

المجلة

Almajalah Alttebiah

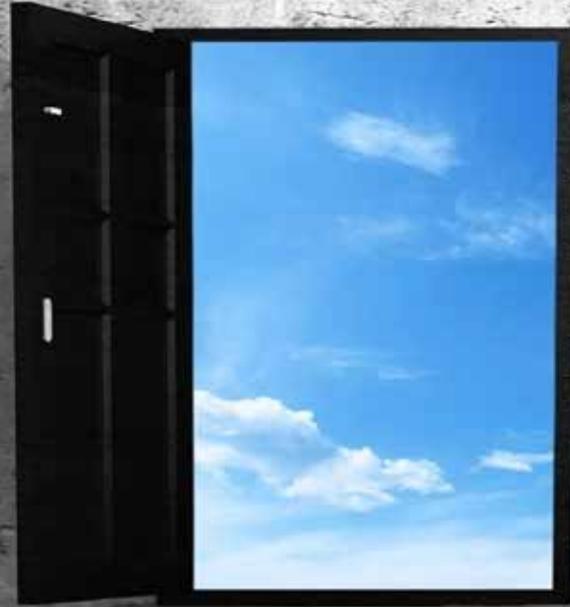


الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | يونيو 2023 | العدد (66)

- مغالطات علمية تخطت
ال 21 عاماً
- خطر يهدد أطفال اليمن
- حكاية طلاب كلية الطب
مع العم حمود

- تخلص من الخمول
الصيفي بسهولة
- أسباب وعلاج نقص
مناة الأطفال



الأخصائيون النفسيون..

طريق النجاة

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



أبتسم للألم



Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجا لتلك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

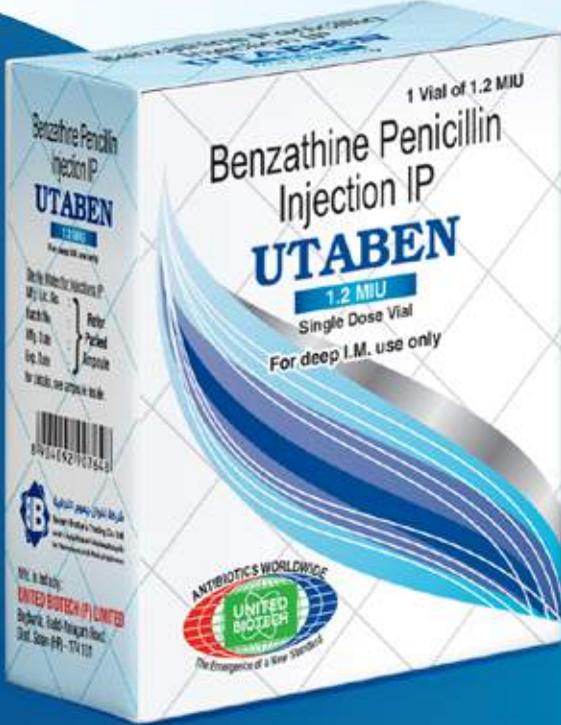
+967 5 309401

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





28

توعية

■ تخلص من الخمول الصيفي بسهولة

30

تغذية

■ 5 فواكه صيفية لترطيب الجسم

33

صحة إنجابية

■ مراحل تكوين الحليب عند الحامل

35

أطفال

■ نقص مناعة الأطفال..
إليك الأسباب والعلاج

24

أمراض مزمنة

■ 6 أعراض غير شائعة تنبه
للسرطان

25

جديد الطب

■ علاج للسكري باستخدام
خلايا المعدة

■ جهاز يجمع علاجين لفشل
القلب

26

دواء

■ السر وراء الأدوية
الملونة

7

فلك الطبية

■ مشروع مجاني للتعليم
المهني الصيدلاني
■ وفاة 463 طفلاً مريضاً بالأنيميا
وتوثيق 700 إصابة جديدة

8

رمد

■ نقل وتخزين اللقاحات
في اليمن.. معايير ومهام
إلزامية

10

قضية

■ المهدئات المصاحبة للقات
.. مخاطر نفسية
وجسدية مضاعفة

■ نظرة المجتمع حجر عثرة
أمام علاج المرضى النفسيين

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

صاحب الامتياز - المدير العام
وائل شرحة
wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك 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
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

أنا مريض نفسي

"أنا أعاني من مرض نفسي وأحتاج لتدخل طبي من قبل أخصائيين"، يمكن لهذه الجملة إنقاذ حياة الكثيرين في حال وصل المريض إلى قناعة تامة بها وبدأ بالبحث عن الطريق السليم للعلاج.



معين النجري

يحدث ذلك في كل بقاع العالم، إذ يعتبر الأخصائيون النفسيون اعتراف المريض بإصابته يكون قد قطع نصف طريق العلاج، لأن اقتناع المريض بحالته المرضية يعني الخضوع من حينها لخطة علاجية مرسومة بدقة بحسب نوع الحالة المرضية. في اليمن: الوضع مختلف تماماً، فحين يصل المريض إلى مربع الاقتناع التام بأنه يعاني من مرض نفسي، يكون قد فتح أمام وجهه مخاوف ومآهات جديدة قد تصبح أكثر خطراً على حياته من المرض نفسه.

“

تبدأ هذه المآهات في التفكير بنظرة المجتمع للمريض النفسي وطريقة تعاملهم معه وانعكاس ذلك على أسرته وأقاربه ومعارفه.

في اليمن ارتبط مسمى "مريض نفسي" بالجنون وفقدان العقل، حتى لو كان المريض يعاني من اكتئاب بسيط يمكن علاجه بجلسة أو جلستين، هذه الوصمة المجتمعية تشكل أكبر عائق أمام طلب المريض النفسي للعلاج والتدخل الطبي من قبل أخصائيين. وبسبب الوصمة المجتمعية للمريض النفسي يحرض الكثير من المرضى وأقاربهم على عدم الاعتراف بالمرض عوضاً عن اللجوء للأخصائيين النفسيين، وإن حدث ووصل البعض إلى عيادات ومراكز تقديم الخدمات الطبية، فغالباً ما يأتون في وقت متأخر جداً تكون حالة المريض قد تفاقمت وأصبح من الصعب علاجها، أو تحتاج لخطة علاجية طويلة المدى بينما كان يمكن علاجه عند بدء المرض بطريقة أسهل ووقت أقصر .

البعض أيضاً يتهرب من الاعتراف بالمرض لاجئاً للخرافات والشعوذة مدعياً أن سحراً قد أصابه أو مساً أو عيناً، ويظل لأشهر وربما لسنوات يدور من مشعوذ إلى آخر دون جدوى، وبعد أن ينال منه اليأس يلجأ أخيراً إلى أهل الاختصاص.

وهناك من تنتهي حياته متخيلاً في براثن المرض، إما في الوصول إلى مربع الجنون والتشرد في الشوارع، أو مسجوناً من قبل عائلته في غرفة مظلمة، خاصة إذا كان المريض امرأة، فالمجتمع يرى في إصابة المرأة بالمرض من نافذة العيب، ولذلك يحرض أقارب المرأة على إخفائها عن أعين الناس حتى آخر يوم من حياتها.

والغريب أن المجتمع اليمني الذي يواجه -خاصة خلال السنوات القليلة الماضية- الكثير من العوامل والظروف والضغوط التي تساهم في ارتفاع معدل إصابة الناس بالأمراض النفسية، لم يغير ولو بنسبة بسيطة من نظره وتعامله مع المريض النفسي، رغم أن المؤشرات العالمية والدراسات البحثية الأمامية أفادت بأن الملايين من اليمنيين بحاجة إلى عناية نفسية نتيجة الضغوط التي يواجهونها بسبب الصراع وتبعاته مثل الوضع الاقتصادي والفقر والنزوح والشتات.

البعض يتحدث عن محدودية المرافق والمؤسسات المتخصصة بتقديم الخدمات الصحية النفسية في اليمن .. نعم هذا صحيح، لكن قبل الحديث عن محدوديتها يجب تعزيز وعي المجتمع وتغيير نظره للمريض النفسي وترسيخ فكرة حقيقة أن المرض النفسي هو مرض عادي جداً لا يختلف عن المرض العضوي.

وحين يبدأ الناس بالذهاب إلى العيادات والمراكز والمستشفيات التي تقدم خدمات الطب النفسي، يمكن الحديث عن محدوديتها وضرورة الاستثمار في هذا المجال. و إلى أن يتم ذلك أتمنى أن يتم معالجة العوامل والأسباب التي تضع المواطن تحت ثقالة الضغوط النفسية.

هناك من تنتهي حياته متخيلاً في براثن المرض، إما في الوصول إلى مربع الجنون والتشرد في الشوارع، أو مسجوناً من قبل عائلته في غرفة مظلمة، خاصة إذا كان المريض امرأة، فالمجتمع يرى في إصابة المرأة بالمرض من نافذة العيب، ولذلك يحرض أقارب المرأة على إخفائها عن أعين الناس حتى آخر يوم من حياتها

**Sustained
Release
Capsules**



**Diclofenac sodium
100mg**

Diclocare SR



**Control of
PAIN**

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

Pharmacare
فارماكير 
فخر الصناعة الوطنية



مشروع مجاني للتعليم المهني الصيدلاني

وناقشت النقابة في آخر ندوة الأحد الماضي "متلازمة اضطراب القولون المتهيح أو ما يسمى بـ القولون العصبي"، الذي يعاني منه أكثر من مليون و 400 ألف شخص، وقدمت فيها طرق المعالجة الحديثة وآليات التواصل مع المريض وضرورة التنسيق بين الكوادر الصحية لمعالجة المرض سلوكياً ونفسياً ودوائياً. وأشار الدكتور النزلي إلى وجود عدة جهات تشجع وتدعم المشروع الذي يحظى بإقبال شديد، لافتاً إلى وجود صعوبات مالية كون المشروع مجانياً. وعبر النزلي عن أمله في أن تقوم الجهات المعنية في التعليم العالي والجامعات الأهلية والحكومية بتوفير القاعات اللازمة كنوع من المسؤولية الاجتماعية لتلك المرافق.

خاص: الطبية

دشنت نقابة ملاك صيدليات المجتمع منتصف يونيو، مشروع التعليم المهني الصيدلاني المجاني للطلاب والصيداليد الممارسين في العاصمة صنعاء. وعبر المشروع المحدد بـ 42 ندوة سنوياً، ستوفر النقابة مواد معتمدة وجاهزة لغرض التعليم المهني المستمر تتمتع بالموثوقية والحدائة والمرجعية مقدمة من الاتحاد الدولي للصيداليد. وأوضح رئيس مجلس حكماء النقابة، الدكتور محمد النزلي في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية"، أن المشروع سيمتد إلى المحافظات الرئيسية بهدف تحديث معلومات الممارسين وإكسابهم مهارات ومعارف دولية.

وفاة 463 طفلاً مريضاً بالأنيميا وتوثيق 700 إصابة جديدة

صنعاء: الطبية

أعلنت الجمعية اليمنية للثلاسيميا، نهاية يونيو، وفاة 463 من الأطفال المرضى بالأنيميا حتى أكتوبر 2022، وأرجع السبب إلى انعدام الأدوية. وقال رئيس الجمعية الدكتور أحمد شمسان، إنه تم توثيق 700 حالة إصابة جديدة العام الماضي، واصفاً وضع مرضى الأنيميا بـ "المأساوي" نتيجة احتياجاتهم للأدوية والدم، وفقاً لوكالة "سبأ". وشدد شمسان على أهمية تكثيف التوعية المجتمعية بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج، لحماية الأجيال من خطر الإصابة بهذا المرض. وكانت وزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء قد أشارت في تقرير لها نهاية العام الماضي إلى أن حياة 40 ألف مصاب بالأنيميا المنجلية وألف و500 آخرين من مرضى الثلاسيميا مهددة بالخطر نتيجة انعدام الأدوية بسبب استمرار الحرب والحصار. وتعد أمراض الثلاسيميا وانحلال الدم الوراثي من الأمراض التي تنتشر بصمت في المجتمعات، حيث تعد من الأمراض الوراثية المزمنة التي تنتقل من الآباء الحاملين للصفة الوراثية إلى الأبناء عن طريق المورثات، وتتميز بوجود فقر دم مستمر من بعد الولادة بعدة أشهر وحتى نهاية العمر.



توصيات بإصدار قانون للمختبرات

خاص: الطبية

التكاملية بين الطب السريري والتشخيص الطبي وكل فروع الطب ودعم البحث العلمي في مجال الطب التشخيصي المختبري.

وأوصى المشاركون بضرورة إصدار مجلة متخصصة في مجال الطب التشخيصي المختبري والعمل على إنشاء وحدة فحوصات حديثي الأطفال بالتعاون مع أطباء الأطفال. وناقش المؤتمر الذي عقد بمشاركة أكثر من ألف شخص من مختلف المحافظات والتخصصات الطبية، 24 ورقة بحثية مقدمة من باحثين من داخل اليمن وبريطانيا وهولندا وأمريكا وماليزيا ومصر والأردن والصين.



أوصى المشاركون في أعمال المؤتمر الرابع للطب المخبري بضرورة الإسراع بإصدار قانون المختبرات والدليل واللائحة التنظيمية وإنشاء مركز أبحاث المختبرات الطبية. وكانت وزارة الصحة العامة في صنعاء ممثلة بالمركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية، قد نظمت مطلع يونيو أعمال المؤتمر الرابع للطب المخبري على مدى ثلاثة أيام. وأكد المشاركون في المؤتمر أهمية الاستمرار في تطبيق نظام الجودة في المختبرات وتفعيل دور نقابة الطب المخبري التشخيصي وإعداد ميثاق شرف لهذه المهنة، كذلك ضرورة تعزيز العلاقة



رمد



نقل وتخزين اللقاحات في اليمن.. معايير ومهام إلزامية

الطبية: جميل الجعدي

خلافًا لما يشاع من مزاعم غير دقيقة تشكك في سلامة نقل اللقاحات إلى اليمن ومأمونية تخزينها، تؤكد وزارة الصحة والسكان في صنعاء على سلامة اللقاحات وأن آلية نقلها وتخزينها تتم عبر معايير علمية دقيقة، وتخضع لبروتوكولات عالمية وإرشادات موحدة مع منظمة الصحة العالمية، منوهة بأن اللقاحات تنتج لجميع دول العالم بنفس التركيب والمعايير وآليات النقل والتخزين.

بمجرد وصول اللقاحات إلى المخازن المركزية في وزارة الصحة، يتم نقلها داخل ثلاجات مخصصة لحفظ اللقاحات إلى المرافق الصحية في المحافظات والمديريات، وإلى الموظف الصحي المسؤول عن تطعيم الأطفال.

وفيما تؤكد وزارة الصحة توفر سلسلة تبريد عالية الجودة لحفظ اللقاحات على جميع المستويات، بما في ذلك الصيانة الدورية لغرف التبريد والثلاجات والإشراف والمراقبة المستمرة، يعتبر قانون الصحة العامة من جهته الدواء أو المستحضر الدوائي صالحاً للاستعمال، بعد التأكد من فعاليته ومأمونيته وجودته، ومطابقتها لمواصفات التصنيع والنقل والتخزين الجيدة.

ارتفاع وأبعاد في المخازن

ولضمان مأمونية نقل وتخزين الأدوية واللقاحات، جاءت آلية التخزين بجملة من الإجراءات والتعليمات والإرشادات، منها وضع المنتجات الأثقل وزناً (مثل المنتجات السائلة) في الأسفل وفي الأرفف السفلى، وتخزين المنتجات العالية القيمة/ أو التي تتطلب الحفظ الآمن في مناطق ملائمة من الناحية الأمنية والفنية. وتشدد الإرشادات على ترتيب الكراتين (صناديق ورقية) بحيث يكون اتجاه السهم المرسوم على الكراتين إلى الأعلى، فضلاً عن وضوح رؤية البيانات الملصقة، وتاريخ انتهاء الصلاحية، وتواريخ التصنيع، وفصل المنتجات التالفة أو المنتهية الصلاحية عن المخزون الصالح للاستخدام دون أدنى تأخير.



لتخزين اللقاحات والأدوية باستخدام الأرفف (الاشلاف) والمنصات النقال (البالات) توجب آلية الإمداد الدوائي -الصادرة 2019، لسلامة اللقاحات والأدوية- ترتيب الكراتين

الأفضل وزناً في الأسفل

يؤكد المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني، التابع لوزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، إخضاع لقاح شلل الأطفال لرقابة وإشراف منظمة الصحة العالمية، منذ إنتاجه وحتى وصوله للأطفال، في أي منطقة في العالم، داعياً أولياء الأمور إلى الحرص على تطعيم أطفالهم/بن، وتلقي المعلومات من مصادرها العلمية والرسمية، محذراً من أن «الخرافات والنشائعات قد تتسبب في إصابة الأطفال بالإعاقة أو الوفاة». ويشدد البرنامج الوطني للإمداد الدوائي في صنعاء، على



لضمان مأمونية نقل وتخزين الأدوية واللقاحات، جاءت آلية التخزين بجملة من الإجراءات والتعليمات والإرشادات، منها وضع المنتجات الأثقل وزناً (مثل المنتجات السائلة) في الأسفل وفي الأرفف السفلى، وتخزين المنتجات العالية القيمة/ أو التي تتطلب الحفظ الآمن في مناطق ملائمة من الناحية الأمنية والفنية.

