Staphylococcal infection
- UTI, Pyelonephritis & prostatitis
- Skin/Skin Structure Infections & anthrax
- Osteomyelitis
- Plague



توعية

5 أمراض تسبب جفاف الفم



3 - مشكلة في الأسنان

قد يؤدي جفاف الفم نفسه إلى مجموعة من الأمراض التي ترتبط ب الأسنان مثل أمراض اللثة وتسوس الأسنان وبعض أنواع العدوى مثل القلاع الفموي.

4 - متلازمة شوغرن

جفاف الفم من الأعراض الأساسية المصاحبة لمتلازمة شوغرن، وغالبًا ما تكون مصاحبة للأمراض الروماتيزمية، كالروماتويد أو الذئبة الحمراء، ولا يجب تجاهل هذا العرض لأنه يضر الأسنان ويؤثر سلبًا على صحة الفم.

5 - ارتجاع المريء

من الممكن أن ينذر جفاف الحلق إلى الإصابة بارتجاع المريء، خاصة إذا كان المريض يعاني أيضًا من صعوبة البلع والحموضة وألم الصدر والاحتقان.

يمكن أن يكون جفاف الفم من الأعراض المرضية المزعجة، والذي يمكن أن يشير إلى احتمالية وجود مشكلة صحية خطيرة. ونستعرض هنا أبرز الأمراض التي قد يكون جفاف الفم علامة على الإصابة بها، وفقًا لموقعي «Very well health» و«WebMD».

1 - السكري

مرض السكري الكاذب، وهو شكل أقل شيوعًا من مرض السكري، حيث تواجه الكلى صعوبة في منع إفراز الماء، مما يمكن أن يسبب عطشًا وجفافًا مستمرين. ويمكن أن يعاني مريض السكري من العطش المستمر والحاجة المتزايدة للتبول، مما يؤدي إلى الجفاف وجفاف الفم.

2 - تلف الأعصاب

جفاف الفم من الممكن أن يكون ناتجًا عن تلف الأعصاب في منطقة الرقبة والرأس، والذي ينتج عن الإصابة أو الجراحة.



من الممكن أن ينذر جفاف الحلق إلى الإصابة بارتجاع المريء، خاصة إذا كان المريض يعاني أيضًا من صعوبة البلع والحموضة وألم الصدر والاحتقان.

طرق للحفاظ على الجلد من أشعة الشمس

التعرض لها مباشرة، لحماية البشرة من التعرض للحروق.

4 - تغذية البشرة عن طريق الأطعمة الصحية، التي تحتوي على معادن وفيتامينات مختلفة، لحمايتها وتجديد الجلد باستمرار.

5 - استخدام بعض المكملات الغذائية التي تسهم في تقوية البشرة، وتعمل على الوقاية من الأشعة المباشرة للشمس.

6 - ارتداء الملابس القطنية خفيفة الوزن التي تساعد في حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة، والحرص أيضًا على ارتداء الملابس التي تحتوي على الألوان الفاتحة التي تعكس الحرارة.

7 - ارتداء النظارات الشمسية للحفاظ على صحة العينين وحمايتها من الأشعة فوق البنفسجية.

8 - شرب كميات مناسبة من الماء للحفاظ على رطوبة الجسم من الداخل والخارج، يمنع الإصابة بالجفاف.



ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف يعرض البعض لمشكلات جلدية تضر بالبشرة بسبب التعرض للأشعة فوق البنفسجية التي تزداد مع شمس الصيف، وتتسبب في حدوث حروق والتهابات على الجلد.

كما يتعرض البعض للإصابة بضربات الشمس في الأيام ذات الطقس الحار، لذا يجب حماية أنفسنا من أشعة الشمس الضارة، ويتم ذلك من خلال مجموعة من الطرق المختلفة.

ونستعرض هنا مجموعة نصائح للحفاظ على البشرة من أشعة الشمس، وفقًا لما نشر موقع «Onlymyhealth».

1 - تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس في أوقات الذروة وتحديدًا خلال الفترة بين 10 صباحًا حتى 4 عصرًا.

2 - ارتداء القبعات نهارًا فهي تعمل على حماية الرأس، والوقاية بشكل كبير من أشعة الشمس الضارة.

3 - استخدام كريمات واقية من أشعة الشمس الضارة قبل

Smart Look® (Orlistat)



وداعاً
للسمنة



Say bye to *Obesity*

Shiba Pharma





تغذية



يحتوي الأفوكادو على نوع من الدهون يعرف باسم الدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تحافظ على صحة الجسم. في حين أن الدهون المشبعة قد ترفع مستويات الكوليسترول وتزيد من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الأفوكادو.. الكثير من الفيتامينات والطاقة

التي تخفض ضغط الدم.

فوائد الأفوكادو للكوليسترول

يحتوي الأفوكادو على نوع من الدهون يعرف باسم الدهون الأحادية غير المشبعة، والتي تحافظ على صحة الجسم. في حين أن الدهون المشبعة قد ترفع مستويات الكوليسترول وتزيد من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية. الأفوكادو مثله مثل غيره من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والمكسرات والأسماك الزيتية.

معظم الدهون الصحية في الأفوكادو تتخلص في حمض الأوليك، وهو حمض دهني أحادي غير مشبع.

تساعد هذه الدهون الصحية على تقليل التهاب القلب والأوعية الدموية، كما يحتوي الأفوكادو أيضاً على مادة تسمى بيتا سيتوستيرول، والتي تلعب دوراً مهماً في خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم، كما يعمل على رفع معدلات الكوليسترول الجيد HDL.



توصف الأفوكادو بالفاكهة السحرية، لأنها بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل أساسي، كما يمنح الجسم الكثير من الفيتامينات والطاقة.

وتتميز فاكهة الأفوكادو بقدرتها الفريدة على ضبط ضغط الدم، ومعدلات الكوليسترول، وفقاً لموقع «Medical News Today».

يحتوي الأفوكادو على فيتامين سي والألياف والدهون الصحية وحمض الفوليك واليوتاسيوم وفيتامين بي وفيتامين e وغيرها من الفيتامينات والمعادن الأساسية.

