



- أخصائي يوضح أسباب وعلاج إنفلونزا المعدة
- نصائح للتغلب على أمراض الشتاء
- متى يكون السعال خطيراً؟

■ معلومات مهمة في "نشرة الأدوية"

8 أطقمة تمنحك الدفاء

مؤتمر المخ والأعصاب يبقي اليمن في المشهد الطبي العالمي

(ملف خاص)

مقاومة المضادات الحيوية ...

البكتيريا الشقية تطور نفسها

# 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

alnahti-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

# UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

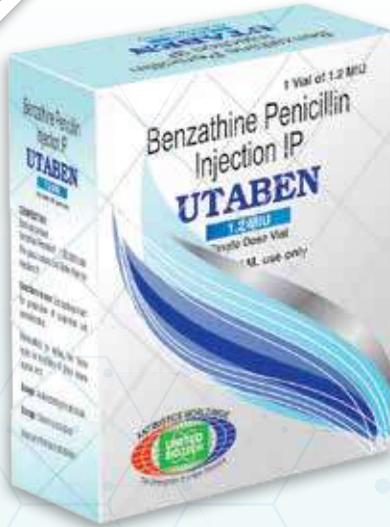
نحن الخطوة الاولى  
لبداية الشفاء

Prevention from  
Re-occurence

We  
Choose the  
**BEST**  
for you

- تقرحات داء العليقي
- التهاب كبيبات الكلى
- والتهابات الجلدية

- حصن منبع من اعادة التكرار
- وقاية من حمى الروماتيزم
- داء الزهري و الحالات المتأخرة
- مرض الزهري لحدِيثي الولادة



الوكيل الوحيد في اليمن



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

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





27

دواء

■ معلومات مهمة في  
«نشرة الأدوية»

30

تغذية

■ 8 أطعمة تمنحك الدفاء

33

صحة إنجابية

■ خطر خفي يهدد صحة الأم  
والطفل

38

مخ واعصاب

■ أخصائي: هذا ما يحتاجه  
مريض العصب السابع

- حرص له عواقب
- إفراط مؤذ
- حاجة ملحة للتثقيف
- أين تكمن المشكلة؟
- توضيح مهم
- تعامل يضعف المناعة
- أين تكمن المشكلة؟
- د. أحمد المنظري: مكاسبنا  
الصحية معرضة للخطر
- 5 نصائح تمنع تحول  
المضادات إلى خطر
- أمراض لا تعالج بالمضادات  
الحيوية

20

تقرير

■ أخصائي يوضح أسباب  
إنفلونزا المعدة وعلاجها

24

توعية

- نصائح للتغلب على  
أمراض الشتاء
- إلى ماذا تشير رعشة  
الجسم المفاجئة؟

7

فلك الطبية

- توصيات بإنشاء وحدة  
تقصي لفحص حديثي الولادة
- تحسن في معدل وفيات  
الأطفال

9

ملف

- مؤتمر جراحة المخ  
والأعصاب والعمود الفقري  
في عامه الخامس  
يبقى اليمن في المشهد  
الطبي العالمي

14

ملف العدد

- مقاومة المضادات الحيوية  
... البكتيريا الشقية تطور نفسها
- ما هي المضادات الحيوية؟
- أسباب مقاومة البكتيريا  
للمضادات الحيوية

- الهيئة الاستشارية:
- أ.د. علي الكاف
- د. محمد القعيطي
- د. محمد هطيف
- د. محمد التزيلي
- د. عبدالملك أبو دنيا

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير  
معين النجري

مدير التحرير  
عبدالملك الجرزموزي

مدير الطببة نت  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجود المعمرى  
اشجان عبدالجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبدالوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى

# المؤتمرات الطبية.. نافذة على الخارج

عندما تتوفر الإرادة الحقيقية يصبح الصعب متاحاً، خاصة في ظل التطور التقني الذي اختصر المسافات وتجاوز الحدود وجعل التواصل بين الناس يسيراً. وفي ظل الأوضاع التي تعيشها بلادنا منذ ما يقارب تسعة أعوام كان الإنترنت هو الطريق الأكثر فاعلية والذي أبقى اليمن على اطلاع مستمر لكل ما يشهده العالم من تطور خاصة في المجال الطبي.

الأمر لم يقتصر على مجرد الاطلاع على جديد العالم، بل حتى في إقامة المؤتمرات الطبية وحضور الفعاليات الطبية العالمية والإقليمية عن بعد ما ساهم في إبقاء اليمن حاضراً في المشهد الطبي العالمي.



معين النجري

وهنا نتحدث عن المؤتمرات الطبية التي تقيمها هيئات وجمعيات وكليات بشكل شبه دوري وفي تخصصات طبية مختلفة، هذه المؤتمرات العلمية ساهمت وتساهم بشكل كبير في مناقشة التحديات وتطوير المهارات وتبادل الخبرات. لكن الأهم هو حرص القائمين عليها، غالباً، على استضافة استشاريين وأخصائيين من مختلف دول العالم عبر الإنترنت لإلقاء المحاضرات واستعراض الجديد سواء من حيث التقنيات الطبية أو الاكتشافات والأدوية وطرق العلاج الحديث، بالإضافة إلى مناقشة البحوث والدراسات.

وبقدر ما تساهم هذه الفعاليات في لم شمل أصحاب المهنة من جميع المحافظات في مكان واحد وما يحدث من تبادل للخبرات بين الاستشاريين والأخصائيين والأطباء الجدد، تفتح هذه الفعاليات أفقاً جديدة أمام الكوادر الطبية، وتمكنهم من بناء علاقات مع نظرائهم في باقي دول العالم.

هذه العلاقات يمكن استغلالها بشكل إيجابي لصالح تطوير القدرات والمهارات الفردية والجمعية، خاصة في ظل انفتاح الآخر وتجاوبه الفعال، بالإضافة إلى أنها ستساهم في سرعة وصول المعلومة الجديدة إلى المشهد اليمني وبالتالي التعامل معها كما يجب.

لذلك نؤمن بأن الاستمرار في إقامة المؤتمرات الطبية في اليمن أمر مهم للغاية وله منافع كثيرة على الأطباء والعاملين في مجال تقديم الرعاية الصحية وبالتالي تنعكس الفائدة على المجتمع وطالبي الخدمات الصحية.

نعم .. ندرك أن هناك الكثير من الصعوبات والعوائق التي تقف أمام إقامة مثل هذه الفعاليات، لكننا ندرك أيضاً أن بالإمكانية تجاوز هذه التحديات من خلال تفاعل جميع الأطراف الرسمية ومنظمات المجتمع المدني والجامعات والكوادر الطبية.

وهذا التفاعل يعكس مستوى الوعي الجمعي في اليمن، وقد أثبت أبناء مهنة الطب في تخصصات عديدة أنهم على قدر عالٍ من الوعي وذلك من خلال سعيهم المستمر لاكتساب المعارف ومواكبة كل جديد، ليس على المستوى الفردي فقط بل أيضاً على مستوى العاملين في هذه التخصصات الطبية.

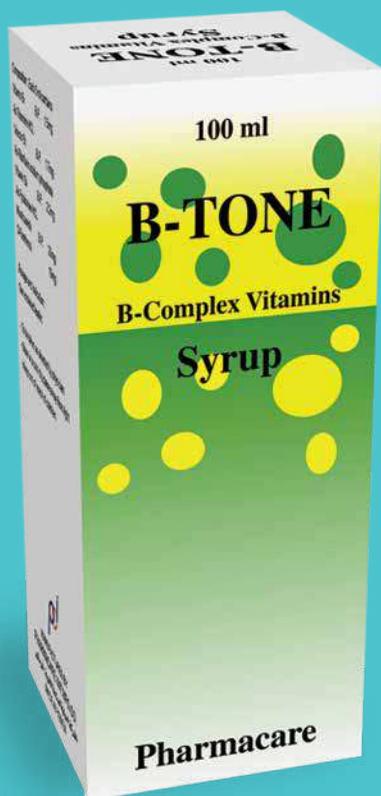
الأمر الذي يشعر المجتمع بنوع من الطمأنينة حول المشهد الطبي اليمني ومستوى الخدمات الصحية، ويعزز ثقة المواطن بالطبيب اليمني.

وهناك لا بد من الاعتراف بأن اليمن يمتلك الكثير من الخبرات والكفاءات الطبية التي تتساوى بل وتتجاوز غيرها في الدول العربية والعالمية، ومن خلال متابعتنا المستمرة نجد الطبيب اليمني يعمل في أرقى المستشفيات العالمية وله مكانته المرموقة بين زملائه.

وهذا يجعلنا نقدم الشكر أيضاً للكوادر اليمنية التي فضلت البقاء في البلد لخدمة المجتمع رغم الفرص الكثيرة التي عرضت عليها للعمل في الخارج.



بقدر ما تساهم هذه الفعاليات في لم شمل أصحاب المهنة من جميع المحافظات في مكان واحد وما يحدث من تبادل للخبرات بين الاستشاريين والأخصائيين والأطباء الجدد، تفتح هذه الفعاليات أفقاً جديدة أمام الكوادر الطبية، وتمكنهم من بناء علاقات مع نظرائهم في باقي دول العالم.



# B-TONE

## Vitamin B Complex

Each 5 ml contains

Vitamin B1	1.5 mg
Vitamin B2	1.7 mg
Vitamin B6	2.2 mg
Nicotinamide	20 mg
D- Panthenol	10 mg



Syrup

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

Pharmacare  
فارماكير  
فخر الصناعة الوطنية



## توصيات بإنشاء وحدة تقصي لفحص حديثي الولادة

### صنعا: الطبية

أوصى المشاركون في ختام المؤتمر العلمي الأول لحديثي الولادة في صنعا، بضرورة إنشاء وحدة تقصي لفحص حديثي الولادة في مستشفيات الأمومة والطفولة على مستوى المحافظات بما يشمل توفير أجهزة الفحص للتمثيل الغذائي وتوفير أدوات الفحص والمحاليل والأدوية الممكنة (الغدة الدرقية) بالشراكة مع المختبر المركزي للصحة العامة.

وطالب المشاركون في المؤتمر الذي نظّمته على مدى يومين، الإدارة العامة لصحة الأم والوليد في وزارة الصحة العامة بالشراكة مع الجمعية اليمنية لطب حديثي الولادة ومستشفى السبعين للأمومة والطفولة- بتفعيل ورفع الوعي لدى الأطباء بأهمية فحوصات ما قبل الزواج لضمان ولادة أطفال أصحاء والحد من الأمراض الوراثية، ومجانيتها بالتنسيق مع شركاء الصحة، وتعزيز قدرات القابلات والكوادر التمريضية في مجال

### الرعاية الأساسية لحديثي الولادة.

وشدد المشاركون على أهمية إنشاء مسافات متخصصة للأطباء وكادر التمريض في مجال حديثي الولادة والخدج ضمن مسافات المجلس اليمني للاختصاصات الطبية، وإنشاء تخصص للكادر التمريضي في المعهد العالي للعلوم الصحية حول حديثي الولادة والخدج بعد الدبلوم.

وأكدوا ضرورة تجويد تقديم الخدمات في أقسام الحضانات وتوفير التجهيزات والأدوية المنقذة للحياة بما يشمل الحاضنات لردم الفجوة، وتعزيز الصحة ورفع الوعي حول قضايا حديثي الولادة لدى الكادر الصحي بشكل عام على كافة المستويات.

وناقش المؤتمر -الذي شارك فيه أكثر من 300 استشاري في طب الأطفال وحديثي الولادة والبورد- 18 ورقة علمية حول الوضع الراهن والمؤشرات الصحية لحديثي الولادة، وأهم المشاكل الصحية الراهنة التي تواجههم.



أكدت منظمة اليونيسف حدوث تحسن طفيف في معدل وفيات الأطفال في اليمن، حيث انخفض معدل وفيات الرضع من 39 إلى 35 لكل 1000، وانخفض معدل وفيات الأطفال دون سن الخامسة من 44 إلى 41 لكل 1000 طفل.

## تحسن في معدل وفيات الأطفال

### خاص: الطبية

أكدت منظمة اليونيسف حدوث تحسن طفيف في معدل وفيات الأطفال في اليمن، حيث انخفض معدل وفيات الرضع من 39 إلى 35 لكل 1000، وانخفض معدل وفيات الأطفال دون سن الخامسة من 44 إلى 41 لكل 1000 طفل.

جاء ذلك في تقرير نشرته المنظمة استعرضت فيه نتائج "المسح العنقودي متعدد المؤشرات في اليمن" الذي نفذه الجهاز المركزي للإحصاء، وهو أكبر مصدر منفرد للبيانات لتوليد معلومات إحصائية عن النساء والفتيات والفتيان على المستوى الوطني الريفي/الحضري، في 22 محافظة يمنية.

وأرجعت الفضل إلى التحسن المتواضع في مجال الخدمات الصحية للأمهات والأطفال حديثي الولادة، بما في ذلك الرعاية السابقة للولادة التي يقدمها العاملون الصحيون المهرة وعمليات الولادة التي تجربها القابلات الماهرات.

وقالت المنظمة في تقرير اطلعت عليه "المجلة الطبية"، رغم التحسن الطفيف في معدل الوفيات، لا زالت تغذية الأطفال وانعدام الأمن الغذائي للأسر تمثل مصدر قلق رئيسي، حيث أن 49 في المائة من الأطفال دون سن الخامسة يعانون من التقزم أو سوء التغذية المزمن، كما يعاني 17 في المائة من الأطفال من الهزال أو

سوء التغذية الحاد، وقد عانى خمسة وسبعون في المائة من سكان الأسر من انعدام الأمن الغذائي خلال الأشهر الـ 12 الماضية.

وأشارت نتائج المسح، إلى أن 6 فقط من كل 10 أفراد من الأسرة لديهم مياه شرب متوفرة بكميات كافية، و4 فقط من كل 10 أفراد من الأسرة يمكنهم الوصول إلى مصادر المياه داخل أماكن عملهم.

أما في مجال الحماية، فقد بينت النتائج أن 29 في المائة فقط من الأطفال دون سن الخامسة مسجلون لدى السلطات المدنية، و16 في المائة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 سنة منخرطون في عمالة الأطفال.



ولفتت اليونيسف إلى أنها قدمت الدعم الفني للمسح العنقودي متعدد المؤشرات الذي غطى حوالي 20.000 أسرة. تم إجراؤه في الفترة ما بين يوليو 2022 ومايو 2023.



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



## يُبقى اليمن في المشهد الطبي العالمي

يكون للنجاح مذاق متميز ووقع فعال عندما يتم تحقيقه في ظل ظروف صعبة لا تساعد على النجاح، ورغم ذلك تتغلب عليها وتحقق الأهداف التي خطت لها بإتقان. خلال الفترة ٢٩-٣٠ نوفمبر نظمت الجمعية اليمنية لجراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري بالتعاون مع المجلس الطبي الأعلى المؤتمر اليمني الخامس لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري. لم يكن من السهل عقد مؤتمر علمي بهذا الحجم لولا الجهود التي بذلتها اللجنة التحضيرية والمسؤولون في الجمعية والمجلس الطبي الأعلى على مدى أشهر لتتم الفعالية العلمية كما أراد لها المنظمون على المستوى المحلي والعالمي.

“

## 600 طبيب يناقشون 40 بحثاً علمياً .. بمشاركة محلية وعربية وأجنبية واسعة

بمشاركة 600 من أطباء المخ والأعصاب والعمود الفقري في اليمن ناقش المؤتمر اليمني الخامس لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري 40 بحثاً وورقة علمية قدمها كبار أطباء وجراحي المخ والأعصاب من اليمن وعدد من البلدان العربية والأجنبية عبر تقنية البث المباشر «الزوم».

