

المجلة

Almajalah Alttebiah



# الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر أول كل شهر أكتوبر 2023 العدد (70)

- سبب خوف اليمنيين من "الأدوية النفسية"
- استعينوا على السل بـ"التوعية"
- 8 إجابات حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي



- دواء عشبي مضاد للأورام
- لماذا يجب أن تعرف تاريخ عائلتك الطبي؟

الكليات الطبية واحتياجات المجتمع  
**خلل في المعادلة**

# Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على  
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة  
البرتقال



أبتسم  
للألم



# Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of  
the Healthy Movement

احتياجا لتلك في جميع جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnaehdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

# CEFOPRIM

معنا صحتك  
أفضل..

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



**UNITED BIOTECH**

*The Emergence of New Standards*

الوكيل الوحيد في اليمن

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



♀ اليمن - صنعاء - شميلة - خلف عمارة الزناداني  
Sana'a - yemen - Shumaila Area St.  
☎ +967 1 60 74 02 - 62 66 75  
☎ +967 777 775 674 - 777 735 055  
🌐 www.bauam.com ✉ info@bauam.com



27

دواء

■ دواء عشبي مضاد للأورام

30

تغذية

■ أطعمة تساعد على زيادة الطول

33

صححة إنجابية

■ مشاكل تؤثر على الصحة الإنجابية

34

مخ واعصاب

■ استشاري يحدد العلاج الأمثل للخلايا التالفة

18

صححة نفسية

■ 7 نعاثح في اليوم العالمي للصححة النفسية

■ سبب خوف اليمنيين من «الأدوية النفسية»

24

توعية

■ 8 إجابات حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي

26

جديد الطب

■ "خرايط جديدة" تحل ألغاز الدماغ

■ كبسولة لتوصيل الأدوية للدم

7

فلك الطبية

■ دعوة لإنشاء معهد قومي لأمراض الجهاز الهضمي والكبد

■ "الأوتشا" يكشف عدد المنظمات العاملة في اليمن

9

ملف العدد

■ حين تسخر الإمكانيات في خدمة العلم شفاكو .. دعم غير مشروط

14

تقرير

■ استعينوا على السل ب«التوعية»

■ الكليات الطبية واحتياجات المجتمع .. خلل في المعادلة

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

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

رئيس التحرير  
معين النجري

مدير التحرير  
عبد الملك الجرزموزي

مدير الطبية نت  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجدو المعمري  
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



مكافحة العدوى هي معركة ضد عدو خفي وقوي وخبث يفتك بأرواح المرضى، لهذا نحن بحاجة لجيش مكتمل الأركان بكل قطاعاته (إدارة وأطباء وتمريض ومختبرات وصيادلة)، لمواجهة هذا العدو، فالمعركة ليست مقتصرة على إدارة الجودة ومكافحة العدوى فقط،

# معركة ضد عدو خفي

تشكل عدوى المستشفيات مصدر قلق كبير، ومهدداً لسلامة وصحة المرضى، وقد تكون موضعية أو جهازية، ومن الممكن أن تشمل أي جهاز من أجهزة الجسم، كما قد ترتبط بالأجهزة الطبية أو عمليات نقل الدم.

عدوى المستشفيات هي البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية التي تنتقل للمريض عقب دخوله المستشفى والتي من الممكن أن تؤدي إلى وفاته نتيجة انتشار البكتيريا الخبيثة بسبب عدم الالتزام بمعايير النظافة كغسل الأيدي وتقيم المعدات الطبية من طرف أفراد الطاقم الطبي أو الإداري على حد سواء. وتعد العناية المركزة، غرف العمليات الجراحية والولادة، أكثر الأقسام عرضة لانتشار العدوى بسبب ضعف الجهاز المناعي للمرضى الموجودين بهذه الأقسام. أما مكافحة العدوى، فهي مصطلح يقصد به الوقاية من عدوى المستشفيات أو العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية، ووفق إحصائيات عالمية، فإن 12 - 18 % من المرضى يتعرضون لعدوى مرتبطة بالرعاية الصحية.

طبعاً هذه الإحصائيات في البلدان التي تطبق إجراءات صارمة وسياسات وبرامج مكافحة للعدوى قوية، أما في اليمن ومن خلال الملاحظة فإن 50 - 60 % من المرضى تقريباً يتعرضون للعدوى.

ورغم أن بعض المستشفيات لديها إدارة جودة وفيها وحدة لمكافحة العدوى، لكن خطر إصابة المرضى الزائرين لهذه المستشفيات لا يزال قائماً، ولا يمكن القضاء على العدوى بمجرد إعداد برامج وسياسات وخطط لمكافحةها، دون إجراءات سلامة ضبئية صارمة ومشددة.

كما أن عبء الأمراض المعدية السارية بين العاملين في الرعاية الصحية مرتفع - إلى حد كبير - في هذا الإقليم، نتيجة ممارسات الرعاية الصحية غير المؤمنة، على الرغم من أن نسبة كبيرة من حالات العدوى والوفيات التي تعزا إلى العدوى المرتبطة بالمستشفيات يمكن الوقاية منها.

إن مكافحة العدوى هي معركة ضد عدو خفي وقوي وخبث يفتك بأرواح المرضى، لهذا نحن بحاجة لجيش مكتمل الأركان بكل قطاعاته (إدارة وأطباء وتمريض ومختبرات وصيادلة)، لمواجهة هذا العدو، فالمعركة ليست مقتصرة على إدارة الجودة ومكافحة العدوى فقط، بل هذه الإدارة تشرف وتعد الدراسات والبرامج والإجراءات وتقوم بتدريب وتجهيز مقدمي الرعاية الصحية ومتابعة التنفيذ ورصد العدوى.

وكل قسم لديه مهمة معينة وهامة، فعلى سبيل المثال أخصائيي الميكرو في قسم المختبر عليه التحري وتحديد نوع وجنس وأصل البكتيريا الخبيثة وموقع تواجدها، وبموجب هذه المعلومات يتم عمل خطة للتعامل والقضاء على هذه العدوى.

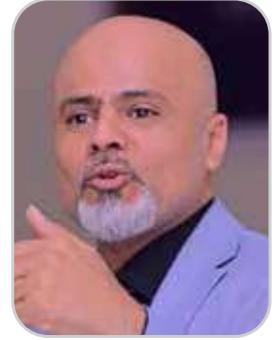
ومن الممكن أن تخترق العدوى جسد مريض وتنتقل منه لمريض آخر بسبب تقصير بسيط أو تهاون من أحد العاملين في الرعاية الصحية في العناية أو الرقود أو الطوارئ.

وأؤكد هنا، أنه لا يوجد برنامج مكافحة عدوى بشكل صحيح طالما لا يوجد في المستشفى قسم ميكرو وأخصائيي ميكرو متمكن، وكذلك لا يوجد برنامج مكافحة عدوى بشكل صحيح وعملي إذا لم يكن لدى المستشفى برنامج إدارة المضادات الحيوية ومقاومة البكتيريا.

علينا أن نعي بأن مكافحة العدوى مسؤولية الجميع يبدأ من وزارة الصحة إلى أصغر عامل في أي مستشفى أو وحدة صحية.

ويجب أن تكون إدارات الجودة ومكافحة العدوى بالمستشفيات تتبع إدارياً وزارة الصحة وتكون لها صلاحيات وامتيازات حتى تستطيع إنجاز مهامها بالشكل الصحيح.

وأكرر التأكيد على عدم جدوى مكافحة العدوى بدون قسم ميكرو، وأخصائيي ميكرو يفهم عمله جيداً في مختبر المستشفى، وهذا ليس مجرد رأي بل حقيقة.



د. صلاح الدين منصور القباطي\*

• أمين عام نقابة الطب التشخيصي المختبري

# Ex pylori



Clarithromycin 500mg

Pantoprazole 40mg

Amoxicillin 1000mg

## Excellent therapy to erase H-pylori

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

Pharmacare  
فارماكير   
فخر الصناعة الوطنية



## دعوة لإنشاء معهد قومي لأمراض الجهاز الهضمي والكبد

“

شارك نخبة من أخصائيي أمراض الجهاز الهضمي والكبد، والأكاديميين اليمثيين والعرب، في أعمال المؤتمر الذي نظّمته جامعة صنعاء بالتعاون مع الجمعية اليمنية لأمراض الكبد والجهاز الهضمي والتقنوات المرارية والبنكرياس والتنظير الداخلي.

وأكد رئيس الجمعية اليمنية لأمراض الكبد والجهاز الهضمي والتقنوات المرارية والبنكرياس والتنظير الداخلي - رئيس المؤتمر الدكتور محمد الحيمي، أهمية الدور الذي تلعبه مراكز الإشعاع العلمي والمؤسسات التعليمية في تطوير ودعم البحث العلمي في مختلف المجالات والذي به ترتقي الشعوب والأمم.

وأشاد بالدور الرائد لجامعة صنعاء بكوادرها وكلياتها ومراكزها المختلفة والذين أنجزوا الكثير من الأبحاث العلمية في كليات الطب والعلوم الصحية وطب الأسنان والصيدلة والتي كانت مستمدة من الواقع الصحي في اليمن والعلوم الصحية التطبيقية والسريية.

ونوه بدور كلية الطب بجامعة صنعاء ممثلة بقسم الأمراض الباطنية وفتح مساق طب أمراض الجهاز الهضمي والكبد منذ عام 2010م وانعكاس ذلك على تحقيق تلك البرامج العلمية والبحثية والتدريبية العملية المؤهلة لشهادات الماجستير والدكتوراه وتخريج كوكة من الأطباء الماهرين الذين يعملون في محافظات الجمهورية.

### صنعا، الطبية

دعا المشاركون في ختام أعمال المؤتمر العلمي الأول لأمراض الجهاز الهضمي والكبد، إلى إنشاء "معهد قومي لأمراض الجهاز الهضمي والكبد"، لدعم الأبحاث ودراسة أسباب انتشار أمراض الجهاز الهضمي والكبد في اليمن وطرق الوقاية والعلاج بصورة مبركة.

وشارك نخبة من أخصائيي أمراض الجهاز الهضمي والكبد، والأكاديميين اليمثيين والعرب، في أعمال المؤتمر الذي نظّمته جامعة صنعاء بالتعاون مع الجمعية اليمنية لأمراض الكبد والجهاز الهضمي والتقنوات المرارية والبنكرياس والتنظير الداخلي.

وناقش المؤتمر على مدى يومين (18 - 19 أكتوبر) مجموعة من الأوراق والأبحاث العلمية المتعلقة بأمراض الجهاز الهضمي والكبد، واستعرض الطرق والوسائل الحديثة في مجال زراعة الكبد، وكذا المسببات الخاصة بالفشل الكبدي وارتفاع الضغط الوريدي البائي والتخثر في أمراض الكبد.

## "الأوتشا" يكشف عدد المنظمات العاملة في اليمن

### الطبية؛ خاص

كشفت مكتب الأمم المتحدة للشؤون الإنسانية "أوتشا" عن عدد المنظمات العاملة والمشاركة في تنفيذ خطط الاستجابة في اليمن خلال شهر أغسطس الماضي.

وقال المكتب الأممي أن 138 منظمة إغاثة نفذت أنشطة كجزء من خطة الاستجابة الإنسانية في جميع مديريات اليمن، 6% منها منظمات تابعة للأمم المتحدة، و 30% منظمات دولية، و 64% منظمات محلية.

ويحسب بيان أصدره المكتب نهاية أكتوبر، أجرت تسع وكالات تابعة للأمم المتحدة أنشطة استجابة في 332 منطقة، في حين كانت 88 منظمة "غير حكومية" وطنية نشطة في 304 مناطق، كما عملت 41 منظمة غير



OCHA

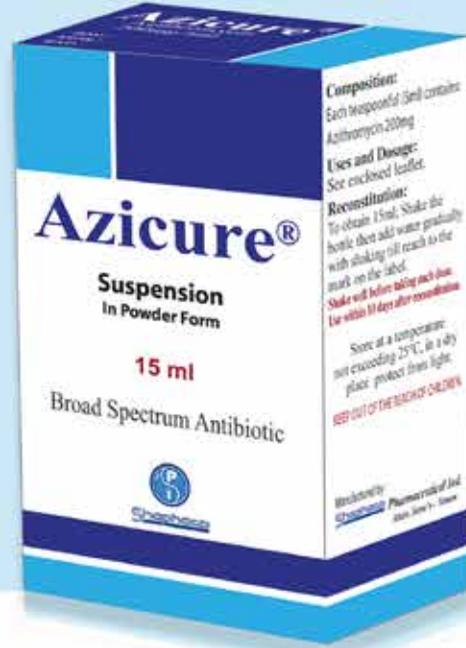
حكومية دولية في 209 مديريات. وفي البيان الذي حصلت "المجلة الطبية" على نسخة منه، أشار المكتب إلى أن غالبية المنظمات في اليمن تعمل في مجال الأمن الغذائي والزراعة، بعدد 56 منظمة، وأن 40 منظمة تنشط في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية.

ويذكر أن المنظمات العاملة في اليمن حذرت في بيانات سابقة من أن نقص التمويل قد يضطرها لتقليص برامجها الإنسانية في اليمن.



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

آزو



# Azicure® *Ensure the Cure*

[www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com)

[info@shaphaco.net](mailto:info@shaphaco.net)

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

P.O. Box: 3073

+967.1 200620/2

+967.1 200623

الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان

Attan, 60th Street Sana'a - Republic Of Yemen



شفاكو  
للصناعات الدوائية

## حين تسخر الإمكانيات في خدمة العلم



# شفاكو

## دعم غير مشروط

“

ما تقوم به شركة شفاكو للصناعات الدوائية الوطنية، من خلال ما تقدمه من دعم للكثير من المؤتمرات والفعاليات العلمية والأنشطة التعليمية والتدريبية والرياضية بالإضافة إلى الأنشطة الإنسانية.



قبل أن تكون رعاية الفعاليات والمؤتمرات العلمية التزاماً مجتمعياً من قبل الشركات ورأس المال الوطني تجاه المجتمع، هي نشاط مهم يساهم في تطوير المجال العلمي والمعرفي في مختلف التخصصات، ويعود بالفائدة على الراعي والبلد بشكل عام.

وهذا ما تقوم به شركة شفاكو للصناعات الدوائية الوطنية، من خلال ما تقدمه من دعم للكثير من المؤتمرات والفعاليات العلمية والأنشطة التعليمية والتدريبية والرياضية بالإضافة إلى الأنشطة الإنسانية.

مؤخراً، وتحديداً مطلع شهر أكتوبر، كانت شركة شفاكو حاضرة في حدث علمي مهم، داعمة لواحد من أهم المؤتمرات العلمية الطبية في اليمن (مؤتمر أطباء القلب، المؤتمر العلمي الثاني لجامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية)، وذلك بهدف الارتقاء بالمؤتمرات العلمية والتعليمية لتطوير خدمات الرعاية الصحية.

ملف أعده: عبد الملك أبو الغيث

# 400 استشاري وألف طالب في المؤتمر العلمي الثاني لجامعة 21 سبتمبر

انطلقت في العاصمة صنعاء، يومي الرابع والخامس من أكتوبر، فعاليات المؤتمر العلمي الثاني لجامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية، بحضور أكثر من ألف طالب وطالبة من مختلف الجامعات اليمنية. المؤتمر الذي افتتحه رئيس حكومة تصريف الأعمال الدكتور عبدالعزيز بن حبتور، جاء برعاية من شركة شفاكو، وشارك فيه نحو 400 استشاري وأخصائي أمراض قلب بعضهم عبر تقنية الفيديو.

الطبية - خاص



“

شكر بن حبتور  
”الداعمين  
للمؤتمر، وفي  
مقدمتهم  
شركة شفاكو  
ومديرها العام  
الأستاذ أحمد  
الشهاري، الذين  
كان لدعمهم  
الأثر الكبير في  
انعقاده بشكل  
مميز، بالإضافة  
للشخصيات  
الطبية  
والأكاديمية  
الكبيرة التي  
تقود هذا  
النشاط العلمي  
وكان لحضورهم  
دوره الحيوي في  
إنجاح أعمال  
المؤتمر.”

