

- إجراءات جادة لـ توطين
الصناعات الدوائية
- يمنية تترأس اللجنة
الإقليمية للقبالات
- أخصائي مخ وأعصاب:
لا تتجاهلوا التنميل



التغذية المدرسية.. الصحة تسند التعليم

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



أبتسم للألم



Glovit

الصحة والحياة

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

بانتيك

PANTEC

Pantoprazole 40mg Vial & 40mg Tablets

يقلل من كمية الحمض المنتجة في معدتك. يتم استخدامه لعلاج الأمراض المرتبطة بالحمض في المعدة والأمعاء مثل حرقة المعدة، والارتجاع الحمضي، ومرض القرحة الهضمية. وبعض أمراض المعدة الأخرى المرتبطة بالإفراط في إنتاج الحمض.



INDICATIONS

Suppress The Root Cause of Gastric Acid Production
Short-Term Treatment of Erosive Esophagitis associated with GERD: For the short-term treatment (up to 8 weeks) in the healing and symptomatic relief of erosive esophagitis in adults & pediatric patients 5 years & older.

For Injection: Short-term treatment (7 to 10 days) of adult patients with GERD and a history of erosive esophagitis.

Maintenance of Healing of Erosive Esophagitis: For maintenance of healing of erosive esophagitis and reduction in relapse rates of daytime and nighttime heartburn symptoms in adult patients with GERD.

Pathological Hypersecretory Conditions, Including Zollinger-Ellison Syndrome: For the long-term treatment of pathological hypersecretory conditions, including Zollinger-Ellison syndrome.

For Tablets

Short-Term Treatment of Erosive Esophagitis associated with GERD

Zollinger Ellison Syndrome

Maintenance of Healing of Erosive Esophagitis For I.V.

Adult Dose: 40mg once daily for up to 8 weeks (patient who have not healed after 8 weeks of treatment, an additional 8 week course may be considered.)

Adult dose : Starting dose is 40 mg twice daily. Doses should be adjusted according to patient.



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Slandaed

معنا صحتك أفضل..



اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزندانى

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

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بعوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





27

دواء

■ خدع للتغلب على صعوبة
بلع "الدواء"

30

تغذية

■ معدن نادر يساعد في
تحسين الصحة

33

صحة إنجابية

■ هل تنتهي صلاحية
«اللوب»؟

34

مخ واعصاب

■ أخصائي مخ وأعصاب: لا
تتجاهلوا التنميل

16

لقاء

■ رئيس مركز طب وأبحاث الكبد
بالمستشفى الجمهوري الدكتور
محمد الحيمي : توقف تنفيذ
مشاريع مكافحة الأمراض المعدية
ساهم في انتشار أمراض الكبد

24

توعية

■ برنامج للتمتع بعضلات
قوية بعد الـ60

26

جديد الطب

■ روبوت يخترق الرئة
والجمجمة
■ دواء يعيد نمو الأسنان
التالفة

7

فلك الطبية

■ بدء إجراءات توطين
الصناعات الدوائية
■ يمنية تترأس اللجنة الإقليمية
للقابلات

8

تقرير

■ ردم الفجوة بين مخرجات
التعليم واحتياجات المجتمع
■ مرضى الصرع عواصف في
الرأس وندوب في القلب

10

قضية

■ وجبات التغذية المدرسية..
الأثر الإيجابي على صحة الطلاب
■ الوجبة المدرسية.. سبيل
لصحة الطلبة

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
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

عيد الفحوصات

يَحَدُثُ أن يذهب المريض إلى أحد الأطباء فيطلب منه الطبيب إجراء عدد من الفحوصات المخبرية والمسافات الطبية التي تكلف المريض عشرات الآلاف من الريالات.

إلى هنا يُعد الأمر طبيعياً .. لكن بسبب ظروف معينة أو اعتقادات أو ربما نصيحة من صديق أو مريض سابق، يذهب المريض إلى طبيب آخر، وهنا تبدأ رحلة من المعاناة عندما يطلب الطبيب من المريض إجراء عدد من الفحوصات والكشافات الطبية وعندما يظهر المريض ما بحوزته، وغالبا، تكون نفس الفحوصات يُفاجأ برفض الطبيب التعامل معها حتى لو لم يمر عليها سوى أيام قليلة.



معين النجري

ويتكرر الأمر من طبيب إلى آخر لتجد المريض بعد شهر أو شهرين يحمل في يديه ملف مثقل بالفحوصات والكشافات الطبية .. وقائمة بالديون التي اقترضها في رحلة العلاج.

ومع الأسف تجده ما يزال يحمل أيضاً متاعبه وأمراضاً، فكل هذه الفحوصات تدله على الدواء النافع، بل أحياناً قد تدخله في متاهات جديدة.

وهنا الأمر لضمير الطبيب إذ لا قانون ولا نظام يمكن أن يُغيّر من موقف الطبيب .. ضميره وحده من يمكن أن يجعله يختصر رحلة المريض ويجتنبه تحمّل تكاليف مالية غير ضرورية، والاكتفاء بما أجراه من فحوصات خاصة إذا كانت تقي بالغرض.

الجميع يدرك الوضع المتدهور الذي يعيشه أغلب المواطنين منذ سنوات، وكيف يناضل الغالبية من أجل توفير لقمة العيش.

أما حين يتعرض أحد أفراد الأسرة للإصابة بأي مرض، فهذا يعني أن الأسرة مقبلة على أوقات عصيبة ولا تدري كيف يمكن أن تتجاوز هذه المحنة حتى لو كان المرض من الأمراض السارية التي يسهل علاجها.

لذلك من المهم أن يضع الطبيب حالة الناس في عين الاعتبار كلما وقف أمامه مريض يشكو أوجاع المرض ومعاناة الوضع.

الرحمة حلوة.



يتكرر الأمر من
طبيب إلى آخر
لتجد المريض
بعد شهر أو
شهرين يحمل في
يديه ملف مثقل
بالفحوصات
والكشافات
الطبية ..
وقائمة بالديون
التي اقترضها في
رحلة العلاج.

Bioxime

Cefuroxime 500mg/Tablet

2nd Generation
Cephalosporine

achieves the target



فارماكير

الشركة الدولية لصناعة الادوية
إدارة التسويق : 01 239320/17

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



بدء إجراءات توطین الصناعات الدوائية

صناعات: الطبية

ستضم ممثلين عن الاتحاد الیمني لمنتجي الأدوية والقطاع الخاص لاستيعاب ملاحظاتهم بهدف خروج القانون الجديد ملبياً لتطلعات المستثمرين ويحقق النهضة المرجوة. وأكد أن قطاع صناعات الأدوية حقق نجاحات ملحوظة في سد نسبة كبيرة من احتیاج السوق المحلية بأصناف دوائية ذات جودة عالية، مبدئاً استعداد الوزارة لتقديم كافة التسهيلات المطلوبة لتصدير الأدوية الیمنية الى الأسواق الخارجية عبر ميناء الحديدة، وفقاً لوكالة "سبأ".

أكد وزير الصناعة والتجارة محمد شرف المطهر، استعداد وزارته للتعاون الكامل مع منتجي الأدوية لزيادة الإنتاج وتشجيع الاستثمارات، ومنح المنتج الدوائي المحلي الدعم والأولوية في السوق الیمنية بالتنسيق مع وزارة الصحة وبما يسهم في تطوير الصناعات الدوائية الوطنية. جاء ذلك خلال اجتماع عقد نهاية أغسطس في صنعاء ضم مسؤولي وزارة الصناعة والتجارة ومسؤولي الاتحاد الیمني لمنتجي الأدوية لمناقشة خطط وإجراءات تطوير وتوطین الصناعات الدوائية في إطار توجه الحكومة لتحقيق الاكتفاء الذاتي والأمن الدوائي. وقال المطهر إن مسودة قانون الاستثمار الجديد، ستقدم مزايا استثمارية كبيرة، مشيراً إلى أن لجنة مراجعة القانون

وكان رئيس الاتحاد الیمني لمنتجي الأدوية الدكتور إحسان الرباعي، قد قدم خلال الاجتماع، شرحاً عن وضع الصناعات الدوائية وخطط التطوير ومتطلبات النهوض بواقع الصناعات الدوائية في الیمن.



فازت رئيسة الجمعية الوطنية للقبالات الیمنيات، صباح الظافري، برئاسة اللجنة المهنية الإقليمية للقبالات لمنطقة الشرق الأوسط. وتم اختيار الظافري في المنافسة الالكترونية على رئاسة اللجنة التي أشرف عليها الاتحاد الدولي للقبالات، لهذا المنصب بأغلبية أصوات المشاركين.

یمنية تترأس اللجنة الإقليمية للقبالات

خاص: الطبية



فازت رئيسة الجمعية الوطنية للقبالات الیمنيات، صباح الظافري، برئاسة اللجنة المهنية الإقليمية للقبالات لمنطقة الشرق الأوسط. وتم اختيار الظافري في المنافسة الالكترونية على رئاسة اللجنة التي أشرف عليها الاتحاد الدولي للقبالات، لهذا المنصب بأغلبية أصوات المشاركين. وستمثل الظافري الیمن كجزء من اللجنة الإقليمية المهنية للفترة 2023 - 2026، الى جانب ست لجان إقليمية.

وعملت الظافري منذ تخرجها عام 1996، كقابلة قانونية كرس وقتها لخدمة النساء والأطفال وتعزيز الرعاية الصحية، وقد أصبحت في يونيو 2022 رئيسة للجمعية التي تأسس عام 2004. والاتحاد الدولي للقبالات ICM منظمة عالمية تمثل أكثر من مليون قابلة، ويعمل على تعزيز دور الجمعيات المهنية للقبالات والنهوض بهذه المهنة ويضم في عضويته حوالي 140 جمعية مستقلة تمثل 119 دولة.

وقالت الظافري لـ "الطبية"، إن اللجان المهنية الإقليمية الست التابعة للاتحاد الدولي للقبالات ستعمل على تعزيز مهنة القبالة في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط وأوروبا وأمريكا وأفريقيا في مجالات التدريب والتنظيم والبحث وممارسة القبالة وبناء علاقات عمل وشبكات إيجابية بين جمعيات القبالة ومعلمي وباحثي القبالة والقبالات على الصعيدين الإقليمي والعالمي وداخل المناطق وبين دول الأعضاء في اللجان الإقليمية.



تقرير



برنامج علمي مكثف لإعداد خريجي الطب التشخيصي ردم الفجوة بين مخرجات التعليم واحتياجات المجتمع

الطبية، خاص

ثمة فجوة ملموسة بين مخرجات التعليم في اليمن واحتياجات سوق العمل، وهذه تسبب خللاً في مسار التنمية بشكل عام، غير أن لها آثاراً أخرى خاصة في مجال الطب لأن الأمر يتعلق بصحة الإنسان. وفي هذا السياق يقول أمين عام نقابة الطب التشخيصي المختبري الدكتور صلاح منصور القباطي - في تصريح للمجلة الطبية - «تسعى النقابة لسد الفجوة بين مخرجات التعليم واحتياجات سوق العمل، ومواكبة كل ما هو جديد في المجال التشخيصي المتطور».

“

كشف أمين عام
نقابة الطب
التشخيصي عن
اعتماد المجلس
الطبي الأعلى لكل
من شارك وحضر
جميع محاضرات
البرنامج تعليمياً
طبيباً مستمراً لمدة
17 ساعة.

بدوره، أكد أستاذ
المناعة الجزئية
وأعراض الدم
بكلية الطب
والعلوم الصحية
في جامعة صنعاء،

ووفقاً لـ القباطي، حصل الخريجون المشاركون على قدر كبير من الفائدة العلمية والعملية، كما شدد المشاركون في البرنامج في توصياتهم على ضرورة الاستمرار بمثل هذه البرامج العلمية.

وكشف أمين عام نقابة الطب التشخيصي عن اعتماد المجلس الطبي الأعلى لكل من شارك وحضر جميع محاضرات البرنامج تعليمياً طبيباً مستمراً لمدة 17 ساعة. بدوره، أكد أستاذ المناعة الجزئية وأمراض الدم بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة صنعاء، الدكتور محمد المريش، لـ «المجلة» أن «البرنامج العلمي الأول كان ثرياً بالمواضيع المختلفة لعدد من مساقات التخصصات التي تهم الخريجين».

ويرى المريش أن الفكرة والإعداد لم تتبلور بشكل نهائي لكن النتائج كانت مرضية جداً، معلقاً «بداية الغيث قطرة.. وهذا ما نأمل أن يؤخذ به مستقبلاً».

وعلى مستوى المشاركين من الخريجين، يرى خليفة عبده ناصر أن المعلومات التي تلقاها وزملائه في المحاضرات أثناء البرنامج كانت

مفيدة جداً خاصة في ما يتعلق بـ«التقنيات الجديدة التي تستخدم في المختبرات وكيفية التعامل معها وطرق عملها» و تمنى في حديثه لـ «المجلة» لو كانت مدة البرنامج أطول حتى يتم الاستفادة بشكل أكبر.

وكانت كلية الطب بجامعة صنعاء قد احتضنت -على مدى 6 أيام (من 5 إلى 10 أغسطس)- فعاليات البرنامج العلمي الأول لإعداد خريجي الطب التشخيصي، والذي وصفه الدكتور القباطي بأن إقامة البرنامج

العلمي الأول لإعداد خريجي كافة المختبرات من الجامعات والمعاهد الطبية جاءت ضمن رؤية النقابة للارتقاء بالمجال التشخيصي والمساهمة في رفع مستوى المهنة وأداء العاملين فيها. فعاليات البرنامج -التي نظمتها نقابة الطب التشخيصي المختبري بالتعاون مع كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء والمجلس الطبي- تضمنت محاضرات علمية قيمة قدم خلالها نخبة من خبراء المختبرات في اليمن عصارة خبرتهم العلمية والتعليمية والعملية شملت مختلف التخصصات المخبرية، وقد هدفت إلى ردم الفجوة بين الخريجين وسوق العمل، كما أنها لم تخل من التوجيهات والنصائح. ويحسب أمين عام نقابة الطب التشخيصي، شارك في البرنامج 22 محاضراً من أساتذة الجامعة ومختصين وأصحاب خبرة كبيرة في

الجانب العلمي والعملية، واستفاد من البرنامج -الذي أدارته الدكتورة فائزة غلاب مسؤولة اللجنة العلمية بنقابة الطب التشخيصي- 266 من خريجي المختبرات الطبية.



الجانب العلمي والعملية، واستفاد من البرنامج -الذي أدارته الدكتورة فائزة غلاب مسؤولة اللجنة العلمية بنقابة الطب التشخيصي- 266 من خريجي المختبرات الطبية.

سلوكيات وأخلاقيات المهنة

وكان البرنامج دشن، أولى فعاليته بثلاث محاضرات علمية، الأولى للدكتور محمد عثمان تحدث فيها عن "سلوكيات وأخلاقيات المهنة" فيما استعرضت المحاضرة الثانية للدكتور حسين السقاف "الطرق والآلية الصحيحة في استقبال عينات قسم الميكروبيولوجي"، كما ركزت المحاضرة الثالثة على "الطرق الحديثة لتقرير فحوصات الدم العام". وفي ثاني أيام البرنامج، تم تقديم أربع محاضرات قيّمة، لكل من رئيس قسم الهرمونات والمناعة بمستشفى السبعين للأومومة والطفولة، الدكتورة سمية الغابري، عدت فيها "أنواع التقنيات الحديثة وآلية الفحص للأجهزة الخاصة بفحوصات الهرمونات الفيروسات". وتحدثت المحاضرة الثانية للدكتورة رؤى السياغي، أستاذ مشارك



قسم الأحياء الدقيقة الطبية بكلية الطب في جامعة صنعاء، عن "منهجية البحث العلمي"، فيما ركزت المحاضرة الثالثة للدكتور يسر نعمان، على "علم التشخيص الجيني والبيولوجيا الجزيئية"، أما المحاضرة الأخيرة فكانت لأستاذ الميكروبيولوجي والمناعة بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة صنعاء الدكتور صالح باحاج وقد شرح فيها "كيفية تفسير النتائج بالمختبر".