فوائد الأفوكادو لضغط الدم

يعد الأفوكادو من الفواكه الغنية باليوتاسيوم، الذي يساعد على ضبط ضغط الدم عن طريق خفض مستويات الصوديوم وتخفيف العبء على جدران الأوعية الدموية.

الأفوكادو من أفضل مصادر الدهون الأحادية غير المشبعة، وهذا النوع من الدهون يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع، بل ويمنع ارتفاعه مرة أخرى.

تحتوي ثمرة أفوكادو واحدة أيضاً على أكثر من 10 جرامات من الألياف

6 فواكه صيفية مهمة لكبار السن

الأساسية في العظام.

3- **التفاح**: مصدر غني بفيتامين سي، الذي لا يساعد فقط على تحسين امتصاص الجسم للكالسيوم وفيتامين د، بل يساهم أيضاً في تكوين الكولاجين، وهو المواد الأساسية التي تتكون منها العظام. وتوفر ثمرة التفاح 6% من الجرعة اليومية الموصى بها من فيتامين سي.

4- **التين البرشومي**: يوفر حماية كبيرة ضد الإصابة بهشاشة العظام، ويرجع السبب إلى احتوائه على 90 ملي جرام من الكالسيوم لكل حبة متوسطة، فضلاً عن غناه باليوتاسيوم والمغنسيوم.

5- **الخوخ**: من الفواكه الصيفية المفيدة للعظام، لأنه يساهم في إمداد الجسم بـ 6% من الاحتياج اليومي من فيتامين أ و 15% من الجرعة الموصى بها من فيتامين سي على مدار اليوم.

6- **الفراولة**: تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام، لاحتوائها على الكالسيوم والمنجنيز واليوتاسيوم وفيتامين ك وفيتامين سي، إلى جانب مضادات الأكسدة، التي تساعد على مكافحة الشوارد الحرة في الجسم.

يشهد فصل الصيف مجموعة متنوعة من الفواكه المفيدة لصحة الإنسان، التي تلعب بعضها دوراً كبيراً في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، المرتبط بالتقدم في العمر.

ومن بين أبرز الفواكه الصيفية التي تساعد على الوقاية من هشاشة العظام، بحسب موقعي «WebMD» و «NDTV»، ما يلي:

1- **البابايا**: تتميز باحتوائها على نسبة عالية من فيتامين سي، المعروف بفعاليتها في تحسين قدرة الجسم على امتصاص معدن الكالسيوم وفيتامين د، اللذين يساعدان على تقوية العظام.

2- **الأناناس**: يحتوي على مستويات مرتفعة من معدن اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على الحد من انخفاض الكالسيوم في الجسم، ومن ثم الوقاية من هشاشة العظام. وعند تناول الأناناس، يحصل الجسم أيضاً على جرعة جيدة من فيتامين أ، وهو من المكونات





طب بديل



عند تناول كوب واحد من عصير الطماطم يوميا، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب، نظراً لقدرة على تنظيم ضغط الدم وخفض الكوليسترول الضار بالجسم.



علاج حموضة المعدة بدون أدوية

عدم النوم بعد تناول الطعام؛ عندما يظل الشخص واقفاً أو حتى جالسا، فإن ذلك يساعد على إبقاء الحمض في المعدة، مع الحرص على الانتهاء من تناول الطعام قبل 3 ساعات من النوم، وهذا يعني أن أخذ قيلولته بعد الغداء وتناول وجبات متأخرة أو وجبات خفيفة في منتصف الليل يزيد الأمر سوءاً.

عدم ممارسة التمارين العنيفة بعد تناول الطعام.

النوم برأس مرفوعة بحيث يكون الرأس أعلى من القدمين لمنع ارتداد الحمض للمريء.

إنقاص الوزن والتوقف عن التدخين.

يساعد تغيير نمط الحياة واتباع أسلوب صحي على علاج حموضة المعدة بشكل نهائي دون الحاجة إلى تناول الأدوية ذات الآثار الجانبية. وهناك إجراءات يجب اتخاذها لعلاج حموضة المعدة، هي بحسب موقع 'Health. Harvard'، كما يلي:

تناول الطعام باعتدال وببطء.

تجنب بعض الأطعمة التي قد تسبب ارتجاع المريء كالنعناع والأطعمة الدهنية والغنية بالتوابل والطماطم والبصل والتوم والقهوة والشاي والشوكولاته.

عدم تناول المشروبات الغازية واستبدالها بالماء العادي.

مشروبات تسيطر على الضغط والسكري

بها يزيد من مقاومة الإنسولين لدى مرضى السكري، لذلك ينصح الأطباء مرضى السكري بتناول الألبان النباتية، مثل حليب اللوز، لأنها أقل تأثيراً على مستويات سكر الدم.

ثانياً: مشروبات لخفض ضغط الدم

1 - خل التفاح

يحتوي على مستويات عالية من معدن البوتاسيوم، الذي يساهم في تنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع والحفاظ على توازن السوائل بالجسم وتنظيم ضربات القلب. ولكن يراعى تخفيف خل التفاح بالماء، للتقليل من تركيز الأحماض الموجودة به.

2 - عصير الليمون

لا يساعد فيتامين سي الموجود بوفرة في عصير الليمون على تقوية المناعة فقط، بل يعمل أيضاً على خفض ضغط الدم المرتفع، بفضل خصائصه المضادة للأكسدة.

3 - مشروب الحلبة

لاحظ الباحثون في إحدى الدراسات، أن تناول منقوع الحلبة بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً على معدة فارغة يساهم في السيطرة على ضغط الدم ومنعه من الارتفاع طوال اليوم.

4 - عصير الطماطم

عند تناول كوب واحد من عصير الطماطم يوميا، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب، نظراً لقدرة على تنظيم ضغط الدم وخفض الكوليسترول الضار بالجسم.

من المشكلات المزعجة للصحة على الإطلاق، ضغط الدم وارتفاع السكر، ورغم ذلك يمكن السيطرة على المرضين عن طريق تناول مجموعة من المشروبات بشكل منتظم يوميا.