تقيمها الجامعات اليمنية. وشكر بن حبتور ”الداعمين للمؤتمر، وفي مقدمتهم شركة شفاكو ومديرها العام الأستاذ أحمد الشهاري، الذين كان لدعمهم الأثر الكبير في انعقاده بشكل مميز، بالإضافة للشخصيات الطبية والأكاديمية الكبيرة التي تقود هذا النشاط العلمي و كان لحضورهم دوره الحيوي في إنجاح أعمال المؤتمر.” وأعرب عن تقديره لجامعة 21 سبتمبر وجميع الجامعات اليمنية التي تقوم بأدوار أكاديمية وعلمية و بحثية هامة خلال هذه الفترة الاستثنائية الحرجة والصعبة من تاريخ اليمن.” وفي السياق ذاته أكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي،



وفي كلمته خلال افتتاح أعمال المؤتمر، أشى عضو المجلس السياسي الأعلى محمد النعيمي، على التطورات التي شهدتها جامعة 21 سبتمبر خلال مدة وجيزة، مؤكداً أنها تجاوزت بعض الجامعات العريقة. وأكد النعيمي ضرورة مضاعفة الجهود للارتقاء بالتعليم الجامعي بكافة مستوياته وبرامجه، وتفعيل دور ووظائف الجامعات التي أنشئت من أجله في التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع. بدوره، أشاد رئيس حكومة تصريف الأعمال الدكتور عبدالعزيز صالح بن حبتور بجهود قيادة الجامعة في إقامة النشاط العلمي المتواصل وكذا دعم وزارة التعليم العالي وتشجيعها المستمر لمختلف الأنشطة العلمية و البحثية التي

## 13 ورقة عمل علمية وبحثية

ناقش المؤتمر 13 ورقة عمل علمية وبحثية لكبار استشاريي القلب في اليمن حول آخر ما توصل إليه العلم الحديث في علاج أمراض وجراحة القلب والأوعية الدموية. الأوراق العلمية والبحثية حذت معلومات الأطباء والطبيبات من الخريجين ومن طلاب الامتياز الموجودين حالياً في المجالين الطبي والصحي ورفع قدراتهم المهنية وبما يساهم في تحسين جودة الخدمات الطبية المقدمة للمرضى في هذا المجال.





دكتور  
للصناعات الدوائية



شكر الدكتور  
معصار، شركة  
شفاكو "الداعم  
الرئيسي  
والحصري  
للمؤتمر، دعماً  
علمياً يحثنا،  
مشيراً إلى أن  
الشركة الرائدة  
في صناعة  
الدواء الوطني،  
"رحبت وحثت  
على إقامة  
أكثر من مؤتمر  
علمي".



حضر فعاليات المؤتمر نائب وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور علي شرف الدين، ورئيس مجلس الاعتماد الأكاديمي الدكتور أحمد الهبوب، وأمين عام المجلس الدكتور محمد ضيف الله، ورئيس مجلس إدارة شركة شفاكو أحمد الشهاري، وعدد من الشخصيات الأكاديمية والعلمية، وعدد من رؤساء الجامعات والمسؤولين في المجلس الطبي الأعلى والمجلس اليمني للاختصاصات الطبية ومجلس الاعتماد الأكاديمي.

حسين حازب، في كلمة له، على أهمية انعقاد المؤتمر الثاني لجامعة 21 سبتمبر، وأشاد بكوادر وقيادات الجامعة، وبشركة شفاكو راعية المؤتمر، معتبراً أن جامعة 21 سبتمبر أصبحت تشكل ركيزة أساسية إلى جانب نظيراتها من الجامعات اليمنية الحكومية والأهلية. وشدد حازب على ضرورة أن يمثل البحث العلمي أحد أهم وظائف الجامعات وأحد مرتكزات التنمية والتطور إلى جانب مهامها في التعليم وخدمة المجتمع.



وتحديث التوعية في مجال جراحة القلب والأوعية الدموية و آخر ما توصلت إليه العلوم الطبية في العالم مما سيمنح أطباء الجراحة القلب في اليمن فرصاً للتعرف على هذه النتائج العلمية التي وصل إليها العالم ونقل تلك الخبرات إلى الوطن والاستفادة منها في تطوير وتحديث الخدمات الطبية في هذا المجال.

## دعم "علمي بحت"

قال رئيس جامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية، رئيس المؤتمر الدكتور مجاهد معصار، إن المؤتمر كان له الأثر الإيجابي في مجال تطوير وتحديث التوعية في جراحة القلب والأوعية الدموية وعرض آخر ما توصلت إليه العلوم في العالم. وأشاد بأن ذلك سيعطي أطباء جراحة القلب في اليمن فرصاً للتعرف على هذه النتائج العلمية التي وصل إليها العالم ونقل تلك الخبرات إلى الوطن والاستفادة منها في تطوير وتحديث الخدمات الطبية في هذا المجال، معرباً عن ثقته في أن كافة أوراق المؤتمر العلمية النوعية، ستمثل إضافة إيجابية لميدان البحث الطبي في مجال أمراض القلب. وشكر الدكتور معصار، شركة شفاكو "الداعم الرئيسي والحصري للمؤتمر، دعماً علمياً يحثنا، مشيراً إلى أن الشركة الرائدة في صناعة الدواء الوطني، "رحبت وحثت على إقامة أكثر من مؤتمر علمي".

فيما أكد عميد كلية الطب بجامعة 21 سبتمبر، نائب رئيس المؤتمر، الدكتور سلوى الغميري، أن نجاح المؤتمر العلمي الأول للجامعة سيشكل حافزاً للاستمرار في عقد مؤتمرات علمية مماثلة لها أثرها ومردودها العلمي والأكاديمي والبحثي على مستوى الوطن. وأضاف: سيكون للمؤتمر الأثر الإيجابي في مجال تطوير



## ورشتان لتخطيط القلب والأشعة السينية

باعتبارها الأرضية الصلبة والاطلاع عن قرب والتطبيق الفعلي لكل تفاصيل العملية الدراسية بإشراف نخبة من أكفأ الكوادر الأكاديمية من منتسبي الجامعة.

من جانبها، أكدت عميد كلية الطب الأستاذ الدكتور سلوى صالح الغميري، أهمية انعقاد الورشتين في إطار الورش التعليمية التي تنظمها الكلية في مختلف المجالات ذات العلاقة لما لها من فائدة في صقل مهارات الطلبة في المجال الطبي.

ولفتت الغميري إلى أن الجهود المبذولة في تجويد برامج كلية الطب قد زادت هذا العام من خلال إقامة مؤتمرات وورش وأنشطة تعليمية نظرية وعملية.



ضمن فعاليات المؤتمر، دشّن رئيس جامعة 21 سبتمبر للعلوم الطبية والتطبيقية، الدكتور مجاهد علي معصار ورشتين تدريبيتين، الأولى حول أساسيات تخطيط القلب، والثانية حول أساسيات الأشعة السينية بمشاركة أكثر من 600 مشارك من مختلف الجامعات اليمنية. وأكد رئيس الجامعة، الدكتور مجاهد علي معصار، أهمية هذه الورش التي تهدف إلى التعليم والتدريب على أهم المجالات المرتبطة بالعمل الطبي.

وقال إن الجامعة تحرص على مواكبة كافة التطورات المتعلقة بالتعليم الأكاديمي، وأخذ أولوية التطبيق العملي للعلوم الطبية والتطبيقية لكافة الطلبة

“

أمراض القلب  
تعد من أكبر  
التحديات  
الصحية  
التي يواجهها  
البلد وتشمل  
مجموعة واسعة  
من الحالات  
المرضية التي  
تؤثر على صحة  
القلب والأوعية  
الدموية وأن  
تفهم تلك  
الأمراض  
وتحسين الوقاية  
والتشخيص  
والعلاج  
المبكر يلعب  
دوراً حاسماً في  
تحسين جودة  
حياة المرضى.



## الميموني: أمراض القلب أكبر تحدياتنا الصحية

الدموية وأن تفهم تلك الأمراض وتحسين الوقاية والتشخيص والعلاج المبكر يلعب دوراً حاسماً في تحسين جودة حياة المرضى.

وأكد الحرص على تحقيق تقدم في مجال الوقاية والتشخيص المبكر والعلاج الفعال للأمراض القلب وإسهام المؤتمر في توحيد الجهود وتبادل الخبرات بين المتخصصين والباحثين والمهتمين بهذا المجال.

أعتبر أمين عام المؤتمر، الدكتور طه الميموني، أن انعقاد المؤتمر يمثل إضافة نوعية لما يتضمنه من أبحاث وأوراق علمية في مجال أمراض القلب والأوعية الدموية بما ينعكس إيجاباً على تطوير البحث العلمي للكادر الطبي المتخصص في هذا المجال.

وأشار إلى أن أمراض القلب تعد من أكبر التحديات الصحية التي يواجهها البلد وتشمل مجموعة واسعة من الحالات المرضية التي تؤثر على صحة القلب والأوعية



شفاكو  
للصناعات الدوائية



شفاكو  
للصناعات  
الدوائية أخذت  
على عاتقها  
الارتقاء بالطرق  
التسويقية  
للدواء والخروج  
به من الصورة  
المشوهة كما  
يصفها الغالبية،  
إلى صورة مهنية  
تقدم خدمة  
علمية نوعية  
وتعرف بالدواء  
في إطار راق  
عبر ممارسات  
أخلاقية  
ومهنية.

## الارتقاء بطرق تسويق الدواء

دأبت شفاكو للصناعات على دعم أنشطة التعليم المستمر والمؤتمرات العلمية وذلك ما من شأنه تطوير الرعاية الصحية المقدمة للمريض، ويأتي مؤتمر أطباء القلب بالشراكة مع كلية الطب والعلوم التطبيقية في جامعة 21 سبتمبر نموذجاً لهذا. كما أن شفاكو للصناعات الدوائية أخذت على عاتقها الارتقاء بالطرق التسويقية للدواء والخروج به من الصورة المشوهة كما يصفها الغالبية، إلى صورة مهنية تقدم خدمة علمية نوعية وتعرف بالدواء في إطار راق عبر ممارسات أخلاقية ومهنية. إضافة إلى رعاية المؤتمرات، فقد أعلنت شفاكو عن برنامج نوعي يعنى بتحسين الخدمة للمرضى من خلال برنامج تدريبي وتأهيلي عن حسن استقبال المريض في العيادات والمنشآت الصحية وصولاً إلى استقبال وتهيئة المريض بالطريقة المطلوبة قبل لقائه بالطبيب. البرنامج الذي سينطلق في الأول من نوفمبر المقبل. أخيراً، يعد الموقع العلمي لشركة شفاكو Shaphaco Scientific Hub منهلاً للعديد من المواقع العلمية والطبية التي يستطيع الدارسون والباحثون والجميع الوصول من خلاله للمعلومات المحدثة عن المجالات الطبية المختلفة.



د. عمر ملهي \*

\* مدير التسويق والمبيعات في شركة شفاكو

## برنامج المريض أولاً.. ودائماً



في الثاني من فبراير 2022م دشنت شركة شفاكو برنامج "المريض أولاً"، الذي يركز على خمسة محاور، هي كما يلي:

- 1- **دعم المريض**؛ من خلال تقديم منح دورية من الأدوية المجانية للمراكز الصحية والمستشفيات والمدارس والمجتمعات الطبية.
- 2- **التسعيرة من أجل المريض**؛ وذلك من خلال تقليص تكاليف سلسلة التوزيع والوصول للمريض بالسعر الأنسب.
- 3- **حملة شفاكو صديقة مرضى السكر**؛ وهناك برنامج طويل المدى يعنى بمرضى السكر بالدرجة الأساسية وله اتجاهات مختلفة.
- 4- برنامج الارتقاء بالتعامل مع المريض في المرافق الصحية.
- 5- **التثقيف الصحي**؛ ويضمن الكثير

لقد جاء البرنامج كروية لتحقيق الريادة في التسويق النوعي والخروج من دائرة التسويق التقليدي، الذي نالت منه شوائب كثيرة أساءت إلى مهنية التسويق الدوائي وإلى الشركات ومعها الخدمات الطبية بشكل عام، والعودة إلى التسويق العلمي الذي يرتقي بخدمة الرعاية الطبية؛ ويجدد الثقة بالتسويق الدوائي وخصوصاً الترويج.

والبرنامج، جزء من ذلك التحول النوعي، وهو في الأساس برنامج خدمي وليس تسويقياً، وقد دأبت شركة شفاكو، على الدوام، على تقديم خدمة دوائية وليس سلعة دوائية، ابتداءً من تنوع وتعدد منتجاتها، مع الحرص على اتباع أعلى معايير الجودة، بالإضافة إلى مراعاة التسعيرة من أجل المريض.

من الأنشطة منها تكثيف حملات التوعية الصحية لرفع الوعي الصحي للمريض، وبما يكفل خدمة صحية أفضل، وهنا سنكون مستعدين لتحقيق شراكة وثيقة مع المجلة الطبية.

## الدواء لكل المحتاجين

تهدف شفاكو بشكل أساسي إلى توفير الدواء لكل المحتاجين له في جميع مناطق اليمن، وقد عملت على تصنيع عدد من المجموعات الدوائية التي تلبى تلك الاحتياجات.

وتتملك شفاكو التي تأسست في العام 1993، مصانع متطورة ومختبرات حديثة تديرها كوادر متخصصة ذات كفاءة عالية، وتحتفظ بعلاقات تعاون مع كبريات الشركات العالمية والمصانع العملاقة.

تعد شركة شفاكو للصناعات الدوائية الشركة الوطنية الوحيدة المسجلة لدى مجلس وزراء الصحة في مجلس التعاون الخليجي. هذا التسجيل يتطلب اشتراطات ومعايير عالمية عالية ودقيقة، وبكونها اجتازت هذه المعايير، فهذا يضعها في مصاف شركات عالمية من حيث الجودة والكفاءة. كما أنها حصلت على شهادات تسجيل في عدة دول أخرى مثل تنزانيا، ليبيا، العراق، اثيوبيا، وأوغندا وغيرها، وذلك يعود لمطابقتها في التصنيع الدوائي لمعايير وشروط التصنيع الجيد.





تقرير



يعرّف المساعد الفني مدير البرنامج الوطني لمكافحة السل، الدكتور عبد الباري الحمادي، السل (TB)، بأنه «مرض خطير يمكن أن يصيب أي شخص، تسببه بكتيريا تسمى المتفطرة السلية، وتنتقل العدوى من خلال الهواء في حالة قيام الشخص المصاب بالسل الرئوي بالتحدث أو السعال أو العطس».

## استعينوا على السل ب«التوعية»

الطبية: عبد الملك الجرزموي

فقد الثلاثيني حسن سعيد، القدرة على الحركة بشكل تدريجي ولم يعد يرغب بتناول الطعام، بعد أن أنهكه السعال الدموي واضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك ما تسبب له بفقدان الوزن. وخلال أسابيع قليلة تالت هذه الأعراض من الصحة البدنية والنفسية لسعيد وأصبح وجهه شاحبا ما دفعه لزيارة الطبيب الذي أحاله إلى أخصائي الأمراض الصدرية بعد أن أجرى بعض الفحوصات.

لي الطبيب، وعلى مدى عامين كنت أزور عيادته بين الحين والآخر للتأكد من تحسن حالتي الصحية، لقد التزمت بالخطة العلاجية الصارمة حتى تعافيت وعدت إلى طبيعتي والاستمتاع بحياتي مع عائلتي وأطفالي».

### كيفية الإصابة بالسل

يعرّف المساعد الفني مدير البرنامج الوطني لمكافحة السل، الدكتور عبد الباري الحمادي، السل (TB)، بأنه «مرض خطير يمكن أن يصيب أي شخص، تسببه بكتيريا تسمى المتفطرة السلية، وتنتقل العدوى من خلال الهواء في حالة قيام الشخص المصاب بالسل الرئوي بالتحدث أو السعال أو العطس». ويشير الدكتور الحمادي إلى أنه «إذا استنشقت الشخص بكتيريا السل، فسيقتل جسده البكتيريا قبل أن تسبب المرض، أو تصيبه بكتيريا السل بالمرض وهو ما يسمى بالسل النشط، أو تظل بكتيريا السل خاملة في جسمه، وهذا ما يسمى بالسل الكامن».

ويبين أنه إذا كان الشخص مصابا بالسل الكامن، فلن تظهر عليه أية أعراض، ولا يمكنه نقل عدوى المرض إلى الآخرين، لأن

لقد أصيب بمرض السل، هذا ما كشفتها الفحوصات الطبية الأخيرة، وفقا لحديث سعيد لـ المجلة الطبية، مفيدا بأن الأخصائي أزمه ببروتوكول علاجي وسلوكي وكيفية التعامل مع عائلته والناس في محيطه. يتذكر سعيد كيف أنه خلال فترة علاجه افتقد للعب مع طفليه «حسام، وتيم» اللذين ما يزالان في السابعة والخامسة من العمر، وغير مدركين لطبيعة مرضه وسبب ابتعاده عنهما على غير عادته.