تقنيات حديثة

تم إلقاء خمس محاضرات علمية، في ثالث أيام البرنامج العلمي، من قبل أكاديميين وأخصائيين في مجال الطب التشخيصي والمعدات الطبية. وجاءت المحاضرة الأولى للدكتور الكيمياء الحيوية السريرية وليد هبة، بعنوان "التصنيف الجديد لمرض السكري وسببه في سرطان الرحم".

فيما ركز الدكتور فتح النديش، عميد كلية فلسطين الحديثة للعلوم الطبية والتقنية، ورئيس قسم المختبرات في المعهد العالي للعلوم الصحية فرع بني مطر، في المحاضرة الثانية على "مصادر الأخطاء في المختبر". وعنون أستاذ مادة علم الدم ونقل الدم العملي بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة صنعاء، الدكتور فهيم أحمد فارع محاضرتة بـ"آلية تحليل الصفائح الدموية"، في حين استعرض المهندس خالد أحمد قيس، مهندس معدات طبية، في المحاضرة الرابعة "أساسيات دراسة جدوى لفتح مختبر جديد مع أهم الطرق لتسويق المشروع". وأنهت اختصاصية المختبرات الطبية، الدكتورة نهى الهلالي، اليوم العلمي الحافل بمحاضرة خامسة، شرحت فيها "طرق وآلية عمل أجهزة الدم العام".

يذكر أن اليوم الرابع لفعاليات البرنامج العلمي شهد أربع محاضرات، لكل من أستاذ مشارك المناعة الجزيئية وأمراض الدم بكلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء، الدكتور محمد عبدالواحد المريش، ومدير إدارة مشاركة المجتمع بالمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية، ومسؤول مركز المشورة والفحص الطوعي ببرنامج مكافحة الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً الدكتورة ابتسام عبدالله الذبحاني، والدكتورة أسماء أحمد العوادي، والدكتور عبدالله الصلاحي.

5 محاضرات قيمة

ركزت فعاليات البرنامج في يومها الخامس على إمداد الخريجين بخمس محاضرات علمية قيمة وبالغة الأهمية، أولى المحاضرات كانت

للأستاذ المشارك بقسم الأحياء الدقيقة الطبية والمناعة بكلية الطب والعلوم الصحية جامعة صنعاء، الدكتورة هدى زيد الشامي، وقد عنوتها بـ"اختبار الحساسية للمضادات الحيوية للبكتيريا وكيفية تفسير النتائج".



وفي المحاضرة الثانية أجاب مدير مركز بنك الدم وأبحاثه بمستشفى 48 النموذجي في صنعاء، الدكتور شاكر يفاعه، عن "كيفية تحضير Cryoprecipitate ودوره في إنقاذ مرضى الهيموفيليا".



وتناولت المحاضرة الثالثة لرئيس لجنة تقييم كفاءة المختبرات بالمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة، الدكتور نديم علي إسماعيل، "الجودة وشهادات الاعتماد للمختبرات الطبية".

أما المحاضرة الرابعة، فقد خصصها أستاذ التشخيص

الجزيئي والميكروبي بكلية الطب

والعلوم الصحية في جامعة العلوم والتكنولوجيا، الدكتور طلال يحيى القحطاني، للحديث عن "التقنيات في تشخيص الأحياء الدقيقة".

وأختتم اليوم الخامس من أعمال البرنامج العلمي بمحاضرة خامسة، لحافظ النودد الحاصل على الدكتوراه في علم الدم من بريطانيا، والتي عنونها بـ"تقنية Electrophoresis في تشخيص الهيموجلوبين".

وأختتم البرنامج فعالياته في يومه السادس، بمحاضرتين الأولى بعنوان "تأثير الأدوية على نتائج فحوصات المختبر" لدكتور الممارسة الصيدلانية والصيدلة السريرية محمد كباس، والثانية لاستشاري أول جراحة المسالك البولية، أمين عام جمعية جراحة المسالك البولية اليمنية، الدكتور أكرم أمين السقاف ناقشت «الفجوة بين الأطباء وأخصائيين المختبرات».

تقرير



البرنامج دشن، أولى فعاليته بثلاث محاضرات علمية، الأولى للدكتور محمد عثمان تحدث فيها عن "سلوكيات وأخلاقيات المهنة" فيما استعرضت المحاضرة الثانية للدكتور حسين السقاف "الطرق والآلية الصحيحة في استقبال عينات قسم الميكروبيولوجي"، كما ركزت المحاضرة الثالثة على "الطرق الحديثة لتقرير فحوصات الدم العام".





قضية



اجمالي الطلاب
المستفيدين من
المشروع للعام
2022 (904)
آلاف و209
طلاب وطالبات
يتوزعون على
مدارس التعليم
الأساسي
والثانوي في
13 محافظة،
يتلقون يوميا
وجبات صحية،
"يتوقف توزيعها
مع بداية العطلة
الصيفية".



وجبات التغذية المدرسية.. الأثر الإيجابي على صحة الطلاب

تقرير: محمد يحيى

تصف سميرة حسن "معلمة ابتدائي- مدرسة الطبري بصنعاء" مشهد توزيع وجبات التغذية المدرسية، ورؤية طلابها وهم يتناولون تلك الوجبات كل صباح قبل بدء يومهم الدراسي بالمشهد المبهج، والذي يمنحها قدراً عالياً من السعادة.

وتضيف: «حصول الطلاب على تلك الوجبات أمر مهم، كونهم بحاجة شديدة لها، بسبب عدم قدرة أسرهم على توفير وجبة الإفطار قبل مجيئهم للمدارس، في ظل الحرب والوضع الاقتصادي المتردي في اليمن».

الطلاب المستفيدين من المشروع للعام 2022 (904 آلاف و209 طلاب وطالبات) يتوزعون على (2406) من مدارس التعليم الأساسي والثانوي في 13 محافظة، يتلقون يوميا وجبات صحية، "يتوقف توزيعها مع بداية العطلة الصيفية".

رغم فوائدها الصحية فإن هناك بعض الشائعات التي تستهدف برنامج توزيع الوجبة المدرسية بحسب المعلمة سميرة (مدرسة الطبري - صنعاء) التي تقول في تصريحها الخاص لـ عدن الغد: "على مدى العام الدراسي الفائت، لم أر أي شكوى ناتجة عن تلك الوجبات، على العكس من ذلك أراها وجبات صحية وذات قيمة عالية ويتم التهافت عليها من قبل الطلاب".

مسؤول التقييم والمتابعة بمشروع التغذية المدرسية التابع لوزارة التربية والتعليم يحيى صلح بهذا الصدد أيضا يقول: "تخضع الوجبات لرقابة سابقة ولاحقة، للتأكد من سلامتها وقدرتها على تحقيق الفائدة التغذوية للطلاب".

بدورها تقول والدة الطفلتين أحلام وآمال (تدرسان في الصف الأول الابتدائي بمدرسة البردوني ش- مارب) في تصريح خاص لـ عدن الغد: "الوجبات التي تحصلان عليها ابنتها، لها فائدة كبيرة صحياً وتخفف من الأعباء المادية على الأسرة، وهما يجبان تلك الوجبات ولم أسمع أي شكوى من قبلهما على الإطلاق".

شائعات مكررة

هذه الشائعات سبقتها شائعة العام الماضي حول أثر البسكويت الذي يتم توزيعه على الطلاب ودفنهم للحركة الكثيرة، ما دفع مشروع التغذية لأخذ عينات منه إلى الهيئة اليمنية للمواصفات

"لم يقتصر تناول الوجبة المدرسية على صحة الطلاب بل تحسن تركيزهم وتحصيلهم العلمي" بحسب قولها.

الدكتور مطهر الصبري (دكتور أطفال - يعمل في مركز الوشاح الطبي) يؤكد أهمية وجود تغذية مناسبة للأطفال في مختلف مراحلهم العمرية، كون التغذية لها التأثير المباشر على نمو كافة أعضاء الجسم ومناعته بشكل سليم، مشيراً إلى أن الطفل بطبيعته كثير الحركة، لذا يحتاج لتغذية مناسبة تعوض تلك الطاقة.

وأضاف الصبري "لم يعد خافياً على أحد الزيادة في نسب سوء التغذية بين الأطفال بسبب الحرب، والعديد من الحالات التي تعرض علينا، نجد تأثير سوء التغذية واضحا على أجسامهم من ناحية الضعف وقصر القامة، وللأسف بعض الحالات تكون متأخرة وتصل للوفاة، وهو ما يتوجب على الجميع الاهتمام بهذه الشريحة وتقديم العلاج والتغذية المناسبة لهم".

وجبات للطلاب

يوفر برنامج التغذية المدرسية للأطفال المدعوم من قبل برنامج الغذاء العالمي- اليمن والبنك الدولي وجبة صحية مغذية مكونة من "قوالب النمر أو البسكويت، كما تنتوع تلك الوجبات أحيانا وتقدم كسندوتشات متنوعة" يتم توزيع تلك الوجبات عبر مشروع التغذية المدرسية التابع لوزارة التربية والتعليم.

بحسب تصريحات صحافية صادرة عن حمود الأخرم مدير عام مشروع التغذية المدرسية بوزارة التربية بصنعاء فقد بلغ اجمالي

قدراتهم للتحصيل العلمي“.

تحذيرات دولية

وفق تقرير صادر عن البنك الدولي في الثاني من يناير 2023 هناك أكثر من 2.4 مليون فتى وفتاة في اليمن في سن الدراسة لكنهم غير ملتحقين بالمدارس، كما يحتاج نحو 8.5 ملايين طفل في سن الدراسة الابتدائية إلى مساعدات إنسانية وتؤدي النفقات المطلوبة لتوفير الغذاء وغيرها من المصروفات المرتبطة بالمدارس إلى منع العديد من الأسر من إرسال أطفالها إلى المدرسة.

مكتب اليونسيف في اليمن هو الآخر عبر تغريدة على حسابه بتويتر 24 مايو الماضي كان قد أعلن أن “ما يقرب من ستة ملايين طفل في اليمن على بعد خطوة واحدة فقط من المجاعة، وإنهم في حاجة ماسة إلى دعم عاجل” برنامج الأغذية العالمي أيضاً أعلن حاجته العاجلة إلى 80 مليون دولار، حتى يتمكن من الاستمرار في تقديم المساعدات الغذائية لإنقاذ حياة الأطفال في اليمن.



والمقاييس وضبط الجودة التي أفادت في تقرير صادر عنها بتاريخ 17 أغسطس 2022 بأن المنتج مطابق للمواصفات المعتمدة الخاصة بالمنتج.

أهمية التغذية للأطفال

ريشارد راغان، مدير مكتب برنامج الأغذية العالمي في اليمن يعتبر أن التغذية المدرسية أمر لا يمكن التقليل منه على الإطلاق، خلال حديثه في تقرير صادر عن البنك الدولي في الثاني من يناير الفائت. يضيف راغان بالقول: “ملايين الأطفال في اليمن لا يملكون الطعام، وبرنامج التغذية المدرسية يمثل عامل تغيير جذري، حيث يمنح الأطفال ما يحتاجونه من سعرات حرارية ومغذيات تساعدهم في التركيز على الدروس والأداء الجيد في المدرسة والتطلع لمستقبل أفضل“.

بدوره يجيب طبيب الأطفال مطهر الصبري عن سؤالنا حول أهمية تلك الوجبات التي يتم توزيعها للأطفال على صحتهم بالقول “تعتبر التغذية السليمة للطفل من العوامل الرئيسية التي تساعد على التركيز والاستيعاب وتلقي المعلومات والمهارات بشكل سليم وسريع، والوجبات التي توزع على الأطفال في المدارس رغم أنها لا تكفي كوجبة وحيدة للطفل في يومه الدراسي، لكنها جيدة كونها تساهم مساهمة مباشرة في منح الطلاب سعرات حرارية وفيتامينات تمكنهم من مواصلة اليوم الدراسي وتزيد من

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

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





قضية



انعكس تدهور الوضع الاقتصادي في اليمن سلباً، وأضعف قدرة الأسرة اليمنية على توفير المستوى المقبول من التغذية لأطفالها، خاصة من يتلقون تعليمهم في المدارس ويقضون ساعات في المدرسة دون وجبة تساعد على الاحتفاظ بحيويتهم الصحية، وهذا ما دفع منظمات أممية بالشراكة مع جهات محلية لتنفيذ مشروع الوجبة المدرسية في عدد من المحافظات.



الوجبة المدرسية.. سبيل لصحة الطلبة

تقرير: حاشد مزقر

أصيب الطفل محمد سليم، اسم مستعار، بحالة إغماء أثناء الطابور الصباحي في مدرسة النور بمدينة رحاب، 110 كم جنوب صنعاء، وبعد إجراء بعض الفحوصات الطبية تبين أن الطفل الذي يبلغ عمره 13 عاماً لم يحصل على التغذية المناسبة. يقول عم الطفل، الذي روى القصة لمنصة "عوالي" إن محمد واحد ضمن سبعة أطفال، أربعة منهم يدرسون في المرحلة الأساسية، بالإضافة إلى الأم والأب الذي لا يمتلك دخلاً ثابتاً، وتعتمد الأسرة على ما يحصل عليه والدهم من عمله في السباكة.

من ألفي طالب في مدرسة المتني في العاصمة صنعاء، حكومية، يحصل كل طالب على علبه بسكويت مجاناً بشكل يومي، وقام معد التقرير بالحديث إلى أكثر من عشرة طلاب، من مستويات دراسية مختلفة، والجميع أكدوا حصولهم على حصتهم من البسكويت بشكل دائم منذ ما يقارب أربعة أعوام ولم يشعروا بأي أعراض أو تأثيرات غير طبيعية.

في سياق متصل أكد معلم مادة الإنجليزي بذات المدرسة محمد الكحلاني، أنه يتم توزيع البسكويت للطلاب باستمرار، وتتوزع الوجبات الغذائية من حين لآخر، موضحاً أن هذه الوجبات، بما فيها البسكويت، تعوّض عن غياب وجبة الفطور التي يعجز الكثير من أولياء أمور الطلاب عن توفيرها بسبب ظروفهم المادية الصعبة الناتجة في الأصل عن الظروف التي تمر بها بلادنا.

وأفاد الكحلاني في حديثه لمنصة "عوالي" أنه وزملاءه المعلمين في المدرسة ومن خلال طبيعة عملهم اليومية على مدى أربعة أعوام من توزيع الوجبة المدرسية بما فيها البسكويت، لم يلاحظوا أي تأثيرات غير طبيعية على الطلاب.

وكان ناشطون في مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل إعلام محلية قد تناقلت شائعة حول بسكويت توزعه منظمة الغذاء العالمي على طلاب المدارس الحكومية في عدد من المحافظات اليمنية.

وأوضح أن والد الطفل محمد أحياناً لا يحصل على عمل، وتضطر الأسرة لتناول نفس الوجبة الصباحية طوال شهر، وهذا ما يجعل الأطفال يملون ويمتعون عن تناولها، ويذهبون إلى المدارس دون إفطار.

