

المجلة

Almajalah Alttebiah



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر | يوليو 2023 | العدد (67)

- سبب رئيسي لتقرّم الأطفال في اليمن
- د. الشلاحي يوضح أسباب تكرار الالتهابات البولية عند النساء
- اللبأ .. أفضل بداية ممكنة لحياة الطفل

- شروط للسماح بسفر مرضى القلب
- هؤلاء ضحايا التسمم الغذائي في الصيف



رغم التحديات..

## العسل اليمني في الصدارة

# 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

# CEFOPRIM

معنا صحتك  
أفضل..

(Cefuroxime Axetil 250/500mg Tablets &  
Cefuroxime Sodium 750mg/1.5g Vials)



**UNITED BIOTECH**

*The Essence of Your Health*

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances



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



27  
دواء

■ أدوية تصيب البشرة  
بحساسية الضوء

30  
تغذية

■ أغذية تشعرك بالبهجة

33  
صحة إنجابية

■ تمزق كيس المبيض.. بعض  
الحالات مزعجة

34  
مخ واعصاب

■ الأعراض الـ40 المبكرة  
لباركنسون

14  
لقاء

■ د. الشلاحي: هذه أسباب  
تكرار الالتهابات البولية عند  
النساء

24  
توعية

■ ضحايا التسمم الغذائي في  
الصيف

■ علاج تسلخات المناطق  
الحساسة

26  
جديد الطب

■ لقاح جديد لالتهاب  
القصيبات

7  
فلك الطبية

■ 100 ألف مريض يمضي  
بحاجة للعلاج في الخارج  
■ حملة تحصين ضد الحصبة  
لقرابة 6 ملايين طفل

8  
قضية

■ تحديات للمحافظة على  
ريادة العسل اليمني

10  
تقرير

■ القات .. يهدد مخزون  
اليمن المائي  
■ سوء التغذية يحاصر  
ملايين اليمنيين  
■ سبب رئيسي لتقزم  
الأطفال في اليمن

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 الجرزموزي

مدير الطبعة  
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 الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى



الممارسات غير الصحية في رعاية الأطفال تأتي من ضمن العوامل حيث تميل بعض الأمهات إلى استخدام مزيج من الماء والسكر المصنع لإسكات الأطفال أو استخدام الماء غير النقي في مزج الحليب المصنع بالإضافة إلى التعقيم السيئ لزجاجات الرضاعة وهو ما يزيد من احتمالات التعرض المتكرر للعدوى التي تمنع نمو الأطفال بشكل طبيعي.

# التقرّم في اليمن

استناداً إلى تصنيف منظمة الصحة العالمية لشدة سوء التغذية كمشكلة صحية عامة وعلى الرغم من التحسن في العقود الماضية، لا يزال معدل الانتشار الحالي للتقرّم في المنطقة مرتفعاً فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن 46% من أطفال اليمن ممن هم دون سن الخامسة يعانون من مرض التقرّم، وذلك بسبب سوء التغذية. ويؤدي التقرّم الناتج عن سوء التغذية إلى ضعف إدراك الطفل وتأثر النمو العقلي وتدني القدرة على مواجهة الحياة ومتطلباتها كما يزيد من احتمالية تعرض الأطفال للأمراض المزمنة المؤدية إلى الموت المبكر.

و بالرغم من التحديات التي تواجهها النظم الصحية في الأزمات وصعوبة إجراء تقييمات شاملة في مثل هذه الظروف فقد أشارت العديد من الدراسات الميدانية والمسوحات الديموغرافية والصحية واستطلاعات اليونيسف المتعددة المجموعات والمحدودة النطاق إلى أن مسببات التقرّم لا تنحصر على العوامل المرضية والهرمونية مثل تدني مستوى هرمون الغدة الدرقية أو تدني مستوى هرمون النمو أو الإصابة بفقر الدم المنجلي أو في الأسباب الوراثية أو الأمراض الجينية مثل متلازمة تيرنر ومتلازمة داون، إضافة إلى أن هناك محددات أخرى تساهم بشكل أو بآخر في زيادة حالات التقرّم المرتبطة بعدة عوامل أهمها:

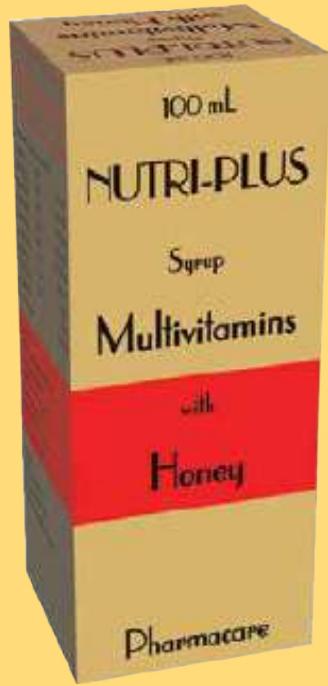
الحالة التغذوية للأمهات حيث يشار إلى أن نصف حالات التقرّم بين الأطفال دون سن الثانية تبدأ أثناء الحمل أو قبل بلوغهم ستة أشهر من العمر لا سيما وأن انتشار النقص في بعض المغذيات مثل فيتامين (أ) والحديد وحمض الفوليك والزنك واليود يسفر عن تأثيرات ضارة على الأطفال والأمهات، ويساهم غياب التعليم والثقافة ومستوى معرفة الأمهات حول التغذية والرعاية أثناء المرض في رفع معدلات التقرّم خصوصاً إذا ما اقترن ذلك مع ممارسة الأم عادات سيئة مثل التدخين، وتناول الأدوية الممنوعة خلال فترة الحمل. ويأتي ثانياً مستوى الكفاية الغذائية للأطفال حيث تتزايد حالات النقص الغذائي لدى المواليد خصوصاً مع عدم تنظيم الإنجاب و حدوث الحمل المتتابع الذي لا يسمح أن تكون مدة الرضاعة الطبيعية كافية، كما أن الامتناع عن إرضاع المواليد بالحليب الذي تنتجه الأم طبيعياً في الساعات الأولى للولادة "الرضاعة في الوقت المناسب" وعزوف الأمهات عن تعزيز الرضاعة الطبيعية بحليب صناعي بحجة تلوث هذه المنتجات يزيد من تفاقم مشاكل سوء التغذية المسببة للتقرّم.

كما أن الممارسات غير الصحية في رعاية الأطفال تأتي من ضمن العوامل حيث تميل بعض الأمهات إلى استخدام مزيج من الماء والسكر المصنع لإسكات الأطفال أو استخدام الماء غير النقي في مزج الحليب المصنع بالإضافة إلى التعقيم السيئ لزجاجات الرضاعة وهو ما يزيد من احتمالات التعرض المتكرر للعدوى التي تمنع نمو الأطفال بشكل طبيعي. أيضاً الحالة الاقتصادية للأسرة فبحسب العديد من الدراسات ترتبط الزيادة في حالات التقرّم باقتصاديات الأسر عند عدم توافر الحد الأدنى من التنوع الغذائي للأمهات والأطفال وهذا ما يفسر انتشار تأخر النمو في المناطق والعاثات الفقيرة التي لا تملك أراضي زراعية أو مصادر دخل كافية تمكنها من الحصول على مياه الشرب النقية للوقاية من الإسهالات أو لا تستطيع هذا العائلات الوصول لأقرب مركز صحي.

وربما كانت للحروب والكوارث آثار مدمرة على النظم الصحية لصعوبة إجراء التقييمات الشاملة وتخطيط الاستجابة وصعوبة تخصيص الموارد والعمل في ظل إجراءات غير فعالة وعدم قدرة الأنظمة الصحية على الوصول والرصد في الفئات السكانية الضعيفة وتوفر بعض البيانات المأخوذة من أحدث الدراسات الاستقصائية صغيرة النطاق التي أجرتها بعض المنظمات الإنسانية في اليمن مؤشرات حول مدى انتشار التقرّم على المستوى الجغرافي في البلد، حيث تشير دراسة دي سوزا 2015 إلى أن احتمالية تقرّم الأطفال الذين يعيشون على ساحل البحر العربي أقل بنسبة 8% من احتمالية تقرّم الأطفال الذين يعيشون في المناطق الجبلية في اليمن، وتوضح أيضاً أن نسبة التقرّم للأطفال الذين يعيشون على امتداد ساحل البحر الأحمر أقل من نسبتها لدى الأطفال الذين يعيشون في المناطق الشرقية الصحراوية كالجوف وشبوة ومارب.



د. عادل سالم



with  
bee HONEY

# Nutri-Plus

## Multivitamins

نيوتري بلاس  
متعدد فيتامينات  
بالعسل

فارماكير  
الشركة الدولية لصناعة الادوية  
إدارة التسويق : 01 239320

Pharmacare  
فارماكير   
فخر الصناعة الوطنية



## فك الطبية



## 100 ألف مريض يماني بحاجة للعلاج في الخارج

### صنعاء : الطبية

أعلنت وزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، منتصف يوليو، عن وجود أكثر من 100 ألف حالة تنتظر توسيع الواجهات للرحلات العلاجية نظراً لعدم كفاية الرحلات العلاجية إلى الأردن من ناحية وتوفر العلاج بالنسبة لبعض الحالات في دول أخرى.

وأوضح المتحدث الرسمي باسم وزارة الصحة، الدكتور أنيس الأصبحي، إن "2400 مريض فقط هم من تمكنوا من السفر للعلاج إلى الأردن خلال عام كامل، بينما عدد الحالات المرضية التي تتطلب العلاج في الخارج يتجاوز 30 ألف حالة".

وأكد أن "هذا العدد يتزايد بمعدل 100 حالة أسبوعياً معظمها من الأمراض المستعصية"، مشيراً إلى أنه "يوجد هناك منع تسفي وكارثي لدخول الأدوية خصوصاً أدوية مرضى السرطان والثلاسيميا".

ودعا الأصبحي إلى "توسيع عدد الرحلات إلى الأردن" محذراً من أن "تأجيل فتح بقية الواجهات الطبية ينتج عنه عشرات الوفيات بشكل أسبوعي".

في سياق متصل، أكد رئيس اللجنة الطبية العليا الدكتور مطهر الدرويش أن "10% فقط من نسبة المرضى المستعصي علاجهم في اليمن هم القادرون على السفر عبر مطار صنعاء إلى الأردن "الوجهة الوحيدة حالياً".

وأفاد بأن غالبية المرضى البالغ عددهم 60 ألفاً "مسجلون في اللجنة الطبية العليا، لا يستطيعون تحمل كلفة العلاج في الخارج التي تتراوح بين 30 ألف دولار و 100 ألف دولار أمريكي".

وتشدد الدرويش على ضرورة "فتح وجهات جديدة ومتعددة"، لافتاً إلى أن "تمكين المرضى من السفر عبر مطار صنعاء الدولي سيخفض كلفة السفر وزيادة عدد القادرين على السفر للعلاج في الخارج".



من المقرر إجراء حملة تلقيح ضد تفشي مرض الحصبة في الربع الثالث من عام 2023، تستهدف 5.7 مليون طفل تتراوح أعمارهم بين 6 و 59 شهراً في 11 محافظة يمنية، بدعم من منظمتي الصحة العالمية واليونيسف، بحسب ما ورد في تقرير المكتب الأممي.

## حملة تحمين ضد الحصبة لقرابة 6 ملايين طفل

### خاص: الطبية

أكد مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في اليمن (أوتشا) وفاة 259 طفلاً يمينياً وإصابة نحو 26 ألفاً بمرض الحصبة في جميع محافظات اليمن خلال العام الحالي 2023.

ولفت إلى أن 88% من الأطفال الذين أصيبوا بالحصبة لم يتلقوا أي جرعة لقاح، وأن انخفاض تغطية التطعيم الروتيني في عام 2023 بنسبة 10% مقارنة بالعام 2022 أدى إلى زيادة انتشار الحصبة وغيرها من الأمراض.

وأشار المكتب في تقرير نشره يوم الجمعة 21 يوليو، واطلعت عليه "المجلة الطبية"، إلى تسجيل زيادة بنسبة أكثر من 96 في المائة من عدد الحالات التي جرى الإبلاغ عنها عام 2022، محذراً من عدم حصول استجابة فعالة وسريعة ضد المرض.

ومن المقرر إجراء حملة تلقيح ضد تفشي مرض الحصبة في الربع الثالث من عام 2023، تستهدف 5.7 مليون طفل تتراوح أعمارهم بين 6 و 59 شهراً في 11 محافظة يمنية، بدعم من منظمتي الصحة العالمية واليونيسف، بحسب ما ورد في تقرير المكتب الأممي.

يذكر أن منصة "عواي" نشرت سلسلة تقارير منذ بداية العام الحالي تطرقت فيها إلى مخاطر عودة شلل الأطفال والحصبة على أطفال اليمن وناقشت مسؤولين ومختصين حول أسباب تفشي الأمراض التي تهدد حياة الأطفال.





قضية



"لا بد من تنظيم عملية استيراد العسل الخارجي، لا نقول منع الاستيراد بشكل كلي بل تنظيمه، والاكتفاء بمنع أنواع محددة أهمها منع استيراد عسل الصدر والسمر، كون هذه أبرز الأنواع التي يتميز بها العسل اليمني."

# تحديات للمحافظة على ريادة العسل اليمني



الطبية: محمد يحيى

تواجه مهنة تربية النحل وإنتاج العسل في اليمن تحديات جمة نتيجة أثار الحرب وتداعياتها منذ مارس 2015، أيضاً نتيجة تأثيرات تغير المناخ وفقاً لتقارير الأمم المتحدة، مما أحدث أثراً كبيراً على النحالين وإنتاج العسل في اليمن.

يصاحب ذلك رواج لشائعات ومعلومات مبالغ في حقيقتها ودقتها على مواقع التواصل الاجتماعي، مفادها أن هناك عملية غش واسعة يقوم بها التجار اليمنيون بخلطهم العسل اليمني بعسل مستورد، وبيعه للسوق الخارجية على أنه يمني 100% وهذا جعل كثيراً من الدول تقوم بإتلاف كميات كبيرة من العسل.

وعالمياً إيجابية، رغم بعض السلبيات التي نراها وهي ما تحتم علينا جميعاً كيمييين، خصوصاً سلطات الدولة الرسمية العمل على تلافيتها حفاظاً على تلك السمعة والقيمة العظيمة للعسل اليمني لدى الآخرين."

وعن أبرز الحلول التي يجب القيام بها من قبل السلطات يقول "لا بد من تنظيم عملية استيراد العسل الخارجي، لا نقول منع الاستيراد بشكل كلي بل تنظيمه، والاكتفاء بمنع أنواع محددة أهمها منع استيراد عسل الصدر والسمر، كون هذه أبرز الأنواع التي يتميز بها العسل اليمني.

وفقاً لتقرير صادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي 2022، تعود مهنة تربية النحل وإنتاج العسل في اليمن، إلى القرن العاشر قبل الميلاد؛ وهي مهنة توارثها اليمنيون حتى يومنا هذا، كما تعد مصدر دخل لآلاف الأسر اليمنية في جميع أنحاء البلاد وعنصراً مؤثراً في الاقتصاد اليمني، حيث تنتج اليمن أكثر من 1,500 طن من العسل سنوياً، مما يوفر دخلاً لما يقدر بنحو 100,000 مربي نحل في جميع أنحاء اليمن.

## حلول عاجلة

وهذا الأمر سيسهم في الحد بشكل كبير من عمليات الغش، وخطط الخارجي بالمنتج المحلي، أيضاً يجب اعتماد الاستيراد من قبل شركات معتمدة بكميات وعبوات محددة، ولا يجب السماح باستيراد كميات من الأطنان كما نراها من الصين وباكستان دون عمل رقابي دقيق.