قبل ذهابه إلى الطبيب، لم يكن سعيد يعرف سبب حالته الصحية السيئة، وقد شعر بصدمة عندما علم بأنه مصاب بالسل، ولا منقذ له من هذا المرض إلا الالتزام بالبروتوكول العلاجي الصارم والطويل.

تعافى سعيد من «السل» لم يكن سهلا، فقد استغرقت رحلة علاجه قرابة السنتين، مرت حالته بتقلبات صحية عديدة، كالاكتئاب الذي شعر به بعد أن فقد الكثير من وزنه بسبب معاناته من سوء تغذية حاد جعله ضعيفا ويجد صعوبة بالغة في التحرك أو العمل، وبالمقابل في العيش حياة طبيعية. ويقول «استخدمت العلاج الذي قرره



## تقرير



تُصنّف اليمن بأنها من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض رغم الجهود المبذولة لإحاربة المرض، إذ لا يزال يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 14000 شخص يصابون بالسل سنويا وبمعدل حدوث 49 حالة سل جديدة لكل 100.000 من السكان، بينما قدرت معدل الوفيات من مرض السل في اليمن بـ 7 وفيات لكل 100.000 من السكان.

دوري حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض للإصابة، وذلك لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا بالسل الكامن (غير النشط)، لأن الأعراض لا تظهر بسبب حمول البكتيريا أو عدم نشاطها. وبحسب أخصائي أمراض الباطنية، فإن من أهم أعراض الإصابة بالسل بشكل عام السعال لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، ويكون السعال مصحوباً بدم أو مخاط، الشعور بألم الصدر وأحياناً يكون مصاحباً للتنفس أو السعال، بالإضافة إلى فقدان الوزن غير المقصود، الإرهاق، فقدان الشهية، الحمى، التعرق الليلي، القشعريرة، فقدان الشهية. وللمحد من انتشار العدوى بين أوساط المجتمع، أو العائلة، ينصح الدكتور القدسي، بضرورة الالتزام ببعض الإجراءات خلال الأسابيع الأولى من مرحلة العلاج، كالبقاء في المنازل وتهويتها بشكل جيد والحرص على ارتداء الكمامة، حين يكون المريض مع أشخاص، وتجنب مشاركة الآخرين في غرفة أثناء النوم، والتخلص من المناديل التي يتم استخدامها عبر وضعها في كيس وربطه جيداً.

### معدل إصابات متوسط

تُصنّف اليمن بأنها من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض رغم الجهود المبذولة لمحاربة المرض، إذ لا يزال يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 14000 شخص يصابون بالسل سنويا وبمعدل حدوث 49 حالة سل جديدة لكل 100.000 من السكان، بينما قدرت معدل الوفيات من مرض السل في اليمن بـ 7 وفيات لكل 100.000 من السكان. وسجلت إصابات مرض السل في اليمن لعام 2021 زيادة بنسبة طفيفة عنها في العام 2020 الذي شهد تراجعاً ملحوظاً إذ يعد الأقل بين الأعوام الأربعة السابقة. وبحسب إحصائيات البرنامج الوطني لمكافحة السل للعام 2021 فقد بلغ عدد الحالات المكتشفة 9387 حالة، 70% منها في المحافظات ذات الكثافة السكانية العالية، جاءت العاصمة صنعاء في المقدمة تليها محافظة حجة شمال اليمن والحديدة غرباً.

بكتيريا السل تكون خاملة في جسمه وخاضعة لسيطرة الجهاز المناعي، ومع ذلك، فقد تنشط البكتيريا في أي وقت، فتصيبه بالمرض، وهذا يكون أكثر احتمالاً إذا تعرض الجهاز المناعي الخاص به للإجهاد، «مضيفاً» وقد يساعد العلاج بالمضادات الحيوية في منع حدوث ذلك». ويتابع «أما إذا كان الشخص مصاباً بمرض السل النشط، فسيشعر بأن مرضه يتفاقم ويمكنه نقل العدوى للآخرين»، مشيراً إلى أن الأعراض الشائعة للسل النشط تتضمن «السعال، الحمى، التعرق الليلي، فقدان الوزن، فقدان الشهية، التعب». ويؤكد الدكتور الحمادي أنه «يمكن علاج مرض السل النشط باستخدام المضادات الحيوية»، منوهاً «بأن هناك احتمالاً من 1 - 10 بأن يصير السل الكامن نشطاً في حياة المصاب به، في حال أنه لم يعالجه». ويشدد على الجميع «بأن يكونوا على قدر عالٍ من الوعي، حتى إذا ما ظهرت لدى أحدهم أعراض مرض السل، أو شعروا بالقلق من أن يكون أحدهم مصاباً بالسل الكامن، فليسارع بزيارة الطبيب أو مركز مكافحة السل».

### مخاطر التساهل مع الخطة العلاجية

بدوره، حذر أخصائي الباطنية الدكتور عبدالكريم القدسي، من مخاطر تساهل مريض السل بالالتزام بالخطة العلاجية المقررة من الطبيب المشرف على حالته، مشيراً إلى أن الشفاء من هذا المرض يتطلب متابعة مستمرة للعلاج حتى التخلص منه. كما حذر من أن إهمال المرض قد يفاقم الحالة لتصل إلى مستوى يصعب التعامل معها، مبيناً بأن الإصابة تصبح خطيرة جداً عندما يصيب السل أجزاء أخرى من الجسم، مثل الكلى أو العمود الفقري أو الدماغ. وأوضح بأن أعراض الإصابة تختلف وفقاً للعضو المصاب، فإصابة العمود الفقري بالسل يولد ألماً شديداً في منطقة الظهر، بينما قد يتسبب مرض السل الذي يصيب الكلى في وجود دم في البول مسبباً فشلاً جزيئياً أو كلياً. وأوصى بضرورة إخضاع المخالطين لمرض السل لفحص





قضية



## الكليات الطبية واحتياجات المجتمع .. خلل في المعادلة

الطبية : محمد غبسي

بعد سنوات من الدراسة الجامعية، افتتح رافت عبد الله "27 عاماً" صيدلية في أحد أحياء العاصمة صنعاء كمشروع خاص بمساعدة من الأسرة التي راهنت على تعليمه وتأهيله ليتمكن من النجاة في بيئة فرص العمل فيها غير مجدية إن وجدت.

اليمنيين المتواجدين في الداخل لا يتجاوز 2100 طبيب، و18 ألف ممرض، في الوقت الذي تحتاج اليمن إلى نحو 30 ألف طبيب عام، وأكثر من 100 ألف كادر تمريضي. كما تحدد معايير منظمة الصحة العالمية حاجة المجتمع "أي مجتمع" إلى 15.3 أطباء لكل 10 آلاف نسمة، و 23 مهنياً صحياً لكل 10 آلاف نسمة كحد أدنى.. وبناءً عليه فإن اليمن يحتاج إلى ما يقارب 53 ألف طبيب كحد أدنى خلال السنوات العشر القادمة، وفقاً للأكاديمي خالد الحسيني.

ورغم تأكيدات الجهات الرسمية بأن الجامعات والكليات تشأ وفق الشروط المطلوبة، وتعمل تحت إشراف

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، إلا أن عددها الكبير يثير الكثير من التساؤلات لدى بعض الأكاديميين والمراقبين، مع ملاحظة أن الجامعات الأهلية المنشأة في العشر السنوات الأخيرة ذات طبيعة طبية.

وعن هذا الواقع يشير الأكاديمي في جامعة ذمار الدكتور عصام واصل إلى أن "الناظر في المخرجات مؤخراً من هذه الكليات والجامعات والمراكز والمعاهد سيجد أنها قد أغرقت السوق المحلية

بالصيادلة والأطباء والمخبريين والفنيين، حتى إن معظم المتخرجين صاروا يعانون من البطالة، وبالنظر إلى هذه المخرجات أيضاً نجد أن الطلبة

ما يزالون يقبلون على التعليم بكثافة منقطعة النظير، لكن على التخصصات الطبية دون غيرها.. معتبراً ذلك مؤشراً على أن

ثمة حدثاً خطيراً يحصل في البلد، ليس على الجامعات الحكومية فقط، بل على

التعلمين أنفسهم، وعلى السوق المحلية التي تتكدس فيها هذه المخرجات التي تتكدس فيها هذه المخرجات الطبية، وعلى مستقبل التعليم برمته.

وفي مقال له بعنوان "نفيخ الجامعات الأهلية وتدوير الحكومية" نشرته منصة "خيوط" يتساءل الدكتور

واصل "هل يعد هذا الصنيع إغراقاً للسوق بمخرجات لا يحتاج إليها بأي

رافت الذي التزم وناضل لإنجاح مشروعه الخاص، لم تواجهه أي صعوبات مهنية في إدارة المشروع، لكنه واجه سلباً ومنافسة من قبل أربع صيدليات جديدة فتحت أبوابها في نفس الحي، إحداهما لا تبعد عنه سوى مائة متر.

في حديث خاص لـ "المجلة الطبية"، يؤكد رافت شعوره باليأس والإحباط نتيجة انتشار الصيدليات بدون دراسات جدوى أو رقابة من قبل الجهات المختصة، ويقول "كلهم يدرسون صيدلة وأهدافهم فتح

صيدليات لظنهم بأنها تحقق مكاسب مادية، لكن الواقع بات مزدهم ولم تعد مجدية وأنا الآن أفكر ببيعها والبحث عن فرصة خارج البلاد".

في سبتمبر من كل عام، تبدأ رحلة جديدة لآلاف الطلاب اليمنيين في عشرات الجامعات، بحثاً عن العلم والمعرفة في شتى التخصصات والعلوم الإنسانية والتطبيقية، غير أن الإقبال على الكليات والتخصصات الطبية هو الأكثر.

الإقبال الكبير على التخصصات الطبية يقابله انهيار شبه تام للقطاع الصحي في بلد يعيش الحرب منذ تسع سنوات، وتعمل الـ 50% فقط من مراكزه الصحية بأجهزة شبه منتهية وكوادر بلا

مرتبات أو حوافز في المنشآت الحكومية. وكما ازدادت الجامعات تكاثرت المستشفيات "الخاصة تحديداً"، غير أنها تعمل بعدد قليل

جداً من الأطباء المتخصصين والاستشاريين، والحال أسوأ في المستشفيات الحكومية التي لا مرتبات فيها ولا حوافز تجذب من تبقى من الكوادر الطبية

الكثوة. وبالرغم من تخرج آلاف الطلاب من الجامعات في شتى محافظات الجمهورية، إلا أنه لا يوجد

في المستشفيات سوى 6900 طبيب في 2017، وهو الرقم الذي تراجع إلى 6564 في 2019.. بحسب الاستراتيجية الوطنية 2022\_2026.

أما بحسب ما أعلن وزير الصحة العامة والسكان في صنعاء، الدكتور طه المتوكل، في منتصف العام

2021، فإن عدد الأطباء والممرضين





## قضية



حاجة القطاع  
الصحي للكوادر  
الكفوة والماهرة  
وحاجتهم أيضاً  
للعائد المالي،  
يدفع الكليات  
للتعاقد مع كوادر  
ذات مستوى  
تعليمي متواضع،  
وتسمح لهم  
بتدريس مواد  
ليسوا متخصصين  
فيها ما يضحخ  
العملية التعليمية  
برمتها ولا شك  
أن نتائج هذه  
الفضوى ستظهر  
في المستقبل

المحدودة في الداخل.  
كما أكد الكاف أن واقع التعليم في اليمن من حيث  
التراخيص والمعايير أصبحت قوية وصارمة ولا تقل شأناً  
عن المعايير المعمول بها في دول الجوار أو في بقية دول العالم،  
لافتاً إلى أن الجامعات والكليات الطبية غطت حاجة القطاع  
الصحي اليمني إلى جانب وجود الكثير من الخريجين يعملون في دول  
خارجية ومنها أوروبا وأمريكا.

أما التخصصات الطبية التي يتخرج منها كوادر بشكل كبير وزائد عن  
الحاجة فهي "الطب البشري، الصيدلة، الأسنان، المختبرات، التمريض،  
وال تغذية، والصيدلة السريرية". وفقاً للكاف الذي لفت إلى وجود  
تخصصات جديدة مثل "تقني تخدير وتقني أشعة ومختص بصريات".  
وبحسب البروفيسور الكاف، لا توجد تخصصات متوقفة أو غير  
متاحة في اليمن، حيث تم افتتاح تخصصات جديدة في "كلية الطب  
البيطري وكلية التخدير والأشعة والبصريات، والإدارة الصحية".  
مشيراً إلى حاجة البلاد إلى مخرجات وكوادر تحمل شهادات الدكتوراة  
في تخصصات هامة مثل "التغذية العلاجية، والصيدلة السريرية،  
والتمريض".

كما يرى الأكاديمي بجامعة ذمار الدكتور خالد الحسيني بأن البلد  
بحاجة إلى زيادة الطاقة الاستيعابية لعدد الطلاب وليس زيادة عدد  
كليات الطب البشري التي تقابلها زيادة في معايير أخرى كـ "عدد  
أعضاء هيئة التدريس والمستشفيات الجامعية/ التعليمية.

وصنعاء التي يوجد بها حالياً 14 كلية طب بشري، تكفيها ثلاث كليات  
فقط إلى جانب كليتي الطب بجامعة صنعاء و 21 سبتمبر، بطاقة  
استيعابية إجمالية تصل إلى 750 طالباً/طالبة (150 طالباً بحد  
أقصى)،. بحسب الدكتور الحسيني الذي أضاف "يُفني في كل محافظة  
2 كلية طب بشري فقط بطاقة استيعابية تصل إلى 300 طالب/طالبة  
(150 طالباً بحد أقصى) وفي هذه الحالة سنحتاج فقط إلى (23)  
عضو هيئة تدريس دكتوراة/ماجستير وكذلك (23) عضو هيئة تدريس  
مساعدة لكل جامعة وهذا ما زال ممكن بحسب ظروف اليمن الحالية.  
على أن يتم زيادة الطاقة الاستيعابية سنوياً لهذه الجامعات بمعدل لا  
يقل عن 25% سنوياً بشكل تراكمي لكي نصل إلى نسبة الحد الأدنى  
لعدد الأطباء في اليمن وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية بحلول  
2033م".

توجد حالياً في العاصمة صنعاء 14 كلية طب بشري، ووفقاً للحسيني  
فإن انتشار كليات الطب البشري يمثل مشكلة في إيجاد هيئات تدريس  
لتغطيتها بسبب معايير الاعتماد الأكاديمي الدولي والمحلي التي تجعل  
تغطيتها صعبة حتى خلال عشر سنوات.

ويقترح الدكتور الحسيني أن توزع الجامعات الأهلية الحالية في صنعاء  
على محافظات الجمهورية التي ليس فيها كلية طب بشري خاصة،  
وأن تبقى في صنعاء فقط 3 جامعات خاصة بجانب الحكومية. أو دمج  
كليات الطب للجامعات الخاصة في صنعاء في 2 جامعات خاصة فقط  
وتتوسع أو تنفضل مرحلياً.

شكل من الأشكال؟ وهل يدل ذلك على أن ثمة خلقاً غير مبرر للكساد،  
والبطالة، وتعوياً للوضع التعليمي كله؟ وهل يعني ذلك -أيضاً- أن ثمة  
تدميراً وإخلاء قسرياً للسوق من التخصصات الإنسانية المهمة جداً؟.  
وهنا يوضح رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع الدكتور  
محمد النزلي أن الكليات التي تربط بين التعليم النظري والعملية  
ستساهم في حل المشاكل الصحية الموجودة، وستخلق كادراً ملائماً  
لاحتياجات المجتمع الصحية.

وعن أسباب تركيز الجامعات والكليات على تخصصات بعينها مثل  
الصيدلة والتمريض، يلفت الدكتور النزلي إلى نقطة مهمة تتمثل برغبة  
الأهالي وتوجيههم لأبنائهم في الالتحاق بهذه التخصصات إيماناً منهم  
بأنها ستدر عليهم المال الوفير بشكل سريع.

وأكد النزلي في تصريح خاص لـ "المجلة الطبية"، بأن الإقبال على  
تخصصات الصيدلة هذا العام شهد تراجعاً ملحوظاً بسبب التضخم في  
كادر الصيدلة حيث يوجد حالياً 57 ألف صيدلاني الكثير منهم عاطلين  
عن العمل بشكل مباشر أو غير مباشر.

