



- باحثون يمنيون يكتشفون علاجاً هاماً وفعالاً
- الذكاء الاصطناعي يتصدر إنجازات 2023 الطبية
- الكوليرا خارج السيطرة

- حارس ليلي لحماية الأسنان
- أطعمة تساعد على تركيز التلاميذ
- مواجهة نزلات البرد ممكنة

# 3 حلول زهيدة لمنع الناصور الولادي

# 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

# UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

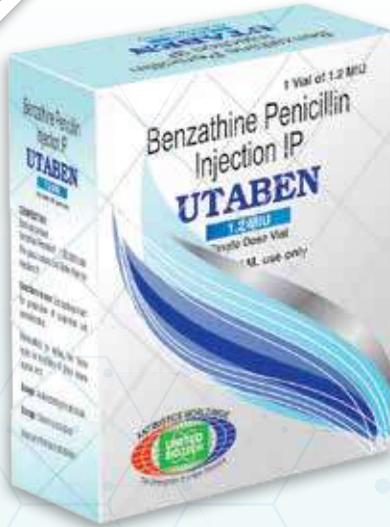
نحن الخطوة الاولى  
لبداية الشفاء

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 لحديثي الولادة



الوكيل الوحيد في اليمن



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

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





27

دواء

■ أدوية شائعة .. تفاعلاتها  
خطيرة

30

تغذية

■ أغذية تمد أجسامنا بالطاقة

33

صحة إنجابية

■ جلطات الأوردة بعد الولادة..  
تنشيط الجسم مهم

36

عظام

■ كسر عنق الفخذ.. الجراحة  
هي الحل

12

قضية

■ 3 حلول زهيدة لمنع  
الناسور الولادي

16

تقرير

■ مواعد الفحم في بيوت  
صنعاء.. «القاتل الصامت»  
■ مهام مدهشة للذكاء  
الاصطناعي

24

توعية

■ أخطاء نرتكبها عند علاج  
الجيوب الأنفية  
■ تحذيرات من «مزيلات  
الاحتقان»  
■ كيف يمكن مواجهة نزلات  
البرد؟

7

فلك الطبية

■ الأوتشا: 50 ألف يمني  
مصاب بالحصبة

■ توعية بطرق مكافحة  
الفيروسات في صنعاء

8

حدث

■ مركز القلب يختتم  
الفعاليات الطبية لـ 2023  
بمؤتمره السادس

10

أوبئة

■ اليمن.. الكوليرا خارج  
السيطرة  
■ توعية بطرق مكافحة  
الفيروسات في صنعاء  
■ 7 آلاف إصابة خلال عام  
■ تفش متسارع  
■ مخاوف وتحذيرات

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 الطببة نت  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجود المعمرى  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى



معاً حققنا إنجازات مهمة. بدءاً من التقارير المتعمقة في قضايا مختلفة وحتى المقالات المثيرة والتوعوية التي يكتبها نخبة من الأطباء والطبيبات، لم تؤدّ جهودنا التعاونية إلى تغيير إيجابي فحسب، بل ألهمت أيضاً الكثيرين، لقد كانت شراكتكم محوراً في إحداث تأثير مفيد على توجّهات السلطات الصحية، وتعزيز الوعي.

# رفقاء النجاح

إلى شركاء المجلة الطبية الداعمين والمعلنين.. العدد (72) بين أيديكم.. وقبل إن نرسله للطباعة عصفت بي ذكريات كثيرة وهيا تعيدني إلى مشاهد متفرقة عشناها في مرحلة التأسيس وما بعد إصدار العدد صفر في أغسطس 2017 والدخول في الصحافة الرقمية من خلال إطلاق منصتنا الرقمية ( الطبية نت وعوايف).

كنت عازماً على مشاركتكم بعضاً من قصص تأسيس المجلة الطبية والتي تركت أثراً واضحاً في المجتمع، لكن الأحرف أجلت ما كنت بدأت وأخذتني الكلمات نحو مخاطبة الشركاء الداعمين والمعلنين.