ووفقاً لمواقع 'Eatthis' و'Food.ndtv' و'Healthline'، فإن أبرز تلك المشروبات هي:

أولاً: مشروبات لخفض سكر الدم

1 - الماء

أظهرت دراسة منشورة في 'Nutrition Research' عام 2017، أن شرب الماء يمثل أهمية كبيرة لمرضى السكري، لأنه يشجع الكلى على طرد السكر الزائد عن حاجة الجسم عبر البول، بالإضافة إلى دوره في حمايتهم من الجفاف.

2 - شاي البابونج

يساعد على التحكم في مستويات سكر الدم، خاصةً إذا تناوله مريض السكري 3 مرات في اليوم.

3 - الشاي الأسود

يلعب الشاي الأسود دوراً كبيراً في الحفاظ على استقرار مستويات السكر بالدم عند مرضى السكري، بحسب دراسة منشورة في جمعية آسيا والمحيط الهادئ للتغذية السريرية.

4 - القهوة

تساعد القهوة على منع ارتفاع سكر الدم، لاحتوائها على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، بشرط تناولها بمعدل لا يزيد عن كوبين في اليوم وعدم تحليتها أو إضافة المبيض إليها.

5 - الألبان النباتية

لا خلاف على القيمة الغذائية العالية لمنتجات الألبان، لا سيما الحليب، ولكن أثبتت بعض الدراسات أن البروتين الحيواني المتوفر

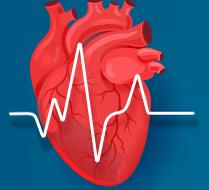




أخصائي: يمكننا إنقاذ مريض الأزمة القلبية



الأزمة القلبية، من أكثر أمراض القلب شيوعاً، لذلك كلما كان وقت إنقاذ المريض أسرع كلما زادت فرص إذابة الأزمة. ونقل موقع "الكونسلتو" عن العميد السابق للمعهد القومي المصري للقلب، الدكتور جمال شعبان، إن الدقيقة لمريض الأزمة القلبية تساوي حياة جديدة وإنقاذ لخلايا القلب. وأضاف "لو استطاع المريض تناول 4 أقراص من أسبرين الأطفال، مع وضع لصقة نيترودرم موسع للشرايين التاجية ومن ثم الانطلاق مباشرة إلى المستشفى خلال 90 دقيقة سيتم التغلب على الأزمة تماماً". وأوضح أنه بمجرد ذهاب المريض إلى مستشفى مجهزة بقسطرة القلب خلال هذه المدة يمكن من إذابة الجلدة وفتح شريان وتركيب دعامة مع إنقاذ عضلة القلب. وأكد أن مدة الـ 90 دقيقة قد تمتد إلى 6 ساعات، لكن كلما كان الوقت أسرع كان التلايف والإصابة حدتها أقل، بحيث يسمح للقلب بالاحتفاظ بوظائفه". لافتاً إلى أن أعراض الأزمة القلبية تبدأ في الظهور من خلال حرقان أشبه بالحموضة، ثقل في منطقة الصدر، ألم في الظهر والكتف الأيسر، لذلك لابد من إجراء الإسعافات الأولية والذهاب الفوري لأقرب مستشفى مجهزة للقلب.



نبض



طور باحثون في جامعة كندية وصينية، تقنيات تستخدم الكاميرا في هاتفك لقياس جوانب أخرى من صحة القلب، مثل ضغط الدم، خوارزميات يمكنها التقاط التغييرات غير المحسوسة في تدفق دم الوجه من مقاطع الفيديو الذاتية التصوير باستخدام الكاميرات الأمامية على الهواتف الذكية.

كيف يمكن لهاتفك رصد أمراض قلبك؟

تدفق دم الوجه من مقاطع الفيديو الذاتية التصوير باستخدام الكاميرات الأمامية على الهواتف الذكية. كما طور علماء صينيون خوارزميات يمكنها التقاط علامات أخرى لصحة القلب من أربع صور التقطت باستخدام هاتف ذكي - إحداها من منظر أمامي، واثنان من الجانبين، وواحدة بالنظر إلى الأسفل من أعلى.

وتركز الخوارزمية على التغييرات الطفيفة في الخدين والجبهة والأنف على وجه الخصوص، مثل التجاعيد والرواسب الدهنية تحت الجلد التي يصعب اكتشافها بالعين المجردة.

ويمكن اكتشاف أمراض القلب بشكل صحيح في 80 في المئة من الحالات، على الرغم من أن تلك الطريقة لم تحدد الخطر بشكل صحيح في 46 في المئة من الحالات، مما يعني أنه قد

يسبب بعض القلق غير الضروري بين المرضى إن لم يسعوا إلى مزيد من التشخيص الطبي المهني. وقد يكون هاتفك وسيلة "رخيصة وبسيطة وفعالة" لتحديد المرضى الذين يحتاجون إلى مزيد من التحقق، كما يقول أطباء القلب في المركز الوطني لأمراض القلب والأوعية الدموية في الصين، الذين كانوا وراء تلك الدراسة.

استخدم علماء في جامعة واشنطن في مارس 2022، هاتفاً من طراز أيفون لاكتشاف التجلط في قطرة دم واحدة، واستخدموا في ذلك جهاز استشعار يعتمد على استخدام أشعة نبضية لإنشاء صور ثلاثية الأبعاد لما يحيط بالهاتف.

وهذه هي التكنولوجيا التي تسمح لجهازك بأخذ قياسات دقيقة للأشياء أو المسافات لدمج العالم الحقيقي والافتراضي مع الواقع المعزز، واتضح أن هذا المستشعر دقيق بما يكفي لالتقاط التخرثر في الدم - واكتشاف الغش في الحليب، وفق موقع "بي بي سي عربي".

وتنتج نبضات الليزر "أنماط بقع" مميزة اعتماداً على درجة لزوجة السائل. فالتنوع في محتوى الدهون في الحليب، على سبيل المثال، يغير النمط بطريقة يمكن اكتشافها، كما يفعل الدم أثناء تجلطه.

