

- استشاري: روماتيزم القلب
منتشر بشكل مخيف في اليمن
- احتفاء يماني مميز باليوم
العالمي للصيدلة
- دراسة تكشف ما يراه
الناجون من الموت

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر سبتمبر 2023 العدد (69)

- متى تكون رفة العين خطرة؟
- دواء ينهي تليف الكبد



الوصفة

تغلق التخصصات النفسية

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة
البرتقال



أبتسم
للألم



Glovit

الصحة والحياة

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجا لتلك في جميع جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahti-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 Standard

معنا صحتك أفضل..



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

الوكيل الوحيد في اليمن

شركة إخوان بوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





جرعة أولى



صديقي أيضاً،
متشائم جداً،
يرى الحياة
بنظرة سوداوية،
ويؤمن بأن حظه
سيئ، ويحاول
أن يقنعك بأنك
مثله، والحياة
عنده عبارة
عن مطبات
متلاحقة ودار
شقاء وبلاء،
ورغم ذلك
هو يتكر أنه
متشائم، ويعتبر
نفسه إنساناً
واقعيًا.!

اشترى راحتكم

“اشترى راحتك”، “ابتعد ألف متر عن الأصدقاء المشائمين والسليبيين”، نصيحتان ثمينتان، لأننا لسنا بحاجة للمزيد من الإحباط فثمة أمل بمستقبل يليق بنا يجب أن نتشبث به، وحياة جميلة لا بد أن نعيشها. أحد الأصدقاء لا يتوقف عن الشكوى من كل شيء في حياته، وحياة غيره، وكلما تحدث إلي غالباً ما يستخدم أسلوب وعبارات إحباط ويأس وتدمير نفسي، كأن يقول “مالك شكك مريض، واضح من عيونك ووجهك إنك تعاني من مرض”. في إحدى المرات ذهبنا سوياً لزيارة جار لنا، لايزال شاباً، نجا من حادث مروري تسبب له بكسور في اليدين وضلوع الصدر، وقد بدأ في التماثل للشفاء واستعادة عافيته، لكن صديقي قال له بعدما تمنع في ملامحه، “واضح إنك عاдек تعاني من إصابات الحادث؟”.

رد عليه الرجل: “الحمدلله، قد تحسنت كثيراً، وكسوري التأمت، وقد أنا اتحرك تمام، و...”.

قاطعته صديقي: “بالعكس، عاдек تعبان صدقتي، وحركتك ثقيلة ومتوجعة، ووجهك مصفر.. انتبه لنفسك، والله ما أنت بخير”.

حاولت تدارك الأمر، وتخليص الشاب من شراك صديقي، واعتقد أنني نجحت. أنا أيضاً لم اسلم من صديقي، فقبل أربع سنوات، التقيته بعد انقطاع مدة طويلة، وفيما كنت أعبر له عن اشتياقي له، باغتني بسؤال صادم: “عندك مرض سكر؟”، إلا عندك سكر، سير أفحص صدقتي، وجهك شاحب، وبشرتك متغيرة”.

استطاع صديقي تشكيكي في صحتي، وعندما عدت للمنزل، سألت كل أفراد أسرتي عن وجهي وبشرتي وما التغييرات التي طرأت عليهما؟.

كانوا مستغربين من سؤالتي، لكنهم أكدوا لي أن “شكلي طبيعي” لكنني لم أقتنع، وكنت كل فينة أفق أمام المرأة مدققاً النظر في ملامحي وأحسس وجهي، واستمررت ثلاثة أيام أعيش قلقاً دفعني إلى إجراء فحص وبدخلي خوف من أن يكون “تشخيص” صديقي صحيحاً وتظهر النتيجة إيجابية، لكنها لم تكن كذلك.

صديقي أيضاً، متشائم جداً، يرى الحياة بنظرة سوداوية، ويؤمن بأن حظه سيئ، ويحاول أن يقنعك بأنك مثله، والحياة عنده عبارة عن مطبات متلاحقة ودار شقاء وبلاء، ورغم ذلك هو ينكر أنه متشائم، ويعتبر نفسه إنساناً واقعياً.!. وكنت كلما أناقشه حول فكرة ما، سواء عملية، أو حياتية، أو مستقبلية، أجده يوصل كل الأبواب أمامي، فأتركه محملاً بهموم ثقال وخيبة أمل.

بعد سنوات قررت “اشترى راحتك”، فقطعت علاقتي بصديقي، وكلما تذكرت مواقفه المحبطة لي ولغيري، والحالة النفسية السيئة التي كان يتسبب بها لي، أشعر برضا عن قراري، وقد نصحت أصدقاءنا المشتركين باتخاذ نفس القرار. أغلبنا محاطون بالأشخاص السليبيين والمتشائمين الذين لا يتوقفون عن الشكوى ويؤثرون سلباً علينا، دون إدراكنا لمدى الضرر والمشاكل الصحية التي يتسببون لنا بها، مثل ارتفاع في ضغط الدم والإجهاد والقلق والصداع وضعف الدورة الدموية، بالإضافة إلى اهتزاز الثقة بالنفس.

وتؤكد دراسات علمية عديدة، بأن التفكير السلبي يعمل على جعل أدمغتنا ترى العالم المحيط بشكل سوداوي ومتشائم، والعكس صحيح.

لذا، إذا كنت تشعر بأنك تائه، فعليك أن “تغير من تستمع له”، لأن قضاء المزيد من الوقت مع الناس السليبيين سيجعلك تتأثر بهم، وتفكر بشكل سلبي مثلهم، وقد يصل الأمر بك إلى تكرار نفس المواقف ونبرة الصوت وتعابير الوجه.

الحياة ليست مثالية دائماً، ولا يمكن أن يعيشها أي إنسان دون هموم ومشاكل وتحديات، الأمر يتطلب المواجهة بطاقة إيجابية، لأن النظرة السوداوية لا تقدم أي حلول، بل تقود صاحبها إلى الانهيار النفسي والفشل.

جميل أن تتقاسم مع أصدقائك، الأحلام والهزائم الصغيرة، وأن تمدهم وتستمد منهم الطاقة الإيجابية، فالخير والسعادة والصحة إنما تكون مع التفاؤل، وطريقك لن يظل مليئاً بالعثرات والأشواك، وحتى أيامك التي كانت مريرة قد تصبح ذكريات لذيذة.



عبد الملك الجرموزي



دولوفين

أيبوبروفين 100 ملغم / 5 مل



يخفف الحمى و يسكن الألم بفعالية

صديق الأطفال

فارماكير

الشركة الدولية لصناعة الادوية
إدارة التسويق : 01 239320/17

Pharmacare
فارماكير
فخر الصناعة الوطنية

برعاية فخامة المشير الركن/ مهدي محمد المشاط رئيس المجلس السياسي الأعلى
ودولة رئيس مجلس الوزراء أند/ عبدالعزيز بن حبتور

تقيم جامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية - كلية الطب

المؤتمر العلمي الثاني لجامعة 21 سبتمبر (Update In Cardiology 2023)

SECOND SCIENTIFIC CONFERENCE OF 21 SEPTEMBER

مؤتمر علمي ثانٍ لجامعة 21 سبتمبر

13 ورقة عمل علمية وبحثية حول الجديد على مستوى العالم في علوم أمراض القلب، وذلك لما فيه من تطوير وتحديث معلومات الأطباء والطبيبات الموجودين حالياً في المجالين الطبي والصحي، ستعكس إيجاباً على المريض من خلال تقديم خدمة طبية ذات جودة وأشار إلى أن المؤتمر سيشهد ورشتي عمل ضمن فعالياته، تناقش الورشة الأولى آخر ما توصل إليه علم أساسيات تخطيط القلب، فيما تناقش ورشة العمل الثانية آخر ما توصل إليه العلم الحديث في الأشعة السينية لأمراض القلب والصدر.

صنعاء: الطبية
تطلق في العاصمة صنعاء، يوم الخميس 5 أكتوبر القادم، فعاليات المؤتمر العلمي الثاني لجامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية، برعاية شركة شفاكو للصناعات الدوائية، وبمشاركة ما يقارب 400 طبيب وطبيبة وأكثر من ألف طالب وطالبة من الكليات الطبية عبر أونلاين. ونقلت وكالة سبأ، عن رئيس المجلس الطبي الأعلى، رئيس جامعة 21 سبتمبر، ورئيس المؤتمر الدكتور مجاهد معصار إن "المؤتمر سيناقد

سحب مستحضر صيدلاني من سوق الدواء

كما وجهت في تعميم آخر بسحب المستحضر الصيدلاني (Desloratadin) mg Tablet، برقم تشغيلة "21T246"، من سوق الدواء باعتباره دواءً مهرباً. وأشارت الهيئة إلى أن الصنفين اللذين يصنعان من قبل شركة "جابتار فارما" الباكستانية، غير مرخصين، محذرة تجار ومخازن الأدوية والصيدليات والأطباء من التعامل مع أي من الصنفين.



خاص: الطبية
وجهت الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية بصنعاء، منتصف سبتمبر، بسحب المستحضر الصيدلاني "JUTRAZOLE __ 150 MG" التشغيلية رقم "21C183" من سوق الدواء اليمني. وأكدت الهيئة أن الصنف يدخل البلاد عن طريق التهريب وأنه غير مسجل وغير مرخص من قبلها، موصية المستهلكين بعدم استخدامه.



جاءت شهادة الاعتماد بعد أن أكمل الكاف البرنامج التدريبي "تعزيز قدرات المراجعين النظراء لراجعة مؤسسات التعليم العالي طبقاً لمعايير الاعتماد الدولية".

"مراجعاً معتمداً" في اتحاد الجامعات العربية



يذكر أن الكاف يعمل حالياً عميداً لكلية العلوم الطبية في الجامعة الوطنية، وعضواً في المجلس الطبي الأعلى اليمني، وعمل سابقاً عميداً في جامعة صنعاء كما رأس مجلس الاعتماد الأكاديمي وضمان جودة التعليم.

خاص: الطبية
حصل البروفيسور اليمني علي الكاف على شهادة "مراجع معتمد" في اتحاد الجامعات العربية. وجاءت شهادة الاعتماد بعد أن أكمل الكاف البرنامج التدريبي "تعزيز قدرات المراجعين النظراء لراجعة مؤسسات وبرامج التعليم العالي طبقاً لمعايير الاعتماد الدولية"، الذي عقده مجلس ضمان الجودة والاعتماد باتحاد الجامعات العربية مؤخراً. وتمكن البروفيسور الكاف من إكمال دورتي البرنامج بمعوية 20 مشاركاً من عدة دول عربية من أصل 33 مشاركاً. وبهذا النجاح الأكاديمي تبارك "المجلة الطبية" للبروفيسور علي الكاف باعتباره عضو مجلسها الاستشاري منذ تأسيسها في 2017، وتتمنى له التوفيق في كافة المهام والمسؤوليات التي يقوم بها داخل اليمن وخارجه.



تغطية



تكريم 400 طالب وطالبة من 42 جامعة، واختيار قيادات مستقبلية لمهنة الصيدلة

احتفاء يمني مميز باليوم العالمي للصيدلة

تغطية خاصة: الطيبة

أحييت نقابة ملاك صيدليات المجتمع اليمني "عضو الاتحاد الدولي للصيدلة"، العديد من الفعاليات، في صنعاء، احتفاءً باليوم العالمي للصيدلة الذي يصادف 25 سبتمبر من كل عام، تحت شعار "الصيدلاني يعزز النظام الصحي"، بحضور رسمي ومتخصصين في مجال الطب والصيدلة.



باستيعاب الممارسات الصيدلانية الجيدة.. بالإضافة إلى القيام بأنشطة علمية واجتماعية مرتبطة بالمهنة لتأسيس مهني صيدلاني مستقبلي قادر على المنافسة وخوض غمار الكفاءة المهنية".

ووفقاً للدكتور النزيلي، فإن مجموعة الصيدلة "هي مجموعة علمية متنوعة ومتكاملة تتفنع نفسها وتؤهل زملاءها علمياً، وتشرب السلوكيات والأخلاقيات المهنية والممارسات الجيدة".

وأفاد بأن "نقابة ملاك صيدليات المجتمع ستمنح الطلبة المتفوقين ومجموعة الصيدلة، بطاقة عضوية مجانية تجعلهم مسجلين في كل ندوات التعليم المستمر، مع خصم عال في التدريب الميداني بالإضافة إلى الحصول على الأولوية في الفرص التعليمية والمنح والترقيات النقابية للمنع".

7 جامعات في الاتحاد الدولي للصيدلة

ولفت رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع إلى أن "هذا النشاط يعد تدشين لقبول 7 جامعات يمنية في المنشآت الأكاديمية للاتحاد الدولي للصيدلة". وأكد "انضمام 7 جامعات يمنية تُدرس الصيدلة العضوية

وأوضح رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور محمد النزيلي، إن اليوم العالمي للصيدلة "عبارة عن يوم للتذكير أو للتعريف بمهنة الصيدلي ومناسبة لتعزيز النظام الطبي وإعطاء الصيدلاني فرصة لإبراز ما لديه من ابتكارات في مجال الأدوية أو نقل فلسفة بغية نقل الأهداف من وإلى الوسط الطبي والمجتمع أيضاً".

ومن أبرز الفعاليات التي نظمتها النقابة، كان حفلاً تكريمياً للطلاب المتفوقين وعمداتهم بكليات الصيدلة في الجامعات اليمنية، برعاية من الاتحاد الدولي الفيدرالي للصيدلة. وفي الحفل الذي احتضنته جامعة العلوم والتكنولوجيا، كرمت نقابة ملاك صيدليات المجتمع 400 طالب وطالبة من 42 كلية صيدلة.

وأوضح رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد النزيلي، إن "هذا التكريم هو

أول وأكبر تجمع علمي لطلبة الصيدلة من كافة الجامعات اليمنية"، مشيراً إلى أنه "تم اختيار الخمسة الأوائل من كل دفعة مع مندوبي الدفع كقيادات مستقبلية لمهنة الصيدلة، وتكوين مجموعة الصيدلة تحت التخرج".

وقال النزيلي لـ "الطيبة"، إن "هذه المجموعة ستقوم



الصيدلة اليمنية بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة.

وأكدت أن هذا العام كان مميز بالنسبة لنقابة ملاك صيدليات المجتمع، مشيرة إلى أن النقابة قامت بتفعيل التعليم الصيدلاني المستمر بشكل موثوق ومعتمد لأول مرة في اليمن، مستخدمة مواد ومصادر الاتحاد الدولي للصيدلة الفنية والعلمية، وكذلك تم البدء ببرنامج التدريب الميداني المعتمد من الاتحاد.

ذات المرجعية الدولية، وهناك 3 جامعات أخرى مقدمة للقبول في عضوية الـ AIM التابعة للاتحاد الدولي للصيدلة والتي تعد المرجعية المهنية والأكاديمية للصيدلة عالميا، والتي ستتعرض على مستوى تأهيل واعتماد كليات الصيدلة اليمنية.

عام مميز

وكانت الدكتورة داليا باجيس، قد نقلت، عبر تقنية الفيديو، وخلال حفل التكريم، تهنئة الاتحاد الدولي للصيدلة، لكل

تغطية



"إجمالي عدد القوى العاملة في مجال الصيدلة داخل وخارج البلد بلغ (57000) منهم 40600 يعملون داخل الوطن مقسمين ما بين صيدلة المجتمع بعدد 12500 وصيدلة المستشفيات 3800 وصيدلة الترويج وهم أعلى نسبة حيث بلغ عددهم 21000 إلى صيدلي".

مشروع طموح يستهدف 57 ألف صيدلي



وهي ظاهرة مخالفة للقانون وتضر بالاقتصاد الوطني، ملمحا إلى انعدام بعض الأصناف خاصة النادرة منها في بعض الفترات وكيف أدت إلى وفاة للكثير من الأشخاص جراء غياب تلك الأدوية، مؤكدا أهمية تعاقد الكوادر مع الجامعات بشكل دائم بدلا من ممارسات "الكعب الدائر" للكوادر الأكاديمية الذي يحوله من كادر أكاديمي محترم لمجرد سلعة فاقدة المحتوى فالمجتمع والنقابة يرون قيمة عالية للكوادر الأكاديمية.

ودعا إلى اعتماد موازنات البحث والتطوير في المصانع والجامعات وتطوير الكوادر في هذه المجالات الهامة ملنأ عن قبول سبع جامعات يمنية في عضوية المنشآت الأكاديمية، "خطوة أولى للاعتماد اذا تفاعلت الجامعات اليمنية مع أنشطة هذه العضوية".