## خصوصية العسل اليمني

بدوره يعتبر سعيد الحمادي -صاحب محل بيع عسل بصنعاء- شعوب، وهو نحال توارث المهنة عن أسرته- أن هناك مبالغة في الشائعات التي تقيد بعمليات كبيرة للغش كون ذلك الأمر صعباً، مع تأكيده على وجودها، خصوصاً في السنوات الأخيرة . معللاً تلك الصعوبة بقوله "يعتبر العسل منتجاً فريداً ومميزاً، ومن أهم ميزاته اللون والطعم والرائحة وهذا ما يجعل كشف العسل المغشوش منه أمراً سهلاً جداً، من خلال الرائحة واللون

عبد الجبار الغولي - نحال ومدير مناحل الجودة للعسل اليمني، الذي يمتلك العديد من المناحل في العديد من المحافظات اليمنية- لا ينكر وجود عمليات غش من قبل البعض ممن أسماهم "ضعاف النفوس وعديمي الضمير"، لكنه في الوقت ذاته يقول أن عمليات الغش تلك ليست بحجم الشائعات التي يروجها البعض عن العسل اليمني في وسائل التواصل في فترات زمنية معينة. ويضيف الغولي: "لا تزال سمعة العسل اليمني عربياً



## قضية



ما تنتجه اليمن  
من العسل، حسب  
كتاب الإحصاء  
الزراعي للعام 2020  
"إحصائية رسمية"  
يبلغ - 2.822.683  
كيلوجراما ، فيما  
يبلغ عدد خلايا  
النحل 1.291.752  
خلية، حيث تصل  
نسبة خلايا النحل  
البلدي نحو 96%  
من إجمالي عدد  
الخلايا، فيما  
تشكل خلايا النحل  
الحديثة نسبة 4  
% من إجمالي عدد  
الخلايا.

على قطاع النحالين وإنتاج العسل، حيث أدت التغيرات المناخية إلى ارتفاع درجات الحرارة في السنوات الأخيرة، وانخفاض معدل هطول الأمطار وزيادة التصحر ما يؤدي إلى اضطراب النظام الإيكولوجي للنحل الذي يؤثر على عملية التلقيح.

### حجم الإنتاج والتداول

الجدير بالذكر أن ما تنتجه اليمن من العسل، حسب كتاب الإحصاء الزراعي للعام 2020 "إحصائية رسمية" يبلغ - 2.822.683 كيلوجراما ، فيما يبلغ عدد خلايا النحل 1.291.752 خلية، حيث تصل نسبة خلايا النحل البلدي نحو 96% من إجمالي عدد الخلايا، فيما تشكل خلايا النحل الحديثة نسبة 4% من إجمالي عدد الخلايا.

كما يُقدر مدير الحملات في الإدارة العامة لوقاية النبات بوزارة الزراعة في صنعاء، المهندس علي محرز، -في تصريح سابق ضمن تقرير نشره معهد كارينغي- "أن حجم التداول لسوق العسل اليمني يقدر بنحو 500 مليون دولار سنوياً، ويضيف محرز إنه من المتوقع أن يشهد هذا الرقم تراجعاً يصل إلى 30 في المائة جراء الحرب، وبسبب الفيضانات والسيول التي جرفت الآلاف من خلايا النحل، وأشار إلى أن هناك آلاف النحالين تكبدوا خسائر فادحة.

ويُصنّف العسل اليمني كواحد من أغلى وأجود أنواع العسل على مستوى العالم، لما يحتوي من قيمة غذائية كبيرة، وباعتباره علاجاً للكثير من الأمراض حسب كثير من الدراسات، كونه ينتج بطريقة عضوية، حيث لا يقل سعر الكيلو الصافي من العسل المنتج من أشجار السدر عن 75 دولاراً أمريكياً داخل اليمن، بينما يُباع الكيلو الواحد منه خارج اليمن بمبلغ قد يصل لـ 500 دولار أمريكي.

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

والطعم، ليس فقط على المتخصصين بل على أي مستهلك يكون قد جربه ولو لمرة واحدة".  
ويضيف الحمادي: "لا يعفي ذلك وجود أناس عديمي الضمير يقومون بالغش وخلط العسل اليمني بعسل خارجي أقل جودة وسعراً، وهذا الأمر يجب على سلطات الدولة أن تضع له حداً وأن تعاقب من يثبت عليه ذلك كون هذه جريمة لا يجب السكوت عنها".

على الصعيد الرسمي كانت وزارة الزراعة في صنعاء، قد دشنت العام الماضي فعاليات ومعرض المهرجان الوطني الأول للعسل اليمني سعياً منها للترويج للعسل، وتوجهاً لحمايته من الغش، والإسهام في تسويقه عالمياً ، على هامش المؤتمر كشاف نائب وزير الزراعة والري الدكتور رضوان الرباعي - في تصريح لوكالة سبأ الرسمية- عن استراتيجية وطنية لتنمية إنتاجية العسل وتربية النحل في اليمن يجري العمل على إعدادها.

وتعمل هذه الاستراتيجية على رفع إنتاجية العسل والتقليل من فاتورة الاستيراد من العسل الخارجي، وتقوم بحل كثير من الصعوبات المرتبطة بهذا القطاع أهمها زيادة عدد الخلايا المنتجة ومنع الاحتطاب الجائر، وإنشاء مختبرات التحليل للعسل.

### جهود أممية لتعزيز إنتاج العسل

في إطار دعم الفئات السكانية الهشة في اليمن، والأهمية التي تشير إليها كافة المنظمات الدولية العاملة للعسل اليمني، وضرورة الاهتمام به كقطاع اقتصادي محلي مهم، يتم تنفيذ العديد من المشاريع الهادفة لتعزيز إنتاج العسل، وللتوعية وتقديم العديد من التقنيات، كان آخرها مشروع مدته ثلاث سنوات لتعزيز إنتاج العسل نفذته العام الماضي منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) في سبع من أكثر المحافظات التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي في البلاد، وهي أبين والحديدة وحجة ولحج وصعدة وشبوة وتعز، وقدمت الفواو تدريبات ومعدات لمربي النحل وعلمتهم كيفية إنتاج العسل بكفاءة أكبر.

بالمقابل حذرت اللجنة الدولية للصليب الأحمر- في تقرير أصدرته يونيو -2022 من التأثير الكبير الذي يشهده اليمن نتيجة النزاعات أولاً ووجود أكثر من مليون لغم أرضي وعبوة ناسفة منتشرة في جميع أنحاء البلاد حسب إحصائيات التقرير، أيضاً التأثير نتيجة التغيرات التي طرأت على البيئة، بشكل خاص





رصد



# القات يهدد مخزون اليمن المائي

تقرير: عمران مصباح

حذرت تقارير دولية ومحلية من احتمالية حدوث موجة جفاف تضرب اليمن، وبحسب تقرير حديث للبنك الدولي، فإن توفير مياه الشرب في اليمن سيكون أكبر المشاكل التي سيواجهها اليمنيون في السنوات المقبلة، ويعتبر استنزاف المياه هو السبب الرئيسي لهذه الكارثة المحتملة. وبالرغم من زيادة هطول الأمطار مؤخراً عما كانت عليه، إلا أن إمكانية وقوعها لازال قائماً وذلك لأن استنزاف المياه في تزايد مستمر خاصة مع تنامي زراعة شجرة القات.

المائية، والسود، وتلك تعتبر إشكالية كبيرة، عن ذلك، وأثره على مستقبل البلد، يتحدث الدكتور "محمد الخرساني" وهو باحث ومختص في المناخ الزراعي قائلاً: «استنزاف المياه بشكل عام يتم من خلال الحفر العشوائي للآبار الجوفية والتعميق السنوي لها بعيداً عن الرقابة الرسمية، ومعظم تلك المياه يتم استخدامها لري المزروعات، وعلى رأسها شجرة القات، ولا يوجد قياسات دقيقة للكميات المستهلكة، وإنما عبارة عن تقديرات، مضيفاً أن معالجة المشكلة يجب أن تتم من قبل الجهات المختصة».

## القات على حساب عدة منتجات

تقدر منظمة الأغذية والزراعة "الفاو" المساحات المزروعة بشجرة القات بأنها تصل إلى نسبة 58% من مساحة الأراضي المزروعة في اليمن. عن تلك الظاهرة يقول الدكتور "الخرساني": «بالتأكيد زراعة القات لها تأثير سلبي على زراعة بقية المحاصيل، خاصة في ظل التوسع، والزحف في زراعته على أراضي القيعان الزراعية، مثل قاع جهران، وغيره من القيعان التي اشتهرت بزراعة القمح والبطاطس، وأنواع أخرى من الخضروات، ويحدث ذلك بعيداً عن أي رقابة رسمية».

وتقول منظمة الصحة العالمية أن 90% من الرجال في اليمن يتعاطون القات، بينما تصل النسبة إلى 50% عند الإناث، ويدفع الإقبال الكثيف للمزارعين اليمنيين نحو التوسع في زراعة القات.

ووفقاً لتقرير الموارد العالمية الصادر منتصف 2019، فإن اليمن تقع ضمن الدول القليلة التي تعاني من نقص حاد في المياه، مع زيادة مستمرة للسكان والتغير المناخي وتوسع حفر الآبار وزيادة استزراع شجرة القات، بالإضافة إلى انكفاء للدولة عن تقديم الحلول.

## أضرار استنزاف المياه

حسب تقارير مختلفة فإن نسبة كبيرة من المخزون المائي في اليمن تذهب لزراعة القات، وتقدر وزارة الزراعة والهيئة العامة للموارد المائية النسبة بحوالي 40%، وذلك لعدة أسباب منها الري عبر الغمر والذي يتطلب أعلى قدر من دفع المياه في الأرض، بالإضافة إلى أن نسبة زراعة شجرة القات وحتى 2013 كانت تزيد 12% سنوياً، بحسب تقرير نشره موقع حلم أخضر المتخصص في الشؤون البيئية اليمنية. يقول الدكتور أحمد الوداعي "خبير البيئة والمياه" أن السبيل الوحيد للتقليل من استنزاف المياه هو الحد من زراعة القات حسب تعبيره، مضيفاً "لأجل ذلك يجب أن ينفذ مشروع شامل، تتكاتف فيه عدة جهات في الدولة مؤكداً على ضرورة الاعتماد على دراسات دقيقة لإيجاد البدائل المناسبة للمزارعين الذين يذهبوا لزراعة القات من أجل تحقيق الدخل. وتعتمد اليمن بشكل رئيسي على الآبار، لندرة وجود الحواجز

“

تقول منظمة الصحة العالمية أن 90% من الرجال في اليمن يتعاطون القات، بينما تصل النسبة إلى 50% عند الإناث، ويدفع الإقبال الكثيف للمزارعين اليمنيين نحو التوسع في زراعة القات.





## رمد



تتم زراعة القات واستخراج المياه واستنزافها بعيداً عن الإشراف المباشر للدولة، وبهذا الخصوص يعلق الدكتور "الوادعي" أن هذا المشكلة تقع على عاتق وزارة الزراعة والري، ووزارة المياه والبيئة، ويعد انتشار

ألف هكتار، تلك التوقعات كأرقام تقريبية بناء على الأرقام السابقة، والتي قدرها البنك الدولي في عام 2000 بأنها تجاوزت 100 ألف هكتار، وقد ارتفعت زراعة القات في ما بعد بنسب كبيرة، قبل أن ترتفع كثيراً في فترة الحرب، وعن البدائل والحلول، يقول الدكتور الخرساني: "بالفعل، من ضمن أسباب التوسع في زراعة القات هو نزوح بعض الموظفين من المدن إلى الأرياف بعد توقف صرف المرتبات خلال الحرب سعيًا لإيجاد مصدر دخل بديل، وأمام غياب الحلول الأخرى أمامهم توسعوا في زراعة القات.

ومن المتوقع أن يستمر استنزاف المياه مع التوسع في زراعة القات، حيث أصبح مصدر الدخل الأكبر في البلد للمزارعين، عن ذلك، يقول الدكتور "أحمد الوادعي": إن القات متجذر في المجتمع، وأن مكافحته لا بد أن تتم عبر تمية الوعي المجتمعي قبل أن يجبر المزارع على استبداله. ويضيف الوادعي: «يجب أن يتم تنفيذ دراسات وبحوث تتناول النتائج السلبية لهذه الشجرة وتأثيرها على التربة والمياه والمجتمع والصحة والحياة الزوجية ويقترح أيضا إصدار قرارات بمنع الأسواق داخل المدن ونقلها إلى خارج العاصمة» مضيفاً «إنه عندما يتم التقليل من الإقبال على شراء القات ستكتمل العملية في الحد من زراعته وسيذهب المزارع إلى زراعة البدائل».

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

وبهذا الصدد، يقول الدكتور "الوادعي": "نحن بحاجة إلى صور عبر الأقمار الصناعية تحدد مساحة زراعة القات لمعرفة حجم المشكلة، وبناء عليها يتم عمل استراتيجيات لدعم المزارعين بطرق متعددة من أجل استبدال القات بمنتجات أفضل، بل إن المزارعين على استعداد لفعل ذلك، فالكثير من الاستبيانات والاستطلاعات تقول بأن المزارعين يريدون التخلص من شجرة القات فيما لو وجدوا محصولاً أكثر جدوى".

### دور الدولة الغائب

تتم زراعة القات واستخراج المياه واستنزافها بعيداً عن الإشراف المباشر للدولة، وبهذا الخصوص يعلق الدكتور "الوادعي" أن هذا المشكلة تقع على عاتق وزارة الزراعة والري، ووزارة المياه والبيئة، ويعد انتشار المنظومات الشمسية أحد الأسباب في استنزاف المياه واستخدامها لري شجرة القات، لذلك يجب اتخاذ قرارات وفرض عقوبات للحد من ذلك، والتوسع في زراعة المحاصيل التي لا تستنزف المياه. ولأن عملية حفر الآبار بطرق عشوائية هي أولى الخطوات نحو استنزاف المياه، وعن وجود قوانين منظمة لعمليات الحفر، يقول الدكتور "الخرساني" بالنسبة للقوانين نعم توجد قوانين منظمة لعمليات الحفر لكنها مطروحة بأدراج الهيئات الرسمية، ولم ينفذ منها شيء، وهذا الأمر يتطلب توجها رسمياً للعمل على مشروع متكامل للحد من استنزاف المياه".

### توسع في زراعة القات بعد الحرب

تقدر مساحة الأراضي المزروعة بشجرة القات بحوالي ٢٠٠





## سوء التغذية يحاصر ملايين اليمنيين

الطبية: حاشد مزقر

فقد المواطن إبراهيم الجحفلي طفله انتصار، قبل أن تكمل عامها الثالث في شهر يوليو من العام الماضي بمدينة الحديدة غرب اليمن. تفاقمت حالة الطفلة وتم نقلها إلى مستشفى الثورة، وفقا لجديث والدها، لكن سوء التغذية الحاد كان قد تمكن من جسد انتصار ولم يعد يستجيب للأدوية لينتهي مشوار حياتها مبكرا مخلفة حالة حزن شديدة ما تزال مسيطرة على أسرته حتى الآن.

بسوء التغذية من أمراض الجهاز الهضمي كالإمساك وآلام المعدة، كما تعاني بعض الحالات من الإصابة بالغدة الدرقية، إضافة إلى انتشار حالات التقزم والنحافة والتي يتسبب بها سوء التغذية لدى الأطفال. ومن بين ضحايا سوء التغذية في اليمن الأمهات الحوامل والمرضعات وفقا للدكتور الشعبي الذي أوضح بأن الأمر ينعكس بشكل مباشر على المواليد حيث تحتاج 1.3 مليون امرأة حامل أو مرضعة إلى العلاج من سوء التغذية الحاد ونقص المغذيات الدقيقة سنويا في جميع المحافظات.

### أكبر من مشكلة صحية

مخاطر انتشار سوء التغذية لا تنحصر على الجوانب الصحية فقط، إذ يرى الناشط والباحث الاجتماعي هشام راجح بأن سوء التغذية لدى أطفال اليمن يتسبب بتسرب عشرات الآلاف من التعليم فيما يؤثر سوء التغذية المتقطع على قدرات الأطفال التعليمية في المدارس. وأوضح راجح -في حديثه لـ«الطبية»- أنه قام برصد عشرات الآلاف من الأسر اليمينية التي تضررت من الصراع الدائر في اليمن منذ 2015، موضحاً أن عملية المسح شملت عددا من المحافظات في شمال وجنوب اليمن. وأضاف «شهدت اليمن أحداثا تسببت بانتشار سوء التغذية بين ملايين المواطنين، إذ دمرت منازل أسر كثيرة وأفقدت أسرا أخرى عائلها ورفعت نسبة الفقر والبطالة، والأطفال هم الضحية الأولى في ظل هكذا أوضاع».