انعكس تدهور الوضع الاقتصادي في اليمن سلباً، وأضعف قدرة الأسرة اليمنية على توفير المستوى المقبول من التغذية لأطفالها، خاصة من يتلقون تعليمهم في المدارس ويقضون ساعات في المدرسة دون وجبة تساعد على الاحتفاظ بحيويتهم وسلامتهم الصحية، وهذا ما دفع منظمات أممية بالشراكة مع جهات محلية لتنفيذ مشروع الوجبة المدرسية في عدد من المحافظات.

وفي هذا السياق يحصل الطفل محمد حزام 10 سنوات، على بسكويت أثناء الدوام المدرسي مقدم من برنامج الغذاء العالمي ويتم توزيعه عبر مشروع التغذية المدرسية التابع لوزارة التربية والتعليم.

لقد أصبحت هذه الوجبة المجانية جزءاً من اليوم الدراسي لـ "حزام" الذي التحق بالمدرسة قبل ثلاثة أعوام، ويقول لمنصة "عوالي": "أتناول هذا البسكويت كل صباح، بحيث أصبح وجبة خفيفة بالنسبة لي"، ولم يشعر بأن هناك أعراضاً غير طبيعية، حد قوله.

حزام واحد من ضمن أكثر



قضية



يعاني ما يقارب
من 2.3 مليون
طفل يمني من
سوء التغذية
الحاد، بينما 400
ألف "معرضون
لخطر الموت
الوشيك"، وفقاً
لتقرير صادر
عن منظمة
اليونيسف،
مفيداً بأن مليوني
طفل في اليمن
لا يذهبون إلى
المدارس.

عاد الكثير منهم إلى مقاعدهم الدراسية. من جانبه أكد رئيس الجمعية اليمنية لحماية المستهلك، فضل مقبل منصور، أن الجمعية تواصلت مع الشركة المستوردة للاستفسار عن البسكويت، وتبين أن هذا المنتج مستورد وهو منتج حلال، وأضاف في حديثه لمنصة "عواي" بأنهم حصلوا على تقرير فحص المنتج من قبل الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة الذي أكد مطابقة المنتج للمواصفات المعتمدة.

سوء التغذية

نبّه أستاذ علوم الأغذية المساعد بجامعة إب، الدكتور محمد السباعي، إلى ضرورة حصول طلاب المدارس على وجبة خفيفة أثناء الساعات التي يقضونها في المدرسة، لضمان حصول الجسم على ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن وقدر كافٍ من البروتين. وأوضح السباعي في حديثه لمنصة "عواي" أن تدني الوضع الاقتصادي نتيجة الصراع في اليمن جعل بعض الأسر غير قادرة على توفير الغذاء المناسب للأطفال، وهذا ما جعلهم عرضة للعديد من الأمراض، خاصة طلاب المرحلة الأساسية، ومن هذه الأمراض سوء التغذية، مثل انخفاض الوزن، وكذلك قصر في أطوال الأطفال مقارنة مع بقية الأطفال بنفس العمر. وأضاف: قد يتعرضون للإصابة بفقر الدم مما يؤدي إلى الإحساس السريع بالتعب والإجهاد، وهذا بدوره يؤثر على المستوى التعليمي للطلاب مقارنة مع بقية زملائهم ممن يتلقون تغذية كاملة.

ويعاني ما يقارب من 2.3 مليون طفل يمني من سوء التغذية الحاد، بينما 400 ألف "معرضون لخطر الموت الوشيك"، وفقاً لتقرير صادر عن منظمة اليونيسف، مفيداً بأن مليوني طفل في اليمن لا يذهبون إلى المدارس.

وقالت المنظمة الأممية إن الصراع في اليمن تسبب في تدهور الوضع الإنساني وأصبح ما يقارب 21 مليون شخص بحاجة إلى مساعدات إنسانية من أجل البقاء على قيد الحياة، من بينهم 11.3 مليون طفل.. كما أن أكثر من 10 ملايين طفل وما يقارب من 5 ملايين امرأة لا يستطيعون الحصول على الخدمات الأساسية، من بينها التعليم.

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

وتضمنت الشائعة بأن هذا البسكويت الذي دُون عليه "بسكويت عالي الطاقة" يحتوي على مواد تجعل الطفل يميل لأشياء غريبة، مدعية أن لهذا البسكويت تأثيرات جنسية على الطفل و"تعب بجيناته"، حد زعم الإشاعة.

وجبات مدرسية

البسكويت مجرد جزء من الوجبات المدرسية، فيحسب مسؤول التقييم والمتابعة في الإدارة العامة للتغذية المدرسية بوزارة التربية، يحيى صلح، هناك 7 آلاف طالب وطالبة في 11 مدرسة بأمانة العاصمة صنعاء يتلقون يومياً وجبات صحية مطهية مكونة من سندوتشات وفاكهة وخضار، علاوة على البسكويت، والتي ينفذها مشروع التغذية المدرسية والإغاثة الإنسانية بالشراكة مع برنامج الغذاء العالمي وبنك الطعام اليمني ووزارة التربية والتعليم بصنعاء.

وأوضح صلح في حديثه لمنصة "عواي" أن مشروع الوجبة المدرسية يهدف لدعم الالتحاق بالتعليم والمساهمة في مساعدة الأسر التي لا تستطيع توفير الوجبات المدرسية لأبنائها كل يوم بسبب وضعها المادي الصعب.

وأفاد بأن الوجبة المدرسية، بما فيها البسكويت، تخضع لرقابة سابقة ولاحقة، للتأكد من سلامتها وقدرتها على تحقيق الفائدة التغذوية للطلاب. وأضاف أنه سبق التأكد من خلو البسكويت من أي مواد قد تترك أي تأثير غير طبيعي على الأطفال.

نتائج الفحص تدحض الشائعات

انتشار الشائعة وتناقلها بشكل واسع في اليمن دفع مشروع التغذية المدرسية لاتخاذ بعض الإجراءات حرصاً على سلامة وصحة الوجبة، وفقاً لحديث مدير مشروع التغذية المدرسية بصنعاء حمود الأخرم، الذي أفاد بأنهم طلبوا من الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة فحص عينة من البسكويت. وأثبت تقرير الفحص الصادر من هيئة المواصفات والمقاييس، فرع أمانة العاصمة ومحافظة صنعاء، بتاريخ 17 أغسطس 2022م بأن عينة الفحص مطابقة للمواصفات والمقاييس المعتمدة الخاصة بالمنتج وفقاً لنتائج الاختبارات، وهذا يثبت أنها مجرد شائعة لا أكثر.

ويحسب حديث الأخرم فإن الوجبة المدرسية ساهمت بشكل كبير في الحفاظ على استمرار الكثير من الطلاب في الذهاب إلى مدارسهم، والحد من التسرب، مشيراً إلى أن الوجبة المدرسية توقفت قبل عامين في إحدى المديرية النائية فكانت النتيجة انقطاع ما يقارب 50% من الطلاب، وبعد عودة صرف الوجبة





مرض الصرع.. عواصف في الرأس وندوب في القلب

تقرير: عبد الملك الجرزموزي

يعاني الأربعيني "حمود هزاع" من نوبات صرع منذ نحو 15 سنة، وفي كل مرة تدهمه نوبة صرع يخرج منها مدمراً نفسياً، ويبدو أن معاناته وراثية فوالده السبعيني، عانى أيضاً، ولا يزال، من نفس المرض وقد تعايش معه على مضض.

تعريفات أبسطها هو حدوث نوبتين أو أكثر من نوبات وهي زيادة غير طبيعية بالنشاط الكهربائي للدماغ يؤدي لاضطراب بالوعي أو الحركة أو الإحساس من دون وجود أي مؤثر.

ويقول الجرادي لـ "عوايف" إن النوبات قد تكون إما شاملة بحيث يحدث فقدان مؤقت للوعي مع أو بدون حركة غير طبيعية أو تصلب الأطراف، وبهذا النوع عادة لا تكون هناك أي مؤشرات قبل حدوث النوبة وقد يبقى المريض نائماً لعدة ساعات بعد النوبة" وفي هذه الحالة لا يكون المريض مدركاً لما حدث له عندما يستيقظ.

وهناك نوبات موضعية، وهذه الحالات قد تبدأ النوبة إما بحركة لا إرادية بأحد الأطراف أو إحساس غير طبيعي مثل هلاوس بصرية أو شمّية، وفقاً للجرادي، موضحة أنها قد تتطور ببعض الحالات وتتحول إلى نوبة عامة مع أو بدون فقدان الوعي.

معايير التشخيص

يلفت الدكتور الجرادي، إلى أن "لتشخيص المريض بأنه مصاب بالصرع يجب أن تظهر عليه أعراض الإصابة، منها تكرار حدوث النوبات، عدم وجود أي مسبب للنوبة مثل بعض الأدوية، هبوط بسكر الدم، التسمم الحملي وغيرها". ويتابع "وفي حالة وجود هذه المعايير والتأكد منها فيجب البدء بأخذ علاج الشحنات بغض النظر عن نتائج الفحوصات أو الأشعة".

ويوصي المرضى بأهمية إجراء الفحوصات الطبية والأشعة، "لأن الهدف الأساسي منها ليس

وبحسب حديث هزاع لمنصة "عوايف"، يبدأ الأمر كما لو أن عاصفة كهربائية تدور في رأسه، ثم تبدأ أصابع يده بالارتعاش ليمتد عبر ذراعه إلى منطقة العنق ومنه إلى باقي جسده، موضعاً "وحيثما يصاب جسدي بأكمله بالتشنج ولا أستطيع السيطرة عليه مطلقاً، وأخيراً أسقط على الأرض وأفقد وعيي تماماً ويسبب لي بعض الجروح".

يؤكد هزاع انتظامه في تناول العقاقير المعالجة للصرع، لكنه لا يشعر بأي تحسن في حالته الصحية، بل أصبح يشعر بأن الدواء يؤثر على ذاكرته وتركيزه، كما أنه يجهل طبيعة هذا المرض وكيفية التعامل معه.

ورغم ما يسببه له مرض الصرع من إحراج بين عائلته وأوساط مجتمعه ومكان عمله، إلا أن هزاع يحاول العيش بصورة طبيعية فهو ناجح في عمله بمجال الحسابات لدى إحدى مؤسسات القطاع الخاص في صنعاء، ولديه أسرة صغيرة مكونة من زوجة وثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الـ 14 - 20 عاماً.

تعريفات عديدة

يوضح أخصائي جراحة المخ والأعصاب، الدكتور أحمد صالح الجرادي، أن للصرع عدة



هناك نوبات موضعية، وهذه الحالات قد تبدأ النوبة إما بحركة لا إرادية بأحد الأطراف أو إحساس غير طبيعي مثل هلاوس بصرية أو شمّية، وفقاً للجرادي، موضحة أنها قد تتطور ببعض الحالات وتتحول إلى نوبة عامة مع أو بدون فقدان الوعي.

العلاج على نوع النوبات، عمر وجنس المريض، والأمراض المصاحبة“.

وينصح المرضى بالالتزام التام بالعلاج حسب وصف الطبيب ، كما ينصح عادة بعدم قيادة المركبات أو الذهاب للمرتفعات والأماكن الخطرة خلال فترة ستة أشهر من تاريخ آخر نوبة مع الاستمرار بالعلاج، مضيفاً ”يجب الالتزام بالعلاج حيث أن عدم الانتظام قد يؤدي لعودة حدوث النوبات وعدم استجابتها مستقبلاً للعلاج“.

ويوصي ”في حالة عدم حدوث أي نوبات خلال سنتين ففي بعض الحالات من الممكن البدء بالتوقف التدريجي للعلاج حسب تعليمات الطبيب المعالج، ولكن تبقى هناك احتمالية بسيطة بعودة حدوثها“.

تقديرات عالمية

وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية الصادر في عام 2019، فإن ”نسبة عموم السكان المصابين بالصرع النشيط (أي استمرار النوبات أو الحاجة إلى العلاج) تتراوح ما بين 4 و10 أشخاص لكل 1000 نسمة .

وعلى الصعيد العالمي، تشخّص إصابة ما يقدر بنحو 2.4 مليون شخص بالصرع سنوياً، وفي البلدان المرتفعة الدخل، تبلغ حالات الإصابة السنوية الجديدة بين 30 و50 حالة لكل 100 ألف نسمة بين عموم السكان، أما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، فيصل العدد إلى الضعف، ويستجيب الأشخاص المصابون بالصرع للعلاج في نحو 70% من الحالات.

التشخيص فقط، لأن التاريخ المرضي وطبيعة الأعراض كافية للتشخيص، ولكن الهدف هو البحث عن أسباب حدوث النوبة سواء كانت عضوية أو وظيفية، وأيضاً من خلال معرفة نوع النوبات يتم تحديد العلاج الأنسب“.

مسببات النوبات

أما عن فائدة معرفة سبب النوبات، فيقول أخصائي جراحة المخ والأعصاب، إن ”معظم الحالات قد يظهر الدماغ في الأشعة سليماً ولا يوجد أي شيء غير طبيعي، ولكن في بعض الحالات قد يكون هناك مسبب للنوبات مثل وجود ورم دماغي، تشوه خلقي بشرايين الدماغ، تشوه وريدي دماغي، إصابة قديمة، جسم غريب بالدماغ، التهاب (بكتيري أو فيروسي أو طفيلي)، تشوهات خلقية بالدماغ“.

كما قد تُظهر الفحوصات وجود اضطراب إما بالهرمونات أو أملاح الدم أو وجود مشاكل بالكبد، وفي حالة وجود أحد الأسباب المذكورة يجب علاج السبب للسيطرة على النوبات ولتجنب المريض أخذ أدوية الصرع مدى الحياة إن أمكن، حد قوله.

أدوية مضادة للصرع

هناك العديد من الأدوية المضادة للصرع، بعض هذه الأدوية تكون فعالة ضد نوع معين من الشحنات دون غيرها، وفقاً للدكتور الجراحي الذي بين أن معرفة نوع الشحنات تمكن الطبيب من اختيار علاج مناسب للسيطرة عليها وبأقل جرعة ممكنة لتجنب المريض الآثار الجانبية للعلاج قدر الإمكان، و”يعتمد اختيار

تقرير



ينصح المرضى بالالتزام التام بالعلاج حسب وصف الطبيب ، كما ينصح عادة بعدم قيادة المركبات أو الذهاب للمرتفعات والأماكن الخطرة خلال فترة ستة أشهر من تاريخ آخر نوبة مع الاستمرار بالعلاج،





لقاء



رئيس مركز طب وبحوث الكبد بالمستشفى
الجمهوري الدكتور محمد الحيمي :

توقف تنفيذ مشاريع مكافحة الأمراض المعدية ساهم في انتشار أمراض الكبد

حوار/ حاشد مزقر

كشف رئيس مركز طب وبحوث الكبد في المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء الدكتور محمد الحيمي عن أسباب انتشار أمراض الكبد في اليمن خلال السنوات القليلة الماضية. وأكد الدكتور الحيمي أن إيقاف تنفيذ الكثير من المشاريع الخاصة بمكافحة الأمراض المعدية بما في ذلك أمراض الجهاز الهضمي والكبد ساهم في ارتفاع نسبة المصابين بأمراض الكبد. واستعرض عدداً من الإجراءات التي يفترض القيام بها للحد من انتشار أمراض الكبد والتخفيف من معاناة المرضى في ظل تدهور مستوى الخدمات الصحية نتيجة الأوضاع التي تعيشها اليمن.

بمكافحة الأمراض المعدية بما في ذلك أمراض الجهاز الهضمي والكبد، وبكل تأكيد كان للحرب التي تشهدها اليمن منذ 2015 وتداعياتها تأثير كبير على ارتفاع عدد المرضى واتساع الخريطة المرضية في اليمن بشكل عام.