فيما أشار أمين عام المؤتمر الأستاذ الدكتور ماجد عامر، واستشاري جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري الأستاذ الدكتور محمد شمس الدين، إلى أن المؤتمر سعى لتطوير قدرات ومهارات أطباء الجراحة العصبية والمخ والعمود الفقري في اليمن وتحسين وتوفير خدمات الطب الجراحي في هذا المجال خاصة المرضى غير القادرين على السفر لتلقي العلاج في الخارج نتيجة استمرار العدوان والحصار على اليمن.

بدوره عبر نائب رئيس المؤتمر الدكتور خالد بن ماضي عن سعاده بإقامة المؤتمر لمواكبة كل جديد وحديث في علم جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، خاصة وأنه يستضيف نخبة من الجراحين سواء من داخل اليمن أو مختلف بلدان العالم. الدكتور محمد القعيطي وصف إقامة المؤتمر بأنه كان تظاهرة علمية وتجربة فريدة مكنت الأطباء من التعرف على أبحاث تم تقديمها من قبل كوادر وطنية بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للاضطلاع على تجارب وخبرات الكثير من زملاء المهنة في مختلف بقاع الأرض.

وقال «لقد أتاح لنا المؤتمر معرفة إلى أي مدى وصل التطور العلمي والتقني والإبداع الفردي في مجال يعد أحدث التخصصات الطبية وأكثرها تعقيداً».

حضر افتتاح المؤتمر نائب رئيس مجلس النواب عبدالسلام هشول ووزراء الصحة العامة والسكان والنقل في حكومة تصريف الأعمال الدكتور طه المتوكل، وعبدالوهاب الدرة، وعدد من أعضاء مجلسي النواب والشورى وأعضاء المجلس الطبي والمجلس اليمني للاختصاصات الطبية والصحية ورؤساء الجامعات اليمنية الحكومية والأهلية، والهيئات والمستشفيات.

بمشاركة 600 من أطباء المخ والأعصاب والعمود الفقري في اليمن ناقش المؤتمر اليمني الخامس لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري 40 بحثاً وورقة علمية قدمها كبار أطباء وجراحي المخ والأعصاب من اليمن وعدد من البلدان العربية والأجنبية عبر تقنية البث المباشر «الزوم».

استعرضت الأبحاث والأوراق العلمية أحدث المستجدات في مجال طب وجراحة المخ والأعصاب والأدوية والتقنيات المستخدمة في هذا المجال على المستوى المحلي والدولي ونقلها إلى البلد.

وفي كلمته أشار رئيس المجلس الطبي الأعلى - رئيس المؤتمر الأستاذ الدكتور مجاهد علي معصار، إلى أن المؤتمر ركز على عدد من البحوث والأوراق العلمية التي مثلت منطلقاً إيجابياً لمصلحة الكوادر الوطنية والوطن، خاصة بعد استكمال فتح مساقات الزمالة اليمنية في كافة التخصصات الطبية شاملة التخصصات النادرة.

وقال «ها هي ثمرة تلك الخطوة تظهر نتائجها الإيجابية التي ما كان لها أن تتحقق إلا بالجهود المبذولة والدعم اللامحدود من قبل قيادة وزارة الصحة العامة والسكان».

ولفت معالي الأستاذ الدكتور معصار إلى أن المؤتمر حرص على تعزيز وتبادل الخبرات بين الجراحين اليمنيين والدوليين وتحقيق نتائج ودراسات جديدة من خلال الأبحاث المقدمة في المؤتمر من شأنها المساهمة في تطوير الجراحة العصبية في اليمن.

وبيّن أن المؤتمر يشارك فيه نخبة من جراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري من مختلف المحافظات وكذا مشاركة دولية عبر الزوم من مختلف دول العالم.



حرص المؤتمر على تعزيز وتبادل الخبرات بين الجراحين اليمنيين والدوليين وتحقيق نتائج ودراسات جديدة من خلال الأبحاث المقدمة في المؤتمر من شأنها المساهمة في تطوير الجراحة العصبية في اليمن. ها هي ثمرة تلك الخطوة تظهر نتائجها الإيجابية التي ما كان لها أن تتحقق إلا بالجهود المبذولة والدعم اللامحدود من قبل قيادة وزارة الصحة العامة والسكان.. لقد مثلت البحوث والأوراق العلمية منطلقاً إيجابياً لمصلحة الكوادر الوطنية والوطن، خاصة بعد استكمال فتح مسابقات الزمالة اليمنية في كافة التخصصات الطبية شاملة التخصصات النادرة، ويأتي المؤتمر ضمن سلسلة مؤتمرات علمية أصبحت تمثل ثورة علمية في العاصمة صنعاء.



## ملف



المؤتمر اليمني الخامس  
لجراحة المخ والأعصاب  
والعمود الفقري



# شهادات مستحقة من قيادات الدولة

أكد عضو المجلس **محمد علي الجوشي**، في كلمته اثناء افتتاح المؤتمر اليمني الخامس لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري على أهمية انعقاد المؤتمرات العلمية التي تسهم في تحديث بيانات ومعلومات الأطباء وصقل مهاراتهم العلمية والمهارية.

وشدد على أهمية تقديم أفضل الممارسات الطبية في جراحة المخ والأعصاب والانخراط في التعليم المستمر من خلال المشاركة في المؤتمرات العلمية الداخلية والخارجية التي تجدد المعلومات ومتابعة آخر ما توصل إليه الطب في مختلف الجامعات.



**بن حبتور:** فخورون بهذه القدرات والإمكانات وأتمنى أن يعقد المؤتمر القادم في المكلا أو تعز أو الحديدة من جانبه أكد رئيس حكومة تصريف الأعمال الدكتور عبد العزيز بن حبتور أن المنظمين للمؤتمر والمشاركين فيه يقدمون يمثل هذه المؤتمرات نموذجاً للعلم الذي ليس له حدود.. وقال «تقدمون أعظم الأعمال العلمية والتطبيقية للمواطن اليمني وإنجازتكم كبيرة ومتعددة وجهدكم في الوصول إلى هذا التطور النوعي محل تقدير الجميع بما في ذلك العمليات النوعية التي قمتم وتقومون بها في هذا الاختصاص الدقيق».

وأضاف «فخورون بهذه القدرات والإمكانات وبتواصلكم مع العالم الخارجي الذي نجده اليوم يشارك في المؤتمر من خلال تقنية الفيديو وبما للعالم الجليل الذي يقدم كل ما لديه بصمت وبصبر وهدوء».

تقدمونه من نموذج

وعبر عن الأمل في أن يعقد المؤتمر القادم في المكلا أو تعز أو الحديدة والحرب قد طويت صفحاتها.. وقال «أشد على أيدي الجميع في مواصلة العمل الجماعي من أجل تطوير العلم والمعارف في هذا المجال الحيوي وغيره من المجالات».



أمين عام المؤتمر الدكتور/ ماجد عامر:

المؤتمر يسعى لتطوير قدرات ومهارات أطباء الجراحة العصبية والمخ والعمود الفقري في اليمن وتحسين وتوفير خدمات الطب الجراحي في هذا المجال خاصة المرضى غير القادرين على السفر لتلقي العلاج في الخارج نتيجة استمرار العدوان والحصار على اليمن.

نائب رئيس المؤتمر الدكتور/ خالد بن ماضي:

سعيد بإقامة المؤتمر لمواكبة كل جديد وحديث في علم جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، خاصة وأنه يستضيف نخبة من الجراحين سواء من داخل اليمن أو مختلف بلدان العالم.



## ملف



المؤتمر اليمني الخامس  
لجراحة المخ والأعصاب  
والعمود الفقري



### الدكتور حسين مقبولي: هذا التميز يأتي من استقرار فنون العمليات

العديدة واكتساب الابتكارات والمهارات والأسلوب المنهجي في علوم الجراحة نائب رئيس حكومة تصريف الأعمال لشؤون الخدمات الدكتور حسين مقبولي اعتبر المؤتمرات العلمية مرتبة متميزة بين الأعمال في المجال الأكاديمي في مجالات العلوم التطبيقية والإنسانية. وقال «ذلك التميز يأتي من أهل الاختصاص العلمي وإبراز تجاربهم في المجال التطبيقي، ولأن هذا التميز يأتي من استقرار فنون العمليات العديدة واكتساب الابتكارات والمهارات والأسلوب المنهجي في علوم الجراحة».

وأشار مقبولي إلى دور المؤتمرات العلمية في تطوير القدرات العلمية الجديدة للاختصاصيين وزيادة خبراتهم التراكمية في مجال اختصاصهم العام والدقيق، مؤكداً أن تطور مهاراتهم العلمية في مجالات بحثهم أصبح موضوعاً مهماً يجعل الأطباء أسرة واحدة.



### حسين حازب: تبادل الخبرات بين الجراحين اليمنيين والدوليين في المؤتمر يسهم في تطوير الجراحة العصبية في اليمن.

من جانبه اعتبر وزير التعليم العالي والبحث العلمي حسين حازب المؤتمر الذي وصل نسخته الخامسة، أحد نماذج الحراك العلمي والبحثي، مؤكداً أن خروج المؤتمر بتوصيات مهمة يسهم في تطبيقها وترجمتها على الواقع. وبين حازب بأن المؤتمرات العلمية إحدى وظائف الجامعات في التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع، وكذا أحد اهتمامات قائد الثورة ورئيس المجلس السياسي الأعلى في دعم ورعاية الأبحاث العلمية والابتكارات وتسخيرها لخدمة وتطوير البلاد.

لتعزيز وتبادل الخبرات بين الجراحين اليمنيين والدوليين وتحقيق نتائج ودراسات جديدة في المؤتمر وتقديم توصيات من شأنها المساهمة في تطوير الجراحة العصبية في اليمن.

وأضح أن المؤتمر سعى من خلال الأبحاث المقدمة



كان مؤتمراً عالمياً بامتياز كونه استضاف مشاركين من مختلف بلدان العالم، من إيطاليا وأمريكا والبرازيل والهند وروسيا وغيرها، بالإضافة إلى مشاركة نخبة جراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري في اليمن. وأتاح تبادل النقاشات مع الخبرات العالمية بشكل مباشر وتبادل الاستفادة، والذي سيعود بالنفع على الجميع في تحديث المعلومات وتطوير القدرات بكل ما هو جديد، خاصة وقد تميز بمناقشة البحوث والأوراق العلمية حول آخر ما توصل إليه العلم في هذا الجانب.



## ملف



المؤتمر اليمني الخامس  
لجراحة المخ والأعصاب  
والعمود الفقري



نائب رئيس اللجنة  
العلمية الدكتور/ احمد  
الجرادي:

كان هذا المؤتمر مميّزاً على جميع المستويات فعلى مستوى المحاضرات خصوصاً بالنسبة للأطباء اليمنيين نلاحظ أنها كانت بمستوى عال من الاحترافية والتنظيم وغنية بالمعلومات والحالات النادرة. ونتمنى دعم هذه الضعاليات والتي من شأنها السماح للأطباء اليمنيين مستقبلاً منافسة الأطباء العالميين بمستوى محاضراتهم وخبراتهم خصوصاً وأننا نواجه العديد من الحالات التي تعتبر لدى الآخرين حالات نادرة جداً.

## تكريم مستحق للكوادر والقيادات

الاستشارية والعلمية والتحضيرية بدروع المؤتمر وشهادات تقديرية.

كما جرى تكريم الخريجين للعامين الماضيين في جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري سواء الحاصلين على البورد المحلي أو البورد العربي.

وكان رئيس حكومة تصريف الأعمال ونائبه، اطلعا على أعمال المعرض المصاحب للمؤتمر الذي يعرض نماذج مما توصل إليه العلوم في صناعة الدواء الخاصة بجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري.

تم في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر، تكريم عضوي المجلس السياسي الأعلى محمد علي الحوثي، ومحمد النعيمي، ونائب رئيس الوزراء الدكتور حسين مقبولي، ووزير التعليم العالي حسين حازب ونائبه شرف الدين، بدروع المؤتمر.

فيما جرى في ختام المؤتمر تكريم رئيس الوزراء ونائبه بدرعي المؤتمر، وكذا تكريم أمين عام المجلس اليمني للتخصصات الطبية مطيع أبو عريج، ورئيس المجلس الطبي الأعلى - رئيس المؤتمر، ورئيسة الجمعية اليمنية أثمار حسين، وأمين عام المؤتمر واللجان





اصبح مؤتمر جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري تقليداً سنوياً تنظمه جمعية جراحة المخ والأعصاب وقد مكنا من التعرف على أبحاث قدمت من قبل كوادرننا الوطنية، كما مكنا من الاطلاع على تجارب وخبرات الكثير من زملاء المهنة في مختلف بقاع الأرض. لقد كانت سعادتنا كبيرة بما تم إنجازه خلال هذا المؤتمر ولكن التحدي المائل أمامنا أكبر بكثير، لذا علينا أن نسرع الخطى ونشحن الهمم للحاق بركب من سبقنا من أمم وشعوب الأرض.

## ملف



المؤتمر اليمني الخامس  
لجراحة المخ والأعصاب  
والعمود الفقري



رئيس اللجنة التنظيمية  
الدكتور/ اسماعيل  
الجوثي:

أشاد الضيوف بمستوى  
تنظيم المؤتمر والترتيب  
له والذي تضمن مشاركة  
محلية وعربية وخارجية  
واسعة.

كما أشادوا بما قدمه من  
محتوى علمي مهم والذي  
جعله يرقى إلى مستوى  
المؤتمرات العلمية  
العالمية، حيث اعتمد  
المجلس الطبي اليمني  
والورقة العلمية 19 ساعة  
تعليم طبي مستمر،  
وتم بث فعاليات المؤتمر  
مباشرة عبر القناة العالمية  
لجراحة المخ والأعصاب.  
وهذا يدل على أهمية  
المؤتمر وما قدمه من  
أبحاث ودراسات تطرقت  
إلى مختلف الجوانب  
المتعلقة بهذا التخصص.



## استمرار الفعاليات العلمية

وشهد المؤتمر مشاركة نخبة من الأطباء العالميين و من ضمنهم مؤسس علم جراحة المخ والأعصاب الحديث البروفيسور Mahmut Gazi Yasargil و مجموعة من أشهر الأطباء على مستوى العالم في جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري ،حد قوله .

وأضاف شهد المؤتمر أيضا مشاركة العديد من الأطباء العرب واليمنيين المقيمين خارج الوطن، بالإضافة إلى نخبة من الاستشاريين والأخصائيين بمجال جراحة المخ والأعصاب ومختلف التخصصات الأخرى من داخل الوطن.

أكد نائب رئيس اللجنة العلمية في المؤتمر اليمني الخامس لجراحة المخ الدكتور احمد الجرادى أن المؤتمر لن يكون ختام فعاليات الجمعية في ما يتعلق بخدمة التخصص على جميع المستويات.

وأفاد الجرادى بأن اللجنة العلمية بالجمعية اليمنية لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري ستعمل باستمرار في التنسيق لإقامة فعاليات مصغرة أسبوعية وشهرية بمشاركة أطباء من كل أنحاء العالم على مدار العام، موضحا أن النجاح الذي حققه المؤتمر حفز الجميع للاستمرار في مواصلة إقامة الفعاليات.

## توصيات المؤتمر

بعد ثلاثة أيام من الفعاليات العلمية المهمة كان لا بد من الخروج بتوصيات هي خلاصة ما يحتاجه القائمون على جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري في اليمن من أجل الاستمرار في تطوير الخدمات الطبية ومواكبة العالم .. وأهمها:

- الاهتمام بالبحث العلمي والدراسات العلمية و إقامة مثل هذه المؤتمرات واللقاءات العالمية لما لها من فائدة في تبادل العلم والمعرفة والأبحاث والخبرات بين الأطباء في اليمن والأطباء في الخارج.
- تسهيل سفر الأطباء إلى الخارج سواء من أجل التدريب أو حضور المؤتمرات والدورات العلمية في الدول الأخرى، لما لذلك من أهمية في استمرار تطوير أساليب المعالجة والتدخلات الجراحية ومواكبة التطور العالمي.
- توفير معامل طبية لتدريب المقيمين في جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري والاهتمام بالتعليم والتدريب المحلي ومخرجاته.