وثمة مشكلة أخرى تتمثل في كون الجامعات الأهلية تعتمد على نفس  
كوادر هيئات التدريس في الجامعات الحكومية وهو أمر مخالف للقانون  
وفقاً للدكتور النزلي الذي منح التعليم الأهلي أفضلية مؤقتة في المرحلة  
الحالية باعتبارها توفر لكوادرها مرتبات وحوافز وتضمن حضورهم  
بشكل مستمر.

وينصح الدكتور النزلي الأهالي بترك اختبار التخصص الجامعي  
للإين ليختار التخصص الذي يناسب شغفه ورغبته ومهاراته بعيداً عن  
التفكير المسبق للأهالي بالجدوى المالية التي تتود أغلب أبنائنا إلى  
ثلاثة أو أربعة تخصصات طبية دون غيرها.

ونصح النزلي وزارة التعليم العالي باعتماد "تأكيد الجودة والتعليم  
المبني على الكفاءة والتدريب" الملائم للمرض، لأنه في حال تم عمل  
إصدارات وتفعيل لها يمكن بواسطتها تحسين مخرجات الجامعات.

بدوره يلفت أخصائي المختبرات الدكتور عبدالله المقبول إلى أن غالبية  
الكوادر الماهرة تذهب للقطاع الصحي مباشرة حيث الأجر الجيد  
والحوافز وإمكانية الكسب سواء في وظيفة أو تأسيس مشروع خاص قد  
يكون عيادة أو مركزاً صحياً وأحياناً مستشفى.

وحاجة القطاع الصحي للكوادر الكفوة والماهرة وحاجتهم أيضاً للعائد  
المالي، يدفع الكليات للتعاقد مع كوادر ذات مستوى تعليمي متواضع،  
وتسمح لهم بتدريس مواد ليسوا متخصصين فيها ما يضحخ العملية  
التعليمية برمتها ولا شك أن نتائج هذه الفضوى ستظهر في المستقبل  
القريب.

كذلك يؤكد عضو المجلس الطبي الأعلى البروفيسور علي الكاف وجود  
أكثر من أربعين كلية علوم طبية، وأكثر من 40 برنامج صيدلة يلتحق في  
كل برنامج أكثر من خمسة طلاب سنوياً.

ومن وجهة نظر البروفيسور الكاف فإن الاعتماد الخارجي هو أهم  
وأبرز التحديات التي تواجه الجامعات والكليات الطبية اليمنية،  
لأن عدم اعتماد هذه الجامعات في الخارج يحد من فرص خريجي  
الجامعات كما يقلل من قيمتها عندما يتزاحم الجميع على الفرص



## 7 نصائح في اليوم العالمي للصحة النفسية

### لا تستخدم الطعام للتعامل مع المشاعر الصعبة

يستخدم الكثير منا الطعام لحجب المشاعر "الصعبة" مثل الحزن أو الخوف أو الخجل. ويوفر الأكل راحة مؤقتة، ولكنه لا يمنع عودة المشاعر وقد يزيد الأمور سوءاً أو يخلق مشاكل أخرى، بما في ذلك الإضرار بالصحة العقلية والجسدية. إذا كنت تعتقد أنك تأكل بشكل مفرط للتغلب على المشاعر الصعبة، فقد يكون من المفيد ملاحظة ذلك بدون توبيخ نفسك بشأن ذلك.

### احصل على المزيد من النوم

أي شخص يعاني مع النوم سيعرف الفرق الذي يحدثه ذلك في أجسادنا وعقولنا وقدرتنا على التعامل مع الحياة. لدينا جميعاً أوقات ننام فيها بشكل سيئ، ويعيش البعض منا في مواقف تجعل النوم الجيد ليلاً مستحيلاً، وإذا كنت تعاني من صعوبة في نومك، ففكر في إجراء بعض التغييرات البسيطة.

### استمر في التحرك

إن أجسادنا وعقولنا مرتبطة ببعضها البعض، لذا فإن الاعتناء بأنفسنا جسدياً يساعدنا أيضاً على منع حدوث مشاكل في صحتنا العقلية. ويعد تحريك أجسادنا -من خلال ممارسة الرياضة أو اليوغا أو ركوب الدراجات أو التنظيف، طريقة رائعة لتحسين صحتنا العقلية والجسدية.

### الطعام الصحي

يؤثر الطعام والشراب على أجسادنا وأدمغتنا ومزاجنا، سلباً وإيجاباً. إن اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من الخضار والفاكهة ضروري لصحة بدنية وعقلية جيدة.

### استشر الطبيب

إذا كنت تشعر بضيق شديد، أو تأتيك أفكار سوداوية مستمرة أو تفكر بالانتحار فاستشر الطبيب فوراً، فهو قادر على مساعدتك وهناك الكثير من الخيارات العلاجية الملائمة.

قالت منظمة الصحة العالمية أن اليوم العالمي للصحة النفسية يتيح فرصة للأفراد والمجتمعات المحلية "من أجل تحسين المعارف وإدكاء الوعي والدفع قدماً بالإجراءات التي تعزز وتحمي الصحة النفسية للجميع باعتبارها حقاً عالمياً من حقوق الإنسان". ويصادف العاشر من أكتوبر من كل عام، اليوم العالمي للصحة النفسية، وتم الاحتفال به هذا العام تحت شعار "الصحة النفسية حق عالمي من حقوق الإنسان".

وأكدت المنظمة في بيان على موقعها الإلكتروني، أن ذلك يشمل الحق في الحماية من مخاطر الصحة النفسية، والحق في الحصول على رعاية في المتناول وميسورة ومقبولة وذات نوعية جيدة، والحق في الحرية والاستقلال والإدماج في المجتمع المحلي. وأفادت إن شخصاً من كل 8 أشخاص في العالم يتعايش مع اعتلال من اعتلالات الصحة النفسية التي يمكن أن تؤثر على صحتهم البدنية، ورفاههم، وكيفية تواصلهم مع الآخرين، وسبل عيشهم، موضحة أن اعتلالات الصحة النفسية تؤثر أيضاً على عدد متزايد من المراهقين والشباب.

وقدم خبراء 7 نصائح للحفاظ على الصحة النفسية تساعدنا على الشعور بالارتياح وكي نكون أكثر قدرة على التأقلم مع الحياة، هي كما يلي:

### تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرك

إن التحدث بلطف مع أنفسنا، بنفس الطريقة، التي قد نطمئن بها طفلاً صغيراً نهم به، هو أمر مهم أيضاً. كما يشعر بعض الأشخاص بتحسن إذا كتبوا مشاعرهم في دفتر ملاحظات أو على هواتفهم.

### تحدث إلى شخص تثق به

مجرد التحدث عن الأمور مع شخص تثق به يمكن أن يساعد ويشعركم بالارتياح، وقد يؤدي التحدث أيضاً إلى تغيير طريقة رؤيتك للموقف وشعورك به، كما أن التحدث قد يعزز علاقتك مع الشخص الذي تتحدث معه، سيفيد هذا كلاكما ويسهل على كل طرف اللجوء للآخر عند الحاجة إلى الدعم.

## سبب خوف اليمينيين من «الأدوية النفسية»

### خاص: الطيبة

والذهان والاكتئاب آمنة وتحقق نتائج جيدة رغم أنها قد تحتاج إلى ستة أشهر. بدوره، أكدت المختصة في "البرنامج الوطني للصحة النفسية"، بصنعاء عائدة الرعدي لـ«الطيبة»، أن المرض النفسي لا يختلف عن الأمراض الجسدية من ناحية استخدام الأدوية. وبينت بأن هناك أمراضاً مزمنة كالسكر والضغط تؤدي لاستخدام الأدوية مدى الحياة، مشيرة إلى أن "الكثير من الأبحاث والدراسات أكدت أن معظم الأمراض الجسدية ناتجة عن اضطرابات نفسية".

يبتعد الكثير من المصابين بالاضطرابات النفسية عن العلاج خوفاً من إدمان الأدوية، غير أن الأطباء يشجعونهم على تجاوز المخاوف باعتبارها غير مبررة. وينفى استشاري الأمراض النفسية الدكتور إبراهيم الشريفي أن تؤدي الأدوية إلى الإدمان، مشيراً إلى وجود مجموعة محددة فقط قد تسبب الإدمان وهي أدوية لا تصرف إلا من قبل الطبيب وفي نطاق ضيق جداً. ولفت إلى وجود أدوية تسبب أعراضاً وتحتاج الانتباه لها وعدم تناولها إلا بوصفة طبية، موضحاً أن أدوية القلق





## استراتيجية للصحة النفسية في اليمن

وأفادت بأنها دعمت وزارة الصحة اليمنية لإعداد الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية 2022 - 2026م، وساهمت في إنشاء وإعادة تأهيل 47 وحدة للصحة النفسية في جميع المحافظات البلاد.

ووفق البيان المنشور في موقع المنظمة لإقليم شرق المتوسط، فإن « تقرير نظرة الاحتياجات الإنسانية في اليمن لعام 2023م، يشير إلى أن 120,000 شخص فقط يحصلون على علاج ودعم في مجال الصحة النفسية دون انقطاع، من بين 7 ملايين شخص أُفيد بأنهم بحاجة إلى هذه الخدمات».

وكشفت دراسة أجرتها EPOS للاستشارات والخدمات الصحية بدعم من مفوضية الاتحاد الأوروبي بالشراكة مع وزارة الصحة، إن الاضطرابات الناجمة عن الصدمات تمثل أعلى نسبة بين اليمنيين، بمعدل 45 في المائة، يلي ذلك الاكتئاب بنسبة 27 في المائة، والقلق بنسبة 25 في المائة، والفصام بنسبة 18 في المائة، والرهاب بنسبة 4 في المائة.

### خاص: الطبية

قالت منظمة الصحة العالمية إن تركيز تدخلات الصحة على المخاطر التي تؤدي مباشرة إلى الوفاة في اليمن، أبقى الانتباه بعيداً عن الوضع المتردي للصحة النفسية التي تتطوي على عواقب وخيمة.

وشددت المنظمة على أهمية تنفيذ الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية في اليمن لضمان تكامل خدمات الصحة النفسية العلاجية والوقائية، وتسهيل الوصول الشامل للجميع.

وأشارت في بيان بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، إلى تزايد الحاجة إلى خدمات الصحة والدعم النفسي والاجتماعي بصورة كبيرة، حيث يعاني اليمنيون من الصدمات والاضغوطات التي تفاقمت بسبب العنف، النزوح، البطالة، الجوع والفقر. وأن هذه الاحتياجات الصحية من بين أكثر الاحتياجات المرفوضة ثقافياً وأقلها أولوية عند المجتمع.

## شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



**فرع حزيز**  
مركز فاملي مول  
01696191

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

**فرع خيران**  
بئر عايش  
01614387 - 01614386

**المركز الرئيسي**  
صنعاء - شارع القاهرة  
أمام محطة السباني  
01227722 - 01227368

بيع وشراء العملات



تحويلات داخلية



تحويلات خارجية



خدمات مصرفية متنوعة



### من أهم اولوياتنا:

خدماتكم | راحتكم | وقتكم

نسعد دوماً بخدمتكم



# ZITHROX®

Azithromycin

The Power  
Of  
Once Daily Dose!



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

**Shiba Pharma**



## عقل الرجل بعد الـ 40



تبدأ أولى علامات تدهور الذاكرة في الظهور بين 45 - 49 عاماً، وتوجد أنواع فرعية مختلفة من الذاكرة في مناطق مختلفة من المخ، وأبرزها الحصين، إذ تفقد خلاياه بمرور العمر، ما يفسر أحد أسباب تراجع الذاكرة.

النفسية التي تأتي مع مضي العمر؛ إذ ينخفض حجم المخ ووزنه بنسبة 5% كل عقد بعد تمام الأربعين عاماً، وذلك نتيجة الموت التدريجي أو انكماش الخلايا العصبية في المادة الرمادية، وفقاً لمجلة «الرجل». تتأثر المادة البيضاء؛ إذ يتدهور غمد المايلين بعد بلوغ الأربعين؛ مؤثراً على الخلايا العصبية في الفص الجبهي من المخ «المسؤول عن المهارات المعرفية، والتخطيط، ومراقبة الذات، وغيرها». يمكن تقليل معدل حدوث هذه التغيرات بالحصول على مكملات أوميغا-3، أو تناول الأطعمة الغنية بها؛ إذ تساعد على إصلاح المخ، وتعزيز تكوين الخلايا العصبية.

تختلف وتتغير طباع وصفات الرجل كلما تقدم في العمر، ولأن لكل مرحلة عمرية خصائصها المختلفة، فإن هناك عوامل عديدة تؤثر في تلك الخصائص، وتجعلها أكثر اختلافاً. تتكتمش الخلايا العصبية تدريجياً بعد بلوغ الرجل أشده، كما يقل حجم المخ بنسبة 5% كل عشر سنوات تمر من العمر بعد بلوغ الأربعين، وتؤثر قلة النوم التي تتاب بعض الرجال في منتصف العمر على القدرات الذهنية؛ لذا لنعرج سريعاً على هذه التغيرات، وسبل الوقاية منها؛ للتمتع بكهولة صحية. تسبق التغيرات الجسدية في الدماغ التغيرات العقلية أو

## 4 تغيرات طارئة

أبرز التغيرات الطارئة على عقل الرجل بعد سن الأربعين:

### 1- تراجع سرعة المعالجة

سرعة المخ في القيام برد الفعل، يُعرف بـ «سرعة المعالجة»، والتي تتراجع مع تقدم العمر، ويمكن الحفاظ على سرعة المخ في أقصاها بالحصول على مكملات الليوتين والزيكسانثين، وتُعزز هذه المكملات الوظائف المعرفية، سرعة المعالجة، عبر تعزيز التواصل بين الخلايا العصبية.

### 2- تدهور الذاكرة

تبدأ أولى علامات تدهور الذاكرة في الظهور بين 45 - 49 عاماً، وتوجد أنواع فرعية مختلفة من الذاكرة في مناطق مختلفة من المخ، وأبرزها الحصين، إذ تفقد خلاياه بمرور العمر، ما يفسر أحد أسباب تراجع الذاكرة، وهذا الفقد الخلوي أمر طبيعي مع الزمن، لكنه قد يسبب أحياناً مرض ألزهايمر.

ومن أسباب تدهور الذاكرة مع تقدم العمر، انخفاض مستويات الدوبامين؛ إذ تنخفض بمعدل 10% كل عقد، بدءاً من أوائل مرحلة البلوغ، ويسهم الدوبامين في معالجة الذاكرة داخل الحصين، ومن ثم فنقص مستواه، مضعف للذاكرة. يمكن تعزيز مستويات الدوبامين لديك عبر العلاج بالتدليك؛ إذ يعزز إنتاج الدوبامين بنسبة 31%، كما أن الحصول على أوميغا-3، يُخلص المخ من بروتين بيتا-أميلويد «أحد أسباب ألزهايمر»، ما يعزز الذاكرة.

### 3- قلة النوم

يقل النوم تدريجياً مع التقدم في العمر، وذلك مُسهم مباشر

في الإرهاق والاكتئاب، كما أن الأرق الذي يُصيب الرجال في منتصف العمر، مصحوباً بزيادة التوتر النفسي، يجعلهم أكثر عرضةً لاضطرابات النوم.