### تدخلات غير كافية

بينما يعاني ملايين الأطفال في اليمن من سوء التغذية وسوء التغذية الحاد وأصبحت حياة الكثير منهم مهددة بخطر الوفاة، تشهد التدخلات قصورا واضحا في تنفيذ

يقول الجحفلي لـ«الطبية»: وفاة انتصار جعل الأسرة تدخل في حالة خوف من فقدان إختوتها كونهم يعانون أيضاً من نفس الأعراض نتيجة إصابتهم بسوء التغذية، ويعمل الجحفلي على توفير ما أمكن من مواد غذائية وأدوية لأطفاله حتى يجنبهم مصير شقيقتهم، حد قوله. الأمر لا يقتصر على المحافظات أو المدن الثانوية والمناطق البعيدة، فبحسب أحد العاملين في منظمة دولية تعمل في المجال الإنساني فضل عدم ذكر اسمه، ما يزال العاملون في المنظمات الإنسانية يرصدون، بين حين وآخر، حالات مصابة بسوء التغذية في العاصمة صنعاء، مشيراً في تصريح لـ«الطبية» إلى أنهم، أحيانا، يرصدون أسرا كاملة تعاني من سوء التغذية.

### أعراض تدوم على المدى الطويل

يشير أخصائي الباطنية في مستشفى الثورة العام بصنعاء الدكتور عبد العزيز الشعبي إلى أن سوء التغذية واحد من الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال في اليمن. وقال الدكتور الشعبي لـ«الطبية»: «من أشد المخاطر الصحية وأكثرها انتشارا بين الأطفال المصابين بسوء التغذية فقر الدم (ANEMIA) لأن هذا المرض قد يطيل معاناة الطفل حتى مرحلة الشباب». وأكد الشعبي ملاحظة ذلك من خلال بعض الحالات التي تصل إلى المستشفى وتخضع للعلاج، مبينا ارتباط أمراض أخرى بسوء التغذية قد ترافق الأطفال طوال حياتهم مثل العمى الليلي والتهابات العين وجفافها التي تحدث نتيجة نقص فيتامين أ «المسؤول عن صحة العيون» ويحرم منه الأطفال بسبب انعدام التغذية الصحية والسليمة. وبحسب الدكتور الشعبي، غالبا ما يعاني المصابون

“

مخاطر انتشار سوء التغذية لا تنحصر على الجوانب الصحية فقط، إذ يرى الناشط والباحث الاجتماعي هشام راجح بأن سوء التغذية لدى أطفال اليمن يتسبب بتسرب عشرات الآلاف من التعليم فيما يؤثر سوء التغذية المتقطع على قدرات الأطفال التعليمية في المدارس.

طفل يحتاجون إلى مساعدات إنسانية في اليمن، يعاني أكثر من 540 ألف طفل دون سن الخامسة سوء تغذية حادا يهدد حياتهم، مؤكدة «وفاة طفل (في المتوسط) كل 10 دقائق لأسباب يمكن تجنبها».

ولفتت اليونيسف إلى أنها بحاجة ماسة لـ 484 مليون دولار عام 2023 لمواصلة تدخلها في البلد الذي دمرته الحرب المستمرة منذ أكثر من 8 سنوات، محذرة من أن ملايين الأطفال سيواجهون مخاطر متزايدة نتيجة انتشار سوء التغذية في حال عدم اتخاذ إجراءات عاجلة لإنقاذهم، وأنها قد تضطر إلى تقليص مساعدتها الحيوية للأطفال الضعفاء.

ويحسب التقرير السنوي الصادر عن الأمم المتحدة نهاية العام الماضي فإن أكثر من 21,7 مليون شخص (ثلثي السكان) بحاجة إلى مساعدات إنسانية خلال العام الجاري 2023.



الأنشطة المنقذة للحياة. وفي هذا السياق، قالت عضو فريق التقييم الأممي في اليمن عبير العبسي بأن «الفئات الأكثر ضعفاً - النساء والأطفال وكبار السن والأشخاص ذوو الإعاقة - هم الأكثر تعرضاً للمعاناة نتيجة انتشار سوء التغذية»، مضيفة «رغم المعاناة إلا أنها لم تحصل على احتياجاتها الأساسية».

كما قال المشارك الفخري في معهد دراسات التنمية والمتخصص في الشؤون الإنسانية الذي قاد فريق التقييم المشترك بين الوكالات اليمنية لويس سيدا في وقت سابق: «أنقذت عملية الأمم المتحدة في اليمن الكثير من الأرواح ولكن على الرغم من العملية الإنسانية غير المسبوقة البالغة قيمتها 16 مليار دولار لا يزال اليمن معلقاً بخيط رفيع».

وأضاف سيدا في تقرير مرفوع لفريق التقييم: «لقد تباطأت أعمال المساعدات عبر وكالات الأمم المتحدة ولم تمنع انهيار الخدمات الأساسية ولا يزال الوضع هشاً بشكل لا يصدق بالنسبة لمعظم اليمنيين».

### تحذيرات أممية

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

في تقرير أصدرته نهاية شهر مارس الماضي، قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) "إن من بين 11 مليون

## 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



لقاء



أهم أسباب تكرار الالتهابات البولية عند النساء وجود التهابات المهبل المزمنة والتهابات عنق الرحم أو الالتهابات النسائية بشكل عام الحصوات البولية تساعد على حدوث الالتهابات البولية، وكذلك أمراض نقص المناعة والأدوية المثبطة للمناعة والداء السكري تساعد على تكرار الالتهابات البولية.

د. الشلالي:

## هذه أسباب تكرار الالتهابات البولية عند النساء

الطبيبة: عبد الملك أبو الغيث

تُعد النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالالتهابات البولية، وذلك يعود بشكل أساسي إلى قصر الإحليل (مجرى البول)، وفقاً لاستشاري جراحة المناظير والكلية والمسالك البولية الدكتور محمد فارح الشلالي. ويوضح الشلالي أن طول الإحليل يصل إلى ٤ سم عند المرأة بينما عند الرجل حوالي ٢٠ سم، لذا يسهل وصول العوامل الممرضة وخاصة البكتيريا إلى المثانة البولية فتسبب الالتهاب الذي يظهر كأعراض: عسرة تبول (حرقة بولية)، ألم حول فتحة البول، ألم فوق العانة (أسفل الحوض)، التردد البولي (تكرار الذهاب إلى الحمام)، الإلحاح البولي (الرغبة الشديدة في التبول)، وقد يحدث سلس بولي إلحاحي، كما قد تحدث بيلة دموية وخاصة خروج الجزء الأخير من البول مخلوط بالدم.

هناك ارتجاع البول من المثانة إلى الحالب وهذا عادة يبدأ في سن الطفولة.

وأضاف "ومن الأسباب أيضاً وجود تشوهات تشريحية في الطرق البولية كوجود رتوج إكليلية ومثانية (تجاويف متصلة بالإحليل أو المثانة تشبه الكهف قد تكون مكتسبة أو خلقية) أو وجود نواسير معوية مثانية".

وتابع "ومن أهم أسباب تكرار الالتهابات البولية عند النساء وجود التهابات المهبل المزمنة والتهابات عنق الرحم أو الالتهابات النسائية بشكل عام الحصوات البولية تساعد على حدوث الالتهابات البولية، وكذلك أمراض نقص المناعة والأدوية المثبطة للمناعة والداء السكري تساعد على تكرار الالتهابات البولية".



د. محمد فارح الشلالي

أسباب قد تفوت حتى على الأطباء

ينبه الشلالي إلى "هناك أسباب هامة قد تفوت حتى على بعض الأطباء ومنها التهاب الغدد المجاورة للإحليل والتي تدعى (غدد سكين) وهي تقابل غدة البروستات عند الرجال لأنها تنشأ من نفس المصدر في الحياة الجنينية". مبيناً أن "هذه الغدد تفرز مواد مزلقة عند فتحة المهبل حيث تتموضع حول الإحليل قرب نهايته على الجدار الأمامي للمهبل، وقد تلتهم هذه الغدد وتسبب التهابات بولية ومهبلية متكررة كما قد يتشكل منها كيس يدعى كيس حول الإحليل وقد يتقيح هذا الكيس ويسبب التهابات بولية متكررة".

ويوضح الشلالي أن طول الإحليل يصل إلى ٤ سم عند المرأة بينما عند الرجل حوالي ٢٠ سم، لذا يسهل وصول العوامل الممرضة وخاصة البكتيريا إلى المثانة البولية فتسبب الالتهاب الذي يظهر كأعراض: عسرة تبول (حرقة بولية)، ألم حول فتحة البول، ألم فوق العانة (أسفل الحوض)، التردد البولي (تكرار الذهاب إلى الحمام)، الإلحاح البولي (الرغبة الشديدة في التبول)، وقد يحدث سلس بولي إلحاحي، كما قد تحدث بيلة دموية وخاصة خروج الجزء الأخير من البول مخلوط بالدم.

وقال الدكتور الشلالي لـ "المجلة الطبية" إن "المعاشرة الزوجية قد تساعد في انتقال البكتيريا التي تعيش في المهبل بشكل طبيعي إلى فتحة البول ومنها تنتقل إلى الإحليل فالمثانة".

وأفاد بأن "أهم الأسباب على الإطلاق لتكرار أو معاودة الالتهابات البولية عند النساء خلال فترات قصيرة، رغم أخذهن

العلاج وتحسنهن، هو اختلال موضعي في الآلية الدفاعية للغشاء المبطن للمسالك البولية عند بعض النساء"، مضيفاً "فعادة الغشاء هذا لا يسمح لالتصاق البكتيريا فيه، لكن عند بعض النساء يفقد الغشاء المبطن هذه الخاصية فيسمح بالتصاق البكتيريا وبالتالي حدوث الالتهاب المتكرر".

وأشار إلى من الأسباب الأخرى "وجود تضيق في فتحة الإحليل مثل اللحيمة الإكليلية، أو قد يكون هناك هبوط مثانة شديدة مما يسبب ركودة البول وتكوين بيئة مناسبة لتكاثر البكتيريا وحدث الالتهابات المتكررة، وقد يكون

## لقاء



العلاج الوقائي  
ويقوم على  
الاهتمام بالنظافة  
الشخصية وغسل  
المنطقة التناسلية  
من الأمام إلى  
الخلف (القبل ثم  
الدبر) وتجنب  
استخدام المطهرات  
الموضعية المهيجة،  
وارتداء ملابس  
داخلية قطنية،  
وشرب الماء بكميات  
جيدة طوال اليوم  
للتنظيف  
الميكانيكي  
للمسالك  
البولية،



على حدوث الالتهابات مثل الأسباب التشريحية أو الموضعية أو العامة كالسكري، والاورام... الخ، حيث تجرى الفحوصات الشعاعية والمخبرية المناسبة، وقد يتم اجراء منظار تشخيصي للطرق البولية السفلية، ومعالجة الأسباب قدر الإمكان .

ثانياً: المعالجة الفعالة التي تقوم على تحديد العامل المرض وذلك بعمل فحص زراعي بكتيري للبول، وبناء عليه يتم اختيار المضاد الحيوي المناسب.

ثالثاً: العلاج الوقائي ويقوم على الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل المنطقة التناسلية

من الأمام إلى الخلف ثم (القبل ثم الدبر) وتجنب استخدام المطهرات الموضعية المهيجة،

وارتداء ملابس داخلية قطنية، وشرب الماء بكميات جيدة طوال اليوم للتنظيف الميكانيكي للمسالك البولية، وهذا يساعد بشطف وتقليل العوامل المرضية في الطرق البولية.

ويشير الدكتور الشلالى إلى أن هناك نوعين من الأدوية الوقائية، الأول يعمل على تقوية المناعة الموضعية للطرق البولية، والثاني المضادات الحيوية الوقائية وتعطى بطريقتين، إما الطريقة المتقطعة خاصة عند النساء المتزوجات، حيث تعطى جرعة مناسبة بعد كل علاقة زوجية، أو الطريقة المستمرة حيث تعطى جرعة مخفضة من المضاد الحيوي المناسب يوميا ولفترة طويلة.

ويقول استشاري جراحة المناظير والكلى والمسالك البولية "لقد عالجت حالة منذ فترة قصيرة، وحولتها إلى طبية نساء وولادة، لأنها كانت تعاني من تكرار الالتهابات البولية وحالتها النفسية يرثى لها بسبب الأعراض التي كدرت حياتها من جهة، ومن جهة أخرى بسبب تنقلها بين عيادات مختلفة لتجد حلاً لمعاناتها، ورغم ذلك لم تجد حلاً. وبعد أن أحييت إلى تبين وجود كيس حول الإحليل وقمت باستئصاله وظهر أنه كان مليئاً بالقيح وبعد ذلك شفيت المريضة تماماً".

### التهابات مشابهة

وعن وجود حالات مرضية تشبه تكرار الالتهابات البولية، يوضح الدكتور الشلالى أنها "ليست التهابات بكتيرية، فهناك نوع من التهاب المثانة يدعى التهاب المثانة الخلالي، وهو التهاب غير بكتيري غير معروف السبب وهو التهاب ذاتي للغشاء المبطن للمثانة ومزمن وأشد أعراضاً من الالتهابات البولية وعلاجه طويل الأمد ويختلف عن التهابات المسالك البولية المعتاد، ويعتمد تشخيصه على ربط الأعراض السريرية بالموجودات التنظيرية أثناء إجراء المنظار التشخيصي للمثانة وفرط إملء المثانة تحت التخدير العام".

ويضيف "هناك أيضاً بهارسيا المسالك البولية التي تسبب أعراضاً مزمنة ومشابهة لالتهابات المسالك البولية البكتيرية، كما أن هناك نوعاً من السرطان الموضع في المثانة يسبب أعراضاً مشابهة".

ونوه "بأن هناك نوعاً من الديدان ما يعرف بالديدان الدبوسية قد تصل من فتحة الشرج وتنقل إلى مجرى البول وتسبب أعراضاً مشابهة وقد تتضاعف بالتهاب بكتيري، أيضاً المشاكل النسائية مثل قرحة عنق الرحم تسبب آلاماً مشابهة للآلام البولية المرافقة لالتهابات المسالك البولية".

### ثلاث طرق علاجية

ووفقاً للدكتور الشلالى، يركز علاج التهابات المسالك البولية المتكررة عند النساء على:  
أولاً: استبعاد الأسباب التي ذكرت سابقاً والتي تساعد





## أفضل بداية ممكنة لحياة الطفل

تقرير: عبد الملك الجرزموي

في ظروف الحرب والنزوح والأوبئة، بإمكان حليب الأم أن يمد الرضيع بأسباب الحياة من غذاء وماء... القليل من هذا الحليب باستطاعته حماية الطفل من تحديات ومخاطر صحية كبيرة. وثمة معتقد خاطئ عند بعض الأمهات والأسر، حول حليب الأم بعد الولادة «اللبأ»، وأنه يشكل خطراً على صحة الوليد، وتقول معتقد خاطئ لأنه لا يستند على أي دليل علمي، بل على العكس تماماً تؤكد منظمات الصحة الدولية وخبراء تغذية في كل العالم على ضرورته لصحة الرضيع الأنثوية والمستقبلية.

يمكن أن يؤخر ذلك التواصل الأول شديد الأهمية بين الوليد وأمه». وتمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال أفضل بداية ممكنة في الحياة، وفي تصريح سابق نشره موقع المنظمة الأممية، قالت هنرييتا فور، المديرية التنفيذية لليونيسف: «عندما يتعلق الأمر ببدء الرضاعة الطبيعية، فالتوقيت هو العنصر الأهم؛ بل هو الفرق بين الموت أو الحياة في العديد من البلدان».

واستدركت، ومع ذلك، فملايين المواليد الجدد تقوتهم كل عام فوائد الرضاعة الطبيعية المبكرة، لأسباب بمقدورنا تغييرها في الغالب، والحقيقة المؤسفة هي أن الأمهات لا يتلقين الدعم الكافي للرضاعة الطبيعية خلال تلك الدقائق الأولى الحاسمة بعد الولادة، حتى من قبل العاملين في المرافق الصحية».

### عوامل بيئية وفردية

وفقاً للاستراتيجية الوطنية اليمنية للتغيير الاجتماعي والسلوكي في التغذية 2018 - 2021، التي أعدتها وأنجزتها وزارة الصحة اليمنية ومنظمة اليونيسف بمساعدة داعمين دوليين، هناك عدة أنواع من العوائق أو الأسباب التي تؤخر الشروع المبكر للرضاعة الطبيعية في اليمن، من بينها العوامل البيئية وعوامل الوصول (الافتقار إلى المشورة في الوقت المناسب، ونقص الدعم الاجتماعي، والافتقار إلى رعاية ما قبل الولادة، وتوافر بديل لحليب الثدي بسبب التبرعات).