يُضطر أغلب  
اليمنيين في  
استخدام المضاد  
الحيوية، ظناً  
منهم أنها قادرة  
على مساعدتهم في  
التعافي من الأمراض  
التي تحل بهم.  
المجلة الطبية،  
وبالتزامن مع  
الأسبوع العالمي  
للتوعية بالمضادات  
الحيوية (18) □  
24 نوفمبر، تنشر  
في ملف خاص  
تطرق إلى ما  
يجب معرفته عن  
المضادات الحيوية  
بهدف التوعية  
بمخاطر هذا الدواء  
الذي قد يتحول  
إلى داء إن لم نحسن  
استخدامه.



## مقاومة المضادات الحيوية .. البكتيريا الشقية تطور نفسها

أعد الملف وكتبه: عبد الملك الجرهموزي

في العام 1928، اكتشف ألكسندر فليمنج، بالصدفة، أول مضاد حيوي في العالم داخل مختبره في لندن، فقد لاحظ عالم الأحياء والنبات، أن مزارع البكتيريا التي نسيها بالخارج عن طريق الخطأ، ظهرت فيها هالة بيضاء وكانت تقتل البكتيريا، وأن ذلك العفن خلق دائرة خالية من البكتيريا حول نفسها. كان الأمر مفاجئاً للعالم البريطاني الذي بدأ من فوره في فحص الهالة البيضاء تحت المجهر، ليعلم أن المادة النشطة في العفن هي مادة البنسلين.

ولم يتغير موضوع الأسبوع العالمي لهذا العام، فتحت شعار "معاً وللوقاية من مقاومة مضادات الميكروبات"، مضت المنظمة المعنية بالصحة العالمية في التشجيع على "توخي الحذر في استعمال مضادات الميكروبات وتعزيز التدابير الوقائية الرامية إلى التصدي لمقاومة مضادات الميكروبات، والعمل يداً بيد على مكافحتها من خلال نهج الصحة الواحدة".

وكما في كل بلدان العالم، تبدو مشكلة المضادات الحيوية واستخدامها العشوائي، مثيرة للقلق في اليمن، كونها لا تقتصر على المرضى بل والأطباء والصيادلة أيضاً. ويُضطر أغلب اليمنيين في استخدام المضادات الحيوية، ظناً منهم أنها قادرة على مساعدتهم في التعافي من الأمراض التي تحل بهم. المجلة الطبية، وبالتزامن مع الأسبوع العالمي للتوعية بالمضادات الحيوية (18 - 24 نوفمبر)، تنشر في ملف خاص تطرق إلى ما يجب معرفته عن المضادات الحيوية بهدف التوعية بمخاطر هذا الدواء الذي قد يتحول إلى داء إن لم نحسن استخدامه.

مثل الاكتشاف ثورة حقيقية في الطب الحديث، وقد أصبح البنسلين أحد أهم المضادات الحيوية الأولى في العالم، ويفضله تمكن الأطباء أخيراً من أداة مكنتهم من معالجة مرضاهم من الأمراض المعدية القاتلة.

ولكن، بعد أكثر من 95 عاماً على ثورة "البنسلين"، خرجت منظمة الصحة العالمية لتصنف الميكروبات المقاومة للمضادات بـ"أكثر المخاطر الصحية إلحاحاً في عصرنا الحديث، إذ تهدد بالارتداد نحو قرن إلى الوراء عما بلغه العالم من تقدم طبي".

وتعتبر المنظمة الأممية إساءة استعمال مضادات الميكروبات والإفراط في استعمالها المحركين الرئيسيين لظهور الميكروبات المقاومة للأدوية، واصفة إياها بأنها "وباء غير مرئي"، ومحذرة من أنه قد يكون "أشد فتكاً على المدى الطويل من فيروس كورونا، إذ يتوقع أن تتسبب في وفاة نحو 10 ملايين شخص سنوياً".

وأدرجت منظمة الصحة العالمية مقاومة المضادات الحيوية ضمن أكبر 10 تهديدات عالمية للصحة، مؤكدة ضرورة اتباع نهج وقائي لمعالجة هذه المشكلة قبل أن تتجلى في فشل العلاج التام.



## ما هي المضادات الحيوية؟

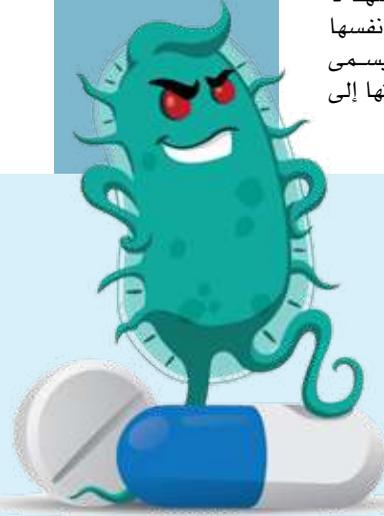
من خلال معالجة الإصابات بالأمراض التي تسببها البكتيريا، وهي تقتل أو تمنع تكاثر البكتيريا ولكنها لا تؤثر على الفيروسات لكن بعض البكتيريا قد تطور نفسها بحيث تستطيع التغلب على هذا الدواء، وهذا يسمى مقاومة المضادات الحيوية، وتستطيع نقل مقاومتها إلى بكتيريا أخرى.

المضادات الحيوية هي أدوية تستعمل للوقاية من عدوى الالتهابات البكتيرية وعلاجها، وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تغير البكتيريا نفسها استجابة لاستعمال تلك الأدوية. المضادات الحيوية، أدوية قادرة على إنقاذ حياة الإنسان

## أسباب مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية

من أسباب مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية:

- عدم التزام المريض بإكمال فترة العلاج.
- الإفراط في استخدام المضادات الحيوية.
- قصور إجراءات مكافحة العدوى في المؤسسات الصحية.
- عدم الالتزام بشروط النظافة الصحية.
- عدم الالتزام بتقارير المزارع المخبرية.
- عدم وجود بروتوكولات علاجية وطنية واضحة ومنشورة.



## مليون ضحية بينهم 300 ألف طفل

العدوى في البشر والحيوانات والنباتات. وتحدث مقاومة مضادات الميكروبات عندما تُغيّر البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات خصائصها بمرور الوقت، بما يضعف فعالية تلك العقاقير أو يبطلها تماماً، الأمر الذي يزيد من خطر انتشار الأمراض ورفع نسب الوفيات بها، كما يزيد من فترة بقود المرضى في المستشفيات، وبالتالي يكبد الاقتصاد العالمي ملايين الدولارات، وينذر بالعودة إلى ما قبل عصر اكتشاف البنسلين، الذي أحدث ثورة هائلة في الطب الحديث والرعاية الصحية.



تتمثل خطورة الإفراط في استخدام تلك العقاقير، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، في أنها تسمح للبكتيريا والميكروبات بتطوير نفسها لتصبح مقاومة للمضادات الحيوية، إذ يموت نحو 700 ألف شخص في العالم، بينهم 300 ألف طفل حديث الولادة كل عام، بسبب عدم فاعلية العقاقير المقاومة للالتهابات، وتشير التوقعات إلى أن الأرقام آخذة في الارتفاع. وتستخدم مضادات الميكروبات، بما فيها المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات ومضادات الفطريات ومضادات الطفيليات، لمنع وعلاج

## اعتیاد خطیر



وصحته، وقد أخبرها طبيب أطفال في أحد مستشفيات مديرية معين بالعاصمة صنعاء، بعد فحصه منتصف يناير/ كانون الثاني، للاستفسار عن معاناته، منذ منتصف العام الفائت، من عدم مقاومة أي عارض صحي، بأن جسمه أصبح مقاوماً للمضادات ولا يستجيب للدواء، وقد أصبحت مناعته ضعيفة جداً، بحسب ما قالت له «المجلة الطبية».

على الرغم من كون سميرة معلمة رياضيات إلا أنها تجهل ما يجب معرفته عن المضادات الحيوية، بسبب ندرة حملات التوعية الرسمية، بحسبها.

بعد أول جرعة مضاد حيوي قررها طبيب أطفال لطفلها، قبل خمس سنوات، اعتادت سميرة هزاع، إعطاء صغيرها المضاد كلما اشتكى من وعكة صحية، دون العودة إلى نفس الطبيب أو حتى صيدلاني لاستشارتهما، ظناً منها بأن جرعة المضاد تلك علاج شاف من الحمى ونزلات البرد الشديدة التي تهاجم بين الحين والآخر جسد طفلها الذي تخطى عامه الخامس ببضعة أشهر.

مؤخراً اكتشفت سميرة إن إعطائها المضادات الحيوية بعشوائية وقرار ذاتي، دافعه طبيعياً عاطفتها كأم، أثر على مناعة صغيرها

## حرص له عواقب

مبالغ بها بـ «الخطأ الجسيم».

قبل عام أجرى نشوان له وأطفاله عديد فحوصات بعد شعوره بأن مناعته وإياهم ضعيفة تجاه أي عارض صحي، وقد كشفت له الفحوصات بأن مناعته شبه مدمرة فعلاً.

لم يكتف نشوان بتحميل نفسه مسؤولية ضعف مناعته وأطفاله الملزمة لهم، رغم أنهم صاروا شباباً، لكنه أيضاً يحتمل الأطباء المسؤولية، لأنهم بحسب قوله: «كانوا يستسهلون وصف المضادات الحيوية لأطفاله لأن مفعولها سريع».

ويضيف: «لم أقابل دكتوراً يمينياً يعمل داخل اليمن إلا ويصف لكل مرضاه كل أنواع المضادات الحيوية، حتى لو كانوا يشكون من عارض صحي لا يستدعي ذلك».

الأربعيني أحمد نشوان، أوصله حرصه على صحته وأطفاله إلى الاعتماد



على المضادات الحيوية، ساعده في ذلك توجيه بعض الأطباء باستخدامهم للمضادات من أجل التعاليج السريع، دون النظر إلى العواقب.

يصف نشوان، الذي يتواجد منذ ثمانية أعوام في العاصمة الألمانية برلين، بداعي الدراسات العليا، له «المجلة الطبية» قوله باستخدام المضادات الحيوية وأطفاله بعشوائية وبكميات

لم يكتف نشوان بتحميل نفسه مسؤولية ضعف مناعته وأطفاله الملزمة لهم، رغم أنهم صاروا شباباً، لكنه أيضاً يحتمل الأطباء المسؤولية، لأنهم بحسب قوله: «كانوا يستسهلون وصف المضادات الحيوية لأطفاله لأن مفعولها سريع».

## إفراط مؤذٍ

اكتشف الثلاثيني أكرم هزاع، أنه كان سبباً في إلحاق الأذى بصحته، بإفراطه وسوء استخدامه للمضادات الحيوية، من تلقاء نفسه، وعند شعوره بأي عارض صحي مهما كان بسيطاً.

يستخدم هزاع المضادات الحيوية منذ كان في الثامنة عشرة من عمره، لكنه بالإضافة إلى استخدامه المفرط للمضادات يسيء استخدامها، وذلك بتركها بمجرد شعوره بالتحسن والاكتماء بنصف الجرعة، غير مدرك لما يترتب على ذلك الاستخدام السيئ والمفرط من مخاطر وخيمة على صحته بشكل عام، بحسب حديثه مع «المجلة الطبية».

منذ نحو عام، بدأ هزاع يشعر بأن جسده لم يعد قادراً على مقاومة الأمراض، وبأن مناعته أصبحت ضعيفة جداً، وعند زيارته للطبيب الذي بدوره وجه بعمل عديد فحوصات لهزاع حيث تبين لاحقاً بأن جهازه المناعي شبه مدمر، مما اضطر طبيبه إلى إخضاعه للعلاج قد يستغرق فترة طويلة بهدف إيقاف الانهيار الكامل لمناعته وإنقاذ صحته.





## ملف العدد



رغم تأكيد  
الدكتور البوكري  
على أن هناك  
مرضى يسبتون  
استخدام  
المضادات الحيوية  
بهوس وإفراط،  
إلا أنه يؤكد على  
أن «الطبيب قد  
يكون في حالات  
كثيرة أحد أسباب  
المشكلة، وربما  
المشكلة الأساسية،  
حين يقوم بوصف  
مضاد حيوي  
غير ضروري  
لحالة مرضية  
لا تستدعي  
استخدام المضاد،  
أو بدون معرفة  
البكتيريا  
المسببة».

## حاجة ملحة للتثقيف

ويؤكد أخصائي علم الأحياء الدقيقة والمناعة السريرية، الدكتور غلام ضبعان، «حاجة الأطباء أولاً قبل الصيادلة والمجتمع إلى تثقيف ووعي بفوائد ومخاطر استخدام المضادات الحيوية». وحذر الدكتور ضبعان في حديث خاص لـ«المجلة الطبية» من الإسراف في استخدام المضادات الحيوية لأن «ذلك يؤدي إلى طريق مأساوي واحد وهو خلق بكتيريا مقاومة للمضادات وبشكل قد يكون فتاكاً». وأوضح أن «وصف المضادات الحيوية يتم عندما يتأكد الطبيب المعالج أن سبب الإصابة أو المرض هي بكتيريا وليست فيروساً، أو غيره من الميكروبات الأخرى، حيث أن المضادات الحيوية هي مكونات طبية خاصة لقتل البكتيريا وبذلك تكون مفيدة عند استخدامها بحسب التشخيص الدقيق والتوقيت الصحيح». وقال الدكتور ضبعان «غالباً يتم التأكيد أن سبب الإصابة هو مسبب بكتيري وذلك عن طريق الفحص المختبري». وتابع «وهنا يتم معرفة المضاد الدقيق الخاص بالبكتيريا المسببة للمرض دون غيرها، هنا يكون استخدام المضاد في مكانه الصحيح بل إنه ينقذ حياة الكثيرين، لكنه سيكون دون جدوى عند استخدامه بدون معرفة المسبب وغالباً ما يتم ذلك للأسف وخاصة في الدول التي لا توجد فيها رقابة وتشديد على استخدام المضادات الحيوية».

وأفاد بأنه «عند استخدام المضادات بشكل خاطئ وبشكل مسرف فإن ذلك يؤدي إلى طريق واحد مأساوي وهو خلق بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية وبشكل قد يكون فتاكاً جداً بحيث لا يمكن علاج تلك البكتيريا المقاومة حتى باستخدام المضادات ذات الفعاليات القوية». وشدد الدكتور ضبعان على حاجة الأطباء بالدرجة الأولى قبل الصيادلة والمجتمع، إلى تثقيف ووعي بفوائد ومخاطر استخدام المضادات الحيوية، مضيفاً بأنه من «المهم جداً معرفته من قبل المرضى ضرورة وأهمية أخذ الجرعة كاملة للمضاد الحيوي الموصوف لهم من قبل الطبيب حتى لو شعر المريض بالتحسن فيجب أخذ الجرعة كاملة»، مبيناً أنه وفي حالة نسيان المريض تناول المضاد الحيوي في وقته المناسب والمحدد من قبل الطبيب «يجب عليه الاستمرار بأخذ المضاد في وقت التالي».

## أين تكمن المشكلة؟

مشكلة المضادات الحيوية، واستخدامها العشوائي، مثيرة للقلق في اليمن، كونها لا تقتصر على المرضى بل والأطباء والصيادلة أيضاً، هذه المشكلة يصفها الدكتور الصيدلي مطيع البوكري بـ«الكارثية». أما لماذا هي كارثية؟ فيقول البوكري لـ«المجلة الطبية» لأنها «أدت إلى حدوث مقاومة للمضادات الحيوية عند كثيرين من المرضى في اليمن»، مضيفاً: «أصبح لا جدوى من استخدام المضادات خاصة البنسلينات، والثلاثة الأجيال الأولى من السلفا سيورينات، بسبب عدم تناول الجرعة الكاملة، بمعنى أن المريض عند استخدامه للمضاد الحيوي تضعف لديه البكتيريا، ويشعر بالتحسن فيتوقف عن استخدام الدواء، وهنا تكمن المشكلة». ويوضح: «عند الإصابة مرة أخرى تتكاثر البكتيريا التي نجت من العلاج بسبب عدم إكمال المريض للجرعة، وتنتقل خصائص مقاومتها عند استخدام العلاج مرة أخرى، فتصبح البكتيريا مقاومة للعلاج وأكثر فتكاً».