من جانبه تطرق الدكتور ماجد الارياني إلى غياب التأمين الصحي للصيدلة بشكل عام في بلادنا رغم أنه حق من حقوق الصيدلاني مطالباً بضرورة توفيره كون الصيدلي يعرض نفسه للخطر لا سيما في أوقات انتشار الجائحات. وأضاف "هناك عوائق تواجه العاملين في هذا المجال ولا بد من وضع الحلول المناسبة لها، فلا تكتمل أضلاع المثلث إلا بوجود الترويج الدوائي من خلال توزيع الكادر بمعايير عادلة بدلا من هجره تلك الكوادر إلى خارج الوطن".

هذا وأدان بعض المشاركين فتح صيدليات تجارية داخل المستشفيات، ودعا وزارة الصحة لحماية حق المريض في الوصفة الطبية ومحاسبة المستشفيات التي تمارس ذلك، معربين عن أملهم في تعاون الوزارة مع النقابة ليتم تنفيذ خدمات لائقة وجيدة.

كشف رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد النزيلي، عن عدد القوى العاملة في مجال الصيدلة داخل وخارج اليمن.

جاء ذلك في الحفل الذي احتضنته جامعة الرازي، في ختام فعاليات النقابة بمناسبة اليوم العالمي للصيدلة. وقال النزيلي، إن "إجمالي عدد القوى العاملة في مجال الصيدلة داخل وخارج البلد بلغ (57000) منهم 40600 يعملون داخل الوطن مقسمين ما بين صيدلة المجتمع بعدد 12500 وصيدلة المستشفيات 3800 وصيدلة الترويج وهم أعلى نسبة حيث بلغ عددهم إلى 21000 صيدلي".

وأشار إلى أن عدد العاملين في مجال التصنيع الدوائي بلغ نحو 700 أكاديمي وفي جانب البحث والتطوير 160 وفي الجانب الحكومي 1400 وفي المنظمات الصحية 200.

ووفقا للنزيلي أصبح خريجو كليات الصيدلة يواجهون مشكلة في التوظيف إذ يبلغ عدد الخريجين في العام الواحد 2700 صيدلي، مشيرا إلى أن النقابة قامت بعمل نقطة مشتركة بين الصيدلة العاملين وغير العاملين والبحث عن بدائل جديدة بما يليب طموحات العاملين في مجال الصيدلة.

وأكد على ضرورة وجود ثقة متبادلة بين المصانع المحلية والمستهلك والكادر الطبي وكذلك الدعم الحكومي مشيرا إلى أن قانون الهيئة العليا للأدوية يهدف بدرجة أساسية إلى توطيد الأدوية وتشجيع المنتج المحلي داعيا إلى أخذ النماذج من المصانع الخارجية للأدوية من خلال الزيارات ومن ثم محاكاتها داخل الوطن ولكن بصورة جيدة.

ونوه النزيلي بتنامي ظاهرة التهريب سيما في ظل الحرب



قضية

“



الوصمة

تضاعف مرضى الاضطرابات وتغلق التخصصات النفسية

تقرير: محمد خبسي

استقبل أخصائي الأمراض النفسية والاجتماعية الدكتور عبده الشليلي أحد المرضى في عيادته الواقعة في شارع هائل وسط العاصمة صنعاء، المريض ذوالد 35 من العمر في زيارة "عودة" لإطلاع الطبيب على نتائج الأدوية التي وصفها له في الزيارة السابقة.

"الاكتئاب، القلق، الفصام، كرب ما بعد الصدمة، والرهاب" أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة في اليمن وبمعدلات أكثر ارتفاعاً من المعدلات العالمية في أوقات الحروب والكوارث بحسب أحدث الدراسات والتي نفذتها "أيوس للاستشارات والخدمات الصحية" بدعم من مفوضية الاتحاد الأوروبي وبالشراكة مع وزارة الصحة العامة والسكان 2019.

الوصمة المجتمعية

المصابون بالاضطرابات النفسية في اليمن يعانون أيضاً من وصمة مجتمعية شديدة التأثير، وغالبية المرضى يشعرون بالخوف من المجتمع وردة فعله تجاههم، ويتعرضون لضغط نفسي يضاعف معاناتهم واضطراباتهم النفسية وفقاً للدكتور الشليلي الذي أكد على ضرورة محاربة هذه الظاهرة بمختلف الطرق والوسائل من قبل الجهات المختصة والمؤثرة كوسائل الإعلام للحد منها وحث المرضى وأسرتهم على سرعة استشارة الأطباء المختصين في الوقت المناسب.

ويؤكد الشليلي أن الوصمة تؤثر كذلك على الأطباء المتخصصين بالصحة النفسية، وأن نظرة المجتمع القاصرة تشملهم أيضاً، ويتم التعامل معهم باعتبارهم يعانون من شيء ما بسبب احتكاكهم بمرضى الاضطرابات النفسية والعقلية، مضيفاً "من يذهب لعيادة الطبيب النفسي يوصف بـ"الجنون" وهذا خطأ كبير، حيث يعتقد العامة بأن الطبيب النفسي يتأثر بالمرضى وبالتالي يشملونه بنظرتهم، والحقيقة أن الطبيب يتأثر ويتفاعل مع المريض لكنه لا ينسحب معه إلى المرض".

بعد جلسة استمرت 20 دقيقة خرج عبد الخالق محمود (اسم مستعار) بمعية والدته بينما تأخرت شقيقته لأربع دقائق تقريباً أطلعت الطبيب خلالها على تطورات حالة شقيقها الصحية وأخذت منه بعض النصائح المتعلقة بالأدوية التي تعطيها له سراً ضمن وجبات الطعام كونه غير مؤمن بالعلاج رغم إدراكه بأنه مريض.

غادر عبد الخالق العيادة وقد سبقته والدته التي لم يؤثر عليها تقادم العمر فقط، بل يمكن معرفة معاناتها مع ابنها من خلال خطواتها الثقيلة والتفاتها البطيئة إليه وصوتها المتقطع وهي تذكره "قلنا لك يا بني تبطل القات والدخان لوما تتباخر لكن ما تصدق

كلامنا، الآن سمعت بنفسك ما قال الدكتور : إذا ما بطلت القات لن ينفعك أي علاج.. الله يهديك، الله يشفيك".

عن حالة عبد الخالق الذي يعمل مهندساً في أكثر من شركة ويعيل أسرته منها، أوضح الطبيب الشليلي أنه يعاني من حالة اكتئاب شديد جعلته يتوهم وجود مؤامرات تحاك ضده من قبل زملائه في العمل وكذلك من بعض أفراد أسرته، وأكد أنه بدأ يستجيب للأدوية التي وصفها له قبل شهر، وساهمت في تقليل نسبة الأفكار والأوهام التي ظلت

تراوده منذ 6 أشهر.

وأوضح الشليلي "تعالي" وأحمد سيأخذ فترة تتراوح بين 60 و 120 يوماً بشرط توقفه عن التدخين وتناول القات الذي يؤثر على الكثير من المرضى المصابين بالاضطرابات النفسية في اليمن".

وزارتي التعليم العالي والبحث العلمي في كل من عدن وصنعاء، منها خمس جامعات فقط تدرس الصحة النفسية أو علم النفس في كليات التربية والآداب وهي جامعات "صنعاء، عدن، تعز، ذمار، الحديدة" وأغلب خريجي هذه الجامعات على قلتهن لا ينضمون للتطوع الصحي ولا يشاركون في تقديم الخدمات الصحية بل يكتفون بتدريسها أكاديمياً.

وإلقاء نظرة أكبر على حجم الفجوة بين عدد المرضى وأطباء الصحة النفسية يكفي معرفة أن مساق الصحة النفسية الذي يقدمه المجلس الأعلى للتخصصات الطبية التابع لوزارة الصحة، خلال عشرين عاماً منذ اعتماده لم يلتحق به سوى 53 متخرجاً منهم 13 طبيباً فقط وفقاً لما ورد في استراتيجية الصحة النفسية 2022_2026.

وفي الوقت الذي تجاوز عدد الأشخاص الذين يعانون أحد أنواع الاضطرابات النفسية حاجز الـ 8 ملايين شخص بسبب الحرب الدائرة منذ تسع سنوات تقريبا والتدهور الاقتصادي بحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية التي أعلنتها في أكتوبر 2022.. لا تملك اليمن سوى 75 طبيباً واستشارياً ومختصاً نفسياً، وللوصول لمعدلات الدول محدودة الدخل يحتاج اليمن لـ 225 طبيباً على الأقل بحسب تأكيدات مسؤولي البرنامج الوطني للصحة النفسية في صنعاء.

الأدوية وتأثير القات على المرضى

يخشى عبد الخالق أن يصبح مرضه مزمناً، كما أوضحت شقيقته: "أخي خائف من إدمان العلاج وهذا الأمر يقلقنا أيضاً لأننا نعرف كثيراً من المرضى أصبحت حياتهم معتمدة على العلاج من سنوات كثيرة وهي أدوية غالية الثمن، وأملنا بالله كبير أن يستعيد شقيقي صحته بأقرب وقت".

وهنا تلفت المختصة في "البرنامج الوطني للصحة النفسية" عائدة الرعدي إلى أن المرض النفسي لا يختلف عن الأمراض الجسدية من ناحية استخدام الأدوية مدى الحياة، فهناك أمراض مزمنة كالسكر والضغط تؤدي لاستخدام الأدوية مدى الحياة، وتضيف "الكثير من الأبحاث والدراسات أكدت أن معظم الأمراض الجسدية ناتجة عن اضطرابات نفسية".

وإضافة لظروف الحرب والضغط التي خلفتها، أشارت الرعدي إلى علاقة التغذية بالصحة النفسية وأهميتها، حيث أن نقص فيتامين أوميغا3 و "B و D" تسبب الإصابة بالاكتئاب.

وعن أضرار القات قالت الدكتورة الرعدي "أعتقد أن أضرار القات في الصحة النفسية يعود للمواد الكيماوية التي تضاف لشجرة القات، كما يؤكد الطبيب الشليلي أن تناول القات يؤثر على مفعول الأدوية ويؤدي لإطالة فترة العلاج".

ومن المعروف طيباً على المستوى العالمي أن خطر الوصمة على المرضى يمثل في كونها قد تمنعهم من طلب المساعدة المهنية، والمساهمة في تعرضهم للتمييز في أماكن العمل والتعليم والسكن، وزيادة خطر تعرضهم للعنف. كما أكدت مديرة أنشطة الصحة النفسية في منظمة "أطباء بلا حدود" أنطونيلا بوتزي، في 11 نوفمبر 2021، "أن نقص الوعي ووصمة العار وجهان لعملة واحدة، إذ يؤدي نقص الوعي إلى وصم الأشخاص وممارسة التمييز والفصل ضدهم، ما يدفع الناس إلى التكتف عن أوضاعهم وزيادة معاناتهم وعزلتهم".

كما تعد الوصمة من أبرز وأهم أسباب الفجوة الكبيرة بين عدد المرضى وأخصائيي الأمراض النفسية في اليمن، كما يوضح مدير عام البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة بصنعاء الدكتور عادل الذرة بقوله "الوصمة المجتمعية من أهم الأسباب التي خلقت الفجوة بين عدد الأطباء المتخصصين وعدد المرضى الذي يعد اليوم بالملايين يعانون من أحد الاضطرابات النفسية".

بدوره حدد رئيس الجمعية اليمنية للطب النفسي الدكتور إبراهيم الشريفي، جملة من الأسباب التي أدت إلى ندرة الأطباء النفسيين في اليمن وهي "الوصمة المجتمعية، الثقافة المجتمعية التي تحيل الاضطرابات النفسية إلى أسباب غير صحية مثل "الجن/المس/ العين"، والجانب الروحي حيث يعتقد كثير من الناس بأن هذه الأمراض تعالج بالقرآن فقط.

ولفت الشريفي إلى الأسباب الاقتصادية التي تساهم بتوسيع الفجوة موضعاً "ضعف العائد المالي في تخصص الصحة النفسية يدفع الكوادر الجديدة للتخصص في مجالات أخرى ذات جدوى وحوافز مالية مرضية، إلى جانب غياب الاهتمام الحكومي بهذا المجال حيث كان سابقاً الالتحاق به مجانياً، أما الآن فتكاليف التخصص فيه تتجاوز 4 آلاف دولار أمريكي".

"لا يوجد تخصص طب نفسي في أي جامعة يمنية، إنما يدرس فقط كمادة ضمن الإدارة الصحية أو مادة علم النفس وتتخذ ضمن تخصصات طبية أخرى كالمختبرات والتمريض، أو كمادة طب نفسي ضمن مواد بكالوريوس الطب العام الباطنية" ويلفت الدكتور الشريفي في حديثه لـ "المجلة الطبية" إلى أن أغلب الحاصلين على دكتوراه في الطب النفسي هم من الجيل الأول، وأن معظم العاملين في الطب النفسي في اليمن منذ عام 2003 هم خريجو الزمالة العربية.

الفجوة بين عدد المرضى ومخرجات الجامعات

تعتبر الفجوة الخاصة بالصحة النفسية هي الأكبر من بين جميع التخصصات الطبية في اليمن، ولا توجد أرقام يمكن ذكرها كمخرجات للجامعات اليمنية التي تجاوز عددها 80 جامعة حكومية وأهلية حتى أغسطس 2023، "المعلن عنها في موقع

قضية



تعد الوصمة من أبرز وأهم أسباب الفجوة الكبيرة بين عدد المرضى وأخصائيي الأمراض النفسية في اليمن، كما يوضح مدير عام البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة بصنعاء الدكتور عادل الذرة بقوله "الوصمة المجتمعية من أهم الأسباب التي خلقت الفجوة بين عدد الأطباء المتخصصين وعدد المرضى الذي يعد اليوم بالملايين يعانون من أحد الاضطرابات النفسية".





قضية



الخدمات في المستوى الرابع "الخدمات النفسية المتخصصة"، ما يعكس مشكلة كبيرة في تجزئة الخدمات لعدم التكامل وعدم شمولية تقديم الخدمات لتلبي الاحتياجات النفسية للمتضررين من الحرب.

أما عدد المرضى الذين يستطيعون الوصول الى خدمات الصحة النفسية في اليمن فلا يتعدى 120 ألف مصاب من بين 8 ملايين مصاب.. بحسب تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان في فبراير الماضي، الذي أشار فيه إلى أن الأثر المتراكم للصراع والحرمان قد أثر بشكل كبير على الصحة النفسية لليمنيين لا سيما النساء والفتيات. وأن الرعاية الصحية النفسية لا زالت شحيحة في اليمن إضافة لما يلحق بالأمراض النفسية من وصمة اجتماعية كبيرة.

المنشآت والأسرة

يوجد في اليمن فقط 8 مستشفيات متخصصة بالصحة النفسية، خمسة منها مستشفيات حكومية، وثلاثة أهلية، وبسعة اجمالية 946 سريراً، منها 232 سريراً في مستشفى الأمراض النفسية والعصبية في أمانة العاصمة، و 94 سريراً في مستشفى الأمراض النفسية بعنز، و250 سريراً في مستشفى السلام بالحديدة، و 200 سرير في مستشفى الأمراض النفسية والعصبية بعدن، و 170 في ثلاثة مستشفيات خاصة هي "الرشاد، والرسالة والحياة في العاصمة صنعاء" .. إضافة لـ 76 سريراً في كل من "قسم الصحة النفسية في مستشفى الثورة العام ومركز الخليدي والمستوصف الأول" بأمانة العاصمة، بحسب ما ورد الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية 2022 — 2026.



كما وجدت دراسة "إيبوس" التي نفذت عام 2019 في 6 محافظات أن نسبة توفر الأجهزة الطبية الخاصة بالصحة النفسية في المنشآت الحكومية متوفرة في أمانة العاصمة ومحافظه تعز بنسبة 22%، فيما توجد بنسب أقل بكثير في باقي المحافظات، والأمر نفسه مع الاختبارات النفسية المختلفة التي تتوفر في المنشآت الصحية الحكومية ولكن بنسبة لا تتجاوز بنسبة 6,2% من إجمالي الخدمات الصحية الحكومية.

ويعد القلق والأرق من أهم الآثار النفسية للقات وفقاً لمقال منشور في موقع "مؤسسة النجاة للتوعية بأضرار القات"، التي أشارت إلى أنهما من الأمراض النفسية التي سببها الرئيس مادة "الكائينول" الموجودة في شجرة القات التي تؤثر على الجهاز العصبي وتسبب حالات مرضية مثل الهوس وانفصام الشخصية.

غياب قانون الصحة النفسية

وتحتل الأمراض النفسية المرتبة الثالثة في قائمة الأمراض المزمنة، بعد أمراض السكر والقلب التي تحتل المرتبة الأولى والثانية.. بحسب ما تضمنته استراتيجية الصحة النفسية 2022 — 2026، التي حددت عدداً من التهديدات التي تندر باستمرار واقع الصحة النفسية "السيئ" في اليمن أهمها "عدم وجود قانون للصحة النفسية أو تشريعات تدعم التدخلات ذات الصلة، واستمرار زيادة تكاليف خدمات العلاج، وتركيز الاستجابة الإنسانية على تمويل التدخلات الوقائية فقط".