تتطلب معظم اللقاحات تخزيناً مبرداً في درجة حرارة تتراوح بين 2 و 8 درجات مئوية، لافتة إلى احتياج بعض اللقاحات لدرجات حرارة باردة تصل إلى 20 درجة مئوية، ووجوب إبقاء بعض اللقاحات الأحدث شديدة البرودة عند 70 درجة مئوية، بحسب الصحة العالمية.

اللقاحات من المطار إلى المستودع غرفة باردة. وتشير تعليمات المنظمة إلى استخدام صناديق الثلج المحمولة لنقل اللقاحات من غرفة التبريد إلى المراكز الإقليمية (المحافظات - المديريات) حيث يتم تخزينها في الثلاجات.

وفي حال كان التطعيم خارج المرفق الإقليمي، ويقصد به في القرى والعزل والمناطق السكنية النائية أو البعيدة من عاصمة المحافظة، فغالباً ما تتطلب الخطوة النهائية صناديق ثلج محمولة لنقل اللقاحات إلى المناطق المحلية لحمولات التطعيم، مشيرةً إلى ابتكار تقنيات جديدة لبعض الأجهزة المحمولة «التي يمكنها الاحتفاظ باللقاحات في درجة حرارتها الباردة لعدة أيام دون الحاجة إلى الكهرباء».

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أنه بمجرد بدء إعطاء اللقاحات، تداوم السلطات الوطنية والمنظمة على مراقبة أي آثار جانبية واستجابات ضارة محتملة لدى الأشخاص الذين تلقوا اللقاح، وتحديد مدى خطورتها، وقالت «تتسم مأمونية اللقاح بأهمية قصوى، حيث تُجرى تقييمات منظمة ودراسات سريرية بعد الموافقة للإفادة عن مأمونيتها وفعاليتها».

مصطلحات شائعة

يعرّف (الدليل التشغيلي اللوجستي) لبرنامج الغذاء العالمي، سلسلة التبريد بأنها «مجموعة المعدات والممارسات المستخدمة لضمان درجة حرارة ثابتة لمنتج غير قابل للحرارة (اللقاحات والأمصال والاختبارات وما إلى ذلك)، من وقت تصنيعه حتى وقت استخدامه، ويشمل أيضاً جميع إجراءات ومعدات مراقبة درجة الحرارة».

ويحمل الدليل العاملين الصحيين واللوجستيين المشاركين في إدارة اللقاحات مسؤولية الحفاظ على ظروف التخزين والنقل المناسبة «أثناء تخزين اللقاحات في مخازن اللقاحات على مستوى المقاطعة والبلد، أو أثناء نقلهم إلى البلدان والقرى، وأثناء استخدامهم خلال جلسات التطعيم أو الجولات، كما يجب تدريب جميع الموظفين المعنيين على استخدام معدات سلسلة التبريد وإدارتها ومراقبة درجة الحرارة بانتظام».

أما ناقل اللقاح فعبارة عن «صناديق تبريد صغيرة، يمكن حملها من قبل شخص واحد، تستخدم للحفاظ على اللقاح بارداً للنقل لفترة قصيرة أو لتخزين اللقاحات مؤقتاً قبل إعطاء اللقاح مباشرة».

وتعرّف اليونيسف حاملات اللقاح بأنها «حاويات معزولة، عندما تصطف مع عبوات المبرد، تحافظ على برودة اللقاحات والمواد المخففة أثناء النقل»، مشيرة إلى «سهولة حملها عند المشي، وتستخدم صناديق التبريد لجمع ونقل إمدادات اللقاح من مخزن ثابت للقاحات إلى آخر، ومن مخازن اللقاحات إلى المرافق الصحية، كما أنها تستخدم لتخزين اللقاحات مؤقتاً عندما تكون التلاجة معطلة أو يتم إذابة الجليد».

في المنصات على ارتفاع لا يقل عن 10سم من الأرض، وعلى بعد لا يقل عن 30سم من الجدران أو المجموعات الأخرى، وأن لا يزيد ارتفاع الرصات على 5.2 متر (قاعدة عامة).

عبوات ثلجية لنقل اللقاحات

ضمن المهام اليومية والأسبوعية لوظفي المستودعات والمخازن لحفظ الأدوية واللقاحات، يشدد الدليل الإرشادي لتخزين الأدوية في اليمن 2019 على ضرورة رصد ظروف التخزين وتنظيف مناطق الاستلام، والتخزين، والشحن، بالإضافة إلى مسح الأرضيات وإزالة القمامة وتنظيف الصناديق، والأرفف، والخزائن إذا لزم الأمر.

ولفت الدليل إلى أهمية التأكد من خلو الممرات، والتأكد من كفاية التهوية والتبريد، والتأكد من حماية المنتج من أشعة الشمس المباشرة، والتأكد من عدم وجود تسريبات بسقف المخزن، بالإضافة إلى رصد جودة المنتج (التفحص البصري للمنتجات والتأكد من تواريخ انتهاء الصلاحية)، والتأكد من وضع (رصف) المنتجات بصورة صحيحة.

وفيما يشير الدليل الإرشادي لتخزين الأدوية في اليمن 2019 إلى احتياج بعض المنتجات للحفظ والتخزين في درجات حرارة منخفضة (وفق التعليمات المصنع الخاصة بكل منتج)، يشدد في هذا السياق على وجوب تفضيل الثلاجات التي تفتح من أعلى عن الثلاجات العمودية نظراً لارتفاع الهواء الساخن وهبوط الهواء البارد.

منوها كذلك بوجوب تخزين المنتجات ذات الحساسية للتجمد أو لدرجات الحرارة المنخفضة جداً في الأرفف العليا من الثلاجة، والاحتفاظ دائماً بعبوات الثلج المجمدة التي تتطلب تخزيناً بارداً.

شاحنات مبردة

لحاملات اللقاح يحث الدليل على استخدام عبوات الثلج المملوءة بالمياه «ولا تستخدم تلك المعبأة مسبقاً بسوائل زرقاء أو خضراء أخرى»، ويضيف الدليل «عند طلب تجهيزات سلسلة التبريد يجب أن تقوم المرافق الكبرى بإعادة تقييم الاحتياجات من عبوات الثلج والمساحات اللازمة لعبوات الثلج المجمدة»، وفي حالة وجود مساحات كافية يتم وضع عدد من زجاجات المياه في الثلجة، فهذا من شأنه أن يحافظ على الحرارة لفترات أطول في حالة انقطاع الكهرباء».

وتتطلب معظم اللقاحات تخزيناً مبرداً في درجة حرارة تتراوح بين 2 و 8 درجات مئوية، لافتة إلى احتياج بعض اللقاحات لدرجات حرارة باردة تصل إلى 20 درجة مئوية، ووجوب إبقاء بعض اللقاحات الأحدث شديدة البرودة عند 70 درجة مئوية، بحسب الصحة العالمية.

وبالنسبة للقاحات المجمدة، تبين إرشادات منظمة الصحة العالمية إمكانية تخزين بعضها بأمان لفترة محدودة تتراوح بين 2 و 8 درجات مئوية، وقالت «لا يمكن للثلاجات العادية الحفاظ على درجة حرارة متساوية باستمرار، لذلك هناك حاجة إلى ثلاجات طبية متخصصة لهذه المنتجات الثمينة».

صناديق ثلجية محمولة

للحفاظ على سلسلة التبريد تذكر بيانات منظمة الصحة العالمية سلسلة من الخطوات الدقيقة لشحن اللقاحات باستخدام معدات متخصصة لا تضر بسلامة المنتج، تبدأ من لحظة وصول الشحنات إلى بلد المقصد، بقيام الشاحنات المبردة بنقل

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



الأمر لم يعد مقتصرًا على الرجال فقط، فمع انتشار القات بين النساء اليمنيات صاحبه استخدام الأدوية المهدئة كما هو الحال بين الرجال، رغم زيادة مخاطر إدمان هذه الأدوية على المرأة خاصة في فترات الحمل والرضاعة، إذ قد تلحق أضرارًا صحية بالغة بالأم والجنين كما حدث مع الثلاثية عادة سنان، اسم مستعار، والتي تعيش في منطقة العدين بمحافظة إب، وسط اليمن.



المهدئات المصاحبة للقات .. مخاطر نفسية وجسدية مضاعفة

الطبية: نجود مرشد



توفي العشريني نايف الحريبي في منطقة بني الحارث شمال صنعاء بعد عام من إصابته بالفشل الكلوي، وتدهور حالته الصحية بشكل متسارع رغم التدخلات الطبية التي خضع لها متنقلًا بين أكثر من مستشفى.

وبحسب والد الحريبي الذي روى القصة لمنصة عوإفي، كشفت الفحوصات المخبرية التي أجريت للمريض أثناء فترة العلاج بأن إصابة الكلى بالفشل جاء نتيجة الاستخدام المفرط للأدوية المسكنة، وأرجع الأطباء ممن أشرفوا على الحالة أسباب الفشل إلى الإفراط في تناول البروفينيد Profenid.

ونقص شديد في الوزن، ووفقًا لـ سنان أرجع الأطباء أسباب التشوهات الخلقية ومن ثم الوفاة إلى إفراط الأم في استخدام المهدئات منذ الشهور الأولى للحمل. وتبين سنان في حديثها لمنصة عوإفي بأنها كانت تستخدم أنواعًا كثيرة من المسكنات أثناء تعاطيها للقات في الشهر الأول بشكل يومي، وقد أدى ذلك إلى إصابتها بفقدان الشهية وسوء تغذية حاد أثناء فترة الحمل.

يقول الحريبي "لقد كان يتناول أقراص البروفينيد Profenid قبل البدء في جلسات القات بشكل يومي من أجل تخفيف ألم الأسنان" مؤكدًا أن ابنه ظل يستخدم هذا الدواء منذ عدة سنوات حتى أصيب، بالفشل الكلوي.

واعتاد الكثير من اليمنيين استخدام الأدوية المسكنة قبل جلسات القات لتساعدهم على عدم الإحساس بالألم الأسنان التي تحدث نتيجة تعاطي القات لساعات، مستغلين سهولة الحصول على هذه الأدوية من الصيدليات بدون وصفة طبية، كما أصبحت بعض الأصناف تباع في البقالات نتيجة الإقبال الكبير عليها من قبل الأهالي.

الأمر لم يعد مقتصرًا على الرجال فقط، فمع انتشار القات بين النساء اليمنيات صاحبه استخدام الأدوية المهدئة كما هو الحال بين الرجال، رغم زيادة مخاطر إدمان هذه الأدوية على المرأة خاصة في فترات الحمل والرضاعة، إذ قد تلحق أضرارًا صحية بالغة بالأم والجنين كما حدث مع الثلاثية عادة سنان، اسم مستعار، والتي تعيش في منطقة العدين بمحافظة إب، وسط اليمن.

فقدت سنان طفلها بعد يوم على ولادته ونقله إلى حضانة أحد المستشفيات في مدينة إب، لقد كان يعاني من تشوهات خلقية

تأثيرات مضاعفة

أوضح استشاري جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري الدكتور عادل كريب أن الإدمان على استخدام الأدوية المهدئة مع القات يؤدي إلى فعل نوع من التآزر بين المواد المخدرة الموجودة في تركيبات الأدوية والمواد المتواجدة في القات ما يؤثر سلبًا على الدماغ والأعصاب بشكل رئيسي بالإضافة إلى زيادة مستوى الإدمان عليها.

وأفاد في حديث لمنصة عوإفي بأن بعض الشباب يضعون الأدوية المهدئة في مشروبات غازية ويتناولونها مع القات وجميع هذه المكونات إما تحتوي على مادة الكافيين أو ما يماثلها، مشيرًا إلى أن زيادة تركيز هذه المادة يؤدي إلى الإدمان.

وتنقسم الأدوية المهدئة إلى نوعين بحسب مكوناتها "نوع يحتوي





قضية



شدد الدكتور الكريبي على ضرورة منع تداول وبيع الأدوية المهدئة إلا بوصفة طبية وضمن شروط يلتزم بها الطبيب، وقال "يمنع في كثير من الدول بيع مواد مثل مادة الترامادول إلا بوصفة طبية وللضرورة القصوى" بينما في اليمن يتم بيع المهدئات بدون وصفة طبية وتصرف بشكل كثير حتى من قبل الأطباء، وهذا يؤدي إلى تزايد المدمنين عليها بشكل واضح، حد وصفه.

إبراهيم الحدي أن للقات، بعد ذاته، تأثيرا سلبيا كبيرا على الصحة النفسية للمتعاطي، مؤكدا أن استخدام بعض الأدوية المهدئة مع القات يضاعف المخاطر الصحية النفسية ويحول حالة التعاطي إلى حالة إدمان.

وأضاف الحدي-الذي يعمل لصالح إحدى المنظمات الدولية في مجال حماية المرأة والطفل بمحافظة عدن جنوب البلاد- أن التأثيرات والمخاطر التي يتركها القات على المتعاطي مثل قلة النوم وعدم الاستقرار النفسي والجسماني والاكتئاب تتضاعف بشكل كبير عند استخدام الأدوية المهدئة مع القات.

الأكثر مبيعا في اليمن

ارتفعت مبيعات الأدوية المهدئة في اليمن خلال السنوات الماضية بشكل كبير جدا نظرا لاستخدام الكثير من الشباب لبعض الأصناف قبل وأثناء تعاطي القات بشكل يومي. وفي هذا السياق تقدر الصيدلانية أنيسة مرشد نسبة بيع المهدئات بأنها قد تصل إلى ما يقارب 90% من نشاط التداول الدوائي في اليمن.

وأشارت مرشد التي تعمل في إحدى الصيدليات بالعاصمة صنعاء إلى فئة الشباب هي الأكثر إقبالا على شراء المهدئات خاصة قبل أوقات تعاطي القات الذي يبدأ غالبا بعد تناول وجبة الغداء منتصف النهار.

وقالت في تصريح لمنصة عواي "الإقبال كبير من قبل الرجال والنساء مع الفارق الكبير لصالح الرجال" مؤكدة أن أكثر الأصناف التي تلاقي رواجا كبيرا قبل تعاطي القات هي Me- fenimec و Deiclöfen بينما يزيد الإقبال على أنواع أخرى مثل ال Solpadin اثناء تعاطي القات.

وأفادت بأن بعض الأشخاص المدمنين على هذه الأنواع من المهدئات قد يصابون بالقلق ونوبات الهلع في حال لم يتمكن من الحصول عليه، منوهة بأن الاستخدام الطويل لهذه الأصناف يسبب الاكتئاب والإرهاق المزمن وصعوبة التنفس بالإضافة إلى مشاكل في حياتهم الجنسية.

على مواد مخدرة وآخر لا يحتوي على هذه المواد"، وفقا للدكتور الكريبي، موضحا أن الهدف من المهدئات هو تخفيف الألم، غير أن الاستمرار في استخدامها يؤدي إلى الإدمان وتعرض المدمن إلى مخاطر صحية سواء تم استخدامها مع القات أو بدونها.

وشدد الدكتور الكريبي على ضرورة منع تداول وبيع الأدوية المهدئة إلا بوصفة طبية وضمن شروط يلتزم بها الطبيب، وقال "يمنع في كثير من الدول بيع مواد مثل مادة الترامادول إلا بوصفه طبية وللضرورة القصوى" بينما في اليمن يتم بيع المهدئات بدون وصفة طبية وتصرف بشكل كثير حتى من قبل الأطباء، وهذا يؤدي إلى تزايد المدمنين عليها بشكل واضح، حد وصفه.

مخاطر نفسية

خلال شهرين فقط تعرض جميع أفراد عائلة العشريني محمد الحسام لنوع من الاعتداء بالضرب أو الشتم تحت مبرر الدفاع عن النفس، لقد كان الشاب يتوهم بأن من حوله لا يهتمون به ويتأمرون عليه ويخططون لقتله.

تفاقم الحالة الصحية دفع عائلة الحسام لعرضه على أخصائي نفسي بداية عام 2018، بعد أن أصبح يعاني من الاكتئاب والوسواس الدائم، وهنا أكد الأخصائي وفقا للحسام، أنه يعاني من بداية لمرض يسمى علميا "جنون الارتياب" مرجحا أن السهر الطويل والبقاء وحيدا وعدم التغذية بشكل مناسب من أهم أسباب الإصابة، وهذا جاء نتيجة تعاطي القات واستخدام الأدوية المهدئة لأوقات طويلة وبشكل مفرط.

يقول الحسام لمنصة عواي "لم أكن أتناول القات إلا بعد استخدام قرص أو قرصين من المهدئات وأحيانا استخدم نوعين مختلفين في نفس الوقت، وأظل وحيدا مع القات لساعات طويلة وقد استمررت على هذا الحال لأكثر من ست سنوات"، موضحا أنه في بعض الأوقات كان لا يستطيع النوم لأكثر من يومين متتالين، وعانى من نوم متقطع وفقدان الشهية وهزال في الجسم. وفي هذا السياق يوضح أخصائي الأمراض النفسية الدكتور





قضية

نظرة المجتمع حبر عشرة أمام علاج المرضى النفسيين

الطبية: سهير عبدالجبار

وافق الثلاثيني محمد الخالدي، اسم مستعار، على زيارة الأخصائية النفسية بعد جولات من المفاوضات مع عائلته لإقناعه بضرورة الخضوع للعلاج، وقد اشترط أن يحضر معه عدد من أفراد أسرته.