بالمرضى». ويتابع: «في هذه الحالة يلجأ الطبيب إلى تغيير العلاج بمضاد حيوي أقوى، كون العلاج السابق أصبح لا جدوى من استخدامه، ومع الإصابات المتكررة تستنفد كل الخيارات الممكنة، ولا يستجيب المريض لأي مضاد حيوي». ورغم تأكيد الدكتور البوكري على أن هناك مرضى يسبتون استخدام المضادات الحيوية بهوس وإفراط، إلا أنه يؤكد على أن «الطبيب قد يكون في حالات كثيرة أحد أسباب المشكلة، وربما المشكلة الأساسية، حين يقوم بوصف مضاد حيوي غير ضروري لحالة مرضية لا تستدعي استخدام المضاد، أو بدون معرفة البكتيريا المسببة». والبوكري لم يستثن الصيادلة من نقده، محملاً إياهم أيضاً مسؤولية إساءة استخدام المضادات: «عندما يبيع الصيدلي نصف جرعة المضاد المضر للمريض بحجة أن المريض لا يمتلك المبلغ الكافي لشراء الدواء، بل أن هناك صيدلانيين يقومون ببيع جرعة المضاد بالحبّة الواحدة»، حد قوله.



## توضيح مهم



يؤكد أخصائي أمراض الأطفال، الدكتور فؤاد مهيوب الصبري، أن «وصف المضادات لا يتم إلا حين تستدعي حالة الطفل المريض ذلك». ويقول الصبري لـ«الطبية»: «إعطاء المضاد بالنسبة للمريض ليس خطأً، إذا لم تعط المضاد الحيوي المناسب لتتجو بحياة الرضيع من الموت أو الحمى الشوكية مثلاً فقد يتسبب له المرض بإعاقة تلازمه طويلة حياته». ويفيد بأن «هناك علاجات لا تعطى لعمر أقل من شهر أو شهرين، وكذلك علاجات ممنوعة لعمر أقل من ثمان سنوات، مثل تتراسيكلين وعلاجات ممنوعة لأقل من 8 أسنة، فكل عمر ومرض المضاد المناسب له». ويعترف الدكتور مهيوب بأن شراء أدوية المضادات في اليمن «يتم للأسف من الصيدليات بصورة عشوائية، وبدون وصفة طبية، وهذا مرفوض وممنوع في كل دول العالم ما عدا بلادنا، رغم أن القانون يمنع ذلك، ولكن ينقص الالتزام والتطبيق».

## تعامل يضعف المناعة

تقوي الميكروبات وتجعلها أكثر قدرة على مقاومة المضادات». ومن السلوكيات الخاطئة في التعامل مع المضادات الحيوية إعادة استعمال المريض لما تبقى من جرعة حصل عليها سابقاً، أو إعادة استخدام نفس المضادات في حال شعر بأعراض مرضية مشابهة للأعراض السابقة، وفقاً للدكتور الفلاحي. وشدد على ضرورة عدم التشارك مع شخص آخر في جرعة المضاد الحيوي التي وصفها الطبيب حتى لو كان هذا الشخص يعاني من نفس المرض. ونبه الفلاحي إلى عدم جدوى استخدام المضادات الحيوية في حالات العدوى غير البكتيرية مثل الأنفلونزا. ودعا الأطباء والأخصائيين إلى ضرورة إخبار المرضى بهذه القواعد عند كتابة الروشنة وعدم التساهل في هذا الأمر حفاظاً على سلامتهم. وطالب الجهات المعنية -وزارة الصحة، منظمات المجتمع المدني ووسائل الإعلام- بتنظيم حملات توعية مستمرة بكيفية التعامل مع المضادات الحيوية لتعزيز وعي المواطن في هذا الجانب.

سوء التعامل مع المضادات الحيوية لا يقتصر على استخدامها دون وصفة طبية فقط، أو الإفراط في استخدامها. يقول أخصائي الالتهابات الصدرية الدكتور ناصر الفلاحي: هناك سلوكيات خاطئة في التعامل مع المضادات الحيوية من قبل المرضى، كعدم الالتزام بأخذ الجرعة كاملة طبقاً لما وصفها له الطبيب «البعض يكتفي بنصف الجرعة أو ثلثها» وهذا يفقد الجرعة فاعليتها. وكانت منصة عوايف قد نقلت عن الدكتور الفلاحي إن «عدم إكمال جرعة المضادات الحيوية بحسب وصفة الطبيب لا تساهم في عدم التخلص من العدوى فقط، بل قد



## د. أحمد المنظري: مكاسبنا الصحية معرضة للخطر

وتابع المنظري «ولكن الصدمة التي تهال علينا اليوم كالصاعقة أن كل هذه المكاسب معرضة للخطر، إذا أصبحت الأدوية غير فعالة في مكافحة الميكروبات المسببة للعدوى، فمقاومة مضادات الميكروبات ليست تهديداً مستقبلياً، بل بدأت بالفعل تتسبب في أضرار جسيمة للصحة، وعندما لا تتمكن من إدارة خطر العدوى، يموت مزيد من الناس، ويتعرض مزيد منهم للعدوى المزمنة والمعاناة، وترتفع تكاليف الرعاية الصحية». وأوضح المنظري أن البيانات التي جمعت من خلال نظام المنظمة للترصد العالمي لمقاومة مضادات الميكروبات واستخدامها تشير إلى أن مستويات المقاومة في شتى أنحاء إقليم شرق المتوسط أعلى منها في أي إقليم آخر من أقاليم المنظمة أو أعلى من المتوسط العالمي. وأضاف المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط «ولكن يسرني أن هناك التزاماً سياسياً متزايداً بالتصدي لهذا التهديد».



قال الدكتور أحمد المنظري، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق المتوسط، إن النظم الصحية في إقليم شرق المتوسط قد شهدت تحولاً على مدار الأعوام الـ50 الماضية، أدى إلى تحسين الحصائل الصحية. وأفاد بأن القدرة على الوقاية من العدوى وعلاجها بنجاح وبتكلفة معقولة، إلى جانب عوامل أخرى، أسهمت إسهاماً كبيراً في هذا التقدم، مؤكداً أن وفيات الأطفال انخفضت إلى أكثر من النصف - إذ كان معدل وفيات الأطفال الأقل من 5 سنوات 99 وفاة لكل 1000 في عام 1990 ووصل ذلك المعدل إلى 45 وفاة لكل 1000 في عام 2021، وفقاً لموقع «منظمة الصحة العالمية». وأضاف: كما أن النظم الصحية القوية تحد بفعالية من انتشار الأمراض السارية، وتعمل على القضاء عليها، فيمكن الآن إجراء العمليات الجراحية وعلاج السرطان بأمان وباستخدام مضادات حيوية فعالة لإدارة خطر العدوى.



## نصائح تمنع تحول المضادات إلى خطر

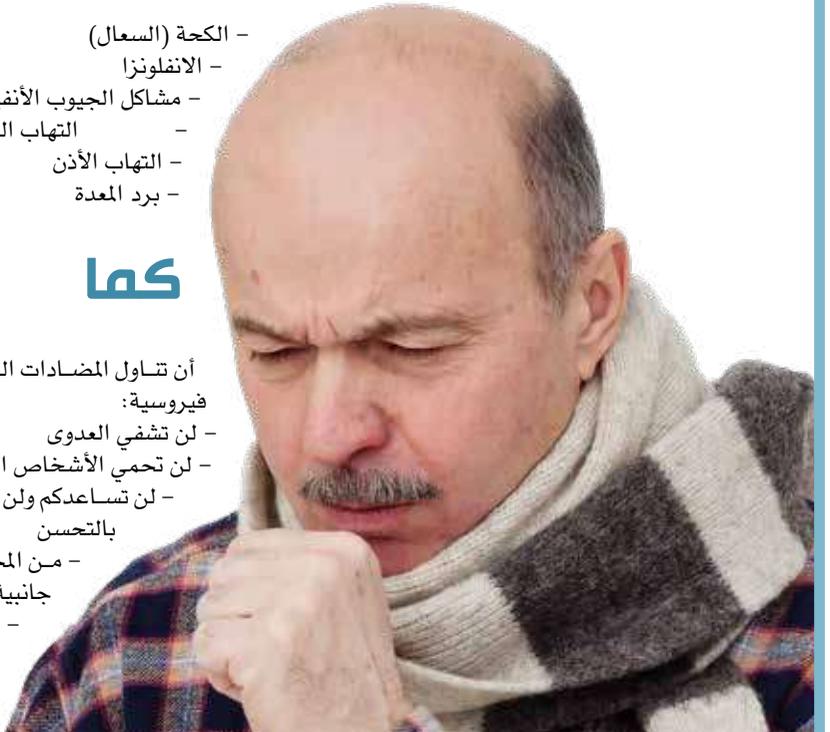
- حتى لا تتحول المضادات الحيوية من دواء لعلاج العدوى إلى خطر على صحتك يجب اتباع النصائح التالية:
- 1 - لا تستخدم المضادات الحيوية إلا وفق وصفة من طبيب متخصص بالمرض.
  - 2 - احرص دائماً على استخدام الجرعة التي وصفها لك الطبيب كاملة حتى لو شعرت بتحسن.
  - 3 - لا تستخدم المضادات الحيوية المتبقية من جرعة سابقة.
  - 4 - لا تتشارك في استخدام المضادات الحيوية مع مريض آخر.
  - 5 - احرص على الالتزام بإجراءات الوقاية من العدوى مثل:
    - تجنب مخالطة المرضى.
    - غسل اليدين بشكل منتظم .
    - المواظبة على تحديث ما تأخذه من تطعيمات.

## أمراض لا تعالج بالمضادات الحيوية

- الكحة (السعال)
- الانفلونزا
- مشاكل الجيوب الأنفية
- التهاب الشعب الهوائية
- التهاب الأذن
- برد المعدة

### كما

- أن تناول المضادات الحيوية عند وجود عدوى فيروسية:
- لن تشفي العدوى
- لن تحمي الأشخاص الآخرين من المرض
- لن تساعدكم ولن تشعركم أنتم وأطفالكم بالتحسن
- من المحتمل أن تتسبب بآثار جانبية ضارة
- تعزز مقاومة المضادات الحيوية





## أخصائي يوضح أسباب إنفلونزا المعدة وعلاجها

الطبية: دعاء المطري

اشتكى العشرينية أروى سالم من آلام عديدة في المعدة ومن إسهال مستمر وحمى قوية لازمتها لأكثر من يومين ولم تعرف سبباً لها. الألام التي شعرت بها أروى اضطرتها إلى الذهاب لأحد مستوصفات مدينة تعز، وهناك شخّص الطبيب حالتها بعد إجراء الفحوصات اللازمة بأنها تعاني من التهابات حادة أو ما يسمى بـ «إنفلونزا المعدة»، بحسب ما ذكرته لـ «المجلة الطبية».

«كل أنواع الإنفلونزا الأخرى تصيب الجهاز التنفسي وهذا النوع يصيب الجهاز الهضمي والمسببات الأساسية هي فيروسات تختلف تماماً عن فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي».

ويوضح أخصائي أمراض الباطنية بأن أعراض الإصابة بفيروس المعدة «تبدأ بإسهال مائي غير دموي عادةً حيث أن الإسهال الدموي يعني عادةً الإصابة بعدوى مختلفة وأكثر خطورة، الغثيان أو القيء أو كلاهما، تقلصات وآلام في المعدة، آلام في العضلات أو صداع بشكل عرّضي، حمى خفيفة».

ويضيف «قد تظهر أعراض التهاب الأمعاء والمعدة الفيروسي في غضون يوم إلى ثلاثة أيام بعد الإصابة، وقد تتراوح حدتها ما بين بسيطة وشديدة، وذلك حسب السبب؛ وعادةً لا تستمر الأعراض سوى يوم أو يومين فقط، لكن في بعض الأحيان قد تستمر حتى 14 يوماً».

### متى ينبغي زيارة الطبيب؟

يقول الدكتور القدسي «بالنسبة للحاجة إلى زيارة الطبيب فتكون في الحالات التالية: إذا لم تكن قادراً على الاحتفاظ بالسوائل في المعدة لمدة 24 ساعة، إذا تعرضت لقيء أو إسهال لأكثر من يومين، إذا كنت تتقيأ دماً، إذا كنت تعاني من الجفاف، وتشمل

ويقول أخصائي أمراض الباطنية، الدكتور عبد الكريم القدسي: «على الرغم من أن التهاب المعدة والأمعاء يشيع تسميته بإنفلونزا المعدة، إلا أنه يختلف عن الإنفلونزا العادية التي تصيب الجهاز التنفسي فقط، أي الأنف والحلق والرئتين».

وتابع «باستثناء أن إنفلونزا المعدة والأمعاء تهاجم الأمعاء عندما يكون المسبب لالتهابات المعدة والأمعاء ناتجاً عن فيروس فهو التهاب فيروسي بالأساس ويطلق عليه جوازاً إنفلونزا المعدة».

وفي حديثه لـ «الطبية» يعرف الدكتور القدسي فيروس المعدة على أنه «عدوى معوية تتميز بالإسهال المائي وتشنجات البطن والغثيان أو القيء، وأحياناً الحمى؛ وينجم عن مجموعة متنوعة من الفيروسات، مثل النوروفيروس، والفيروس العجلي، أو ما يسمى بالروتا فيرس وغيره».

ويشير إلى أن أكثر طرق الإصابة بفيروس المعدة «تكون عبر الاتصال بشخص مصاب أو بتناول أطعمة أو مياه ملوثة». ويوضح «إن كنت سليماً بخلاف ذلك، فمن المرجح أن تتماثل للشفاء دون حدوث مضاعفات؛ ولكن يمكن أن يؤدي التهاب المعدة والأمعاء الفيروسي إلى الوفاة لدى الرضع والمسنين والأشخاص ذوي الأجهزة المناعية الضعيفة».

### الفرق بين إنفلونزا الجهاز التنفسي والمعدة

وفي الفرق بين الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي وإنفلونزا المعدة ذكر القدسي إن



الفرق بين الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي وإنفلونزا المعدة ذكر القدسي إن «كل أنواع الإنفلونزا الأخرى تصيب الجهاز التنفسي وهذا النوع يصيب الجهاز الهضمي والمسببات الأساسية هي فيروسات تختلف تماماً عن فيروسات الإنفلونزا التي تصيب الجهاز التنفسي».



## تقرير

والأشخاص المصابون بضعف في جهاز المناعة بالجفاف الشديد عندما يفقدون سوائل أكثر مما يمكنهم تعويضه. وقد يلزم دخول المستشفى لتعويض السوائل المفقودة من خلال وريد في الذراع. ونادراً ما يؤدي الجفاف إلى الوفاة.

ويبين أن «لكل فيروس معدي معوي موسمٌ ينشط فيه أكثر: إن كنت تعيش في نصف الكرة الشمالي على سبيل المثال، فأنت أكثر عرضة للإصابة بعدوى فيروس الروتا أو فيروس نورو في فصلي الشتاء والربيع».

ويشدد القدسي على ضرورة إتباع طرق الوقاية لأهميتها في تجنب انتشار العدوى المعوية وهي «أعط طفلك اللقاح، يتوفر اللقاح المقاوم لالتهاب المعدة والأمعاء، اغسل يديك جيداً وتأكد من أن أطفالك يفعلون ذلك أيضاً، اغسل يديك بعد تغيير حفاضات الطفل وقبل تحضير الطعام أو تناوله، وتذكر أن تغسل المنطقة المحيطة باليدين المتصلبة وتحت الأظافر وبين تجاعيد اليدين، ثم اشطف الصابون جيداً، تجنب مكعبات الثلج لأنها قد تكون مصنوعة من مياه ملوثة، تجنب الأطعمة النيئة، بما في ذلك الفواكه المقشرة والخضروات النيئة والسلطات، التي لمستها أيدي البشر وتجنب اللحوم والأسماك غير المطهونة جيداً».