■ في ظل اتساع الخريطة المرضية إلى أي مدى تمتلك اليمن إمكانيات «بشرية ومعدات» قادرة على التعامل مع مرضى الكبد بمختلف مستوياتهم؟

تمتلك اليمن خبرات متمكنة والكثير من الكوادر التي يمكن أن نواجه بها هذه الأمراض والارتفاع المستمر في عدد الإصابات .. لكن بكل تأكيد يحتاج الأمر إلى المزيد من التدريب والتأهيل للكوادر المحلية والاستفادة من خبرات الآخرين على المستوى الإقليمي، بالإضافة إلى توفير الإمكانيات والمعدات اللازمة.

■ ما الذي يمكن عمله من أجل تطوير القدرات والإمكانيات؟

هذا الأمر يتطلب استقلالية المركز المتوفر حالياً وتطويره على المستويين (تدريب الكوادر وتوفير المعدات) ليصبح قادراً على الاستجابة لمكافحة وعلاج الأمراض الكبدية بالشكل المطلوب، وتنفيذ التدخلات الجراحية، وهذا يتطلب التعاون مع وزارة الصحة والمراكز الشبيهة على المستوى الإقليمي.

■ لاحظنا من خلال النزول الميداني ارتفاع أسعار أدوية الكبد .. لماذا؟

فعلاً .. الأدوية الخاصة بأمراض الكبد غالية الثمن .. ليس الأدوية فقط ، بل والمستلزمات الطبية الخاصة بأمراض الكبد والجهاز الهضمي بشكل عام، وذلك لعدة أسباب منها الحرب والحصار الذي تعيشه بلادنا منذ سنوات .. لقد تركزت تداعيات اللغة السوء على الوضع الصحي في اليمن، ولكن هذا لا يعني من البحث عن منافذ تمويلية يمكن أن تساهم في التخفيف من حدة ارتفاع أسعار الأدوية .. أيضاً العمل على إصدار قوانين أكثر مرونة وتشجع على الاستثمار في التصنيع الدوائي وتسهيل الاستيراد.

■ هناك إحصائيات تم الإعلان عنها مؤخراً تتحدث عن أن 39% من اليمنيين مصابون بالتهابات الكبد الفيروسية بي وسي، كيف يمكن تفسير هذه النسبة؟

هذه النسبة تم وضعها بناء على دراسات أكاديمية مختلفة ومتعددة المناهج قام بها أساتذة في عدد من كليات الطب في اليمن ، وحتى الآن لا توجد إحصائيات رسمية للمصابين بأمراض التهابات الكبد صادرة عن وزارة الصحة.

■ لكن هذه النسبة تم الإعلان عنها خلال مؤتمر صحفي عقده مركز طب وأبحاث الكبد بالمستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء في وقت سابق من هذا العام ..؟

هذه النسبة هي نسبة إجمالية للإصابات الكبدية بمختلف أنواعها (HBV, HCV) يضاف إلى ذلك إصابات الكبد الناشئة عن مرض البلهارسيا المسمى أيضاً شistosوميازيس.

■ هل يعني ذلك أن هنالك الكثير من مرضى الكبد نتيجة الإصابة بالبلهارسيا في اليمن؟

الكثير من محافظات الجمهورية اليمنية تعتبر مناطق موبوءة بالبلهارسيا وهي (بعض مديريات محافظات صنعاء - إب - أبين، وبعض مديريات محافظتي تعز وصعدة، وبعض مديريات محافظتي عمران وحجة، وبعض مديريات محافظتي ذمار والمحويت) كما لاحظنا وجود مصابين بالبلهارسيا من محافظة مارب.

ماهي نسبة الإصابة بالبلهارسيا على مستوى اليمن ككل؟

النسبة تصل إلى 19% بحسب المصادر الأكاديمية وبعض الإحصاءات الصادرة من مراكز مكافحة البلهارسيا التابعة لوزارة الصحة .

■ لماذا ارتفعت مؤخراً نسبة الإصابات بأمراض الكبد في اليمن؟

هناك العديد من الأسباب مثل توقف تنفيذ كثير من المشاريع الخاصة



د. محمد الحيمي

الكثير من المحافظات تعتبر مناطق موبوءة بالبلهارسيا وتصل نسبة المصابين إلى 19%

Shaphaco
Pharmaceutical Ind.
Shaphaco .. Health and Life



شفاكو
للصناعات الدوائية
شفاكو .. الصحة والحياة



الشركة الأولى والوحيدة بين شركات
التصنيع الدوائي المحلية المعتمدة في
مجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون
الخليجي بالإضافة إلى كونها مسجلة
في 23 دولة عربية وإقليمية

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

www.shaphaco.com

info@shaphaco.net

PV@shaphaco.net بريد التيقظ الدوائي

P. O. Box: 3073

+967.778993884 رقم التيقظ الدوائي

+967.1 200620/2

[facebook.com/Shaphaco](https://www.facebook.com/Shaphaco)

+967.1 200623



تقرير

اعتقادات خاطئة تساهم في انتشار سرطان الثدي

تقرير: دعاء المطري

حرمت "العشرينية" فوزية السياني طفلها الأول من الرضاعة الطبيعية بعد أن أخبرتها صديقتها بأن الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى سرعة ترهل الثدي. تقول السياني "كنت حديثة الزواج وما يزال هاجس الحفاظ على جمال الجسم مسيطراً عليّ، لكنني دفعت ثمن ذلك السلوك من صحتي وصحة ابني الذي عانى كثيراً من الأمراض بسبب ضعف المقاومة عنده"، مشيرة إلى أنها حرصت على إرضاع ابنها الثاني منذ ولادته.

يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، وأوضحت أن المياض في حالة الرضاعة الطبيعية تكون خاملة وبالتالي لا يوجد تبويض أي لا يوجد هرمون "الأستروجين" وهو أكثر هرمون مسؤول عن الإصابة بسرطان الثدي.

وأفادت بأن لدى الفتيات حديثات الزواج اعتقادات خاطئة في ما يتعلق بصحة الصدر وسلامته وعلاقة ذلك بالرضاعة الطبيعية.

وتوضح أخصائية النساء والولادة الدكتورة أمل العراسي أن فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم تبدأ منذ اللحظة الأولى، حيث أن الرضاعة الطبيعية تعمل على تقليل النزيف في ما بعد الولادة.

ووفقاً للعراسي تعد الرضاعة الطبيعية عند الكثير من الأمهات من موانع الحمل خاصة في الستة الأشهر الأولى، ونوهت بأنه "لا توجد أسباب وجيهة وطبية تمنع الأم من إرضاع طفلها إلا في حالتين، إذا كانت الأم تعاني من مرض السل المفتوح والثانية إذا كانت مصابة بمرض نقص المناعة المكتسبة- الإيدز".



90 ألف حالة

تشهد حالات الإصابة بسرطان الثدي في اليمن ارتفاعاً ملحوظاً، وفقاً لاستشارية علاج

وقالت العراسي إن "النساء اللاتي لا يرضعن أطفالهن معرضات لنزيف ما بعد الولادة أكثر من غيرهن"، مشيرة إلى أن الرضاعة الطبيعية تحمي المرأة من الإصابة بسرطان الثدي.

وذكرت دراسات عديدة أن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية نسبة تعرضهن لسرطان الثدي أقل بـ 26% من اللاتي لا

66

تعد الرضاعة الطبيعية عند الكثير من الأمهات من موانع الحمل خاصة في الستة الأشهر الأولى، ونوهت بأنه "لا توجد أسباب وجيهة وطبية تمنع الأم من إرضاع طفلها إلا في حالتين، إذا كانت الأم تعاني من مرض السل المفتوح والثانية إذا كانت مصابة بمرض نقص المناعة المكتسبة- الإيدز".

تقرير



“

وتؤكد
استشارية
طب الأطفال
والمواليد،
الدكتورة نورا
نور الدين،
أن الرضاعة
الطبيعية تقلل
خطر الإصابة
بسرطان الثدي،
لافتة إلى
أن الرضاعة
الطبيعية
تساعد أيضا
على انكماش
الرحم بعد
الولادة، وبدورها
تقلل من سرطان
المبيض وتمنع
ارتفاع الضغط
والسكر.

عديدة منها: “بكتيري، أميبي، فيروسي، فطري”، وفقا
لـ نور الدين التي بينت بأنه يعد من عوامل نمو خملات
الأمعاء، إنزيمات هاضمة الحليب، غذاء البكتيريا الصديقة
في الأمعاء وأجسام مضادة“.

ونوهت بأن حليب الأم يخفف من خطر الإصابة بعدة
أمراض منها: “الربو، حساسية الجلد، حساسية العين،
ارتفاع الضغط مستقبلاً، أمراض تصلب الشرايين،
الإسهال، الالتهاب الرئوي والتهاب الأذن والحلق“
بالإضافة إلى أنه يقوي العلاقة بين الأم والرضيع،
ويرفع معدل الذكاء، ومن خصائصه أنه سهل
الهضم رغم امتلائه بالمعادن والفيتامينات
والبروتينات والدهنيات والسكريات.

وأوصت الدكتورة نور الدين الأمهات المقبلات
على الولادة “بضرورة الرضاعة الطبيعية
حفاظا على سلامتها وصحة طفلها، مشيرة
إلى أن الأبحاث والدراسات الحديثة
تكشف كل يوم عن فوائد عديدة
لحليب الأم“.

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

الأورام بالمركز الوطني لعلاج الأورام بصنعاء الدكتورة
أماني البعيسى.

وقالت: “بلغت الحالات المسجلة في المركز الوطني لعلاج
الأورام 90 ألف حالة وهذا عدد صادم“، مضيفة “هذا
سبب أول يجعل النساء حريصات على تجنب الإصابة من
خلال الابتعاد عن كل عوامل الخطر ومن هذه العوامل
الامتناع عن الرضاعة الطبيعية“.

وتصدر الإصابات بسرطان الثدي قائمة الإصابات
التي يسجلها المركز، فبينما بلغت نسبة الإصابات
بسرطان الثدي 14.9% من نسبة الإصابات حتى
عام 2019، ارتفعت في عام 2021 لتصل إلى
16% من إجمالي الحالات التي استقبلها المركز
بحسب الإحصائيات الصادرة عن المركز.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإنه للحصول
على فوائد الرضاعة الطبيعية في الوقاية من
سرطان الثدي، لا بد من ممارستها لمدة 6
أشهر على الأقل كحد أدنى.

وتؤكد استشارية طب الأطفال
والمواليد، الدكتورة نورا نور الدين،
أن الرضاعة الطبيعية تقلل خطر
الإصابة بسرطان الثدي، لافتة
إلى أن الرضاعة الطبيعية
تساعد أيضا على انكماش
الرحم بعد الولادة، وبدورها
تقلل من سرطان المبيض وتمنع
ارتفاع الضغط والسكر.

مضادات عديدة

يحتوي حليب الأم على مضادات

ZITHROX®

Azithromycin

The Power
Of
Once Daily Dose!



- Upper and lower respiratory tract infection
- Skin and soft tissue infection.
- Chlamydia Trachomatis

Shiba Pharma



حكة جوك، هي المصطلح الشائع الذي يصف المرض «سعة 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.



10

أسباب آلام الحوض عند الرجال

كشف الدكتور "عصام شلبي" استشاري جراحة المسالك البولية وعلاج العقم، أن الرجال يتعرضون لحدوث ألم الحوض ما بين السرة والفخذ. نتيجة التهاب المسالك البولية، العدوى المنقولة جنسيا، أو التهاب البروستاتا. ونقل موقع "البلد" المصري، عن الدكتور شلبي، إن أسباب آلام الحوض عند الرجال هي كما يلي:

1 التهاب المسالك البولية

قد يصاب الشخص المصاب بالتهاب المسالك البولية بإحساس حارق أثناء التبول يعرف بـ UTI وهو عدوى بكتيرية في مكان ما على طول القناة البولية، والتي تشمل مجرى البول والمثانة والحالب والكلية. عدوى المسالك البولية هي شكاوى متكررة، والأعراض الأكثر شيوعا هي ألم أسفل البطن أو الحوض.

2 العدوى المنقولة جنسيا

بعض الأمراض المنقولة جنسيا مثل السيلان والكلاميديا، أيضا أن يسبب آلام الحوض.

3 التهاب البروستاتا

التهاب البروستاتا، غدة صغيرة في الجهاز التناسلي الذكري، وتنتج البروستات تنتج السائل الذي يذهب إلى السائل المنوي، فأحيانا يحدث في هذه الغدة التهاب يؤدي إلى التهاب الحوض لدى الرجال.

3 الفتق

رفع الأثقال يمكن أن يؤدي إلى تفاقم فتق القائمة، ألم مفاجئ في أسفل البطن قد يشير إلى فتق عندما تندفع قطعة من الأنسجة أو الأمعاء عبر نقطة ضعيفة في العضلات.

3 متلازمة القولون العصبي

يسبب القولون العصبي أعراض شائعة على طول القناة المعوية، مثل: تشنجات مؤلمة، الانتفاخ، إسهال،

6 التهاب الزائدة الدودية

الزائدة الدودية هي عضو صغير على الجانب الأيمن من الجسم، ويمكن أن يسبب التهاب في الزائدة الدودية ألما في الحوض.

7 حصوات المسالك البولية

تشكل عندما تتراكم الأملاح أو المعادن، مثل الكالسيوم، في البول، ويواجه الجسم مشكلة في التخلص منها. يمكن أن تتجمع هذه المعادن معا وتتحول إلى حصوات بولية.

8 التهاب المثانة

أخذ دورة قصيرة من المضادات الحيوية غالبا ما يعالج التهاب المثانة، وينتج عنه عادة الإصابة بالألم في الحوض.

9 تضيق الإحليل

يحدث تضيق مجرى البول عندما يضيق مجرى البول أو يصبح مسدودا، مما يجعل من الصعب على البول التدفق. ما وراء الألم في أسفل البطن.

10 تضخم البروستاتا الحميد

يحدث عندما تتضخم غدة البروستاتا بسبب وجود ورم حميد بها، فهذا يسبب آلام الحوض لدى الرجال.

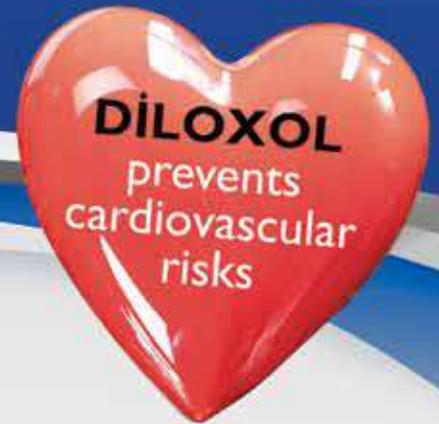


bilim

PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg
daily single
dose

600 mg
loading
dose

 **DILOXOL®**
Clopidogrel bisulphate

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

Bruflam

Ibuprofen Oral Suspension BP 100 mg/5 ml

- ◆ Pain Relief.
- ◆ Anti-inflammatory.
- ◆ Fever Reduction.
- ◆ Shorter Duration of Action.

Cipla
Caring for life



PARAFIZZ

PARACETAMOL

STRONG PAIN RELIEF
WITHOUT PRESCRIPTION

- ◆ Antipyretic.
- ◆ Analgesic (Pain Relief).
- ◆ Relatively Safe.

Cipla medica





توعية



برنامج للتمتع بعضلات قوية بعد الـ 60

العديد من المشاركين المتحمسين. وكلما تقدم بنفسه في السن كلما عدل في برنامجه التدريبي كما يوضح: "الآن أصبحت تمارين القوة لدي أقصر لكن بتركيز أكثر. ودائماً ما أوازن ذلك مع التمارين الأخرى التي أقوم بها ومع أوقات التجديد التي يحتاجها الجسم في هذه الفترة من العمر".