عزيزي الشريك داعمياً أو معلناً أو مصدرراً للمعلومة؛ بينما نقف على أعتاب عام جديد، نجد أنفسنا نفكر في الرحلة التي قمنا بها معاً في مجال الصحافة الصحية خلال الـ 7 الأعوام الماضية.

لقد كان العام الماضي بمثابة شهادة على تفانينا الجماعي في إلقاء الضوء على القضايا الصحية الهامة وتعزيز فهم أعمق للقضايا التي تشكل وتحسن من مستوى الرعاية الصحية لمجتمعنا وعلى رأسها القضايا المرتبطة بالمرأة والطفل.

إن التزامك بقضية الصحافة الصحية كان له دور فعال في قدرتنا على إبراز القصص المهمة، وتبسيط الضوء على التحديات الصحية المحلية والعالمية الملحة، والمساهمة في تكوين جمهور أكثر استنارة ومشاركة، وهنا نريد أن نُعرب عن عميق امتناننا لدعمك الثابت طوال العام الماضي.

معاً حققنا إنجازات مهمة. بدءاً من التقارير المتعمقة في قضايا مختلفة وحتى المقالات المثيرة والتوعوية التي يكتبها نخبة من الأطباء والطبيبات، لم تؤدّ جهودنا التعاونية إلى تغيير إيجابي فحسب، بل ألهمت أيضاً الكثيرين، لقد كانت شراكتكم محورية في إحداث تأثير مفيد على توجّهات السلطات الصحية، وتعزيز الوعي.

بينما نقلب الصفحة إلى عام جديد، نمتلئ بالترقب والشعور بتحقيق الأهداف. نؤمن إن رؤيتنا المشتركة للمستقبل هي رؤية تستمر فيها الصحافة الصحية في كونها منارة للحقيقة وحافزاً للتغيير.

إن التحديات التي نواجهها في مجال الصحافة الصحية تتطور باستمرار، وقد تكون أقل أو أكثر من التحديات التي تواجه كل واحد منكم في دائرة الرعاية الصحية لكننا بتصميمنا الجماعي سنمضي.

نحن نتطلع إلى الأمام بتفاؤل وتصميم، مدركين أنه يمكننا معاً التقل في مناطق مجهولة، والكشف عن قصص صحية لم توصف، والمساهمة في عالم أكثر صحة واستنارة.

مع بداية هذا العام الجديد، نحن متحمسون بشأن الفرص المتاحة لتجديد التعاون. إن رؤيتك ودعمك والتزامك المشترك هو حجر الزاوية في نجاحنا، ونحن ممتنون لكونكم جزءاً أساسياً من مجتمع الصحافة الصحية.

أتمنى أن تجلب لك السنة القادمة النجاح والفرح والوفاء. شكراً لكونك شريكاً قيماً. سيكون هذا عاماً زاخراً بالتعاون الهادف والنجاح المشترك! تحياتي الحارة.



وائل شرحة

# Flunil-N SR



Cetirizine Hydrochloride 5mg  
Pseudoephedrine Hydrochloride 120 mg



Fights cold & flu  
symptoms

فارماكير  
الشركة الدولية لصناعة الادوية  
إدارة التسويق : 01 239320

Pharmacare  
فارماكير  
فخر الصناعة الوطنية



وصل إجمالي عدد حالات الاشتباه بالحصبة والحصبة الألمانية في اليمن خلال الفترة من 2019 إلى 2023، إلى 99 ألف حالة اشتباه.