أعراض الجفاف العطش المفرط، وجفاف الفم، والبول الشديد الأصفر أو ضعف البول أو انعدامه، والضعف الشديد، والدوخة أو الدوار، إذا لاحظت دماً في البراز، إذا شعرت بألم شديد في المعدة، إذا كانت لديك حمى بدرجة حرارة تتجاوز 104 فهرنهايت (40 مئوية)».

وينبه حديثا الولادة، إذا كان لديك طفل رضيع، فتذكر أن القيء يختلف عن القشط الذي يعد أمراً عادياً يحدث يومياً للطفل؛ لذا، يجب الاتصال بالطبيب المعالج لطفلك على الفور إذا كان الرضيع: يتقيأ بصورة متكررة، لم يببل حفاضته لمدة ست ساعات، مصاباً ببراز دموي أو إسهال شديد، لديه بقعة ناعمة غائرة أعلى رأسه (اليافوخ)، مصاباً بجفاف في الفم أو بيكي دون دموع يعاني من النعاس أو الكسل أو عدم الاستجابة بصورة غير معتادة.

### مقاومة العدوى

يفسر الدكتور القدسي مدى ارتباط الجهاز المناعي للجسم بسرعة الاستجابة والإصابة «فإن كانت مقاومتك للعدوى ضعيفة بسبب ضعف جهازك المناعي نتيجة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري الإيدز أو العلاج الكيميائي أو أي مشكلات طبية أخرى، قد تكون أكثر عرضة للإصابة. ويضيف أخصائي الباطنية: «قد يصاب الرضع وكبار السن

# شركة النبلاء للصرافة والتحويلات



فرع حزيز  
مركز فاملي مول  
01696191

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

فرع خيران  
ببر 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:

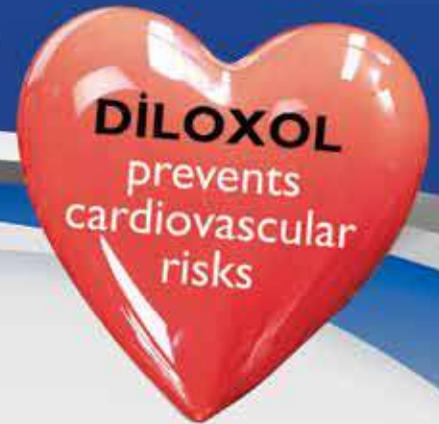
خدماتكم | راحتكم | وقتكم



نسعد دوماً بخدمتكم

# 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<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



## نصائح للتغلب على أمراض الشتاء

وخصوصاً تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين "سي" كالليمون والكيوي والفليفلة الحمراء واليقدونس. وبحسب الدراسات يقوم هذا الفيتامين السحري بتقليص الزكام واحتمال الإصابة به بنسبة 45%.

**ثالثاً:** الحفاظ على نظام غذائي صحي بعيد عن السكريات والدهون، فالأخيرتان قد تؤثران سلباً على جهاز المناعة، وبإمكانهما أن تشلأ أداءه وتجعلك بالتالي أكثر عرضة للأمراض ليس فقط الزكام بل أيضاً الأمراض المزمنة كداء السكري والأورام الخبيثة كالسرطان.

**رابعاً:** الحصول على قسط من الراحة والنوم، فقد أثبت الباحثون أن ضغوط العمل والقلق والأرق قد تخفض من أداء جهاز المناعة ويتحسن أداء هذا الأخير في حال الحصول على سبع ساعات من النوم الليلي.

**خامساً:** المحافظة على حد أدنى من الرياضة، فنصف ساعة من المشي السريع أو الركض في اليوم تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية المناعة.

يحمل فصل الشتاء معه العديد من الأمراض والأوبئة التي تتناقل بشكل هستيري، من شخص إلى آخر، ولكن هل فكرت يوماً بطرق وقائية لتمضية شتاء ممتع بعيداً عن هذه الأمراض وما قد ينتج عنها من أعراض متعبة؟  
ونستعرض هنا نصائح غذائية هامة، وفقاً لموقع "فرانس 24":

**أولاً:** من الضروري الحفاظ على نسبة جيدة من الفيتامين "د" في الدم وذلك لدوره البارز في تنشيط جهاز المناعة وتقليص احتمال الإصابة بالأنفلونزا والزكام. عادةً يتم الحصول على هذا الفيتامين من خلال عملية التعرض للشمس لمدة ربع ساعة تقريباً في اليوم. وفي حال تعذر التعرض لأشعة الشمس، خصوصاً في فصل الشتاء، يجب تزويد الجسم بالأطعمة الغنية به لاسيما الأطعمة ذات الأصل الحيواني كالأسمالك، البيض ومنتجات الألبان والأجبان.

**ثانياً:** يجب تناول حصتين في اليوم من الفاكهة وثلاث حصص من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن

الحصول على قسط من الراحة والنوم، فقد أثبت الباحثون أن ضغوط العمل والقلق والأرق قد تخفض من أداء جهاز المناعة ويتحسن أداء هذا الأخير في حال الحصول على سبع ساعات من النوم الليلي.

## إلى ماذا تشير رعشة الجسم المفاجئة؟

الذي يحقن به قبل العمليات الجراحية، ويرجع السبب إلى اضطراب درجة حرارة الجسم.

### 3 - انخفاض سكر الدم

عندما يتوقف الشخص عن تناول الطعام لفترة طويلة، ينخفض سكر الدم بشكل الحاد، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة مزعجة من الأعراض، مثل رعشة الجسم والتعرق والدوخة وزيادة ضربات القلب. ويحدث انخفاض سكر الدم أيضاً عند مرضى السكري.

### 4 - العدوى

قد تدل الرعشة المفاجئة على إصابة الجسم بعدوى فيروسية أو بكتيرية، خاصةً إذا كانت مصحوبة بالحمى.

### 5 - الخوف

من الممكن أن تكون لرعشة الجسم المفاجئة أبعاد نفسية، لأن ارتفاع مستويات الأدرينالين عند الشعور بالخوف يؤدي إلى الإحساس بالشعيرية.

رعشة الجسم المفاجئة قد تكون في بعض الأحيان علامة تحذيرية على الإصابة ببعض الأمراض. وبحسب ما نقله موقع "الكونسلتو"، عن "Health-line"، فإن أسباب رعشة الجسم المفاجئة قد تكون كالتالي:

### 1 - برودة الطقس

انخفاض درجة حرارة الطقس من الأسباب المحتملة لرعشة الجسم المفاجئة، خاصةً عند كبار السن والأشخاص المصابين بقصور نشاط الغدة الدرقية.

### 2 - البنج

تعتبر الشعيرية المفاجئة من الآثار الجانبية التي تحدث للمريض بعد زوال مفعول المخدر





## وجهك عنوان صحتك

### 5 - الشفاه الجافة والنازفة

الشفاه الجافة والنازفة تكون شائعة في فصل الشتاء ويمكن أن تتجم عن الجفاف أو الحساسية أو تفاعل تحسسي مع بعض الأدوية أو العوامل الخارجية.

### 6 - الشامات

الشامات عادةً ليست مصدر قلق، ولكن تغييرات غير طبيعية في شامة معينة يجب مراجعة الطبيب لفحصها، لأنها في بعض الأحيان يمكن أن تكون علامة كبيرة على السرطان.

### 7 - الكلف

الكلف تظهر عادةً على وجه الإنسان بسبب التغيرات الهرمونية خلال الحمل أو عند استخدام بعض أدوية تحديد النسل، وتختفي غالباً بعد الحمل أو إيقاف تناول الأدوية.

### 8 - تدلي الجفون

تدلي الجفون يمكن أن يكون طبيعياً ولا يشكل مشكلة، ولكن في بعض الحالات يمكن أن يكون مؤشراً على مشكلات في الدماغ أو الأعصاب.

### 9 - نتوءات في الجفون

النتوءات في الجفون يمكن أن تكون علامة على مشكلات صحية مثل ارتفاع مستويات الكوليسترول أو مشاكل في القلب، وبمراقبة وجهك، يمكن أن تكون لديك فهم أفضل لصحتك وتكتشف مشاكل صحية مبكرة تحتاج إلى عناية طبية.



### 1 - اصفرار الوجه والعينين

يمكن أن يكون تغيير لون الوجه والعينين إلى الأصفر مؤشراً على تراكم الفضلات في الجسم وتلف خلايا الدم الحمراء، قد يكون هذا مصاحباً لمشاكل صحية خطيرة مثل التهاب الكبد وغيرها.

### 2 - تساقط الشعر

تساقط الشعر يمكن أن يكون مؤشراً على مشكلات مثل داء الثعلبية أو متلازمة تكيس المبايض لدى النساء. بعض الأدوية والمقويات يمكن أن تساعد في تجديد بصيلة الشعر.

### 3 - العيون المنتفخة

العيون المنتفخة يمكن أن تنتج عن عدة أسباب مثل قلة النوم، ارتفاع مستويات الصوديوم، تغيرات هرمونية، والتقدم في العمر، قد تسبب أحياناً في مشاكل صحية أخرى.

### 4 - نمو الشعر في مناطق غير مستحبة بالوجه

نمو الشعر في مناطق غير مستحبة بالوجه يمكن أن يكون عرضاً لمتلازمة تكيس المبايض لدى النساء أو لمشاكل في الدماغ أو الأعصاب.

“

يمكن أن يكون تغيير لون الوجه والعينين إلى الأصفر مؤشراً على تراكم الفضلات في الجسم وتلف خلايا الدم الحمراء، قد يكون هذا مصاحباً لمشاكل صحية خطيرة مثل التهاب الكبد وغيرها.



## متى يكون السعال خطيراً ؟

يعتبر السعال عرضاً لعدة حالات صحية أو مؤشراً لمشكلة صحية خطيرة تتطلب العلاج الفوري، لذلك يجب الحرص جيداً على متابعة الأعراض لتجنب تفاقم المشكلة.

هناك بعض الأعراض التي تكشف خطورة السعال الذي غالباً ما يتطلب استشارة فورية سريعة وذلك للحد من أي مضاعفات صحية، حيث تتضح الأعراض، وفقاً لما ذكره موقع "Everydayhealth"، في:

### 1 - صعوبة التنفس

قد يعاني بعض الأشخاص من صعوبة التنفس عند الإصابة بالسعال أو بعده والشعور الدائم بعدم وصول الهواء إلى الرئتين، وبالتالي قد تكون هذه الحالة خطيرة إذا استمرت لفترة طويلة، لذلك يجب استشارة الطبيب المختص والحصول على العلاج المناسب حسب كل حالة.

### 2 - استمرار السعال

أثبتت نتائج بعض الأبحاث، أنه في حالة استمرار السعال لفترة طويلة دون أي تحسن أو تخفيف فإنه بذلك يشير إلى وجود مشكلة صحية تتطلب العلاج السريع لمنع تفاقمها وضعوبة.

العلاج.

### 3 - البلغم

قد يصاب بعض الأشخاص بالسعال المصحوب بالبلغم ويمكن أن يظهر البلغم بألوان مختلفة بما في ذلك الملون بالدم أو البلغم الأخضر أو الأصفر وجميع هذه الحالات تشير إلى وجود مشكلات أخرى بالجسم، مثل الالتهاب الرئوي أو مشاكل المعدة.

### 4 - تغير درجة حرارة الجسم

يمكن أن يشعر بعض الأشخاص بتغير درجة حرارة الجسم عند الإصابة بالسعال وقد يستمر تغير درجة الحرارة لفترة طويلة ومن ثم التأثير سلباً على صحة الجسم، لذلك يجب الانتباه جيداً لأي تغير في درجة حرارة الجسم في حالة الإصابة بالسعال خاصة لدى الأطفال.



## تونس تعلن عن سابقة طبية عالمية

“تم التحقق من صحة جميع معايير التحفيز الحقيقي للفرع الأيسر”. وتواصل الفرق الطبية التونسية في المؤسسات الإستشفائية العمومية سلسلة نجاحاتها في مجال أمراض القلب والشرايين، حيث قام القطب الطبي لأمراض وجراحة القلب والشرايين بالمستشفى الجامعي الرابطة بعدة إنجازات طبية وعلمية متميزة وطنيا ودوليا أكدت كفاءة إيطاراته الطبية وشبه الطبية وحرقيتها العالية.

وكشفت وزارة الصحة التونسية في منشور لها عبر صفحتها على فيسبوك سبتمبر الماضي أن الفريق الطبي التونسي أجرى عملية زرع قلب لطفل لم يتجاوز عمره 10 سنوات وهي الأولى من نوعها منذ بداية عمليات زرع القلب بتونس سنة 1993.

ويذكر أن فريق قسم أمراض القلب بالمستشفى الجامعي الرابطة برئاسة الأستاذ محمد سامي مورالي تحصل على جائزة التميز في البحث “للاستاذ علي بوسنينة” في مجال أمراض القلب وجراحة الأوعية الدموية لسنة 2023.

وشارك الفريق في المؤتمر بدراسة بعنوان “تأثير ميثطات جلوكوز الصوديوم في براءات اختراع متلازمة الشريان التاجي الحادة على وظيفة بطانة الأوعية الدموية والمؤشرات الحيوية المرتبطة بتصلب الشرايين”.

أعلنت وزارة الصحة التونسية، نجاح جراحين تونسيين في زرع نظام فيزيولوجي لتحفيز القلب لدى امرأة ثلاثينية حامل، في سابقة عالمية. وقالت الوزارة في بيان نشرته على صفحتها الرسمية على فيسبوك، بداية نوفمبر، إن “القطب الطبي لأمراض وجراحة القلب والشرايين بالمستشفى الجامعي الرابطة قام بإنجاز طبي جديد هو الأول من نوعه في العالم”.

ويتمثل هذا النجاح في عملية زرع نظام فيزيولوجي لتحفيز القلب وذلك عبر تحفيز الفرع الأيسر لامرأة حامل تبلغ من العمر 30 سنة مصابة “بإحصار بطيني أذيني كامل” و“تبديل مصحح للأوعية الكبيرة”، حيث تم عبر تخفيض التعرض للأشعة السينية ودون خطر على الجنين، كما تم التحقق من جميع معايير التحفيز الحقيقي للفرع الأيسر.

وكلت العملية بالنجاح بفضل تضافر جهود الفرق الطبية وشبه الطبية بقسم الاستكشاف الوظيفي والإنعاش القلبي تحت إشراف رئيس القسم الأستاذ محمد سامي مورالي وبإشراف الأستاذة سنا والي بمعية الدكتورة زينب جباري والدكتورة منال بن حليلة، وفقاً لموقع “ميدل إيست أونلاين”.

وأكدت الأستاذة سنا والي في تدوينة لها على صفحتها بموقع فيسبوك أن “التعرض للأشعة السينية كان منخفضا عند 202 ملي جراي دون أي خطر حقيقي على الجنين، وهو تحدي حقيقي”، مشيرة إلى أنه



“

كشفت وزارة  
الصحة التونسية  
في منشور لها  
عبر صفحتها  
على فيسبوك  
سبتمبر الماضي  
أن الفريق الطبي  
التونسي أجرى  
عملية زرع قلب  
لطفل لم يتجاوز  
عمره 10 سنوات  
وهي الأولى من  
نوعها منذ بداية  
عمليات زرع القلب  
بتونس سنة  
1993.

## اكتشاف طريقة لمنع تطور الأورام

هذه الجسيمات لنقل الأدوية المضادة للسرطان إلى الخلايا، مما يؤدي إلى رفع فعالية العلاج ويقلل من التأثيرات الجانبية”. ومن أجل التأكد من فعالية جزيئات البوليمر النانوي، تعامل العلماء مع بروتين مستقبل خاص بنمو البشرة. يتمركز هذا البروتين على سطح الخلية، ولكن بعد التحامه بشريكه يدخل الخلية وينشط نموها، بحسب وكالة الأنباء القطرية “قنا”.