وأشارت الاستراتيجية إلى قانون الصحة النفسية الذي تم صياغته عام 2004 وتمت مراجعته في 2007 غير أن البرلمان لم يوافق عليه، ولا توجد أي أرقام معلنة بحجم الإنفاق الحكومي في مجال الصحة النفسية خلال الفترات السابقة. ومن شأن وجود قانون خاص بالصحة النفسية أن يضمن حقوق المرضى والأطباء، ويلزم العيادات بالحصول على تراخيص ويعاقب أي طبيب يعتمد في تقريره إدراج ما يخالف واقع الحالة النفسية لشخص ما بغرض بدء أو إنهاء العلاج، ويتيح للأسرة مثلاً أن تدخل أي شخص إلزامياً إلى المشفى أو العيادة بموافقة استشاري الطب النفسي الذي يحق له أيضاً منع المريض من مغادرة المشفى لفترة معينة كما في قانون الصحة النفسية في دولة قطر الشقيقة الذي حدد فترة العلاج الإلزامي بثلاثة أشهر قابلة للتجديد بحسب حالة المريض.

وبينت الاستراتيجية أن 47% من المنظمات المحلية والدولية تركز دعمها على المستويات الأدنى في هرم التدخلات النفسية "كالاحتياجات الأساسية والأمان والدعم الأسري والاجتماعي، والدعم النفسي المركز، والمساحات الصديقة"، ويقبل دعمها عن



عدد المرضى الذين يستطيعون الوصول الى خدمات الصحة النفسية في اليمن فلا يتعدى 120 ألف مصاب من بين 8 ملايين مصاب.. بحسب تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان في فبراير الماضي، الذي أشار فيه إلى أن الأثر المتراكم للصراع والحرمان قد أثر بشكل كبير على الصحة النفسية لليمنيين لا سيما النساء والفتيات.

عدن.. كما تم الانتهاء من تدريب 250 طبيباً لتقديم خدمات الصحة النفسية في تلك الأقسام المستجدة، إضافة لإعادة تأهيل قسم الصحة النفسية في مستشفى الثورة بصنعاء.

وتوفر الوزارة أدوية مجانية للمصابين بالاضطرابات النفسية عبر المستشفيات وتتضمن قائمتها الحديثة 34 صنفاً دوائياً توفرها بدعم من المنظمات، فيما كانت سابقاً توفر من ميزانيتها من 12 إلى 15 صنفاً، وفقاً لمسؤول البرنامج الوطني للصحة النفسية الذي لفت إلى أنه بدأ العمل بنظام تكويد أوراق المعاينة الخاصة بالمرضى النفسيين لضمان عدم إطلاع الصيديلي أو غيره على هوية أولئك معلومات المريض الشخصية.

ومن أبرز الأهداف التي تضمنتها استراتيجية الصحة النفسية — التي بدأت تنفيذها وزارة الصحة بدعم منظمة الصحة العالمية — "رفع عدد كوادر الصحة النفسية إلى 500 طبيباً والعاملين المساعدين إلى 1000 عامل، وأطباء العموم في المجال النفسي إلى 80 طبيباً"، وذلك خلال الفترة من 2022 إلى 2026.



وأشارت الدراسة إلى أن المنشآت الحكومية التي تقدم خدمات صحة نفسية تفتقر لوجود مختبر نفسي نموذجي متكامل وفق المعايير الدولية المطلوبة كالاختبارات والمقاييس النفسية الكتابية والالكترونية لمختلف الاضطرابات والمشكلات النفسية. ووفقاً للدراسة، لا توجد منشآت صحية نفسية في التخصصات الفرعية مثل "إعادة التأهيل النفسي أو الرعاية طويلة الأمد أو علاج المراهقين والأطفال أو علاج الإدمان باستثناء مركز وحيد في العاصمة صنعاء تابع لمستشفى الأمراض النفسية والعصبية وبسعة 17 سريراً فقط.

30 عيادة جديدة

باتت الصحة النفسية قضية تؤرق الجهات المختصة التي بدأت ببعض الخطوات الهامة، وهذا ما كشف عنه مدير عام البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة بصنعاء الدكتور عادل الذرة، حيث أكد أن الوزارة تفتد حالياً خطة لرأب الفجوة بدعم من الصحة العالمية، تتمثل في دمج خدمات الصحة النفسية ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية لضمان لتسهيل وصول وحصول المرضى عليها في معظم المدن والمناطق اليمينية.

وأوضح الدكتور الذرة في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية"، أن الخطة تهدف إلى إيجاد عيادة نفسية في كل مستشفى حكومي، مؤكداً اكتمال 30 عيادة في 14 محافظة حتى الآن في المحافظات التابعة لحكومة صنعاء، و 17 عيادة في المحافظات التابعة لـ "حكومة

أنتجت هذه المادة بإشراف خبراء من "مؤسسة طومسون رويترز" ضمن برنامج "نحو صحافة صحية فاعلة"، ونشرت بالترزامن مع موقع "الطبية نت".

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

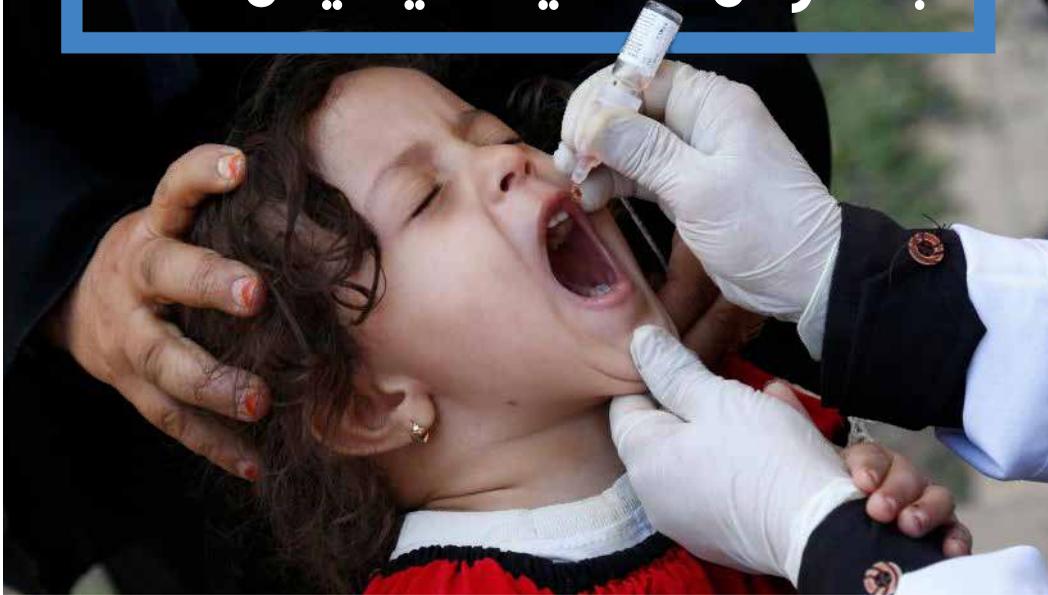


تقرير



التخلف العقلي
مشكلة صحية
مرتبطة في نسبة
الذكاء عند الطفل،
فبحسب المعايير
الصحية تكون نسبة
الذكاء أقل من 70
درجة، وأوضح أن
التخلف العقلي
عند الطفل يحدث
نتيجة عدة أسباب
مثل متلازمة داون،
صغر حجم الرأس،
التعرض لصدمات،
الضغط على
رأس الطفل أثناء
الولادة.

الأسباب الحقيقية لإصابة الأطفال ب الأمراض العقلية في اليمن



الطبية: نجود مرشد

احتاج مصاح الفقيه، 43 عاماً، لنصف دقيقة من البحث في ذراعه الأيمن ليصل إلى ندبة صغيرة لا تكاد ترى، هي كل ما تركه اللقاح الذي حصل عليه قبل أربعين سنة تقريباً. يقول الفقيه، إن جميع أبناء جيله في قرية ذمران يحملون ندبات مشابهة، فقد عرفت قرية ذمران في محافظة إب وسط اليمن، لقاحات الأطفال لأول مرة في نهاية السبعينيات من القرن الماضي واعتاد الأهالي على تطعيم أطفالهم كسلوك ثابت حتى الآن.

صحية مرتبطة في نسبة الذكاء عند الطفل، فبحسب المعايير الصحية تكون نسبة الذكاء أقل من 70 درجة، وأوضح أن التخلف العقلي عند الطفل يحدث نتيجة عدة أسباب مثل متلازمة داون، صغر حجم الرأس، التعرض لصدمات، الضغط على رأس الطفل أثناء الولادة.

وأضاف "أحياناً بعض الحميات التي تؤدي إلى التهاب السحايا وغيرها قد تسبب مثل هذه الإصابات" مؤكداً أن اللقاحات وجدت من أجل حماية الإنسان، وأي حديث عن علاقتها بإصابات الأطفال بمشاكل عقلية مجرد شائعات غير صحيحة.



الشائعات ومستوى الوعي

الأمر لا يقتصر على المشاكل العقلية فقط، لقد تناولت الشائعات اللقاحات بشكل واسع مع جوانب مختلفة، بحسب الدكتور عامر، الذي أوضح أن الشائعات تناولت لقاحات شلل الأطفال مؤخراً ما دفع بعض الأهالي لعدم تلقيح

وأكد أن القرية التي يتجاوز سكانها ألفي شخص لم تسجل منذ ذلك الحين، أي إصابات عقلية بين أطفالها على خلفية اللقاحات وقال "لم أسمع طوال حياتي بأن للقاحات تأثيرات على عقلية الطفل".

وكانت مواقع التواصل الاجتماعي قد تناقلت شائعات حول تأثيرات لقاحات الأطفال على الجاني النفسي والعقلي عند الأطفال الذين يحصلون على اللقاحات التقليدية دون أن تبين هذه الشائعات أي حقائق أو معلومات مستندة على دراسات وأبحاث تؤيد ادعاءها.

وفي هذا السياق ينفي مدير مستشفى السعادة للصحة النفسية استشاري الإرشاد والعلاج النفسي الدكتور محمد عامر وجود أي علاقة أو ارتباط بين اللقاحات والصحة العقلية والنفسية عند الأطفال، مؤكداً أن ما يتناقله البعض حول هذه الجزئية مجرد شائعات. وأوضح الدكتور عامر في حديثه أن التخلف العقلي مشكلة

تقرير



أعلن مدير
المناصرة
للتطعيم في
قسم الاتصالات
العالمية لدى
اليونيسف عماد
عون، بأن اليمن
وسوريا والعراق
تصدت الدول
العربية في تراجع
نسبة الأطفال
الذين لم يحصلوا
على اللقاحات
لعدة أسباب منها
الأوضاع التي
تعيشها البلدان
الثلاثة بسبب
الصراع وانتشار
المعلومات المضللة.

خطر إصابة الطفل بالعدوى، مشيراً إلى أن الأطفال الذين لا يحصلون على اللقاحات أكثر عرضة من غيرهم لمخاطر الإصابة بالأمراض أو الوفاة بسبب العدوى.

اليمن في الصدارة

رغم تأكيدات منظمة اليونسف ومنظمة الصحة العالمية على مأمونية اللقاحات التي يحصل عليها الأطفال في العالم ومنهم الأطفال اليمنيون إلا أن مؤشر الأطفال الذين لم يحصلوا على اللقاحات خلال الثلاث سنوات الأخيرة ارتفع في اليمن بشكل كبير.

وأعلن مدير المناصرة للتطعيم في قسم الاتصالات العالمية لدى اليونسف عماد عون، بأن اليمن وسوريا والعراق تصدرت الدول العربية في تراجع نسبة الأطفال الذين لم يحصلوا على اللقاحات لعدة أسباب منها الأوضاع التي تعيشها البلدان الثلاثة بسبب الصراع وانتشار المعلومات المضللة.

وقال في تقرير نشر على موقع اليونسف "نرى أن هناك معلومات خاطئة ومضللة عبر الإنترنت"، مطالباً الآباء الذين لديهم أي أسئلة أن يستشيروا الطواقم الطبية الموجودة حولهم للحصول على بيانات مثبتة وعلمية.

وتخضع جميع اللقاحات إلى اختبارات مشددة للتأكد من أنها مأمونة، بما في ذلك تجارب سريرية، وذلك قبل الموافقة على استخدامها من قبل الجمهور، ولا تُسجل البلدان أو توزع سوى اللقاحات التي تلي معايير مشددة للجودة والأمان.

وبحسب عون فقد أثبتت هذه اللقاحات فعاليتها على مر الزمن، "فالحصبة وشلل الأطفال والكرزاز جميعها أمراض مرت علينا منذ فترة طويلة واستطعنا تخطيها بسبب اللقاحات".

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

أطفالهم، فكانت النتيجة أن أصيب الكثير من الأطفال بالمرض وأودى الفيروس بحياة العديد منهم. وأرجع انتشار وروج مثل هذه الشائعات إلى تدني مستوى الوعي الصحي عند بعض الشرائح التي سرعان ما تتعامل معها خاصة في عصر وسائل التواصل الاجتماعي التي وفرت الانتشار الواسع لأي معلومة أو شائعة دون التأكد من صحتها.

وطالب بضرورة إدخال الثقافة الصحية في المناهج الدراسية ابتداء من الصفوف الأولى وذلك لترسيخ المعلومات السليمة في ذهن الأجيال القادمة وتحصينهم ضد الشائعات.

كما شدد على أهمية دور السلطات في تعزيز وعي المواطن بأهمية اللقاحات ودورها في حماية الناس من الأمراض، وقال "يجب أن تتبنى الدولة موقفاً علمياً مدروساً تنفذه أكثر من جهة مثل وسائل الإعلام وقطاع الإرشاد وخطباء الجوامع ووزارة الصحة، مبيناً بأن تبني هذه الجهات ومشاركتها بالخطاب التوعوي سيحد من تأثير الشائعات في المجتمع.

وسائل مأمونة

أوضح استشاري الأطفال وحديثي الولادة في مستشفى الكويت الجامعي بأمانة العاصمة الدكتور محمد عبده عقلان أن اللقاحات VACCINES وسيلة لجعل الجسم على استعداد لمحاربة حالات معينة من العدوى، ولكنها لا تكافح العدوى بعد حدوث المرض كما تفعل الأدوية.

وأكد الدكتور عقلان أن اللقاحات تعزز من الصحة العقلية من خلال حماية الأطفال من الأمراض المزمنة والأمراض التي قد تؤثر على الجانب العقلي عند الطفل، منوهاً بأن اللقاحات تساهم في التقليل من مضاعفات العدوى سواء كانت عضوية أو عقلية أو نفسية.

وقال "لا توجد إثباتات علمية تقول أن اللقاح يؤثر على الصحة الذهنية أو العقلية".

ووفقاً للدكتور عقلان تساعد اللقاحات في حماية الأطفال والياضيين من أمراض خطيرة بعضها فتاك، كما تقلل من





رمد



الكشف عن أسباب أوسع تفش للكوليرا في اليمن

خاص: الطيبة

كشفت دراسة علمية حديثة عن أسباب تفشي وباء الكوليرا في اليمن خلال الفترة من 2016 إلى 2019. وكشفت الدراسة التي نفذها فريق علماء دولي من اليمن وأوروبا بقيادة البروفيسور نيكولاس طومسون من مدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي (LSHTM)، أن سلالة البكتيريا المقاومة للأدوية الناتجة عن استخدام أدوية "الماكرولايد" هي من تسببت بأكبر وباء للكوليرا في تاريخ اليمن.

الكوليرا على مستوى البلاد في عام 2019، وبلغت ذروتها بأكثر من 30.000 حالة أسبوعياً.

أكثر من مليوني مصاب

بحلول نوفمبر 2021 تجاوز عدد المصابين 2.5 مليون شخص، وتوفي أكثر من 4 آلاف يمني بسبب المرض. وفقاً لأحدث بيانات منظمة الصحة العالمية، ولا يزال تسجيل حالات الإصابة بالكوليرا مستمر في جميع أنحاء البلاد. وقالت الدراسة التي اطلعت عليها "المجلة الطبية"، أنه ومنذ 2016، شهد اليمن أكبر وباء للكوليرا تم تسجيله على الإطلاق إثر حرب أهلية تحولت إلى صراع دولي ومعاجة، حيث سجل النظام الإلكتروني للإنذار المبكر بالأمراض "برنامج مراقبة تسقته وزارة الصحة في صنعاء" ما يقرب من 2.4 مليون حالة مشتبه إصابتها بالكوليرا حتى أغسطس 2019. وأشار الباحثون إلى أن سيناريو ظهور الكوليرا "المحصنة" في اليمن يسلط الضوء على الحاجة إلى المراقبة الجينية أثناء الأوبئة للسيطرة على ظهور مسببات الأمراض المقاومة للأدوية.