أفضل، مشيرة إلى أن تناول القات شائع بين أوساط الشباب لاعتقادهم بأنه مادة منهية تساعد على التركيز أثناء مذاكرة الدروس سواء المدرسية أو الجامعية.

انقسام في الشخصية

لا تنحصر أضرار إدمان تناول القات على القلق والتوهم، بل قد يصاب الشخص المدمن على القات بشكل يومي بأمراض أشد خطراً على حياته مثل مرض الانقسام. يقول رئيس جمعية يمن بلا قات الأسبق الدكتور حميد زياد، في كتاب أصدره نهاية العقد الأول من الألفية الجديدة بعنوان (القات كارثة اليمن): "فوجئنا من خلال تتبع حالات الأمراض النفسية في بعض المناطق المزروعة بالقات، بأن معظم الحالات من الشباب المتأولين للقات مصابون بمرض انقسام الشخصية".

وأثبتت دراسة ميدانية نفذها الدكتور زياد على 30 حالة عشوائية مصابة بأمراض نفسية بسبب تناول القات أنها تعاني حالة انقسام في الشخصية، وهذا ما ذهب إليه في تصريح سابق رئيس المجلس الأعلى للتعليم الطبي وأستاذ الجهاز العصبي بكلية الطب بجامعة صنعاء البروفسور حسني الجوشي الأسبق عندما قال "انقسام الشخصية من أخطر أنواع الأمراض التي يسببها تناول القات للمراهقين".

مواد مخدرة

في سياق متصل تؤكد دراسة نفذها الدكتور جيجر "GEI-GER" ومجموعة من الباحثين في الطب النفسي أجريت عام 1994م أن "القات يعمل على زيادة مادة الدوبامين في الدم، والتي تعمل على زيادة درجة الشكوك بخاصة بعد الإقلاع عنه".

كما ثبت للدكتور جيرجر "GEIGER" وفريقه البحثي من خلال الدراسة التي أجريت على بعض الحالات التي تتناول

يمتلك الخالدي مشروعاً خاصاً أمن له مستوى معيشياً جيداً لكنه يعاني من كثرة الأوهام والقلق والعصبية، وفقاً للأخصائية النفسية فردوس الرياصي التي روت القصة لمنصة عوايف، موضحة أن هذه الأعراض كانت تظهر عند تناول الخالدي للقات، وتتوقف عندما يتوقف عن تناوله.

وتقول الرياصي وهي المسؤولة عن الجلسات النفسية والتأهيل للمرضى في مستشفى الرسالة "القات من أهم مصادر القلق لدى المدمنين عليه، والذي يؤدي إلى غياب الاستقرار النفسي وتعرضه للاضطرابات أكثر من الشخص غير المدمن على القات"، مشيرة إلى أن جلسات وطقوس القات المتكررة والحياة الروتينية للمدمنين على تناوله، تساهم في تعرضهم للاضطرابات النفسية بشكل كبير.

ووفقاً للأخصائية الرياصي تأتي قلة النوم وساعات السهر والأرق التي تلي جلسات القات نتيجة تأثير مادة الكاثينول الموجودة في نبتة القات، والتي تعكس آثارها السلبية على صحة متعاطي القات، إذ تتسبب في سرعة خفقان القلب والهلوسة والهياج وزيادة القدرة على تحمل الألم، وقد يصبح بعض المرضى عنيفين كما حدث مع العشريني أحمد بشير من أبناء محافظة إب وسط اليمن.

وبحسب الرياصي تصبح ردة فعل بشير عنيفة ومن الصعوبة التفاهم معه في حال لم يحصل على القات، لقد وصل إلى المستشفى وهو يعاني من الهذيان والهلوسة بعد أن كان يقضي ثمان ساعات في تناول القات بشكل يومي وغالباً ما يقضي بقية الساعات إما منعزلاً أو في حالة صمت، حد وصفها.

ومن خلال تعامل الرياصي مع المرضى لسنوات توصلت إلى نتيجة تقيد بأن أغلب الحالات التي تصل إلى المستشفى تكون مدمنة على تعاطي القات، ويزيد إدمانهم على القات وتمسكهم به مع ظهور بعض الأعراض لاعتقادهم بأن القات يشعروهم بالراحة وأنهم قادرين على التفكير بشكل

“

"القات من أهم مصادر القلق لدى المدمنين عليه، والذي يؤدي إلى غياب الاستقرار النفسي وتعرضه للاضطرابات أكثر من الشخص غير المدمن على القات"

قضية

وأوضحت في تصريح لمنصة عواي في أن بعض أهالي المرضى يجدون صعوبة في منع المريض من تناول القات، وقالت "بعض الأهالي يرون بأن لا فائدة من العلاج المتواصل ويتركون المريض بلا علاج" بحجة رفضه التام للتوقف عن تناول القات، وهذا ما حدث مع العشريني بسام السفيناني، اسم مستعار، من أبناء محافظة الضالع وسط اليمن.

دخل السفيناني مستشفى الأمل للأمراض النفسية بالعاصمة صنعاء ثلاث مرات في فترات متقاربة "2017، 2019، 2020" للعلاج، وفي كل مرة كانت تتحسن حالته، لكنه سرعان ما يعود بنهم لتناول القات ليصاب بانتكاسة جديدة، وفقا لحديث شقيقه منصور لمنصة عواي.

اليوم يقضي السفيناني حياته مشردا في ميدان التحرير معتمدا على ما يقدمه له المارة من مساعدات يصرفها في القات وما تيسر من الطعام بانتظار أن يلحقه الكثير من الشباب ممن يعيشون نفس السيناريو الذي عاشه السفيناني قبل أن يصل إلى الشارع.

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



القات في مستشفى هيث هيرتون في أستراليا، ومن خلال نتائج الفحوصات الإكلينيكية التي أجريت على الحالات أن هناك ذهانا ينتج عن تناول القات يشبه الذهان الناتج عن تعاطي الأمفيتامين وذهان البرانويا. وكانت منظمة الصحة العالمية قد صنفت مادتي الكاينون والكاينين الموجودة في القات ضمن المجموعة الأولى من المخدرات، بعد ست سنوات من البحث والتجريب، كما أدرجتها منظمة مكافحة المخدرات الأميركية ضمن القائمة الأولى للمخدرات و"مواد الهلوسة".

حالات مستعصية

يشتكي الأخصائيون النفسيون من عدم حرص أهالي المرضى النفسيين في منع المريض من تناول القات، وعدم الاستمرار في الخطة العلاجية حتى نهايتها وسرعة اليأس من تحسن حالة المريض. وفي هذا السياق تفيد الأخصائية النفسية فائز الضياني بأن مراكز العلاج تواجه مشكلة في منع المريض من تناول القات حتى أثناء فترة العلاج، وهذا يحد من تحسن المريض واستجابته للعلاج.

شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز
مركز فاملي مول
01696191

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

فرع خيران
بئر عايض
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



خطر يهدد أطفال اليمن

تقرير: محمد غبسي

خسر الأربعيني ثابت الهمام ابنته سهام في الشهر الماضي، بعد أن تعرضت لمضاعفات الحصبة في مدينة يريم محافظة إب "وسط اليمن".
سهام التي كانت قد أوشكت على إكمال عامها الرابع، لم يكتب لها القدر بأن تحتفل بعيد ميلادها مع والديها وشقيقتها، كانت على موعد مع الموت الذي سبق كل محاولات الأسرة لإنقاذها.

الأطفال مثل "الحصبة وشلل الأطفال والدفتيريا" وغيرها، وهو ما حدث في عدة مناطق من محافظة حجة خلال الربع الأول من العام الحالي، حيث استقبل مستشفى "المحاشة" حتى مطلع مارس الماضي 129 حالة إصابة بالحصبة، توفي منها 9 حالات.

توقف حملات التحصين يعني حرمان ملايين الأطفال من حقهم في الوقاية من عدة أمراض خطيرة تهدد حياتهم، وأهمها "السل، فيروس التهاب الكبد B، شلل الأطفال، الدفتيريا (الخنق)، الكزاز، السعال الديكي، الحصبة، المكورات الرئوية، الإسهالات "بروتافيروس"، النزلة الترفية من النوع باء. ويرى أستاذ طب المجتمع في جامعة حضرموت الدكتور عبدالله سالم بن غوث، أن الأطفال غير المطعمين بمثابة قنبلة موقوتة لتفشي الأوبئة وما حدثت الأوبئة في المدن إلا أحد مؤشرات.



وأضاف بن غوث -في مقال نشر نهاية يناير الماضي حذر فيه من عودة تفشي الأوبئة في اليمن- "تردد الآباء والأمهات أو معارضتهم لتطعيم أطفالهم بأي لقاح لأسباب دينية، أو ثقافية اجتماعية أو إعلامية أو بمبررات غير علمية واهية لن يزيد من نسبة التغطية في الحملات أو التطعيم الروتيني حتى لو كانت الخدمات الصحية بالقرب من مساكنهم والإعلام الصحي يصل إلى مسامعهم".
ووفقاً للبرنامج الوطني للتحصين في صنعاء، فإن نسبة تغطية اللقاحات الروتينية لا تتعدى الثلاثين بالمائة، وهي نسبة تؤكد

يقول ثابت «عندما أراجع أسباب وفاة ابنتي لا أجد إلا سبباً واحداً وهو عدم أخذها للمركز وإعطائها اللقاح الخاص بالحصبة، مشاغل العمل واضطراري للسفر باستمرار أجبرتني على تأجيل أخذها للمركز، وكنت أظن بأن لدي وقتاً لذلك، لكنني كنت مخطئاً بكل حساباتي».

الهمام لديه ابنتان أخذتا اللقاحات من خلال الحملات التي كانت تصل بآلية "من منزل إلى منزل"، أما سهام ونتيجة لتوقف حملات التحصين الموسعة فقد فاتها قطار الوقاية من المرض الذي يراعي ظروف الأسرة أياً كانت. هذه واحدة من المآسي التي حدثت لأسرة تسكن في المدينة "على بعد عشرات الأمتار من المركز الصحي"، ومع ذلك فإن الكثير من الأسر اليمنية يسكن أغلبها الريف باتت تخوض مواجهة غير متكافئة مع أمراض الطفولة بسبب توقف حملات التحصين الموسعة التي كانت تنفذ أكثر من مرة خلال العام، في ظل عجز الأسر عن السفر إلى المراكز الصحية التي توفر اللقاحات الروتينية والتي هي بعيدة عن القرى المتناثرة بين الجبال والسهول والوديان.

توقف الحملات وعودة الأمراض

لقد أدت الإشاعات التي انتشرت مؤخراً ضد اللقاحات إلى توقف حملات التطعيم في المحافظات الشمالية، الأمر الذي تسبب بعودة الكثير من الأمراض التي تشكل خطراً على



توقف حملات التحصين يعني حرمان ملايين الأطفال من حقهم في الوقاية من عدة أمراض خطيرة تهدد حياتهم، وأهمها "السل، فيروس التهاب الكبد B، شلل الأطفال، الدفتيريا (الخنق)، الكزاز، السعال الديكي، الحصبة، المكورات الرئوية، الإسهالات "بروتافيروس"، النزلة الترفية من النوع باء.

تقرير



وصلت إصابات
الدفتيريا في عدن
وعدد من المحافظات
اليمنية الجنوبية
منذ 2020 وحتى
مطلع 2023 إلى
1326 حالة، وفي
128 حالة وفاة، وفي
اليمن بشكل عام
ارتفعت الإصابات
بالدفتيريا
بمتوسط ألفي
مصاب في العام
وفقا لوزارة الصحة
بصنعاء.

الحصبة، منها 77 حالة وفاة، ووفقاً لتقرير مكتب الشؤون الإنسانية الذي أشار إلى أن حالات الإصابة بشلل الأطفال والدفتيريا والسعال الديكي أخذت في الارتفاع، ترافقها زيادة بعدد الوفيات الناجمة عن كل مرض.

وصلت إصابات الدفتيريا في عدن وعدد من المحافظات اليمنية الجنوبية منذ 2020 وحتى مطلع 2023 إلى 1326 حالة، منها 128 حالة وفاة، وفي اليمن بشكل عام ارتفعت الإصابات بالدفتيريا بمتوسط ألفي مصاب في العام وفقاً لوزارة الصحة بصنعاء.

ووفقاً لليونيسف، فإن اليمن هي الأكثر تأثراً في منطقة الشرق الأوسط بعدم أخذ الأطفال للقاحات الروتينية، تليها سوريا والعراق، مرجعة السبب إلى تراجع الثقة لدى المواطنين التي أدت إلى ازدياد عدد الأطفال غير الملقحين. إضافة إلى تأثر الثلاثة البلدان بالأزمات والنزاعات والحروب التي تؤثر على قدرة الأشخاص على الوصول إلى الخدمات الصحية. ويواجه اليمن حالياً مرض شلل الأطفال، ضمن 4 فاشيات للأمراض يمكن الوقاية منها باللقاحات، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي قالت أن اليمن كان قد تمكن من تحقيق العديد من الإنجازات الصحية الهامة، وكان من أهمها القضاء على شلل الأطفال البري من النمط الأول في العام 2006، غير أن عودة المرض في عام 2020 أدى إلى تصنيف اليمن ضمن 35 دولة تواجه حالياً مرض شلل.

وبدأت قضية تطعيم الأطفال تتشكل كإحدى أكبر قضايا اليمن منذ مطلع العام الحالي، وقد تمت مناقشتها على مدى أسبوعين في مجلس النواب بصنعاء الذي ألزم مطلع فبراير الماضي وزارة الصحة باعتماد ميزانية عاجلة لتدشين حملة واسعة للتحصين تشمل جميع المديرية والمحافظات، وضمان استمرار تقديم خدمات التحصين بما يحقق النتائج الفضلى لصحة الأطفال ومنع انتشار الأوبئة.

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

الحاجة الدائمة إلى تنفيذ حملات تحصين موسعة بما يضمن رفع نسبة التغطية إلى الحد المطلوب وهو 90%.

رداً على الشائعات

وردت على الشائعات التي ساهمت في توقف حملات التحصين الموسعة تقول الدكتورة غادة الهبوب مديرة عام البرنامج الوطني للتحصين بوزارة الصحة بصنعاء "اللقاحات ليست سلعة تجارية ولا تصل عبر التجار أو المهربين، فالحكومة اليمنية هي التي تقوم بشرائها عبر منظمة اليونيسف من مصانع تنتجها وفق المعايير الدولية وحاصلة على شهادات من منظمة الصحة العالمية وتتم مراقبتها من وقت خروجها من المصنع حتى وصولها إلى مخازن التحصين التابعة للوزارة وهناك تخضع للرقابة لمدة شهر كامل بأجهزة خاصة لضمان بقائها في درجة الحرارة المطلوبة.

وأوضحت الهبوب أن اللقاحات الخاصة بالأطفال يتم توزيعها إلى جميع المحافظات بواسطة شاحنات مزودة بثلاجات خاصة لحفظها، وبالتالي فمن غير المبرر أن يقلق المواطن بشأن سلامة اللقاحات وعليه أن يسارع لتطعيم أطفاله سواء باللقاحات الروتينية عبر المراكز الصحية التي توفرها على مدار العام أو من خلال حملات التحصين الموسعة التي تصل إلى كافة المدن والقرى والأحياء.

تفشي للحصبة وشلل الأطفال

في الـ 19 من مارس الماضي، أعلنت منظمة الصحة العالمية بشكل رسمي أن اليمن يشهد تفشياً للحصبة وشلل الأطفال، وأوضحت أن من 80% من الأطفال الذين يعانون من الحصبة لم يتلقوا اللقاح، فيما أكد مكتب الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية في اليمن منتصف إبريل الحالي أن المبادرة العالمية لاستئصال شلل الأطفال لم تستطع الوصول من منزل إلى منزل في المحافظات الشمالية منذ تأكيد تفشي فيروس شلل الأطفال المشتق من لقاح النمط 2 في نوفمبر 2021.

كما أرجع المكتب الأممي سبب تفشي شلل الأطفال في اليمن إلى توقف حملات التحصين، وأن عدد الحالات التي سجلت في المحافظات الشمالية شكلت 86% من جميع الحالات التي سجلت في اليمن أي "197 حالة من إجمالي 228 حالة". وسجلت اليمن منذ بداية العام الحالي 9418 إصابة بمرض





حقائق

التطعيمات والتوحد.. مغالطات وحقائق تخطت الـ 21 عاماً

الطبية: عبد الملك الجرموزي

كذبة عمرها أزيد من 20 عاماً، ربطت بين تطعيمات الأطفال ومرض التوحد، ورغم أنه تم دحضها وإثبات أنها «تزيوير» لحقائق علمية، إلا أن تأثيرها السلبي لا يزال حاضراً بين أوساط الكثير من الأسر في مختلف بلدان العالم، واليمن من بينها.