كما أن هناك عوامل فردية ك(تعب الأم، والمرض بعد الولادة، وعدم الثقة بالنفس) والتقاليد والمعتقدات (الخوف من إيذاء الطفل من حليب اللبأ، وتقاليد إعطاء قطرات من حليب البقر لجعل الطفل قويا، والاعتقاد بأن الطفل لا يمكنه تحمل الثدي على الفور والاعتقاد بأن الأم يجب أن تنتظر وتستريح لتتأكد من أن حليبها سيكون جيداً ووفيراً)، وبالإضافة إلى ذلك فإن الضغط الاجتماعي لا يشجع الأم على بدء ممارسات التغذية الأمثل للرضع.

تتمثل العوامل التي تساعد على الشروع المبكر بالرضاعة الطبيعية في الحصول على الدعم الاجتماعي ودعم الموظفين الصحيين وأن تكون الأم واثقة بأن الطفل يحتاج إلى الرضاعة الطبيعية على الفور، وإدراك الموافقة من الأقارب أيضاً، وبعد الحصول على المعلومات أيضاً عاملاً رئيسياً محمداً في تغيير السلوك.

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

وتوصي منظمتا الصحة العالمية واليونيسف بالتبكير بتوفير الرضاعة الطبيعية، أي في غضون ساعة واحدة بعد الميلاد، لأنه «يسهم في حماية الرضع من اكتساب العدوى وخفض معدلات وفاتهم. ويمكن أن ترتفع مخاطر الوفاة جراء الإسهال وغيره من العدوى بين الرضع الذين لا يستفيدون من الرضاعة الطبيعية إلا جزئياً أو لا يستفيدون منها على الإطلاق».

وتؤكد أخصائية طب النساء والولادة، الدكتورة هدى عبدالله، أن «حليب الأم مهم في مراحل تكوُّنه المختلفة»، مبيّنة بأن «أولى هذه المراحل هي اللبأ، في أول يومين، حيث يكون قليل الكمية وثقيلاً ولونه أصفر». وأوضحت عبدالله لـ«عواي» أن «اللبأ يتكون من نسبة عالية من البروتين، الدهون، المغنيسيوم، الكاربوهيدرات، فيتامين (أ)، فيتامين (ب)، فيتامين (ج)»، كما أن من مكوناته الهامة، اللاكتوفيرين (عنصر بروتيني يساعد على تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض)، وخلايا الدم البيضاء (الأجسام المضادة المعززة للجهاز المناعي) والبيتا كاروتين المانع لآثار المائل للأصفر، وغني بالعناصر المعدنية (الصدويوم، البوتاسيوم، الكلوريد)».

وأضافت «الحليب المؤقت يكون خلال الفترة من 3 - 14 يوماً، ويتميز بلونه الأبيض المنصر، ويكون عالي الدهون، واللاكتوز والفيتامينات، كما أنه عالي السعرات»، مضيفة «أما المرحلة الثالثة، وهي الحليب الناضج، فأوضحت أنها تكون بعد 14 يوماً، وخلالها يكون لون الحليب أبيض وبه 90% ماء لمنع الجفاف، و 10% دهون وبروتين للنمو».

### الفرق بين الموت والحياة

تذهب منظمة اليونيسف إلى التأكيد على أن للملامسة الجسدية بعد الولادة على الفور وحتى نهاية الرضعة الطبيعية الأولى فوائد أخرى كثيرة أيضاً، فقد تبين أنها تزيد من فرص إرضاع المواليد طبيعياً وإطالة زمن الرضاعة، فضلاً عن زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية. وتشير المنظمة الأممية المعنية بصحة الأطفال حول العالم، إلى أن إعطاء المواليد الجدد سوائل أو أغذية غير حليب الأم خلال الأيام الأولى من حياتهم أمر شائع في الكثير من أنحاء العالم، وهو يرتبط على الأغلب بالأعراف الثقافية أو الممارسات الأسرية أو سياسات المستشفيات أو إجراءات لا تستند إلى أدلة علمية.

وتضيف «وتختلف هذه الممارسات بحسب البلد، وقد تتضمن التخلص من اللبأ، وهو أول حليب يخرج من صدر الأم بعد الولادة ويكون غنياً بالأجسام المضادة، أو إعطاء أحد الأطباء أو كبار الأسرة للوليد سوائل أو أغذية محددة، كالحليب الصناعي أو الماء والسكر أو العسل؛ حيث



تمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال أفضل بداية ممكنة في الحياة. وفي تصريح سابق نشره موقع المنظمة الأممية، قالت هنرييتا فور، المديرية التنفيذية لليونيسف: «عندما يتعلق الأمر ببدء الرضاعة الطبيعية، فالتوقيت هو العنصر الأهم؛ بل هو الفرق بين الموت أو الحياة في العديد من البلدان».

# Whenever it is

**throbbing ...**



**agonizing...**



**squeezing ....**



**aching ....**



# Voltine® 50 DT **relieves it in ONLY 5 mins.**



الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان  
Attan, 60th Street Sana'a - Republic Of Yemen

[www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com)  
[marketing@shaphaco.net](mailto:marketing@shaphaco.net)  
[facebook.com/Shaphaco](https://www.facebook.com/Shaphaco)  
ShaphacoPharmaceuticalIndustries

[info@shaphaco.net](mailto:info@shaphaco.net)  
P. O. Box: 3073  
+967.1 200620/2  
+967.1 200623



## تقرير



الشائعات التي تطال المساعدات الغذائية لا تتجاوز عبارات التشكيك، وهو ما تؤكدته رئيسة منظمة "سام لحماية الطفولة" بثينة القرشي، التي أكدت عدم تلقي المنظمة أي شكوى، مشيرة إلى أنه مجرد حديث عام بين الناس المهتمين وبعض المنشورات في وسائل التواصل الاجتماعي.



# سبب رئيسي لتقزم الأطفال في اليمن

تقرير: محمد غبسي

تحصل غادة علي "38 عاماً" على تغذية خاصة بالحوامل من أحد المراكز الصحية في العاصمة صنعاء، بناء على توصيات الطبيبة التي تتابع حالتها خلال أشهر الحمل. لقد تعرضت أثناء حمل سابق لمتاعب كثيرة بسبب نقص التغذية وتشعر الآن بالفرق، مشيرة إلى أن التغذية التي تحصل عليها الآن مفيدة جداً "التغذية التي أحصل عليها مفيدة لي وللجنين وقد لاحظت الفرق أثناء حمل سابق عندما تعرضت خلاله لمتاعب كثيرة بسبب ظروف المعيشة الصعبة".

وفي تصريح خاص لـ "عدن الغد" شددت القرشي على ضرورة إنقاذ الأطفال من مخاطر سوء التغذية التي تجعلهم عرضة للكثير من الأمراض ومنها مرض التقزم.

## تشكيك بكل ما يأتي من الخارج

ومع كل شيء يأتي من الخارج يبتكر المشككون إشاعات جديدة لإخافة المواطنين، ومنها إشاعة تقول "المساعدات الغذائية تصيب الأطفال التقزم"، لكنها كغيرها تفتقر إلى أي أدلة علمية أو تقارير أو روايات أو حتى اتهامات رسمية، حد قولها.

وفي حديث لـ "عدن الغد" جدد رئيس الجمعية اليمنية لحماية المستهلك فضل منصور حصول الجمعية على نتائج فحوصات نفذتها هيئة المواصفات والمقاييس أظهرت مطابقة الأغذية الخاصة بالأطفال التي تقدمها المنظمات

الأمر لا يتعلق بغادة فقط بل يشمل جميع أفراد أسرتها إذ تقول في حديثها لمنصة عواي "كذلك طفلاتي ذات السبعة أعوام تحصل يومياً على وجبة غذائية في المدرسة أحياناً تكون تلك هي وجبة إفطارها الوحيدة لأنها تذهب في بعض الأيام دون أن تتناول أي شيء".

وأكدت غادة أن ما تحصل عليه من مساعدات غذائية ساهمت في استقرار وضعها الغذائي والصحي إلى حد كبير، رغم أنها سبق وسمعت بعض الإشاعات التي تناولت تلك المساعدات الغذائية التي تقدمها المنظمات، لكنها نفت حدوث أي أعراض لها أو لطفلتها.

الشائعات التي تطال المساعدات الغذائية لا تتجاوز عبارات التشكيك، وهو ما تؤكدته رئيسة منظمة "سام لحماية الطفولة" بثينة القرشي، التي أكدت عدم تلقي المنظمة أي شكوى، مشيرة إلى أنه مجرد حديث عام بين الناس المهتمين وبعض المنشورات في وسائل التواصل الاجتماعي.



## تقرير



أشار التقرير إلى أن وضع الأمن الغذائي في اليمن، ازداد سوءاً مع حلول يونيو الجاري، وسط تقدير أن يستمر الوضع حتى ديسمبر المقبل، مضيفاً بأن أكثر من 638 ألف شخص انضموا هذا العام إلى قائمة الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي.

الذي أكد أنها عوامل تتسبب في مستويات عالية للغاية من التقزم، ما يؤدي إلى خسارة عامة؛ بسبب انخفاض النمو المعرفي والبدني، وانخفاض القدرة الإنتاجية، وضعف الصحة، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض.

### أسباب أخرى للتقزم

منظمة الصحة العالمية كانت قد أكدت في شهر نوفمبر من العام الماضي بأن 46% من أطفال اليمن يعانون من مرض التقزم المزمن بسبب تفشي المجاعة وسوء التغذية، لافتة إلى أن هذا المرض بات يهدد النمو العقلي والبدني للأطفال.

ولا توجد أسباب علمية تربط بين جودة التغذية ومرض التقزم، فبحسب مؤسسة "مايو كلينك الصحية"، ترجع معظم الحالات المتعلقة بالقزامة إلى الاضطرابات الوراثية، وتنتج معظم حالات القزامة من حدوث طفرة جينية، سواء في نطفة الأب أو بويضة الأم، وذلك بخلاف التكوين الجيني الكامل لكلا الأبوين. كما تشمل الأسباب الأخرى للقزامة اضطرابات وراثية، أو أوجه قصور في هرمونات أخرى أو سوء التغذية، والأخير يعتبر سبباً رئيسياً خلال سنوات الحرب التي ارتفعت فيها أرقام الأطفال المصابين بسوء التغذية في معظم المحافظات اليمنية، وهو ما أكدته تقرير مكتب الشؤون الإنسانية الذي أشار إلى أن سوء التغذية ساهم في رفع نسبة التقزم بشكل كبير.

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

للمواصفات المعتمدة في اليمن. وبحسب تصريحات سابقة لمدير عام مشروع التغذية المدرسية بوزارة التربية بصنعاء حمود الأخرم، أدلى به لـ"منصة عوايف" فقد بلغ إجمالي الطلاب المستفيدين من المشروع للعام 2022 (904 آلاف و209 طلاب وطالبات) يتوزعون على (2406) مدارس أساسية وثانوية في 13 محافظة، يتلقون يومياً وجبات صحية.

كما يتوقع برنامج الغذاء العالمي أن يصل عدد الأطفال اليمنيين الذين يحصلون على وجبات خفيفة مغذية بشكل يومي عبر مشروع التغذية المدرسية في عام 2023 إلى أكثر من 3 ملايين طفل.

### وضع الأطفال يزداد سوءاً

في الوقت الذي يشكك البعض بجودة ومكونات المساعدات الغذائية التي تقدمها المنظمات لأطفال اليمن كوجبات غذائية ويسكوت لطلاب المدارس في ظل ظروف استثنائية تعيشها البلاد، ينضم مئات الآلاف من أطفال اليمن إلى قائمة انعدام الأمن الغذائي، وفقاً لتقرير صادر مؤخراً عن مكتب الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية.

وأشار التقرير إلى أن وضع الأمن الغذائي في اليمن، ازداد سوءاً مع حلول يونيو الجاري، وسط تقدير أن يستمر الوضع حتى ديسمبر المقبل، مفيداً بأن أكثر من 638 ألف شخص انضموا هذا العام إلى قائمة الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي.

وهناك عدة عوامل سببت سوء التغذية أهمها "انعدام الأمن الغذائي، وسوء نوعية الأغذية، وتفشي الحصبة، وانخفاض التغطية في حملات التحصين، ومحدودية الوصول إلى المياه النظيفة والصرف الصحي، وارتفاع مستويات الإصابة بالأمراض"، بحسب المكتب الأممي





Keep the  
allergies  
away

**Shiba Pharma**



صحة الرجل



## حكة تصيب الرجال

- حكة جوك، هي المصطلح الشائع الذي يصف المرض «سعفة الثنيات»، وهو عبارة عن تلوث فطري يصيب الجلد، هذه الفطريات تعيش بالأصل بشكل طبيعي على الجلد والشعر والأظافر وهي غير ضارة عادة، ولكنها قادرة على التكاثر بشكل سريع مسببة العدوى في المناطق الدافئة والرطبة.
- لهذا السبب بالتحديد تحدث الإصابة بحكة جوك في المنطقة المجاورة للخصخ والأرداف والعانة وشق المؤخرة، وهي شائعة بين الرجال والشباب في سن المراهقة، وينتج عنها طفح مصحوب بحكة أو حرقا، لتصبح المناطق المصابة حمراء اللون أو متقشرة في بعض الحالات، وفقاً لمنصة «طبيب ويب».
- كما إن عدم تغيير ملابس الرياضة المتعرقة لفترة من الزمن والتعرض للرطوبة لفترة طويلة يساعد في تكاثر هذه الفطريات مسببة الإصابة بالمرض.
- والفطريات التي تسبب الإصابة بحكة جوك معدية جداً، إذ قد يصاب شخص سليم بالمرض نتيجة تواصله المباشر مع المصاب أو حتى عن طريق ملابس المريض غير المغسولة.
- أعراض حكة جوك
- احمرار المنطقة المصابة.
- شعور بالحرقا في المنطقة

تقشر الجلد في المنطقة المصابة  
طفح جلدي يصبح أسوأ مع ممارسة التمارين الرياضية بسبب الاحتكاك  
تغير لون الجلد في المنطقة المصابة.  
من الممكن أن تنتشر الإصابة إلى منطقة البطن والمؤخرة، إلا أن كيس الصفن أقل عرضة للإصابة بحكة جوك.

### علاج منزلي

- في معظم الحالات من الممكن علاج الإصابة بحكة جوك منزلياً عن طريق:
- وضع كريم مضاد للفطريات والذي يباع دون وصفة طبية ولكن بعد استشارة الطبيب.
- التأكد من غسل وتطهير المنطقة المصابة بالصابون والماء الدافئ.
- تجفيف المنطقة المصابة جيداً بعد الاستحمام أو ممارسة التمارين الرياضية.
- تغيير الملابس وحتى الداخلية بشكل يومي.
- ارتداء ملابس قطنية فضفاضة.
- إن لم تتحسن أعراض الإصابة بالمرض خلال أسبوعين يجب عليك استشارة الطبيب.



حكة جوك، هي المصطلح الشائع الذي يصف المرض «سعفة الثنيات»، وهو عبارة عن تلوث فطري يصيب الجلد، هذه الفطريات تعيش بالأصل بشكل طبيعي على الجلد والشعر والأظافر وهي غير ضارة عادة، ولكنها قادرة على التكاثر بشكل سريع مسببة العدوى في المناطق الدافئة والرطبة.

## رجال يعانون من تورم القدمين

ظهور أي أعراض مصاحبة مثل الألم وتغير لون القدم والحمى.

### 3 - أمراض الكبد

تعرف أمراض الكبد بأنها أحد أسباب تورم القدمين عند الرجال حيث إن الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكبد على عكس النساء، لذلك يلجأ البعض إلى العلاجات طويلة الأمد للسيطرة على أي أعراض مزعجة عن أمراض الكبد.

### 4 - أمراض القلب

في حالة وجود مشكلة في القلب فمن الطبيعي أن يحدث تورم للقدمين نتيجة عدم قدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة، وذلك إلى جانب ضيق التنفس والشعور بالتعب وانتفاخ البطن أيضاً، حيث أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل لأكثر من 50 % مقارنة بالنساء.



ثمة مشكلات صحية يتعرض لها الرجال، تسبب لهم تورم القدمين لفترات طويلة، لذا يجب الحرص على استشارة الطبيب المختص في حال التعرض للإصابة بتورم القدمين.