شارك في الدراسة باحثون من معهد ويلكوم سانجر وكلية تشرشل كامبريدج وكلية لندن للصحة والطب الاستوائي من المملكة المتحدة، وكلية العلوم بجامعة صنعاء، ومكتب الصحة العالمية في اليمن، والمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة بصنعاء، ووحدة مكافحة العدوى بوزارة الصحة بصنعاء، وقسم الطب المخبري والبيولوجيا المرضية، جامعة تورنتو بكندا، ومعهد باستور، جامعة باريس سيتي في فرنسا.

الموجة تبلغ ذروتها

الدراسة التي نشرتها مجلة "Nature Microbiology"، أكدت أن موجة الكوليرا التي بلغت ذروتها في يوليو 2017 وسبتمبر 2018، جاءت بعد الاستخدام الواسع النطاق للأزيتروميسين ومضادات حيوية أخرى من نوع ماکرولايد. وأظهرت نتائج الدراسة التي قامت بتحليل الجينوم لـ 260 عينة من العامل المسبب للكوليرا، وهو Vibrio cholerae، وتم جمع العينات في عامي 2018-2019. أن السلالات "المحصنة" من ضمة الكوليرا لم يتم نقلها إلى اليمن من الخارج. فقد ظهرت فيه نهاية عام 2018 نتيجة الاتصال الطويل الأمد لأسلافها بالمضادات الحيوية من فئة الماکرولايد. وأدى ذلك إلى ظهور أنواع أقل عدوى من البكتيريا التي تحمل جينات مقاومة للمضادات الحيوية، وتنتقل هذه "القوة العظمى" إلى السلالة المعدية VCH.9.g، مما يجعلها محصنة ضد معظم الأدوية.

الانتشار السريع

بدأت سلالة VCH.9.g في الانتشار بسرعة كبيرة في جميع أنحاء اليمن عام 2019 لتحل محل جميع سلالات ضمة الكوليرا الأخرى، مما أدى إلى تفشي مرض الكوليرا الموسمي الشديد بشكل غير عادي وطويل الأمد في صيف عام 2019. وأرجعت الدراسة أسباب انخفاض معدل الإصابة بالكوليرا المبلغ عنها في عام 2018 إلى حملة التطعيم الجماعية التي قادتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطب لطفولة. لافتة إلى أنه ورغم حملة التطعيم الجماعية تم تسجيل حالات

“

أرجعت الدراسة أسباب انخفاض معدل الإصابة بالكوليرا المبلغ عنها في عام 2018 إلى حملة التطعيم الجماعية التي قادتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطب لطفولة. لافتة إلى أنه ورغم حملة التطعيم الجماعية تم تسجيل حالات الكوليرا على مستوى البلاد في عام 2019، وبلغت ذروتها بأكثر من 30.000 حالة أسبوعياً.

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



حوار



يعتبر اليمن إحدى الدول التي تفتقر للكثير من الرعاية الصحية والتوعوية بأهمية نظافة وصحة البيئة المحيطة حيث يزيد انتشار العديد من الأمراض التي تسببها البكتيريا والجراثيم وتحديداً البكتيريا العقدية التي تسبب أمراض روماتيزم القلب.



استشاري أمراض القلب الدكتور نبيل الجوفي لـ "الطبية": روماتيزم القلب منتشر في اليمن بشكل مخيف

حوار: علا محمود

وصف استشاري أمراض القلب والباطنة بجامعة بوخوم الألمانية الدكتور نبيل الجوفي انتشار مرض روماتيزم القلب في اليمن بأنه منتشر بشكل مخيف، وقال "من المحزن أن نشاهد شبابا وشابات وصغار سن لديهم روماتيزم متقدم.

روماتيزم القلب.

العلاج المبكر

بنه الدكتور الجوفي إلى مخاطر إهمال معالجة روماتيزم القلب بوقت مبكر لأن ذلك يؤدي إلى تدمير صمامات القلب وبالتالي الصمام المترالي" والذي يسمى كذلك بـ"الصمام الثنائي".

وأوضح أن اعتلال الصمام يكون على شكل تضيق أو تسرب ومع مرور الوقت يصبح تغيير الصمام أمراً حتمياً لأنه يؤثر على وظيفة القلب، مبيناً بأنه توجد عادات خاطئة وعوامل بيئية تزيد من انتشار المرض.

ويذكر أنه خلال فترة ممارسته في ألمانيا لم يلتق في عمله كطبيب إلا بأشخاص قليلين جداً لديهم روماتيزم في القلب والسبب يعود إلى مستوى الوعي الصحي والنظافة وسرعة معالجة المشاكل الصحية التي قد تحدث بسبب الحمى الروماتيزمية.

بينما يكثر انتشار هذا المرض في

المجتمعات والدول النامية وبالذات في المناطق الفقيرة والتي يكون فيها مناعة الجسم ضعيفة بسبب نقص التغذية والأزدحام السكاني وانعدام الرعاية الصحية وانتشار الأوبئة والأمراض المعدية وعدم نظافة الشارع والمسكن والجسم والفقر وإهمال متابعة الطبيب.

وأوضح الدكتور الجوفي - في حديثه لـ المجلة الطبية- أن الإهمال في علاج روماتيزم القلب هو أهم أسباب انتشار هذا المرض في اليمن بشكل كبير، مشيراً إلى أن الروماتيزم يعد مرضاً سائداً في الدول النامية بسبب ضعف الإمكانيات الأساسية لتوفير بيئة صحية وآمنة.

الأكثر تعرضاً للإصابة

يعد الأطفال واليافعون من سن 5 سنوات وحتى 15 سنة هي الفئة الأكثر إصابة بروماتيزم القلب وفقاً للجوفي، ويعود السبب لتعرضهم المتكرر لالتهابات الحلق واللوزتين دون أن يحصلوا على العناية المناسبة.

وأضاف هناك بكتيريا تسمى بالبكتيريا العقدية، لأن شكلها كالعقد؛ تسبب التهابات في الحلق واللوزتين وقد تسبب مرضاً يسمى الحمى الروماتيزمية وبالتالي قد تسبب ضرراً لصمامات القلب إذا لم تعالج بالشكل الصحيح، موضحاً أن الصمامات مع مرور الوقت وتكرار الإصابة بالبكتيريا تلتف وقد يؤدي إلى اعتلال عضلة القلب وبالتالي ضرورة تغيير الصمام.

ويعتبر اليمن إحدى الدول التي تفتقر للكثير من الرعاية الصحية والتوعوية بأهمية نظافة وصحة البيئة المحيطة حيث يزيد انتشار العديد من الأمراض التي تسببها البكتيريا والجراثيم وتحديداً البكتيريا العقدية التي تسبب أمراض



د. نبيل الجوفي

إهمال معالجة روماتيزم القلب وهو ما يزال في حالته البسيطة يتحول إلى الحالة الصعبة والخطيرة.

فكل ذلك يُعتبر من العوامل التي تعمل على نشر روماتيزم القلب في مجتمع ما وتتواجد في كل مكان تقريباً حيث تعتبر معدية وتنتقل عبر الرذاذ واللمس والمصافحة”

التهاب مكان الحقنة أو تجمع دموي مكان ضرب الحقنة، موضعاً أن علاج الروماتيزم هو في الأصل مضاد حيوي طويل المدى ووقائي؛ لأنه يمنع تكرار إصابة الصمام بالالتهابات الناتجة عن عدوى البكتيريا العقدية.

ويؤكد أن الإهمال أو النقص في أخذ الحُقن قد يؤدي إلى تعرض الصمام لالتهابات متكررة بسبب البكتيريا العقدية المنتشرة من حولنا وبالتالي تتطور حالة الصمام سلبياً. كما أن زيادة الحُقن بدون داع يعرض المريض إلى زيادة جرعة علاج لا يحتاج لها؛ وهذا قد يؤدي إلى ظهور مضاعفات ناتجة عن العلاج، مبيناً بأنه لا توجد عوامل نفسية مباشرة تؤدي إلى ظهور روماتيزم القلب ولكن توجد عوامل غير مباشرة، فالإكتئاب والحزن وإهمال النظافة والتغذية، مثلاً، كل ذلك يؤدي إلى ضعف المناعة وهذا ما تحتاجه البكتيرية العقدية لتهاجم الجسم.

وبحسب الدكتور الجوفي تختلف فترة ضرب الحقنة من مكان لآخر ففي ألمانيا هذا المرض نادر تُعطى الحقنة كل 4 أسابيع؛ وبعض الأحيان نغطي المضاد الحيوي على شكل حبوب فقط، وقت الحاجة؛ مثل وقت خلع الضرس أو قبل العمليات الجراحية.

أما في اليمن غالباً تكون كل ثلاثة أسابيع وفي بعض الحالات قد نغطي الإبر كل أسبوعين إذا وجدنا أن الروماتيزم لأحد المرضى يتطور بشكل سلبي وبسرعة أو لو وجدنا بأن أرقام الروماتيزم مرتفعة بشكل مخيف، حد وصفه.

دعوة للاهتمام

دعا الاستشاري الدكتور نبيل الجوفي الجهات الرسمية وبالذات وزارة الصحة إلى توفير حقن روماتيزم القلب مجاناً؛ منوهاً بأن هذه الحقن يمكن تصنيعها محلياً وبسرعة مناسبة لكل الناس. كما طالب من القائمين على الإعلام بضرورة تكثيف الرسائل التوعوية عبر جميع وسائل الإعلام حول خطورة هذا المرض وسهولة علاجه والوقاية منه.

وختم حديثه لـ المجلة الطبية بقوله “ادعو الأهل إلى عدم إهمال أولادهم أو التأخر في متابعتهم من قبل أطباء القلب، خاصة في حال ثبتت إصابتهم بروماتيزم القلب”.

كما أن المخلفات والأوساخ تزيد فرصة انتشار البكتيريا العقدية والتي تذهب عبر الدم إلى صمامات القلب.

عوامل أخرى

هناك عوامل أخرى قد تتسبب في إصابة صمامات القلب، بالنسبة للبكتيريا العقدية المسببة للحمى الروماتيزمية؛ فالجسم يحاول أن يقاوم هذه البكتيريا عن طريق إنتاج ما يسمى بالأجسام المضادة وهي عبارة عن مواد تحارب الجراثيم؛ بحسب الدكتور الجوفي، موضعاً أن المشكلة تكمن في أن هذه الأجسام المضادة لا تحارب فقط البكتيريا ولكن قد تهاجم كذلك غشاء الكلية أو صمامات القلب وهذا هو سبب روماتيزم القلب.

كما أن إهمال معالجة روماتيزم القلب وهو ما يزال في حالته البسيطة يتحول إلى الحالة الصعبة والخطيرة.

فكل ذلك يُعتبر من العوامل التي تعمل على نشر روماتيزم القلب في مجتمع ما وتتواجد في كل مكان تقريباً حيث تعتبر معدية وتنتقل عبر الرذاذ واللمس والمصافحة” وهي عدة أنواع وليست نوعاً واحداً كما ذكرنا سابقاً والتي قد يصاب بها الجسم وقسم العلماء هذه البكتيريا حسب صفاتها وأمراضها إلى أسماء عديدة.

مخاطر أخرى

يفيد الدكتور الجوفي بأن هناك مخاطر أخرى لروماتيزم القلب فمثلاً مرضى السكري باعتبار مناعتهم ضعيفة وبالتالي تصبح إصابتهم بالعدوى سريعة، كما أن هناك مرضاً تسببه البكتيريا اسمه (الحمرة) وهو مرض جلدي يتسبب باحمرار بقعة من الجلد والإصابة بالحمى وقد يؤدي إلى عفونة الدم؛ هي نفسها البكتيريا المسببة للحمى الروماتيزمية والذي يصيب غالباً كبار السن والمصابين بأمراض قد تضعف الجسم مثل السكري؛ ولذلك يجب الحرص على المعالجة ومتابعتهم.

مضاعفات العلاج

يُشير الجوفي إلى أنه لا يوجد علاج فعّال إلا وله مضاعفات، “دائماً أقول بأن أي علاج يخلو من المضاعفات هو في الأصل ليس بعلاج وعموماً التأثير السلبي لعلاجات الروماتيزم على المريض قليلة جداً، وفوائده أكثر من أضراره”.

وأفاد بأن المضاعفات غالباً ما تكون على شكل حساسية أو





صحة الرجل

“

تؤكد دراسات عديدة، إن زيارة الطبيب أكثر من المرأة، خاصة حين تظهر علامات بعض المشاكل الصحية على جسمه، ولكنه لا يعيرها أي اهتمام بحجة أنها أعراض مؤقتة وستزول مع مرور بعض الوقت.



9

أعراض صحية يتجاهلها الرجل

4 آلام المعدة

يمكن لآلام المعدة المتكررة أن تكون مؤشرا للإصابة بأحد الأمراض المزمنة، مثل داء كرون ومتلازمة القولون العصبي أو الفتق.

5 وجود الدم في البراز

التعرض للنزيف المعوي أو المستقيم قد يكون علامة على الإصابة بمرض السرطان أو بعض المشكلات الصحية الخطيرة الأخرى. وإذا لاحظت شيئا من هذا القبيل، فقم بزيارة الطبيب مباشرة ومن دون أي تردد.

6 تغييرات في الجلد

ظهور البقع على الجلد تعد من الأعراض التي تدل على وجود مشكلات صحية على مستوى الجلد. ولعل هذه الأعراض تبيّن الرجل باحتمالية إصابته بسرطان الجلد، لذلك، لا تعد تغييرات الجلد مجرد أعراض للشيوخوخة في بعض الحالات ويجب عدم تجاهلها.

7 التعب المستمر

الشعور بالنعاس طوال الوقت ليس مجرد علامة على أنك مرهق، في هذا الإطار، يعد التعب المستمر أحد أعراض مجموعة واسعة من المشكلات الصحية، مثل عدم الحصول على قسط كاف من النوم أو الاكتئاب أو مشاكل في القلب أو الرئة أو نقص الفيتامينات أو مرض السكري.

8 تقرحات الفم

تقرحات الفم من المشاكل الصحية التي يعاني منها نسبة كبيرة من الأشخاص، وإذا استمرت أكثر من أسبوعين فيجب استشارة الطبيب؛ إذ قد تشير إلى سرطان الفم في أخطر الأحوال.

9 الحمى المتكررة

الحمى المتكررة تعد علامة على بعض أنواع السرطان أو فيروس خطير، خاصة إذا كانت مصحوبة بأعراض أخرى مثل الصداع وفقدان الوزن السريع والتعب والألم غير المبرر.

يتجاهل كثير من الرجال إجراء فحوصات، للتأكد من سلامتهم الصحية، متحججين بضيق الوقت وكثرة الالتزامات، لكن قد تترتب على ذلك مشاكل صحية عديدة. وتؤكد دراسات عديدة، إن الرجل يحتاج إلى زيارة الطبيب أكثر من المرأة، خاصة حين تظهر علامات بعض المشاكل الصحية على جسمه، ولكنه لا يعيرها أي اهتمام بحجة أنها أعراض مؤقتة وستزول مع مرور بعض الوقت.

وقالت الكاتبة أدا نونيو لصحيفة «الكوفندنسيال» الإسبانية، إن الإنسان يجهل أحيانا ما تخفيه بعض الأعراض الصحية التي يمكن أن تدل على حالة تحتاج إلى تدخل طبي.

وسلط تقرير لموقع «موم» الإلكتروني، الضوء على بعض الأعراض الأكثر خطورة التي ينبغي على الرجال أخذها بين الاعتبار وعدم تجاهلها، خاصة إذا عانوا منها بشكل مستمر.

1 السعال

من الطبيعي أن يصاب الرجل بالسعال إذا كان قد عانى من نزلة برد، ومع ذلك، من الضروري أن يزور الطبيب إذا تعرض للسعال بشكل متقطع لأكثر من أسبوعين من دون أي بوادر للشفاء منه. عموما، تعتبر قاعدة الأسبوعين فعالة في الكثير من الحالات لأن أعراض الأمراض الأكثر خطورة تظهر عادة خلال هذه الفترة.

2 تورم الساقين أو القدمين

وضع القدمين على مخدة عند الاستلقاء على السرير من أفضل الحلول التي يمكن أن يتبعها الإنسان حين يصاب بتورم. ولعل استشارة الطبيب تصبح أمرا ضروريا حين يستمر التورم، ويمكن أن تكون «الوذمة» (المصطلح الطبي الذي يطلق على احتباس السوائل) علامة على عدد من المشاكل الصحية، مثل مرض السكري وأمراض القلب والسرطان.

3 آلام الصدر

آلام الصدر تعد علامة على قائمة طويلة من المشاكل الصحية، ولا تعد جميعها خطيرة، ومع ذلك، من الضروري زيارة الطبيب عند الشعور بألم في منطقة الصدر أو الذراعين أو أعلى البطن، كما يعد انسداد الشريان التاجي أو التوبة القلبية أو الالتهاب الرئوي أهم أعراض آلام الصدر.