وفي أنواع معينة من السرطان تحدث طفرات في الجين الذي ينظم إنتاج هذا البروتين، وبسببها يتم تنشيط البروتين بشكل لا يمكن السيطرة عليه، ويتحول إلى ورم. وأظهرت التجارب على الخلايا أن البوليمرات النانوية قادرة على الارتباط بهذا البروتين ومنع تطوره.

اكتشف علماء في جامعة سيتشونوف الروسية، طريقة جديدة لمنع تطور الأورام الخبيثة باستخدام جزيئات البوليمر النانوي يمكن استخدامها أيضا لنقل أدوية خاصة إلى الخلايا.

ووفقا لبيان الجامعة “وجد العلماء طريقة لمنع نمو الأورام السرطانية باستخدام جسيمات “بوليمر نانوية خاصة”، يمكنها التوغل إلى داخل الخلايا، والاندماج مع الجينات المسرطنة، ويمكن أيضا استخدام





دواء



قبل بدء استخدام الدواء عليك التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العلبة أو نهاية الأنايب أو أسفل الغطاء؛ لأن أخذ دواء منتهي الصلاحية سيكون غير فعال بالإضافة إلى الآثار الجانبية غير المرغوب فيها وربما خطيرة.



معلومات مهمة في

## «نشرة الأدوية»

### ثانياً: قراءة نشرة الأدوية داخل الصندوق:

هناك أقسام معينة لقراءة نشرة الأدوية الموجودة داخل الصندوق يجب الانتباه إليها:

- **اسم العلامة التجارية والعنصر النشط:** في هذا القسم تكون العلامة التجارية في أعلى النشرة وبأحرف كبيرة، وتحتها يظهر المكون الرئيس في الدواء.
- **جميع مكونات الدواء** سواء النشطة أو غير النشطة. الغرض من استخدام الدواء: يتم ذكر جميع الحالات التي يُستخدم فيها الدواء وماذا يعالج.
- **معلومات قبل الاستخدام:** عن جميع التفاعلات المحتملة مع الأدوية الأخرى أو الأطعمة.
- **كيفية تناول الدواء:** يتم ذكر الجرعة المستخدمة ومدة الاستخدام وماذا تفعل إذا تناولت جرعة زائدة أو في حال فاتت الجرعة.
- **موانع الاستخدام:** الحالات التي يجب عدم تناول الدواء فيها، مثل: التحسس، والحمل، والرضاعة.
- **معلومات أخرى مهمة،** كمعلومات التخزين والتخلص الآمن وتفاصيل الاتصال بالشركة المصنعة، كما سوف يخبرك عن طرق حفظ الدواء والظروف المحيطة المناسبة، وكيف تتخلص من الدواء بطريقة آمنة، ومعلومات وتفاصيل الاتصال بالشركة، إضافة إلى ذكر الآثار الجانبية التي يمكن أن يسببها الدواء.

### إجراءات للتعامل مع نشرة الدواء

1. قبل قراءة نشرة الأدوية عليك التأكد من أن لديك النشرة الدوائية الصحيحة للدواء الذي تستخدمه، كما عليك التأكد من أن العلامة التجارية مكتوبة بأحرف كبيرة أعلى النشرة مطابقة للعلامة التجارية الموجودة على الصندوق.
2. بعد قراءة نشرة الأدوية احتفظ بجميع نشرات الأدوية في مكان واحد حتى تتمكن من العثور عليها بسهولة، وقد تحتاج إلى إعادة قراءة النشرة أثناء العلاج لتتحقق من بعض التفاصيل.

تضمن لك قراءة نشرة الأدوية، استخدامها بالشكل الصحيح ومنع آثارها الجانبية الضارة؛ لأنها توفر لك المعلومات المهمة ولتعرف كيفية قراءة النشرة الدوائية وفق "طب ويب" عليك اتباع ما يلي:

### أولاً: قراءة نشرة الأدوية الموجودة على العلبة:

- نشرة الأدوية تكون موجودة على العلبة أو داخل الصندوق، وهناك أقسام معينة على علبة الدواء يجب الانتباه إليها عند قراءة نشرة الأدوية:
- **الغرض:** هذا القسم من النشرة سوف يخبرك عن الغرض من استخدام هذا الدواء، لذلك لا تستخدم هذه الأدوية إلا للغرض المبين فقط.
- **التوجيهات:** توضح لك بعض التوجيهات لاستخدام الدواء، مثل عدد المرات التي يجب استخدام الدواء فيها، والوقت المناسب لتناول الدواء حتى تزيد من الفعالية، وجرعة الدواء ومدة استمرار العلاج بعضها يستخدم للمدى الطويل وبعضها لبضعة أيام.
- **التحذيرات:** ترشدنا إلى الأمور الواجب فعلها والأمور الواجب الابتعاد عنها حتى تبقى تستخدم الدواء بشكل آمن وفعال.

قبل بدء استخدام الدواء عليك التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العلبة أو نهاية الأنايب أو أسفل الغطاء؛ لأن أخذ دواء منتهي الصلاحية سيكون غير فعال بالإضافة إلى الآثار الجانبية غير المرغوب فيها أو ربما خطيرة.

**رموز (AUST R and AUST L):** يتم وضع هذه الرموز على العلبة الخارجية لدواء لتدل على أن المنتج مدرج في السجلات الأسترالية للأدوية، لمعرفة الفرق بينهم:

**رمز (AUST R):** توضع على الأدوية الطبية الموصوفة وبعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. **رمز (AUST L):** توضع على المنتجات التي تستخدم لمشاكل صحية طفيفة أو للوقاية وتدل على أن مكوناتها غير خطيرة.

**شروط التخزين:** سوف يخبرك عن المكان الذي يجب الحفاظ الدواء فيه لتضمن الاستخدام الآمن.



### استشاري:

## الإفراط بهذا الفيتامين يدمر الكلى

وأفاد بأن تراكم فيتامين "د" بالجسم قد يزيد من خطر الإصابة بالفشل الكلوي، مشيراً إلى أن ارتفاع الكرياتينين بالدم من العلامات التحذيرية المنذرة به.

وكشف حتى أن الإفراط من فيتامين "د" يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات معدن الكالسيوم في الدم، مما يتسبب في تكوين حصوات الكالسيوم في الكلى.

وأكد أهمية التعامل مع مكملات فيتامين "د" لأنها مثل أي دواء، مشدداً على ضرورة استشارة الطبيب قبل الإقدام على تناولها، لمعرفة ما إذا كان الجسم بحاجة إليها أم لا، عن طريق قياس مستوياته بالدم، ومن ثم تحديد الجرعة الآمنة منها في اليوم.

فيتامين "د" من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الإنسان، لتعدد الفوائد التي يقدمها للجسم كتنقية الجهاز المناعي وتحسين امتصاص الكالسيوم.

ونقل موقع "الكونسلتو" المصري عن استشاري الطب الوقائي والصحة العامة، الدكتور شريف حنة، إنه ورغم أهمية فيتامين د للجسم، يجب الحذر من مكملاته الغذائية، لأن تناولها بجرعات عالية يشكل خطراً كبيراً على صحة الكلى.

وأوضح حتى أن فيتامين "د" لا يمكن التخلص من النسبة الزائدة منه عبر البول، لأنه من الفيتامينات التي تذوب في الدهون، مما يؤدي إلى تراكمه في الجسم.

“

عادة لا توجد أعراض سريعة لسكر البول، ولكن في حالة استمرار المشكلة دون علاج فمن الممكن أن تظهر بعض الأعراض من بينها "الشعور بالعطش الشديد، كثرة التبول، التبول اللاإرادي، زيادة الرغبة بالجوع، صعوبة الرؤية، فقدان الوزن بشكل غير طبيعي،

## سكر البول.. الأسباب والعلاج

بالسكر خلال فترة الحمل لتجنب التعرض لأي مضاعفات صحية. **3- سكر الكلى:** هذا السبب هو من أكثر الحالات ندرة وغالباً ما يحدث ذلك نتيجة عدم قدرة الأنابيب الكلوية على تصفية السكر من البول بشكل جيد وبالتالي يجب الحرص على متابعة الكلى جيداً مع الطبيب المختص خاصة في حالة استجابة الجسم لفرصة الإصابة بمرض السكري.

وعادة لا توجد أعراض سريعة لسكر البول، ولكن في حالة استمرار المشكلة دون علاج فمن الممكن أن تظهر بعض الأعراض من بينها "الشعور بالعطش الشديد، كثرة التبول، التبول اللاإرادي، زيادة الرغبة بالجوع، صعوبة الرؤية، فقدان الوزن بشكل غير طبيعي، استمرار مناطق معينة في الجسم مثل الإبط أو الرقبة، الشعور بالتعب، صعوبة شفاء الجروح".

يتم علاج سكر البول بتناول بعض الأدوية التي يصفها الطبيب بجرعات محددة، بعد تأكيد التشخيص، وهناك بعض الطرق التي تساعد في زيادة فرص الشفاء من بينها:

- ممارسة الرياضة يومياً لمدة 30 دقيقة.
- اتباع نظام غذائي صحي مناسب غني بالخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة.
- مراقبة نسبة السكر في الدم عن طريق القياس الدوري.
- متابعة السكر جيداً أثناء الحمل.

سكر البول هو ارتفاع لمستويات السكر في البول نتيجة ارتفاعه بشكل غير طبيعي في الدم مما يتطلب المتابعة الدورية مع الطبيب المختص للحد من أي مضاعفات صحية قد تنتج عن هذا الارتفاع.

وهناك العديد من الأسباب وراء الإصابة بسكر البول من بينها، وفقاً لما ذكره موقع "Healthline":

**1- مرض السكري:** في حالة الإصابة بالسكري من النوع الثاني فإن الأنسولين يفقد القدرة على نقل السكر في خلايا الدم، مما يتسبب في خروج نسبة من السكر الموجودة في الدم إلى البول، وكذلك في حالة الإصابة بالسكري من النوع الأول فإن الجسم لا ينتج ما يكفي من الأنسولين وبالتالي في حالة أي زيادة يتم خروجها في البول.

**2- الحمل:** يمكن أن يصاب

الأشخاص بسكري البول في حالة الإصابة بسكر الحمل، وعادة ما يحدث ذلك نتيجة ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل غير طبيعي، لذلك يجب الحرص جيداً على تجنب الإصابة



# أدوية البرد والزكام ... من سبأ فارما

**RAMOL®**  
Cold & Flu

20 F/C capsules

Effective relief of  
Cold & Flu Symptoms

Shiba Pharma

**Flu Off®**  
PLUS

قلو اوف بلس  
للتخلص من أعراض البرد  
مسكن  
20 F/C capsules

**RAMOL Sinus**

Relief from sinus pain,  
nasal congestion  
and headache.  
Antipyretic

20 F/C capsules

Shiba Pharma

بواسمى الاستعمال والحجرات  
أنظر النشرة المرفقة  
يحفظ تحت 15°م في مكان جاف  
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

B. N. :  
Mfg. :  
Exp. :

**Shiba Pharma**

  
unicef  
مزود معتمد لدى  
منظمة اليونسيف

  
شيبا فارما  
شيبا فارما



## تغذية

“

يمكن استخدام الزنجبيل على سبيل المثال لتحضير الشاي أو مع الشورية أو حتى في تتبيل الكاري. أما الكمون فهو يساعد على حفظ دفة الجسم لفترات أطول، ولذلك يفضل الإكثار منه قدر الإمكان. أما القرفة فهي تضاف عادة إلى الشوكولاتة الساخنة والسلطات والقهوة بالحليب، لأنها تعزز النكهة



# أطعمة تمنحك الدفء

ويعتبر الموز مصدرا مهما للمغنيسيوم الذي يساعد في تعديل حرارة الجسم.

## 4 - الفواكه المجففة والمكسرات

يعتبر اللوز والكاجو والجوز مصادر غنية بالدهون الصحية، تساعد على تعديل حرارة الجسم، كما أن التين والتمور والزيتون هي أيضا من الخيارات الممتازة في البلدان التي تشهد موجات صقيع حادة.

## 5 - البهارات

تعتبر البهارات وسيلة فعالة لتوليد الحرارة في الجسم، ومن أبرز هذه البهارات هنالك الزنجبيل والكمون والفلفل والسهم والقرفة.

ويمكن استخدام الزنجبيل على سبيل المثال لتحضير الشاي أو مع الشورية أو حتى في تتبيل الكاري. أما الكمون فهو يساعد على حفظ دفة الجسم لفترات أطول، ولذلك يفضل الإكثار منه قدر الإمكان. أما القرفة فهي تضاف عادة إلى الشوكولاتة الساخنة والسلطات والقهوة بالحليب، لأنها تعزز النكهة وتنشط التمثيل الغذائي.

## 6 - اللحوم

يفترض أن يشكل اللحم جزءا مهما من النظام الغذائي، باعتبار أنه يرفع حرارة الجسم أثناء الهضم، وهو مصدر ممتاز للبروتين والحديد. كما يمكن التركيز على اللحم في الحمية الغذائية للحوامل، لأنه يوفر احتياجات الأم من الحديد.

## 7 - العسل

العسل معروف بأنه مفيد جدا في فصل الشتاء.

## 8 - المشروبات الساخنة

يسمح تناول المشروبات الساخنة بتدفئة الجسم من الداخل في فصل الشتاء، وتعد القهوة خيارا ممتازا بشرط عدم تناول أكثر من كوبين في اليوم.

كما أن الشوكولاتة الساخنة والشاي والحليب الدافئ كلها مفيدة لمقاومة برد الشتاء، ولكن تنصح الأمهات الحوامل والمرضعات بالابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

وينصح الخبراء بعدم الاقتصار على نوع واحد من الأطعمة في فصل الشتاء، والتنوع بين أكبر عدد ممكن من الأطباق، من أجل الحصول على نظام غذائي متنوع ومتوازن.

عندما يشتد برد الشتاء ويبدأ الجسم بالارتعاش، تفكر مباشرة بتناول أو شرب شيء ساخن، ثم الخلود إلى السرير تحت الغطاء. ويقول الكاتب فالاك هنيف، في هذا التقرير الذي نشره موقع "هيلث شوتس" الهندي، إن هذه الفترة من السنة يميل فيها الجميع للاختباء تحت الغطاء من أجل الحفاظ على دفة أجسامهم. ومن الطبيعي في فصل الشتاء أن نشعر برغبة زائدة في تناول الطعام الساخن، الذي يجعلنا نشعر بالدفء في الخارج. وينصح الكاتب بتناول الوجبات التي تستغرق وقتا أطول في الهضم، باعتبار أن درجة حرارة الجسم ترتفع أثناء عملية التمثيل الغذائي، كما ينصح بالتركيز على هذه الوجبات في الشتاء:

## 1 - الحبوب

يفضل بأن تبدأ نهارك بدقيق الشوفان أو العصيدة، أو أي أطباق مصنوعة من القمح، وتنصح الأمهات بالإقبال على تناول العصيدة والأطباق المحضرة من دقيق الشوفان مع إضافة بعض الخضراوات لتعزيزها بالفيتامينات، كما ينصح بعمل شطائر بخبز القمح الكامل للأطفال.

## 2 - الشورية

يمكن للوجبات السائلة مثل الشورية والحساء أن تمثل خيارا جيدا لأنها تحتوي على كمية مهمة من الخضار تجعل الجسم دافئا من الداخل. والشوربات التي تحتوي على البقول والقرع والشعير ممتازة لأنها غنية بالكربوهيدرات، وعند إضافة رشة من الكمون والقرفة والزنجبيل، تحصل على وجبة لذيذة ومتكاملة، ويمكن للأمهات والأطفال التمتع بالشورية في أي وقت في الليل، كوجبة مغذية دون أي إزعاج للمعدة.