أما أسباب تورم القدمين عند الرجال، فهي كما يلي، وفقاً لما ذكره موقع «Medicalnewstoday».

### 1 - تناول الأدوية

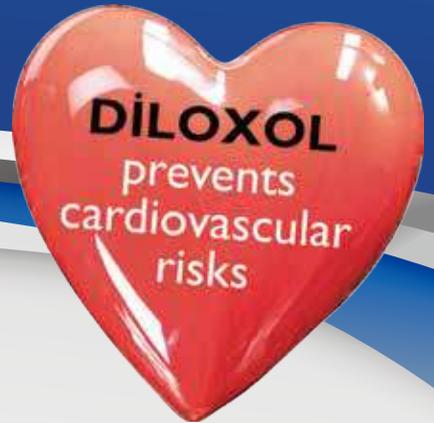
يمكن أن يؤدي تناول بعض الأدوية إلى تورم القدمين بما في ذلك مضادات الاكتئاب، أدوية الهرمونات، ضغط الدم، وأمراض السكر، وغالباً ما يحدث ذلك التورم نتيجة احتباس الماء في الجسم.

### 2 - جلطات الدم

عادة ما تحدث جلطات الدم نتيجة عدم تدفق الدم في الجسم بشكل صحيح، مما يؤدي إلى التصاق الصفائح الدموية ببعضها، وبالتالي يمكن اعتبار جلطات الدم أحد أعراض وجود مشكلة في القلب أو الرئتين، ويجب استشارة الطبيب المختص عند



PHARMACEUTICALS



**Certified Bioequivalent Product**



**75 mg**  
daily single  
dose

**600 mg**  
loading  
dose



## Indications

- Recent myocardial infarction (MI), recent stroke or detected peripheral arterial disease (PAD)
- Acute Coronary Syndrome (ACS)
- Rapid onset of action with 300-600 mg loading dose when needed
- Full antiplatelet effect with 600 mg loading dose within 2 hours
- Can be taken with foods
- No need for dose titration in renal failure or geriatrics

# 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





توعية

“

## ضحايا التسمم الغذائي في الصيف

الغذاء يعد من أكثر الأسباب التي تسبب التسمم الغذائي، ويحدث عادة بسبب عدم طهي الطعام جيدا، خاصة اللحوم، وعدم تخزين الطعام بشكل جيد، وحفظ الطعام المطبوخ من دون تبريد فترة طويلة، وتناول الطعام الذي لمسسه شخص مريض أو كان على اتصال بشخص مصاب بالإسهال والقيء، بالإضافة إلى انتقال التلوث حيث تنتشر البكتيريا الضارة بين الطعام والأسطح والمعدات.

وبين أنه قد يحدث تلوث متبادل؛ على سبيل المثال بعد إعداد الدجاج النيئ على لوح التقطيع، وعدم غسله وتعقيمه جيدا قبل استخدامه لتقطيع الخضار، حيث تنتشر أنواع البكتيريا الضارة من التقطيع السابق، ناهيك عن الخضراوات والفواكه الملوثة والأغذية الحيوانية غير المطهية.

### متى تظهر أعراض التسمم الغذائي؟

يؤكد المعاني أن أعراض التسمم الغذائي تبدأ بعد عدة ساعات أو أيام قليلة من تناول الطعام الملوث أو شربه، واصفا إياها بأنها تشبه أعراض التهاب المعدة والأمعاء، حيث يشعر أغلب المصابين بأعراض مرضية خفيفة، ومن الممكن أن يتحسنوا من دون علاج.

وينوه بأن هناك أعراض أيضا تشمل اضطراب المعدة والإسهال والقيء، والإسهال مع وجود دم في البراز، وآلام المعدة أو تقلصاتها المؤلمة، والحمى، والصداع. وفي القليل من الأحيان يمكن

تزداد احتمالية الإصابة بالتسمم الغذائي في فصل الصيف، بسبب ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة، وانتقال أنواع من الأمراض عن طريق الغذاء الملوث، حيث تزداد نسبة تعرض الأغذية للتلف.

وبحسب «الجزيرة نت»، يعرف الدكتور عبد الرحمن المعاني -أمين عام وزارة الصحة الأردنية السابق وطبيب طب المجتمع والإدارة الصحية- التسمم الغذائي بأنه مجموعة من العلامات والأعراض التي يعانيها الإنسان بعد تناول أطعمة أو شرب ماء يحتوي على بكتيريا أو فيروسات أو طفيليات أو السموم البكتيرية أو المواد الكيميائية.

وأضاف أن التسمم الغذائي يصنف على أنه خطر عالمي يهدد صحة المجتمع، ويعد الرضع والأطفال والحوامل وكبار السن والأشخاص المصابون بأمراض مؤقتة أو مزمنة من الفئات المعرضة للخطر بشكل خاص.

ويوضح الدكتور المعاني أن التسمم الغذائي من أهم المشكلات الصحية التي يمكن أن تصيب الإنسان في أشهر الصيف، حيث يزداد في هذه الفترة من السنة مع ارتفاع درجات الحرارة تلوث الطعام بالجراثيم الممرضة، لأن الجراثيم تتكاثر بشكل أسرع في الأجواء الدافئة والرطبة.

### أكثر من سبب للتسمم الغذائي

يرى الدكتور المعاني أن تلوث





## توعية



يؤثر التسمم الغذائي في الجهاز العصبي، ويسبب الإصابة بأمراض عديدة. وقد تشمل الأعراض ضبابية الرؤية أو ازدواجها، وفقدان الحركة في الأطراف، ومشكلات في البلع، وإحساسا بالوخز أو الخدر في الجلد، وتغيرات في طبيعة الصوت.

نظافة الأطباق وأدوات الطعام، وتجنب الأكل من المطاعم ما أمكن، خاصة الشاورما والثومات بسبب تركها في بعض المطاعم من دون تبريد فترة طويلة؛ مما يؤدي إلى فسادها. أما الإجراءات العلاجية فكما يلي:

### أخذ قسط من الراحة.

تناول بعض السوائل: مثل شوربة الأرز للأطفال، ولبن للكبار. الامتناع عن الطعام التقليدي والاكتفاء ببعض السوائل مثل البايونج واللبن الرائب، والبطاطا المسلوقة بكميات معتدلة.

### العلاجات الدوائية

كإعطاء السوائل الوريدية إذا لزم، ومسكنات المغص، وعلاجات الإسهال، ومطهرات الأمعاء وأدوية الاستفراغ.

استعمال المضادات الحيوية المناسبة حسب تقييم الحالة، وفي الحالات الشديدة خاصة عند الأطفال يضطر المريض لدخول المستشفى لتلقي العلاج هناك.



أن يؤثر التسمم الغذائي في الجهاز العصبي، ويسبب الإصابة بأمراض عدة. وقد تشمل الأعراض ضبابية الرؤية أو ازدواجها، وفقدان الحركة في الأطراف، ومشكلات في البلع، وإحساسا بالوخز أو الخدر في الجلد، وتغيرات في طبيعة الصوت.

ويشير إلى بعض الإشارات التي تعرفنا على التعرض للتسمم الغذائي، مثل الإصابة بحمي بدرجة حرارة تبلغ 39.4 مئوية، وكثرة الإسهال والتقيؤ الذي يستمر أكثر من يوم، بالإضافة إلى ظهور أعراض الجفاف، مثل العطش الشديد أو جفاف الفم أو قلة البول أو انقطاعه، والضعف الشديد والدوخة أو الدوار.

### إجراءات إلزامية وعلاجية

الالتزام بإجراءات معينة من الممكن أن يؤدي إلى تجنب الإصابة بالتسمم الغذائي، خاصة في الصيف، مثل غسل اليدين جيدا قبل تناول الأطعمة، وعدم تركها خارج الثلاجة، والتأكد من

## علاج تسلخات المناطق الحساسة

فهذا يقلل من الاحتكاك الحاصل على القزيب. احرص على تنظيم المنطقة التناسلية والقزيب يوميا وبعد كل استخدام للحمام، مع أهمية تحفيظ المنطقة أيضا بطريقة لطيفة دون فركها.

ارتد ملابس مريحة وفضفاضة، واختر الأقمشة الناعمة خاصة عند ممارسة التمارين الرياضية فهذا من شأنه أن يقلل من الاحتكاك ويبقيك من التسلخات الجلدية.

### أعراض تستدعي زيارة الطبيب

عادة ما تكون التسلخات أمرا يستطيع الفرد التعامل معه عبر الوسائل العلاجية التي ذكرناها بعد زيارة الطبيب، كما يستطيع السيطرة على الألم غالبا، لكن في حال تعرضك لبعض الأعراض الآتية توجه لزيارة الطبيب:

نزيف في المنطقة التناسلية. ظهور كدمات، أو أي حبوب أو تقرحات على المنطقة التناسلية. ألم شديد مترافق مع التسلخات. خروج صديد من القزيب، أو ألم عند التبول. الشعور بألم من الداخل. ظهور رائحة مزعجة غير معتادة. ظهور أي علامات على الخصيتين.



يتعرض كثير من الرجال إلى تسلخات في المناطق الحساسة، نظرا لأن الاحتكاك أو الفرك في المناطق التناسلية عند الرجال تؤدي إلى جرحها وتعرضها لحرارة التسلخات.

وتسمى التسلخات لهذا السبب بحروق التسلخات؛ لأنها تسبب احمرارا وشعورا بعدم الراحة، وهناك طرق لعلاج التسلخات في المناطق الحساسة للرجال، أبرزها:

أخذ قسطا من الراحة مع إعطاء المنطقة قليلا من الوقت كي تشفى من تلقاء نفسها هو أفضل علاج، فالتسلخات الطفيفة تحتاج إلى أسبوع كي تشفى. ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة، وملابس داخلية ذات أقمشة ناعمة ومريحة.

عدم ارتداء أي ملابس قد تحتك بالمنطقة الحساسة لتجنب حدوث أي تهيج إضافي في المنطقة. وضع مرطبا خفيفا، أو جل بترولي، أو جل الصبار على المنطقة كلما دعت الحاجة.

زيارة الطبيب في حال ملاحظة خروج أي إفرازات من القزيب، لأن هذا يدل على وجود عدوى تحتاج إلى مضادات حيوية على شكل كريم أو مرهم. التوقف عن ممارسة الجنس حتى تشفى المنطقة تماما.

### نصائح للوقاية من التسلخات

استخدم مزلاقات مائية القاعدة أو واقي ذكري يحتوي على مزلق،



## لقاح جديد لالتهاب القصيبات

أثناء الحمل"، وفقاً لوكالة الأنباء الفرنسية. وأضافت الوكالة في بيان أن اللقاح الذي تنتجه شركة فايزر "مخصص أيضاً للتحصين الفعال للبالغين الذين يبلغون أكثر من 60 عاماً". ويجري إرسال مشورة الوكالة الأوروبية للأدوية إلى المفوضية الأوروبية التي يفترض أن تتخذ قراراً بشأن ترخيص تسويق اللقاح داخل الاتحاد الأوروبي. وكان الاتحاد الأوروبي قد وافق نهاية 2022 على علاج وقائي لالتهاب القصيبات طورته شركتنا "أسترازينيكا" و"سانوفي".

أجازت الوكالة الأوروبية للأدوية، نهاية يوليو، أول لقاح مخصص لحماية كل من الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 عاماً ضد الفيروس المخلوي التنفسي، الذي يتسبب في التهاب القصيبات كل شتاء. ويمكن لهذا الفيروس شديد العدوى أن يسبب الالتهاب الرئوي والتهاب القصيبات، مما يؤدي إلى آلاف الوفيات والحالات التي تستدعي دخول المستشفى في كل أنحاء العالم. وقالت الوكالة الأوروبية "إن أبريسفو هو أول لقاح ضد الفيروس المخلوي التنفسي المخصص للتحصين السلبي للرضع منذ الولادة وحتى 6 أشهر بعد إعطاء اللقاح للأم

جديد  
الطب

“

تمكن بحث مشترك بين المعهد الكوري للآلات والمواد، ومعهد البحوث للعلوم البيولوجية والتكنولوجيا الحيوية، من تطوير هذه التقنية باستخدام الخلايا القاتلة الطبيعية، كطريقة جديدة في العلاج المناعي للسرطان.

## علاج مناعي للسرطان "ثلاثي الأبعاد"

ويساعد السماح للهلاميات المائية (الهيدروجيل) المطبوعة بتقنية ثلاثية الأبعاد بتغليف الخلايا القاتلة الطبيعية، مما يمنع فقدانها ويمكن غالبية هذه الخلايا من العودة إلى الخلايا السرطانية لمحاربتها.

والهيدروجيل هي مادة آمنة تتكون من هيكل مرن ثلاثي الأبعاد، وفق ما تعرف طبياً، وتستخدم في مجالات كثيرة، مثل تكوين العدسات اللاصقة للعين وضمادات الجروح.

وتكمن قوة المادة في أنها قادرة على الوصول إلى تجويفات الورم التي لا تستطيع الأدوية العادية الوصول إليها، وتطلق المادة جسماً مضاداً يعمل على مدار عدة أسابيع. وتتشكل المسام في الهيدروجيل، ويتم إطلاق الخلايا القاتلة الطبيعية التي تحتفظ بقدرة الخلية على البقاء بعد فترة زمنية معينة، ما يسمح بأداء وظائف المناعة.



طور فريق علمي كوري تقنية طباعة حيوية "ثلاثية الأبعاد" (3D) قادرة على القضاء على الخلايا السرطانية باستخدام وظيفة الخلايا المناعية لأول مرة.

وتمكن بحث مشترك بين المعهد الكوري للآلات والمواد، ومعهد البحوث للعلوم البيولوجية والتكنولوجيا الحيوية، من تطوير هذه التقنية باستخدام الخلايا القاتلة الطبيعية، كطريقة جديدة في العلاج المناعي للسرطان.

وقال "سو أي بارك" الباحث الرئيسي: "هذه التكنولوجيا يمكن أن تساعد بشكل كبير على تحسين وظائف الخلايا القاتلة الطبيعية المستخدمة في علاج السرطان، ونتوقع أن نسهم في علاج مرضى السرطان من خلال هذه التكنولوجيا المتطورة حديثاً"، وفقاً لوكالة الأنباء القطرية "قتا".



دواء



حذر خبراء دواء  
ألمان من تعرض  
بشرة مستخدمي  
بعض الأدوية  
لحساسية الضوء،  
مشيرين إلى  
أن بعض المواد  
الضالة بالأدوية  
تتفاعل مع أشعة  
الشمس مما يؤدي  
إلى استجابات  
جلدية.



## أدوية تصيب البشرة بحساسية الضوء

وتتمثل الاستجابات الجلدية في الاحمرار والحكة والبثور وظهور القشور والوذمات والتقرحات، وفي أسوأ الأحوال قد يصل الأمر إلى حد تغير لون الجلد بشكل دائم، لا سيما لدى الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، بحسب «وكالة الأنباء الألمانية».

ولتجنب هذه الاستجابات التحسسية، يمكن تطبيق كريم واق من أشعة الشمس يحتوي على فلتر قوي للأشعة فوق البنفسجية الطويلة الموجة (UV-A).

وبشكل عام، ينبغي على المرضى الذين يتناولون أدوية بصفة منتظمة استشارة الطبيب أو الصيدلي بشأن التفاعلات الدوائية المحتملة قبل تعريض بشرتهم لأشعة الشمس، لأن بعض التأثيرات يمكن أن تظهر بعد المرة الأولى.

حذر خبراء دواء ألمان من تعرض بشرة مستخدمي بعض الأدوية لحساسية الضوء، مشيرين إلى أن بعض المواد الفعالة بالأدوية تتفاعل مع أشعة الشمس مما يؤدي إلى استجابات جلدية.

وأوضحت غرفة الصيادلة بولاية ساكسونيا السفلى الألمانية، أن الأدوية التي قد تسبب لمستخدميها حساسية الضوء تشمل:

- 1 - المضادات الحيوية.
- 2 - أدوية حب الشباب.
- 3 - أدوية الدورة الدموية.
- 4 - المراهم المضادة للالتهابات.
- 5 - ديكلوفيناك.
- 6 - إيبوبروفين.



## آثار سلبية للحرارة على الأدوية

حذر خبراء من آثار سلبية لارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف على مفعول الأدوية وعلى استجابة الجسم لها. وأوصى مركز استشارات المستهلك في ولاية سنفاليا الألمانية، أصحاب الأمراض المزمنة بصفة خاصة الذين يتعاطون أدوية بانتظام باستشارة الطبيب المعالج بشأن تعديل جرعة الدواء خلال موجات الحرارة الشديدة، لتجنب العواقب الوخيمة المترتبة على ذلك.