واستطاع الباحثون التمييز بين الدم المتخثر وغير المتخثر من قطيرة صغيرة موضوعة على شريحة زجاجية، كما استخدم الفريق أيضاً خاصية الاهتزاز والكاميرات في الهواتف الذكية لتتبع حركة بقعة من النحاس في قطرة دم لتقييم التخرثر. وطور باحثون في جامعة كندية وصينية، تقنيات تستخدم الكاميرا في هاتفك لقياس جوانب أخرى من صحة القلب، مثل ضغط الدم، خوارزميات يمكنها التقاط التغييرات غير المحسوسة في





IBAMAX 150 mg Table - 1 film-coated (Ibandronate) 150 mg
table - containing ibandronate in mesoformate & basic form

Pharmathen
Innovation inspired by life



صحة إنجابية



مع التقدم في العمر تنخفض فرص الحمل الطبيعي لانخفاض عدد البويضات في المبيضين، ومع ذلك تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «سي دي سي» إلى أن الحمل بعد سن الأربعين أصبح أمرا متاميا مقارنة بسبعينيات القرن الماضي.

حمل في الـ 40.. الاحتمالات والشروط

5 - في ذلك العمر تكون الأم أكثر حكمة ونضجا وعقلانية، ويساعدها ذلك على اتخاذ خيارات عملية وأكثر حكمة لصالح طفلها.
6 - تكون الأم أكثر ثقة واستعدادا للرضاعة الطبيعية مما يؤثر بشكل جيد على صحة الأم والطفل معا.

7 مخاطر للحمل في الأربعين

- 1 - ارتفاع ضغط الدم، وزيادة وزن الطفل عند الولادة.
- 2 - المشيمة المنزاحة يحدث ذلك عندما تغطي مشيمة الطفل عنق الرحم جزئيا أو كليا، وفي تلك الحالة، يحدث الكثير من النزيف أثناء الحمل وأثناء الولادة.
- 3 - الإصابة بسكري الحمل، وقد يؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم على صحة الطفل والحمل.
- 4 - تسمم الحمل، وهو أكثر شيوعا لدى النساء الأكبر سنا خلال فترة الحمل.
- 5 - تزداد احتمالية حدوث إجهاض إذا كانت المرأة أكبر سنا. وفي سن الأربعين، تنتهي 27% من حالات الحمل بالإجهاض مقارنة بـ 16% لمن يبلغن من العمر 30 عاما أو أقل.
- 6 - إذا كان عمر الأم 40 عاما أو أكثر، فمن المرجح أن تكون ولادتها قيصرية وليست طبيعية.
- 7 - تزداد خطورة إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون مع تقدم المرأة في العمر. كما أن تشوهات الكروموسومات الأخرى تكون أكثر شيوعا في ذلك العمر.

7 نصائح لحمل صحي

- 1 - اتباع أسلوب حياة صحي.
- 2 - التحقق من الوزن الصحي والمناسب في كل مراحل الحمل.
- 3 - الإقلاع عن التدخين.
- 4 - تناول نظام غذائي متوازن.
- 5 - تجنب الكافيين قبل وأثناء الحمل.
- 6 - تجنب الأطعمة المصنعة.
- 7 - استشارة الطبيب قبل الحمل لإجراء الفحوصات الطبية اللازمة، ومتابعة الحمل الدقيق والمستمر في كل مراحله.

مع التقدم في العمر تنخفض فرص الحمل الطبيعي لانخفاض عدد البويضات في المبيضين، ومع ذلك تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها «سي دي سي» إلى أن الحمل بعد سن الأربعين أصبح أمرا متاميا مقارنة بسبعينيات القرن الماضي.

وتوصف «ويب ميد» الحمل بعد عمر الـ 35 عاما بـ «حمل في عمر متقدم»، تنطوي عليه خطورة، حيث تزداد احتمالية حدوث الإجهاض مع تقدم العمر بنسبة تقارب 40% مقارنة بأقل من 15% لامرأة في العشرينيات من عمرها.

وفي الوقت نفسه، لا يزال من الممكن الحمل وإنجاب طفل سليم في الأربعينيات من العمر، إذا كانت المرأة بصحة جيدة، فليدها فرصة بنسبة 5% للحمل الطبيعي خلال كل دورة إباضة شهرية، مقارنة بنسبة 25% للنساء في العشرينيات وأوائل الثلاثينيات من العمر.

ووفق موقع «بيبي سنتر» المتخصص في تقديم محتوى طبي حول الحمل والطفولة والأمومة، تعاني ما يقرب من نصف النساء فوق سن الأربعين من مشاكل في الخصوبة لذا يكون الحمل الطبيعي في ذلك العمر صعبا نسبيا، ولكنه يحدث، ويحدث أيضا الحمل بمساعدات طبية أخرى كالحقن المجهرية.

6 مزايا للإنجاب

هناك بعض الفوائد المحتملة لإنجاب طفل في عمر الأربعين، هي وفقا لـ «بارينتينغ فريست كراي»:

- 1 - تكون الزوجة أكثر استقرارا وخبرة بزوجها وبالعلاقتها سويا، فيكون من الجيد إحضار طفل لأبوين مستقرين ومتفاهمين.
- 2 - يحصل الطفل على نتائج تعليمية أفضل، نتيجة الاهتمام الواعي والناضج من الأم. في المقابل يمنح الطفل الأم في ذلك العمر مزيدا من النشاط الذهني والعقلي.
- 3 - الاستقرار الوظيفي للأم إذا كانت امرأة عاملة، مما يمنحها متسعا من الوقت لتربية الطفل والوجود معه.
- 4 - الاستقرار المالي للأسرة بعد سنوات من العمل دون ضغوط مالية كبيرة كتلك التي تصادف الزوجين في بداية حياتهما، مما يسهل الحياة نوعا ما.



مصاب بشلل نصفي يستعيد قدرته على المشي



مخ واعصاب



أمكن التوصل إلى هذا الإنجاز من خلال الجمع بين تقنيتين زرعنا في دماغ غرت وحبله الشوكي، حسب ما شرح لوكالة الصحافة الفرنسية الباحث غيوم شارفيه من مفوضية الطاقة الذرية والطاقات البديلة، وهي أحد الأطراف المشاركة في المشروع.