## 3 - الفواكه

تتميز الفواكه التي تنمو محليا بكثرة المنافع في فصل الشتاء، وينصح بالإقبال على تناول الموز والفراولة والكيوي والتفاح والخوخ والرمان،





طب بديل

“

يعد العرقسوس من أهم الاطعمة التي تساعد في تقوية مناعة الجسم لذا عند شرب أو مضغ أو أكل جذور العرقسوس فإننا سنحمي أجسامنا وسنساهم في شفاؤها من الامراض .



## أعشاب تقاوم أمراض البرد

البابونج لتهديئة الجهاز الهضمي، كما يمكن أن يساعد على منع وعلاج نزلات البرد، ويوفر الحماية ضد الأمراض المرتبطة بالبكتيريا والعدوى.

### الميرمية

تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم والزيوت الطيارة وتعتبر مضادا حيويا طبيعيا يكافح الفيروسات والبكتيريا التي تصيب الجسم كما إنها مفيدة للجهاز التنفسي و تطهر الفم والحلق.

### القرفة

تحتوي القرفة على نسبة عالية من المواد الراتنجية وهي تستخدم في علاج السعال والنزلات الصدرية وطاردة للبلغم، ويطلق خبراء التغذية والكيمياء الحيوية على القرفة مشروب السعادة وذلك لأنه يرفع المعنويات التي تتدنى في فصل الشتاء، كما يخلص الإنسان من الحزن و الكآبة الموسمية ويمكن تناوله مع الزنجبيل.



### العرقسوس

يعد العرقسوس من أهم الاطعمة التي تساعد في تقوية مناعة الجسم لذا عند شرب أو مضغ أو أكل جذور العرقسوس فإننا سنحمي أجسامنا وسنساهم في شفاؤها من الامراض .

### البابونج

يفضل دائما في فصل الشتاء شرب المنقوع الساخن لعشبة

## عزز مناعتك بالليمون

الليمون له فوائد عدة فهو غني بالفيتامينات التي تعزز صحة الجهاز المناعي وتحد من خطر الإصابة بالفيروسات والأمراض، وخصوصا في فصل الشتاء حيث تنتشر العدوى به، كما أنه يعمل على نضارة البشرة وحمايتها من البقع وحب الشباب. وعدد موقع "lajollamom" أهمية تناول الليمون على الصحة العامة وذلك على النحو التالي:

- 1 - يعمل على تعزيز صحة الجهاز المناعي والوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات وخصوصا فيتامين سي الذي يعزز صحة الجسم ويحميه من العدوى، لذلك ينصح بتناول الليمون دائما ووضعه على الأكلات اليومية أو تناول مشروب الليمون الدافئ.
- 2 - يحتوي على نسبة عالية من الخصائص والمعادن التي تعمل على طرد السموم والجراثيم من الجسم والحفاظ على صحة الكبد وحمايته من الأمراض والفيروسات.
- 3 - يحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويحميه من الالتهابات والعدوى، كما أنه يحتوي على بعض الخصائص التي تحد من خطر

الإصابة بالأمراض السرطانية.

4 - الإكثار من تناول الليمون يعمل على تعزيز صحة العضلات والمفاصل ويحد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

5 - تناول الليمون يعمل على تعزيز صحة القلب وحمايته من الجلطات وتصلب الشرايين.

6 - يحتوي الليمون على العديد من الخصائص التي تحارب الجراثيم والعدوى، لذلك فهو يعمل على تعزيز صحة الأسنان واللثة ومحاربة الالتهابات والتقرحات التي تتعرض لها.





نبض

## أغذية لصحة

# القلب

لذلك يجب تناول السمك "1-2" في الأسبوع؛ لمنع المخاطر المرتبطة بتطور تصلب الشرايين.

وأشارت إلى أنه من الضروري أيضاً حصول الجسم على الكمية اللازمة من البروتين الحيواني - اللحوم والدواجن، والنباتي - العدس والحمص والبالزلاء. كما يجب أن يحصل الجسم على كمية كافية من الألياف الغذائية التي تعمل كالفرشاة في الأمعاء وتخرج فائض الدهون من الجسم، بالإضافة إلى أنها ضرورية لميكروبيوم الأمعاء. والألياف الغذائية موجودة في خبز الحبوب الكاملة والخضار والفاكهة والحبوب.

أكدت أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية الروسية، الدكتورة أنا بيريوكوفنا، أن التغذية المتوازنة تعني اتباع نظام غذائي تقل فيه نسبة بعض الأطعمة، مع حصول الجسم على كافة المواد الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية والألياف الغذائية التي يحتاجها.

وقالت بيريوكوفنا "يمكن تناول الزيوت النباتية يومياً، كزيت الزيتون والذرة وعباد الشمس وفول الصويا لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية"، موضحة أن "هذه الزيوت تحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة جدران الأوعية الدموية والقلب"، وفق "روسيا اليوم". وأوصت بالإكثار من "تناول الأسماك؛ لأنها مصدر مهم لزيت السمك، كما أنها غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة والبروتين، وأكثرها فائدة هي الأسماك الدهنية،

“

أوصت بيريوكوفنا بالإكثار من "تناول الأسماك؛ لأنها مصدر مهم لزيت السمك، كما أنها غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة والبروتين، وأكثرها فائدة هي الأسماك الدهنية، لذلك يجب تناول السمك "1-2" في الأسبوع؛ لمنع المخاطر المرتبطة بتطور تصلب الشرايين".

## الكفاءة الطبيعية لعضلة القلب

الطبيعية يجب أن تبلغ نسبة 100%، مبيناً بأن "المعدل الطبيعي لكفاءة عضلة القلب يتراوح من 50 إلى 60%"، و "مشهداً على "ضرورة زيارة الطبيب إذا كان أقل من 40%". وأضاف بأن "التهجان مع أقل مجهود من العلامات التحذيرية التي تدل على الإصابة بهبوط البطين الأيسر بالقلب، ويرجع السبب إلى احتقان الرئة".



نبه استاذ الحالات الحرجة بكلية طب قصر العيني في مصر، الدكتور حسام مואي في إلى انتشار معلومة غير صحيحة بين العديد من الأشخاص عن كفاءة عضلة القلب الطبيعية.

وقال مואي خلال برنامجه "ربي زدني علماً"، المذاع على قناة "صدى البلد" المصرية، إن المعلومة التي يقصدها هي "اعتقاد الكثيرين أن كفاءة عضلة القلب

## هؤلاء مهددون بأمراض الأوعية الدموية

خلصت دراسة جديدة إلى أن المصابين بارتفاع مستوى السكر في الدم، لديهم خطر أكبر بنسبة 30% إلى 50% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حتى عندما تكون هذه المستويات أقل من عتبة مرض السكري. وأجريت الدراسة بالتعاون بين كلية لندن للصحة والطب الاستوائي وكلية لندن الجامعية، واكتشف الباحثون أنه حتى ضمن النطاق الطبيعي لارتفاع السكر فإن "الأقل هو الأفضل".

ووجد الباحثون أن الذين لديهم أدنى مستويات من السكر بالدم، يكون الخطر لديهم أقل بنسبة 10% للإصابة بأي شكل من أشكال الأمراض القلبية الوعائية، بحسب موقع "مديكال إكسبريس".

ولدى الرجال الذين يعانون من ارتفاع نسبة السكر في الدم أقل من عتبة الإصابة بمرض السكري؛ خطر أكبر بنسبة 30% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وزادت النسبة لدى النساء وتراوح بين 30% و50%.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التخفيف من المخاطر المتزايدة الملحوظة لدى كل من الرجال والنساء، من خلال عوامل قابلة للتعديل، مثل استراتيجيات إنقاص الوزن، وزيادة استخدام الأدوية الخافضة لضغط الدم والكوليسترول.





صحة إنجابية



زيادة الوزن  
ظاهرة شائعة  
أثناء الحمل،  
وتعتبر السمنة  
أثناء الحمل  
مسألة صحية  
هامة تهتم كل من  
الأم والجنين،  
فقد تكون لها  
تأثيرات سلبية  
على الصحة  
العامة، وقد تزيد  
من خطر حدوث  
مشاكل صحية  
للأم والطفل.



## خطر خفي يهدد صحة الأم والطفل

الحمل وتكون جنين كبير للعمر الحملي والولادة المبكرة. قد تحتاج النساء السمينات أثناء الحمل إلى رعاية طبية مكثفة ورصد دقيق لصحتهن وصحة الجنين.

### 3 - صحة الجنين: السمنة أثناء

الحمل قد تزيد من خطر حدوث مشاكل صحية للجنين. قد يكون للأطفال المولودين من أمهات سمينات مخاطر أعلى للإصابة بالسمنة وأمراض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم واضطرابات التمثيل. قد تزيد السمنة أيضًا من خطر حدوث مشاكل في النمو والتطور العقلي والتوتر الأكبر عند الأطفال.

زيادة الوزن ظاهرة شائعة أثناء الحمل، وتعتبر السمنة أثناء الحمل مسألة صحية هامة تهتم كل من الأم والجنين، فقد تكون لها تأثيرات سلبية على الصحة العامة، وقد تزيد من خطر حدوث مشاكل صحية للأم والطفل.

وكان موقع "هيلثي" قد حدد في تقرير له بعض الآثار المحتملة للسمنة أثناء الحمل، وذلك على النحو التالي:

**1 - مشاكل صحية للأم:** السمنة أثناء الحمل قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية. قد تكون المشاكل الصحية للأم أيضًا صعبة التنفس، وآلام الظهر والمفاصل، ومشاكل في النوم، واضطرابات الهضم، وتكون الجروح أكثر صعوبة في التئامها.

**2 - مضاعفات الحمل:** السمنة قد تزيد من خطر حدوث مضاعفات خلال فترة الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم الحملي والسكري

## زيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل

من المهم أن يكون لدى النساء الحوامل الوزن المناسب قبل الحمل وأن يتبعن نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا أثناء الحمل. ينبغي على النساء السمينات أثناء الحمل استشارة الطبيب للحصول على إرشادات صحية ملائمة ومراقبة صحتهم وصحة الجنين بشكل دقيق، كما ينصح بممارسة النشاط البدني المعتدل والمناسب للحمل، بعد استشارة الطبيب.

ويظهر التقسيم التالي، وفقًا لموقع "الجزيرة نت" الزيادة الموصى بها حسب فئات مؤشر كتلة الجسم قبل الحمل:

النساء اللاتي يعانين من نقص الوزن بناء على مؤشر كتلة الجسم (أقل من 18.5): 12.5-18 كيلوغراما.  
النساء ذوات الوزن الطبيعي بناء على مؤشر كتلة الجسم (18.5-24.9): 11.5-16 كيلوغراما.  
النساء ذوات الوزن الزائد على أساس مؤشر كتلة الجسم (25.0-29.9): 7-11.5 كيلوغراما.  
النساء المصابات بالسمنة على أساس مؤشر كتلة الجسم (أكثر من 30.0): 5-9 كيلوغرامات.

## مناعة الجنين ضد الربو

اعتاد العلماء أن يعزوا إصابة الأجنة بمرض الربو إلى إسراف الحوامل في العناية بالنظافة الجسدية، كما أن تلوث الهواء في الطرق يزيد من احتمالات إصابات الأجنة بهذا المرض، ولكن لوحظ مؤخرًا أن للأمر علاقة وثيقة بغذاء الحوامل. ووفق ما أظهره تقرير المؤسسة "نيتر كوميونيكيشن"، فإن الوجبات السريعة مثلًا تزيد من تكرار نوبات ضيق التنفس.

وعزز تقرير الباحثة ثوربورن من جامعة كلايتون، الاعتقاد السائد بأن "الغذاء النموذجي الغربي يزيد من احتمالات الإصابة بمرض الربو، فيما تحمي أغذية البحر الأبيض المتوسط التي تعتمد على السمك والفواكه والمكسرات والخضروات الأطفال من مخاطر الإصابة بهذا المرض"، بحسب وكالة "دي ديليو" الألمانية.

ويعد الإكثار من استهلاك الشحوم وتقليل استهلاك الفواكه سببًا مباشرًا لإصابات ضيق التنفس الحادة، لكون الأنسجة المتوفرة في الفواكه والخضار تعد عامل حماية حاسمًا ضد هذا المرض.





Keep the  
allergies  
away

**Shiba Pharma**



أطفال

## دراسة: الإساءة اللفظية تؤثر على نمو الأطفال



“

يتضمن  
سوء معاملة  
الأطفال أربع  
فئات أساسية  
هي الاعتداء  
الجسدي،  
والاعتداء  
الجنسي،  
والإساءة  
العاطفية،  
والإهمال،  
وغالباً ما يتم  
تضمين الإساءة  
اللفظية ضمن  
الإساءات  
الجسدية،

وتوضح الدراسة أنه من المهم جداً الاعتراف بالإساءة اللفظية في مرحلة الطفولة "نوع فرعي من الإساءة، بسبب العواقب السلبية التي تدوم مدى الحياة". ويمكن لهذه العواقب أن تظهر على شكل اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والغضب، كما يمكنها أن تظهر على شكل أعراض أخرى كارتكاب الجرائم أو تعاطي المخدرات، كما يمكنها أن تؤدي إلى عواقب على الصحة البدنية، مثل الإصابة بالسمنة أو أمراض الرئة. وتتصح الدراسة الأسر وكل من يتعاملون مع الأطفال بتجنب الصراخ أو الإهانات أو إطلاق الألقاب الجارحة أو التمرح حتى عندما يكون الغاية منه هو المرح، عند التحدث إلى الأطفال، وكذلك تخصيص الوقت لإصلاح العلاقة مع الطفل بعد قول شيء جارح.

أفادت دراسة جديدة أن الوالدين والمعلمين والمدرسين وغيرهم من البالغين الذين يصرخون في وجه الأطفال أو يهددونهم لفظياً أو يحطون من قدرهم يمكن أن يسببوا بالإضرار بنموهم، بشكل يمكن أن تصل خطورته للاعتداء الجسدي أو حتى الاعتداء الجنسي، وقد يخلق مشاكل على المدى الطويل، ما يلقي الضوء على خطر الصراخ المستمر على الأطفال. ودعت الدراسة التي نشرت في مجلة "تشايلد أبوز أند نيغلجت"، إلى ضرورة تصنيف الإساءة اللفظية في مرحلة الطفولة ضمن فئة سوء المعاملة، بحسب موقع "دي ديليو". ويتضمن سوء معاملة الأطفال أربع فئات أساسية هي الاعتداء الجسدي، والاعتداء الجنسي، والإساءة العاطفية، والإهمال، وغالباً ما يتم تضمين الإساءة اللفظية ضمن الإساءات الجسدية، كما يتم التساهل مع الإساءات اللفظية بشكل كبير، إذ قد تكون علينية.

## الاستحمام الآمن للرضع

فيجب اصطحاب الطفل معك وعدم ترك الطفل وحده في حوض الاستحمام أبداً. ضبط درجة حرارة المياه بحيث تكون دافئة، والحفاظ على دفء الطفل؛ فيمجرد خلع ملابسه يجب وضعه في الماء على الفور حتى لا يبرد. إبقاء جسد الطفل ووجهه أعلى بكثير من مستوى الماء من أجل الأمان؛ لذلك ستحتاج إلى صب الماء الدافئ على جسده بشكل متكرر لإبقائه دافئاً. استخدام الصابون باعتدال، وغسل شعر الطفل مرتين أو 3 مرات في الأسبوع باستخدام شامبو خفيف أو غسول للجسم. عند الانتهاء من وقت الاستحمام يجب لف منشفة على الفور حول رأس الطفل وجسده لمساعدته على البقاء دافئاً.

بعد الاستحمام يمكن  
ترطيب الجلد  
بمرطب خال من  
العمور مباشرة بعد  
الاستحمام للمساعدة  
على منع جفاف الجلد أو  
الأكزيما.