وأشار المركز إلى أن بعض الأدوية تجعل البشرة أكثر حساسية لأشعة الشمس في ما يعرف باسم الحساسية للضوء، مما يزيد خطر الإصابة بحروق الشمس أو يؤدي إلى تفاعلات جلدية قوية، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

وتشمل هذه الأدوية كلا من المضادات الحيوية والأدوية المسكنة للألم ومضادات التهاب، مثل ديكلوفيناك وإيبوبروفين. كما حذر المركز من أن تناول الأدوية المدرة للبول يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجسم بالجفاف، ولا سيما في حالة التعرق الشديد وعدم شرب السوائل بشكل كاف.

## انخفاض مفاجئ في ضغط الدم

حذرت مؤسسة القلب الألمانية من أن الحرارة الشديدة يمكن أن تزيد حدة رد فعل الجسم تجاه الأدوية المعالجة لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي يمكن أن يتعرض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب والأوعية الدموية إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم أو انهيار الدورة الدموية أو الإصابة بضربة شمس.

وعموماً، ينبغي خلال فصل الصيف حفظ الأدوية في مكان بارد وجاف ومظلم، مع مراعاة شرب السوائل على نحو كاف والبقاء في الظل وتجنب الأنشطة الشاقة والتوتر النفسي قدر المستطاع.





## رياضات مفيدة لمرضى التهاب المفاصل



في إلحاق الضرر بالركبة، فيما يمكن لبعض أنواع الرياضة الأخرى إبطاء تطور التهاب المفاصل.

قال البروفيسور سفين أوسترماير كبير أطباء العظام وخبير الركبة في إعادة علاج آلام المفاصل «غوندلفينغين» الألمانية، إن «الرياضات الخفيفة على الركبتين هي السباحة والتمارين الرياضية المائية والمشي لمسافات طويلة». وأضاف: «حتى مع التقدم في السن، فإن المشي لمسافات طويلة كرياضة تحمل خفيفة أمر ممكن ومن دون أي مشاكل»، مشيراً إلى أن «ركوب الدراجات بانتظام مفيد جداً لصحة الركبة، يمكن للدراجة الإلكترونية أن تكون بديلاً جيداً، لا سيما للأشخاص الذين يعانون من التهاب مفاصل الركبة».

وحسب أوسترماير فإن بعض الرياضات تشكل خطراً على من يعاني من التهاب مفاصل الركبة، من بينها كرة القدم، كرة الريشة، الاسكواش والجري لأنه يمثل ضغطاً كبيراً على الركبة.



يشتكى ملايين الناس حول العالم من التهاب مفاصل الركبتين، ويؤدي هذا الالتهاب إلى تدهور الغضروف في المفاصل وبالتالي صعوبة بالمشي والشعور بالألم، كما أن التهاب مفاصل الركبتين يعد سبباً رئيسياً للإعاقة بين كبار السن، حسب دراسة صدرت قبل نحو شهرين.

ويوضح موقع «تي أونلاين» الألماني أن الشخص المصاب بالتهاب مفاصل الركبة غالباً ما يشعر بالقلق من أن قيامه بحركات ما قد يسرع في تآكل المفاصل.

بيد أن الصورة عكس ذلك تماماً، حيث تتضرر مفاصل الركبة بشكل أكبر إذ لم تتم عملية تحريكها بشكل كافٍ، وتساعد الحركة على تغذية الغضروف، وبناء العضلات الداعمة للركبة وتحسين وظيفتها.

وأكد موقع «تي أونلاين» أن اختيار أنواع محددة من الرياضة أمر مهم جداً للتعامل مع التهاب مفاصل الركبة، فقد تسبب بعض الرياضات التي تتطلب تغيرات سريعة في الاتجاه مثلاً



تتمثل أسباب الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي في حدوث كسر في المعصم والتحميل الزائد على الرسغ كما هو الحال عند العمل لساعات طويلة باستخدام فأرة الحاسوب.

## كيف تحدث متلازمة النفق الرسغي؟

وعادة ما تبدأ أعراض متلازمة النفق الرسغي ليلاً، وتظهر في صور «ألم، خدر في الإبهام والسبابة والوسطى، استيقاظ المرء من النوم ليلاً عدة مرات بسبب تلك الأعراض»، وفي وقت ما تظهر الأعراض خلال النهار، مثلاً عند قيادة الدراجات الهوائية أو قيادة السيارة. وشددت الجمعية على ضرورة علاج متلازمة النفق الرسغي في الوقت المناسب؛ نظراً لأن إهمال العلاج قد يؤدي إلى صعوبات في حركة الأصابع، وضعف عضلات الإبهام. وإذا كانت الأعراض بسيطة، فيمكن علاج المتلازمة بواسطة جبيرة أثناء الليل، حتى لا ينثني المعصم، ويتم علاج متلازمة النفق الرسغي جراحياً عند حدوث ضمور في العضلات، ومن خلال العملية الجراحية يتم شق الشريط، الذي يمثل غطاء للنفق الرسغي، وبالتالي يتم توسيع النفق وتخفيف الضغط عن العصب. وكأي عملية جراحية أخرى هناك مخاطر محتملة لجراحة النفق الرسغي، حيث قد يتعرض العصب للإصابة أو يتعرض للقطع في حالات نادرة جداً.

أفادت الجمعية الألمانية لطب وجراحة العظام إن متلازمة النفق الرسغي تحدث بسبب وجود موضع ضيق في الرسغ؛ حيث يعتبر النفق الرسغي نفقاً بين عظام الرسغ على الجانبين، وشريطاً يوجد عليها مثل الغطاء، وتمر فيه الأوتار والعصب المتوسط، الذي يعتبر واحداً من الأعصاب الرئيسية لليد.

وأضافت الجمعية أن العصب المتوسط يعمل على تغذية أصابع الإبهام والسبابة والوسطى، مشيرة إلى أنه إذا تعرض العصب للضغط، فإن ذلك يؤدي إلى تورم الأوتار المنتهية في النفق الرسغي، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

وتتمثل أسباب الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي في حدوث كسر في المعصم والتحميل الزائد على الرسغ كما هو الحال عند العمل لساعات طويلة باستخدام فأرة الحاسوب.



# RAMOL<sup>®</sup> Night



*The power of relieving pain...  
with uninterrupted sleep*

**Shiba Pharma**

  
**unicef**  
مزود معتمد لدى  
منظمة اليونسيف

  
معايير عالية للجودة  
ISO 9001  
لجودة العائلة أيدو



## أغذية تشعرك بالبهجة



### فواكه وأغذية صديقة للصيف

هناك فواكه أيضاً تساعد في زيادة نسبة المياه التي نتناولها بطريقة غير مباشرة، وترطب الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين الشوكي، والبرتقال الصيفي والكيوي لاحتوائهما على فيتامين C.

ويقدر خبراء التغذية الصحية كمية أكل الفواكه المطلوب تناولها يومياً، بأنه «إذا كان الشخص ليس مصاباً بالسكري فيمكنه تناول ما بين 1000 و1500 غرام باليوم، أما إذا كان مصاباً بالسكري فلا يمكنه تجاوز نصف الكيلو»، مؤكداً على تفضيل أكل الفواكه وليس عصرها؛ للاستفادة من الألياف في تحسين الجهاز الهضمي وامتصاص السكريات في الجسم.

وهناك أنواع أخرى من الأغذية الصديقة للإنسان في الصيف، منها الخيار، الموز، الحليب، الزبادي، الشاي الأخضر والأسود، ومشروبات الأعشاب، السمسم، الرمان لما تحتويه من ألياف وفيتامينات. ويفضل خبراء التغذية الصحية أكل الفواكه وليس عصرها؛ للاستفادة من الألياف، وتتصح بشرب المياه بانتظام، على ألا يكون مثلجاً.



يزداد بحث الناس في الصيف عن المشروبات والمأكولات التي تبعد عنهم إحساس الحر، وتشعرهم بالانتعاش والبهجة معاً، ورغم سخونة هذا الفصل إلا أنه يحنو على الإنسان بكمية كبيرة من هذه الأغذية.

وتتميز فواكه وخضروات الصيف باحتوائها على كمية كبيرة من المياه التي ترطب على جسم الإنسان، وتعوض المياه الضائعة في العرق، وكذلك على ألياف وفيتامينات تشغل الجهازين العصبي والهضمي.

ويقدم أخصائي التغذية، بهاء ناجي، قائمة بهذه الأغذية، والطريقة الأصح في تناولها، وكمياتها، ليمر الصيف أكثر أماناً وصحة ولطفاً على الناس، حتى لو كان أكثر حراً، بحسب تقرير لموقع «سكاي نيوز عربي».

### المياه بالليمون لتحسين كفاءة الجلد

ينصح أخصائي التغذية، بهاء ناجي، بالاهتمام بشكل خاص وأساسي بالإكثار من شرب المياه، منبهاً إلى أنه إننا في الصيف نحتاج إلى 3 لتر ماء لنحافظ على حيوية الجسم ودرجة حرارته. ويفضل ناجي إضافة الليمون للماء؛ كون الليمون في فترة الصيف يحسن كفاءة الجلد الذي يكون معرض دائماً لأشعة الشمس، فيجمعه من الأمراض الجلدية كالتهققات والأورام.



هناك فواكه أيضاً تساعد في زيادة نسبة المياه التي نتناولها بطريقة غير مباشرة، وترطب الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين الشوكي، والبرتقال الصيفي والكيوي لاحتوائهما على فيتامين C.

## كمية السكر المسموح بها يومياً

يستوجب الابتعاد عنه تماماً أو تناوله بكميات قليلة. ورغم تناول بعض الأشخاص لـ 5 أو 6 ملاعق صغيرة من السكر إلا أنه يفضل تقليل هذه الكمية وتناول القليل منه، وذلك لأن الكميات المفرطة تتسبب في ظهور بعض المشكلات الصحية مثل زيادة الوزن والإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.

كما يزيد تناول السكر بشكل مفرط من التهابات الجسم خاصة في البطانة الداخلية للأوعية الدموية مما يؤدي إلى تصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب المزمنة.



تناول السكر بكميات كبيرة يومياً يتسبب بظهور بعض المضاعفات الصحية خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

وخلصت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشخص السليم يمكنه تناول ما لا يزيد عن 25 جراماً من السكر خلال اليوم دون التعرض لأي مضاعفات صحية على الجسم، وفقاً لـ «روسيا اليوم». ولأن السكر من المصادر السريعة في الحصول على الطاقة، لذلك يلجأ الأشخاص إلى تناول كميات كبيرة منه، ولكن الكثير منه يزيد من فرص التعرض للمضاعفات الصحية، مما



طب بديل

“

تلعب المانجو دورا كبيرا في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، واحتوائها على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان في الماء، يساعد على خفض الكوليسترول الضار بالدم.



## فاكهة مضادة للجلطات

### 5 - تحسين الهضم

تساهم ألياف المانجو في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، بفضل قدرتها الكبيرة على تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عمليتي الهضم والإخراج والحد من الإصابة بالإمساك والانتفاخ.

### 6 - ترطيب الجسم

تقلل المانجو من خطر الإصابة بالجفاف في فصل الصيف، لأن الماء اللازم لترطيب الجسم يشكل نسبة كبيرة من إجمالي قيمتها الغذائية.

### 7 - الوقاية من السرطان

يصبح الإنسان أقل عرضة للإصابة بالسرطان عند تناول المانجو بشكل منتظم، ويرجع السبب إلى محتواها العالي من مضادات الأكسدة، التي تكافح الشوارد الحرة في الجسم.

### 8 - تقوية النظر

تعمل المانجو على تعزيز صحة العين، لاحتوائها على البيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين أ، المعروف بدوره الفعال في تقوية النظر.

### 9 - تقوية الذاكرة

تساعد المانجو على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز، لذلك فهي من الفواكه الصيفية المفيدة لكبار السن، لأن مع التقدم العمر يزداد خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

### 10 - فياجرا طبيعية

تفني المانجو الرجال عن تناول المنشطات قبل ممارسة العلاقة الحميمة، لأنها تساعد على زيادة القدرة الجنسية وتحسين تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضو الذكري.

أكد العميد الأسبق للمعهد القومي للقلب المصري، الدكتور جمال شعبان، أن المانجو -الذي يعتبر من فواكه التي يشتهر بها فصل الصيف- تمثل أهمية كبيرة لصحة الإنسان نظراً لقيمتها الغذائية العالية.

وقال شعبان إن الفاكهة الصيفية التي يقصدها هي المانجو، مؤكداً أنها تحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم على مدار اليوم، بحسب موقع «الكونسلتو». وحدد الدكتور شعبان فوائد المانجو للجسم في التالي:

### 1 - تعزيز صحة القلب

تلعب المانجو دورا كبيرا في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، لاحتوائها على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان في الماء، يساعد على خفض الكوليسترول الضار بالدم.

### 2 - مضادة للجلطات

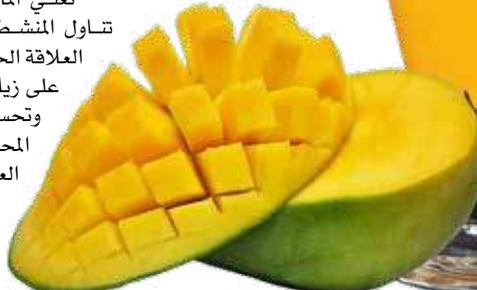
توفر المانجو حماية كبيرة ضد الإصابة بالجلطات الدموية، لأنها تساهم في الحفاظ على سيولة الدم في الشرايين ومنعه من التخثر.

### 3 - فقدان الوزن

تساعد المانجو على إنقاص الوزن الزائد، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعمل على إبقاء المعدة ممتلئة لساعات طويلة، مما يقلل من تناول الطعام.

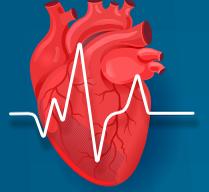
### 4 - تقوية المناعة

تتميز المانجو باحتوائها على مستويات جيدة من فيتامين سي، الذي يساعد على تقوية الجهاز المناعي وتعزيز قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات والبكتيريا.





## شروط للسماح بسفر مرضى القلب



## نبض

كريم واق من أشعة الشمس ذي عامل حماية (SPF) لا يقل عن 30، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. وينبغي شرب السوائل على نحو كاف، نظراً لأن الكثير من أدوية القلب لها تأثير مدر للبول، مما يرفع خطر التعرض للجفاف، سيما في حال فقدان المزيد من السوائل بسبب الحرارة الشديدة والإصابة بما يسمى «إسهال المسافر» والذي يحدث بسبب تناول أغذية ومشروبات ملوثة.

أكد مركز القلب بمدينة دويسبورغ الألمانية، قدرة مرضى القلب على السفر من حيث المبدأ، شريطة استقرار حالتهم الصحية خلال آخر 4 أسابيع قبل السفر، وقد أوصى بإجراء فحوصات طبية قبل ذلك بنحو 4 إلى 6 أسابيع. وقال المركز أنه ينبغي أيضاً مراعاة أن الكثير من أدوية القلب يجعل البشرة حساسة للشمس، لذا ينبغي حماية البشرة من خلال تطبيق

## حالة ترفع خطر الإصابة بجلطة الساق

حذر الخبراء من ارتفاع خطر الإصابة بجلطة الساق بسبب الجلوس طويلاً أثناء السفر، إذ تتسبب قلة الحركة في تجلط الدم بالسيقان وانسداد الأوردة. وأوضح مركز طب السفر الألماني أن هذا الخطر يرتفع بصفة خاصة لدى مرضى القلب والدوالي، ومن يميلون بشكل عام إلى تجلط الدم، وكذلك الذين أصيبوا من قبل بجلطة في الساق أو جلطة في الرئة، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. لذا يتعين على هؤلاء استشارة الطبيب قبل السفر بالطائرة، أو قبل الرحلات الطويلة بالسيارة، لمعرفة ما إذا كان من الضروري ارتداء جوارب ضاغطة أو أخذ حقن معينة. وللوقاية من تجلط الدم أثناء السفر، ينبغي النهوض من وقت لآخر والمشي لتحريك الدم في السيقان، مع مراعاة ارتداء ملابس واسعة وفضفاضة، فضلاً عن الإكثار من شرب السوائل كالماء وشاي الأعشاب والعصائر المخففة.