بعد نشر الدراسة تم إجراء عدة مراجعات لها، وتبين أن المراجعون وصفوا البحث بـ «تزيوير متقن»، وتم إجراء عدة أبحاث لاحقة، لكن لم ينجح أي منها في إثبات مزاعم وكفيلد.

عام 2010 سحبت مجلة لانسييت الدراسة، وفي ذات العام تم سحب ترخيص وكفيلد لممارسة الطب في المملكة المتحدة، وقد قرر المجلس الطبي البريطاني سحب ترخيص وكفيلد، مانحاً إياه فرصة التراجع عن نتائج بحثه والاعتراف بوجود إشكاليات، لكنه لم يفعل وتصرف بصورة غير صادقة وغير مسؤولة، وفق تقرير نشره موقع «الجزيرة نت».

وفي 6 يناير/ كانون الثاني 2011، نشرت «المجلة الطبية البريطانية» تقريراً كتبته الصحفية البريطانية براين دير، الذي كان قد كشف عن عيوب في دراسة وكفيلد، وقد أعد تقريره بعد لقاءات مع آباء لأطفال شملتهم تلك الدراسة، ووجد أدلة على تحريف واكفيلد معلومات وبيانات عن الأحوال الصحية لأولئك الأطفال، بحسب «انديبنذنت عربية».

الغريب أن معارضي التطعيم، لا يزالون يستخدمون دراسة وكفيلد الكاذبة رغم ثبات بطلانها علمياً وصحياً، لدعم مزاعمهم التي كثيراً ما يتم تقديمها مع مزاعم بوجود «مؤامرة» من قبل جهات لا تريد للناس معرفة الحقيقة.

يذكر أنه وفي ثمانينيات القرن الفائت، أضيفت عدة لقاحات إلى برامج تطعيم الأطفال، وبالتزامن معها ظهرت أصوات تنتقد ذلك وتظهر قلقها بشأن قدرة اللقاحات الكثيرة على التسبب في التوحد، لكنها لم تظهر دليل على وجود رابط بين التعرض إلى أنواع كثيرة من اللقاحات من جهة، وبين ظهور التوحد من الناحية الأخرى.

وأنقذت حملات التطعيم واللقاحات نحو 300 ألف طفل يمضي خلال العقدين الفائتين، ومن المتوقع أن تتقذ اللقاحات حياة 74500 آخرين عبر التطعيم بحلول عام 2025، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي أكدت مؤخراً أن اليمن يواجه حالياً مرض شلل الأطفال، ضمن 4 فاشيات للأمراض يمكن الوقاية منها باللقاحات.

تعرف منظمة الصحة العالمية التوحد بأنه مجموعة من الاضطرابات المعقدة في نمو الدماغ تعرف باسم اضطرابات طيف التوحد، ويتناول هذا المصطلح الشامل حالات من قبيل مرض التوحد واضطرابات التفكك في مرحلة الطفولة ومتلازمة أسبرغر (إحدى اضطرابات طيف التوحد يظهر المصابون بها صعوبة كبيرة في تفاعلهم الاجتماعي).

وأقرت المنظمة الأهمية بأن البيانات الوبائية المتاحة أثبتت عدم وجود علاقة سببية بين اللقاح المضاد للحصبة والنكاف والحصبة الألمانية وبين التوحد.

وفي حين لم يظهر أي دليل علمي يشير إلى احتمالية أن يزيد أي لقاح للأطفال من مخاطر الإصابة بالتوحد، تؤكد اليونسيف بأن اللقاحات آمنة وفعالة وهي منتجات تعطى لحماية الأطفال من أمراض خطيرة وأحياناً قد تكون فتاكة.

ووفقاً للجنة العلمية لدراسة سلامة التطعيمات التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإنه وبناء على مراجعتها الأدلة بشأن هذا الزعم لا توجد علاقة بين التطعيم والإصابة بالتوحد.

و يؤكد أخصائي أمراض الأطفال الدكتور فؤاد مهيب، عدم وجود أي علاقة بين لقاح الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف وإصابة الأطفال بمرض التوحد.

وأعتبر مهيب بأن الأخبار التي تربط بين تلك الأمراض والتوحد لا تعدو عن كونها شائعات لا تستند إلى أي أساس علمي.

وأفاد بأن مزاعم العلاقة بين اللقاحات والتوحد تعود إلى حقبة التسعينيات من القرن الفائت، بعد نشر مجلة طبية عالمية لدراسة ربطت بين لقاحات الأطفال ومرض التوحد، لكن لاحقاً تم إثبات كذب ما جاء في تلك الدراسة من مغالطات علمية.

بداية الشائعة ومصدرها

عام 1998 نشر الطبيب أندرو وكفيلد دراسة في المجلة الطبية البريطانية «لانسييت» شملت 12 طفلاً مصاباً بالتوحد، وزعم فيها أن المَطعوم الثلاثي (MMR) الذي يعطى ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية قد يؤدي إلى الإصابة بالتوحد.



عام 1998 نشر الطبيب أندرو وكفيلد دراسة في المجلة الطبية البريطانية «لانسييت» شملت 12 طفلاً مصاباً بالتوحد، وزعم فيها أن المَطعوم الثلاثي (MMR) الذي يعطى ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية قد يؤدي إلى الإصابة بالتوحد.



Amol® أمول®



قوي
على الألم،
لطيف
على المعدة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

مسكن الألم الأول في اليمن



مقال



عن كلية الطب في مذبج والعم حمود

انقضت أعوام عديدة قبل أن ألتقي به صدفة في مؤتمر المسالك البولية للجمعية المصرية الذي أقيم في أحد منتجعات الغردقة الجميلة. كنا زملاء في كلية الطب جامعة صنعاء وفرقتنا دراسة التخصص، بعدها استقررت في اليمن وبقي هو عالماً خارجها يعمل في إحدى دول الجوار.

إحدى أحياء صنعاء البعيدة، عندها قلت له مازحا "هيا من هو هذا الذي تعرف البطحاء وطأته".

وهنا اندفع صديقي يحدثني عن العم حمود بطريقة أنستني حضور إحدى جلسات المؤتمر الهامة ويسحر أذهلني عن سحر الغردقة وجمالها ودفعتني لأنصت بتركيز لقصة رجل صاحب مطعم متواضع حتى بمعايير مذبج البائسة قد اختبأ في أحد الأزقة الترابية الداخلية لها، تكاد مساحته تضيق بطاولة واحدة ما بالك بطاولة ومطبخ في آن واحد، ولذا فإن جل زبائنه كانوا يفترشون الشارع.

رغم ذلك فقد كان المطعم مرتادا لكوكبة من طلاب كلية الطب، يأكلون فيه ويستمتعون بكلام العم حمود معهم ومعاملته الراقية، فقد كانت طاولة المطعم الوحيدة محجوزة لهم باستمرار كزبائن VIP وإن صادف أن جلس عليها أحد الزبائن على حين غرة منه يخاطبه قائلاً: "يا الله بسرعة كمل أكلك قبل ما يجوا الدكتور".

نعم لم يكن يخاطبهم إلا بلقب الدكتورة وما أجمل هذه الكلمة حين كان ينطقها، فما بين "نزل للدكاترة، شوف

كان هذا هو لقاءنا الأول منذ سنين طويلة عجزت عن محو كثير من تفاصيل أيامنا المشتركة في كلية الطب وحي مذبج المجاور.

لم أظن أن يجذبني حديث تدور تفاصيله حول أزقة مذبج العشوائية، وأيامها المليئة بالشظف والفقر خصوصاً وأنت في غمرة الإعجاب بسواحل الغردقة ومرتابها، إلا أن لقاءنا فتح لدى صديقي باب الذكريات الذي يبدو أنه كان يئن مما توارى خلفه فتدفق حديثاً مليئاً بالحنين، وما كنت فظاً لأقاطعته فقد بدا وكأنه يضع عن كاهله بعضاً من أحمال الغربة.

وأصدقكم القول إن الحديث أصبح مشوقاً خصوصاً عندما بدأ صديقي يذكر العم حمود في معرض حديثه فلما تكرر ذكره سألته بلا مبالاة، من العم حمود هذا؟

نظر صديقي إليّ مستغرباً، ثم قال "معقول، ألا تعرف الحج حمود؟".

بدا وكأن معرفة العم حمود إحدى متطلبات دراسة الطب في جامعته صنعاء ولم يكن صديقي يعلم أنني لم أكن من سكان مذبج وأني كنت أزورها لألتقي بعض زملاء الدراسة الذين يسكن أغلبهم هناك بينما كنت أسكن مع أهلي في



د. أكرم أمين السقاف

“

كان الكثير منا يشك في قدرته على إتمام الدراسة غير أن افتتاح السكن الخيري الطلابي ساهم في حل مشكلة السكن، وبقيت مسألة توفير الغذاء كابوساً يطاردنا في اليقظة أكثر من المنام الأمر الذي جعلني أناقش همي هذا مع أحد الزملاء الذي فاجأني بقوله، طيب ليش ما تجي معنا مطعم الحج حمود؟.

مقال



كان ديدننا اليومي هو الدعاء للمعمود بالرزق الوفير، وكان دعاؤنا هذا غالباً نابعا من أسباب نضعية بحتة، إذ أن رزقه يعني استمرار تقديم خدماته الجليلة لنا وعلى الأخص خدمات يوم الخميس، فإن كان عمل المطعم مجزيا، يفاجئنا الحاج حمود بصرف خمسين ريالاً لكل منا قائلًا: (روحو) خزنوا على شان تذاكروا (سوا).

أن رزقه يعني استمرار تقديم خدماته الجليلة لنا وعلى الأخص خدمات يوم الخميس، فإن كان عمل المطعم مجزيا، يفاجئنا الحاج حمود بصرف خمسين ريالاً لكل منا قائلًا: (روحو) خزنوا على شان تذاكروا (سوا). كان واضحاً على ملامحي نجاح صديقي في تبرير موقفه لكنه تجاهلني واستمر في الحديث: مرت السنون وانتقلنا من مذبح إلى باب اليمن جوار مستشفى الثورة مركز تدريبنا السريري وأتى غيرنا ليحل محلنا في مطعم العم حمود. أكملنا دراستنا وتوظف كثيرون منّا في مركز القلب حديث الإنشاء، وسكنوا عزية مشتركة جوار المستشفى. انقضت أعوام أخرى قبل أن يصل الزملاء اتصال قبيل المغرب من أحد الأصدقاء يخبرهم أن العم حمود في عناية القلب وحيداً دون مرافق.

كرر المتصل عباراته: " العم حمود الفقيه مطعم مذبح" .. فكأنه نفض غبار سنين تراكم على الذاكرة فأوهنها. ما إن أتم المتصل كلامه حتى فزع ستة أطباء من مركز القلب دون تغيير ملابسهم ليكونوا خلال دقائق في المركز.

تواجد ستة أطباء معا في وقت واحد أثار استغراب جميع المتواجدين في المركز وعزاه أغلبهم إلى احتمال تواجد شخصية VIP من العيار الثقيل فلم يحدث أن تواجد هذا العدد من الأطباء وبهذه السرعة، وهو الأمر الذي بدا منطقياً حتى للمناوب الإداري الذي لم يبد أي اعتراض على طلب الزملاء تحويل كل فواتير المريض على حساب المركز بل لقد انعكس الأمر على اهتمام كل الكادر بهذي الشخصية الهامة، وهو ما أثار قلق العم حمود الذي كان لا يشك للحظة أن في الأمر سوء فهم وكان يخشى أنه بعد أن يتضح اللبس أن ينقلب الاهتمام توييخاً ولذلك فقد بادرننا سائلاً: أيش في يا (دكاترة)؟ كل خير يا عم حمود. تعرفنا يا دكتور!!

اللّه المستعان .. نصف المتواجدين هنا ما كان لهم أن يكونوا أطباء بدونك. ارتسمت ملامح دهشة واستغراب على وجه مرهق ينتظر مزيداً من التوضيح. يا حاج حمود كنا زبائنك بمذبح أربع سنين هذا وليد وهذا حسين وشان و و و . تخنفي ملامح الاستغراب وتتلأأ العينان المنهكتان دموعاً ويظهر على جهاز المراقبة تسارع نبضات قلب حان أعبته السنون فنسارع في تهدئته خوفاً على صحته، لكنّه يقول بصوت متهدج: لو أموت الآن باموت فرحان سعيد وراضي. تعرض العم حمود لقسطرة قلبية و تركيب دعامة خرج بعدها بصحة جيدة لا ندري ربما ليواصل دورا بات أكثر قناعة بجداؤه عجز عن أدائه أثرياء وجمعيات ومنظمات ودول على الأقل هذا ما أصبحت أؤمن به وربما تشاركوني فيه أنتم.

كان هذا أهم ما تذكرته وكتبته عن ساحل الغردقة الذي بات أكثر جمالا.

الدكاترة يا ليد"، وبين "لحقة للدكاترة"، كان بارعا في إشباع جوعنا حتى للفخر والتميز. في غمرة حديث صديقي عن العم حمود كنت قد بدأت أعجب به وبقدرته على كسب تلك المنزلة التي لا زال يضعه فيها صديقي، غير أنني ما زلت لم أفتتح بعد أن هذا هو كل ما في الأمر. مستمراً في الحديث ومتجاهلاً ما يظهر علي، قال صديقي: لولا الحاج حمود ما استطاع أغلبنا إكمال دراسته، فلعلك تعلم أن المبالغ التي كانت تصلنا من أهاليها في حال انتظامها أقل من أن تسد متطلبات الدراسة ناهيك عن المعيشة فما بالك وهي لم تكن تصل إلينا إلا متفرقة وعلى دفعات. ولذا فقد كان الكثير منا يشك في قدرته على إتمام الدراسة غير أن افتتاح السكن الخيري الطلابي ساهم في حل مشكلة السكن، وبقيت مسألة توفير الغذاء كابوساً يطاردنا في اليقظة أكثر من المنام الأمر الذي جعلني أناقش همي هذا مع أحد الزملاء الذي فاجأني بقوله: طيب ليش ما تجي معنا مطعم الحج حمود؟.



قلت لنفسي كيف لمطعم الحج حمود أو غيره أن يكون حلاً؟ لكن زميلي أردف وكأنه يجب على سؤالي لنفسي: يا أخي الحج حمود يسلف الطلاب لما توصل المصاريف.. قلت يا أخي المشكلة أن المصاريف غير كافية حتى لما توصل. لكنه رد علي: أنت عليك تجيب الذي تقدر عليه كم ما كان وما يقلك لا.

رغم تطمينات صديقي تلك إلا أن الفكرة لم تكن منطقية وكنت متوجساً وفي حالة حرج شديد في أول زيارة لي إلى المطعم، وما زاد الطين بلة هو وضع المطعم وزواره من العمال والطلبة وأسعار الوجبات التي تضع ألف علامة استفهام حول كيفية تمكنه من الاستمرار في العمل رغم أسعاره الرخيصة وقروضه التي لا تنتهي للطلبة (الدكاترة). رحب بنا العم حمود وكان سهلاً أن تتعرف عليه من خلال هندامه القروي ولهجته التزنية المميزة العvisية على تأثير المدينة والتي تجعله مألوفاً قريباً للقلب.

ما كان لتوجسي أن يستمر ولا لرحجي أن يبقى بعد سماعي للعم حمود وهو يخاطبني بعد أن قدمني إليه زميلي قائلًا: أهلاً وسهلاً، (ومن جيز أخوتك يا دكتور)، ولم يزد عليها. لاحظت أن الأكل ينزل دون طلب محدد وبعد الانتهاء منه ننصرف دون أن يطلب منّا الحساب. لقد كان العم حمود يأخذ من الطلاب مبالغ تختلف باختلاف قدرة كل منا، وغالباً لا يعرف أحدنا كم دفع الآخر على فترات متفاوتة تعتمد على وقت وصول المصاريف لكل منا.

كان ديدننا اليومي هو الدعاء للعم حمود بالرزق الوفير، وكان دعاؤنا هذا غالباً نابعا من أسباب نضعية بحتة، إذ

Amlodura®

Amlodipine

1st
Choice
in & HTN
IHD



Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونيسف


حاصلة على شهادة
REGISTRE QUALITÄT
ISO 9001:2008
الجودة العالمية أيزو ٩٠٠١



صحة الرجل



وأجمع الأطباء وعلماء الاجتماع أن التقلبات المزاجية ليس لها أي علاقة بنوع الإنسان، ولا يمكن ربطها بالنساء لأنهن يستطعن التعبير عن مشاعرهن وما يدور بداخلهن أفضل من الرجال.



كما أن زيادة ونقصان مستويات بعض المواد الكيميائية له آثار كبيرة على عواطف الرجال وحالتهم المزاجية، ما يجعلهم يمرّون بالكثير من الاختلالات العاطفية. وبعد إجراء الكثير من الأبحاث، خلص العلماء والباحثون إلى أن هرمون التستوستيرون، له تأثير كبير على تغير الحالة المزاجية لدى الرجال.

عندما يتحدث أحد عن انخفاض هرمون التستوستيرون، فإن أول شيء سوف يأتي في ذهنك هو انخفاض الرغبة الجنسية، وضعف الانتصاب، لكن تأثير هرمون التستوستيرون أكبر كثيراً من ذلك، فهناك علاقة كبيرة بينه وبين تقلب المزاج وزيادة الضغط والاكتئاب.