يحتاج الرضيع منذ ولادته إلى عناية خاصة والاهتمام بكل ما يتعلق بنظافته لحمايته من الأمراض، لكن الأطفال حديثي الولادة لا يحتاجون إلى الاستحمام يوميًا، حيث نادراً ما يتعرضون بما يكفي ليجتاجوا إلى حمام كامل. ففي السنة الأولى من عمر الطفل يكون استحمامه 3 مرات أسبوعياً كافياً، لأن الاستحمام بشكل متكرر يمكن أن يجرد جفناً لبشرة الطفل، وفقاً لموقع "الجزيرة نت". ولاستحمام آمن للرضع، نوصي باتباع الإرشادات التالية: يجب استخدام حوض استحمام بلاستيكي صلب للطفل بسطح مائل، مزود من الداخل بموانع للانزلاق. تجنب إحضار أطواق النجاة وأدوات العوم والكراسي داخل حوض الاستحمام؛ لأن الرضيع قد يفرق إذا أفلت منها. وضع المنشفة ومستلزمات الاستحمام الأخرى في متناول اليد حتى تتمكن من إبقاء الطفل في متناول اليد في جميع الأوقات. إذا نسيت شيئاً أو احتجت إلى الرد على الهاتف أو الباب أثناء استحمام الطفل،

## انحناء العمود الفقري.. تدابير وقائية وعلاجية

يعد انحناء العمود الفقري من المتاعب الصحية الشائعة لدى كبار السن، ويرجع انحناء العمود الفقري إلى أسباب عدة كضمور العظام والعضلات المرتبط بالتقدم في العمر حيث يفقد الجسم بدءاً من سن الأربعين حوالي 1% من كتلة العظام والعضلات سنوياً.

وقال الاتحاد العام الألماني لجمعيات طب العظام، إن أسباب انحناء العمود الفقري تشمل أيضاً فقدان الأقرص الفقرية لمرونتها، وكسور الجسم الفقري نتيجة لهشاشة العظام، لافتاً إلى أن انحناء العمود الفقري يؤدي إلى تقوس الظهر، مما يزيد من صعوبة المشي بشكل منتصب؛ حيث يكون الجسم مائلاً إلى الأمام، ونتيجة لانحناء الهيكل العظمي عادة ما تتقوس البطن إلى الخارج، بحسب "الوكالة الألمانية".

وبشكل عام، تؤدي هذه التشوهات إلى تغيرات في وضعية الجسم وتصبح المشية أبطأ وغير مستقرة، مما يرفع خطر السقوط، ومن ثم التعرض للكسور، التي قد تؤدي إلى قيود حركية تؤثر بالسلب على جودة الحياة بسبب عدم القدرة على الاعتماد على النفس في الحركة.

وعن طرق علاج انحناء العمود الفقري، أوضح الاتحاد أنه يمكن إعادة العمود الفقري إلى وضعه المنتصب من خلال جهاز تقويemi على شكل مشد تدعيم. وفي حالة الكسور الحادة والمؤلمة، يمكن اللجوء إلى الجراحة لتقويم الفقرات مرة أخرى.

وإلى جانب هذه التدابير، يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تقوية العضلات في منطقة الظهر والبطن، مما يعمل على تخفيف العبء الواقع على العمود الفقري ويمنع المزيد من الكسور. وفي حالة كسور العمود الفقري الناجمة عن هشاشة العظام، يمكن أيضاً تناول الأدوية المعالجة لهشاشة العظام؛ حيث إنها لا تعمل على إبطاء المرض فحسب، بل يمكنها أيضاً المساعدة في بناء العظام.

## أدوية لـ "هشاشة العظام"

خلصت دراسة جديدة أجراها باحثون في مؤسسة صحة العظام بالصين، إلى أن أحد العقاقير المضادة للملاريا التي نشأت من العلاجات الصينية التقليدية، لديها أيضاً القدرة على علاج مرض هشاشة العظام.

ووجد الباحثون من خلال استخدام خوارزمية التعلم العميق المعتمدة على الذكاء الاصطناعي، أن ثنائي هيدروارتيميسينين (DHA) المخصص لعلاج الملاريا قد يكون بمثابة علاج فعال لهشاشة العظام، وفقاً لموقع "أخبار 24". وفي الأفراد الأصحاء، يوجد توازن بين الخلايا العظمية (الخلايا التي تشكل العظام الجديدة) والخلايا الآكلة للعظام، حيث تظهر هشاشة العظام عندما يطفئ نشاط الخلايا الآكلة على نشاط الخلايا العظمية، ما يؤدي إلى فقدان كبير للعظام خصوصاً لدى كبار السن.

“

طرق علاج انحناء العمود الفقري، أوضح الاتحاد أنه يمكن إعادة العمود الفقري إلى وضعه المنتصب من خلال جهاز تقويemi على شكل مشد تدعيم. وفي حالة الكسور الحادة والمؤلمة، يمكن اللجوء إلى الجراحة لتقويم الفقرات مرة أخرى.



## اسناني حياتي

66

الوجه يعتبر أكثر الأعضاء التي تتعرض للهواء البارد في فصل الشتاء لذا تزيد فرص الإصابة بتشقق الشفاه والقرح، حيث يمكن أن يسبب جفاف البشرة الرقيقة التي تبطن الشفتين سريعاً، وعلى الرغم من أن معظم القروح تلتئم من تلقاء نفسها، إلا أن القروح المستمرة قد تكون من أعراض الحالة الأكثر خطورة تتطلب زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم.



## مشاكل الفم في الشتاء

### اللثة

يؤثر أيضاً فصل الشتاء على جهاز المناعة ويضعفه إلى حد كبير، مما يعرض اللثة الخاصة بك للالتهاب والعدوى سريعاً، وهذا هو السبب في أنه من الأهم الالتزام بالمعايير الصارمة لصحة الفم والحفاظ عليها من الجراثيم، وتجنب لمس الفم بأيدي غير نظيفة.

### طرق تجنب مشاكل الأسنان في الشتاء

تنظيف الفم والأسنان بالفرشاة والخيط هو أفضل طريقة للحفاظ على صحة الأسنان والفم، ولكن إذا كنت تعاني من حساسية مرتفعة خلال فصل الشتاء، فإن أسهل طريقة للتحكم في هذا الإحساس المؤلم هو التقليل من تناول الأطعمة الحارة والحمضية لأنها تزيد من تسوس الأسنان وتآكل المينا مما يزيد بدوره من الحساسية، لذا حاول تنظيف أسنانك باستخدام معجون أسنان خاص بالأسنان الحساسة.

يعمل الترطيب على حل الكثير من المشاكل في الجسم، وبما أن فصل الشتاء ينسى فيه الكثير شرب الجرعة الموصى بها يومياً فإن حالات ارتفاع جفاف الفم ترتفع بصورة كبيرة، بسبب انخفاض إنتاج اللعاب من الغدد، في حين قد يساعد شرب المياه على تجنب حدوث أي مضاعفات أخرى.

تشققات الشفاه، جفاف الفم، زيادة حساسية الأسنان، القروح الباردة، هذه بعض مشاكل الأسنان الشائعة خلال فصل الشتاء. وتحدث تلك المشاكل بسبب انخفاض شرب كميات كافية من الماء الذي يسبب انخفاض تدفق اللعاب بالفم، وبالتالي لا يسبب فقط جفاف الجلد ولكن أيضاً جفاف الفم.

ويصبح اللعاب أكثر سمكاً، مما يقلل من عمل اللعاب المتسرب الذي يتسبب في تمسك مخلفات الطعام بالأسنان وإصابتها بالعدوى، ويؤدي جفاف الفم إلى زيادة فرص تآكل الغشاء المخاطي وبالتالي تطور القرحة، بحسب تقرير نشره موقع "اليوم السابع" المصري.

ويسبب انخفاض درجة الحرارة عدم القدرة على تحمل الماء عند تنظيف الفم بالفرشاة أو الخيط التي بدونها تزيد فرص إصابة الأسنان بسهولة.

### تشقق الشفاه

بسبب أن الوجه يعتبر أكثر الأعضاء التي تتعرض للهواء البارد في فصل الشتاء لذا تزيد فرص الإصابة بتشقق الشفاه والقرح، حيث يمكن أن يسبب جفاف البشرة الرقيقة التي تبطن الشفتين سريعاً، وعلى الرغم من أن معظم القروح تلتئم من تلقاء نفسها، إلا أن القروح المستمرة قد تكون من أعراض الحالة الأكثر خطورة تتطلب زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم.

## مشروب صباحي يدمر أسنانك

اعتاد بعض الأشخاص على شرب الماء الساخن بالليمون قبل تناول وجبة الإفطار صباحاً، لاعتقادهم أنه يقدم للجسم مجموعة مذهلة من الفوائد، مثل فقدان الوزن.

ورغم قيمته الغذائية العالية، يعتبر الليمون الساخن مشروباً غير مفيد للأسنان، لما يسببه من أضرار خطيرة لصحتها، بحسب موقع "روسيا اليوم".

وأكد الأطباء أن الليمون الساخن يؤدي إلى ضعف الأسنان، لاحتوائه على نسبة عالية من الأحماض، التي تتسبب في تآكل طبقة المينا التي تغلف سطح السن من الخارج، مما يعرضه لخطر التصدع والكسر والتساقط.

وتآكل المينا ليس الضرر الوحيد الذي يسببه الليمون الساخن لصحة الأسنان، بل أوضح الأطباء أنه يهددها أيضاً بخطر التسوس والحساسية.

وإذا كنت ترغب في تناول مشروب الليمون، ينصح باستبدال الماء الساخن بالمياه الباردة أو الفاترة، مع ضرورة غسل الفم جيداً بعد احتسائه، للتخلص من آثار الأحماض الموجودة على سطح الأسنان.





مريض العصب السابع يحتاج إلى علاج دوائي، وكورتيزون، ويكون ذلك تحت إشراف طبيب المخ والأعصاب، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي الذي يستمر من شهر إلى شهرين، ويتمثل في تسخين المنطقة خلف الأذن والتبنيه الكهربائي.



## أخصائي: هذا ما يحتاجه مريض العصب السابع

التحسن ضعيفة خاصة إذا كان المريض مصاباً بالسكر. ونقل موقع "شبابيك" المصري، عن طنطاوي، إن مريض العصب السابع يحتاج إلى علاج دوائي، وكورتيزون، ويكون ذلك تحت إشراف طبيب المخ والأعصاب، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي الذي يستمر من شهر إلى شهرين، ويتمثل في تسخين المنطقة خلف الأذن والتبنيه الكهربائي.

### العلاج النفسي

يؤكد استشاري الصحة النفسية دكتور وليد هندي أن العلاج النفسي لمريض العصب السابع لا يقل أهمية عن العلاج الطبي، لأن المظاهر الجسدية المصاحبة للمرض تُحمل المريض العديد من الضغوط النفسية، ومنها خوف تشوه صورة الجسم، ومن الممكن أن يجد صعوبة في التواصل مع الآخرين ويدخل في حالة من الإنطواء أو الإنسحاب الاجتماعي، بحسب موقع "شبابيك".

وأكد هندي أن العلاج النفسي للمريض يتطلب مشاركة من حوله في تخفيف الضغوط والأعباء النفسية التي يمكن أن يعاني منها، وذلك باتباع النصائح التالية:

- تجنب التعامل معه بنوع من الشفقة، مع تجنب التهويل من المرض بأي طريقة كانت.
- لا تحمله ضغوط أخرى، فلا يجب مناقشة المشاكل الأسرية معه، أو حتى التحدث في أمور أو أحاديث سلبية في أثناء تواجده.
- التأكيد على عدم خطورة المرض، وإيصال رسالة له بأنه لا يزال قادراً على القيام بجميع مهامه بمفرده دون الحاجة لمساعدة الآخرين، أي أن المرض لا يمثل عائقاً يحول بينه وبين ممارسة حياته بشكل طبيعي.

التهاب العصب السابع (الشلل النصفي للوجه) هو ضعف مفاجئ في عضلات الوجه مما يجعل نصف الوجه مرتخياً وذلك بسبب خلل في عمل العصب رقم سبعة في أعصاب المخ والمسؤول عن التحكم في عضلات الوجه. ومن أسباب ذلك، هو "لتعرض لهواء بارد (لذلك هو أكثر انتشاراً في الشتاء)، التهاب الأذن، الجلطة الدماغية". ومن أعراض التهاب العصب السابع "صعوبة في غلق العينين، انحراف الفم للجهة المعاكسة للسليمة، ألم في الأذن وحساسية من الأصوات العالية، ضعف التذوق، سيلان لللعاب، فقدان تعابير الوجه، صداع، صعوبة في المضغ والبلع".

والعصب السابع أكثر انتشاراً في فصل الشتاء لذلك يمنع التعرض لتيارات هواء باردة في فصل الشتاء، وفي حالة ظهور هذه الأعراض يجب التوجه إلى دكتور مختص لتجنب حدوث مضاعفات أخرى.

وذكر استشاري العلاج الطبيعي دكتور إيهاب طنطاوي أن هناك نوعين لشلل العصب السابع، الأول يكون نتيجة لتأثر العصب نفسه، والثاني يكون ناتج عن تأثر مراكز المخ، وهو الأخطر مقارنة بالأول.

وأوضح أن أغلب الحالات يتم شفاؤها بنسبة 70 إلى 90% خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من الإصابة، وأن كثيراً من الحالات تُشفى بنسبة 100%، وحالات أخرى تكون نسبة



## عادات تزيد الصداع النصفي

:"webmd"

- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- اتباع نظام غذائي خاطئ.
- تناول القليل من الماء.
- الإفراط في تناول الأدوية.
- التوتر والإجهاد.

الصداع النصفي من المشكلات التي تقابل عدداً كبيراً من الأشخاص مما يتسبب في زيادة فرص التعرض لبعض المضاعفات الصحية التي غالباً ما تتطلب استشارة الطبيب المختص. أما أبرز العادات الخاطئة التي تزيد من الإصابة بالصداع النصفي، وفقاً لموقع

# Amlodura®

Amlodipine

1<sup>st</sup>  
Choice  
in HTN  
&  
IHD



Shiba Pharma



جديد

## عيادة التغذية العلاجية

### جهاز الكافيتيشن CAVITATION



#### مميزات الجهاز

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

أسرع  
وسيلة

للتخسيس

وتفتيت الدهون



### جهاز تحليل مكونات الجسم Inbody IN-F500



#### يعمل الجهاز على قياس و تحليل الآتي

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



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

## المستشفى اليمني الفرنسي



رقم الطوارئ

01/400006-01/400003



## المستشفى الاوربي الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



## مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



## مستشفى الملك الحديث التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008  
774364303 01820089



## مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



## مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



## مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



## مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



## المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



## مستشفى الدكتور هاشم العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



## مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030  
01409055



## مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



## مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



## مستشفى السعودي الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



## المستشفى الملكي



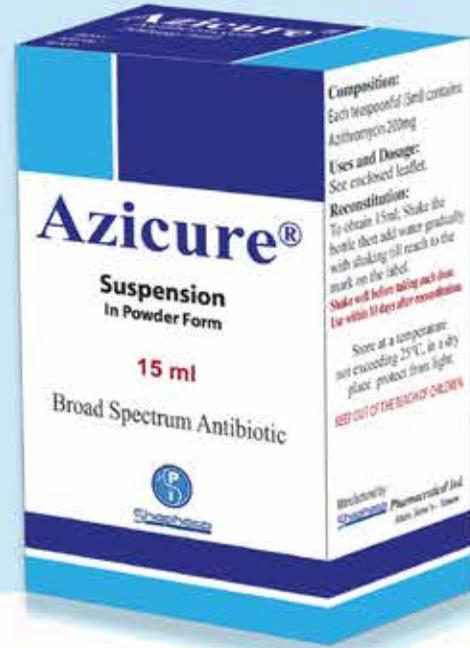
رقم الطوارئ

01/687000





Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



# 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

# 4G<sup>LTE</sup> أسرع

## في اليمن



معنا .. إتصالك أسهل

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

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