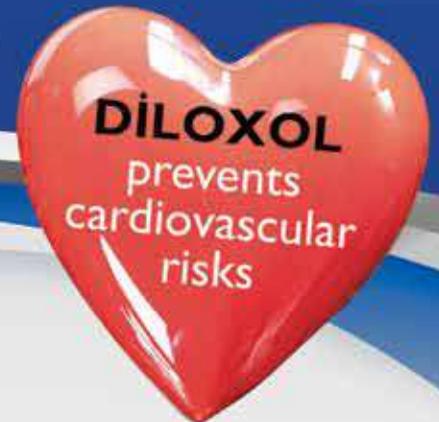


bilim

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

1,2,3[®]

ONE TWO THREE

Paracetamol

Chlorpheniramine

Pseudoephedrine

**Stay Away From
Cold Symptoms**

hikma.
EGYPT



Tusskan[®]

Cough Syrup

Guaiphenesin 50 mg

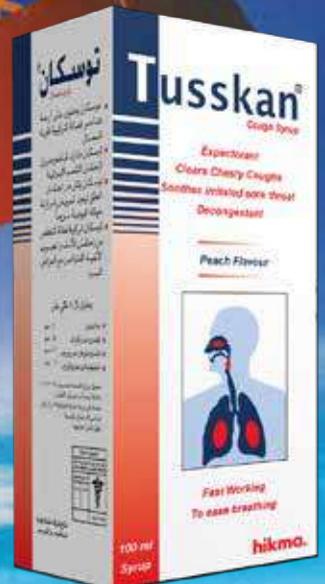
Diphenhydramine 5 mg

Dextromethorphan 4.56 mg

Ephedrine HCl 7.5 mg

**Brightens
Chesty Cough**

hikma.
EGYPT



سر الاستيقاظ عند الثالثة صباحاً؟



- نوم حركات العين السريعة. ويختلف طول كل فترة طوال الليل عن غيرها، وتُعدُّ مرحلة نوم حركات العين السريعة أخفهم، وهي التي تقع فيها الأحلام، وتصير فترة هذه المرحلة من النوم أطول كلما اقترب الصباح، بينما مرحلة النوم العميق تكون أطول من غيرها في الليل.

أسباب الاستيقاظ المحتملة

1 - بيئة نوم غير ملائمة

وجود ضوضاء، سواء كانت من السيارات خارج المنزل، أو من تلفاز داخل المنزل، أو غير ذلك، من معوقات النوم، وكذلك تسرب الضوء إلى الإنسان في أثناء نومه من الأشياء التي قد توقظه خلال الليل، ومن السهل الاستيقاظ في الثالثة صباحاً مثلاً مع وجود ضوضاء أو ضوء؛ إذ كما ذكرنا يصير النوم أخف كلما اقترب الصباح.

2 - اضطرابات النوم

قد يكون الاستيقاظ المتكرر في الثالثة صباحاً، أو في غير ذلك من الأوقات دليلاً على المعاناة من أحد اضطرابات النوم، مثل: **الأرق**؛ يعاني بعض مصابي الأرق صعوبة في استمرار النوم طوال الليل، وأكدت دلائل ذلك استمرار اليقظة خلال الليل 30 دقيقة أو أكثر.

انقطاع النفس النومي؛ انقطاع التنفس في أثناء النوم من الأشياء التي قد توقظ المرء من نومه، وربما لا يعي

تصيب ضغوط الحياة كثيرين منا بالأرق، أو عدم النوم بشكل منتظم، ما يسبب حالة من التوتر والضييق، لكن المعاناة تصبح أكبر، إذ كان الاستيقاظ يتم بصورة دائمة في توقيت معين، هنا تزداد معدلات التوتر بصورة كبيرة، ويصبح الفرد أكثر عرضة لمشكلات على مدار اليوم. وبحسب تقرير لمجلة "الرجل"، للنوم مراحل ودورات يتبع بعضها بعضاً، ومن ثم فالاستيقاظ في الثالثة صباحاً، يتضمن انقطاع إحدى مراحل النوم تلك، ولذلك أسباب تتراوح بين الضوضاء أو التعرض لضوء ما خلال الليل، مروراً باضطرابات النوم، والتوتر، وانتهاءً بالمعاناة من مشكلات صحية هي السبب وراء ذلك الاستيقاظ، فكيف تنام طوال الليل دون مكابدة مشقة الاستيقاظ ومحاولة النوم من جديد؟.

دورات النوم والاستيقاظ الليلي

مقدّمة لا بُدَّ منها قبل معرفة أسباب الاستيقاظ في الثالثة صباحاً؛ إذ يتضمن النوم خلال الليل المرور بعدة دورات، وقد يستيقظ بعضنا أكثر من مرة خلال هذه الدورات، لكن سرعان ما يعود إلى النوم، وتستغرق دورات النوم هذه بين 7 - 9 ساعات، وتتم بالمراحل الآتية:

- الانتقال من اليقظة إلى النوم.
- النوم الخفيف.
- النوم العميق.

“

يختلف طول كل فترة طوال الليل عن غيرها، وتعدُّ مرحلة نوم حركات العين السريعة أخفهم، وهي التي تقع فيها الأحلام، وتصير فترة هذه المرحلة من النوم أطول كلما اقترب الصباح، بينما مرحلة النوم العميق تكون أطول من غيرها في الليل.





توعية



تتغير الساعة
البيولوجية
مع تقدم
العمر، ما
يعني أن
الاستيقاظ
مبكراً مع
الصباح
أمر شائع لدى
كبار السن، بل قد
يستيقظون 3 أو 4
مرات خلال الليل،
سواء كان ذلك في
الثالثة صباحاً أو
غيرها.



الألم: يمنع الألم الجسدي الراحة خلال الليل، فقد كشفت دراسة، حسب موقع "sleepfoundation" أن المواجهين للألم لديهم صعوبة 4 أضعاف من غيرهم في العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ خلال الليل.

أمراض القلب والأوعية الدموية: مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، والسكتة الدماغية.

أمراض التنفس: مثل الربو، أو أمراض الانسداد الرئوي المزمن.

اضطرابات الغدد الصماء: مثل

مرض السكري، نقص فيتامين د، وخمول الغدة الدرقية.

اضطرابات عصبية: مثل

مرض ألزهايمر، ومرض باركنسون.

6- الأدوية

يحتاج بعض الناس إلى تلقي أدوية علاجية

بانظام، وهذه الأدوية قد

يكون لها آثار جانبية، بما قد يسبب الاستيقاظ خلال الليل أو في الثالثة صباحاً، ومن هذه الأدوية:

مضادات الاكتئاب.

حاصرات بيتا "أحد

أدوية القلب وارتفاع

ضغط الدم".

مدرات البول.

الكورتيكوستيرويدات و

"أدوية الكورتيكوستيرويدات".

البعض إصابته بذلك.

اضطراب الساعة البيولوجية: أي اختلال العلاقة بين الساعة الداخلية والإشارات البيئية التي تحفز اليقظة أو النوم، فهذه واحدة من أسباب الاستيقاظ في الثالثة صباحاً.

الكوابيس: غالباً تراود الكوابيس الإنسان في منتصف الليل أو قرب الصباح، مما يوقظ المرء، ويمنعه من النوم مجدداً.

3- التوتر والاكتئاب

يصعب التوتر استمرار النوم طيلة الليل، خاصة للأشخاص الذين لا ينقطعون عن التفكير في أشياء تزيد توترهم، والأمر نفسه ينطبق على المصابين بالاكتئاب؛ إذ يعتقد أن الاكتئاب مؤثر في الساعة البيولوجية المنظمة لجدول النوم واليقظة.

4- العمر

تتغير الساعة البيولوجية مع تقدم العمر، ما يعني أن الاستيقاظ مبكراً مع اقتراب الصباح أمر شائع لدى كبار السن، بل قد يستيقظون 3 أو 4 مرات خلال الليل، سواء كان ذلك في الثالثة صباحاً أو غيرها.

يمضي كبار السن وقتاً أقل في مرحلة النوم العميق، ما يسهل يقظتهم خلال الليل، وربما يكون ذلك عائداً إلى مشكلة أخرى كالتبول الليلي، القلق، أو الإصابة بمرض مزمن.

5- مشكلات صحية

ثمة مشكلات صحية تُعرق النوم، وتمنع استمراره، مثل:

كيف تتجنب الاستيقاظ في هذا الوقت ؟

ليست هناك طريقة واحدة هي الملائمة لكل من يستيقظون في الثالثة صباحاً كثيراً، كما أن أدوية النوم قد لا توفر مساعدة كافية، ومن ثمّ إليك أهم النصائح التي تساعد على استمرار النوم طوال الليل:

1. تجنّب الكافيين "القهوة" قبل موعد النوم، أو في آخر النهار.
2. التعرّض للضوء خلال النهار، سواء كان ضوء الشمس أو مصباح، فذلك يساعد بعض الناس في النوم خلال الليل، بل والتغلب على بعض اضطرابات النوم المصاحبة لمرض ألزهايمر.
3. عدم الأكل قبل النوم مباشرةً.
4. تأكد من غلبة النوم عليك قبل الذهاب إلى السرير، ولا تستمر 20 دقيقة أو أكثر تتقلب في الفراش دون نوم.
5. النوم في بيئة مظلمة هادئة.
6. تجنّب التعرّض للشاشات الإلكترونية قبل النوم.
7. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام خلال اليوم لا قبل النوم.



دراسة تكشف ما يراه الناجون من الموت

“

بأن شيئاً ما يحدث من حولهم. ومع ذلك، أبلغ 6 مرضى بالدراسة عما أسماه الباحث «تجارب الموت المتسامية» أو ما يعتقد الكثير من الناس أنه تجربة الاقتراب من الموت، وفقاً لموقع «الجزيرة نت».

وتذكر العديد من المرضى جوانب العلاج الطبي، مثل الألم أو الضغط لدى الأطباء. وتذكر آخرون أحاسيس تشبه الحلم، مثل مطاردة الشرطة لهم أو الوقوف تحت المطر.

وكان لدى بعض الناجين ذكريات إيجابية، مثل رؤية ضوء أو نفق أو أحد أفراد الأسرة، أو الشعور بمشاعر قوية، مثل الحب والطمأنينة والسلام. لكن البعض كان لديه شعور بالانفصال عن الجسد، والاعتراف بأنهم ماتوا أو لديهم أوهام حول «وحوش» أو شخصيات مجهولة الهوية.

وفي الدراسة الأولى من نوعها، قام بارنبا وزملاؤه بمراقبة 567 شخصاً خضعوا لإنعاش السكتة القلبية في 25 مستشفى. وقد نجا أقل من 10% من المرضى، لأن السكتات القلبية غالباً ما تكون مميتة، حتى عندما يكون الأطباء على أهبة الاستعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي. وتمكن الباحثون من مقابلة 28 من أصل 53 ناجياً، وأفاد 11 منهم أن لديهم ذكريات أو تصورات تشير إلى بعض الوعي على الأقل أثناء عملية الإنعاش.



كشفت دراسة حديثة على الناجين من السكتة القلبية عن ما يمرون به ويشعرونه، وقد وجد الباحثون أن ما يقرب من 40% من الناجين من السكتة القلبية الذين يخضعون للإنعاش القلبي الرئوي، لديهم ذكريات أو تجارب تشبه الحلم أو نوعاً من الإدراك حتى عندما يكونون فاقد الوعي. وعلاوة على ذلك، تُظهر موجات الدماغ علامات نشاط تشير إلى الوعي لمدة تصل أحياناً إلى ساعة أثناء الإنعاش.

الدراسة أجراها باحثون من الولايات المتحدة وبريطانيا بقيادة الدكتور سام بارنبا، ونشرت بمجلة «الإنعاش العالمية».

والمصاب بالسكتة القلبية يكون دائماً فاقدا للوعي. والإنعاش القلبي الرئوي هو الطريقة الوحيدة لإبقاء الشخص على قيد الحياة حتى يتم صقع القلب وإعادته إلى الإيقاع الطبيعي باستخدام مزيل الرجفان. ويقول الدكتور بارنبا «لا يوجد شيء أكثر

خطورة من السكتة القلبية لأنهم يتأرجحون حرفياً بين الحياة والموت، وهم في غيبوبة عميقة ولا يستجيبون لنا جسدياً على الإطلاق». وأضاف «ما يصل إلى 40% من الناس لديهم بالفعل تصور بأنهم كانوا واعين إلى حد ما». يمكن أن يكون هذا التصور مجرد شعور غامض

كان لدى بعض الناجين ذكريات إيجابية، مثل رؤية ضوء أو نفق أو أحد أفراد الأسرة، أو الشعور بمشاعر قوية، مثل الحب والطمأنينة والسلام. لكن البعض كان لديه شعور بالانفصال عن الجسد، والاعتراف بأنهم ماتوا أو لديهم أوهام حول «وحوش» أو شخصيات مجهولة الهوية.

دواء ينهي تليف الكبد

تمكن باحثون في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، من الكشف عن دواء واعد جديد يعمل على الحد من التليف الكبدي لدى مرضى الالتهاب الكبدي الدهني غير الكحولي بنسبة 27%.

ووفقاً لموقع «أخبار 24 ساعة»، أظهرت الدراسة التي أجراها الباحثون ونشرتها مجلة «نيوانغلاند الطبية»، أن دواء Pegzofermin الذي يحاكي هرمون الببتيد الذي يفرزه الكبد يعد من الأدوية الفعالة في نمو الخلايا الكبدية داخل الكبد المتضرر. وأكدت النتائج أن هذا الدواء لا يتوقف نجاحه على تحسين التليف الكبدي، بل يصل الأمر إلى تحسين المؤشرات الحيوية المتعددة غير الغازية لنشاط الالتهاب الكبدي.





دواء



بعض الأدوية
منتهية الصلاحية
معرضة لخطر
نمو البكتيريا،
ويمكن أن تتفشل
المضادات الحيوية
ذات الضعائية
المنخفضة في
علاج الالتهابات،
مما يؤدي إلى
أمراض أكثر
خطورة ومقاومة
المضادات

الحيوية. وبمجرد
مرور تاريخ انتهاء
الصلاحية، ليس
هناك ما يضمن أن
الدواء سيكون آمناً
وفعالاً، فإذا انتهت
صلاحية الدواء
الخاص بك، فلا
تستخدمه.



6 أسئلة دوائية وإجاباتها

متى تذوب حبة الدواء؟

بشكل عام، يستغرق الأمر عادة حوالي 30 دقيقة حتى تذوب معظم الأدوية في المعدة، وعندما يتم تغليف الدواء بطبقة خاصة والتي قد تساعد في حماية الدواء من أحماض المعدة- قد يستغرق العلاج وقتاً أطول للوصول إلى مجرى الدم.

هل يمكن تقسيم الكبسولة؟

مثل الأقراص لا يجوز أبداً سحق أو فتح أو مضغ أو مص الكبسولات، وفي التالي أمثلة على كبسولات وأقراص لا يجوز فتحها أو طحنها:
إفراز متحكم به تغليف معوي
طويل المفعول
إفراز معدل
تأثير مستدام
إفراز مستدام
إفراز مطول

ماذا عن مدة انتهاء مفعول الدواء؟

تقول منظمة أطباء بلا حدود، إن الأدوية تتدهور بشكل تدريجي نتيجة لعدة عمليات حتى لو تم حفظها وفق الشروط الملائمة. وتضيف المنظمة أنه «في معظم الدول، تجبر القوانين الجهات المصنعة على دراسة ثبات منتجاتهم تحت ظروف قياسية لضمان الحد الأدنى لعمر التخزين.

ويشير تاريخ انتهاء الصلاحية المحدد من قبل الجهة المصنعة إلى عدم تغير التأثير العلاجي للدواء حتى هذا التاريخ (وجود 90% على الأقل من المادة الفعالة بالدواء وعدم حدوث زيادة كبيرة بسمية الدواء)».

وتاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة مبني على ثبات الدواء داخل عبوته الأصلية المغلقة، والفتحات المضمونة الشائعة 3 و5 سنوات، وبعض المواد الأقل ثباتاً مضمونة لمدة سنة واحدة أو سنتين، ويجب أن يكون تاريخ انتهاء الصلاحية مدوناً على العبوات مع أية متطلبات للحفاظ والتخزين.