### 4- تغير مستويات التستوستيرون

يتراجع مستوى التستوستيرون لدى الرجل بمعدل 1 - 2% كل سنة بعد بلوغه 30 - 40 عاماً، وللتستوستيرون تأثير لا يسع تجاهله في ما يتعلق بالقدرات المعرفية، فقد بين بحث على رجال في منتصف أعمارهم، وجود رابطة بين انخفاض مستويات التستوستيرون وضعف الإدراك، وفقد الذاكرة، والإرهاق، والاكتئاب، وتبين أن الحصول على التستوستيرون، يعزز الوظائف المعرفية، ويقلل الاكتئاب لدى الرجال، لكن استخدامه طبيياً لهذا الغرض لا يصلح إلا بمشورة طبية؛ لأن التستوستيرون الخارجي قد يسبب أضراراً جانبية عديدة. يمكن الوقاية من تراجع مستويات التستوستيرون عبر الحفاظ على الوزن، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والحد من التوتر، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

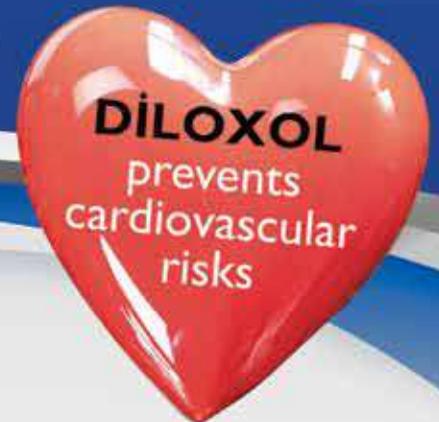


# bilim

PHARMACEUTICALS



**Certified Bioequivalent Product**



**75 mg**  
daily single  
dose

**600 mg**  
loading  
dose

 **DILOXOL**<sup>®</sup>  
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<sup>®</sup>

## ONE TWO THREE

Paracetamol

Chlorpheniramine

Pseudoephedrine

**Stay Away From  
Cold Symptoms**

**hikma.**  
EGYPT



# Tusskan<sup>®</sup>

**Cough Syrup**

Guaiphenesin 50 mg

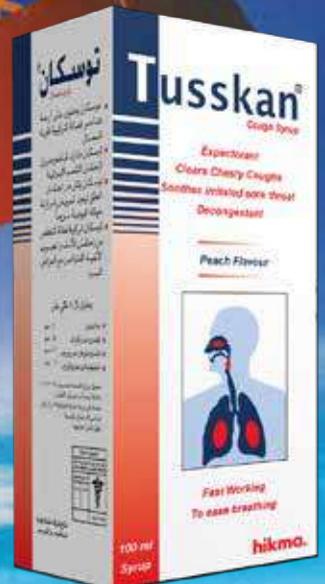
Diphenhydramine 5 mg

Dextromethorphan 4.56 mg

Ephedrine HCl 7.5 mg

**Brightens  
Chesty Cough**

**hikma.**  
EGYPT





توعية

“

تكون المرأة معرضة لخطر متوسط إذا لم يكن لديها تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الثدي، أو تاريخ عائلي قوي للإصابة بسرطان الثدي، أو طفرة جينية معروفة بأنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي (كما هو الحال في جين «بي آر سي إيه»)، أو من لم يخضعن للعلاج الإشعاعي للصدر قبل سن الثلاثين.



## إجابات حول الكشف المبكر عن سرطان الثدي

ظهور الأعراض. ومن المرجح أن تكون سرطانات الثدي التي تُكتشف أثناء الفحص المبكر أصغر حجماً، وأقل عرضة للانتشار خارج الثدي.

### كيف يحدد التاريخ العائلي مستوى خطورة الإصابة بسرطان الثدي؟

تكون المرأة معرضة لخطر متوسط إذا لم يكن لديها تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الثدي، أو تاريخ عائلي قوي للإصابة بسرطان الثدي، أو طفرة جينية معروفة بأنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي (كما هو الحال في جين «بي آر سي إيه»)، أو من لم يخضعن للعلاج الإشعاعي للصدر قبل سن الثلاثين.

### ماذا يعني فحص الماموغرام؟

الماموغرام تصوير الثدي بجرعة منخفضة جداً من الأشعة السينية، يمكن أن يساعد هذا التصوير بانتظام في اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة، ومن ثم يصبح العلاج ناجحاً بنسب أكبر، وقد يقي من الإجراءات الخاصة باستئصال الثدي.

يمكن للتصوير

بالأشعة السينية

في كثير من

الأحيان

اكتشاف تغيرات

في الثدي، ومن

المحتمل أن تكون

سرطانية قبل سنوات من ظهور الأعراض

الجسدية.

وأصبح تصوير الثدي بالأشعة السينية

ثلاثية الأبعاد أحدث أنواع التصوير

الإشعاعي والأكثر دقة، ويسمى التصوير

المقطعي للثدي، لكنه غير متوفر في

جميع مراكز تصوير الثدي.

رغم الانتشار الواسع لسرطان الثدي حول العالم، فإن التوعية بأعراضه والوقاية منه قد تساعد ملايين النساء من الإصابة به، أو على الأقل اكتشافه في مراحله المبكرة. لذلك ومنذ 2006 اختير شهر أكتوبر من كل عام، ليكون شهر التوعية من سرطان الثدي.

وفي هذا التقرير نستعرض إجابات عن 9 من أهم الأسئلة المتعلقة بسرطان الثدي، وفقاً لموقع «الجزيرة نت»، وذلك على النحو التالي:

### ما السن الأكثر شيوعاً للإصابة بسرطان الثدي؟

يحدث سرطان الثدي بشكل رئيس عند النساء في منتصف العمر وكبار السن. متوسط العمر وقت تشخيص سرطان الثدي هو 62 عاماً. وهذا يعني أن نصف النساء المصابات بسرطان الثدي يبلغن من العمر 62 عاماً، أو أقل عند تشخيصهن. وهناك عدد قليل جداً من النساء المصابات بسرطان الثدي يقل عمرهن عن 45 عاماً.

### ما اختبارات الفحص؟

يشير الفحص إلى الاختبارات المستخدمة للعثور على المرض، لدى الأشخاص الذين ليس لديهم أي أعراض.

الهدف من اختبارات فحص سرطان الثدي هو اكتشافه

مبكراً قبل أن يسبب

أعراضاً، مثل وجود

كتلة في الثدي يمكن

الشعور بها بوضوح.

والاكتشاف المبكر

يعني العثور

على المرض

وتشخيصه

في وقت

أبكر مما

لو كنت

تنتظرين



## توعية



الإصابة بورم في الثدي لا يعني بالضرورة أنه سيتعين استئصاله بالكامل. يمكن علاج العديد من حالات سرطان الثدي عن طريق إزالة الورم نفسه، وبعض الأنسجة المحيطة به. قد يشمل العلاج -أيضاً- العلاج الكيميائي، أو الإشعاعي، أو العلاج الهرموني.

الروتيني لسرطان الثدي، فإن هذا لا يعني أنه لا ينبغي لنا إجراء هذه الاختبارات أبداً. في بعض الحالات، خاصة بالنسبة للنساء المعرضات لخطر أعلى من المتوسط، على سبيل المثال، قد تشعر بعض النساء براحة أكبر عند إجراء فحوصات ذاتية منتظمة كوسيلة لتتبع شكل وملمس أثدائهن. ولكن من المهم أن نفهم أن هناك القليل جداً من الأدلة على أن إجراء هذه الاختبارات بشكل روتيني، مفيد للنساء المعرضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل متوسط.

### هل استئصال الثدي ضروري لتجنب الإصابة بسرطان الثدي مجدداً؟

الإصابة بورم في الثدي لا يعني بالضرورة أنه سيتعين استئصاله بالكامل. يمكن علاج العديد من حالات سرطان الثدي عن طريق إزالة الورم نفسه، وبعض الأنسجة المحيطة به. قد يشمل العلاج -أيضاً- العلاج الكيميائي، أو الإشعاعي، أو العلاج الهرموني. وقد يوصى بإجراء عملية استئصال الثدي عندما يكون الورم كبيراً بما يتناسب مع حجم الثدي. أو لوجود السرطان في أكثر من منطقة من الثدي، أو عند وجود الخلايا ما قبل السرطانية، التي تسمى سرطان الأكتية الموضعي، التي قد تؤثر في معظم الثدي.

وقد يوصى طبيبك بإجراء استئصال الثدي بدلاً من استئصال الورم، بالإضافة إلى الإشعاع إذا كان لدى المريضة ورم أو أكثر في مناطق منفصلة من الثدي. أو عند وجود تكتلات دقيقة في جميع أنحاء الثدي، التي حُدثت على أنها سرطان بعد خزعة الثدي.



### هل هناك بدائل للماموغرام؟

تحتاج بعض السيدات إلى المزيد من الفحص، وقد يكون تصوير الثدي بالرنين المغناطيسي الوسيلة الأنسب للكشف المبكر عن سرطان الثدي، خاصة في حالات الأنداء ذات الأنسجة عالية الكثافة.

### في أي عمر يجب بدء الفحص الدوري؟

لدى النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و44 عاماً خيار بدء الفحص باستخدام تصوير الثدي بالأشعة السينية (الماموغرام) كل عام.

يجب على النساء من عمر 45 إلى 54 إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عام.

يمكن للنساء البالغات من العمر 55 عاماً فما فوق اختيار الاستمرار في تصوير الثدي بالأشعة السينية سنوياً.

وبالنسبة للنساء من سن 45 إلى 54 سنة ممن لديهن قريبات من الدرجة الثانية شُخصن بسرطان الثدي، فينصح بتصوير الثدي بالأشعة السينية مرة كل عام، وتمنح الخيار لمن هن أكبر أو أصغر من تلك الفئة العمرية، بأن يخضعن للتصوير الإشعاعي مرة كل عامين.

### هل يمكن لفحص الثدي السريري أو الفحص الذاتي للثدي اكتشاف سرطان الثدي المبكر؟

هناك القليل جداً من الأدلة على أن هذه الاختبارات تساعد في اكتشاف سرطان الثدي مبكراً. وفي حين أن جمعية السرطان بالولايات المتحدة لا توصي بإجراء فحوصات الثدي السريرية المنتظمة، أو الفحوصات الذاتية للثدي كجزء من جدول الفحص

## «الوردي» لزيادة الوعي بسرطان الثدي

الرعاية المخففة لأثره في المصابين به، خاصة أن سرطان الثدي أحد أكثر الأمراض انتشاراً بين النساء في البلدان المتقدمة والنامية، حيث ترتفع معدلات الإصابة به في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، نتيجة زيادة معدلات العمر المتوقع، وتبني أساليب حياة غريبة. وتبين المنظمة الأممية أن فرص الشفاء من المرض تعد كبيرة جداً، في حال اكتشافه مبكراً، ولهذا السبب تشط حملات التوعية؛ للحث على الفحص المبكر، وتوفير الرعاية النفسية للمرضى وأسراهم؛ لتخفيف معاناتهم في هذه الحالة الصعبة.



يعود تاريخ اختيار اللون الوردي؛ ليكون رمزاً لحملات التوعية بأهمية الفحص المبكر عن سرطان الثدي، إلى عام 1985، بعد أن تم اختيار أكتوبر شهراً عالمياً للتوعية بسرطان الثدي اعتباراً من 2006. يعود سبب اختيار اللون الوردي إلى كونه يرمز إلى فهم عميق للعواطف والنفسية البشرية، ويظهر اللون الوردي بمثابة تأكيد للحياة، ويوحي بالهدوء، ويهدئ الأعصاب، ويُعتقد أيضاً أنه يمثل البهجة والسعادة. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أهمية هذا الشهر، إذ يساهم في زيادة الوعي بسرطان الثدي، وتوفير الدعم الضروري للتوعية بأهميته، والتشجيع على الكشف المبكر والعلاج، وأيضاً يهدف إلى تقديم



## “خرائط جديدة” تحل ألغاز الدماغ

كلكت. والهدف من هذه الدراسات هي تعزيز فهمنا للدماغ والعقل، وحل الألغاز حول أمراض مثل الزهايمر والفصام والاكتئاب. وهذه المجموعة من الدراسات هي محاولة لفهم الدماغ البشري وتطوره على مستوى أكثر تفصيلاً. وهي تركز على الوحدات البنائية للدماغ، بدءاً بالخلايا، وعلاج أمراض الدماغ هو الهدف النهائي من هذه الدراسات.

ويقول عالم الأعصاب في مدرسة طب ماونت سيناي بنيويورك، باتريك هوف، إن المهم هنا هو أننا ننشئ أطالس للدماغ خلال تطوره - من مراحل الجنين إلى الشيخوخة. عندها فقط يمكننا أن نفهم تماماً الأخطاء التي تحدث في الدماغ، ومن ذلك اضطرابات النمو كاضطراب طيف التوحد، والأمراض النفسية مثل الاكتئاب والفصام، والأمراض العصبية مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون.

كشفت دراسات جديدة النقاب عن تفاصيل غير مسبوقة حول الدماغ وما هي مكوناته، ما يمثل قفزة نحو فهم أمراض الدماغ، ومنها الزهايمر واضطراب طيف التوحد والاكتئاب. وتتناول دراسات جديدة كيفية عمل أدمغتنا على المستوى الخلوي، إذ كشف العلماء عن أطالس (جمع أطلس) مفصلة للغاية للدماغ، نُشرت في مجموعة مكونة من 21 بحثاً. وتعد هذه الدراسات أول رحلة إلى الفهم العميق للدماغ البشري على المستوى الخلوي حسب تأكيد أحد المشاركين الباحثين، لأجل فهم تعقيدات عمل الدماغ، وفقاً لموقع “دي ديليو” الألماني.

تساعد الدراسات على إنشاء خرائط مختلفة للدماغ، حيث توفر كل خريطة معلومات تكميلية عن الدماغ، وتتناول هذه الدراسات الخرائط الدماغ بمقاييس مختلفة - من الجينات، إلى الخلايا، إلى الهياكل الخلوية، إلى مناطق الدماغ الأكبر، وأخيراً الدماغ

## كبسولة لتوصيل الأدوية للدم

تمكن باحثون من المعهد الفدرالي السويسري من تطوير كبسولة جديدة عبارة عن جهاز شفط مصمم لتوصيل بعض الأدوية لمجرى الدم عن طريق غرسه في البطانة الداخلية للخد. وتقوم الكبسولة بتوصيل أدوية البيبتيد إلى مجرى الدم لدى مرضى السكري والسمنة وسرطان البروستاتا، وهي نوع من الأدوية التي تتكون من جزيئات كبيرة غير مناسبة لتناولها على شكل حبوب، ما يجبر المرضى على أخذها عبر الحقن، بحسب موقع “أخبار 24”.

ويبلغ قطر كبسولة الشفط 10 مم تقريبا وطولها 6 مم، وهي تخلق فراغاً في بطانة الخد وتعمل على تمديده بمجرد الضغط عليها، ما يجعلها قادرة على توصيل الدواء الموجود بها إلى الأوعية الدموية.



## علاج لـ “الوسواس القهري”

اكتشف باحثون من معهد باريس للدماغ، أن استخدام بعض العقاقير المخدرة مثل LSD والسيلوسيبين يساعد في علاج اضطراب الوسواس القهري OCD وتهدئة أعراضه.

ويعد الوسواس القهري أحد أخطر الاضطرابات العقلية الشائعة، حيث يدفع المصابين به للشعور بعدم التحكم في الأفكار والهواجس والسلوكيات التي قد تتحول إلى سلوكيات عدوانية في حالة عدم التدخل العلاجي، وفقاً لموقع “أخبار 24”.

ويخضع المصابون بالاضطراب غالباً للجلسات العلاجية السلوكية مع تعاطي بعض مضادات الاكتئاب، إلا أن النتائج لا تكون مرضية في كثير من الأحيان حيث لا يستجيب نحو 40% من مرضى الوسواس القهري للعلاج السلوكي المعرفي على الإطلاق.





دواء



ذكرت الجامعة أن البحث أجري على عشرة أنواع مختلفة من السرطان مثل سرطان الكلى، وسرطان المثانة، وسرطان الكبد، والساركوما، وسرطان المبيض وغيرها. وأظهرت التجارب على الحيوانات في المختبر، أن تناول الدواء المستخلص يقلل من معدل نمو الورم بنسبة 70%،



## دواء عشبي مضاد للأورام

المضادة للأورام المتاحة في الأسواق تعمل على تثبيط الخلايا، أي أنها تسبب تدميراً هائلاً للخلايا السرطانية، والذي يصاحبه تسمم شديد بالجسم.

وأوضح أنه "وفقاً لنتائج الدراسة ما قبل السريرية، فإن الدواء يعطي آثاراً جانبية أقل بكثير، ويتحملها الجسم بسهولة، وأن الدواء المستخلص يعتبر الأول من نوعه، ومن المتوقع أنه سينافس أفضل الأدوية المضادة للأورام في العالم".

وذكرت الجامعة أن البحث أجري على عشرة أنواع مختلفة من السرطان مثل سرطان الكلى، وسرطان المثانة، وسرطان الكبد، والساركوما، وسرطان المبيض وغيرها. وأظهرت التجارب على الحيوانات في المختبر، أن تناول الدواء المستخلص يقلل من معدل نمو الورم بنسبة 70%، وهذه أرقام جيدة جداً، ومن المعروف أن الدواء يعتبر فعالاً إذا كان يمنع نمو الورم بنسبة 30% على الأقل.