وغالباً ما يكون انخفاض هرمون التستوستيرون المصدر الرئيسي لقضايا الصحة العقلية لدى الرجال، وانخفاض هذا الهرمون في جسم الرجال قد يجعلهم يشعرون بالتعب الشديد، وعادة ما يكون له علاقة بالتقلبات المزاجية.

الدماغية. وشملت الدراسة التي صنفت العجز الجنسي مؤشراً لإمكانية إصابة الرجال بنوبة قلبية، بتحليل بيانات 150 ألف رجل يعانون من ضعف الانتصاب، وتبين أن خطر الإصابة بالأمراض التاجية لدى المتضررين يزيد بنسبة 59 ٪، فيما تصل نسبة إصابتهم بسكتة دماغية إلى 34 ٪.

وأوضح القائمون على الدراسة أن الرجال قد يعانون من ضعف الانتصاب لسنوات قبل ظهور أولى العلامات أو الأعراض التي تحيل على مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية، لكن في حالات أخرى كان ضعف الانتصاب هو أول إشارة تحذير للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

رجال يعانون من تقلبات مزاجية



في كثير من الأحيان يقصر البعض مسألة التقلبات المزاجية على النساء، ويرجعون الأمر إلى ما تمر به المرأة من تغيرات جسمانية بسبب الهرمونات والحيض وغيره من الأمور الأخرى، ولكن في حقيقة الأمر، فإن التقلبات المزاجية أمر يصاب به الرجال أيضاً.

ووجدت دراسات أجريت في الآونة الأخيرة أن الرجال يمرّون بهذه الحالة، فهم تارة يشعرون بفرح شديد، وفجأة تسيطر عليهم المشاعر السلبية، فيصبحون غاضبين أو محبطين وغيره، بحسب مجلة «سيدتي».

وأجمع الأطباء وعلماء الاجتماع أن التقلبات المزاجية ليس لها أي علاقة بنوع الإنسان، ولا يمكن ربطها بالنساء لأنهن يستطعن التعبير عن مشاعرهن وما يدور بداخلهن أفضل من الرجال.

الرجال أيضاً يمرّون بحالات من عدم الاتزان العاطفي التي تهاجمهم بشكل مباغت، خاصة عندما يكون هناك تغيير في التوازن الهرموني داخل أجسامهم، وهو ما يؤدي إلى تغيير فسيولوجي قد يقود إلى تغيرات نفسية.

هؤلاء مهددون بالنوبة القلبية

ضعف الانتصاب عند الرجال، قد يكون مؤشراً على إمكانية الإصابة بنوبة قلبية وشيكة، فهو مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية، حسبما أظهرت نتائج دراسة حديثة.

وغالباً ما يجد كثير من الرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب حرجاً في الذهاب إلى الطبيب، في حين أن مراجعته في هذه الحالة أمر واجب وضروري، لأن ذلك قد تكون له عواقب وخيمة على الصحة.

كما بينت ذلك دراسة لجامعة «نانشانغ» الصينية نُشرت نتائجها في مجلة «الطب الجنسي» المتخصصة، بحسب موقع «دويتشه فيله» الألماني.

وتوصلت الدراسة إلى أن ضعف الانتصاب عند الرجال يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة

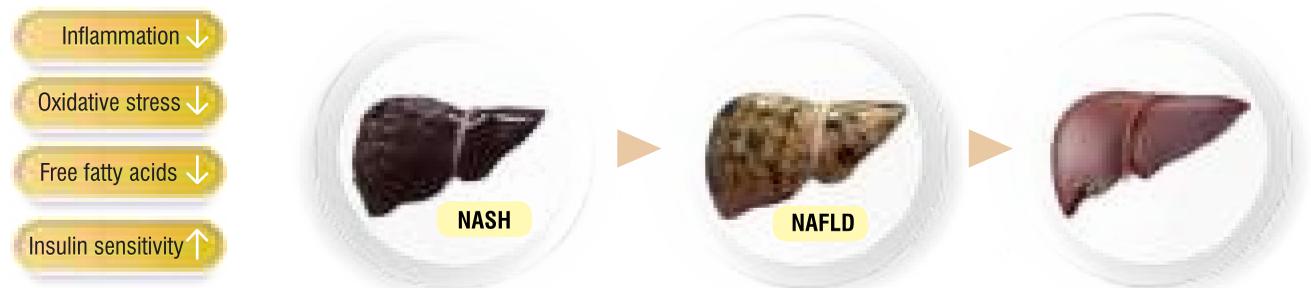
Liv.52[®]

(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

أدوينرثق 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
ALMUFADDAL

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





6 أعراض غير شائعة تنبه بالسرطان



أمراض مزمنة



ربما يكون التعب المستمر، الذي لا تعرف أسبابه بوضوح، من بين أعراض سرطان الدم، والسبب هو أن هذا الأخير يبدأ في نخاع العظام الذي ينتج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين عبر الدم.

أسابيع، فإنه من الأفضل استشارة الطبيب من أجل الأطمئنان. ويعد انتفاخ البطن من بين أعراض سرطان المبيض، فلا يكون الأمر مرتبطاً بالإكثار من الطعام، أو تناول بعض الوجبات.

3 - التعب:

من الطبيعي أن يشعر الناس بالتعب، لا سيما بعد أيام طويلة من العمل، لأن الجسم ليس آلة حديدية، ومع ذلك، فإن الشعور بالتعب طيلة الوقت ينبه إلى اضطراب محتمل في الصحة. وربما يكون التعب المستمر، الذي لا تعرف أسبابه بوضوح، من بين أعراض سرطان الدم، والسبب هو أن هذا الأخير يبدأ في نخاع العظام الذي ينتج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين عبر الدم.

4 - قرحة الفم:

في حال ظهرت على الفم واللسان، واستمرت لأكثر من ثلاثة أسابيع، فإن المطلوب هو استشارة الطبيب وعدم إهمال الأمر. تعد هذه القرحة مؤشراً محتملاً على الإصابة بسرطان الفم، وربما تؤدي لصعوبة في بلع الطعام أو حتى الكلام.

5 - السعال والبيحة:

هذان العارضان يرافقان عدة أمراض، وبعضها بسيط مثل الزكام، لكن طول مدة السعال يقتضي الانتباه، كأن يستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع. والأمور نفسها ينطبق على البيحة، لا سيما في حال استمرت لأكثر من عشرة أيام، لأنها قد تكون مرتبطة بسرطان الحنجرة.

6 - التعرق ليلاً:

في حال لم يكن التعرق ناجماً عن النوم في غرفة ذات تهوية ضعيفة أو التواجد في طقس حار، فإنه يشكل ما يشبه "جرس إنذار" إلى أمراض خطيرة من بينها السرطان.

هناك أعراض شائعة للسرطان يعرفها أكثر الناس مثل فقدان الوزن بشكل غير مفهوم، أو ظهور عقدة لمفاوية في منطقة ما من الجسم، لكن بعض العلامات قد تمر دون انتباه، في حين يشدد خبراء الصحة على أهمية الكشف المبكر، لأنه يعزز حظوظ التماثل للشفاء.

ووفقاً لما نقلته صحيفة "صن" عن مسؤولة هيئة بحوث السرطان البريطانية، جولي شارب، إن اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة يزيد فرص نجاح العلاج.

ومن بين تلك العلامات غير الشائعة للسرطان: الشعور بالتعب، إضافة إلى عسر الهضم، والبيحة، وهي تغيرات ينبغي ألا يهملها الفرد في حال ظهرت عليه.

ويحسب الصحيفة البريطانية، ثمة 6 أعراض بارزة غير معروفة بشكل واسع حول السرطان:

1 - عسر الهضم وحرقة المعدة المستمر:

هذان الأمران يحصلان لدى الناس بشكل متكرر، لكن في حال استمرتا لمدة طويلة ولم يجر التخلص منهما، فإن هناك ما يدعو إلى اليقظة.

وينجم هذا الأمر عن الأحماض التي تؤدي إلى تهيج مسار المعدة وحتى الحلق، وربما يزداد سوءاً بسبب أغذية ومشروبات مثل القهوة والطماطم والأطعمة الحارة.

ويعد الأشخاص المدخنون، إلى جانب الحوامل، من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بعسر الهضم.

2 - الانتفاخ المستمر:

هذا الأمر عادي إلى حد ما، لا سيما لدى الأشخاص المصابين باضطرابات صحية مثل متلازمة القولون العصبي. لكن في حال استمر الانتفاخ لعدة أيام، وربما امتد إلى





جديد
الطب

66

أظهر الباحثون أنه يمكن أخذ خلايا جذعية من أنسجة معدة الإنسان، وإعادة برمجتها مباشرة لتصبح خلايا تشبه إلى حد بعيد الخلايا التي تفرز الأنسولين في البنكرياس والمعروفة باسم "بيتا".

وعند زراعة مجموعات صغيرة من هذه الخلايا في فأر تجارب مصاب بالسكري تحسنت حالته.



علاج للسكري باستخدام خلايا المعدة

أنها تقوم بالاستشعار التلقائي لمستويات السكر في الدم وإفراز الأنسولين حسب الحاجة. في الحالة المثالية، قد تستخدم عمليات الزرع خلايا المريض نفسها لتجنب مشكلة مقاومة الجسم ورفضه الخلايا المزروعة إذا كانت من متبرع، إذ يعتبرها جسمًا غريبًا.

بعد تحويل الخلايا الجذعية المعوية البشرية إلى خلايا شبيهة بخلايا "بيتا"، عمل فريق الباحثين على إنماء الخلايا في مجموعات صغيرة تسمى العضيات، ووجدوا أن هذه القطع الشبيهة بالأعضاء سرعان ما أصبحت حساسة للغلوكوز، وتستجيب لإفرازات الأنسولين.

وعند زرعها في فئران مصابة بداء السكري، كانت العضيات الشبيهة بخلايا "بيتا" تعمل إلى حد كبير مثل خلايا بنكرياسية حقيقية، حيث تفرز الأنسولين استجابة لارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم، ومن ثم تحافظ على استقرار مستويات الغلوكوز في الدم. ويأمل الباحثون في تطوير تقنية تمكن من جمع الخلايا الجذعية المعوية من المرضى، تليها بعد أسابيع زراعة العضيات التي تفرز الأنسولين، والتي تنظم مستويات السكر في الدم دون الحاجة إلى تعاطي المريض المزيد من الأدوية.

استطاع باحثون التوصل إلى إمكانية تحويل الخلايا الجذعية من معدة الإنسان إلى خلايا تفرز الأنسولين، مما يوفّر نهجا واعدًا لعلاج مرض السكري.

وأجرى الدراسة باحثون من كلية طب "اويل كورنيل" وبقيادة الدكتور جو تشو، وكتب عنها موقع "يوريك أليرت" ونشرت في مجلة "نيتشر سل بيولوجي".

وأظهر الباحثون أنه يمكن أخذ خلايا جذعية من أنسجة معدة الإنسان، وإعادة برمجتها مباشرة لتصبح خلايا تشبه إلى حد بعيد الخلايا التي تفرز الأنسولين في البنكرياس والمعروفة باسم "بيتا". وعند زراعة مجموعات صغيرة من هذه الخلايا في فأر تجارب مصاب بالسكري تحسنت حالته.

والخلايا الجذعية، خلايا قادرة على التكاثر بشكل تلقائي طول عمر الإنسان، وفي ظروف معينة يمكنها أن تنقسم لتكوين الخلايا المتخصصة مثل العضلات والأعصاب. ولهذا الخلايا مهام مهمة مثل نمو الجنين واستبدال الخلايا التالفة في الأعضاء.

استبدال وظيفية خلايا "بيتا"

يهدف الباحثون إلى تغيير وظيفة خلايا "بيتا" بطريقة أكثر طبيعية، مع عمليات زرع الخلايا البشرية التي تعمل مثل خلايا بيتا، أي

جهاز يجمع علاجين لفشل القلب

في إطار تجربة سريرية تهدف إلى علاج أعراض قصور القلب، نجح مستشفى كليفلاند كلينك في إجراء أول عملية من نوعها في العالم لزراعة جهاز يجمع علاجين مشبتهين لفشل القلب.

استهدفت الدراسة السريرية الجديدة التي تحمل الاسم "إنتغرا- دي"، تقييم مدى سلامة وفعالية الجهاز الذي يعمل على تحسين عملية انقباض القلب، بينما يعالج جهاز إزالة رجفان القابل للزرع (ICD) اضطرابات نظم القلب، التي تهدد حياة مرضى القلب وتسبب الوفاة المفاجئة، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

وقال الدكتور بروس ويلكوف، مدير أجهزة تنظيم ضربات القلب في مستشفى كليفلاند كلينك والمحقق الرئيسي في الدراسة "قد يشكل هذا الإنجاز تقدما مهما لمرضى قصور القلب؛ حيث يتطلب الأمر إجراء عملية واحدة فقط لتقديم علاجين مهمين لمرض القلب ومنع الوفاة المفاجئة، التي قد تنجم عن فشل القلب

وأضاف "وما يمنح الأمل هو أن هذه التكنولوجيا القابلة لإعادة الشحن -مع عمر بطارية محتمل يصل إلى 20 عاما- ستقل بشكل كبير من الحاجة إلى عمليات استبدال الأجهزة".





السر وراء الأدوية الملونة



دواء

“

تعبئة الكبسولات، أسباب الألوان المختلفة لأقراص وكبسولات الدواء. ألوان الأقراص هي غالباً الألوان الأساسية للمواد الفاعلة في الأدوية، وتعد أشكال وألوان الأقراص والكبسولات علامات مهمة للتمييز ما بين الأدوية المختلفة، لا سيما إذا كان المريض يتناول أكثر من دواء.

تمت ارتباط ضمني ما بين لون الدواء والنتائج المتوقعة من هذا الدواء استناداً إلى لونه، وخلصت دراسات في هذا المجال إلى أنّ للأدوية التي تأتي بالأحمر والأصفر والبرتقالي تأثيراً مزعجاً بشدة، في حين أنّ للونين الأزرق والأخضر ميلاً أكبر إلى الهدوء. تختار الشركات المصنعة للمنتجات الصيدلانية اللون الأكثر جذباً لزيائنها، وتساعد الألوان المضافة إلى الكبسولات وطبقة السكر الخارجية بالنسبة إلى الأقراص في منع الأدوية من التلف، إذ هي تمنع الضوء من بلوغ المواد في داخل الكبسولات والأقراص.

اللون عامل مؤثر

وبهدف اكتشاف مدى تأثير لون الدواء على اختيار المستهلكين، راقب باحثون من جامعة مومباي الهندية 600 شخص يستخدمون أدوية لا تحتاج إلى وصفة طبية، فوجدوا أنّ ألوان الأدوية وأشكالها أثرت بصورة كبيرة على ثلاثة أرباع هؤلاء.

استغرب الباحثون كيف أنّ 14 في المائة من الأشخاص المشمولين في دراستهم يعتقدون بأنّ لأقراص الدواء ذات اللون الوردي مذاقاً لذيذاً حلواً أكثر من الأقراص حمراء اللون،

وبأنّ للأقراص ذات اللون الأصفر مذاقاً

لاذعاً بغض النظر عن مكوناتها الفعلية.

كذلك يعتقد 11 في المائة من هؤلاء

الأشخاص المشمولين بالدراسة بأنّ

أقراص الدواء ذات اللون

الأبيض أو اللون الأزرق

مذاقاً مرّاً، و10 في المائة

يرون أنّ للأقراص ذات

اللون البرتقالي مذاقاً

حامضاً.

في حين تكثر الأدوية ذات اللون الأبيض، فإنّ أعداداً كبيرة تأتي بألوان صارخة أو باهتة، وقد يتوقف بعضنا عند ذلك ويسأل عن «السر» وراء الأدوية الملونة، وعن الأسباب التي قد تدفع الشركات الصيدلانية المنتجة إلى اختيار ألوان دون أخرى. وكانت صحيفة «العربي الجديد» قد رصدت إجابات لأسئلة حول تأثير لون الدواء على فاعليته، وحول سبب اعتماد اللون الأحمر مثلاً أو الأصفر أو البرتقالي أو الأزرق أو الأخضر أو غيرها، وحول اعتماد شركات مصنعة لونيّين لأدوية معينة (خصوصاً الكبسولات)، وغير ذلك.

في تقرير نشرته صحيفته «ذا ميرور» البريطانية، كانت محاولة للإضاءة على هذا الموضوع من خلال حديث خاص مع الصيدلاني عباس كناني الذي قال إنه لا علاقة تذكر ما بين الألوان والأدوية بحدّ ذاتها كعقاقير، لافتاً إلى أنّ الأمر في الواقع خيار ذكيّ للتسويق. وأوضح كناني أنّ المصنّعين هم الذين يحددون ألوان الأدوية، مؤكداً أنّ لا تأثير للون على فعالية دواء.