الوقت نفسه، وُضع محفّز عصبي متصل بمجال من الأقطاب الكهربائية فوق منطقة الحبل الشوكي التي تتحكم بحركة الساقين. ويفضل خوارزميات قائمة على أساليب الذكاء الاصطناعي، يمكن فك تشفير نوايا الحركة في الوقت الفعلي من تسجيلات الدماغ. ثم تُحوّل هذه النوايا إلى متواليات كهربائية لتحفيز الحبل الشوكي، تؤدي بدورها إلى تنشيط عضلات الساق لتحقيق الحركة المنشودة. وتُنقل البيانات عبر نظام محمول يوضع على جهاز المشي أو في حقيبة ظهر صغيرة، مما يتيح للمريض الاستغناء عن أي مساعدة خارجية. حتى الآن، سمح تركيب غرسة واحدة تحفز الحبل الشوكي إلكترونياً للمرضى المصابين بشلل نصفي بالمشي مجدداً. لكن التحكم بهذا المشي لم يكن طبيعياً. أما الجديد في هذه المرة، فهو الجسر الرقمي الذي أُقيم بين الدماغ والحبل الشوكي الذي لم يتح لغرت يان التحرك فحسب، بل مكّنه أيضاً من التحكم الطوعي بتحركاته وبمهداها.

استعاد مريض هولندي مصاب بشلل نصفي تحكّمه الطبيعي بالقدرة على المشي بواسطة التفكير، وهو إنجاز يتحقق للمرة الأولى بفضل الجمع بين تقنيتين أتاحتا استعادة الاتصال بين الدماغ والنخاع الشوكي. وكان غرت يان (40 عاماً)، قد لخص شعوره بقوله "لقد استعدت بعض الحرية"، إذ بات في استطاعته أن يقف ويتنقل في مساحات متنوعة من الطبيعة وأن يصعد الدرج، بعد معاناته من إصابة في الحبل الشوكي على مستوى الفقرات العنقية جرّاء تعرضه لحادث دراجة هوائية قبل 10 سنوات.

وأوضحت جوسلين بلوك الجراحة السويسرية الأستاذة في مركز فو الطبي الجامعي خلال شرحها نتائج دراسة نُشرت نهاية مايو في مجلة "نيشور" أن الرجل "لم يكن يستطيع في البداية وضع قدم واحدة أمام الأخرى، وفقاً لـ الجزيرة نت".

وقبل غرت، أصبح المشي ممكناً مجدداً لعدد من المرضى الآخرين الذين لم يكن بإمكانهم تحريك أرجلهم، لكن الدراسة الجديدة أوضحت أن الرجل الهولندي أول من استعاد القدرة على التحكم بحركة ساقه وإيقاع خطواته بواسطة التفكير.

وأمكن التوصل إلى هذا الإنجاز من خلال الجمع بين تقنيتين زرعنا في دماغ غرت وحبله الشوكي، حسب ما شرح لوكالة الصحافة الفرنسية الباحث غيوم شارفيه من مفوضية الطاقة الذرية والطاقات البديلة، وهي أحد الأطراف المشاركة في المشروع. ويشكّل الحبل الشوكي المحمي بالعمود الفقري امتداداً للدماغ ويتحكم بعدد كبير من الحركات، ويؤدي تلف الاتصال بالدماغ تالياً إلى العجز عن تنفيذ هذه الحركات على نحو غير قابل للإصلاح.

تقدم مهم

ووصف الهولندي ما مرّ به ليتمكن من الوقوف مجدداً والمشى لدقائق عدة متتالية بأنه "رحلة طويلة"، إذ خضع لعمليتين جراحيتين لوضع الغرستين، ثم سجل تقدم مهم آخر، وبيدو بعد 6 أشهر من التدريب أنه استعاد جزءاً من قدراته الحسية والحركية.

واعتبر الباحثون أن "هذه النتائج تشير إلى أن من شأن إنشاء رابط بين الدماغ والحبل الشوكي أن يعزز إعادة تنظيم الدوائر العصبية على مستوى الإصابة". وبدأت الفرق بالاستعداد لإطلاق تجربة لاستعادة وظيفة الذراعين واليدين بالتضيق عنها، ويأمل الباحثون أيضاً في تطبيقها على حالات سريرية أخرى، ومنها الشلل الناجم عن السكتة الدماغية.



جسر رقمي

في محاولة لمعالجة هذه المشكلة، زُرعت لدى المريض المصاب بالشلل فوق منطقة الدماغ المسؤولة عن حركات الساقين أقطاب كهربائية ابتكرتها مفوضية الطاقة الذرية والطاقات البديلة. وتتيح هذه الأقطاب فك شفرة الإشارات الكهربائية التي يولدها الدماغ عندما يفكر الشخص في المشي. في



تنتشر على منصات التواصل الاجتماعي في اليمن شائعات مغلوطة تهول من شأن المضاعفات الجانبية الناتجة عن اللقاحات على الأطفال، وتحرض الأهالي لأجل منع تحصين أطفالهم، وهو ما قد يشكل تهديداً لحياة ملايين الأطفال بالإصابة بأمراض فتاكة تقضي على حياتهم وتسبب لهم إعاقات دائمة، في حال لقيت تلك الإشاعات أذانا صاغية لها.



مضاعفات اعتيادية للقاحات الأطفال الروتينية

سقطرى؛ أحمد جمعان

في مركز الأمومة والطفولة في مدينة حديبو عاصمة محافظة سقطرى جنوبي اليمن، تلقى الطفل "سعيد جمعان محمد" (5 شهور) جرعة اللقاح الروتيني "الروتا" المخصصة للأطفال في سن أربعة شهور، وبمجرد مغادرته المركز ارتفعت حرارة الطفل وصار يشتهي من ألم في موقع الحقنة، والد الطفل الذي رافقه خلال زيارته للمركز الطبي في المدينة لم يقلق كثيراً رغم ذلك.

الروتينية تتمثل في الحمى وألم يشعر به الطفل في موضع الحقنة وتورم واحمرار ونادرا ما تظهر أعراض مثل القيء والاسهالات. وقالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونسيف" في موقعها الرسمي، أن اللقاحات مأمونة جداً، والاحتمال بأن يتضرر الطفل جراء الأمراض التي يمكن منعها باللقاحات هو أكبر بكثير من أن يتضرر بفعل اللقاحات.