تمكن مجموعة من الباحثين في جامعة "ساراتوف" الحكومية الطبية الروسية، من تطوير دواء عشبي مبتكر مضاد لبعض الأورام السرطانية. واستخدم الباحثون مستخلصاً من عشبة بريّة شائعة في بعض الدول، وحصلوا على نتائج مقننة جرّاء الأبحاث التي بدأوا بها منذ أكثر من عشر سنوات، من خلال تطوير نبات عشبي بري يدعى Avran أو ما يطلق عليه عربياً باسم "بعمّة" أو "عشبة الفقراء"، والذي ينتشر في مناطق مختلفة في روسيا.

وأكد الباحثون أن للعشبة خصائص سامة، ولكنها كانت تستخدم في الطب الشعبي بعد الغليان، ونتيجة لذلك حصلت الجامعة على إذن من وزارة الصحة الروسية لإجراء تجربة سريرية للمرحلة الأولى. وأكد ألكسندر فيدونيكوف، نائب رئيس جامعة ساراتوف للشؤون العلمية لووكالة "سبوتنيك"، أن الدواء الجديد المبني على هذه العشبة، ليس له شبيه في فهرس الأدوية العالمية، مشيراً إلى أن "الأدوية

## خطأ دوائي شائع عند الأمهات

ونوه بأنه يجب على الأمهات أن يأخذن حذرهن من هذا الخطأ ويمتنعن عنه، وإعطاء الدواء للأطفال بالسرّنجة فهي تضمن تقديم الجرعة المطلوبة للطفل، والسرّنجة تكون 5 سنتيمتر بدون سن وهناك سرّنجات مخصصة للدواء، تباع بالصيدليات، ويمكن استخدام المكيال المرقم الذي يكون مع الدواء نفسه.



جرت العادة عند الأمهات على تقديم الدواء للأطفال في غطاء زجاجة الدواء ظناً أنها تحمل نفس الجرعة التي حددها الطبيب، دون الوعي بمدى خطورة ذلك. ووفق الدكتور محمد صلاح شبيب استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة، يكتب طبيب الأطفال العلاج بالسنتيمتر، بمعنى 2 سم 3 سم 4 سم كل 8 ساعات أو صباحاً ومساءً مثلاً ويتم حساب الجرعات على حسب وزن الطفل، بحسب موقع "فيتو" المصري.

وقال: هناك خطأ شائع بين الأمهات يتم ارتكابه عند إعطاء الطفل الدواء، وهو أن الأمهات تعطي الأطفال الدواء بغطاء زجاجة الدواء، وللأسف غطاء زجاجة الدواء حجمه 10 سنتيمتر وهي جرعة كبيرة جداً عن المطلوب، ما يضر بصحة الطفل كثيراً.



# إدارة إجهاد السكري



## طرق التعامل مع إجهاد السكري

هناك عدة طرق يمكن لمريض السكري اتباعها للتعامل مع الإجهاد، وهي كما يلي:  
على مريض السكري تنظيم يومه وتحديد أولوياته في اليوم لتوزيع طاقته على مدار اليوم، مع مراعاة الحصول على وقت كافٍ للراحة.

الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد يساعد على تجديد الطاقة والتعامل مع الإجهاد بشكل أفضل، يمكن اتباع روتين يومي يساعد على النوم وتحديد وقت محدد للذهاب للفراش.

يمكن أن يكون ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة والنشاط البدني فعالاً في تقليل مستوى الإجهاد وتحسين المزاج، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل بدء أي برنامج تدريبي أو رياضي للتأكد من أنه مناسب للشخص.

استخدم تقنيات التنفس العميق وتمارين الاسترخاء، مثل اليوجا والتأمل للتخفيف من التوتر والتوازن العقلي، يمكن أن تساعد على تهدئة العقل والجسم وتقليل مستويات الإجهاد.

التأكد من اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يشمل الفواكه والخضروات والبروتينات والحبوب الكاملة، قد يكون من المفيد استشارة أخصائي تغذية لتخصيص خطة غذائية مناسبة للشخص.

يحتاج مريض السكري وغيره ممن يعانون من مشكلة صحية مزمنة تؤثر على يومه وحياته التحدث مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين عن المشاعر والأفكار وطلب المساعدة في بعض الاحتياجات.

الخضوع للعلاج الطبيعي يمكن أن يستعد مريض السكري في إدارة المرض، وكذلك الأعراض المصاحبة له.

قد يكون الدواء الذي يتناوله المريض أحد العوامل المسببة للتعيب والإجهاد، لذلك يجب استشارة الطبيب والوصول على خطة العلاج المناسبة.

الإجهاد الذي يعانيه بعض مرضى السكري، هو نتيجة اضطراب مستويات السكر بالدم، وصعوبة إدارة المرض وعلاجه، مما قد يؤثر على طبيعية حياتهم اليومية.  
ووفقاً لموقع «Very well health»، قد يعاني مريض السكري من الإجهاد نتيجة لعدة أسباب، تتمثل في ما يلي:

### التحكم في مستوى السكر في الدم

يعد تنظيم مستوى السكر في الدم أمراً صعباً بالنسبة لمرضى السكري. فإذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً أو منخفضاً جداً، فقد يشعر المريض بالإجهاد والتعب. يمكن أن يؤدي ضبط مستوى السكر في الدم إلى مشاكل في الطاقة والقدرة على التحمل الجسدي والعقلي، مما يؤدي إلى الإجهاد.

### الأعراض المصاحبة للسكري

يمكن لمرضى السكري أن يعانون من أعراض مصاحبة مزعجة مثل العطش الزائد، والتبول المتكرر، والجوع المفرط، وفقدان الوزن غير المبرر. يمكن أن تؤدي هذه الأعراض إلى شعور المريض بالضيق والإرهاق المستمر، مما يزيد من مستوى الإجهاد.

### الحالة العاطفية والنفسية

يعاني بعض مرضى السكري من القلق والاكتئاب والتوتر بسبب التعامل مع المرض والالتزام بالعلاج والتغذية السليمة. يمكن أن يؤثر الضغط النفسي والعاطفي على مستوى الطاقة ويسبب الإجهاد.

### الأمراض المصاحبة

قد يكون لدى مريض السكري أمراض أخرى مزمنة أو مصاحبة، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكوليسترول العالي والسمنة، ويمكن أن تؤدي هذه الحالات المرافقة إلى زيادة الإجهاد والتعب.

من المهم أن يتلقى مريض السكري الدعم اللازم من الفريق الطبي المعالج ويتبع نظاماً علاجياً مناسباً للحد من مستوى الإجهاد وتحسين جودة الحياة. قد يكون ضرورياً تعديل جرعات الدواء أو نمط الحياة للتعامل مع الأعراض والتحكم في مستوى السكر في الدم وبالتالي الحد من الإجهاد.



الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد يساعد على تجديد الطاقة والتعامل مع الإجهاد بشكل أفضل، يمكن اتباع روتين يومي يساعد على النوم وتحديد وقت محدد للذهاب للفراش.



# 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

**Flu Off® PLUS**

فلو أوف بلس

للتخلص من أعراض البرد

مسكن الألم

Shiba Pharma

B. N. :  
Mfg. :  
Exp. :

بواسط استعمال الجرعات  
انتظر التبرئة المرفقة  
باعتقفت تحت ٢٥ م في مكان جاف  
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

Indications & Dosage  
See enclosed leaflet.  
Store below 25°C in a dry place.  
Keep out of reach of children.

Indications & Dosage  
See enclosed leaflet.  
Store below 25°C in a dry place.  
Keep out of the reach of children.

**Shiba Pharma**

  
unicef  
مزود معتمد لدى  
منظمة اليونسيف

  
المعهد العلمي  
للصيدلة  
بالتعاون مع  
الجامعة اليمنية  
شيبا فارما



## أطعمة تساعد على زيادة الطول

وربما تساعد في تعزيز النمو. ونصح الأطباء بتناول المراهقين والأطفال للبقوليات مثل: الفاصوليا، والعدس، والحمص؛ لأنها توفر البروتين النباتي، والألياف، والمواد المغذية الأساسية مثل: الحديد، والزنك، وجميعها ترتبط بالأدلة العلمية بالنمو والتطور، كما أن السبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية توفر الفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة التي تعد أساساً للنمو الأمثل.

وأشاروا إلى أن معظم المكسرات والبذور مليئة بالعناصر الغذائية مثل: المغنيسيوم، والدهون الصحية؛ لذا فإن تناولها مهم كونها يمكن أن تدعم النمو والتطور، فيما توفر الفواكه مثل: البرتقال، والفراولة، والكيوي كميات مناسبة من فيتامين C؛ وهو أمر بالغ الأهمية لتخليق الكولاجين، وهو مكون رئيسي للعظام، كما أن الحبوب الكاملة كالشوفان، والكينوا، والأرز البني توفر الفيتامينات والمعادن والألياف الأساسية؛ مما يساهم في الصحة العامة والرفاهية.



توصل أطباء وباحثون إلى أن هناك 9 أنواع من الأطعمة تساعد على التغذية السليمة خلال سنوات النمو بمرحلتها الطفولة والمراهقة بما يساعد على زيادة الطول، وذلك بالإضافة إلى العوامل الوراثية.

وأفاد الأطباء أنه على رأس تلك الأطعمة منتجات الألبان مثل: الحليب، واللبن، والجبن كونها غنية بالكالسيوم، الذي يعد ضرورياً لبناء عظام قوية ونمو سليم، وفي نفس الأهمية يأتي البيض لأنه مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة والأحماض الأمينية الأساسية، وكلاهما ضروري لنمو الأنسجة وإصلاحها، بما يشمل العظام، وفقاً لموقع "أخبار 24". وأضافوا أن من المهم أيضاً اللحوم الخالية من الدهن مثل: الدجاج، والديك الرومي، والبروتين والمعادن المهمة مثل الزنك، الذي يشارك في تكوين العظام وتنظيم النمو، كما أن الأسماك الدهنية، كالسلمون، والمكاريل، مهمة أيضاً كونها غنية بأحماض أوميغا3- الدهنية، والتي يمكن أن تدعم الصحة العامة،



نصح الأطباء بتناول المراهقين والأطفال للبقوليات مثل: الفاصوليا، والعدس، والحمص؛ لأنها توفر البروتين النباتي، والألياف، والمواد المغذية الأساسية مثل: الحديد، والزنك، وجميعها ترتبط بالأدلة العلمية بالنمو والتطور.

## أطعمة مهمة لصحة الأمعاء

لاحتوائه على نشأ مقاوم، وهو نوع من الألياف غير القابلة للهضم، التي تنتج بكتيريا أكثر فائدة عندما تتغذى عليها الميكروبات.

لذا، ينصح بتناول الموز مع زبدة الفول السوداني أو اللوز للحصول على البروتين والدهون الصحية وجرعة إضافية من الألياف.

**3 - الزبادي:** هو الطعام الأكثر شعبية من ضمن الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك، حيث يتم تصنيعه عند إضافة البكتيريا الجيدة إلى الحليب، حيث تقوم باستقلاب اللاكتوز لتكوين حمض اللاكتيك والميكروبات المفيدة الأخرى.

**4 - الكراث:** يحتوي على نسبة عالية من الفركتانز المفيد للأمعاء.

**5 - البصل:** مليء بالإنولين والفركتانز وفركتو أوليغوساكاريدس والبريبايوتكس، وهي عناصر تساعد في دعم الحالة الصحية للأمعاء كما أنها تساعد أيضاً في تحسين عدد كبير من الحالات، بما في ذلك الإسهال وهشاشة العظام وتصلب الشرايين واضطرابات الجهاز الهضمي، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2.

ملايين البكتيريا والميكروبات داخل الأمعاء يمكن أن تؤثر على صحتنا بعدة طرق، لكن خبراء التغذية الصحية ينصحون بتحقيق التوازن بين نسبة البكتيريا الجيدة إلى السيئة داخل الأمعاء.

ونستعرض هنا، قائمة بأفضل الأطعمة لصحة الأمعاء، بحسب موقع "Eating well".

**1 - الثوم:** يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أنه مضاد للالتهابات في الجسم، وله آثار صحية إيجابية في ما يتعلق بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات التمثيل الغذائي وضغط الدم والسكري، وذلك بفعل خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وخفض الدهون.

**2 - الموز:** يعد الموز الأخضر غير الناضج الأفضل للأمعاء





طب بديل



# الكيوي..

## تخلص من السموم والأرق

الخصوبة لدى الرجال. غنية بنسب الحديد، لذلك تزيد من نسبة الأكسجين بالدم وتنشط الدورة الدموية اللازمة لتدفق الدم للأعضاء التناسلية. يعزز من إفراز هرمون السيروتونين بالدماء ليساعد على النوم الهادئ مع إزالة القلق والتوتر.

تعمل الألياف الكبيرة المتواجدة في الكيوي على تنظيم عملية الهضم وتعالج عسر الهضم والإمساك والوقاية من البواسير وسرطان القولون، فيما يعالج عصير الكيوي حموضة المعدة.

### وقاية من الإنفلونزا

الكيوي من أهم مصادر فيتامين سي، حيث يحتوي 100 جرام من الكيوي على 200-300 ملليغرام من فيتامين سي التي تغطي احتياج الجسم اليومي.

يقوم بتحسين عملية التنفس، والوقاية من الإنفلونزا بالإضافة إلى عدوى الجهاز التنفسي، ويقوي جهاز المناعة من الفيروسات، ويخفف من أعراض الرشح والزكام المصاحبة للإنفلونزا.

### فوائد للقلب والأوعية الدموية

يخفض الكيوي من نسبة الكوليسترول بالدم بنسبة 15% والدهون الثلاثية الضارة بصحة القلب، ويقوي عضلة القلب.

يوفر 35% من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين K، الذي يمنع النزيف، في حالات إصابة الأوعية الدموية ويعمل على ارتخاء الأوعية الدموية، ويقلل من تخثر الدم ويقي من اضطرابات الدورة الدموية. يطرد السوائل الزائدة من الجسم وهو ما يحافظ على المعدل الطبيعي لضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

يخفض نسبة الكوليسترول والدهون بالدم بالإضافة لمضادات الأكسدة التي تعمل على خفض نسبة ضغط الدم المرتفع. يعمل حمض الفوليك الذي يحتوي عليه الكيوي على التقليل من مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية.

تتميز ثمرة الكيوي باحتوائها على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة لجميع أجزاء الجسم، لذا ينصح خبراء التغذية الصحية بتناول هذه الثمرة ضمن نظامنا الغذائي اليومي. وحتى قشر الكيوي لها فوائد غذائية وصحية عديدة، هي وفقاً لموقع «medicinenet»:

تقلل الألياف العالية الموجودة في قشر الكيوي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري.

تحفز الكميات العالية من الألياف غير القابلة للذوبان أو الخشونة الموجودة في قشر الكيوي الأمعاء، مما يتسبب في مرور الطعام بسرعة أكبر، ويمنع الإمساك.

يساعد إنزيم الأكتينيد الموجود في قشر الكيوي على تكسير البروتينات في الطعام مما يسهل عملية الهضم.

يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي تساعد في إبطاء عملية شيخوخة الخلايا ويمكن أن تحارب الأمراض، مثل السرطان.

### فوائد على الريق

يعمل كمضادات للأكسدة، ويعزز جهاز المناعة، ويعمل على التخلص من الجذور الحرة المسببة للأمراض الالتهابية والسرطانات.

يقي الجسم من السموم عن طريق تحفيز الكلى على تقيح الدم من جميع المواد الضارة وطردها خارج الجسم.

تناولها في الصباح يحسن الحالة المزاجية ويقي من التوتر لأنها تحفز الدماغ على إفراز هرمون السيروتونين

الذي يساهم في القضاء على التوتر والاكتئاب

يساعد على التئام الجروح وتجديد خلايا الجلد والتقليل من التجاعيد.

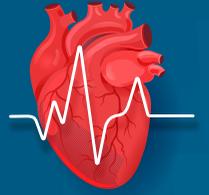
### زيادة الخصوبة وإزالة التوتر

الكيوي يفيد البروستاتا، لاحتوائه على نسبة من الحديد والزنك، التي تعمل على زيادة مستويات هرمون التستوستيرون الذكري، الذي يعمل على تقوية الرغبة الجنسية وزيادة



الكيوي يفيد البروستاتا، لاحتوائه على نسبة من الحديد والزنك، التي تعمل على زيادة مستويات هرمون التستوستيرون الذكري، الذي يعمل على تقوية الرغبة الجنسية وزيادة الخصوبة لدى الرجال.





## نبض



الهدف من تعريف  
بـ "CKM" هو  
الحصول على  
تشخيص وعلاج  
مبكر للأشخاص  
المعرضين لخطر  
الوفاة بسبب  
أمراض القلب.