فوائد التدريبات بعد سن 60

- يرى الخبير كريستيان أن ممارسة الرياضة بعد سن الستين تحقق مجموعة من الفوائد الصحية منها:
- التقليل من مخاطر ساركوبينيا (انهيار العضلات)
- زيادة نشاط الجسم وبالتالي التقليل من دهون الجسم
- تحسين القوام وتقوية العظام والمفاصل وتحسين الحركة
- تقليل احتمالية الإصابة بالسكري الثاني (سكر الشيخوخة)
- التأثير الإيجابي على توازن الهرمونات وعلى النفسية

برنامج رياضي مثالي

ينبغي تخصيص ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع. بحيث يتم في الأسابيع من 1 إلى 4 التركيز على الجزء العلوي والسفلي من الجسم ويتم تقسيم ذلك على أيام مختلفة من الأسبوع، حسبما جاء على موقع msn الألماني.

وقبل كل تمرين لا بد من الحرص على القيام بالإحماء لتسخين جسمك وتجنب الإصابات المحتملة. وبعد الأسابيع الأربعة الأولى يمكن الزيادة في كثافة التدريبات.

حتى في سن الشيخوخة يجب "تزييت" المفاصل وتحفيز الجسم. والخبر السار هو أنه حتى لو لم تكن قد نجحت من قبل في الاعتدال على نمط رياضي وصحي. فإن الفرصة لا تزال قائمة حتى مع بلوغ الستين لتغيير نمط الحياة والاستمتاع بلياقة بدنية جيدة.



يتصور الكثيرون حياتهم عند بلوغ الستين من العمر أو بعدها، بأنها مقصورة على الاستمتاع بعطلة تشمل كل الخدمات أو المكوث لوقت طويل بالبيت من أجل الاسترخاء والراحة.

لكن ما يجهله البعض هو أن هذا العمر بالضبط هو الذي يحتاج منا للعناية والانتباه أكثر على صحتنا. فتسطير برنامج للتدريبات والرياضة يجعلنا نتمتع بلياقة بدنية وببنية جسدية مثالية. ما نحتاجه هو العزيمة والرغبة وبرنامج رياضي نسير وفقه، بحسب موقع "DW" الألماني.

قبل الدخول في أي مغامرة صحية، أعرف التالي

القول بأن الجسد يركد مع تقدم العمر وإن التدريبات الرياضية لن تترك أثراً على الجسم في سن الشيخوخة هو مجرد أسطورة غير صحيحة، لكن في الوقت ذاته لا يمكن تجاهل التغييرات التي يمر بها الجسم. فإذا كنت تعاني من مشاكل صحية ولا ترغب في الدخول في أي مغامرة صحية، فاحصل بداية على فحص طبي تتعرف من خلاله عن وضعك الصحي العام والأمور التي ينبغي عليك مراعاتها قبل تسطير برنامجك الرياضي.

وبمجرد أن تحصل على الضوء الأخضر بهذا الخصوص، حاول التركيز على تمرين رياضي شامل، فالمزج بين تمارين رفع اللياقة والتمارين التقليدية المختلفة أمر مهم مع التقدم في العمر، كما جاء على موقع msn الألماني.

وقام الخبير كريستيان سبوري بتطوير خطة تدريب مثالية للرجال الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً. فعلى الرغم من أنه شخصياً لم يبلغ بعد 60 عاماً من عمره (58 عاماً) إلا أن خبرته الكبيرة التي راكمها في عمله كمدرّب شخصي ومدرّب لياقة بدنية جماعي ومعالج شياتسو (أسلوب علاج خاص من اليابان) ومتحدث في معهد IFHIAS جعلت معرفته بالأشخاص الذين تتعدى أعمارهم 60 عاماً كبيرة. ومنذ عام 2021 بدأ يشارك مهاراته ومعرفته مع

“

حتى في سن الشيخوخة يجب تزييت المفاصل وتحفيز الجسم. والخبر السار هو أنه حتى لو لم تكن قد نجحت من قبل في الاعتدال على نمط رياضي وصحي. فإن الفرصة لا تزال قائمة حتى مع بلوغ الستين لتغيير نمط الحياة والاستمتاع بلياقة بدنية جيدة.



أمراض مزمنة



«السكر ليس مجرد ملعقة من مسحوق في الشاي أو القهوة بل معها الحلويات والمعجنات والمياه الغازية المحلاة والزبادي المضافة إليه المنكهات والصلصات الجاهزة بما فيها قول الصويا»



العلاقة بين السكري وأمراض الكلى

وأوصت بافولفا زهرة بافولفا، أخصائية الغدد الصماء من ارتفاع مستوى السكر في الدم، لأنه يزيد من الإصابة بأمراض الكلى. وأشارت بافولفا إلى أنه عادة يجري الحديث عن مخاطر السكر ودوره في زيادة الوزن والسمنة ومرض السكري، ولكن نتائج دراسات حديثة أظهرت أن ارتفاع مستوى السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى. وأضافت بأن «السكر ليس مجرد ملعقة من مسحوق في الشاي أو القهوة بل معها الحلويات والمعجنات والمياه الغازية المحلاة والزبادي المضافة إليه المنكهات والصلصات الجاهزة بما فيها قول الصويا»، بحسب موقع «صوت بيروت انترناشونال». وأضافت «لقد أكد العلماء أن الشخص الذي يحصل على ربع السعرات الحرارية في اليوم من السكر المضاف، يتضاعف خطر تكون حصى الكلى لديه».

وأوصت بافولفا باستبعاد السكر المضاف من النظام الغذائي، واستبداله بتناول كميات محدودة من الفواكه والثمار». وقدمت عدداً من النصائح لمرضى السكري للحفاظ على صحة الكليتين، وتشمل:

- السيطرة على مستويات السكر في الدم.
- إجراء الفحص الدوري، على الأقل مرتين سنوياً، وإجراء فحوصات ضغط الدم بانتظام.
- السيطرة على مستويات الكوليسترول في الدم.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم، والمزيد من الفواكه والخضروات.
- شرب كمية وفيرة من الماء، لتعزيز وظائف الكلى، والحفاظ على ترطيب الجسم وتقنيته من السموم.
- استبدال ملح الطعام بالتوابل والأعشاب، لأنه يتسبب بارتفاع ضغط الدم، واحتباس السوائل في الجسم.

5 أعراض لمرض الكبد الدهني

لا يعرف الكثيرين عن إصابتهم بالكبد الدهني، لكن هناك علامات تحذيرية تظهر على بشرتهم قد تدل على إصابتهم بهذا المرض ويجب الانتباه جيداً للتغيرات التي تطرأ على جلدهم. أما أعراض مرض الكبد الدهني على الجلد، فهي بحسب موقع «Healthline»، كالتالي:

1- الشواك الأسود

مرض الكبد الدهني تأثيرات سلبية على هرمون الأنسولين الذي تفرزه خلايا بيتا في البنكرياس، حيث يتسبب في زيادة مقاومة الجسم له، مما يؤدي إلى حدوث الشواك الأسود، أي استمرار الجلد المحيط بالرقبة.

2- الوردية

حالة جلدية شائعة عند مرضى الكبد الدهني، تجعل البشرة تبدو أكثر احمراراً، بالإضافة إلى ظهور أوعية دموية صغيرة أو نتوءات بيضاء على الوجه.

3- الطفح الجلدي

تقل قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية من الطعام عند

الإصابة بمرض الكبد الدهني، مما يؤدي إلى نقص مستويات الفيتامينات والمعادن لدى المريض. ويعد الزنك من المعادن التي تنخفض عند الإصابة بمرض الكبد الدهني، ومن أعراضه نقصه في الجسم «ظهور طفح جلدي حول الفم، يحتوي على نتوءات مملوءة بالسوائل أو صلبة».

4- الحكّة

قد تبدو الحكّة مشكلة لا لقلق منها، لكنها تشير أحياناً إلى الإصابة ببعض الأمراض، مثل مرض الكبد الدهني، ويرجع سببها إلى ارتفاع الأملاح الصفراوية في الجسم.

5- اصفرار البشرة

عند الإصابة بمرض الكبد الدهني، يتراكم البيليروبين في الجسم، مما يؤدي إلى حدوث اليرقان، الذي يتسبب في اصفرار البشرة وبياض العين والبول.





روبوت يخترق الرئة والجمجمة

وبينما تتطلب الجراحة المفتوحة وقتاً طويلاً للشفاء وتطوي على مخاطر الإصابة بالعدوى، يعول الباحثون على الروبوت المغناطيسي مستقبلاً في الوصول إلى أكثر مناطق الجسم صعوبة. ويأمل هؤلاء أن يكون روبوت اللوامس المغناطيسية متاحاً في المستشفيات خلال سنوات قليلة. ويوضح رئيس أقسام الجراحة في مستشفى سدره للطب منصور علي، أن الجراحات الروبوتية في تطور مستمر. ويقول في حديثه إلى "العربي" من الدوحة، إن الأدوات الروبوتية الجديدة ما زالت تحت التجربة، لافتاً إلى أن "البحوث ستغير الكثير بالنسبة للمريض".

من جانبه، يتحدث المختص بالصناعات الرقمية والأتمتة فراس عيد، عن موضوع صغر الروبوتات ودقة القطع في استخدامها. ويلفت في إطلالته من استديوهات "العربي" في لوسيل، إلى الاستشفاء بعد إجراء العملية باستخدامها، حيث سيكون برأيه أحسن بكثير لعدم ظهور أي تورم أو أوجاع.

يقوم باحثون في جامعة "ليدز" البريطانية بالعمل على تطوير روبوت مغناطيسي يمكن إدخاله عبر فم أو أنف المريض، ليصل إلى أجزاء متناهية الصغر داخل الجسم مثل الرئتين أو حتى الجمجمة. ويثق العلماء في أن الروبوت المغناطيسي العجيب يمكنه المرور إلى القصبية والشعب الهوائية الضيقة للرئتين عبر أنبوب مطاط رفيع وناعم ومرن للغاية، ويمكنه الانعطاف فجأة وبسهولة دون الإضرار بجدران القصبية، وفقاً لموقع قناة "العربي".

ويحتوي هذا الأنبوب على مجسات وجزئيات معدنية تتجاوب مع المغناطيسيات الخارجية لتحريك اللوامس نحو وجهتها داخل الرئة، والوصول إلى الخلايا السرطانية وتدميرها أو إزالة الأنسجة غير المرغوب فيها أو ضخ علاج موضعي.

إلى ذلك، تعد الأذرع الروبوتية المغطاة أداة سريرية مهمة في الفحص والتشخيص وأخذ العينات وعلاج السرطان دون إتلاف الأنسجة والخلايا السليمة، بحسب فريق البحث البريطاني الإيطالي المشرف على مشروع روبوت القسطرة.

جديد
الطب

“

يثق العلماء في أن الروبوت المغناطيسي العجيب يمكنه المرور إلى القصبية والشعب الهوائية الضيقة للرئتين عبر أنبوب مطاط رفيع وناعم ومرن للغاية، ويمكنه الانعطاف فجأة وبسهولة دون الإضرار بجدران القصبية، وفقاً لموقع قناة "العربي".

دواء يعيد نمو الأسنان التالفة

نفسها لدى البشر. وقال الباحثون: "العلاج فعال لدى الفئران، ويمكن أن يكون طفرة في علاج تشوهات الأسنان لدى البشر".

وإذا نجحت هذه التجارب يمكن أن تكون الأدوية العلاجية متاحة بحلول عام 2030.

وسيستهدف العلاج في البداية الأطفال الصغار المصابين بحالة قصور نمو الأسنان، وبعد ذلك يعتقد الباحثون أنه يمكن استخدامه على نطاق أوسع مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل أسنان أكثر شيوعاً، مثل أمراض اللثة.

وقال كاتسو تاكاهاشي رئيس قسم طب الأسنان وجراحة الفم في مستشفى كيتانو، لصحيفة "ماينيتشي شيمبون": "إن فكرة زراعة أسنان جديدة هي حلم كل طبيب أسنان، لقد كنت أعمل على هذا منذ أن كنت طالب دراسات عليا، كنت واثقاً من أنني سأتمكن من تحقيق ذلك".



بدأ فريق من معهد البحوث الطبية في مستشفى كيتانو باليابان، التجارب السريرية لدواء قد يحدث ثورة حقيقية في عالم العلاجات السنية، حيث من الممكن أن يسمح بإعادة نمو الأسنان مجدداً بعد تلفها أو تكسرها.

ويتولى الفريق مسؤولية التجربة، التي تستهدف الأشخاص المصابين بقصور نمو الأسنان، وهي حالة وراثية نادرة تمنع أسنان الأطفال وأسنان البالغين من النمو بالطريقة الطبيعية.

ووفقاً لمجلة "ساينس آليرت"، اكتشف الأطباء جسماً مضاداً قادراً على الحد من نشاط جين يسمى "USAG-1" وهو على صلة مباشرة بتقييد نمو الأسنان مرة أخرى.

وتم تجريب الجسم المضاد على الفئران والقوارض دون التسبب في أي آثار جانبية، وخطة العلماء التالية ستكون معرفة ما إذا كان يمكن التحكم في التفاعلات الكيميائية



دواء



صعوبة ابتلاع
الدواء مشكلة
منتشرة، ولها
أهميتها، إذ وفقاً
لدراسة أجريت
في عدة عيادات
طبية متخصصة
في ولاية بادن
فورتمبيرغ
بمشاركة حوالي
1000 شخص من
مختلف الفئات
العمرية، أعرب
شخص من كل
ثلاثة مشاركين
عن مواجهته
بعض الصعوبة
في ابتلاع حبوب
الدواء الكبيرة.



خدع للتغلب
على صعوبة
بلع "الدواء"

فليس كل الدواء صالح للتقسيم أو السحق، وهذا الأمر قد يفقده فعاليتها أو يقلل منها .

هناك نوعان من الحيل التي تجعل تناول أقراص أو كبسولات كبيرة أسهل بكثير باستخدام تقنية البلع الصحيحة، ومن المهم التمييز بين أشكال الجرعات، ويوصي الخبراء بـ«خدعة الزجاج» إذا كنت تواجه مشكلة في البلع. يتم وضع القرص على اللسان، ثم تشرب من زجاجة كمية وافرة من الماء وتبلع الحبة مع الماء مباشرة، تتجح هذه الحيلة مع البعض، ومن المهم إمالة رأسك للخلف قليلاً.

خدعة أخرى يقوم بعض الأشخاص أيضاً

بإخفاء حبوبهم في الطعام لتسهيل تناولها، الأطعمة اللينة مثل الزبادي مناسبة بشكل خاص لهذا الغرض.

لا يجب إذابة الحبوب في الماء، فهذا يجعلها أيضاً أقل فعالية، وتأكد من

شرب كمية كافية من الماء قبل وبعد، ومع ذلك، لا ينبغي أن

يؤخذ كل قرص مع الطعام، لذلك،

اقرأ نشرة الدواء مسبقاً أو وضع ذلك مع الطبيب

المعالج أو مع الصيدلي

هناك بعض الكبسولات الكبيرة

التي يمكن فتحها وتناول ما بها من مسحوق

مباشرة دون أن تفقد فعاليتها العلاجية، من

المهم التأكد من هذا الأمر مع الطبيب أو الصيدلية.

يعاني البعض من صعوبة في ابتلاع حبوب الدواء الكبيرة، وفي حين يرجع البعض ذلك إلى جفاف الفم، يربطها البعض الآخر بحدوث اضطرابات في الجسم، فما مسببات هذا الأمر وما العمل للتغلب على هذه المشكلة؟

صعوبة ابتلاع الدواء مشكلة منتشرة، ولها أهميتها، إذ وفقاً لدراسة أجريت في عدة عيادات طبية متخصصة في ولاية بادن فورتمبيرغ بمشاركة حوالي 1000 شخص من مختلف الفئات العمرية، أعرب شخص من كل ثلاثة مشاركين عن مواجهته بعض الصعوبة في ابتلاع حبوب الدواء الكبيرة.