وأكدت المنظمة الدولية أن جميع اللقاحات تخضع لاختبارات مشددة للتأكد من أنها مأمونة، بما في ذلك تجارب سريرية، وذلك قبل الموافقة على استخدامها من قبل الجمهور.

معالجات بسيطة

أما والدة الطفل "علي عبد الواسع" (9 شهور) فقد تدخلت لمواجهة أعراض اللقاح الروتيني، المتمثلة في ارتفاع درجة الحرارة والطرش الذي حصل لطفلها نتيجة تلقيه جرعتي لقاح الحصبة والحصبة الألمانية ولقاح الشلل التنشيطي، بتقديم رعاية مستمرة للطفل وخفض حرارته بالطريقة التقليدية بواسطة منشفة بعد تبليها بالماء، وذلك للتقليل من استخدام المسكنات، وزالت تلك الأعراض تدريجياً في غضون يوم واحد. وتتخذ اللقاحات حياة من اثنين إلى ثلاثة ملايين شخص كل عام وتساعد اللقاحات جهاز المناعة الموجود في الجسم على مكافحة الالتهابات بفاعلية أكبر بحسب اليونيسف.

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

وقال والد "سعيد" أنه كان سيقلق أكثر بسبب تلك المضاعفات التي ظهرت على ابنه بعد تلقيه في المركز، لولا أن العاملين الصحيين قد نبهوه حيالها مسبقاً وأنها قد تظهر لاحقاً، مضيفاً «أخبروني ألا اقلق بسبب ذلك وأنها ستزول في ما بعد، وقمنا بإعطاء الطفل شراباً خافضاً للحرارة ومسكناً للألم بحسب ما قيل لنا»، وفي اليوم التالي في نفس التوقيت الذي تلقى الطفل فيه اللقاح اختفت المضاعفات الصحية.

وتنتشر على منصات التواصل الاجتماعي في اليمن شائعات مغلوطة تهول من شأن المضاعفات الجانبية الناتجة عن اللقاحات على الأطفال، وتحرض الأهالي لأجل منع تحصين أطفالهم، وهو ما قد يشكل تهديداً لحياة ملايين الأطفال بالإصابة بأمراض فتاكة تقضي على حياتهم وتسبب لهم إعاقات دائمة، في حال لقيت تلك الإشاعات أذانا صاغية لها.

مضاعفات اعتيادية

لا تشكل المضاعفات الجانبية الناتجة عن اللقاحات الروتينية للأطفال في اليمن أي خطر على حياتهم أو صحتهم في المستقبل، وعادة ما تسجل مراكز التحصين أعراضاً خفيفة نتيجة تلقي اللقاحات دون أن تتفاقم صحتهم.

وقال "باسم بديهن" وهو طبيب وأخصائي أطفال في سقطرى أن الأعراض الجانبية من التحصين الروتيني تحدث لمعظم الأطفال الملقحين، وهو أمر طبيعي نتيجة تفاعل اللقاح مع جسم الطفل، وذلك لا يشكل أي مخاوف آنية أو مستقبلية على صحته، بل يعميه من الأمراض التي قد تصيبه نتيجة عدم تحصينه منها وانتظامه في أخذ الجرعات.

وأشار إلى أن الأعراض التي قد تحدث للطفل بعد أخذ اللقاحات



صحة نفسية



جنون العظمة.. وهم يمكن علاجه

عليهم.
البقطة المُفرطة: حيث يشعر الشخص دائماً بالحذر، وينشغل بالتدقيق في كل ما حوله طوال الوقت، بحثاً عن التهديدات التي يتوهم وقوعها.
العدوانية: يصبح الشخص عدوانياً أو عدائياً، خاصة إذا شعر بالتهديد أو الهجوم.
الانسحاب: بسبب الخوف أو الشك قد ينسحب الشخص من المواقف الاجتماعية ويتجنب التفاعل مع الآخرين.
الهيياج: غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بأوهام جنون العظمة من هيياج متكرر، حتى ولو من أبسط الإساءات أو الإهانات.
وهم الاضطهاد: عندما يتجنب الشخص تناول الطعام في المنزل لاعتقاده أن أحد أفراد أسرته يحاول تسميمه، أو يتجنب الخروج من المنزل لتوهمه أن عصابة تلاحقه.

مفاهيم خاطئة عن جنون العظمة

الاعتقاد بأن المصابين خطرون دائماً، فرغم أن أوهام جنون العظمة قد تجعل الشخص يتصرف بناءً على معتقداته الخاطئة فإن الأغلبية ليسوا عنيفين أو خطرين.
الاعتقاد بأنها حالة لا يمكن علاجها ولن تختفي أبداً، ففي الوقت الذي يعتقد فيه كثير من المصابين أنهم سيقتلون العلاج إلى الأبد؛ فالكثير من الناس يتعافون، خاصة إذا كانت الأعراض ناجمة عن سوء استخدام العقاقير.

كيفية الدعم

الأدوية والعلاج السلوكي
المعري الفردي
والجماعي كتنقية تساعد
الشخص على التعرف على

ما هو حقيقي وما هو مشوه.
التدريب على الاستماع الصبور الفعال إليهم
عندما يعبرون عن شعورهم.
تقديم الدعم العاطفي لطمأنتهم أنهم
مهمون، وأننا نهتم بسلامتهم، وتجنب
الاستخفاف بأفكارهم وتصوراتهم أو
الإيحاء بأنها مختلفة أو غير حقيقية.



تعرف حالة جنون العظمة بأنها حالة يعاني فيها الشخص من صعوبة مطابقة حياته اليومية مع الواقع المحيط به، بسبب سيطرة معتقدات خاطئة عليه، تقوم على فكرة أن سلامته مهددة دائماً. ووفقاً لما ذكرته الجمعية النفسية صني إكس تانغ لموقع «فوربس»، فإن اعتقاد الشخص بوجود التهديد هو «اعتقاد راسخ لا يتزحزح»، بحيث لا يمكن إقناعه بالخروج منه، «حتى بعد تقديم أدلة تدحض ذلك». لذا تقول مدرسة الطب النفسي في كلية الطب بجامعة «هارفارد» جيلام بيسواس إن «أوهام جنون العظمة تتسبب في انفصال الشخص عن الواقع، وتشويهه الحقائق والأحداث الفعلية».