## نوع جديد من

# "أمراض القلب"

وعلاج مبكر للأشخاص المعرضين لخطر الوفاة بسبب أمراض القلب. وقال مدير أبحاث السمنة وأمراض القلب في قسم أمراض القلب بجامعة جونز هوبكنز، إن 90% من البالغين يقعون ضحية لـ "CKM"، موضحاً أن هذا يرجع إلى ارتفاع مستويات السمنة ومرض السكري من النوع الثاني، لدى البالغين والأطفال في جميع أنحاء الولايات المتحدة. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية، فإن 42% من البالغين و20% من الأطفال يعانون من السمنة المفرطة، في حين أن أكثر من 37 مليون بالغ يعانون من مرض السكري.

اكتشف الباحثون، نوعاً جديداً من أمراض القلب، يسمى "CKM" والذي يتعرض واحد من كل ثلاثة بالغين لخطر الإصابة به. وتمثل متلازمة التمثيل الغذائي للقلب والأوعية الدموية والكلية، أو "CKM"، التداخل بين أمراض الكلية، والاضطرابات الأيضية مثل السكري من النوع الثاني والسمنة، وأمراض القلب، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل". وأوضحت أن "CKM"، لا يعد مرضاً جديداً، لكنه طريقة جديدة للتفكير في كيفية تأثير الحالات الحالية على بعضها البعض. والهدف من تعريف بـ "CKM" هو الحصول على تشخيص

## هذه الوجبات طريقك لـ "السكتة"

حدّر فريق من الباحثين في جامعة "كينغز كوليدج" البريطانية، الأشخاص الذين يفرطون في تناول الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة من الإصابة بغير قصد بأمراض القلب والشرابيين والسكتة الدماغية. وبشأن الأضرار السلبية لتلك الوجبات، أشار الباحثون إلى أن السعرات الحرارية المرتفعة التي تحويها هذه الوجبات، ترفع معدلات الكوليسترول والسكر في الدم ما يزيد من فرصة الإصابة بتلك الأمراض الخطيرة، ويقلل فرصة معالجة الخلل الذي يطرأ على النظام الغذائي الصحي، بحسب موقع "أخبار 24". وتوصلت الدراسة إلى أن 24% من استهلاك الطاقة اليومي للبريطانيين يأتي من الوجبات الخفيفة مثل ألواح الحبوب والمعجنات والفواكه، حيث يتناول 47% منهم وجبتين خفيفتين يومياً، بينما يتناول 29% أكثر من وجبتين.



## علامات في الأذن لارتفاع الكوليسترول

نتيجة لتراكم اللويحات الدهنية في الأوعية الدموية المغذية للأذنين، مما يؤدي إلى نقص أو انقطاع تدفق الدم المحمل بالأكسجين إليهما.

هناك علامات أخرى لارتفاع الكوليسترول قد تصاحب ضعف السمع، كـ "طنين الأذن، ألم الأذن، الدوخة". وبخلاف ضعف السمع، يمكن الاستدلال على الإصابة بارتفاع الكوليسترول من خلال بعض الأعراض، مثل تورم وبرودة الأطراف وتحولها إلى اللون الأزرق وظهور نتوءات صفراء بالقرب من الزاوية الداخلية للعين وقوس القرنية.



يشكل ارتفاع الكوليسترول الضار بالدم خطراً على صحة القلب والأوعية الدموية، كما يؤثر سلباً على أجزاء أخرى بالجسم، مثل الأذنين. ووفقاً لموقع "Times of india"، فإن علامات ارتفاع الكوليسترول في الأذن، هي كما يلي: يعتبر ضعف السمع من العلامات التحذيرية الأقل شيوعاً لارتفاع الكوليسترول الضار بالدم، عادةً ما يحدث للمريض بشكل تدريجي، ويصيب الأذنين على حد سواء. ويبدأ ضعف السمع عند مرضى الكوليسترول بصعوبة سماع الأصوات ذات النبرة العالية أو فهم المحادثات في الأماكن الصاخبة، وإذا ترك بدون علاج، قد يتطور مع مرور الوقت إلى حد الصمم. ويسبب ارتفاع الكوليسترول ضعف السمع،



صحة إنجابية



يمكن أن تنمو  
الأورام الحميدة  
على الرحم أو  
عنق الرحم  
وتحتوي على  
أوعية دموية،  
ما قد يؤدي إلى  
نزيف خفيف  
أثناء ممارسة  
الجنس، يمكن  
أن تسبب أيضاً  
في نزيف غير  
منتظم بين  
الدورات الشهرية  
أو فترات أكثر  
غزارة.



## مشاكل تؤثر على الصحة الإنجابية

أو الأدوية أو التوتر أو حتى نسيان تناول حبوب منع الحمل الهرمونية، يمكن أن تسبب النزيف خارج الدورة الشهرية، يمكن أن تكون هذه الأعراض علامات على التهاب بطانة الرحم أو الأورام الليفية، قد يقوم الطبيب بإجراء اختبار مسحة عنق الرحم أو فحص الحوض أو حتى الموجات فوق الصوتية لتحديد ما يحدث.

### التشنج

يعتبر التشنج أحد الأعراض التي تحدث في الدورة الشهرية، حيث تطلق بطانة الرحم هرمونات تسمى البروستاجلاندين التي تسبب تقلصات الرحم، عادةً ما تكون مستويات البروستاجلاندين لديك في أعلى مستوياتها في اليوم الأول من الدورة الشهرية، لكن عند استمرار الألم والتشنج طوال الدورة بأكملها قد يشير ذلك إلى نمو بطانة الرحم خارج أنسجة الرحم.

### نزيف مهبل شديد

يعتبر النزيف الشديد أحد العلامات التي تشير إلى الإصابة بمشكلة صحية، يمكن الانتباه لها خلال أوقات الدورة الشهرية، يمكن الاستدلال على هذه المشكلة من خلال احتفاظ أكواب الدورة الشهرية بالدم لمدة 12 ساعة، أو اتساع السدادة القطنية بعد ساعة أو تملأين الكوب بعد مرور بضع ساعات فقط.



لا يتبعه الكثير من النساء إلى وجود مشكلة في الإنجاب قبل الزواج أو بعده، لذا من المهم معرفة أعراض تلك المشاكل من أجل زيارة الطبيب المختص في حالة ظهور أيًا منها.

ونستعرض هنا الأعراض التي تشير إلى مشكلة في الصحة الإنجابية، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" عن موقع نمط الحياة الصحي "Live strong"، وذلك على النحو التالي:

### الألم أثناء العلاقة الزوجية الحميمة

لا ينبغي أن تكون ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة مؤلمة، لكن الشعور بألم مستمر أثناء العلاقة، يمكن أن يكون بسبب التهاب بطانة الرحم أو الأورام الليفية أو العدوى أو مشكلات في قاع الحوض، فقد تظهر أعراض مثل الألم أو حالة تسمى التشنج المهبل وتشنجات في عضلات المهبل أو ألم الفرج دون سبب معروف .

### النزيف بعد الجماع

يمكن أن تنمو الأورام الحميدة على الرحم أو عنق الرحم وتحتوي على أوعية دموية، ما قد يؤدي إلى نزيف خفيف أثناء ممارسة الجنس، يمكن أن تسبب أيضاً في نزيف غير منتظم بين الدورات الشهرية أو فترات أكثر غزارة.

### آلام الحوض

يمكن أن يظهر فيها هذا الألم هي أثناء الإباضة أو خلال وقت الدورة الشهرية، قد يكون مصاحباً بضع قطرات صغيرة من الدم وتشعر ببعض الألم الخفيف الذي يستمر لمدة ساعة أو ساعتين، لكن إذا كان الورم مستمرا وطويل الأمد، فقد يشير إلى الإصابة بالتهاب بطانة الرحم أو الأورام الليفية أو الأورام الحميدة، فيما إذا كان الألم مصحوباً بأعراض الجهاز الهضمي مثل الإمساك أو الإسهال، فقد تتم إحالتك إلى طبيب الجهاز الهضمي لاستبعاد مرض التهاب الأمعاء يمكن تسبب آلام الحوض هي التهابات المسالك البولية، وفي حالات نادرة تكون الإصابة بسرطان المبيض أو بطانة الرحم.

### النزيف المهبل الشديد

يعتبر النزيف غير المنتظم، التغيرات في الوزن



## استشاري يحدد العلاج الأمثل للخلايا التالفة



“

أول شرط في صيانة الخلايا أن تتوافر المواد اللازمة للإصلاح ويحصل عليها الإنسان عن طريق التغذية الصحية المتكاملة العناصر، وتكون عن طريق الأطعمة الطبيعية المختلفة وليس المكملات الغذائية التي تباع بالصيدليات.

وتناول الأطعمة المخزنة أو سريعة التحضير. وشدد على أهمية الشرط الثالث وهو النوم العميق باعتباره أهم عنصر لأن عملية الإصلاح لا تتم إلا في فترة النوم العميق، وقال إن الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبي ناتج عن ضغوطات محيطية بهم هم الأكثر عرضة لصعوبات النوم ومن ثم الأكثر عرضة لحدوث العديد من الأمراض أهمها العصبية، ويأتي على رأسها خلل الذاكرة والتركيز وقد يتطور الأمر إلى آفة هذا العصر وهو مرض الزهايمر. وأوضح أن استشاريي المخ والأعصاب يعتمدون في علاج مرضاهم الذين يعانون من اضطرابات في النوم على مساعدة المرضى بتأمين قدر كاف من النوم للمساعدة على تعافيتهم من أمراض المخ والأعصاب المختلفة. وأشار الجلاد إلى أن الزهايمر هو انهيار تدريجي للخلايا المخية المسؤولة عن تخزين المعلومات الأساسية التي يستخدمها الشخص العادي لاتخاذ القرارات الحياتية، وقال: بدون تلك المعلومات يفقد المريض ذاكرته ويعجز حتى عن الاعتناء بنفسه.

قال استشاري جراحة المخ والأعصاب وزميل الكلية الملكية للجراحين بإنجلترا الدكتور أشرف جلاد أن النوم العميق هو العلاج الأمثل لبناء الخلايا التالفة في المخ والجسم بشكل عام، مشيراً إلى انخفاض جودة النوم قد تؤدي بصاحبها للإصابة بمرض الزهايمر. وأوضح أن جسم الإنسان مصمم بطريقة ليستطيع عمل استشفاء كامل لكل الخلايا التالفة فيه حتى لا تصاب أعضاؤه المختلفة بأي خلل وتظل تعمل بكفاءة عالية، ووضع ثلاثة أمور مهمة يحتاجها الجسم لمنع حدوث الخلل.

ونقلت صحيفة "الوطن" المصرية عن الدكتور الجلاد، إن أول شرط في صيانة الخلايا أن تتوافر المواد اللازمة للإصلاح ويحصل عليها الإنسان عن طريق التغذية الصحية المتكاملة العناصر، وتكون عن طريق الأطعمة الطبيعية المختلفة وليس المكملات الغذائية التي تباع بالصيدليات. أما الشرط الثاني فهو تجنب إحداه تلف بخلايا الجسم يفوق قدرة الجسم على الإصلاح وذلك عن طريق التعرض للملوثات البيئية المختلفة والعادات غير الصحية مثل التدخين

## أعراض "قصر النظر"

الأطفال والمراهقون ومن لديهم تاريخ عائلي، هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بمرض "قصر النظر"، إذ يرى المصاب الأشياء القريبة بوضوح، فيما يصعب عليه رؤية الأشياء البعيدة. ويظهر على المصاب بعض الأعراض، منها، صداع نتيجة إجهاد العينين، ورمش وفرك العينين باستمرار، مع صعوبة رؤية الأشياء البعيدة. وتتخلص طرق العلاج عبر 3 مسارات، عن طريق استعمال النظارات الطبية، أو استبدالها بالعدسات اللاصقة، وكذلك بالتدخل الجراحي لتصحيح النظر، بحسب موقع "أخبار 24".



## "جين" يمنع "العمى"



اكتشف فريق من الباحثين بجامعة برشلونة الإسبانية، أن نقص جين يسمى CERKL يؤدي إلى التهاب الشبكية الصبغية الوراثي، ما قد يمهّد لعلاجات وتدخلات جديدة لمنع الإصابة بالعمى. ويعد التهاب الشبكية الصبغية مرضاً نادراً من أمراض العيون، حيث يصيب المرضى بضمور الشبكية الوراثي، وهو تلف في العين يؤدي إلى فقدان الإبصار، وفقاً لموقع "أخبار 24". ويتناقص مستوى هذا الجين عندما تتعرض شبكية العين للضوء باستمرار، ما يؤدي إلى ظاهرة تسمى الإجهاد التأكسدي، والذي يعدّ خلافاً في التوازن بين مضادات الأكسدة والجذور الحرة يؤدي إلى تلف الأنسجة.



أطفال



## هل يصاب الأطفال بالاكتئاب



الاكتئاب من أشهر الأمراض النفسية، التي عادة ما يصاب بها البالغون وكبار السن، نتيجة للضغوط الحياتية والنفسية، ويمكن أن يصاب به الأطفال، وإذا كان الطفل مصابا بالاكتئاب، فلا بد من إيجاد حل سريع له، لأنه كلما طال أمد هذا الاكتئاب، زاد احتمال تعكير حياة الطفل، وتحول المرض إلى مشكلة طويلة الأجل.

### احتمالية الاكتئاب في مرحلة الطفولة

من الطبيعي أن يكون الطفل متقلب المزاج أو حزينا من حين لآخر، حيث يمكن توقع مثل هذه المشاعر بعد موت حيوانه الأليف، أو الانتقال إلى مدينة جديدة، لكن إذا استمرت هذه المشاعر لأسابيع أو أشهر فإنها قد تشكل علامة على الاكتئاب. وكشف تقرير نشره موقع «وي بميد» حول اكتئاب الأطفال في الولايات المتحدة، ما يلي:

واحد من كل 40 طفلا تحت العاشرة، يعانون من الاكتئاب. بعد سن 16 تكون الفتيات هن الأكثر عرضة للاكتئاب. 3 من أصل كل 100 طفل صغير يعانون من الاكتئاب. 9 من أصل 100 مراهق يعانون من الاكتئاب الحاد. ومع أن هذه الأرقام تعد كبيرة نسبيا فإنه لا يحصل العديد من الأطفال على العلاج الذي يحتاجونه، والسبب في ذلك يعود إلى أنه قد يكون هناك صعوبات في التمييز بين الاكتئاب والحالات المزاجية، وفق الموقع.

### طرق وقاية الطفل من الاكتئاب

احتواء الطفل والتحدث معه.  
محاولة حل الخلافات والمشكلات التي يواجهها في المدرسة أو النادي.  
إبعاد الطفل عن المشاكل الأسرية.  
وإذا استمرت الأعراض السابقة على الطفل لأكثر من أسبوعين، يجب استشارة الطبيب النفسي، إخضاع الطفل لبعض الجلسات النفسية، فضلا عن وصف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب.

### أسباب اكتئاب الأطفال

أوضحت الاستشارية النفسية والمختصة في تعديل السلوك لانا لادقاني، لموقع «الجزيرة نت» أن من بين أسباب الاكتئاب عند الأطفال:

- المشاكل الأسرية بين الأبوين.
- الضغوط في المدرسة.
- التمر.
- وجود استعداد جيني أو وراثي من العائلة.
- الآثار الجانبية لأحد الأدوية التي تسبب الاكتئاب.

### أعراض اكتئاب الأطفال

تستعرض الاستشارية لادقاني أهم أعراض الاكتئاب التي تظهر لدى الطفل، وهي:

- تغيير الحالة المزاجية ومنها الانطواء والحزن.
- يصبح الطفل سريع الغضب.
- عدم الاهتمام بالأشياء التي كان يستمتع بها سابقا.
- الشعور بالتعب والإرهاق طوال الوقت.
- فقدان الشهية.
- عدم القدرة على التركيز.
- وجود مشكلة في النوم.
- فقدان الثقة في النفس.
- محاولة إيذاء النفس.

### علاج اكتئاب الأطفال

تؤكد لادقاني أنه يجب على أهل التحدث مع أطفالهم لمعرفة كيف يشعرون؟ وبماذا يفكرون؟ وفي حال شعر، أو شك الأهل أن طفلهم مصاب بالاكتئاب، وجب عليهم التوجه إلى الطبيب لتلقي العلاج بسرعة، وبالتالي يكون التحسن بوتيرة أفضل، ذلك أن للعلاج النفسي فائدة طويلة الأجل.