## أعراض وأسباب بطء القلب



يندرج بطء القلب ضمن أمراض عدم انتظام ضربات القلب؛ حيث تكون ضربات القلب بطيئة للغاية، أي أقل من 60، ويتراوح المعدل الطبيعي لضربات القلب بين 60 و80 ضربة في الدقيقة في وضع الراحة. وأوضحت مؤسسة القلب الألمانية أن أسباب بطء القلب تكمن في الرجفان الأذيني والأزمة القلبية والقصور الوظيفي للغدة الدرقية ونقص البوتاسيوم. وتتمثل أعراض بطء القلب في:

- الصداع.
- الغثيان.
- القيء.
- الدوار.
- ضيق التنفس.
- فقدان الوعي.

فورا، وأوصت المؤسسة باتباع نظام غذائي صحي غني بالمعادن والفيتامينات، والمواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والإقلاع عن التدخين وتجنب التوتر النفسي.

وينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء انخفاض معدل ضربات القلب والخضوع للعلاج في الوقت المناسب وقبل حدوث مضاعفات، فالرجفان الأذيني والأزمة القلبية يتطلبان طلب الإسعاف



صحة إنجابية



يعرف كيس المبيض الذي لا يختفي من تلقاء نفسه باسم كيس وظيفي، وإذا فشل الكيس في إطلاق البويضة واستمر في النمو فإنه يتحول إلى كيس جرابي، وإذا أطلق البويضة ولكنه استمر في النمو يطلق عليه الجسم الأصفر، ولا يضرب أي من هذه الأكياس صحة الجسم، وعادة ما يختفي من تلقاء نفسه في دورتين إلى 3 دورات شهرية.



## تمزق كيس المبيض.. بعض الحالات مزعجة

إذا اشتبه طبيبك في وجود كيس ممزق، فقد تحتاجين إلى اختبارات إضافية، لاستبعاد الحالات الصحية الأخرى، مثل الحمل خارج الرحم أو التهاب الزائدة الدودية أو حصوات الكلى، وقد تشمل الاختبارات الإضافية ما يلي:

- الموجات فوق الصوتية، التي تعطي صورة عن حجم الكيس وموقعه.
- اختبار الحمل.
- تحاليل الدم، إذ توفر المعلومات حول مستويات الحديد واستبعاد حدوث النزيف.
- فحص البول، إذ يبحث الطبيب عن البروتين في البول والأسباب المحتملة الأخرى للألم.

### العلاج وبعض المخاطر المحتملة

عادةً ما يكون تمزق كيس المبيض غير خطير، وإذا كان هناك نزيف أو التواء فسوف يتم إعطاء المريضة سوائل ورديدية ومسكنات للألم، وقد تحتاج أيضاً إلى استبدال الدم في حالة النزيف الداخلي، والذي يمكن أن يقلل من تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، مما يعرضها للتلف.

وفي حالات محدودة، تحتاج المريضة إلى عملية جراحية لعلاج تمزق كيس المبيض، فبعد أن يتم التخدير يقوم الجراح بعمل قطع صغير للسيطرة على النزيف وإزالة الجلطات أو السوائل وإزالة الكيس، ولكن قد يؤدي ذلك إلى بعض المخاطر الأخرى المحتملة مثل:

- النزيف.
- العدوى.
- ندبة في موقع الجرح.
- جلطات الدم.
- تلف الأوعية الدموية أو الأعصاب أو العضلات أو الأنسجة الأخرى المجاورة

تكيسات المبيض عبارة عن أكياس صغيرة مليئة بالسوائل التي تتكون على المبايض، حيث أنه أثناء التبويض، تنتج الأكياس المسماة بالجريبات هرمون الأستروجين والبروجسترون. وعادة لا تشكل هذه الأكياس أي مخاطر صحية ولا تسبب أي إزعاج أو ألم وتختفي من تلقاء نفسها خلال الدورة الشهرية، ولكن في بعض الحالات تتمزق، وقد تسبب بعض الأعراض المزعجة في حالات محدودة، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو"، عن موقع "Web md".

ويعرف كيس المبيض الذي لا يختفي من تلقاء نفسه باسم كيس وظيفي، وإذا فشل الكيس في إطلاق البويضة واستمر في النمو فإنه يتحول إلى كيس جرابي، وإذا أطلق البويضة ولكنه استمر في النمو يطلق عليه الجسم الأصفر، ولا يضرب أي من هذه الأكياس صحة الجسم، وعادة ما يختفي من تلقاء نفسه في دورتين إلى 3 دورات شهرية. ولكن في بعض الحالات مع تنامي الأكياس الصفراء قد تتمزق وتخرج في صورة نزيف، وقد يحدث ذلك أثناء فترة الدورة الشهرية، وتعرف تلك الحالة بتمزق أكياس المبيض.

### 5 أعراض لتمزق كيس المبيض

- معظم أكياس المبيض لا تسبب أي ضرر، ولكن في بعض الحالات قد تسبب بعض الأعراض التي تحتاج إلى الحصول على الراحة، وتشمل الأعراض المحتملة ما يلي:
- 1- ألم في البطن يكون مفاجئاً وشديداً.
- 2- ألم مصحوب بجمى أو قيء.
- 3- الشعور بالبرد مع الجلد الرطب.
- 4- تنفس سريع.
- 5- الدوار أو الضعف.

### تشخيص تمزق كيس المبيض



مخ واعصاب



مخاطر مرض «باركنسون» (الشلل الرعاشي) معلومة لدى معظم الناس، إلا أن كثيرين لا يعرفون الأعراض التي تظهر على المصاب مبكراً، وتكون بمثابة جرس إنذار. وأجرت المنظمة الخيرية «Cure Parkinson» استطلاع للرأي في المملكة المتحدة، لمعرفة ما إذا كان الناس قادرين على التعرف على أعراض المرض، ليتضح أن معظم المشاركين لم يكونوا على دراية إلا بأثنين، بحسب «سكاي نيوز». وفي حين قال واحد من كل 3 بالغين إنهم يعرفون شخصاً مصاباً بمرض باركنسون، فإن الرعشة ومشاكل التوازن كانتا العلامتين الوحيدتين اللتين تم اختيارهما على نطاق واسع من قبل المشاركين، بنسبة 69 و52 في المائة على التوالي. ومن بين الأعراض الشائعة الأخرى للمرض التي حددها المشاركون في الاستطلاع، الارتجاف وبطء الحركة ومشاكل في العين، بما في ذلك عدم وضوح الرؤية.

مخاطر مرض «باركنسون» (الشلل الرعاشي) معلومة لدى معظم الناس، إلا أن كثيرين لا يعرفون الأعراض التي تظهر على المصاب مبكراً، وتكون بمثابة جرس إنذار.

وأجرت المنظمة الخيرية «Cure Parkinson» استطلاع للرأي في المملكة المتحدة، لمعرفة ما إذا كان الناس قادرين على التعرف على أعراض المرض، ليتضح أن معظم المشاركين لم يكونوا على دراية إلا بأثنين، بحسب «سكاي نيوز».

وفي حين قال واحد من كل 3 بالغين إنهم يعرفون شخصاً مصاباً بمرض باركنسون، فإن الرعشة ومشاكل التوازن كانتا العلامتين الوحيدتين اللتين تم اختيارهما على نطاق واسع من قبل المشاركين، بنسبة 69 و52 في المائة على التوالي.

ومن بين الأعراض الشائعة الأخرى للمرض التي حددها المشاركون في الاستطلاع، الارتجاف وبطء الحركة ومشاكل في العين، بما في ذلك عدم وضوح الرؤية.

ما يقرب من ثلاثة أرباع المشاركين (74 في المائة) لم يكونوا على علم بأن الاكتئاب أو القلق أو الألم يمكن أن يشير إلى الإصابة بباركنسون.

83 في المائة لا يعرفون أن فقدان حاسة الشم هو علامة محتملة، وهو عرض يمكن أن يظهر قبل سنوات من تطور الأعراض الأخرى.

66 في المائة لم يكونوا على دراية بأن العجز المؤقت عن الحركة، يمكن أن يكون علامة إنذار مبكر.

حددت نتائج الاستطلاع أيضاً اعتقاداً شائعاً بأن الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، يعانون من الرعشة، في حين أنه علامة متكررة لكن ليس بالضرورة حدوثها مبكراً.

يشار إلى أنه يمكن أن يتغير تأثير مرض باركنسون على شخص ما من يوم لآخر، وحتى من ساعة إلى أخرى، كما يختبر كل فرد اختلافات في كيفية تغير أو تقدم حالته.

أما الأعراض الأربعة لمرض باركنسون، فهي على النحو التالي:

1. الرعشة مجهولة السبب

2. التصلب

3. بطء الحركة

4. مشاكل التوازن

5. صعوبة في المشي أو جر الساقين

6. دوار
7. تجمد الحركة
8. التوتر العضلي
9. تقلصات العضلات
10. الألم
11. مشاكل النوم أو الأرق
12. التعب
13. الانحناء
14. انخفاض ضغط الدم
15. تملل الساقين
16. مشاكل في الأمعاء بما في ذلك الإمساك
17. الإلحاح البولي
18. سلس البول

19. مشاكل الجلد مثل التعرق

20. تلين أو انخفاض مستوى الصوت

21. مشاكل في النطق أو التواصل

22. مشاكل جنسية

23. مشاكل في العين مثل عدم وضوح الرؤية

24. مشاكل القدم مثل التصلب والوذمة

25. جفاف الفم

26. صعوبة في البلع

27. سيلان اللعاب

28. الخرف

29. نقص التركيز

30. الاكتئاب بما في ذلك تغيرات المزاج

31. القلق

32. اللامبالاة

33. النسيان

34. الارتباك

35. الهلوسة

36. فقدان حاسة الشم

37. فقدان حاسة التذوق

38. أن يصغر حجم خط اليد

39. وجه لا تظهر عليه التعابير

40. الكوابيس.





## أمراض مزمنة



### يظهر اعتلال الأعصاب الطرفية في

اليدين والقدمين، على شكل وخز أو خدران أو ألم، ويكون إما بشكل مستمر أو متقطع، ويتم تشخيص حالات اعتلال الأعصاب الطرفية، بعد الفحص السريري وأخذ السيرة المرضية للمريض، وإنجاز تخطيط للأعصاب يحدد طبيعة الاعتلال.

## علاقة السكري باعتلال الأعصاب الطرفية

الطرفية هو مرض السكري، مبيناً أنه توجد أشكال مختلفة لاعتلال «الأعصاب الطرفية» السكري، منها الاعتلال العصبي المتعدد الحسي الحركي، وهذا الشكل يتميز بتأثيره على كلتا الجهتين من الأطراف، بنفس الكيفية وخاصة في الأجزاء السفلية كالقدمين واليدين، وفقاً لـ«الجزيرة نت».

ويعتبر أن من أهم عوامل الخطورة لحدوث هذا النوع، هو وجود مرض السكري من فترة زمنية طويلة، مبيناً أن هناك نسبة قليلة من المرضى قد يحدث عندهم هذا النوع، حتى وإن كانت قراءة السكر في الدم لديهم غير مرتفعة بشكل ملحوظ، أي ما يعرف بمرحلة ما قبل السكري أو متلازمة مقاومة الأنسولين.

### علاج طبيعي ووظيفي

يوضح الدكتور أبو علي أن الطبيب يلجأ إلى وضع برنامج تأهيلي متكامل للحالة، وعلاج طبيعي ووظيفي يتم التركيز فيه على تمارين لتحسين الجانب الحركي للمفاصل، وتمارين لتقوية العضلات وتدريب المشي للمصاب.

وقد يلجأ الطبيب أيضاً لوصف الأجهزة المساعدة، كجبيرة القدم، والأحذية الخاصة، والتركيز على أهمية اتباع الحمية الغذائية الخاصة بارتفاع نسبة السكر بالدم، وتجنب لبس الأحذية الضيقة، ونصح المريض بإجراء فحص دوري للقدم، لتجنب حدوث تشققات وقرح في باطن القدم، التي قد تعمل على تدهور الحالة.

ودور طبيب التأهيل في هذا النوع لا يقتصر فقط على وضع الخطط العلاجية من ناحية العلاج الطبيعي، ولكن بالعمل كفريق مع الطبيب المختص في أمراض الغدد، حيث يكون العلاج ضمن

خطة متكاملة تشمل «التأكد من تعديل وضبط

قراءات ارتفاع مستوى السكر في الدم

للمريض، والتأكد من علاج متلازمة

ومقاومة الأنسولين إن وجدت،

إعطاء الأدوية والفيتامينات

والمعادن التي تدخل في عملية

الترميم، إعادة بناء الأعصاب

الطرفية، كفيتامين (B12)،

و(B1)، ووصف الأدوية

الخاصة بالأعراض المصاحبة

كمرض الألم العصبي.

اعتلال الأعصاب الطرفية، اضطراب يصيب الأعصاب التي تتحكم بأطراف الجسم التي تنقل الإشارة الحسية للمراكز المتخصصة في جسم الإنسان، مما يؤدي إلى ضعف قدرة هذه الأعصاب على إيصال الإشارة والإحساس بطريقة سليمة.

ويقول الدكتور محمد الطراونة رئيس قسم جراحة الأعصاب في مستشفى «الأمير حمزة» الأردني، قد يظهر اعتلال الأعصاب الطرفية بشكل حاد أو مزمن، أو تتطور بشكل بطيء وتكون معرضة للانتكاسات مع مرور الوقت، ويصف الأشخاص الذين لديهم «الاعتلال العصبي الطرفي» الألم بأنه كالمطعن أو الحرق أو الوخز، بحسب «الجزيرة نت».

### 7 أسباب لاعتلال

- داء السكري وهو الأكثر شيوعاً.
- أمراض المناعة الذاتية مثل أمراض الروماتيزم.
- حالات العدوى.
- الأورام في الأعصاب الطرفية.
- تناول بعض الأدوية.
- التعرض للسموم.
- نقص فيتامينات «بي» (B).

### اختلال وظيفي عام

يظهر اعتلال الأعصاب الطرفية في اليدين والقدمين، على شكل وخز أو خدران أو ألم، ويكون إما بشكل مستمر أو متقطع، ويتم تشخيص حالات اعتلال الأعصاب الطرفية، بعد الفحص السريري وأخذ السيرة المرضية للمريض، وإنجاز تخطيط للأعصاب يحدد طبيعة الاعتلال.

يقول اختصاصي طب التأهيل والمفاصل والعلاج الطبيعي الدكتور يوسف أبو علي، إن الاضطرابات في الأعصاب الطرفية، تتسم بوجود اختلال في الأعصاب، وهذا الاختلال في الوظيفة

يختلف باختلاف نوع الأعصاب الطرفية المتأثرة، وهناك

أنواع للأعصاب الطرفية والألياف المكونة لها،

منها «الأعصاب الحسية التي تحوي أليافاً تنقل

المعلومات الحسية، الأعصاب الحركية التي

تحوي أليافاً تنقل الأوامر والمعلومات

المختصة بحركة الطرف أو العضو،

الأعصاب المختلطة، وهي أعصاب

حسية وحركية تحوي كليهما».

ويشير إلى أن من أكثر الأسباب

شيوعاً لاعتلال الأعصاب



صحة نفسية



## فيتامينات لنفسية أفضل

والعصبية، ومن ثمَّ ينبغي الحصول على هذه الفيتامينات إما عبر الحماية الغذائية، أو عن طريق المكملات.

### 2 - فيتامين «سي» للاكتئاب

فيتامين سي واحد من أشهر فيتامينات تعزز الصحة النفسية، إضافةً إلى فوائده لتعزير مناعة الجسم. إذ وُجد أن العديد من الأشخاص الذين يعانون نقص فيتامين «سي» كانوا أكثر عرضةً للاكتئاب، والتعب المزمن، ما يدل على سوء الصحة النفسية.

أشارت بعض الأبحاث أيضًا إلى أنَّ فيتامين سي يُساعد على تخفيف الاضطراب والقلق، ولا ينصح بالإفراط فيه، فقد يصيب الجسم بأضرار.