من أجل استخدام وتناول آمن للأدوية، يجب أن تكون الأسئلة حاضرة دائماً لمعرفة كيفية التعامل مع الأدوية بالشكل السليم. ونستعرض هنا عدداً من الأسئلة الدوائية الهامة، وإجاباتها، وفقاً لموقع «الجزيرة نت»، وذلك على النحو التالي:

هل من الممكن طحن أقراص الدواء؟

أقراص الدواء الفموية ينبغي عدم سحقها أو فتحها، إذ أصبحت أنظمة توصيل الأدوية معقدة بشكل متزايد، قد تحتوي الأقراص والكبسولات على أغلفة خاصة، على سبيل المثال «مغلقة بالسكر» أو «مغلقة بالفيليم» أو «مغلقة معويًا» أو قد تكون مصممة لتعديل معدل إطلاق الدواء في الجسم.

متى تفسد حبة الدواء؟

يفسد الدواء في حال تخزينه في ظروف غير ملائمة، مثلاً في جو ساخن أو تسرب ماء أو الرطوبة له.

أيضاً يجب الانتباه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية، إذ يمكن أن تكون المنتجات الطبية منتهية الصلاحية أقل فعالية أو خطورة بسبب التغير في التركيب الكيميائي أو انخفاض فعالية المادة.

وبعض الأدوية منتهية الصلاحية معرضة

لخطر نمو البكتيريا، ويمكن أن تفشل

المضادات الحيوية ذات الفعالية

المنخفضة في علاج الالتهابات، مما

يؤدي إلى أمراض أكثر خطورة

ومقاومة المضادات الحيوية.

وبمجرد مرور تاريخ انتهاء

الصلاحية، ليس هناك ما يضمن أن

الدواء سيكون آمناً وفعالاً، فإذا انتهت

صلاحية الدواء الخاص بك، فلا تستخدمه.

ماذا يعني قرص قابل للمضغ؟

الأقراص القابلة للمضغ عبارة عن جرعة فموية يقصد مضمغها ثم ابتلاعها من قبل المريض بدلاً من ابتلاعها كاملة.

وينبغي أن تكون مصممة بحيث تكون مستساغة ويسهل مضمغها وابتلاعها.





لماذا يتأخر التئام جروح مرضى السكري؟

وقام الباحثون بعزل وتحليل الإكسوسومات التي تنتجها خلايا الجلد، والتي تسمى الخلايا الكيراتينية، ويتم إطلاق الإكسوسومات من الخلية والتقاطها بواسطة الخلايا البلمعية، وهي الخلايا المناعية التي تتسق عملية التئام الجروح. وأوضح سين «إذا كانت الإشارات الموجودة داخل الإكسوسومات صحيحة، فإن البلاعم تعرف كيفية علاج الالتهاب في الجرح.. في مرض السكري، يتعرض التداخل بين الخلايا الكيراتينية والبلاعم للخطر، لذلك تستمر البلاعم في إثارة الالتهاب ولا يمكن للجرح أن يلتئم». ووجد غاتاك وفريقه أن مرض السكري يعوق أيضا إطلاق وامتصاص الإكسوسومات في الجروح.

البلاعم

عندما قام الباحثون بحضارة البلاعم غير المصابة بالسكري مع الإكسوسومات، أنتجت البلاعم مركبات تشير إلى علاج الالتهاب، مما يشير إلى أنهم تلقوا رسالة الإكسوسومات واستجابوا بشكل صحيح لبدء التئام الجروح. ولكن عندما كرروا هذه التجربة مع الدياكسوسومات، وهي الإكسوسومات لدى مرضى السكري، أنتجت الخلايا البلمعية مركبات مؤيدة للالتهابات شائعة لدى مرضى السكري الذين يعانون جروحا مزمنة.

وقال سين إن «هذا لا يقتصر على الجروح فقط، فنظرا إلى أن الإكسوسومات مسؤولة عن عديد من الوظائف في الجسم، قد تلعب الدياكسوسومات دورا في مضاعفات مرض السكري الأخرى، هذه الدراسة تفتح خطأ جديدا للتفكير»، بحسب موقع «يوريك ألرت».

ويدرس الباحثون الآن كيف يمكنهم استهداف الدياكسوسومات لتحسين التئام الجروح لدى مرضى السكري.

وأوضح سين إن أحد السبل هو تطوير علاجات لإلغاء التعديلات الكيميائية التي تحدث في الدياكسوسومات، وبدل ذلك، يمكن عزل الإكسوسومات من مرضى السكري وتحميلها بالإشارات المفقودة قبل زرعها مرة أخرى في أنسجة الجرح.

نجح باحثون في تفسير سبب تأخر التئام الجروح لدى مرضى السكري، وأرجعوه إلى مشكلة في جزيئات صغيرة تنقل الإشارات بين الخلايا اسمها «الإكسوسومات»، وعندما تكون الإكسوسومات معيبة لدى مرضى السكري، فإنها قد تسبب الالتهاب وتضعف شفاء الجروح.

الدراسة أجراها باحثون من جامعة بيتسبرغ بقيادة الدكتور سوبهاديب غاتاك، ونشرت في مجلة «نانو توداي»، وقد وجدوا أنه في الجروح المزمنة لمرضى السكري، لا تستطيع هذه الإكسوسومات العيبة توصيل معلومات حيوية إلى الخلايا التي تعزز التئام الجروح. ويفتح هذا الاكتشاف الباب أمام علاجات جديدة تركز على الإكسوسومات لتعزيز شفاء الجروح المزمنة.

الالتهاب

يقول الدكتور تشاندان سين، المؤلف المشارك الرئيسي بالدراسة، ومدير معهد ماكجوان للطب التجديدي، وأستاذ الجراحة والجراحة التجميلية في جامعة بيتسبرغ، إنه لدى «المرضى الذين يعانون مرض السكري، يضعف التئام الجروح بسبب الالتهاب الزائد»، وفق موقع «يوريك ألرت».

ويضيف «إذا تركت هذه الجروح غير المعالجة أو المزمنة من دون علاج، فيمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف. وكل عام، تحدث أكثر من 100 ألف حالة بتر مرتبطة بالسكري في الولايات المتحدة، ولكن من خلال فهم المزيد عن التئام الجروح وتطوير علاجات جديدة، فإن هدفنا هو خفض هذا العدد».

وكان الدكتور سوبهاديب غاتاك وفريق، قد قام بجمع سوائل الجروح من الجروح المزمنة لـ22 مريضا بالسكري، و15 مريضا غير مصاب بالسكري، باستخدام ضمادات الضغط السلبي التي تعمل على تفريغ الجروح بلطف لتحفيز الشفاء.

ولفت الدكتور سين إلى أنه «عادة ما يتم إلقاء هذه الضمادات في سلة المهملات، لكن سائل الجرح - في الواقع - عينة قيمة للغاية تعكس ما يحدث في جميع أنحاء الجرح. على سبيل المثال، إذا كان الجرح ملتئما، فإن السائل سيحمل آثار تلك العدوى».

“

«إذا كانت الإشارات الموجودة داخل الإكسوسومات صحيحة، فإن البلاعم تعرف كيفية علاج الالتهاب في الجرح.. في مرض السكري، يتعرض التداخل بين الخلايا الكيراتينية والبلاعم للخطر، لذلك تستمر البلاعم في إثارة الالتهاب ولا يمكن للجرح أن يلتئم».

RAMOL[®] Night



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

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونيسف


شركة عيسى للصيدية
جودة عالية
ISO 9001:2008
الجودة العالمية أبتة



تغذية



مشروبات ابدأ بها يومك

4 - مُنشط التمثيل الغذائي

يتمتع الزنجبيل بخصائص توليد الحرارة التي يمكن أن تزيد من عملية التمثيل الغذائي، ويتم تحضير كوب من شاي الزنجبيل عن طريق نقع شرائح الزنجبيل الطازج في الماء الساخن، ويساعد مشروب شاي الزنجبيل الدافئ على تحسين الهضم وحرق السعرات الحرارية بشكل أكثر فعالية.

5 - بداية حارة

إن إضافة قليل من القرفة إلى كوب القهوة الصباحي يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، كما تضيف القرفة نكهة مبهجة للقهوة دون الحاجة إلى إضافة سكر أو كريما.

6 - جائزة الفوائد الكبرى

تعتبر بذور الشيا قوة غذائية ويمكن أن تكون إضافة رائعة للروتين الصباحي، ويتم مزج بذور الشيا مع الماء وتنتج حتى تصبح شبيهة بالهلام، مما يوفر شعوراً بالامتلاء ويساعد في التحكم في الشهية عند تناوله في الصباح.

7 - الإكسبير الذهبية

يحتوي الكركم على الكركمين، الذي يتميز بخصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يساعد في فقدان الوزن، يتم تسخين بعض الحليب، ثم يضاف إليه قليلاً من الكركم، ثم يتم التحلية بلمسة من العسل الأبيض للحصول على مشروب صباحي مهدئ ومغذٍ.

كثير من المشروبات الشائعة يمكن أن تتعارض مع الحميات الغذائية، ويكون اختيارها صعباً، وبالمقابل هناك مشروبات تساعد في أمور صحية كثيرة. وبحسب ما ورد في مقال نشره موقع Pottluck Pickup، فإن هناك 7 مشروبات صباحية يمكن أن تساعدك في التخلص من الوزن الزائد وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وهي:

1 - حارق الدهون الطبيعي

يساعد الشاي الأخضر في حرق الدهون بطريقة طبيعية وآمنة، كما أنه مليء بمضادات الأكسدة، والتي يمكن أن تساعد في زيادة التمثيل الغذائي وتعزيز حرق الدهون.

2 - إكسبير التخلص من السموم

يعتبر ماء الليمون من طقوس الصباح البسيطة والفعالة لفقدان الوزن، ويساعد كوب من عصير الليمون الدافئ على إزالة السموم من الجسم وتحسين الهضم، إلى جانب توفير جرعة من فيتامين C.

3 - المنشط المنعش

اكتسب خل التفاح شعبية بسبب فوائده في إنقاص الوزن، ويمكن مزج ملعقة كبيرة من خل التفاح مع الماء ولبسة من عسل النحل للحصول على مشروب صباحي منعش، ويساعد المشروب في التحكم في مستويات السكر في الدم وقمع الشهية وتعزيز الشعور بالامتلاء.

5 فوائد لتناول الشوفان يومياً

والمخبوزات، ويتميز بأنه مغذٍ للغاية بسبب وجود الألياف عالية الجودة بالإضافة إلى الأحماض الأمينية، إلى جانب الفوائد التالية:

1. غني بمضادات الأكسدة.
2. يقلل من مخاطر أمراض القلب والسكري.
3. يخفف الإمساك.
4. تعزيز إنقاص الوزن.
5. يساعد في العناية بالبشرة.

رغم أن الشوفان مصنوع من الحبوب الكاملة يستغرق وقتاً أطول للطهي، لكنه صحي ومفيد أكثر من الشوفان سريع التحضير المتوافر في الأسواق والذي يتم معالجته بدرجة عالية تقوده بعض خصائصه المهمة.

ويتم استهلاك الشوفان كوجبة فطور صباحية على شكل عصيدة بعد غليها في الماء الساخن أو الحليب، وفقاً لموقع The Quint. ويستخدم الشوفان أيضاً في صنع الكعك



“

يعتبر ماء الليمون من طقوس الصباح البسيطة والفعالة لفقدان الوزن، ويساعد كوب من عصير الليمون الدافئ على إزالة السموم من الجسم وتحسين الهضم، إلى جانب توفير جرعة من فيتامين C.



طب بديل

“

بذور الكمون هي قوة غذائية، مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، فهي مصدر ممتاز للحديد، مما يوفر دفعة لكمية الحديد التي يتناولها الشخص، وتحتوي أيضاً على الألياف والفيتامينات الأساسية مثل فيتامين C وفيتامين E، بالإضافة إلى المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم



الكمون..

قوة غذائية مضادة للأكسدة

الهضم والغازات. و تساهم مضادات الأكسدة الموجودة في بذور الكمون، مثل مركبات الفلافونويد والمركبات الفينولية، في قدرتها على مكافحة الإجهاد التأكسدي ودعم الصحة العامة، وتحتوي على مركبات ذات خصائص مضادة للالتهابات قد توفر الراحة من الحالات المرتبطة بالالتهاب.

ويؤدي تناول 3 غرامات من مسحوق الكمون يومياً إلى انخفاض مستويات الكوليسترول الكلي، وانخفاض البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو الكوليسترول «الضار»، والدهون الثلاثية، بحسب موقع «ميديكال نيوز توداي».

وقد يعاني البعض من الحساسية تجاه الكمون، لأن الاستهلاك المفرط قد يؤدي إلى إزعاج في الجهاز الهضمي، ويجب على النساء الحوامل استشارة أخصائي الرعاية الصحية قبل استخدام بذور الكمون لأنها قد تؤثر على الرحم.



تعد بذور الكمون، مكوناً أساسياً في العديد من الأطباق التقليدية في بلدان مختلفة بسبب رائحتها ونكهتها المميزة، وتحتوي على عناصر غذائية وفوائد صحية لا تحصى.

وبذور الكمون هي قوة غذائية، مليئة بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، فهي مصدر ممتاز للحديد، مما يوفر دفعة لكمية الحديد التي يتناولها الشخص، وتحتوي أيضاً على الألياف والفيتامينات الأساسية مثل فيتامين C وفيتامين E، بالإضافة إلى المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، بحسب موقع «بزنس أنسايدر».

وقد تساعد بذور الكمون في إنقاص الوزن وإدارته عن طريق تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتقليل الشهية، كما تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يمكن أن تساهم في تقوية جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على مقاومة الالتهابات والأمراض، ويمكن أن تساعد في تخفيف الانتفاخ وعسر

مفاجآت مذهلة لشرب القهوة

أن يقلل من الخطر المرتبط بالإصابة بأمراض عصبية مثل باركنسون والزهايمر بنسبة تصل إلى 30 في المائة. **التقليل من مخاطر الإصابة بالاكتئاب:** النساء اللاتي يشربن القهوة يظهرن معدلات أقل من الإصابة بالاكتئاب بنسبة تصل إلى 20 في المائة.

تأثيرات على السمع: النساء اللاتي يشربن من أربع إلى ستة أكواب يومياً يكن أقل عرضة للإصابة بضجيج الأذن أو «الطنين» بنسبة 15 في المائة.

ولاحظ الباحثون أن تناول القهوة بطرق متنوعة، مثل إضافة زيت الزيتون أو الزبدة، يمكن أن يكون له فوائد صحية إضافية.

لكن بالرغم من هذه الفوائد، لا يمكن التغاضي عن حقيقة أن القهوة تحتوي على مواد قد تكون ضارة إذا تم تناولها بكميات كبيرة، لذا يفضل دائماً تناول باعتدال.

غالباً ما يُنظر إلى كوب القهوة اليومي بعين الشك من قبل الذين يعتبرونه غير صحي، ولكن، هل فكرت يوماً فيما يحدث لجسمك عندما تشرب القهوة يومياً؟ تقرير من جامعة هارفارد يكشف النقاب عن الفوائد الصحية المدهشة للقهوة، وهذه خلاصته.

معدلات أقل للإصابة بالأمراض المزمنة: شرب من ثلاث إلى أربعة أكواب من القهوة يومياً يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المبكرة من بعض الأمراض المزمنة.

صحة القلب: أولئك الذين يستهلكون من ثلاثة إلى خمسة أكواب من القهوة يومياً يظهرن مقاومة أكبر لأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أن محبي القهوة يتعرضون لحالات أقل من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية مقارنةً بأولئك الذين لا يشربون القهوة على الإطلاق.

مقاومة الإصابة بالسكري: يمكن أن تقلل القهوة من مقاومة الأنسولين، مما يقلل من خطر الإصابة بالسكري من النمط الثاني.

الحماية من باركنسون وألزهايمر: احتساء القهوة يمكن





نبض

أخصائي: هذه الفحوصات تنقذ من أمراض القلب



على الطبيب، مع ضرورة اتباع الإرشادات التالية، لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب:

- الامتناع عن السكر والدقيق الأبيض، والتوقف عن تناول المشروبات الغازية.
- تقليل اللحوم الحمراء، الابتعاد عن اللحوم المصنعة، وعدم طهي الطعام بالسمن الصناعي.
- اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الخضراوات والفواكه والمكسرات.
- الإقلاع عن التدخين، وتجنب الضغط العصبي قدر المستطاع.

لا يهتم كثيرون بإجراء فحوصات دورية لعدم وعيهم بأهميتها في الكشف المبكر عن أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور جمال شعبان، العميد الأسبق للمعهد القومي للقلب في مصر، إن «قياس ضغط الدم من الاختبارات الطبية التي تساهم في الاطمئنان على صحة القلب»، وفقاً لـ «الكونسلتو».

وبالإضافة إلى الاختبارات الطبية، يؤكد الدكتور شعبان على ضرورة إجراء تحليل سكر الدم، وتحليل كوليسترول والدهون الثلاثية بالدم.