وأشار كناني إلى أنّ دراسة سابقة كانت قد بيّنت أنّ اللون الأحمر واللونين الأصفر والبرتقالي ترتبط بـ«تأثير محمّز»، في حين يرتبط كلّ من اللونين الأزرق والأخضر بـ«تأثير مهدئ»، وأضاف أنه «بالنسبة إلى مرضى كثيرين، فإنّ ما يحملونه من معتقدات مسبقة قبل تناول أيّ دواء قد يؤثر في أحيان كثيرة على النتيجة، لجهة فعالية الدواء وآثاره الجانبية، وهذا ما يعرف بتأثير الدواء الوهمي»، وتابع كناني أنّ «تأثير الدواء الوهمي قوي جداً»، وبالتالي فإنّه لا بد من النظر بعناية إلى عوامل أخرى وليس فقط إلى لون الدواء.

كيف يتم اعتماد لون دون آخر لمنتج دوائي معين؟

في خمس نقاط، تشرح شركة «كابسول سي إن» العالمية الرائدة في مجال تصنيع الكبسولات الفارغة وآلات





66

جهاز المشي يعد أقل تأثيراً على المفاصل، وبالتالي فهو يخفف من الضغط على الركبة ويقلل من خطر تفاقم الإصابات السابقة، ويسمح لكبار السن ولأولئك الذين يعانون من الإصابات، بممارسة التمارين بشكل مريح وآمن، دون الحاجة لتحمل الضغط العالي الذي يرتبط ببعض التمارين الرياضية الأخرى.



أجهزة رياضية تهدد الركبة

- شرب الماء بانتظام خلال ممارسة التمارين على جهاز المشي لتجنب الجفاف والتعب.
- عدم الإفراط في الممارسة والحرص على أخذ فترة استراحة، والتففس بشكل صحيح.

أقل تأثيراً على المفاصل

جهاز المشي يعد أقل تأثيراً على المفاصل، وبالتالي فهو يخفف من الضغط على الركبة ويقلل من خطر تفاقم الإصابات السابقة، ويسمح لكبار السن ولأولئك الذين يعانون من الإصابات، بممارسة التمارين بشكل مريح وآمن، دون الحاجة لتحمل الضغط العالي الذي يرتبط ببعض التمارين الرياضية الأخرى.

ومع ذلك، على الأشخاص الذين يعانون من إصابات سابقة في الركبة، استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة التمارين على جهاز المشي، واتباع بعض النصائح الخاصة بالركبة، مثل استخدام الأحذية المناسبة، وتدرج الزيادة في شدة التمارين.

الأجهزة الرياضية والمصابين بهشاشة العظام

يمكن أن تكون الأجهزة الرياضية مفيدة للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام، لأن التمارين الرياضية قد تساعد في زيادة كثافة العظام وتقويتها.

ومن الأجهزة الرياضية التي يمكن أن تستخدم لهذا الغرض:

جهاز المشي الذي يمكن أن يساعد في تحسين كثافة العظام.

الدراجة حيث يمكن استخدامها لتمارين العضلات وزيادة الكثافة العظمية.

كذلك الأجهزة المتخصصة في تقوية العظام، ومنها أجهزة تستخدم تقنية الاهتزاز أو الضغط لزيادة كثافة العظام.

يؤكد مدير مركز التأهيل الملكي في الخدمات الطبية الملكية الأردنية، ومستشار الطب الرياضي وتنظير المفاصل، الدكتور مالك غنيمات، أهمية التأكد من سلامة الأجهزة قبل استخدامها، ومراعاة استخدامها لمدة تتناسب مع قدرة تحمل الشخص، لضمان تجنب الإصابات الرياضية عموماً والركبة خصوصاً.

ويوضح غنيمات أنه في حال الاستخدام المفرط للأجهزة الرياضية وخصوصاً جهاز المشي، فإن ذلك يعجل حصول مضاعفات تتعلق بسطح مفصل الركبة وتآكله، بشكل يفوق المعدل الزمني الطبيعي، إذ إن كل شيء يتجاوز حده يؤدي لحدوث مضاعفات، وكذلك جهاز المشي، في حال استخدام جهاز غير مناسب ولمدة غير مناسبة فإن ذلك يعجل تآكل مفصل الركبة، وفقاً لـ«الجزيرة نت».

ويقول إن جهاز المشي يزيد من الضغط المرتد على مفصل الركبة، وهذا الضغط يعجل من تآكل المفصل، وعليه لا بد من التأكد من عدة أمور قبيل استخدام جهاز المشي، منها التأكد من أن سماكة شريط الجري مناسبة للتمرين، فالأجهزة ذات شريط الجري قليل السماكة تزيد من الضغط على مفصل الركبة.

وتابع أنه يجب التأكد من فاعلية نواحي امتصاص الضغط الموجودة أسفل شريط الجري، وعدم تجاوز مدة الجري عن نصف ساعة يومياً للمبتدئين، وساعة للرياضيين المتمرسين.

نصائح قبل استخدام جهاز المشي

وينصح لتجنب الإصابة وتحقيق أقصى فائدة من جهاز المشي:

- استشارة الطبيب قبل بدء أي نشاط رياضي لمن يعانون من مشاكل صحية مثل ضغط الدم المرتفع، أو مشاكل القلب أو الجهاز التنفسي، أو الألم المزمن في المفاصل.
- التدرج في التمارين حتى لا يتعرضون لإصابات أو تعب زائد.
- ضرورة ارتداء الملابس المناسبة المريحة التي تسمح بالحركة وتساعد على تخفيف العرق، واستخدام الأحذية المناسبة التي تدعم القدم وتوفر الراحة والتوازن أثناء المشي.



تخلص من الخمول الصيفي بسهولة

البروتين والكربوهيدرات غير الصحية في الوجبات، استبدالها بالألياف الغذائية الموجودة في الفواكه والخضراوات.

المشروبات المنعشة

تتضمن هذه المشروبات الحليب أو الليمون أو الماء، هي مشروبات تسهم في انتعاش طاقة الجسم والوقاية من الجفاف، ما يساعد على زيادة النشاط خلال ساعات النهار، كما يوصي خبراء التغذية بتجنب المشروبات الغنية بالكافيين أو المشروبات السكرية؛ لأنها تتسبب في التعب وانخفاض طاقة الجسم.

فحص ضغط الدم

يمكن أن يجعلك انخفاض ضغط الدم تشعر بالنعاس في بعض الأحيان، عندما يكون الجو دافئاً يحدث انخفاض في مستويات ضغط الدم لدى بعض الأشخاص، ما يتسبب في الشعور بالتعب والإرهاق.

المكملات الغذائية

يساعد تناول بعض المكملات الغذائية، مثل فيتامين د والمغنيسيوم في تنشيط الجهاز العصبي المركزي، وجعل الجسم في حالة اليقظة والانتباه، يساعد هذا أيضاً في تنظيم ضربات القلب.



الخمول أحد المشكلات الشائعة في الصيف، نتيجة لارتفاع درجات الحرارة والإصابة بالجفاف، ويصاحب الخمول الشعور بالصداع والتعب في بعض الأحيان، إلا أنه لحسن الحظ هناك علاجات للتخلص من خمول الجسم في الصيف. وستعرض هنا 6 طرق لعلاج خمول الجسم في الصيف، وفقاً لموقعي «News-medical» و«Health shots».

النوم جيداً

يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم على الوقاية من الخمول وتجنب انخفاض طاقة الجسم، نتيجة لأن النوم لساعات كافية يسهم في تنشيط الدورة الدموية للجسم ووصولها إلى مراكز في المخ، ما يساعد على استعادة اليقظة والنشاط وممارسة الحياة الطبيعية.

ترطيب الجسم

يوصي خبراء التغذية بالحفاظ على ترطيب الجسم، لأن الجفاف يعتبر أحد المشكلات الشائعة التي تواجه بعض الأشخاص خلال فصل الصيف، لذا قد يكون الخمول والنعاس علامة على فقدان الرطوبة في الجسم، من المهم الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم.

تجنب الأطعمة الدسمة

تناول وجبة دسمة يزيد من الشعور بالنعاس والخمول، لأن الدم يتدفق بصورة أكبر إلى المعدة لهضم الطعام، لذا من الأفضل استهلاك وجبات خفيفة والتقليل من مستويات



توعية

“

المشروبات مثل الحليب أو الليمون أو الماء، هي مشروبات تسهم في انتعاش طاقة الجسم والوقاية من الجفاف، ما يساعد على زيادة النشاط خلال ساعات النهار، كما يوصي خبراء التغذية بتجنب المشروبات الغنية بالكافيين أو المشروبات السكرية؛ لأنها تتسبب في التعب وانخفاض طاقة الجسم.

Levoxine®

Levofloxacin 500mg



**A power to
Protect!**



Shiba Pharma



تغذية

فواكه صيفية لترطيب الجسم

وفيتامينات مثل: حمض الفوليك، فيتامين سي، فيتامين ك، رغم هذه المغذيات إلا أن الشمام يحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات التي لا يوصي الأطباء مرضى داء السكري بتناولها.

4 - الخوخ

يساعد الخوخ على ترطيب الجسم خلال فصل الصيف، نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الماء تصل إلى 88.87%. كما أن الخوخ فاكهة مميزة تحتوي على البوتاسيوم والفسفور وفيتامينات ضرورية لصحة الجسم مثل فيتامين سي وك وفيتامين E، يمكن تناول الخوخ كوجبة خفيفة بين الوجبات أو أن يكون عنصراً رئيساً عند إعداد سلطة الفواكه.

5 - الأناناس

غالي الثمن لكن ثمنه فيه، نظراً لما توفره حبة الأناناس الواحدة من الماء اللازم لترطيب الجسم؛ حيث تحتوي على 86% من الماء، ويعتبر الأناناس فاكهة استوائية غنية بالبروميلين، الذي يساعد على تخفيف أعراض الجيوب الأنفية، كما أنه له فوائد متعددة أبرزها إنقاص الوزن وعلاج هشاشة العظام.

6 - التفاح

يحتوي التفاح على نسبة 85.56% من الماء، لذا يعتبر التفاح باختلاف ألوانه وأنواعه مصدراً جيداً للماء اللازم لترطيب الجسم خلال فصل الصيف، كما أنه يحتوي على الألياف الغذائية اللازمة لتحسين كفاءة عملية الهضم مما يقي من اضطرابات الجهاز الهضمي التي يعاني منها بعض الأشخاص.

يعاني أغلبنا في فصل الصيف نتيجة لارتفاع درجة الحرارة التي تجعل أجسامنا تفرز كميات كبيرة من العرق للترطيب، لكن التعرق الزائد يُشكل أمراً مزعجاً، إلا أنه لحسن الحظ قد يسهم النظام الغذائي الذي يتضمن الفواكه في ترطيب الجسم بصورة طبيعية، حيث تمتاز الفواكه الصيفية باحتوائها على نسبة مرتفعة من الماء الذي يسهم في ترطيب الجسم.

ويقول خبراء التغذية إن الفواكه الصيفية تقوم بتعويض الجسم الكمية المفقودة من الماء من خلال عملية التعرق، وهذه المستويات العالية من الترطيب الذي يحصل عليه الجسم من خلال تلك الفواكه تساعده في أداء الأنشطة اليومية.

لذا يوصي خبراء التغذية بتناول كميات متوازنة يومياً من الفواكه التي نذكر أبرزها هنا وفقاً لموقعي "Medical news today" و "Biotene":

1 - البطيخ

من المعروف عن البطيخ محتواه العالي بالماء، حيث يحتوي على نسبة 92% من القيمة الغذائية اليومية للبطيخ من الماء فقط، مما يساعد على ترطيب الجسم بصورة أسرع وأعلى كفاءة، فضلاً عن كون البطيخ أحد الفواكه الصيفية الغنية بالإلكتروليتات، التي تلعب دوراً رئيساً في موازنة السوائل داخل الجسم؛ لذا يحافظ البطيخ على ترطيب الجسم لفترة طويلة.

3 - الشمام

يُطلق على الشمام "عسل البطيخ" أو "شمام كوز العسل"، يحتوي على 89.82% من الماء، هذا المحتوى المرتفع من الماء يساعد الجسم على تعويض السوائل المفقودة، كما أنه غني بالبوتاسيوم الذي يوازن السوائل في الدم، فضلاً عن قيمته الغذائية المرتفعة من معادن



يساعد الخوخ على ترطيب الجسم خلال فصل الصيف، نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الماء تصل إلى 88.87%. كما أن الخوخ فاكهة مميزة تحتوي على البوتاسيوم والفسفور وفيتامينات ضرورية لصحة الجسم مثل فيتامين سي وك وفيتامين E، يمكن تناول الخوخ كوجبة خفيفة بين الوجبات أو أن يكون عنصراً رئيساً عند إعداد سلطة الفواكه.





طب بديل

“

أظهرت نتائج
الدراسة أن كمية
البكتيريا في
الأمعاء ومستوى
الإنزيمات
والمسارات
البيولوجية بعد
تناول العنب
تغيرت إيجابيا،
مما أثر في حالة
القلب والقولون
والدماغ والمؤشرات
الصحية العامة.



تأثير إيجابي للعنب على بكتيريا المعدة

وبكتيريا الأمعاء هي مجموعات من البكتيريا التي تعيش في الأمعاء، وتشمل أنواعا متعددة، ويؤثر وجودها وتوازنها على صحة الشخص. وتشكل البكتيريا الصديقة أكثر من 80% من مجموع بكتيريا الأمعاء، فضلا عن بكتيريا قادرة على التسبب بالأمراض، وتعيش البكتيريا في الأمعاء في توازن مع بعضها بعضا ومع الجسم، ويؤدي اختلال هذا التوازن إلى حدوث مشكلات أو أمراض. وتتقسم البكتيريا الموجودة في الجسم إلى نوعين نافع وضار، ويتركز النوع الأول في الأمعاء والرحم ولدى الأطفال، ويقبل عددها بتقدم الإنسان في العمر. وتساعد البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء في عملية هضم الدهون والألياف وتكوين فيتامين «ب» و«ك»، ومنع تحول النترات إلى سموم والحفاظ على مستوى متوازن للحموضة في القنوات الهضمية ليم هضم بشكل جيد، وإزالة السموم من الكبد.

توصلت دراسة قام بها علماء من جامعة ويسترن نيو إنجلاند بالولايات المتحدة إلى أن تناول العنب يغير ميكروبيوم الأمعاء (بكتيريا الأمعاء) ويحسن الصحة. ونشرت الدراسة في مجلة «تقارير علمية»، إذ قام العلماء بفحص تأثير العنب في ميكروبيوم الأمعاء، فكما هو معروف تحتوي الأمعاء على مليارات من الكائنات المجهرية التي تؤثر في الصحة العامة. واستمرت الدراسة لمدة 8 أسابيع، وشارك فيها 29 متطوعا من الجنسين (الرجال ما بين 29 و53 عاما، والنساء ما بين 24 و55 عاما)، وطلب منهم تناول العنب 3 مرات في اليوم لمدة أسبوعين، وبعد ذلك استعادوا من النظام الغذائي. وأظهرت نتائج الدراسة أن كمية البكتيريا في الأمعاء ومستوى الإنزيمات والمسارات البيولوجية بعد تناول العنب تغيرت إيجابيا، مما أثر في حالة القلب والقولون والدماغ والمؤشرات الصحية العامة.

الكركيه البارد علاج للاكتئاب والكبد

منتظم.

3 - فقدان الوزن

تناول الكركديه البارد بانتظام يساعد على خفض وزن الجسم بشكل كبير، وذلك من خلال خفض مستويات الدهون ومؤشر كتلة الجسم وسد الشهية لفترات طويلة، ولكن يفضل تناوله يوميا للحصول على أفضل النتائج وخسارة الكثير من الوزن.

4 - الوقاية من السرطان

يحتوي الكركديه على نسبة عالية من مادة البوليفينول وهي مركبات تحتوي على خصائص مضادة للسرطان بمختلف أنواعه بما في ذلك سرطان الفم، الثدي، المعدة، والجلد، كما يقلل من الأعراض في حالة الإصابة.

5 - السيطرة على الاكتئاب

أكدت نتائج بعض الدراسات، أن الكركديه البارد بمثابة علاج طبيعي للاكتئاب، فهو يقلل بشكل كبير من الأعراض المزعجة بعد تناوله بما في ذلك الشعور بالتعب والإرهاق والتغيرات المزاجية.



يحتوي مشروب الكركديه البارد على كمية كبيرة من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، مما يستدعي الحرص على تناوله بشكل منتظم للحصول على أكبر قدر من الفوائد، ولكن على مرضى الضغط الحذر حيث إنه يعمل على خفض ضغط الدم.

1 - خفض ضغط الدم

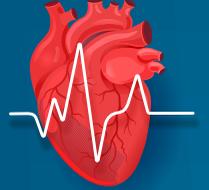
يساعد تناول الكركديه البارد على خفض ضغط الدم بشكل ملحوظ، وبالتالي الحد من فرص الإصابة ببعض الأمراض بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن يجب الحذر جيدا من تناول الكركديه البارد مع أدوية ارتفاع ضغط الدم، لأنها قد تتفاعل معه وتعطي نتائج سلبية، وفقا لموقع «Healthline».