### 3 - فيتامين «د»

إلى جانب فوائد فيتامين «د» في الوقاية من هشاشة العظام، فإنه واحد من أهم فيتامينات تعزز الصحة النفسية، فهو مضاد للاكتئاب بشكل أساسي، فالأشخاص المصابون بنقص فيتامين «د» أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، والعصبية، وغيرها من الاضطرابات النفسية. ويعتبر التعرض لأشعة الشمس (5 - 30 دقيقة مرتين أسبوعيًا) هو المصدر الرئيس للحصول على فيتامين «د»؛ فإن تعذر هذا فيمكن الحصول عليه عبر تناول المكملات بعد مشورة الطبيب، وكذلك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «د».



تؤثر الفيتامينات على النواقل العصبية لدى البشر، ومن ثمَّ فقد يكون اضطراب الصحة النفسية أو الحالة المزاجية، مثل: الاكتئاب، أو الوسواس، أو غيرها عائدًا إلى نقص بعض الفيتامينات، ما يعني أن هناك فيتامينات تعزز الصحة النفسية وتساعد على الوقاية من كثير من الأمراض النفسية والعصبية. ومن أهم فيتامينات تعزيز الصحة النفسية، بحسب تقرير نشرته مجلة «الرجل»، ما يلي:

### 1 - فيتامين «ب» لتحسين المزاج

فيتامين ب واحد من أهم فيتامينات لتحسين المزاج، يرجع ذلك لعدة أسباب، منها: يساعد على التخلص من التعب والإرهاق. تحسين الذاكرة.

حمض الفوليك (فيتامين ب9) وفيتامين ب12 ضروريان للحفاظ على الجهاز العصبي، ومنع تلف الأعصاب.

يحتاج جسم الإنسان إلى حمض الفوليك وفيتامين ب12 من أجل إنتاج النواقل العصبية، مثل: السيروتونين، والدوبامين، والنور أدرينالين، وهي كلها نتائج فيتامينات تعزز الصحة النفسية. يساهم الدوبامين بشكل كبير في تحسين الحالة المزاجية للشخص، إذ ينشط مركز المكافأة بالدماغ. وقد ثبت أنَّ نقص فيتامين ب1، وب2، وب12 من أسباب الاكتئاب.

“

يعتبر التعرُّض لأشعة الشمس (5 - 30 دقيقة مرتين أسبوعيًا) هو المصدر الرئيس للحصول على فيتامين «د»؛ فإن تعذر هذا فيمكن الحصول عليه عبر تناول المكملات بعد مشورة الطبيب، وكذلك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «د».

## أهم ما يحتاج مريض الوسواس

الوسواس هو أحد الاضطرابات التي تستدعي الحصول على فيتامينات تعزز الصحة النفسية، عادةً ما يحدث نتيجة اضطراب بمستويات بعض النواقل العصبية، خاصة انخفاض مستويات السيروتونين بالمخ. ومن أفضل الفيتامينات لعلاج الوسواس:

### 1 - فيتامين «ب»

يزيد فيتامين ب مستويات السيروتونين في الجهاز العصبي، مما يساهم في تخفيف أعراض الوسواس. يحتاج مريض الوسواس بشكل خاص إلى الحصول على فيتامين ب3 الذي يساعد في إنتاج السيروتونين، وكذلك فيتامين ب6 الداخِل في تكوين «سيروتونين» و«نورأدرينالين» وهما صاحبا الدور الرئيس في



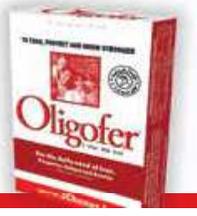
تحسين المزاج، وتقليل الوسواس. يُوجد ارتباط كذلك بين فيتامين B12 والوسواس، إذ ثبت أن مرضى الوسواس يعانون انخفاضًا ملحوظًا في مستويات فيتامين B12 لديهم.

### 2 - فيتامين «سي»

يوفر فيتامين «سي» بجرعات عالية تهدئة للقلق والتوتر، كما يؤدي دورًا في علاج الوسواس، لكن ينبغي استشارة الطبيب أولاً؛ للتأكد من الحصول على الجرعة المطلوبة.

### 3 - فيتامين «د»

تُوجد علاقة وثيقة بين فيتامين «د» والوسواس القهري، فلا يقتصر دوره فقط في تعزيز الصحة النفسية، وإنما ثبت أن نقصه يكون عادةً مصحوبًا بظهور بعض الاضطرابات النفسية، كالوسواس.



## اسناني حياتي



أكد فريق بحث بريطاني، وجود ارتباط بين عدم نظافة أطقم الأسنان وزيادة خطر الإصابة بالتهاب الرئة. وتصمم أطقم الأسنان لتناسب اللثة بشكل مريح، لكي تحل محل الأسنان المفقودة، وهي عبارة عن أسنان صناعية قابلة للإزالة.



## مضاعفات لعدم استكمال حشو العصب

شعورهم بالألم، مؤكدة أن هذا التحسن لا يعني أن المريض تماثل للشفاء. وأوضح أن عدم استكمال حشو عصب الأسنان سيؤدي إلى الإصابة بالعدوى، ومن ثم تكوين الخراج.

حذرت أخصائية أسنان مصرية، من عدم استكمال حشو العصب، مشيرة إلى خطورة المضاعفات الناتجة عن هذه العادة الخاطئة. ونقل موقع الكونسلتو عن الدكتورة دينا رشدي، أن سبب عدم استكمال بعض المرضى حشو عصب الأسنان يرجع إلى عدم

## أطقم الأسنان قد تتسبب بالتهابات الرئة

وكشفت الدراسة عن وجود صلة بين أطقم الأسنان المسخة والجراثيم الضارة المعروف أنها تسبب التهابات في الرئتين. ونظر فريق البحث في ما إذا كانت أسطح الأسنان توفر بيئة يمكن أن تزدهر فيها البكتيريا المزعجة المرتبطة بالتهابات الجهاز التنفسي، ما يزيد من مخاطر الالتهاب الرئوي. ولاحظ فريق البحث تغيرات في تنوع وراثية المجتمعات البكتيرية الموجودة في أطقم الأسنان بين مرضى التهاب الرئوي والأشخاص في المجموعة الضابطة.



أكد فريق بحث بريطاني، وجود ارتباط بين عدم نظافة أطقم الأسنان وزيادة خطر الإصابة بالتهاب الرئة. وتصمم أطقم الأسنان لتناسب اللثة بشكل مريح، لكي تحل محل الأسنان المفقودة، وهي عبارة عن أسنان صناعية قابلة للإزالة. ورغم أن الأسنان الاصطناعية تساعد في منع مشاكل الأكل والكلام، إلا أنها قد تنبئ أيضاً بأخبار سيئة لصحة الرئتين. ووجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة «Med-ical Microbiology»، أن تلك الأجهزة التي تبدو غير ضارة يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالتهاب الرئوي حال إهمال تنظيفها، وفقاً لموقع «روسيا اليوم».

## حقيقة صادمة عن فرشاة الأسنان

يوصي الخبراء باستبدال فراشي الأسنان كل 3 إلى 4 أشهر، لكن هذا قد لا يكون كافياً للحفاظ على نظافة فرشاة الأسنان خلال مدة استخدامها. وكشف طبيب الأسنان الدكتور غوردان براون عن حقيقة مثيرة للاشمئزاز حول المكان الذي نضع فيه فرش الأسنان بشكل طبيعي في مقطع فيديو على قناته على «تيك توك»، تناقلته مؤخراً العديد من المواقع العربية المعنية بأخبار الصحة. وأوضح طبيب الأسنان أنه بغض النظر عن مدى احتفاظك بنظافة حمامك، فإن وجود مرحاض هناك هو سبب كاف لعدم وضع فرشاة أسنانك هناك ووضعها في مكان آخر.

ويشرح الدكتور براون لكل شخص يحتاج إلى معرفة عن فرشاة أسنانه، «إذا كان بإمكانك رؤية مرحاضك وفرشاة أسنانك في المشهد نفسه من دون تحريك رأسك، فهناك احتمال بنسبة 99% أن يكون لديك براز على فرشاة أسنانك، فالأهباء الجوية المنبعثة من مرحاضك تتطاير في الهواء وتنتشر في كل مكان بما في ذلك بفرشاة أسنانك».

ومن الواضح أن غرفة النوم هي أفضل مكان لتخزين فرشاة الأسنان العادية أو الكهربائية. ولكن إذا كان هذا يمثل الكثير من المتاعب بالنسبة لك، فقد اقترح براون أنه يمكنك الحفاظ على فرشاة أسنانك نظيفة عن طريق إبقائها بعيدة عن فرش أسنان الآخرين، ويمكنك أيضاً شراء أغطية لوضعها على الفرشاة للحماية من البكتيريا الضارة.





# 5 عادات يفعلها السعداء يوميا



النهار، وأن تفكر في ما هو جيد في هذه الأشياء وتحمد الله عليها. إن ممارسة الشكر والامتنان بشكل يومي تساعدك على الشعور بمزيد من الإيجابية تجاه حياتك، كما تساعدك على رؤية الصورة الكبرى، وتعلمك أن تصبح أكثر مرونة وقوة في مواجهة الشدائد.

## 2 - يساعدون الآخرين

تظهر الأبحاث أن إنفاق الأموال على أشخاص آخرين يجعلك أكثر سعادة من إنفاقها على نفسك في بعض الأحيان، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأشياء الصغيرة التي تسعد أصدقاءك أو أفراد عائلتك، مثل شراء كتاب لصديق تعلم أنه سيحبه، أو دفع فاتورة أو إعطاء بعض المال لأحد أفراد العائلة الذي يمر بضائقة مالية.

## 3 - يحيطون أنفسهم بالمتفائلين

التعاسة معدية وكذلك السعادة، والسعداء يحيطون أنفسهم بالأشخاص الإيجابيين والفرحين والمنفتحين على الحياة، ويتعدون ما استطاعوا عن السلبيين والمتشائمين، وذلك لأن إحاطة نفسك بالأشخاص السعداء تبني الثقة وتحفز الإبداع، وهو أمر ممتع ومفيد، على العكس من البقاء مع السلبيين والشكائين والمتشائمين الذي يسعون لجرك إلى دائرتهم المعتمة.

## 4 - يمارسون الرياضة

يجتهد النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة مكانة عالية في قائمة السعادة، حيث تظهر الدراسات باستمرار وجود صلة بين النشاط البدني وزيادة الرفاهية الذاتية، وهو ما يعرف بالسعادة.

## 5 - يفرحون بنجاح الآخرين

السعداء يحيطون أنفسهم بالأشخاص الناجحين دائماً، وهم يفرحون لنجاح الآخرين ويحتفلون معهم بهذا النجاح ولا يحسدونهم، بل على العكس تماماً يعتبرون أن نجاح أصدقائهم وأقاربهم ومعارفهم نجاحاً لهم، فالأشخاص السعداء يرفعون ويحسنون علاقاتهم من خلال الاستجابة «النشطة والبناءة»، والتي تشمل الاحتمال بنجاح من حولهم.

يبحث الإنسان بطبيعته عن السعادة، فهي هدف عزيز نسعى إلى تحقيقه بمختلف الطرق والسبل، ونجد الكثير من الناس غير سعداء رغم أنهم محاطون بالكثير من النعم والخيرات، فيما نرى آخرين يحافظون على فرحهم حتى في أسوأ الظروف.

والسعادة صناعية، إما أن تصنعها أو لا تصنعها، ويقدر الخبراء أن 40% من سعادتنا تعتمد على الأفعال والأفكار التي يمكننا التحكم فيها، أي أن بإمكاننا أن نحقق السعادة إذا أردنا، والأشخاص السعداء لديهم عادات تعزز سعادتهم يوماً بعد يوم، وفقاً لما ذكره تقرير لموقع «الجزيرة نت».

ونستعرض هنا أبرز 5 عادات يفعلها الناس السعداء في حياتهم اليومية حسب ما ذكرت مواقع ومنصات متخصصة:

## 1 - يشعرون بالامتنان ويشكرون الله على نعمه

تلعب نظرتنا للحياة وكيف نقيم الأشياء دوراً كبيراً في مستويات سعادتنا، لقد وجدت الدراسات أن التمتع بعقلية أكثر تفاؤلاً والشعور بالامتنان لما لديك من نعم وخيرات قادران على حمايتنا من المشاعر والأفكار السلبية ويزيدان مستويات سعادتنا.

والأشخاص السعداء «يمارسون الامتنان» بشكل يومي، فإذا أردت أن تكون منهم فاحمد الله على ما لديك من نعم لا يملكها غيرك، وهنا ننصحك بوضع كشف يومي بإمكانك تسميته «حساب نعمتي» تسرد فيه الأشياء التي تشعرك بالامتنان لامتلاكك إياها أو لحدوثها معك أثناء ساعات اليوم، إن مثل هذا الكشف اليومي سيساعدك على التفكير بشكل أكثر إيجابية ويعزز سعادتك.

ويمكنك القيام بذلك بعدة طرق، على سبيل المثال يمكنك تخصيص صفحة في دفتر خاص أو على هاتفك المحمول تحت اسم «يوميات الامتنان اليومية» تكتب فيها الأشياء التي تشعر بالامتنان من أجلها.

وهناك طريقة أخرى وهي أن تكتفي يومياً بسرد 3 أشياء سارت بشكل جيد معك خلال ساعات

“

تظهر الأبحاث أن إنفاق الأموال على أشخاص آخرين يجعلك أكثر سعادة من إنفاقها على نفسك في بعض الأحيان، وهذا ينطبق بشكل خاص على الأشياء الصغيرة التي تسعد أصدقائك أو أفراد عائلتك، مثل شراء كتاب لصديق تعلم أنه سيحبه، أو دفع فاتورة أو إعطاء بعض المال لأحد أفراد العائلة الذي يمر بضائقة مالية.

# Smart Look<sup>®</sup> (Orlistat)



وداعاً  
للسمنة



Say bye to **Obesity**

**Shiba Pharma**



جديد

## عيادة التغذية العلاجية



مستشفى  
ازال  
الرعاية الكاملة

### جهاز الكافيتيشن CAVITATION



#### مميزات الجهاز

- ✓ يعمل على إذابة الدهون داخل الخلايا السطحية والعميقة.
- ✓ يساهم في إنكماش جدار الخلية الدهنية.
- ✓ يساعد على تحسين الدورة الدموية والليمفاوية في المنطقة المراد إذابة الدهون فيها.
- ✓ يعمل على حرق الدهون السطحية.
- ✓ يفيد في شد ورفع الجلد ومنع الترهلات.
- ✓ يزيل عيوب الجلد مثل علامات التمدد وإنكماش سطح الجلد.
- ✓ يحسن مرونة الجلد ويزيد من نعومته وتفتيحه.



أسرع  
وسيلة  
للتخسيس  
وتفتيت الدهون

### جهاز تحليل مكونات الجسم Inbody IN-F500



#### يعمل الجهاز على قياس و تحليل الآتي

- ✓ طول الشخص.
- ✓ وزن الجسم.
- ✓ مؤشر كتلة الجسم.
- ✓ كتلة العضلات الكلية في الجسم.
- ✓ وزن الكتلة العضلية في الذراعين والساقين والجذع.
- ✓ كتلة الدهون الكلية في الجسم.
- ✓ كتلة الدهون في الأحشاء والأعضاء الداخلية.
- ✓ كمية المياه في الجسم.
- ✓ كمية المعادن داخل خلايا الجسم.
- ✓ كمية البروتين داخل خلايا الجسم.
- ✓ كتلة الجسم الغير دهنية.
- ✓ معدل الأيض الأساسي للشخص.
- ✓ العمر الأيضي.
- ✓ التقويم التغذوي للشخص بشكل عام.

UNHEALTHY



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني  
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي  
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث  
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008  
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم  
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030  
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي  
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





# Azicure®



## The Fast Cure



**Shaphaco**  
Pharmaceutical Ind.

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

🌐 [www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com) - [info@shaphaco.net](mailto:info@shaphaco.net) -

📘 [facebook.com/shaphaco/](https://www.facebook.com/shaphaco/)

📺 <https://www.youtube.com/c/ShaphacoPharmaceuticalIndustries>

# 4G<sup>LTE</sup> أسرع

## في اليمن



### 4G<sup>LTE</sup>

معنا .. إتصالك أسهل

لمزيد من المعلومات  
أرسل ( 4 ) إلى 123 مجاناً

# Lanzostar® 30

*Lansoprazole*

**إحمي معدتك مع لانزوستار**  
لعلاج قرحة المعدة و الاثني عشر وارتجاع المرئ



Lansoprazole  
30 mg