أسباب أوهام جنون العظمة

قد تكون عرضاً لاضطراب دماغي أكبر ناتج عن مرض عقلي، أو تعاطي مخدرات أو عقاقير مزمنة، أو إصابة في الرأس.
قد تأتي من مجموعة من العوامل البيولوجية والبيئية والنفسية؛ مثل الاستعداد الوراثي، أو تشوهات الدماغ، أو الضغط النفسي.
الاكتئاب الحاد، والنصام، واضطراب ثنائي القطب، وغيرها من الأمراض العقلية.
من الممكن أن تظهر على الشخص أوهام جنون العظمة من دون أن يعاني من حالة نفسية، ففي بعض الحالات تحدث أوهام جنون العظمة بسبب الإجهاد الشديد المتواصل، أو التجارب المؤلمة، وليس المرض العقلي بالضرورة، وهذه الحالات تكون غالباً قصيرة المدى وأقل ضرراً، وقد تتلاشى بمرور الوقت مع انتهاء الضغوط.

المعتقدات الخاطئة: فقد تُسيطر على

الشخص المصاب بأوهام جنون العظمة أفكار ونظريات يعدها الآخرون غريبة أو مستحيلة، ومعتقدات قوية وثابتة ومستمرة بالاضطهاد لا تستند إلى دليل وتسبب مشاكل كبيرة.
الشك وعدم الثقة: يعد من الأعراض الشائعة في هذه الحالة، حيث يشعر الشخص دائماً بأن الآخرين يتآمرون ضده، أو يخططون لإيذائه، أو يحاولون التحكم في أفكاره وسلوكه؛ لذا غالباً ما يقلقون من انقلاب أحيابهم

“

من الممكن أن تظهر على الشخص أوهام جنون العظمة من دون أن يعاني من حالة نفسية، ففي بعض الحالات تحدث أوهام جنون العظمة بسبب الإجهاد الشديد المتواصل، أو التجارب المؤلمة، وليس المرض العقلي بالضرورة، وهذه الحالات تكون غالباً قصيرة المدى وأقل ضرراً، وقد تتلاشى بمرور الوقت مع انتهاء الضغوط.



اسناني حياتي



وجود الفرشاة في بيئة رطبة قد تكون بيئة مثالية لنمو البكتيريا على الفرشاة، بالتالي زيادة خطر تلوث فرشاة الأسنان نتيجة الاحتفاظ بالكائنات المعدية التي تحدث على الكائنات الحية أو غير الحية ويقائنها على قيد الحياة، ما يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض الفم،



لماذا لا يجب غسل الأسنان أثناء الاستحمام؟

بالكائنات المعدية التي تحدث على الكائنات الحية أو غير الحية ويقائنها على قيد الحياة، ما يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض الفم، وفقاً للمكتبة الوطنية للطب «NCBI».

تدمير الصحة العامة

يتسبب احتواء الفرشاة على بكتيريا نتيجة رطوبة الحمام، فإن مع غسل الأسنان عند الاستحمام قد يصل المعجون الملوث بالبكتيريا إلى أي مكان على الجسم وخاصةً الوجه، ما قد يدمر صحة الأفراد.

نصائح عند غسل الأسنان في الحمام

تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل غسلها بالصابون، غسل الأسنان بالفرشاة أولاً ثم غسل الوجه والجسم ثانياً يمنح فرصة لشطف أي معجون أسنان أو لعاب من البشرة.

وضع كوباً نظيفاً من الماء في متناول اليدين، حتى تتمكن من شطف الفم وفرشاة الأسنان، بهذه الطريقة لن تعرض نفسك لمياه الاستحمام التي يحتمل أن تكون جرثومية عندما تحتاج إلى شطف معجون الأسنان من فمك.

يجب غسل الأسنان بماء الصنبور بعد الغسل بالفرشاة، ثم ترك الفرشاة في مكان جاف، مع تخزينها بوضع رأسي.

استخدام خيط الأسنان عند الخروج من الحمام، للقضاء على أي بكتيريا.

يستعمل بعض الأشخاص الفرشاة لتنظيف الأسنان أثناء الاستحمام، توفيراً للوقت وللماء، لكن يوصي أطباء الأسنان بالابتعاد عن تفرش الأسنان وقت الحمام.

وبحسب موقعي «Live strong» و«Mayo clinic» فإن مخاطر وأضرار غسل الأسنان أثناء الاستحمام، تتمثل في التالي:

التهاب الرئة

يحتوي الدش على مستويات عالية من البكتيريا، أبرزها بكتيريا المتفطرات، التي عند استنشاقها أو ابتلاعها؛ قد تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي أو أعراض شبيهة بالسل، ذلك وفقاً لنتائج دراسة «PNAS Nexus»، في عدد نوفمبر 2022، تتضمن أعراض التهاب الرئة التالي:

- ألم في الصدر.
- السعال الجاف.
- الحمى.
- الارتجاف أو العرشة.
- التشوش الذهني.

البكتيريا

وجود الفرشاة في بيئة رطبة قد تكون بيئة مثالية لنمو البكتيريا على الفرشاة، بالتالي زيادة خطر تلوث فرشاة الأسنان نتيجة الاحتفاظ

"خلة الأسنان" تسبب هذه الأضرار



يستعمل كثير من الأشخاص العيدان الخشبية - المعروفة باسم الخلة - في تنظيف أسنانهم بعد كل وجبة، للتحقق من بقايا الطعام العالقة بين فراغاتهما، غير مدركين أن هذه العيدان تسبب بأضرار للثة والأسنان.

وحذرت طبيبة الأسنان، تاتيفيك بيتروسيان، من تنظيف الفم بواسطة العيدان الخشبية بعد تناول الطعام، لما تسببه من أضرار للثة والمينا، وفقاً لما نقله موقع «روسيا اليوم» عن صحيفة «إزفيستيا»، موضحة أن العيدان الخشبية قد تهدد اللثة ببعض الأمراض، مثل الالتهاب والجيوب والضمور، وفقاً لموقع «روسيا اليوم».