ويوصي بإجراء هذه الفحوصات من حين لآخر، وعرض نتائجها

الكشف عن أمراض القلب قبل 20 عاماً

الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية، وهذا الاختبار يوضح حجم الجسيمات وهو أمر مهم لأن بعض الجسيمات تكون كبيرة ورفيعة، لذلك فإنها تميل إلى الارتداد لجدران الشريان لأنها تسافر عبر الجسم.

اختبار البروتين الدهني في الدم LDL يحلل نوع معين من الكوليسترول الذي يزيد من خطر الأزمات القلبية ثلاثة أضعاف.

اختبار الجلوكوز

أبسط طريقة للكشف عن خطر الإصابة بمرض السكري في المستقبل، لأنه لم يتم فحص نسبة السكر في الدم.

الاختبارات الجينية الوراثية

هناك تباين شائع في جين KIF6 واثنين من الطفرات الجينية في جين APOE ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب، ويمكن لتلك الاختبارات أن تساعد الطبيب

على تكييف العلاج بشكل أفضل للتخلص من الأزمة القلبية.



هناك اختبارات من الممكن أن تكشف الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مبكراً قبل 20 أو 30 عاماً قبل أن تصبح شديدة لدرجة تؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية وفقاً لموقع «prevention»، ومنها:

اختبار كالسيوم القلب

يقوم المساح الضوئي المقطعي بالتحقق من وجود تصلب في شرايين القلب (المكون من الكالسيوم والكوليسترول والأنسجة) بعد إرفاق أقطاب كهربائية على الصدر وآلة رسم القلب تراقب ضرباته. وتظهر اللوحة الحاسوبية علامة تحذير رئيسية لمرض الشريان التاجي، وهو السبب الرئيس للنوبات القلبية، قبل 10 سنوات على الأقل من الإصابة بأزمة قلبية أو السكتة الدماغية، ويعمل اكتشاف المشكلة في وقت مبكر على التعامل معها قبل تراكم ضيق الشرايين بشدة.

اختبار متوسط سمك بطانة الشريان السباتي

جهاز «الموجات فوق الصوتية للرقبة» يأخذ صورة من الشرايين السباتية من اليسار واليمين، والتي توصل الدم إلى الدماغ، بعد وضع الجيل الهلامي على العنق، يقوم فني الأشعة بتزج محول الموجات فوق الصوتية على الشريان السباتي لقياس سمك بطانة الشريان، ويمكن أن يكشف المراحل الأولى قبل انسداد الشريان وتوقف تدفق الدم.

اختبار البروتين التفاعلي عالي الحساسية

اختبار للدم يقيس نسبة (CRP)، وهو بروتين في الدم يمثل مؤشراً قوياً على وجود أي التهابات في جميع أنحاء الجسم، ويصيب الكوليسترول الأوعية الدموية ويسبب في التهابات ورفع مستويات (CRP) في الدم، وهذا أمر خطير لأن النساء اللاتي يعانين من مستويات مرتفعة من (CRP) قد يزيد احتمال إصابتهن بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أربع مرات.

اختبار الدهون المتطور والبروتين الدهني

عكس الاختبار التقليدي للكوليسترول في الدم، والذي يقيس

“

اختبار للدم يقيس نسبة (CRP)، وهو بروتين في الدم يمثل مؤشراً قوياً على وجود أي التهابات في جميع أنحاء الجسم، ويصيب الكوليسترول الأوعية الدموية ويتسبب في التهابات ورفع مستويات (CRP) في الدم، وهذا أمر خطير لأن النساء اللاتي يعانين من مستويات مرتفعة من (CRP) قد يزيد احتمال إصابتهن بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أربع مرات.



سكري الحمل وحالات استمراره بعد الولادة



لا ينتج سكري الحمل عن نقص الأنسولين، ولكن بسبب هرمونات أخرى يتم إنتاجها أثناء الحمل، والتي يمكن أن تجعل الأنسولين أقل فعالية، وهي حالة يشار إليها باسم مقاومة الأنسولين، وعادة تختفي أعراض سكري الحمل بعد الولادة.

بالدم. وقد يحدث ذلك نتيجة بعض العوامل التي تتمثل في "عدم الالتزام بجرعات العلاج أثناء الحمل، وجود تاريخ عائلي وراثي بالسكري، اتباع نمط غذائي غير صحي خلال الحمل ويعد الولادة، عدم التخلص من الوزن الزائد خلال الحمل، حدوث مضاعفات أثناء الولادة".

المعدل الطبيعي لسكري في الشهر التاسع

- قبل الوجبة: 95 ملليجرام / ديسيلتر أو أقل.
- ساعة بعد الوجبة: 140 ملليجرام / ديسيلتر أو أقل.
- بعد ساعتين من الوجبة: 120 ملليجرام / ديسيلتر أو أقل.

نصائح لانتظام السكري الحمل

وضع خطة تتضمن وجبات صحية مناسبة لمريضات السكري الحوامل، للتحكم في مستويات سكر الدم وفي نفس الوقت للتأكد من أن الأم والجنين يحصلان على الاحتياجات الغذائية الكافية لهما.

يوصى بممارسة نشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل لمدة خمسة أيام في الأسبوع، تتضمن أفضل الأنشطة للحامل كالمشي، وهذا يزيد فرص إنقاص الوزن وتنظيم مستويات السكر في الدم. مراقبة السكر في الدم، لأنه يمكن أن تتغير مستويات سكر الدم بالتالي تتغير رغبة الجسم في زيادة مستويات الطاقة، للأسف يمكن أن تتغير مستويات السكر في الدم بسرعة كبيرة.

اختبار مستويات السكر في الدم للمريضات بعد 6 إلى 12 أسبوعاً من ولادة الطفل، ثم كل 1 إلى 3 سنوات، بالنسبة لمعظم النساء المصابات بسكري الحمل يختفي مرض السكري بعد الولادة مباشرة.

سكري الحمل، هو أحد أنواع السكري العرضي، ويعد أحد المضاعفات التي تحدث خلال الحمل، نتيجة عوامل وراثية أو اتباع عادات غير صحية، وقد يستمر بعد الولادة في بعض الحالات.

ولا ينتج سكري الحمل عن نقص الأنسولين، ولكن بسبب هرمونات أخرى يتم إنتاجها أثناء الحمل، والتي يمكن أن تجعل الأنسولين أقل فعالية، وهي حالة يشار إليها باسم مقاومة الأنسولين، وعادة تختفي أعراض سكري الحمل بعد الولادة، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" عن "Web md". ويزداد خطر حدوث السكري أثناء الحمل نتيجة "زيادة الوزن، تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري، الحمل في سن متقدم، إصابة سابقة بسكري الحمل، الإصابة بمقدمات السكري، والمعروفة أيضاً باسم ضعف تحمل الجلوكوز".

سكري الحمل بعد الولادة

عادة ما تختفي أعراض سكري الحمل بعد الولادة، كما إن إصابة السيدات بالسكري أثناء الحمل لا علاقة له تماماً بإصابة الأطفال بالسكري من النوع الأول فيما بعد، وأن الأمر له العديد من العوامل والأسباب، وأهمها وجود تفاعل مناعي ذاتي أي يهاجم الجسم نفسه عن طريق الخطأ.

في بعض حالات سكري الحمل تحتاج الأم للأنسولين ولكن بعد الولادة تنخفض متطلبات الجسم للأنسولين مع التحسن السريع في مستويات الجلوكوز في الدم.

وقد تعاني بعض النساء من مرض السكري المستمر بعد الحمل، لذلك، يلزم إجراء اختبار تحمل الجلوكوز

القموي لجميع النساء المصابات بسكري الحمل بعد حوالي 6 أسابيع للتأكد من معدلات السكر



رفعة العين.. متى تكون خطيرة؟



في حالات نادرة جدا، يمكن أن يكون ارتعاش الجفن علامة على وجود اضطراب في الأعصاب أو الدماغ. إذا كان العرض الوحيد لديك هو رعشة العين، فمن المحتمل أنك تعاني تشنجا متقطعاً ينتج عادة عن الإجهاد.

العضلات التي تحرك عينيك وأسفل وجهك وفكك. يعاني الأشخاص المصابون بمتلازمة ميغ من تشنجات في اللسان والفك وكذلك الجفون.

حالات تقاوم رفعة العين

يجد الأشخاص الذين يعانون تشنج العين المزمّن أن بعض الحالات قد تجعل ارتعاشهم أسوأ، بما في ذلك:

- التهاب الجفن
- التهاب الملتحمة
- جفاف العين
- العين الحمراء والتهيجة
- التهاب القرنية.

متى تكون رفعة العين خطيرة؟

في حالات نادرة جدا، يمكن أن يكون ارتعاش الجفن علامة على وجود اضطراب في الأعصاب أو الدماغ. إذا كان العرض الوحيد لديك هو رعشة العين، فمن المحتمل أنك تعاني تشنجا متقطعاً ينتج عادة عن الإجهاد.

إذا كنت تعاني أعراضاً أخرى أيضاً، فقد يكون ذلك علامة على وجود شيء يجب عليك استشارة طبيبك بشأنه على الفور، مثل "شلل بيل، خدوش في القرنية، خلل التوتر العضلي، التصلب المتعدد، مرض الشلل الرعاش، متلازمة توريت".

جرب هذه النصائح:

"أحصل على مزيد من النوم، قطع الكافيين، السيطرة على التوتر، توقف عن التدخين".

إذا كنت قد جربت كل شيء للتخلص من التوتر، وما زلت تعاني تشنجات الجفن، فقد تقرر أن الوقت قد حان لطلب الرعاية الطبية.

خيارات علاجية

قطرات العين مثل مستحلب العين السيكلوسبورين لترطيب العين الجافة.

الأدوية عن طريق الفم متاحة ولكنها ليست مفيدة دائماً، مثل تريهكسيفينيديل وباكليفين.

حقن السموم العصبية لإرخاء العضلات ومنع الارتعاش.

استئصال العضلة هي عملية جراحية لعلاج ارتعاش الجفن الشديد المرتبط بتشنج الجفن الأساسي الذي يتضمن إزالة جزء من العضلات.

تُعرف رفعة العين أيضاً باسم ارتعاش العين ونفضة العين ورعشة العين- بأنها حركة أو تشنج في الجفن أو عضلات العين لا يمكن السيطرة عليه، وفقاً لجامعة جونز هوبكينز.

وتنقسم رفعة العين إلى فئتين:

تقلص عضلي موجي الجفن: يعد حالة خفيفة من ارتعاش العين العرضي، ولا يحتاج معظم المرضى إلى علاج.

تشنج الجفن الأساسي الحميد: يتضمن هذا النوع تقلصات مستمرة وغير إرادية تؤدي إلى إغلاق جزئي أو كامل للجفون. والمرضى الذين يعانون تشنج الجفن الأساسي الحميد قد يعانون ضعفاً وظيفياً كبيراً ويتطلبون علاجاً طويلاً للأمد للحالة، وفقاً لجامعة جونز هوبكينز.

ومن أسباب رفعة العين "الأضواء الساطعة، الشمس، إجهاد العين، قلة النوم، الحساسية للضوء، الإرهاق الجسدي، الآثار الجانبية لبعض الأدوية، التدخين أو استخدام منتجات التبغ، الكحول، مادة الكافيين، التوتر، والسبب الأكثر شيوعاً لتشنجات العين هو الإجهاد والتعب".

ومن الحالات الطبية التي يمكن أن تسبب في ارتعاش العين، ما يلي:

تشنج الجفن

حالة في الجهاز العصبي تسبب زيادة في الرموش والإغلاق اللاإرادي لكلتا العينين. يرتبط تشنج الجفن أحياناً بمشكلة في جزء من دماغك يسمى العقد القاعدية، التي نادراً ما تكون موروثية، وفقاً لكليفلاند كلينيك.

تشنج نصف الوجه

تسبب هذه الحالة تقلصات في العضلات على جانب واحد من الوجه، بما في ذلك الجفون. يعتقد الخبراء أن تهيج العصب الوجهي يسبب تشنجات في نصف الوجه.

متلازمة ميغ

يصاب الأشخاص الذين يعانون تشنج الجفن الأساسي الحميد أحياناً بمتلازمة ميغ (وتسمى أحياناً متلازمة بروغيل). ويحدث ذلك عندما تعاني من تشنجات قوية ومؤلمة في كثير من الأحيان في





أطفال



استشاري يحذر من تقبيل الأطفال



يتسبب فيروس الهربس بقروح باردة للأطفال (بثور صغيرة حول الفم) ، وهذا الفيروس البسيط الموجود في قرحة البرد معد، ويمكن أن ينتشر إلى الآخرين عن طريق التقبيل.

التقرحات وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في بعض الحالات، بحسب موقع "اليوم السابع" المصري. وقدم استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة، نصائح للوقاية من فيروس الهربس للأطفال، هي كما يلي:

1. لا تقبلي طفلك من فمه.
2. لا تسمح لي لأحد أن يقبل طفلك إطلاقاً.
3. اغسلي يديك قبل إرضاع الطفل أو التعامل معه جيداً.
4. اغسلي ألعاب طفلك و أدواته وعقمهم بشكل دوري.
5. إذا أصابك تقرحات حول الفم ، فغطي التقرحات حتى لا يلمسها طفلك واستشيري طبيبك فوراً لمعرفة إذا ما كانت هيربس أم لا و استشيرييه بخصوص الاستمرار في الرضاعة الطبيعية .

حذر الدكتور محمد شبيب، استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة بمستشفى شبرا العام المصري، من تقبيل الأطفال، لأنه يزيد خطر الإصابة بفيروس الهربس. ويتسبب فيروس الهربس بقروح باردة للأطفال (بثور صغيرة حول الفم) ، وهذا الفيروس البسيط الموجود في قرحة البرد معد، ويمكن أن ينتشر إلى الآخرين عن طريق التقبيل. كما يمكن أن ينتقل فيروس الهربس عن طريق التقبيل، أو مشاركة الأكواب أو الأدوات، أو مشاركة المناشف، أو عن طريق لمس قرحة البرد قبل شفائها، في هذا ويمكن أيضاً أن ينتشر الفيروس إلى الآخرين قبل 24 إلى 48 ساعة من ظهور قرحة البرد.

وأفاد الدكتور شبيب، إن الهربس مرض مؤلم جدا و أصبح من الصعب تشخيصه بسهولة بسبب تمحور الفيروس وتغير شكل

إرشادات لتدريب الأطفال على النوم

بالفترة الباقية له حتى يخلد للنوم.

- حرص أولياء الأمور على تهدئة طبيعة المنزل قبل النوم بساعة لعمل وخلق حالة من الهدوء.
- الحرص على عدم حدوث أي مشادات كلامية في الأسرة أمام الطفل.
- سحب أي لعبة أو دمبة منه، قد تتسبب في خلق حالة من الغضب أو تشحنه طاقة سلبية.
- عدم تقديم أي أطعمة دسمة أو تحتوي على دهون للطفل في وجبة العشاء قبل الخلود للنوم، حتى لا تتسبب في عمل اضطرابات هضمية تعيق نومه العميق.
- الحرص على تقديم الوجبات الخفيفة على المعدة والأمعاء للحصول على النوم الجيد.
- الحديث الجيد الإيجابي أمام الطفل عن المدرسة وأنه سيلتقي بأصدقائه هناك.



تشكو كثير من الأسر من مشاكل الأطفال العديدة مع النوم، والمختلفة عن بعضها البعض، فهناك أطفال تقاوم النوم بشدة على الرغم من عدم قدرتهم على السهر نهائياً، لكن ينتابه شعور بعدم الخلود إلى النوم.

ونقل موقع "الكونسلتو" عن استشاري الصحة النفسية المصري، الدكتور وليد هندي، إن "النوم عملية مهمة لصحة الطفل النفسية والجسدية والعقلية، والنوم الجيد يؤثر إيجابياً على الأطفال طوال اليوم".

وقدم الدكتور هندي عدداً من النصائح المهمة لعلاج مقاومة النوم عند الأطفال، خاصة خلال العام الدراسي، وذلك على النحو التالي:

- عمل موعد روتيني ثابت للنوم على سبيل المثال الساعة 10 مساءً.

- يجب أن يكون الطفل على دراية بموعد خلوده للنوم.

- على الآباء والأمهات قبل النوم بساعة، إبلاغ الطفل



آلام الفقرات العنقية.. لا تنتظروا أسوأ الأحوال

“

الفقرى)، بالإضافة إلى أضرار جذور الأعصاب والنخاع الشوكي.

وقال المعهد إنه إلى جانب آلام الفقرات العنقية، قد يعاني المريض أيضا آلاما في الذراعين واليدين والكتف والظهر وتيبس الرقبة وصداعا ودوارا وطنبينا في الأذن واضطرابات في الرؤية، بالإضافة لأعراض عصبية مثل التميل والوخز، وفي أسوأ الأحوال مظاهر شلل، ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض.