وصرح بعض المشاركون أن هذا السبب يدفعهم لتناول جرعة دوائية أقل، في حين صرح شخص من كل عشرة مشاركين امتناعهم تمام عن تناول الدواء، بسبب صعوبة ابتلاعه، وذلك وفقاً لما نشره موقع pascoe الألماني المتخصص.

أسباب المشكلة

وفقاً لموقع فت فور فن المتخصص بالأمور الصحية والغذائية فإن هناك عدة أسباب لحدوث هذا الأمر، فقد يكون السبب نفسياً فقط، ولا يعني وجوده دلالة على أعراض صحية في الجسم، على سبيل المثال، إذا سبق لك أن اختفت بشيء نتيجة لذلك، نشأ لديك الخوف من ابتلاع الحبوب.

وصفات منزلية لعلاج صعوبة البلع

ومع ذلك، يمكن أن يكون اضطراب البلع أيضاً وراء صعوبة تناول الدواء، ويشمل هذا الأمر مشاكل في المعدة أو المريء، وهو ما ينتج تشنجاً خاصة في الصباح، يصعب على المريض تناول الدواء أو وابتلاع الحبوب الكبيرة، ويشعر المريض كما لو أن الحبوب تبقى ملتصقة على فوهة الحنجرة، حتى لو شرب معها كمية كبيرة من المياه.

خدع للتغلب على المشكلة

في بعض الحالات، يقوم بعض المرضى بتقسيم حبوب الدواء من أجل تقليل الحجم، في حين يلجأ البعض الآخر لسحق حبة الدواء وتناولها بعد ذلك، بيد أن الأطباء يحذرون من خطورة هذا الأمر،





أسباب ألم الركبة بعد ال30

4



عظام



الرباط الصليبي الأمامي هو أحد الأربطة الرئيسية التي تعمل على استقرار الركبة، يمنع الركبة من الدوران كثيراً ومن الانحناء للأمام. أكثر من 50% من تمزق الرباط الصليبي الأمامي مرتبطاً أيضاً بتمزق الغضروف المفصلي.

شكل حرف C الموجودة على جانبي الركبة، غالباً ما يكون سببها نوع من الصدمة أو الدوران العدواني المفرط للركبة، كما هو الحال عند الرياضيين الذين يلعبون كرة السلة أو التنس.

3 الرباط الصليبي

الرباط الصليبي الأمامي هو أحد الأربطة الرئيسية التي تعمل على استقرار الركبة، يمنع الركبة من الدوران كثيراً ومن الانحناء للأمام، أكثر من 50% من تمزق الرباط الصليبي الأمامي مرتبطة أيضاً بتمزق الغضروف المفصلي.

4 التهاب المفاصل

هشاشة العظام هي نوع من التهاب المفاصل غالباً ما تؤدي إلى الإصابة بألم في الركبة، عادة ما تبدأ في الثلاثينيات من العمر، وينتج عن تدهور الأنسجة الليفية في الركبة، تبدأ في تآكل الغضروف والغضروف المفصلي في الركبتين، يمكن أن يتضمن التهاب المفاصل أعراضاً كـ«التيبس، التورم، ضعف نطاق الحركة، ظهور أصوات من المفصل مثل الطحن».

الإصابة بألم الركبة لا يبدأ فقط من عمر الخمسين عاماً فما فوق فقط، هذه الآلام تصيب أشخاصاً بعد سن الثلاثين أيضاً. ووفقاً لموقع «Prevention»، نستعرض هنا قائمة بأسباب ألم الركبة بعد سن الثلاثين وذلك كما يلي:

1 التهاب الأوتار

يمكن أن تتسبب بعض الأنشطة الصيفية وممارستها بطريقة خاطئة في زيادة خطر الإصابة بألم في الركبة، نتيجة التهاب الأوتار، حيث أن راكبي الدراجات والعدائين والأشخاص الذين يشاركون في رياضات القفز؛ مثل التنس أو كرة السلة، تسبب الإصابة الناتجة عن الإفراط في الإصابة بالتهاب في الوتر الرضفي، الذي عادة ما يسبب الألم عبر مقدمة الركبة أو أسفلها مباشرة، يمكن أن يؤدي أيضاً الإفراط في العمل إلى الإصابة بالتهاب الأوتار في الركبة.

2 الغضروف المفصلي

تعتبر هذه الإصابة أحد أكثر إصابات الركبة شيوعاً عند الشباب، يتضمن الغضروف المفصلي الممزق واحداً أو كليهما من الوسائد الغضروفية على

مضاعفات خطيرة لرضوض الضلوع

شددت الجمعية الألمانية لجراحة العظام والكسور على ضرورة علاج رضوض الضلوع في الوقت المناسب، وذلك للوقاية من الإصابة بالتهاب رئوي.

وأفادت الجمعية أن الالتهاب الرئوي ينجم عن إصابات الصدر عندما يتنفس المريض بشكل سطحي لفترة طويلة بسبب الألم، حيث لا تمتلئ الرئة بالهواء على نحو كاف، مما يرفع خطر الإصابة بعدوى، ومن ثم الإصابة بالتهاب. وقالت الجمعية إن رضوض الضلوع هي إصابة غير مؤذية في الغالب، تحدث عادة نتيجة التعرض لحادث، مشيرة إلى أن أعراضها تتمثل في حدوث كدمات وتورم وألم، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

ورغم أن رضوض الضلوع غالباً ما تشفى من تلقاء نفسها من خلال الالتزام بالراحة وتبريد موضع الرضوض، فإنه ينبغي على أية حال استشارة الطبيب لفحص ما إذا كان الأمر يقتصر على رضوض فقط أم أنه يتعلق بوجود كسر في الضلع.

وإذا أظهر التشخيص أن الأمر يقتصر على رضوض فقط، سيصف الطبيب حينئذ دواء مثل الإيبوبروفين لتخفيف الألم، الأمر الذي لا يجعل فترة الشفاء أكثر احتمالاً فحسب، بل يمنع أيضاً الإصابة بالتهاب رئوي.



أدوية البرد والزكام ... من سبأ فارما



Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف


شيبا فارما
الجودة العالمية أيداً



تغذية



معدن نادر يساعد في تحسين الصحة

نظامك الغذائي، إذ توفر مثلاً شريحة متوسطة الحجم (36 غراماً) من خبز القمح الكامل 1 ميكروغرام من الكروم.

وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر دقيق القمح الكامل مصدراً جيداً للبروتين والألياف، وهما عنصران مغذيان يساعدان في تقليل الشهية، مما قد يساهم في إنقاص الوزن.

عصير البرتقال

توفر حصة كوب واحد (240 ملي) من عصير البرتقال 2.2 ميكروغرام من الكروم أو 6 في المائة من الاحتياج اليومي لهذا المعدن، و90 في المائة من القيمة اليومية لفيتامين "سي".

كذلك يعتبر عصير البرتقال غنياً بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد والكاروتينات.

الفاصولياء الخضراء

تقدم حصة نصف كوب (73 غراماً) من الفاصولياء الخضراء 1.1 ميكروغرام من الكروم.

لحم البقر

تعد البروتينات الحيوانية وخصوصاً لحم البقر مصادر جيدة للكروم، إذ توفر حصة (85 غراماً) 2 ميكروغرام من المعدن.



يساعد الكروم في خفض مستويات الدهون الثلاثية وزيادة الكوليسترول المفيد، كما أنه يحسن أيضاً حساسية الأنسولين لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

ويلعب الكروم -وهو معدن نادر- دوراً مهماً في طريقة تشكيل الجسم للبروتينات والكربوهيدرات والدهون، كما يساعد أيضاً في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، كما أنه يدعم تخفيض الوزن وصحة الدماغ، وفقاً لموقع "سكاي نيوز عربية".

ويتم تناول الكروم كمكمل غذائي رغم توافره في مجموعة من الأغذية كما في القائمة التالية:

عصير العنب

يعتبر عصير العنب مصدراً ممتازاً للكروم، إلا أن الأطباء ينصحون بضرورة الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي السكر المضاف لآثاره السلبية على الصحة، وفق ما ذكر موقع "هيلث لاين" المتخصص بالمواضيع الصحية.

دقيق القمح الكامل

يساعدك تناول منتجات القمح الكامل على إضافة المزيد من الكروم إلى



يلعب الكروم -وهو معدن نادر- دوراً مهماً في طريقة تشكيل الجسم للبروتينات والكربوهيدرات والدهون، كما يساعد أيضاً في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، كما أنه يدعم تخفيض الوزن وصحة الدماغ

6 فوائد للعنب الأحمر

الأخرى من حيث العناصر الغذائية التي يجوبها، وتشمل فوائده ما يلي بحسب مواقع "الكونسلتو"، "Healthline"، و"Webmd":

- 1 - دعم صحة القلب والأوعية الدموية.
- 2 - قد يساعد في السيطرة على السكري.
- 3 - إدارة الوزن.
- 4 - قد يساعد في علاج السرطان، كسرطان القولون، والرئة، والقم، والمرئ، والبروستاتا، والبلعوم، والبنكرياس، وبطانة الرحم.
- 5 - علاج حب الشباب.
- 6 - علاج الإمساك.

تحذير بشأن تناول الأطفال للعنب الأحمر؟

يمكن أن يشكل العنب خطر الاختناق للأطفال دون سن 4 سنوات، بسبب حجمه وشكله، حيث يمكن أن يسد مجرى الهواء بسهولة لدى الطفل، لذا، يجب تقطيع العنب إلى قطع أو هرسه قبل إعطائه للأطفال الصغار.

يحتوي العنب بكل أنواعه على عدد كبير من العناصر الغذائية المفيدة، مثل الألياف، والفيتامينات، كما يحتوي العنب أيضاً على كميات صغيرة من فيتامين أ، وفيتامين سي، والكالسيوم، والحديد.

ومضادات الأكسدة، إضافة إلى الكربوهيدرات الصحية والبروتين، فضلاً عن نسبة عالية من الماء، وبالتالي فإن تناوله يعود بفوائد صحية مذهلة على الجسم.

ما الفوائد الصحية للعنب الأحمر؟

قد يكون العنب من أكثر الفواكه تنوعاً، فهناك العنب الأحمر والأخضر والأسود وغيرهم، ولكن يعتقد العلماء أن النوع الأحمر يمتاز عن الأنواع





طب بديل



10 حبات هيل يومياً لحرق الدهون

“

كشفت دراسة علمية حديثة عن مجموعة من الفوائد الصحية والغذائية لاستهلاك الهيل، بما في ذلك زيادة الشهية وفقدان الدهون وتقليل الالتهابات، مما يجعل هذه التوابل «طعاماً ممتازاً».

على وزن الجسم مع زيادة الشهية واستهلاك الطعام». وأجريت الدراسة على الحيوانات واستخدمت جرعات مختلفة من بذور الهيل في نظام غذائي منظم، ووجد الباحثون أن الهيل يزيد الشهية ولكنه يزيد أيضاً من استهلاك الطاقة وتقليل كتلة الدهون. كما قدمت الدراسة جرعات تقديرية للإنسان - 77 مليجرام على الأقل من المنشطات الحيوية للهيل لشخص بالغ يبلغ وزنه حوالي 60 كيلوغراماً.

وذكرت أنه يمكن الحصول على هذه الجرعة المفيدة من تناول ما لا يقل عن العدد من 8 إلى 10 حبات هيل كل يوم، وأكدت الدراسة أن الهيل يعدل الدوائر العصبية التي تنظم تحليل الدهون في الأنسجة الدهنية والتمثيل الغذائي التأكسدي للميتوكوندريا في الكبد والعضلات الهيكلية، فيما أشارت دراسات أخرى إلى أن للهيل خصائص مضادة للالتهابات.

وقالت زيفالوس، «اكتشف فريقنا فرصة رائعة لاستخدام الهيل كمحفز للصحة العامة»، وختمت الباحثة، «يمكن استخدام بذور الهيل في صناعات مختلفة، بما في ذلك صناعة الرياضة والأطعمة الوظيفية والمكملات الغذائية لتحسين إنتاج الأطعمة الصحية».



كشفت دراسة علمية حديثة عن مجموعة من الفوائد الصحية والغذائية لاستهلاك الهيل، بما في ذلك زيادة الشهية وفقدان الدهون وتقليل الالتهابات، مما يجعل هذه التوابل «طعاماً ممتازاً».

وأجرت الدراسة شركة «تكساس إيه. أند. أم. أغريلاف»، وقادتها الدكتورة لويس سيسنيروس زيفالوس، أستاذة البستنة وعلوم الأغذية في كلية الزراعة وعلوم الحياة في جامعة تكساس إيه. أند. إم. ونشرت في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية، وكتب عنها موقع «يوريك أليرت».

وقالت زيفالوس إن الدراسة تظهر أن الهيل يمكن أن يكون خياراً غذائياً صحياً، وأن استهلاكه يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن الجسم النحيل وتقليل الدهون.

نكهة عشبية دافئة

يعد الهيل نوعاً من التوابل الشائعة في أجزاء كثيرة من العالم ويجب أن توسع نتائج الدراسة من شعبيتها، وتمتاز بنكهة عشبية دافئة ورائحة تمزج بين الكافور والنعناع والفلفل.

وقالت زيفالوس، «الهيل هو نوع من التوابل غير معروف كثيراً في الولايات المتحدة، لكنه شائع جداً في أجزاء أخرى من العالم، ما وجدناه هو أن هذه التوابل الصغيرة يمكن أن تحرق السعرات الحرارية وتحافظ

شاي الزنجبيل لا يصنع المعجزات

(الدوخة).
- لم يثبت أن الزنجبيل يخفف الغثيان والقيء المرتبطين بالعلاج الكيميائي للسرطان.

- من غير المؤكد ما إذا كان الزنجبيل مفيداً في حالة الغثيان والقيء بعد الجراحة.

- قد يتسبب الإفراط بشرب الزنجبيل في ارتباك البطن وحرقة المعدة والإسهال وتهيج الفم والحلق.

- الأدلة على أن تناول الزنجبيل آمن أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية ليست نهائية، والأفضل استشارة الطبيب قبل تناوله.



«تعتبر جذور الزنجبيل -وبالتالي الشاي المصنوع منها- آمنة بشكل عام، بشرط ألا تتجاوز كمية الجذور المستخدمة 4 غرامات يومياً» بحسب إدارة الغذاء والدواء الأميركية.

أما إذا تجاوزت الجذور المستخدمة وزن 6 غرامات «فهناك احتمال للشعور باضطرابات في الجهاز الهضمي، ونزف وردود فعل تحسسية، وانخفاض في ضغط الدم، وعدم انتظام ضربات القلب».

لذا، تؤكد المعاهد الوطنية للصحة «إن أي إتش» التابعة لوزارة الصحة الأميركية الآتي:

- لم تظهر معظم الدراسات التي أجريت على الزنجبيل أنه مفيد للدوار



الفرق بين الأزمة القلبية وحرقة المعدة

بأمراض خطيرة مثل التهاب المريء أو القرحة، وفي أسوأ الحالات قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بسرطان المريء قد تسبب حرقة المعدة الكثير من الأعراض المزعجة والتي تتمثل في:

- ألم بالصدر، ضيق تنفس، سرعة ضربات القلب.
- ألم في فم المعدة، وغثيان
- عدم الراحة والشعور بالانزعاج.