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي، هو العلاج النموذجي الأفضل لعلاج الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين، ويمكن أن يكون هناك

“

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي، هو العلاج النموذجي الأفضل لعلاج الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين، ويمكن أن يكون هناك استثناءات لهذا العلاج، وهذا يتوقف على كل حالة وطبيعتها وعمر وظروف الطفل.



## استشاري يحذر من قلة الوعي بالمرض الصامت

”هشاشة العظام يمكن أن تحدث في أي عمر، لكنها أكثر شيوعاً عند البالغين وما فوق سن الخمسين“، منوهاً بأن ”النساء أكثر عرضة للإصابة به بنسبة أربع مرات من الرجال“ . وأوضح أن ”كثافة العظام عند النساء تفقد أثناء وبعد انقطاع الطمث عندما يتوقف المبيضان عن إنتاج الإستروجين، مما يزيد من خطر إصابتهن بهشاشة العظام“.

وأفاد استشاري أمراض وجراحة العظام بأن ”الإفراط في هرمون الغدة الدرقية، أو فرط نشاط الغدة الجار درقية، أو الغدة الكظرية، يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بهشاشة العظام“.

وأضاف ”يمكن لطبيبك أن يصف دواءً يمنع فقدان العظام أو يكون عظاماً جديدة، بعض هذه الأدوية، مثل البايفوسفونيت ومعدلات مستقبلات هرمون الإستروجين الانتقائية“.



**خاص/ الطبية**  
شدد استشاري أمراض وجراحة العظام، الدكتور محمد هطيف، على أهمية الوعي والتثقيف حول هشاشة العظام، ”ليس فقط لأنه منتشر بشكل كبير جداً في اليمن، ولكن أيضاً لأن خطورته تكمن في السمة الخاصة التي ينفرد بها والتي نطلق عليها ”المرض الصامت“.

والعظام هي النسيج الحي الذي ينكسر ويستبدل باستمرار، ويحدث مرض هشاشة العظام عندما لا يواكب خلق عظام جديدة فقد العظام القديمة. وهشاشة العظام أو ”ترقق العظام“، مرض روماتيزمي سببه انخفاض في كثافة العظام أو رقاقتها بالهيكل العظمي، وهي حالة تصيب نصف السيدات وثلاث الرجال فوق سن السبعين، تكون مصحوبة بالألم شديدة، وتجعلهم معرضين للكسور.

وقال الدكتور هطيف، في حديث سابق لـ”المجلة الطبية“ إن

”

يتسبب الالتهاب المصلي العظمي في تكسير الغضروف وترجع عوامل الإصابة إلى تقدم العمر، وكذلك تمثل زيادة الوزن أحد أسباب الإصابة. ويمكن علاج هذه الالتهابات عن طريق الأدوية. أو العلاج الطبيعي، وقد يتم اللجوء أحياناً إلى الجراحة.

## وداعاً لخشونة المفاصل

لموقع ”الكونسلتو“. ويعتبر مرض التهاب المفاصل من الأمراض المزمنة التي تؤثر على المفاصل والأنسجة المحيطة بها، وتشمل حالات الالتهاب، والفصال العظمي، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والنقرس.

يتسبب الالتهاب المصلي العظمي في تكسير الغضروف وترجع عوامل الإصابة إلى تقدم العمر، وكذلك تمثل زيادة الوزن أحد أسباب الإصابة، ويمكن علاج هذه الالتهابات عن طريق الأدوية، أو العلاج الطبيعي، وقد يتم اللجوء أحياناً إلى الجراحة.

وتشمل طرق الوقاية، الحفاظ على الوزن الطبيعي، وممارسة النشاط البدني، مع متابعة الحالة باستمرار مع الطبيب المختص.

وتظهر الأعراض الأساسية في صورة، ألم بالمفاصل وتيبسها، مع حدها حال التقدم في العمر، وقد يتسبب الالتهاب المصلي العظمي في تكسير الغضروف، كما يهاجم التهاب المفاصل الروماتويدي جهاز المناعة.

أكد أخصائي جراحة العظام المصري، الدكتور أحمد النباصي، ظهور تقنيات حديثة تلعب دوراً كبيراً في استشفاء المفاصل لدى مرضى خشونة.

وأفاد الدكتور النباصي أن حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية تتميز بفعالية كبيرة في علاج خشونة المفاصل، مؤكداً أنها قادرة على تجديد الخلايا التالفة والمتآكلة في الغضاريف.

وأوضح أن علاج خشونة الخلايا الجذعية يساعد على إصلاح تلف الغضاريف المصابة وتحسين حركة المفاصل والسيطرة على الأعراض، وفقاً





## اسناني حياتي



# مرض «الفم الهادئ».. الحل بسيط

يعانون من مرض السكري تزداد لديهم فرص الإصابة بأمراض اللثة، وكذلك تناول بعض الأدوية مثل المنشطات وبعض أدوية الصرع والسرطان، وتلعب الجينات أيضا دورا في ظهور المرض. وللمفارقة، ووفق الدكتور نيفا، فإن الأشخاص الذين نادرا ما يصابون بتسوس الأسنان هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض اللثة، وذلك لأن البكتيريا التي تسبب أمراض اللثة تتفوق على البكتيريا المسببة للتسوس، وتنشطها.

أمراض اللثة التي تصيب عددا كبيرا من الناس لأسباب مختلفة، أغلب المصابين بها ربما لا يدركون ذلك، لأن الأعراض غالباً ما تكون خفيفة في البداية ثم تتطور وتؤدي إلى تساقط الأسنان، إذا لم يتم التعامل معها مبكراً.

وكانت صحيفة نيويورك تايمز، نشرت تقريرا تناول بالشرح أعراض أمراض اللثة، وكيفية رصدها، وطرق الوقاية منها، وقدم حلا "بسيطاً" في النهاية.

يقول التقرير إنه إذا كان لون بصافك ورديا خفيفا مرتين في الأسبوع على الأقل بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة أو الخيط، فمن المحتمل أن تكون مصابا بمرض اللثة في مراحله المبكرة، وفي الحالات الشديدة، ستظهر أعراض مفاجئة، وربما لا تظهر على الإطلاق.

وأكد الدكتور رودريغو نيفا، رئيس قسم أمراض اللثة في مركز "بن دنتال ميديسن" في جامعة بنسلفانيا "أنه مرض هادئ للغاية".

وفي المراحل المبكرة يطلق على المرض اسم التهاب اللثة، ويمكن لأطباء الأسنان تشخيص هذه الحالة باستخدام أداة خاصة تقيس المسافة بين اللثة والأسنان، وإذا كانت كبيرة فهذا

يدل على وجود المرض.

وغالبا ما يحدث التهاب اللثة دون ملاحظة، لأنه لا يسبب ألما، لكن يمكن تشخيصه، وفق الطبيب نيفا، إذا كان المريض يعاني من نزيف الأسنان عند تنظيفها بالفرشاة أو بالخيط.

وعندما يترك التهاب اللثة دون علاج، تغزو البكتيريا الفم وتدمر الأنسجة الموجودة تحت اللثة، ما يسبب أمراض اللثة المتقدمة، وهي حالة تسمى التهاب دواعم الأسنان.

وقال الدكتور نيفا: "قد ينتهي الأمر بالمرضى في نهاية المطاف إلى فقدان أسنانهم".

وبمجرد أن يتطور التهاب اللثة إلى مرض دواعم الأسنان، تبدأ اللثة في الانحسار، وتبدو الأسنان أطول، وقد يعاني المرضى من زيادة الحساسية حول اللثة، ورائحة الفم الكريهة والمزمنة، وفي النهاية، قد تبدأ أسنانهم في التساقط.

ترتبط أمراض اللثة بالعديد من الأمراض الأخرى مثل السكري وأمراض القلب والزهايمر والتهابات الجهاز التنفسي والأشخاص الذين يدخنون أو

### مفتاح الوقاية

وفقاً للتقرير، فإن نظافة الفم مفتاح الوقاية من أمراض اللثة، لأنه غالبا ما يصاب الناس بالتهاب اللثة لأنهم لا ينظفون أسنانهم بالفرشاة والخيط بشكل كاف. وفي بعض الأحيان، تتأثر أجزاء فقط من اللثة خاصة اللثة الموجودة حول مؤخرة الأسنان، وهي منطقة لا تصل إليها الفرشاة بشكل جيد في كثير من الأحيان.

يمكن أن يساعد التنظيف المنتظم بالفرشاة والخيط في الوقاية من أمراض اللثة، ولكن بمجرد ظهور الالتهاب، لن تكون نظافة الفم في المنزل كافية، لأن البكتيريا ربما بدأت في التراكم تحت اللثة. وفي هذه الحالة، سيحتاج المريض إلى التنظيف المتخصص عند الطبيب، وربما استعمال المضادات الحيوية.

ويمكن أن تكون أمراض اللثة المتقدمة غير قابلة للشفاء، ومع ذلك، يمكن التوصية بعلاجات تبسط أو تمنع حدوث المزيد من فقدان اللثة والعظام.

ويؤكد التقرير أن الحفاظ على صحة أسنانك بسيط ويحتاج فقط إلى "تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا، واستخدام الخيط مرة واحدة يوميا، وتنظيف أسنانك عند طبيب أسنانك بشكل دوري".



إذا كان لون  
بصافك ورديا  
خفيفا مرتين  
في الأسبوع على  
الأقل بعد تنظيف  
أسنانك بالفرشاة  
أو الخيط، فمن  
المحتمل أن تكون  
مصابا بمرض اللثة  
في مراحله المبكرة.  
وفي الحالات  
الشديدة، ستظهر  
أعراض مفاجئة،  
وربما لا تظهر على  
الإطلاق.



## لماذا يجب أن تعرف تاريخ عائلتك الطبي؟

يوفر معلومات عن مخاطر مخاوف صحية محددة، فإن وجود أقارب يعانون حالة ما لا يعني أن الفرد سيصاب بهذه الحالة المرضية بالتأكيد. وينبه من أن الشخص الذي ليس لديه تاريخ عائلي للإصابة بالاضطراب قد يظل معرضاً لخطر الإصابة بهذا الاضطراب.

### فحوصات متكررة

يقول الشريفيين "بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة ببعض أنواع السرطان، يوصي مختصو الرعاية الصحية بإجراء فحوصات متكررة لأعمار محددة، مثل التصوير الشعاعي للثدي أو تنظير القولون، بدءاً من سن مبكرة".

ويؤكد الشريفيين أن أسهل طريقة للحصول على معلومات عن التاريخ الصحي للعائلة هي التحدث مع الأقارب بشأن صحتهم، هل واجهوا أي مشكلات صحية، ومتى؟

ويمكن أن يساعد الحصول على السجلات الطبية والوثائق الأخرى (مثل الوفيات وشهادات الوفاة) في استكمال التاريخ الصحي للعائلة، ومن المهم الحفاظ على تحديث هذه المعلومات ومشاركتها مع مختصي الرعاية الصحية بانتظام.

### خط الدفاع الأول

يؤكد المستشار الأسري الدكتور منير عقل، أن معرفة التاريخ المرضي لا تقدر بثمن في حالات الطوارئ، إذ يساعد الطبيب على التشخيص والعلاج بشكل أسرع وأدق. ويضيف عقل "لا بد أن نؤكد أن معرفة التاريخ المرضي ما قبل الزواج يعتبر خط الدفاع الأول لتأمين الأسرة والحفاظ عليها، فإصابة أي من أفرادها بمرض ما سيؤثر بالسلب على سعادة واستقرار هذا الكيان الجديد".

وينصح "بخضوع الطرفين المقبلين على الزواج إلى فحوصات معينة، مثل فحوصات الكشف عن التلاسيميا والتهاب الكبد الوبائي والإيدز وبعض الأمراض الوراثية والمعدية".

قد تلعب الوراثة والعادات دوراً في أن تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والمضاعفات الصحية التي تنتشر في العائلة، إذ إن وجود قريب واحد على الأقل من الدرجة الأولى مصاب بمرض ما قد يضاعف خطر إصابتك به، لذا، فإن معرفة التاريخ الطبي لعائلتك تمنحك أنت وطبيبك فكرة أفضل عما قد يحدث لك. يعرف اختصاصي الطب العام والجراحة الدكتور ثامر الشريفيين التاريخ المرضي العائلي بأنه السجل الطبي لجميع المعلومات الصحية المتعلقة بالشخص وأقاربه، وفقاً لموقع "الجزيرة نت". ويتضمن التاريخ المرضي المعلومات الطبية من 3 أجيال من الأقارب، بما في ذلك الأطفال، والإخوة والأخوات، والآباء والأمهات، والعمات والأعمام، وبنات وأبناء الإخوة، وأبناء العم، والأجداد والجدات.

ويقول الشريفيين إن للعائلات خلفيات وراثية وبيئات وأنماط حياة متشابهة في كثير من الأحيان. ويمكن لهذه العوامل مجتمعة أن تعطي أدلة على الظروف المرضية التي قد تكون موجودة في الأسرة، وذلك من خلال ملاحظة أنماط الاضطرابات بين الأقارب والأفراد، ويمكن للمتخصصين في الرعاية الصحية تحديد إذا ما كان الفرد أو أفراد الأسرة أو الأجيال القادمة في خطر متزايد للإصابة بحالة معينة.

### معلومات منقذة للحياة

يوضح الاختصاصي الشريفيين أن أهمية التاريخ المرضي للعائلة تكمن في تحديد الأشخاص الذين لديهم فرصة أعلى من المعتاد للإصابة باضطرابات شائعة، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي وسرطان القولون ومرض ارتفاع سكر الدم من النوع الثاني. ويشير إلى أن هذه الاضطرابات المعقدة تتأثر بمزيج من العوامل الوراثية، والظروف البيئية، وخيارات نمط الحياة، ويمكن أن يوفر التاريخ المرضي للعائلة أيضاً معلومات عن خطر الحالات النادرة الناجمة عن المتغيرات (الطفرات) في جين واحد، مثل التليف الكيسي ومرض الخلايا المنجلية ونزيف الدم. ويضيف الشريفيين: على الرغم من أن التاريخ المرضي للعائلة



يمكن أن يساعد الحصول على السجلات الطبية والوثائق الأخرى (مثل الوفيات وشهادات الوفاة) في استكمال التاريخ الصحي للعائلة، ومن المهم الحفاظ على تحديث هذه المعلومات ومشاركتها مع مختصي الرعاية الصحية بانتظام.

# Smart Look® (Orlistat)



وداعاً  
للسمنة



Say bye to *Obesity*

Shiba Pharma



# عيادة أمراض المخ والأعصاب (باطنية)

## معالجات العيادة:

علاج الجلطات الدماغية (C.V.A).

علاج آلام الرقبة وأسفل الظهر (العمود الفقري).

علاج الصداع بأنواعه (النصفي، التوتري، العنقودي).

علاج حالات الدوار (الدوخة).

علاج حالات زيادة الشحنات الكهربائية في الدماغ.

علاج حالات الشلل الرعاش (باركنسون)

علاج حالات ضعف الذاكرة والزهايمر.

علاج حالات الإلتهابات الدماغية.

علاج التهابات الأعصاب الطرفية والعضلات.

علاج حالات التصلب الويحي.

علاج إتهاب العصب السابع والعصب الخامس للوجه.

علاج التليف العضلي المؤلم Fibromyalgia.

علاج التشنجات الحرارية عند الأطفال B.H.S.

علاج اضطرابات النوم.



جهاز تخطيط الدماغ  
(E.E.G)



جهاز تخطيط الأعصاب  
(E.M.G / N.C.S)





# 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.



# أمول كولد أند فلو

راحة تامة من أعراض الرشح والزكام

[www.shaphaco.com](http://www.shaphaco.com)

[info@shaphaco.net](mailto:info@shaphaco.net)

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

P.O. Box: 3073

+967.1 200620/2

+967.1 200623

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

# تکلم واستخدم النت بوقت واحد



مع تقنية

VoLTE



معنا .. اتصالك أسهل

4G<sup>LTE</sup>

لمزيد من المعلومات  
أرسل ( VoLTE ) إلى 123 مجاناً

# Pantostar® 40

Pantoprazole 40 mg

## اختيارك الأمثل

لإعادة المعدة لصحتها وطبيعتها مع

بانتوستار 40 مجم



Pantostar 40

من أفضل PPIs للاعراض الاتيه:

- ◀ تقرحات المعدة والإثني عشر
- ◀ إرتجاع المريء GERD
- ◀ لعلاج جرثومة المعدة H.Pylori
- ◀ فرط حموضة المعدة وسوء الهضم