وتبعاً لشدة الآلام يشمل العلاج المسكنات وتطبيقات السخونة وتمارين تقوية عضلات الرقبة والتثبيت بواسطة دعامة الرقبة، وفي الحالات المزمنة والشديدة يمكن اللجوء إلى الجراحة.

أفاد معهد الجودة في القطاع الصحي الألماني أن آلام الفقرات العنقية لها أسباب عدة، تتراوح بين البسيط والخطير. وأوضح المعهد أن الأسباب البسيطة لآلام الفقرات العنقية تتمثل في وضعيات الجسم الخاطئة والإجهاد المفرط للفقرات العنقية، كما هي الحال عند الجلوس أمام شاشات الحواسيب والأجهزة الجواله طويلا، وكذلك إثر الأعمال التي يتم تنفيذها فوق مستوى الرأس، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

أما الأسباب الخطيرة فتتمثل في الإصابات والتآكل المصاحب لأمراض العظام مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وهشاشة العظام والانزلاق الغضروفي والكساح والجَنَف (ميلان العمود

الأسباب البسيطة لآلام الفقرات العنقية تتمثل في وضعيات الجسم الخاطئة والإجهاد المفرط للفقرات العنقية، كما هي الحال عند الجلوس أمام شاشات الحواسيب والأجهزة الجواله طويلا، وكذلك إثر الأعمال التي يتم تنفيذها فوق مستوى الرأس، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

الكتف المتجمدة.. 3 مراحل للمرض

وأشار شايبل إلى أنه يتم التحقق من الإصابة بالكتف المتجمدة من خلال التصوير بالموجات فوق الصوتية أو الأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي لاستبعاد أمراض لها أعراض مشابهة مثل تمزق أحد أوتار الكتف أو التهاب الجراب الزلالي.

وعاد بيتشناو إلى القول إن مرض الكتف المتجمدة يمر بثلاث مراحل: الالتهاب والتجمد وتفكك هذا التجمد، موضحاً أنه في مرحلة الالتهاب يعاني المريض من ألم شديد بدون قيود بالحركة، في حين يعاني في مرحلة التجمد من عدم القدرة على تحريك الكتف.

وفي المرحلة الأولى يتم علاج الألم بواسطة الكورتيكوزون سواء في صورة أقراص أو حقن، ولا تنجح المسكنات التقليدية كالإيبوبروفين في تخفيف المتاعب.

وأوضح أخصائي العلاج الطبيعي الألماني فيم بانسن أنه في مرحلة التجمد ومع تراجع الآلام يتم اللجوء وممارسة العلاج الطبيعي باعتدال، كما يمكن تسريع وتيرة العلاج من خلال فترات الراحة والبعد عن التوتر النفسي.

وأضاف: في المرحلة الثالثة (تفكك التجمد) تبدأ الحركة في العودة شيئاً فشيئاً، مشيراً إلى أنه إذا لم يفلح العلاج الطبيعي في تحسين الحالة فقد يستلزم الأمر الخضوع للجراحة، وبعدها العلاج الطبيعي مجدداً.

قال جراح العظام الألماني أديم بيتشناو، إن مرض «الكتف المتجمدة» يعرف علمياً باسم «التهاب المحفظة اللاصق» الذي يصيب «محفظة الكتف» وهي نسيج ضام محيط بمفصل الكتف.

وبسبب هذا الالتهاب تصبح محفظة الكتف متيبسة مما يعيق حركتها إلى حد كبير، إلى جانب الشعور بالألم شديد عادة ما يكون مستمرا ويزداد في الليل أو مع برودة الجو، كما يمكن أن تؤدي بعض الحركات إلى نوبات من الألم الشديد والتقلص. ويعتقد أن هذه الحالة ناتجة عن إصابة أو صدمة في منطقة الكتف.

وأفاد جراح العظام الألماني ماركوس شايبل، أن الذين يعانون من أمراض الأيض كمرض السكري هم الأكثر عرضة للإصابة بالكتف المتجمدة، وكذلك اللاتي يتراوح عمرهن بين 40-60 عاماً، ومن يعانون مشاكل في الغدة الدرقية، ولا يمكن الوقاية من هذا المرض، وحتى الرياضيون يصابون به أيضاً، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.





اسناني حياتي



التقاط أشعة
الأسنان هي الطريقة
الشائعة والأساسية
في عملية الفحص
والتشخيص في
عيادة الأسنان، حيث
أن بنية الأسنان
وتكوينها البيولوجي
يسمحان باستخدام
تكنولوجيا الأشعة
السينية التي
تمكن من تشخيص
الحالات المرضية
المختلفة.



الهدف من أشعة الأسنان

تتميز الأشعة السينية من خلال السن المفحوص والتقاطها على شريط التصوير أو مستشعر رقمي يوضع في الجانب الآخر، وفقاً لموقع «ويب طب».

وهناك بعض الاختلافات بين طريقة التصوير الرقمية والتناظرية، مثل «الراحة، والدقة، والمهارة»، ولكن الأهم من بينها هو شدة الأشعة التي يتم تشغيلها.

ويحتاج التصوير الرقمي لمستويات منخفضة جداً من الإشعاع بالمقارنة مع التناظرية، ويفضل استشارة طبيب الأسنان بشأن اختيار طريقة التصوير.

تستخدم عدة أنواع رئيسية من صور الأسنان الطبية للتشخيص أو للإعداد للعلاجات المعقدة كزراعة الأسنان، أو علاج قناة الجذر المعقد والترميم.

والتقاط أشعة الأسنان هي الطريقة الشائعة والأساسية في عملية الفحص والتشخيص في عيادة الأسنان، حيث أن بنية الأسنان وتكوينها البيولوجي يسمحان باستخدام تكنولوجيا الأشعة السينية التي تمكن من تشخيص الحالات المرضية المختلفة.

يتم الحصول على صور الأسنان بالأشعة السينية عن طريق

5 صور لأشعة الأسنان

توجد عدة طرق تصوير ممكنة متاحة لطبيب الأسنان، وكل واحدة منها مناسبة لتشخيص حالة تختلف عن الأخرى، وعند العلاج في عيادة الأسنان يتم توجيهكم عادة لإحدى طرق تصوير أشعة الأسنان الآتية:

1. صورة الغضبة

الصورة الأساسية والأكثر شيوعاً خلال الفحص، ويطلب منكم الطبيب إطباق الفكين مع وضع مستشعر بموازاة الأضراس في كل جانب، ويتضمن هذا الفحص عادة 2 - 4 صور، ويتم تصوير منطقة التاج لكل الأسنان الخلفية، ويهدف بالأساس لتحديد مناطق التسوس غير المرئية، مثل: نقاط الاتصال بين الأسنان المتجاورة.

2. صور الوضع

تتكون صورة أشعة الأسنان هذه من سلسلة من 19-21 صورة، وتصور كل الأسنان التي في الفم بدرجة عالية من الدقة، ويتم إجراء هذا النوع من التصوير عادة كمرحلة مسبقة لوضع خطة علاج إعادة التأهيل الشامل التي تتضمن الترميم، وعلاج القنوات الجذرية، وعلاج اللثة.

3. التصوير البانورامي

التصوير البانورامي يدمج تقنية مختلفة قليلاً، وخلالها يحلق جهاز التصوير حول رأس المريض ليضع ثوان وفي النهاية يتم الحصول على صورة تمثل كلا الفكين، وتجاويف جحر الأنف، ومياني أخرى مجاورة، كقناة عصب الفك السفلي.

هذا التصوير أقل دقة، ويتم تنفيذها عادة قبل عملية قلع السن المعقدة، أو زرع الأسنان، أو الحاجة إلى تشخيص الأمراض والأورام.

4. تصوير الأشعة المقطعية

هذه الطريقة تستخدم التصوير الذي يعتمد على صورة تسلسلية لتكوين نموذج محوسب ودقيق جداً للفكين، حيث يتم توجيه

إجراء تصوير الأشعة المقطعية في معظم الأحيان من قبل جراح الوجه والفكين كجزء من التشخيص المرضي أو قبل جراحة الفك، ويسمح تصوير الأشعة المقطعية بقياس المسافات والأحجام التشريحية بدقة.

ويكون استخدامه الشائع عادة قبل تثبيت طعوم الأسنان التي يمكن أن تقترب من الأعصاب والأوعية الدموية بشكل خطير.

ينطوي تصوير الأشعة المقطعية على التعرض بشكل كبير نسبياً للإشعاع، ولذلك فمن المهم التأكد من أن الفحص ضروري بالفعل، كذلك فإن التطورات التكنولوجية الجديدة في هذا المجال تسمح اليوم بتصوير منطقة محددة فقط وتتطلب التعرض المنخفض للإشعاع.

5. تقنيات تصوير أخرى

هي تقنيات تصوير أقل شيوعاً، كالتصوير بالرنين المغناطيسي ومسح الغدد اللعابية، ولا تنطوي على التعرض للإشعاع وتهدف إلى تصوير الأنسجة الرخوة التي لا تشمل الأسنان أو العظام كالعضلات، اللسان، الشفتين، وغير ذلك، ويتم توجيهه لإجراءها عادة في المراكز الطبية الكبيرة كجزء من عملية تشخيص الأورام والأمراض الأخرى.



12 علامة تدل على أنك بحاجة إلى طبيب نفسي

4. انخفاض غير عادي في الأداء في المدرسة أو العمل أو الأنشطة الاجتماعية، مثل الإقلاع عن الرياضة أو الفشل في المدرسة أو صعوبة أداء المهام المألوفة.
5. مشاكل التفكير وفي التركيز والذاكرة أو التفكير المنطقي والكلام التي يصعب تفسيرها.
6. زيادة الحساسية، زيادة الحساسية للمشاهد أو الأصوات أو الروائح أو اللمس.
7. فقدان المبادرة أو الرغبة في المشاركة في أي نشاط.
8. شعور غامض بالانفصال عن النفس أو المحيط، وشعور بعدم الواقعية.
9. التفكير غير المنطقي: معتقدات غير عادية أو مبالغ فيها حول القدرات الشخصية لفهم المعاني أو التأثير على الأحداث.
10. العصبية، والخوف أو الشك في الآخرين.
11. سلوك غير معهود وغريب.
12. الأمراض الجسدية غير المبررة، ترتبط الصحة العقلية والجسدية ببعضهما البعض، وإحدى العلامات التي قد تجعلك تفكر في زيارة الطبيب النفسي هي عندما تعاني من أمراض جسدية متكررة دون سبب محدد. تشمل "آلام المعدة، الصداع، والأوجاع المبهمة".

يجب أن تعرف

لا يمكن لواحد أو اثنين من هذه الأعراض أن تشير لإصابتك بمرض عقلي، لكن قد تكون علامة على حاجتك للمزيد من التقييم.

إذا كنت تعاني من عدة أعراض في وقت واحد، مما يسبب لك مشاكل خطيرة في القدرة على الدراسة أو العمل أو الارتباط بالآخرين، فيجب عليك زيارة طبيب نفسي فوراً.

تشكل عبارة "مرض عقلي" وصمة عار لدى الكثير من الناس، على الرغم من أن الأمراض العقلية شائعة، حيث تشير التقديرات إلى أن كثيرين من البشر لديهم شكل من أشكال الاضطراب العقلي، مثل "القلق، الاكتئاب، الاضطراب ثنائي القطب".

ونادراً ما تظهر الأمراض العقلية الرئيسية مثل الفصام أو الاضطراب ثنائي القطب فجأة، غالباً ما تبدأ العائلة أو الأصدقاء أو المعلمون أو الأفراد أنفسهم في التعرف على التغييرات الصغيرة أو الشعور بأن "شيئاً ما ليس صحيحاً" بشأن تفكيرهم أو مشاعرهم أو سلوكهم قبل ظهور المرض في شكله الكامل.

يمكن أن يساعد التعرف على أعراض أو علامات الإنذار المبكر على التدخل في الوقت المناسب لتقليل شدة المرض، أو منع الإصابة بمرض عقلي أكثر شدة، وفقاً لمنصة "شفاء".

وتشكل الأعراض التالية علامة على أنك بحاجة إلى زيارة طبيب نفسي:

1. تغيرات النوم: غالباً ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية من صعوبة في النوم. قد يجدون صعوبة في النوم، وقد يستيقظون مبكراً جداً، أو يستيقظون عدة مرات طوال الليل. لسوء الحظ، فإن قلة النوم تجعل من الصعب التعامل مع أعراض المرض العقلي، لذلك فهي عبارة عن حلقة ردود فعل سلبية مستمرة.

2. تغيرات في المزاج: جميعنا نمر بلحظات الحزن أو الغضب أو الانفعال، وهي مشاعر طبيعية في الحياة. ومع ذلك، عندما يكون لدى شخص ما مشاعر مفرطة يكون غير قادر على التحكم فيها أو إدارتها، فهذا مؤشر على أن الطبيب النفسي قد يكون قادراً على المساعدة.
3. الشخص الذي يعاني من الاكتئاب أو القلق المفرط قد يتجنب المواقف الاجتماعية، وهذا بسبب عدم القدرة على التحكم في المشاعر أو الصعوبات المتعلقة بالتعامل مع الآخرين.

“

إذا كنت تعاني من عدة أعراض في وقت واحد، مما يسبب لك مشاكل خطيرة في القدرة على الدراسة أو العمل أو الارتباط بالآخرين، فيجب عليك زيارة طبيب نفسي فوراً.



أدوية البرد والزكام ... من سبأ فارما

RAMOL®
Cold & Flu

20 F/C capsules

Effective relief of
Cold & Flu Symptoms

Shiba Pharma

RAMOL Sinus

Relief from sinus pain,
nasal congestion
and headache.

Analgesic

20 F/C capsules

Shiba Pharma

بواسط الاستعمال والجبرعات
انتظر النشرة المرفقة
باعتبار وقت ٢٥ م في مكان جاف
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

B. N. :
Mfg. :
Exp. :

Flu Off®
PLUS

فلو أوف بلس

للتخلص من أعراض البرد
مسكن الألم

Shiba Pharma

Flu Off PLUS

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف


شيبا فارما
المدينة العلمانية أبها ٤١٠١٠

وحدة الأمراض الجلدية والتناسلية والعلاج بالليزر

من بعض من أجهزة القسم:



الحالات التي نعالجها

- ◀ علاج جميع الأمراض الجلدية والتناسلية.
- ◀ علاج الصدفية المزمنة.
- ◀ علاج الاكزيما المزمنة.
- ◀ علاج العقم وأمراض الذكورة.
- ◀ علاج آثار الحروق وأثار حب الشباب بأجهزة الليزر.
- ◀ علاج أمراض البرص واورام الجلد اللمفاوي بالأشعة فوق البنفسجية.
- ◀ علاج التصبغات الجلدية والكلف والنمش بأحدث أجهزة الليزر.
- ◀ علاج تساقط الشعر عن طريق الميزوثيرابي والبلازما.
- ◀ تفتيح ونظارة البشرة عن طريق حقن البلازما والميزوثيرابي.
- ◀ شد البشرة باستخدام أجهزة الليزر.
- ◀ علاج التآليل بجميع أنواعها وبأحدث الطرق.
- ◀ علاج الزوائد الجلدية باستخدام الليزر.
- ◀ حقن الفيلر للوجه والشفافيف.
- ◀ حقن البوتكس للتجاعيد.

جهاز الفرششال

(باستخدام غاز ثاني أكسيد الكربون كمصدر ليزر)

- يستخدم الجهاز لتجديد البشرة وبالتالي لعلاج العديد من مشاكل البشرة ومنها:
- ندبات الحروق
 - ندبات حب الشباب
 - التجاعيد الخفيفة
 - النمش والشامات
 - إزالة الأكياس الجلدية
 - إزالة الدهون في جفن العين
 - الزوائد الجلدية
 - التآليل
 - علاج الشمات المزمنة وأثارها
 - تجديد البشرة



جهاز الأندياج ND - Yag

الجهاز الأكثر أماناً على الجلد والبشرة ويستخدم في علاج:

- التصبغات
- الوحمات
- الشعيرات الدموية في الوجه والساقين
- إزالة الشعر



جهاز الوميض الضوئي IPL

يستخدم في علاج بعض مشاكل البشرة من خلال تحويل الطاقة الضوئية إلى طاقة حرارية. بعض الحالات التي يعالجها:

- النمش والوحمات
- الدوالي
- الوردية
- إزالة الشعر الغير مرغوب به



إزالة الكلف والنمش بالليزر



إزالة الشعر بالليزر



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

المستشفى اليمني
الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





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

cold & Flu

Rahamol®

Paracetamol 500 mg
Pseudoephedrine HCl 30 mg
Chlorpheniramine Maleate 2 mg

راحه مول كولد & فلو

أسرع طريقة للتخلص من نزلات البرد والاحتقان



starplus
Pharma

📍 Sana'a - Yemen

☎ +967 1 424699 - +967 780300777

🌐 www.starpluspharma.com

✉ info@starpluspharma.com