2 - تعزيز صحة الكبد

أظهرت نتائج بعض الأبحاث، أن الكركديه البارد يعزز صحة الكبد، ويساعد على عمل الكبد بكفاءة أفضل، وذلك عن طريق منع تراكم الدهون في الكبد، وبالتالي فهو يمنع فشل الكبد بشكل كبير، لذلك يجب الحرص على تناوله بشكل



احم قلبك من حر الصيف



نبض



عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس فإنه يتحفز لإنتاج العرق وكلما كانت درجة الحرارة عالية كلما ازدادت كمية العرق التي ينتجها الجسم، يساعد العرق على تبريد مجرى الدم بمقدار درجتين فهرنهايت أي ما يعادل 16 درجة مئوية، ما يزيد من فرص الوقاية من الإجهاد، وفقاً لما نقله موقع «الكونسلتو» الرسمي لجامعة هارفارد.

والتكيف مع درجات الحرارة، إلا أنه مع صعوبة حفاظ القلب على أعلى أداء له ليقاوم الجفاف والحر والرطوبة. وينتج الجسم هرمونات التوتر لتزيد من فرص دفع الدم إلى الجلد وتبريد الجسم، ما يجعل ضغط الدم ينخفض وتظهر أعراض مثل الدوخة والصداع وتصل إلى الإغماء.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بمشكلات قلبية في الصيف؟

- لا يتعرض الأشخاص العاديون إلى الكثير من الخسائر الصحية، لكن هناك أشخاص أكثر عرضة للإصابة بمشكلات قلبية في ما يلي:
- كبار السن.
- المصابون بمشكلات صحية في القلب.
- مرضى ارتفاع الكوليسترول.
- مرضى الكبد الدهني.
- مرضى الاكتئاب الذين يحصلون على أدوية مضادة للذهان، لأنها تمنع التعرق.
- المرضى الذين يتناولون أدوية مدمرة للبول.

مخاطر فصل الصيف على الجسم

يؤثر الجفاف الذي يتعرض له الجسم في صعوبة إرسال إشارات بين العقل والقلب، ما ينتج عنها الإصابة بأمراض خطيرة مثل: الشلل الرعاش المعروف بمرض باركنسون. مرض ألزهايمر. مرض السكري. السكتة الدماغية.

5 نصائح للوقاية من السكتة القلبية في الصيف

- 1 - تناول الكثير من أكواب الماء خاصة خلال النهار، يُفضل تناول كوب من الماء كل نصف ساعة.
- 2 - الإكثار من تناول المشروبات الباردة أو العصائر المجهزة في المنزل، لأنها تساهم في ترطيب الجسم.
- 3 - تناول وجبات صغيرة وباردة مثل السلطات، لأنها تساهم في تبريد الجسم.
- 4 - الاستحمام اليومي بالماء البارد.
- 5 - الخروج في أشاء الليل أو الصباح الباكر والابتعاد عن أوقات الذروة.

تشكل موجات الحر الشديد خلال فصل الصيف خطراً على صحة بعض الأشخاص، وتزيد من خطر الإصابة بالسكتات القلبية في بعض الحالات.

ماذا يحدث لقلبك في فصل الصيف؟

عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس فإنه يتحفز لإنتاج العرق وكلما كانت درجة الحرارة عالية كلما ازدادت كمية العرق التي ينتجها الجسم، يساعد العرق على تبريد مجرى الدم بمقدار درجتين فهرنهايت أي ما يعادل 16 درجة مئوية، ما يزيد من فرص الوقاية من الإجهاد، وفقاً لما نقله موقع «الكونسلتو» الرسمي لجامعة هارفارد. إلا أنه لسوء الحظ تؤثر الرطوبة المرتفعة التي تفوق نسبتها 75% على تبريد الجسم، نتيجة لزيادة بخار الماء في الهواء ما يجعل الجسم ينتج كمية أعلى من العرق لمواجهة الحر والرطوبة معاً، ما يجعله يفقد الكثير من السوائل.

ويواجه الجسم الحر والرطوبة من خلال القلب الذي يضخ كمية أكبر من الدم، ما يرهق عضلة القلب ونظام الأوعية الدموية في الجسم، ليس هذا فقط لكن الجسم خلال هذه الأجواء الصعبة يفقد الكثير من المعادن الضرورية في ترطيب الجسم، التي أبرزها: البوتاسيوم والصوديوم، هذه المعادن تساعد في توازن الماء في الجسم كما تقلل من التشنجات العضلية بسبب الإجهاد الحراري.

وتؤدي هذه العملية المجهدة لضخ القلب الكثير من الدم، في محاولة للحفاظ على نظام الجسم





صحة إنجابية



يتغير الثديان بالفعل في بداية الحمل، وقد تكون هذه التغييرات الطفيفة من العلامات الأولى لوجود حمل، ثم يبدأ الجسم في تهيئة نفسه لإفراز حليب الثدي، وذلك لأن هرموني الأستروجين والبروجسترون يتسببان في نمو القنوات اللبنية عند الحامل، وكذلك نمو الأنسجة المنتجة للحليب وزيادة عددها



مراحل تكوين الحليب عند الحامل

ولادة الطفل، وعادة ما تلاحظين في الثلث الثالث من الحمل. ويحدث أنه قد يتسرب القليل من اللبن عندما تحثك الحملتان بالصديرية، أو عندما يتسرب في أثناء تمرين رياضي ما، وإذا كان تسرب الحليب يسبب الإزعاج؛ يمكنك محاولة وضع منديل أو ضمادات الرضاعة في صدريتك لامتصاص الحليب، وهي أدوات متوافرة.

مراحل تكوين الحليب

يبدأ الثدي خلال صنع الحليب بعدة مراحل، وتبدأ المرحلة الأولى بداية من الشهر الرابع إلى الشهر السادس من الحمل؛ حيث تطلق الهرمونات التي تعطي إشارة للغدد الثديية ببدء صنع الحليب. وفي أول 24-48 ساعة بعد الولادة ينتج الثدي كمية قليلة من الحليب الأول الذي يصنعه الجسم للطفل، وهو اللبن.

أما المرحلة الثانية فتبدأ بعد 3-5 أيام من الولادة، وهي المرحلة التي يبدأ فيها الجسم بتصنيع الحليب الناضج؛ حيث تشعر الحامل بالامتلاء في منطقة الثدي نتيجة زيادة كمية الحليب المنتج.

المرحلة الثالثة فتبدأ من اليوم التاسع من عمر الطفل، وتستمر حتى توقف الرضاعة، وفي هذه المرحلة عليك بالالتزام بإرضاع طفلك وإخراج الحليب بانتظام كي يستمر إنتاجه.

أما المرحلة الأخيرة؛ من صناعة الحليب؛ فتستمر لمدة 40 يوماً من آخر جلسة رضاعة طبيعية لطفلك، ويبدأ خلالها إنتاج الحليب بالانخفاض إلى أن يتوقف كلياً.

تعد الغدد الثديية بأجزائها المختلفة مسؤولة عن إنتاج الحليب، ويسمى الحليب المركز الذي ينتج في أول الأيام بعد الولادة حليب اللبن، وبعد ذلك بأيام ينتج الحليب الناضج.

ومن علامات وجود الحليب: احتقان الثدي والشعور بالامتلاء المفاجئ والثقيل، وعادة ما يصاحب هذا الاحتقان عدم الراحة، ثم يتكيف الجسم مع روتين الرضاعة والضح المنتظم للحليب، ويخف الاحتقان بالتدرج. - تورم الثديين، وهذا يدل على عمل الجسم بجهد لإنتاج الحليب، أو عدم تفريغ الحليب بعد الرضاعة. - تسرب قطرات من الحليب، وملاحظة ذلك على حمالة الصدر. - تفلطح الحملات وشد الجلد حول الحملات. - الإحساس بوخز أو إحساس بالذبذبيس والإبر في الثدي، مع الشعور بالعطش.

تغيرات أثناء الحمل

يتغير الثديان بالفعل في بداية الحمل، وقد تكون هذه التغييرات الطفيفة من العلامات الأولى لوجود حمل، ثم يبدأ الجسم في تهيئة نفسه لإفراز حليب الثدي، وذلك لأن هرموني الأستروجين والبروجسترون يتسببان في نمو القنوات اللبنية عند الحامل، وكذلك نمو الأنسجة المنتجة للحليب وزيادة عددها، بحسب تقرير لمجلة "سيدتي".

يلاحظ زيادة حجم الثديين، حيث ينشط تدفق الدم إلى الثدي، حتى تصبح الأوردة الموجودة في تلك المنطقة أكثر وضوحاً. تغير لون الحملات والهالات المحيطة بها، بحيث تصبح أغمق في اللون وأكبر في الحجم، مع وجود نتوءات صغيرة موجودة في الهالة.

خلال الثلث الثاني من الحمل يبدأ جسم الحامل في إنتاج أول حليب ثدي، الذي يسمى اللبن؛ أي في الأسبوع السادس عشر من الحمل، ويستمر حتى اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة.

تسرب اللبن

تلاحظ بعض النساء حدوث تسرب من حلمتهن أثناء الحمل، ويعد هذا أمراً طبيعياً؛ حيث يبدأ الثدي في إنتاج الحليب قبل أسابيع أو أشهر من موعد ولادة الطفل.

في حال كانت حلمتك تسرب اللبن خلال فترة الحمل، وهو أول حليب يصنعه الثديان استعداداً لإطعام الطفل بعد الولادة؛ فعليك معرفة أن هرمونات الحمل قد تكون هي السبب وراء ذلك.

ويحدث تسرب للحليب خلال الحمل نتيجة زيادة إنتاج الجسم لهرمون البرولاكتين، وهو الهرمون المسؤول عن إنتاج الحليب بعد



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



ماذا تعرف عن غسيل الدماغ؟



مخ واعصاب



تحتاج عملية
تنظيف الدماغ
إلى الكثير من
الوقت - حوالي
ثمانى ساعات
يومية-، وتحدث
أثناء النوم حيث
تزداد المسافة
الفاصلة بين
الخلايا العصبية،
مما يساعد
على تدفق
السائل النخاعي
بسلاسة، وبالتالي
يتم التخلص من
السموم.

الطبي في جامعة روشستر بالولايات المتحدة .
وأكدت دراسات نشرت مؤخرا في مجلة العلوم أن التخلص من
السموم داخل دماغ الإنسان لا يكون بواسطة الجهاز اللمفاوي،
فالدماغ يقوم بعملية تنظيف ذاتية بواسطة الخلايا «الدبقية» التي
تتولى الدور الأساسي في عملية التنظيف، إذ تقوم بضخ
السموم ومياه الدماغ التي تنشأ بسبب الضغوط
داخل الدماغ إلى خارجه.

وتحتاج عملية تنظيف الدماغ إلى الكثير من
الوقت - حوالي ثمانى ساعات يوميا-، وتحدث
أثناء النوم حيث تزداد المسافة الفاصلة بين
الخلايا العصبية، مما يساعد على تدفق
السائل النخاعي بسلاسة، وبالتالي يتم التخلص
من السموم.

وفي حالات النوم القليلة جدا لا يمكن أن تتم عملية
التنظيف بشكل تام، وهو ما يحذر الباحثون منه، فالسموم
والمواد الضارة التي تنشأ في الدماغ قد تضر به إذا لم يتم
التخلص منها، مما يتسبب في نشوء بعض الأمراض في المستقبل
كمرض ألزهايمر أو الشلل الرعاشي.

يُعرف غسل الدماغ بأنه أسلوب يهدف إلى التأثير على سلوكيات
الإنسان بالسيطرة على العقل وتوجيهه لغايات مرسومة، إلا أن أدمغتنا
تخضع لعملية تنظيف حقيقية يوميا من شأنها أن تحفظ وظائفها
الحيوية.

ويعمل جسمنا، مثل مصنع معقد جدا، ففي
مختلف أجزائه تحدث عمليات الأيض
باستمرار، إذ تتشكل كميات كبيرة من
النواتج وفي جسم الإنسان يعد
الجهاز اللمفاوي هو المسؤول
عن تخلص الجسم من مسببات
الأمراض والأجسام الغريبة أو
إزالة الخلايا السرطانية مثلا، وفقاً
لـ«لجزيرة نت».

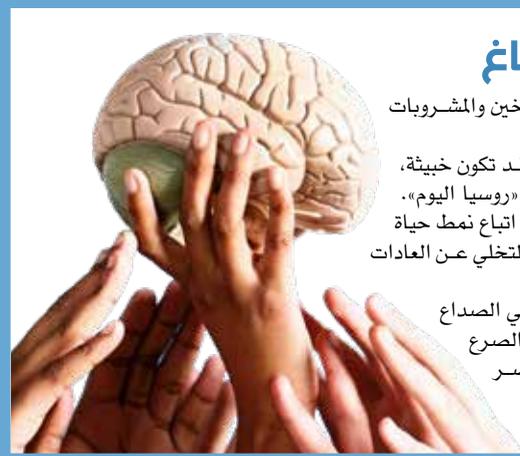
ورغم أن أكبر عمليات الاستقلاب تحدث داخل الدماغ فإن
خدمة التنظيف الذاتي لجسمنا التي يقوم بها الجهاز اللمفاوي لا تصل
إلى الدماغ، ففي كل دقيقة يتم التخلص من أعداد كبيرة من البروتينات
التي يمكن أن تلتف الخلايا العصبية.
ولكن كيف يتعامل الدماغ في جسم الإنسان مع المخلفات الزائدة أو
السموم؟ الإجابة توصل إليها مؤخرا فريق دولي من العلماء من المركز



نمط حياة يقي من أورام الدماغ

أكد البروفيسور ألكسندر سيرياكوف، أخصائي الأورام أن التدخين والمشروبات
الكحولية يزيدان من خطر الإصابة بأورام الدماغ بنسبة 30٪.
وأشار سيرياكوف إلى أن هذه الأورام يمكن أن تكون حميدة وقد تكون خبيثة،
وتتميز الأورام الخبيثة بنموها السريع في الأنسجة، بحسب موقع «روسيا اليوم».
وقال «إذا تحدثنا عن الوقاية من هذه الأورام فيجب قبل كل شيء اتباع نمط حياة
صحي، يتضمن ممارسة نشاط بدني معتدل، وراحة كافية، والتخلي عن العادات
السيئة».

وأفاد بأن الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بورم في الدماغ هي الصداع
والتقيؤ غير المرتبط بتناول الطعام والدوخة والتشنجات ونوبات الصرع
وضعف العضلات والتوتر وضعف السمع ومشكلات في البصر
والهلوسة السمعية والذوقية، فضلاً عن الاضطرابات النفسية.





نقص مناعة الأطفال.. إليكم الأسباب والعلاج



نقص المناعة عند الأطفال هو عدم قدرة الطفل على مقاومة الجراثيم التي تصيبهم بالأمراض خاصة أن معظم الأطفال يصابون بالكثير من الالتهابات في أذنانهم ورتتيهم أو جلدتهم مما يصعب الشفاء منها بسهولة.

- المعاناة من مرض القلاع.

التشخيص

يعتمد الطبيب في تشخيصه على ما تلاحظه الأم على طفلها بما في ذلك إصابة الطفل بالكثير من الالتهابات الشديدة ومدى استمرارية إصابة الطفل بعد تناول المضادات الحيوية ومدة إصابة الطفل بالمرض ثم يقوم الطبيب بإجراء فحوصات الدم واختبار عدد خلايا الدم البيضاء، وذلك لتحديد مدى الإصابة.

العلاج

عادةً ما يبدأ علاج نقص مناعة الأطفال عن طريق تناول بعض الأدوية التي يصفها الطبيب المختص حسب كل حالة سواء المضادات الحيوية أو الأدوية الأخرى لمنع الإصابة بالأمراض أو زراعة الخلايا الجذعية من شخص مقرب مناسب. بالإضافة إلى ذلك يجب أن تحرص الأمهات على التغذية السليمة لطفلها حيث تكون غنية بالخضراوات والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون وممارسة التمارين الرياضية والحصول على قسط كافٍ من النوم.

نقص المناعة عند الأطفال هو عدم قدرة الطفل على مقاومة الجراثيم التي تصيبهم بالأمراض خاصة أن معظم الأطفال يصابون بالكثير من الالتهابات في أذنانهم ورتتيهم أو جلدتهم مما يصعب الشفاء منها بسهولة. ويجب أن نعرف أنه لا يمكن اعتبار نقص المناعة مرض مكتسب، مثل نزلات البرد والإنفلونزا ولكن نقص المناعة عادةً ما يحدث نتيجة ولادة الطفل بجين مكسور يؤثر على جهازهم المناعي، وفي بعض الحالات تكون المشكلة وراثية، وفقاً لموقع "WebMD" وتحارب خلايا الدم البيضاء العدوى التي يصاب بها الطفل، وبالتالي قد تتأثر جودة خلايا الدم البيضاء وتكون غير قادرة على العمل بشكل سليم، مما يؤثر حقاً على قدرة مناعة الجسم في التصدي للعدوى.

أعراض نقص مناعة الأطفال

- إصابتهم بنزلات البرد وتحواله إلى التهاب رئوي في وقت قصير.
- إصابات الأذن أو الرتتين أو الجلد أو العينين أو الفم لأكثر من أربع مرات في السنة الواحدة.
- الإصابة بالتهاب رئوي أكثر من مرة في السنة.
- حاجة الطفل إلى المضادات الحيوية عن طريق الوريد.
- الإصابة بعدوى بكتيرية في الدم.