كيف نفرق بين الأزمة والحرقة؟

يمكن أن تسبب كل من حرقة المعدة والنوبة القلبية شعوراً بألم في الصدر، ولكن يمكن التفرقة من خلال طبيعة الأعراض ومدى تطورها:

- ألم الصدر في الأزمة القلبية يشبه الضغط على الصدر، وتشير الأبحاث السريرية إلى إبلاغ عدد من المرضى عن أن ألم النوبة القلبية يشبه وجود حجر أو شخص يضغط على الصدر.

- عادةً ما تتفاقم أعراض النوبة القلبية وقد ينتشر الألم نحو الكتف الأيسر والذراع والرقبة.

- تميل الحموضة المعوية إلى حدوث شعور بألم حارق في منطقة الصدر وأعلى المعدة، وعادة لا تتفاقم أو تزداد حدة أعراض حرقة المعدة بعكس النوبة القلبية.

- عند حدوث النوبات القلبية قد يشتكي البعض من الشعور بعدم التركيز، والإعياء العام.



تشابه أعراض النوبة القلبية وحرقة المعدة بشكل كبير، لذا قد لا يكتشف البعض الأزمة القلبية في بداية الأمر مما قد يعيق التدخل المبكر وإنقاذ حياة المريض.

تحدث النوبة القلبية عندما يتم منع تدفق الدم إلى القلب، وعدم حصول عضلة القلب على الأكسجين الكافي. يمكن أن يؤدي نقص الدم المؤكسج إلى إتلاف القلب، خاصة إذا مر وقت طويل قبل تلقي العلاج الطبي يمكن أن تكون النوبة القلبية مهددة للحياة، وفقاً لـ "Medical news today".

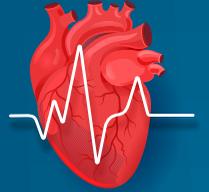
ويعد ألم الصدر أو الضغط عليه علامة كلاسيكية على الإصابة بنوبة قلبية، ومع ذلك لا يشتكي بعض المصابين بالأزمة القلبية من ألم الصدر.

ويعاني البعض من النوبات القلبية بطرق مختلفة، قد لا يكون هناك أي أحاسيس في الصدر ولكن قد يعانون من أعراض أخرى ويعد الأمر شائعاً بشكل خاص عند النساء، ومن أبرز تلك الأعراض الأخرى:

- غثيان، وتعرق، وضيق في التنفس.
- ألم أو ضيق في الذراع أو الكتف أو الرقبة أو الفك أو الظهر.
- ضعف أو دوام.

وحرقة المعدة أو الحموضة من المشكلات الصحية الشائعة، وتحدث نتيجة ارتجاع العصارة الهضمية إلى المريء مسببة الشعور بحرقان في الحلق والصدر ومذاق حمضي في الفم.

عدم علاج حرقة المعدة يرفع خطر الإصابة



نبض

66

تحدث النوبة القلبية عندما يتم منع تدفق الدم إلى القلب، وعدم حصول عضلة القلب على الأكسجين الكافي. يمكن أن يؤدي نقص الدم المؤكسج إلى إتلاف القلب، خاصة إذا مر وقت طويل قبل تلقي العلاج الطبي يمكن أن تكون النوبة القلبية مهددة للحياة، وفقاً لـ "Medical news today".

عادة تهدد قلوب الأطفال

كشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة بنينوزيلندا أن مشاهدة الأطفال للتلفاز لفترات طويلة قد يقود إلى الإصابة بأمراض خطيرة مع مرور الوقت، من بينها أمراض التمثيل الغذائي وأمراض القلب. وأظهرت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "طب الأطفال"، أن جلوس الأطفال والمراهقين أمام الشاشات واستخدامها يرتبط بزيادة فرص الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي عندما يصحبون بالغين. والمقصود بمتلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من الحالات، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر في الدم وزيادة الدهون في الجسم ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية. بحسب ما نشره موقع "ساينس ديلي".





صحة إنجابية



يعتبر اللولب من وسائل تحديد النسل التي تقبل النساء على استعمالها، ويرجع السبب إلى قدرته الكبيرة على منع الحمل، ولكن يجب إزالته بعد انتهاء صلاحيته، منعا للإصابة ببعض الآثار الجانبية.



هل تنتهي صلاحية «اللولب»؟

لأن الاستمرار في استعماله قد يعرضها لبعض الآثار الجانبية المزعجة، مثل العدوى. ويؤكد العلم أن صلاحية اللولب تختلف من نوع لآخر، كما هو موضح في ما يلي:

- صلاحية اللولب النحاسي: يمنع الحمل لمدة قد تصل إلى 12 عاما.
- صلاحية اللولب الهرموني: يمنع الحمل لمدة تتراوح من 3 إلى 6 سنوات.

2 - الرغبة في الحمل

إذا كانت المرأة تخطط للإنجاب، لا بد من إزالة اللولب، ولكن هناك أمور ينبغي أن تكون على دراية بها قبل خلعها، لزيادة فرص حدوث الحمل، للاطلاع عليها.

3 - المعاناة من بعض الأمراض

إذا وجد الطبيب أن المرأة تعاني من الأمراض التالية، سيقتراح عليها إزالة اللولب، منعا لتفاقم المشكلة المصابة بها:

- ارتفاع ضغط الدم.
- عدوى في الحوض.
- التهاب بطانة الرحم.
- سرطان بطانة الرحم.
- سرطان عنق الرحم.

4 - تلف اللولب

يصبح تغيير اللولب أمر لا غنى عنه، إذا أصيبت المرأة بالتهنؤف أو شعرت بالألم، لأن هذه علامات تدل على تعرضه للكسر أو تحركه من مكانه في الرحم.

5 - بلوغ سن اليأس

تقل حاجة المرأة لوسائل تحديد النسل، لا سيما اللولب، بعد بلوغ سن اليأس، لأن فرص حدوث الحمل بعد توقف الدورة الشهرية ضئيلة جدا، وتكاد تكون معدومة.

يعتبر اللولب من وسائل تحديد النسل التي تقبل النساء على استعمالها، ويرجع السبب إلى قدرته الكبيرة على منع الحمل، ولكن يجب إزالته بعد انتهاء صلاحيته، منعا للإصابة ببعض الآثار الجانبية. ووفقاً لموقع «Medical News Today»، فإن مدة صلاحية اللولب حسب نوعه، حيث تستمر صلاحية اللولب النحاسي لمدة قد تصل إلى 12 عاما، بينما اللولب الهرموني تستمر فعاليته في منع الحمل لمدة تتراوح من 3 إلى 6 سنوات.

أضرار اللولب بعد انتهاء صلاحيته

يجب على المرأة إزالة اللولب في عيادة طبيب النساء والتوليد فور انتهاء صلاحيته، لأن الاستمرار في استعماله قد يزيد من خطر الإصابة بالأضرار التالية:

1 - العدوى

تصبح المرأة عرضة للإصابة بالعدوى في الرحم، إذا لم تسرع في إزالة اللولب بعد انتهاء صلاحيته.

2 - العقم

قد يسبب اللولب منتهي الصلاحية التهابات خطيرة للمرأة، قد تؤدي إلى إصابتها بالعقم.

3 - حدوث الحمل

يفقد اللولب قدرته على تحديد النسل بعد انتهاء صلاحيته، فإذا قامت المرأة بممارسة العلاقة الحميمة دون تغييره في الموعد المحدد لذلك، فقد تحمل.

متى يجب تغيير اللولب؟

بحسب موقع «Medical News Today»، فإن هناك حالات تستدعي تغيير اللولب، هي كما يلي:

1 - انتهاء الصلاحية

من الضروري أن تقوم المرأة بتغيير اللولب عند انتهاء صلاحيته،



مخ واعصاب

السكر حيث يُعد من أشهر الأمراض التي تسبب التتميل لأنه يؤثر على الدورة الدموية الطرفية الخاصة بالأعصاب، وبالتالي يضعف الأعصاب خاصة الحسية مما يؤدي إلى حدوث تتميل في الأطراف يبدأ في القدمين وينتقل إلى اليدين.

- تتميل في 3 أصابع من اليد؛ يزداد في الليل وفي الصباح يشعر المريض بتتميل شديد يعيق قدرته على تحريك يده وبعد قليل يعود إلى طبيعته، وهذه المشكلة تحدث بسبب متلازمة النفق الرسغي مما يعني وجود اختناق في العصب الأوسط المسؤولة عن تغذية 3 أصابع ونصف من اليد، وللتخلص من هذه المشكلة يلزم الالتزام بالأدوية أو اللجوء للجراحة والحقن الموضعي.

- تتميل في نصف الجسم؛ يستمر لفترة ثم يختفي، ويلزم الانتباه له لأنه قد يكون بوادر الإصابة بجلطة في المخ، ولذلك يلزم التوجه للطبيب للتشخيص الصحيح.

- تتميل في القدمين أو إحداهما؛ يظهر طوال الوقت ويزداد عند المشي لفترات طويلة مما يشير إلى وجود مشكلة في الفقرات القطنية.

- تتميل في اليدين أو القدمين أو إحداهما؛ غالباً ما يكون إشارة للإصابة إلى مرض التصلب المتعدد، خاصة إذا كان المريض في عمر 40-20 سنة.

- تتميل في الكتفين يصل إلى الذراعين؛ يحدث ذلك غالباً بسبب وجود مشكلة في الفقرات العنقية قد تكون خشونة أو غضروف يضغط على العصب.

أوضح الدكتور عمرو حسن الحسني، أستاذ المخ والأعصاب المصري، إن التتميل من المشاكل الصحية الشائعة بين الناس متعددة الأسباب والأنواع. وذكر الدكتور عمرو حسن، أن لـ التتميل أنواع متعددة منها ما هو مقلق وآخر غير مقلق، وفقاً لما نقله موقع «البلدي» المصري.

غير مقلق؛

- التتميل بعد الجلوس لفترة طويلة؛

الكثيرون عند الوقوف بعد الجلوس لفترة يشعرون بتتميل شديد في القدم، وليس هناك داع للقلق من هذا النوع من التتميل يختفي بعد فترة قصيرة ولا يسبب مشاكل.

- اصطدام الكوع أو الاستناد

عليه لفترة طويلة؛ من

الممكن أن يسبب تتميلاً

ويحدث ذلك بسبب

الضغط على عصب

موجود في الكوع غير

محمي يعرف بالعصب

الزندي والذي يتأذى

بسهولة.

- التتميل الناتج عن تناول

بعض الأدوية؛ من المعروف

عن بعض الأدوية وخاصة

التي تستخدم لعلاج مشاكل المخ

والأعصاب أنها تسبب تتميلاً،

وبمجرد إيقاف الدواء يعود المريض

لتطبيعته مجدداً.

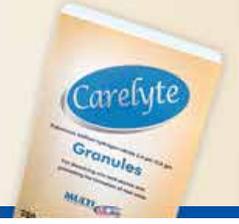
مقلق؛

- تتميل دائم في القدمين أو

اليدين؛ هنا يلزم الحيلة من



- تتميل دائم في القدمين أو اليدين؛ هنا يلزم الحيلة من السكر حيث يعد من أشهر الأمراض التي تسبب التتميل لأنه يؤثر على الدورة الدموية الطرفية الخاصة بالأعصاب، وبالتالي يضعف الأعصاب خاصة الحسية مما يؤدي إلى حدوث تتميل في الأطراف يبدأ في القدمين وينتقل إلى اليدين.



ويرتبط بداية التأخر في النطق بمشاكل في النمو الطبيعي للطفل بين الثانية و سن الخامسة، ويمكن الحديث عن تأخر في النطق عندما يواجه الطفل صعوبات في تعلم كلمات جديدة، أو تكوين جمل مفيدة تتوافق مع عمره.



تعسر نطق الأطفال.. متى يجب أن نقلق؟

- من 30 إلى 36 شهرا؛
عدم قدرة الطفل على فهم الأسئلة التي تفرض عليه الاختيار بين خيارين.
لا يفهم بعض الأسئلة من قبيل «ما هذا الشيء؟».
لا يفهم التعليمات الروتينية.
لا يملك القدرة على ربط الكلمات بالصور أو الأشياء المحيطة بها.
- من 3 إلى 4 سنوات؛
عدم القدرة على فهم أسئلة من قبيل «من؟» «إلى أين؟».
التواصل عبر الإيماءات.
نادرا ما ينطق بجمل كاملة.
يكرر السؤال المطروح عليه عوض الإجابة عنه.
- من 4 إلى 5 سنوات؛
يعبر بطريقة غير مفهومة ويبحث عن الكلمات باستمرار.
يعاني صعوبات في تسمية الألوان والتعرف عليها.
يعاني صعوبات في التحاور أو في الإجابة عن الأسئلة.

حلول تساعد الأطفال

- التحدث ببطء مع الطفل كي يتمكن من فهم جميع الكلمات المكونة للجمل.
- يجب إعادة صياغة الجمل ببطء مع التركيز على المفردات الصعبة.
- يجب منح الطفل الوقت الكافي للتعبير عن نفسه، حتى وإن لم يكن سريعا بما فيه الكفاية.
- يجب أن يتواصل الطفل مع أشخاص آخرين في سنه.
- القيام بأنشطة تحفيزية مع الطفل على غرار زيارة متحف أو حديقة حيوانات.
- تسمية الأشياء التي يشير إليها الطفل بأصبعه، مع وصفها.
- إذا كانت مهارات الطفل اللغوية مقلقة، فيجب استشارة طبيب الأطفال أو معالج النطق، وسيساعد كلاهما الطفل على تخطي صعوبات النطق وتطوير مهاراته اللغوية.

- تأخر أو عسر النطق من المشاكل الأكثر شيوعا بين الأطفال، ويتطلب تخطي هذه المشاكل لدى الأطفال مساعدة الأولياء منذ الصغر ويجذر تام.
- ويرتبط بداية التأخر في النطق بمشاكل في النمو الطبيعي للطفل بين الثانية و سن الخامسة، ويمكن الحديث عن تأخر في النطق عندما يواجه الطفل صعوبات في تعلم كلمات جديدة، أو تكوين جمل مفيدة تتوافق مع عمره.
- أما اضطرابات النطق فهي عبارة عن تأخر في النطق يستمر حتى بعد بلوغ الطفل سن الخامسة، ويتجسد هذا الاضطراب في أشكال مختلفة، من بينها صعوبات تمنع نطق بعض الأصوات بالشكل الصحيح، أو عسر في الكلام الذي ينتج عنه صعوبات في فهم اللغة، أو حتى التمتمة.
- والصعوبات التي يواجهها الطفل بين 18 شهرا و 3 أعوام في التعبير لغويا بشكل جيد أمر طبيعي، لأنه ما زال في مرحلة التعلم، لكن من المهم الانتباه لبعض العلامات التي تشير إلى أن الطفل بحاجة إلى مساعدة لتخطي مشاكل النطق، وفقا لتقرير نشره موقع «كانال في» الفرنسي.
- علامات تساعد على تحليل مشاكل النطق لدى الأطفال:**

- منذ الولادة إلى 12 شهرا؛
عدم التفاعل مع الضوضاء المحيطة به.
نادرا ما يصدر أصواتا، وعدم الضحك أو ندره الابتسام.
- من 12 إلى 24 شهرا؛
لا يصدر أصواتا متنوعة.
لا يتعرف على اسمه أو لا ينطق عبارات «بابا» أو «ماما».
لا يقوم بحركات من أجل التواصل مع الآخرين على غرار الإشارة بالإصبع.
لا يحاول تكرار ما يسمعه.
- من 24 إلى 30 شهرا؛
خلال هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على نطق ما بين 50 و 100 كلمة، ويفترض أن ينطق بها يوميا، وخلال هذه الفترة يجب التحقق من هذه العلامات التي تشير إلى أن طفلك يعاني من تأخر في النطق:
نطق القليل من الكلمات المفهومة.
عدم التواصل إلا عبر الإيماءات.
لا يفهم إلا الكلمات الروتينية.
لا يقلد أصوات الحيوانات.