وأشارت إلى أن خلة الأسنان قد تؤدي أيضاً إلى تآكل طبقة المينا التي تغلف السطح الخارجي للسن، مما يزيد من خطر تعرضه للتسوس والكسر والتساقط.

وأكدت أن هناك خطر من انتقال العدوى من مكان إلى آخر في الفم عند استخدام العيدان في تنظيف الأسنان، مما يسبب توسعاً في منطقة الالتهاب.



5

طرق لكسب ثقة الأخرين



فن الحياة



هناك طريقة أخرى مهمة لبناء الثقة، وهي مساعدة زملائك في العمل أو زوجتك في البيت. في مهماتها المنزلية. مثلاً، إذا لاحظت أن لدى أحد زملائك في العمل مهام وواجبات كثيرة، ولا يجد الوقت لتنفيذها بأكملها، اعرض عليه المساعدة، وأسأله بلطف واهتمام عما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لمساعدته، سيقدر لك هذا كثيراً في المستقبل.

أنت غير دقيق في عملك وغير مسؤول. والتواصل يشمل كذلك الإشارات غير اللفظية، ونبرة الصوت عند التواصل وجهاً لوجه، وهنا عليك الانتباه بشكل خاص إلى نبرة صوتك، وإشارات يدك، وتعبيرات وجهك ونظرات عينيك، إذ يمكن أن يؤثر كل هذا في كيفية تفسير المخاطب لكلماتك والتفاعل مع ما تقوله، وكن مستمعاً جيداً للأخرين.

3 - اعترف بأخطائك

اعترف بأخطائك ولا تكن عنيداً أو مكابراً، وتذكر أنه ليس من المهم فقط الاعتراف بأخطائك وقبول كيفية تأثيرها في عملك أو أسرته، وعليك أيضاً اتخاذ الخطوات اللازمة لتصحيح الخطأ الذي ارتكبته. فالاعتراف بأنك مخطئ وإبداء رغبتك في تصحيح الخطأ يظهر للأخرين نزاهتك التي تؤدي إلى الثقة.

4 - ساعد الآخرين

هناك طريقة أخرى مهمة لبناء الثقة، وهي مساعدة زملائك في العمل أو زوجتك في البيت في مهماتها المنزلية. مثلاً، إذا لاحظت أن لدى أحد زملائك في العمل مهام وواجبات كثيرة، ولا يجد الوقت لتنفيذها بأكملها، اعرض عليه المساعدة، وأسأله بلطف واهتمام عما إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لمساعدته، سيقدر لك هذا كثيراً في المستقبل. والأمر ذاته ينطبق على زوجتك إذا لاحظت أنها متعبة من كثرة المهام المنزلية التي تقوم بها، فمساعدتك لها في غسل بعض الصحون أو تنظيف البيت سيعني الكثير لها، ويؤدي بها إلى احترامك والثقة بك.

5 - لا تدع معرفة ما لا تعرف

الشخص الذي يدعي أنه يعرف كل شيء هو شخص غير جدير بالثقة، فمن الطبيعي ألا تعرف كل شيء في العمل. لذلك إذا سألك مديرك أو زميلك في العمل عن خبرتك أو معرفتك في موضوع ما، وكن لا تعرف عنه ما يكفي فكن صريحاً، وقل إنك لا تعرف معلومات كافية عنه، عندها سيعرف مديرك وزملائك أنك صادق ومهتم بمصلحة العمل، مما يجعلهم يثقون بك.

الثقة أساس أي علاقة، سواء كانت زوجية أو مهنية أو اجتماعية، ومهم أن تكسب ثقة الآخرين واحترامهم من أجل تقدمك وتطورك ونجاحك في الحياة، فالثقة تعني الشعور بالأمان الذي تحتاجه أي علاقة، وانعدامه يعني القلق والتوتر والشك، ومن ثم فشل العلاقات. ويقدم هذا التقرير 5 طرق لبناء الثقة، وفق ما نقله موقع "الجزيرة نت" عن عديد منصات ومواقع متخصصة، وذلك كما يلي:

1 - الصدق وتنفيذ الوعود والالتزامات

من المهم أن تكون صادقاً مع مديرك وزملائك في العمل، وقل الحقيقة دائماً، حتى لو كان ذلك محرجاً، فعندما تكون صادقاً، فإنك تُفهم زملاءك في المكتب أو زوجتك وأولادك في البيت أنهم مهمون بالنسبة إليك، وأنت لا يمكن أن تغشهم أو تخذلهم. ومن المهم أيضاً الالتزام بتنفيذ الوعود التي تتعهد بها، وألا تقدم وعوداً تعرف في قرارة نفسك أنك لا تستطيع الوفاء بها، فهذا أمر سيهدم الثقة بك تماماً. أما إذا نجحت في تنفيذ الوعود التي تعهدت بها، فسيعرف الآخرون مقدار صدقك وأمانتك ويتقنون بك.

2 - التواصل الفعال

القدرة على التواصل الفعال والإيجابي نقطة مهمة أخرى لبناء الثقة، فالتواصل السيئ سبب رئيس لانهاية العلاقات، ويشمل ذلك أن تكون واضحاً بشأن ما التزمت به وما لم تلتزم به وما تم الاتفاق عليه.

كما يشمل التواصل الفعال والصحيح الاستخدام الجيد لوسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني. وهنا، تأكد أنك ترسل الرسالة الصحيحة إلى الشخص المعني بكل وضوح وصدق، ولا تكن مهملاً بحيث ترسل رسالة إلى شخص آخر لا علاقة له بها، فهذا قد يدمر الثقة بك، إذ سيعرف الآخرون



Tamsiflow

Tamsulosin HCl 0.4mg



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

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

عقول تعالج وقلوب تهتم

قسم جراحة القلب المفتوح:

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

قسم القسطرة القلبية والطرفية:

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



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000



Amol® أمول®



قوي
على الألم،
لطيف
على المعدة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

مسكن الألم الأول في اليمن

فئة جديدة

78

مشاركين
أكثر ..

10⁺
مليون
مشارك



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}





تسكين الآلام

بشكل سريع وفعال