5 إرشادات للحفاظ على صحة الطفل في الصيف

ملابس الأطفال في الصيف يجب أن تكون قطنية واسعة وفاتحة اللون، لأن الملابس الضيقة الداكنة تمنع الهواء من الوصول لل بشرة وتمتص أشعة الشمس وتزيد من إفراز العرق.

4 - عدم الجلوس في السيارة

ينبغي على الأم ألا تترك طفلها في السيارة صباحاً خلال فصل الصيف، لأن درجة حرارتها بداخلها ترتفع بسرعة كبيرة، مما يعرضه لخطر الإصابة بضربات الشمس.

5 - ترطيب الجسم

من الضروري أن تقدم الأم له كمية وفيرة من المياه على مدار اليوم، بجانب الأطعمة الغنية بها، كالخضراوات والفواكه، والمشروبات الصحية، مثل ماء جوز الهند والحليب.



ينصح خبراء الصحة الأمهات بضرورة اتباع مجموعة من الإرشادات في فصل الصيف، للحفاظ على سلامة أطفالهن مع ارتفاع درجة حرارة الطقس، منعاً لإصابتهم ببعض الأضرار، وذلك على النحو التالي:

1 - تجنب التعرض للشمس

لأن التعرض لها بشكل مباشر، خاصةً في أوقات الذروة، يتسبب في ارتفاع درجة حرارة جسده، ومن ثم الإصابة بالإجهاد الحراري والجفاف، وفقاً لموقع "Baby Cen-ter".

2 - ارتداء قبعة

يجب أن يرتدي الطفل قبعة رأس قبل الخروج من المنزل صباحاً، خاصةً إذا كان سيجلس في أماكن مكشوفة، لتقليل خطر إصابته بضربات الشمس.

3 - ارتداء نظارة شمسية وملابس واسعة



تحديد مستويات التوتر الطبيعية

مُتحملة على التوتر، والقلق، ويظهر ذلك جلياً عند إجراء مخطّط كهربية الدماغ لدى طبيب مختص.

3 - اختبارات هرمونية

تتفاعل الهرمونات مع الحالة النفسية للرجل، إذ تزداد مستويات بعضها مع التوتر، والقلق، مثل الأدرينالين، والكورتيزول، وعندما يصاب المرء بتوتر، ينشط الجهاز العصبي الودي، وتزداد مستويات الأدرينالين في الدم؛ لإمداد الجسم بطاقة كافية؛ للتعامل مع التوتر، أو سببه، فهو جزء من استجابة الجسم الطبيعية للتوتر، كما أن زيادة الأدرينالين سبب شعور الشخص بأنه منفعّل، أو عصبي.

ليس الأدرينالين الهرمون الوحيد المتفاعل مع التوتر، بل يُفرز الجسم أيضاً الكورتيزول، الذي يساعد على استجابة الجسم للتوتر أيضاً. يخرج هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية، ويُنظّم بعض المهام:

مستويات السكر في الدم، إذ يزيدها.
 الالتهابات (يقّلها)، ولذلك يستخدم الكورتيزون كدواء للالتهابات الشديدة تحت إشراف الطبيب بالطبع).
 الأيض.

يتميز الكورتيزول بمد وجزر خلال اليوم بشكل طبيعي، وليس هرموناً ضاراً بالمعنى الحرفي؛ لكن زيادته بشكل مزمن -بسبب التوتر المزمن- يضعف الصحة، إذ قد يؤدي إلى حب الشباب، اكتساب الوزن، صعوبة التركيز، الإرهاق، ارتفاع ضغط الدم، الاهتياج، تقلبات مزاجية.

وتكشف الاختبارات العملية مستويات هرموني الأدرينالين، والكورتيزول، من خلال عينات البول، أو عينات الدم.

4 - مقياس الإجهاد (التوتر) المصور

مقياس التوتر المصور هو استبيان نشأ عام 1983، يستخدم في تحديد قدر التوتر المؤثر على الإنسان، ولا تعتمد هذه الطريقة على اختبارات طبية كما في الوسائل السابقة، وإنما تعتمد على تصوّر الخاص للتوتر لديك.

التوتر له مستويات طبيعية بالفعل، ويُشكل التوتر جزءاً لا يمكن فصله عن حياتنا، لكن الإفراط فيه مضر بالجسم بما لا يخطر لك على بال.

لا يضرب التوتر كل الناس بالمقدار نفسه، وهو ليس حالة نفسية، أو ذهنية فحسب، بل له انعكاسات جسدية أيضاً، فقد يكون مستواه مرتفعاً، ما يزيد بعض الهرمونات في الدم، مثل الأدرينالين، أو الكورتيزول.

ولأن اختلاف معدل ضربات القلب من نتائج التوتر، لذلك قرّر الباحثون الاستفادة من مثل هذه المعلومات في قياس التوتر، وتحديد المستويات الطبيعية له، وهي كل توتر لم تصحبه أعراض جسدية، أو عجز عن الاسترخاء، بحسب تقرير لمجلة "الرجل".

4 طرق لقياس التوتر

تُسبب بعض العوامل التوتر، وينشأ عنه استجابة، قد تكون عاطفية، أو بيولوجية، أو إدراكية، أو غير ذلك؛ لذا فإن قياس التوتر يعتمد على قياس مسببات، أو استجابات التوتر، وتشمل طرق قياس التوتر ما يلي:

1 - تباين معدل ضربات القلب

يُعدّ تحليل معدل ضربات القلب من الأمور الفعّالة في قياس التوتر، إذ يسجل التباين الزمني بين ضربات القلب المتتالية، فهو ليس قياساً لسرعة دقات القلب، بل الوقت بين تغيير ضربات القلب. يتحكّم الجهاز العصبي اللاإرادي في معدل ضربات القلب، ويتألف هذا الجهاز من:

الجهاز العصبي الودي: يفرض نفسه على الجسم في حالة التوتر، أو الخوف.

الجهاز العصبي اللاودي: يتحكّم في الجسم عندما يكون الشخص مسترخياً ليس بمتوتر، أو مضطرب نفسياً.

يؤدي التوتر المستمر إلى عدم توازن الجهاز العصبي اللاإرادي، ما ينعكس على تباين معدل ضربات القلب، ويزداد تباين معدل ضربات القلب في حالة التوتر، بينما يكون منخفضاً في وضع الاسترخاء؛ لذا يمكنك زيارة طبيب مختص؛ لإجراء هذا الاختبار، وقياس مستوى التوتر لديك بالتحديد؛ ووضع خطة مستقبلية للتعامل معه.

2 - إشارات المخ

إشارات المخ هي الوسيلة الأدق؛ لقياس التوتر، وعدم تماثل موجات ألفا علامة



ACMENERV FORTE

Methylcobalamin Capsules 1500 mcg



3X10 Capsules

Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs



اسناني
حياتي

66

عادة ما تتأثر الأسنان بالتصبغات نتيجة تناول بعض الأطعمة أو الأدوية وغيرها من الأسباب، وغالباً ما يصعب التخلص منها خاصة إذا استمر ذلك لفترات طويلة، وبالتالي يمكن التخلص منها عن طريق استخدام بعض الوسائل الطبية التي يحددها الطبيب المختص.



مشكلات خطيرة تهدد الأسنان

تكسر الأسنان

تكسر الأسنان من أخطر المشكلات التي غالباً ما تحدث عند تناول أطعمة قوية وتختلف قوة التكسر حسب قوة الأسنان، وبالتالي يجب استشارة الطبيب المختص والحصول على العلاج المناسب.

فرد الأسنان

نادراً ما يعاني بعض الأشخاص من زيادة عدد الأسنان في الفم عن الطبيعي حيث يزيد عدد الأسنان عن 32 سن وفي هذه الحالة يعتبر العلاج الوحيد هو إزالة الأسنان الزائدة واستخدام تقويم الأسنان لتصحيح الأسنان المتبقية.

مشاكل اللثة

يصاب بعض الأشخاص بنزيف اللثة، وذلك بسبب تراكم البلاك على اللثة وتركها دون علاج مما يتسبب في مراحل متقدمة بفقدان العظام وتحرك الأسنان من موضعها، وبالتالي صعوبة المضغ والكلام لذلك ينصح الأطباء بضرورة غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون واستخدام خيط الأسنان وشطف الفم بغسول الفم يوميا، وذلك بجانب المتابعة الدورية مع الطبيب المختص.

ثمة أمراض أسنان عديدة لا تفرق بين الكبار وصغار السن، يجب الحد منها وسرعة علاجها تجنباً لتعرض لأي مضاعفات صحية. ونستعرض في التقرير التالي، كل ما يتعلق بأخطر أمراض الأسنان التي يجب الانتباه لها، وفقاً لموقع «webmd».

تصبغات الأسنان

عادة ما تتأثر الأسنان بالتصبغات نتيجة تناول بعض الأطعمة أو الأدوية وغيرها من الأسباب، وغالباً ما يصعب التخلص منها خاصة إذا استمر ذلك لفترات طويلة، وبالتالي يمكن التخلص منها عن طريق استخدام بعض الوسائل الطبية التي يحددها الطبيب المختص.

التجاويف

من الطبيعي أن يظهر البلاك على الأسنان، ولكنه يتسبب في تدمير القشرة الخارجية الصلبة للأسنان، وبالتالي سهولة الإصابة بتجاويف الأسنان وتسوس الأسنان، لذلك يجب الحرص على غسل الأسنان مرتين يومياً على الأقل بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد واستخدام خيط الأسنان، بالإضافة إلى ضرورة الابتعاد عن الوجبات الخفيفة.

الحل الأمثل لعدم عودة تصبغات الأسنان

الأسنان لكي يتم إزالة التصبغات.

وأشار إلى أن أفضل حل لإزالة التصبغات، هو تنظيفها بالبوليش، وإذا كانت التصبغات قوية، يتم تنظيفها بجهاز الأكواكير، لأنه عبارة عن بودر يخرج مع الماء من الجهاز المستخدم لتنظيف الأسنان، ويزيل التصبغات.

كيفية الحفاظ على الأسنان

أوصى الدكتور عبد الجواد، بضرورة الاهتمام بتنظيف الأسنان، لتجنب تكون التصبغات في ما بعد بشكل مبالغ فيه عن طريق:

- 1 - الاستمرار في غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل.
- 2 - استخدام المضمضة.
- 3 - الحد من شرب الكافيين.
- 4 - الإقلاع عن التدخين.
- 5 - استخدام السواك.
- 6 - استخدام الخيط المعد خصيصاً لإزالة بقايا الطعام العالق في الفم والأسنان.

عوامل عديدة تتسبب بتصبغات الأسنان وتغير لونها، منها تراكم مواد مختلفة كمادة البلاك وبقايا الطعام، بالإضافة لـ «التدخين، إهمال نظافة الفم والأسنان، تسوس الأسنان، تآكل طبقة المينا، والإفراط في شرب الكافيين والشاي».

وأوضح أخصائي طب جراحة الفم والأسنان، الدكتور مروان عبد الجواد، إن أعراض تصبغات الأسنان، هي «ظهور بقع بنية أو رمادية على الأسنان والضرورس، وخاصة في الجزء السفلي لهما، لافتاً إلى تسبب إخراج وإزعاج لمن تتنابه هذه الأعراض»، وفقاً لموقع الكونسلتو. وقال إنه لا يمكن علاج تصبغات الأسنان في المنزل على الإطلاق، موضحاً أنه لا يوجد حل لها إلا عن طريق الذهاب للطبيب المتخصص لعلاجها، باستخدام الأدوات المتوفرة في العيادات والمستشفيات.

وأفاد الدكتور عبد الجواد، إن هناك أجهزة مختلفة لعلاج تصبغات الأسنان، موضحاً أن جهاز الألترا سونيك يعالج التصبغات، ولكن فيما بعد تنتشر التصبغات وتعود مرة أخرى، نظراً لأنه يتسبب في خدش





أفضل طريقة لحل الخلافات الزوجية

وهناك رد فعل دفاعي آخر يحدث كثيراً، وهو الإمعان في الاعتراف بما يقوله الطرف الآخر عنك حتى لا يجد ما يقوله، وقد تقدم وعوداً لا تستطيع الوفاء بها لتجنب المواجهة الكبرى. إن فهم محفزات وأسباب كونك دفاعياً هي أول طريق التحول نحو ردود أفعال متوازنة، إذ يسمح ذلك الفهم بإعداد ردود مناسبة في حالة الاستنزاف، وملاحظة ردود فعلك ومراقبة أحاسيسك الجسدية مثل الشعور بالتوتر في الأطراف أو التعرق، لأن إدراك الاستجابات الجسدية يساعد في إبطاء رد الفعل واختيار الرد بطريقة أفضل.

مجموعة سلوكيات

السلوك العدواني يستخدم القوة والعدوان النفسي لمهاجمة شخص ما، يرفض صاحبه الخضوع لأي شخص، وغالباً ما يحدث ذلك بهدف الوصول إلى غرض معين.

ويتسم صاحب السلوك الهجومي باللامبالاة بمشاعر الآخرين، والرغبة في السيطرة حتى ولو بطريقة غير واعية، وعلى عكس السلوك الدفاعي الذي يمكن أن يكون خفياً أو مرثياً، فإن «الهجومي» يكون واضحاً ومرثياً لا لبس فيه.

وهناك أمثلة لمجموعة من السلوكيات للتفريق بين الشخصية الحازمة وتلك الهجومية، فنجد أن الحازمين يعطون الأولوية لتحقيق أهدافهم والدفاع عن قيمهم وحقوقهم، لكنهم في الوقت ذاته يحترمون معتقدات الآخرين وقيمهم وحقوقهم، ويبحثون عن وجهات نظر بديلة في مختلف القضايا.

ويتحدث الحازمون بنبرة صوت هادئة، مدركين أن الصوت المرتفع يمكن أن يسبب سوء تفاهم بينهم وبين الآخرين. كما أن هناك لطفًا وهدوءًا في لغة جسدهم وتواصلهم البصري.

بينما أصحاب السلوك الهجومي يظهرون التهديد والسخرية في طريقتهم ولغة جسدهم وحديثهم، ولا يمكنهم تقدير أفكار الآخرين ومشاعرهم ومعتقداتهم. ورغبتهم الأولى، دائماً، هي تأكيد هيمنتهم وسيطرتهم، وغالباً ما يكون وجودهم غير مريح للطرف الآخر.

من الطبيعي أن تمر غالبية العلاقات الزوجية بمنعطفات مختلفة وخلافات بين الزوجين تهدد استقرارها، لذا يجب أن يعرف الكثيرون كيفية إدارة هذه الخلافات وتجنب تحولها إلى صراعات دائمة تبدأ بالدفاع عن النفس سريعاً، أو الهجوم على الطرف الآخر. وتؤجج كلتا الطريقتين النزاع، وتدفع الزوجين أحياناً إلى مراحل متقدمة من الغضب، لذا يظل اختيار السلوك العقلاني المتوازن أفضل طريق لحل الخلافات الزوجية حتى في أصعب اللحظات، وهو أمر يمكن التدريب عليه واختياره عن وعي لتقليل حدة النزاعات.

سلوكان متناقضان

يحدث كل من السلوك الهجومي والدفاعي استجابة نفسية في حالات الصراع، وهما سلوكان متناقضان، ومن المهم معرفة ما يميز هذه السلوكيات من أجل التعامل معها والاستجابة لها بطريقة صحيحة، إذ يهدف النوع الأول غالباً إلى مهاجمة الآخرين والرغبة في تأكيد السلطة، بينما يسعى الآخر إلى حماية نفسه من التهديدات أو النقد المتصور عن طريق التجنب أو الإنكار أو التبرير.

ويتصف صاحب السلوك الهجومي، غالباً، بالثقة والعدوان واللامبالاة، وفي الوقت ذاته، فإن السلوك الدفاعي ليس سوى رد فعل على «الهجومي» ويمكن النظر إليه على أنه شخص خاضع يحاول حماية نفسه من الهجوم بطريقة غريزية يخته.

أن تكون دفاعياً فهذا يعني التسرع في الدفاع عن نفسك عندما تواجه موقفاً غير مريح، بدلاً من الاستماع والتحدث عن المشكلة الحقيقية، كما تقول إيمي داراموس المتخصصة بعلم النفس السريري ومؤلفة كتاب «فهم الاضطراب ثنائي القطب».

ويحدث رد الفعل الدفاعي أحياناً بوعي، وأحياناً أخرى بغير وعي، ومن الأمثلة على السلوك الدفاعي اختلاق الأعداء وتقديم المبررات إذا انتقدك شخص ما، ويحدث أيضاً أن ينتقدك شخص ما، فتذكره بشيء ارتكبه بحقك سابقاً، لتجعله يشعر بالذنب تجاهك.

“

يتسم صاحب السلوك الهجومي باللامبالاة بمشاعر الآخرين، والرغبة في السيطرة حتى ولو بطريقة غير واعية، وعلى عكس السلوك الدفاعي الذي يمكن أن يكون خفياً أو مرثياً، فإن «الهجومي» يكون واضحاً ومرثياً لا لبس فيه.



Pentrax[®]

Pantoprazole



Shiba Pharma



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 - 733445511 - 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

كلنا

يمن موبايل..

10⁺
مليون
مشارك



4G^{LTE}

معنا .. إتصالك أسهل





تسكين الآلام

بشكل سريع وفعال