صحة نفسية

رهاب صعب التعرف على المصابين بأعراضه



يخشون أيضا إصابتهم بالمرض بعد تناول الأطعمة غير المطبوخة جيدا، خوفا من الأمراض المنقولة بتناول الغذاء، فيعمدون إلى طهيها بشكل مفرط، إلى الحد الذي يجعلها محترقة أو جافة بشكل لا يصدق، وخاصة بالنسبة لأطعمة مثل الدجاج. ويشير إلى أن عوارض الإصابة بالسيوفوبيا، تتمثل بالخوف من تناول أطعمة قريبة من تاريخ انتهاء صلاحيتها، والأطعمة التي تحتوي على مكونات غير مألوفة، والأطعمة المجهزة مسبقا من قبل أشخاص آخرين.

مبيناً بأن المصابين بقبوبيا الطعام، يخشون ما يقدم لهم من طعام مجهز مسبقا، وقد يتجنبون تناول الطعام في المطاعم، أو منازل الأصدقاء، أو في أي مكان لا يمكنهم مراقبة أو التحكم في تحضير الطعام.

عوامل مكتسبة وعوامل وراثية للمرض

يرى عبود أن السبب الدقيق لرهاب الطعام، لا يزال غير معروف، حيث يمكن أن يكون بسبب عوامل مختلفة، مثل تعلم الخوف من الطعام، بسبب مشاهدة شخص آخر يفعل ذلك، وهناك أيضا التجارب المؤلمة الماضية مثل تسبب طعام معين بالمرض، كما تلعب العوامل الوراثية والبيولوجية دورا في تطوير أنواع معينة من الرهاب، أو حتى من خلال البحث والتعرف على التأثيرات السلبية لأطعمة معينة.

علاج سلوكي أو بالأدوية

بحسب عبود قد يعاني الأشخاص المصابون بالسيوفوبيا، وعند رؤيتهم للطعام من مضاعفات، مثل ارتفاع ضغط الدم، الإرتجاج، وتسارع ضربات القلب، وضيق في التنفس، وألم في الصدر، وجفاف في الفم، واضطراب في المعدة، والتعرق الشديد، والدوار، والغثيان، مشيرا إلى أنه كثيرا ما تتفاقم الإصابة برهاب السيوفوبيا غير المعالج، مما يتسبب في تصرفات مهووسة بشكل متزايد، لدرجة يصاب فيها الشخص بسوء تغذية، حيث من المهم جدا الحصول على العلاج من أخصائي رعاية صحية عقلية ونفسية، يساعد الفرد على تشخيص حالته، ويقدم له العلاج الذي يتنوع بين العلاج السلوكي المعرفي والتعرض للأطعمة المحفزة والعلاج من خلال الأدوية.

رغم أن حاجة الإنسان إلى الطعام ليست خيارا بالنسبة له، بل هي أمر أساسي كي يتمكن من الحفاظ على صحته، إلا أن هناك عددا من الأشخاص في العالم، يعانون من نوع من الرهاب غير الشائع، يدعى "سيوفوبيا" أو ما يعرف برهاب الخوف من الطعام. ويقول الطبيب روني عبود، أخصائي تغذية، إن، رهاب "سيوفوبيا"، أو رهاب الخوف من الطعام، هو رهاب معقد نسبيا، ومن الصعب التعرف على المصابين بأعراضه في المجتمع، في زمن يعمد فيه عدد كبير من الأشخاص، ومن منطلق المحافظة على رشاقتهم الى تجنب تناول بعض الأطعمة تماما، بحسب حديثه لقناة "سكاي نيوز".

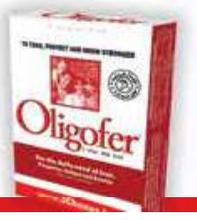
ويضيف : يجب التفريق بين الأشخاص الذين يخشون تناول الطعام، بسبب تأثيره على شكل أجسادهم، وبين الذين يعانون من رهاب "سيوفوبيا" الذين يخافون من الطعام نفسه.

منوهاً بأن الأشخاص المصابين بالسيوفوبيا، قد يشعرون بالخوف من تناول مختلف أنواع الأطعمة، أو قد يقتصر خوفهم على أطعمة معينة، حيث أن علامات الإصابة بهذه الفوبيا تتمثل بالخوف من تناول أطعمة مثل المايونيز والحليب والفواكه والخضروات الطازجة واللحوم، على اعتبار أنها أطعمة شديدة التلف أو فاسدة بالفعل.

ويتابع : المصابون بالسيوفوبيا،



“
الأشخاص المصابين بالسيوفوبيا، قد يشعرون بالخوف من تناول مختلف أنواع الأطعمة، أو قد يقتصر خوفهم على أطعمة معينة، حيث أن علامات الإصابة بهذه الفوبيا تتمثل بالخوف من تناول أطعمة مثل المايونيز والحليب والفواكه والخضروات الطازجة واللحوم، على اعتبار أنها أطعمة شديدة التلف أو فاسدة بالفعل.



اسناني حياتي



خلصت نتائج دراسة حديثة، أجراها باحثون من جامعة توهوكو في سينداي باليابان، إلى وجود صلة بين ضعف صحة الأسنان وانخفاض حجم المخ، على أن يكون الحفاظ على صحة الأسنان مرتبطاً بتحسين صحة الدماغ.



كيف يحدث "موت السن"؟

وأوضحت أن أعراض موت السن تتمثل في التغيرات اللونية الطارئة عليه، إذ يتخذ اللون الأصفر الداكن وصولاً إلى الرمادي المائل للأسود، إلى جانب الشعور بالألم أثناء المضغ والحساسية تجاه الأطعمة والمشروبات الساخنة والباردة، بالإضافة إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم. ويمكن إنقاذ السن من خلال علاج قنوات الجذر، حيث تتم في البداية إزالة الأنسجة الملتهبة وحشو القنوات، وفي وقت لاحق يتم تركيب تاج لحماية السن من الانكسار.

أفادت الدكتورة يوليا تومة إن موت السن يحدث عادة بسبب التهاب لبه، والذي ينجم غالباً عن تسوس الأسنان الذي لم يتم علاجه.

وقالت طبيبة الأسنان الألمانية إن البكتيريا الضارة تتوغل عبر ثقب عميقة في السن إلى شبكة الأعصاب والأوعية الدموية فيه وتدمرها مما يؤدي إلى موته، لأن هذه الشبكة الداخلية المعقدة هي المسؤولة عن تغذيته، بحسب ما نقله موقع "الجزيرة نت" عن الوكالة "الألمانية".

دراسة: أمراض اللثة تؤثر على الدماغ

في بداية الدراسة، كما أجروا عمليات مسح للدماغ لقياس حجم الحصين في بداية الدراسة ومرة أخرى بعد أربع سنوات. وتتضمن أمراض اللثة الخفيفة فحص أعماق تصل إلى ثلاثة أو أربعة مليمترات في عدة مناطق، بينما تتضمن أمراض اللثة الحادة فحص أعماق تصل إلى خمسة أو ستة مليمترات في عدة مناطق بالإضافة إلى المزيد من فقدان العظام، ويمكن أن تسبب في فك الأسنان وتسقط في النهاية.

ووجد الباحثون أن عدد الأسنان وكمية أمراض اللثة مرتبطان بالتغيرات في الحصين الأيسر من الدماغ، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة الخفيفة، فإن وجود عدد أقل من الأسنان يرتبط بمعدل أسرع لتقلص الدماغ. وبالنسبة للذين يعانون من أمراض اللثة الشديدة، فإن وجود المزيد من الأسنان يرتبط بمعدل أسرع لتقلص الدماغ في نفس المنطقة من الدماغ، وبعد التعديل حسب العمر، وجد الباحثون أنه بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة الخفيفة، فإن الزيادة في معدل انكماش الدماغ بسبب نقص الأسنان تعادل ما يقرب من عام من شيخوخة الدماغ.

خلصت نتائج دراسة حديثة، أجراها باحثون من جامعة توهوكو في سينداي باليابان، إلى وجود صلة بين ضعف صحة الأسنان وانخفاض حجم المخ، على أن يكون الحفاظ على صحة الأسنان مرتبطاً بتحسين صحة الدماغ.

وأكد الباحثون وجود علاقة بين أمراض اللثة وفقدان الأسنان مع انخفاض حجم الحصين (منطقة من الدماغ تشارك في الذاكرة، ومرض الزهايمر). ومع ذلك لم تثبت الدراسة أن أمراض اللثة أو فقدان الأسنان يؤديان مباشرة إلى الإصابة بمرض الزهايمر، بل وجدت ارتباطاً.

وأفاد الباحثون أن فقدان الأسنان وأمراض اللثة، وهو التهاب الأنسجة حول الأسنان الذي يمكن أن يسبب انكماش اللثة وترخي الأسنان، وهذا الأمر شائع، لذا فإن تقييم الصلة المحتملة بالخرف أمر مهم للغاية.

ووجدت الدراسة أن هذه الحالات قد تلعب دوراً في صحة الدماغ، وخاصة الجزء الذي يتحكم في التفكير والذاكرة، مما يمنح الأشخاص سبباً آخر للعناية بأسنانهم بشكل أفضل.

وبحسب ما جاء بمجلة SciTechDaily، شملت الدراسة 172 شخصاً بمتوسط عمر 67 عاماً لم يكن لديهم مشاكل بالذاكرة في بداية الدراسة.

وخضع المشاركون لفحوصات الأسنان وأجروا اختبارات الذاكرة





تخلص من آلام الماضي

الآخرين .

كيف يمكننا معرفة ما إذا كانت الأعراض التي نمر بها تأتي من حياتنا أو حياة أسلافنا؟

أوضح هوبل أن تطوير فضول حول محفزاتنا يعتبر أكثر أهمية من معرفة مصدر صدماتنا .
وبدلاً من إنشاء القصص ونسب تجاربنا إلى مواقف عديدة، من الأفضل أن نتواصل مع أجسادنا، وعلى سبيل المثال، حاول التواصل مع التوتر الذي تشعر به، وحدد مكان وجوده في جسمك، وفي الواقع، قد تستطيع أن تكون أكثر وعياً بجسمك في اللحظات التي لا تشعر فيها بأي إجهاد أو توتر.

ماذا يترتب على علاج الصدمات؟

يعتبر هوبل أنه يمكن علاج الصدمات بشكل أفضل مع الآخرين، خاصة مع أشخاص مدربين على البقاء على اتصال مع التجارب الجسدية والعاطفية والعقلية لأنفسهم وللآخرين من خلال ممارسة مهارة الاستماع.

كيف يمكننا التواصل بشكل أفضل مع من حولنا؟

نحاول كثيراً تجنب التفاعلات أو المواقف الصعبة. ولكن، أوضح هوبل أن اللحظات الصعبة ستعلمنا في النهاية. ومن الممارسات المفيدة أن تكون فضولياً بشأن هذه المواقف.

ما هي الممارسات التي يمكن أن تساعدنا على الشفاء؟ ينصح هوبل بتدوين الملاحظات في كل مرة تواجه فيها موقفاً صعباً. على سبيل المثال، إذا أجريت محادثة صعبة مع رئيسك في العمل، أو حدث أمر ما مع أحد عملائك، ففكر مسألاً بالصعوبات التي واجهتها في يومك، واستمع إلى جسديك عن المشاعر التي راودتك.

بفضل التكنولوجيا صار التواصل أسهل بين الناس على نطاق واسع، ورغم ذلك لا يزال الكثير منهم يشعر بالعزلة. يقول توماس هوبل مؤلف كتاب "ممارسة الاعتماد المتبادل للشفاء من صدماتنا وعالمنا"، أن هذا النمط المتزايد من العزلة الشخصية والغربة والانقسام على نطاق عالمي هو "مظهر من مظاهر الصدمة الجماعية"، ويدعو كل واحد منا إلى معالجة الصدمة التي تعرضنا لها لاستعادة التوازن وتعزيز الشفاء.

كيف يمكن أن نتواجد صدمة أسلافنا داخلنا اليوم؟

رغم العمر المكتوب على جوازات سفرنا، فإن أجسادنا مبنية على مئات الآلاف من السنين من العيش، مع إضافة جميع أسلافنا شيئاً ما إلى كياننا حالياً. وأوضح هوبل أن جميع إنجازاتهم تكمن فينا، أي في التفكير العقلاني والتعقيد العاطفي والوظيفة الجسدية والشفاء الذاتي والمزيد، ويساعدنا نتعلم عبر الأجيال بالتعرف على الأخطار في العالم. ولكن، يمكن أن تنتقل الصدمات التي لم يتم دمجها إلى اليقظة المفرطة والتوتر والخوف المستمر، بحسب موقع " (CNN).

أين يتم تخزين الصدمات؟

غالباً ما يتم الخلط بين الصدمات والشدائد نفسها، ولكنها الطريقة التي يستجيب بها نظامنا العصبي لتجربة مؤلمة. وقال هوبل: "هذه الاستجابة لها وظيفة وقائية ذكية.. يحاول نظامنا العصبي الحفاظ على سلامتنا.. ولكن إذا لم نتعلم كيفية دمج الصدمات، فقد تؤدي الأعراض في بعض الأحيان إلى آثار جانبية شديدة".

ما العلامات التي تشير إلى أن صدمة الأجداد يمكن أن تؤثر عليك؟

غالباً ما تكون الصدمة هي عبارة عن تفاعل مبالغ فيه. ويمكن أن يشمل ذلك العدوان والهجوم على أولئك الذين نلومهم كمصدر لعدم ارتياحنا. ويمكن أن يكون التتميل من الأعراض الأخرى، ما يؤدي إلى الانسحاب والانفصال عن

“

غالباً ما تكون الصدمة هي عبارة عن تفاعل مبالغ فيه. ويمكن أن يشمل ذلك العدوان والهجوم على أولئك الذين نلومهم كمصدر لعدم ارتياحنا. ويمكن أن يكون التتميل من الأعراض الأخرى، ما يؤدي إلى الانسحاب والانفصال عن الآخرين.

Dilacard[®]

Carvedilol



Put a **stop** to them



before they **stop** you

Shiba Pharma



المجهر الجراحي (OPMI Pentero 800)



×

مميزات الجهاز

- قدرة تكبير عالية جداً وبدقة عالية.
- نقاء الصورة تلقائي مع كل خطوة تكبير او تصغير.
- مجال الرؤية واسعة وواضح.
- الجهاز قادر على تسجيل فيديو للعملية كاملة.
- الجهاز قادر على اخذ صورة واضحة ودقيقة.
- يوجد في الجهاز سجل خاص بالمرضى.



مستشفى
أزال
الرعاية الكاملة

للاستفسار:
200000
www.azal-hospital.com

صنعاء: الستين الشماليه - نهاية جسر مذبح





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



حاسبة جرعة آمول للأطفال

إسأل
دوزة



لإستخدام حاسبة الجرعة:

1. **إمسح الكود** الموضح على الصورة.
2. أدخل وزن الطفل في الحقل المخصص وانقر على إيقونة احتساب الجرعة.

4G^{LTE} أسرع

في اليمن



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات
أرسل (4) إلى 123 مجاناً



Profistar

Ibuprofen 100 mg/5 ml
Oral Suspension for Children

استمتع بطفولتك

دون حمى أو ألم مع شراب بروفيستار



بنكهة الفراولة
المحبوبة للأطفال



star
Pharma

📍 Sana'a - Yemen

☎ +967 1 424699 - +967 780300777

🌐 www.starpluspharma.com

✉ info@starpluspharma.com