## الأوتشا: 50 ألف يماني مصاب بالحصبة

إلى تراجع تحصين الأطفال الذي تأثر بالتدهور الاقتصادي، وانخفاض الدخل، والنزوح، والظروف المعيشية المكتظة في المخيمات، إلى جانب النظام الصحي المجهد فوق طاقته. وقال المكتب الأممي في تقريره عن الحالة الإنسانية في اليمن "لا يمكن الوصول إلى ملايين الأطفال من خلال أنشطة التحصين الروتينية بسبب عدم إمكانية الوصول إلى الخدمات الصحية، بما في ذلك التوعية والاستجابة لتفشي المرض في بعض المحافظات". ولفت إلى أن حوالي ثلث (27%) من الأطفال أعمارهم أقل من سنة واحدة في اليمن لم يتم تحصينهم ضد الحصبة والحصبة الألمانية، لم يتلقوا الحد الأدنى من التطعيمات مثل التطعيمات الروتينية الأخرى المطلوبة للحماية الكاملة، وفقاً لتقدير التغطية التحصينية الوطنية لمنظمة الصحة العالمية واليونيسيف لعام 2022.

### خاص: الطبية

أكد مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية "الأوتشا"، إصابة أكثر من 50,795 شخصاً في اليمن بالحصبة، و 568 حالة وفاة مرتبطة بها، خلال الفترة من يناير إلى نوفمبر 2023، بزيادة تجاوزت 50% عن الأربع سنوات السابقة. وحتى نوفمبر 2023، تم الإبلاغ عن إصابة 1714 حالة اشتباه بالحصبة في محافظة إب، إضافة لـ 19 حالة وفاة مرتبطة بالمرض، بحسب تقرير المكتب الذي أشار إلى أن مديريات "يريم والعدين والقفر والسبرة" أكثر مناطق متضررة من المرض، حيث سجلت المديريات الأربع 915 حالة اشتباه و 14 حالة وفاة مرتبطة بالمرض. ووفقاً لتقرير "الأوتشا" الذي اطّلع عليه "المجلة الطبية"، فقد وصل إجمالي عدد حالات الاشتباه بالحصبة والحصبة الألمانية في اليمن خلال الفترة من 2019 إلى 2023، إلى 99 ألف حالة اشتباه. وأرجع التقرير، الذي نشر منتصف ديسمبر، ارتفاع حالات الحصبة

## توعية بطرق مكافحة الفيروسات في صنعاء

الورد لـ «الطبية»، إن الورشة التي جاءت ضمن سلسلة من الورش بالتزامن مع اليوم العالمي للإيدز، جددت التأكيد على أهمية التعرف بقانون وقيادة المجتمع من الإيدز وحماية حقوق المتعاضين مع الفيروس الذي تم تعديله من مجلس النواب والموافقة عليه من قبل رئيس المجلس السياسي الأعلى نهاية 2021.

وأفاد الورد أن برنامج الورشة شمل مناقشة جميع مواد القانون، والتعريف بالخدمات التي يقدمها البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز المتمثلة في التوعية الشاملة بهدف وقيادة المجتمع وتقديم خدمات الاستشارة والفحص الطوعي للفيروس في 91 مركزاً في المؤسسات الصحية ضمن خدمات الرعاية الأولية في المحافظات بهدف الاكتشاف المبكر للحالات ومنع انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل وإحالة الحالات الإيجابية إلى المواقع العلاجية التي تقدم خدمات تقييم حالة المرضى وإعطائهم العلاج الثلاثي في خمسة مستشفيات رئيسية في اليمن.

وأوصت الورشة بتقوية التنسيق القطاعي بين جميع مؤسسات الدولة والجهات ذات العلاقة وبين وزارة الصحة والعمل على توصيل الرسائل التوعوية الصحية والدينية الصحيحة والهادفة للمجتمع عبر وسائل الإعلام المختلفة كونها مسؤولية مشتركة ولا تقتصر الرسائل الصحية على جهة واحدة.



### خاص: الطبية

نظم البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز والأمراض المنقولة بالدم، نهاية ديسمبر في صنعاء، ورشة عمل توعوية حول مكافحة فيروسات الكبد الوبائي بي وسي وفيروس نقص المناعة البشرية. هدفت الورشة لتعريف 20 مشاركاً من الإعلاميين والصحفيين بجهود وطرق تعزيز المكافحة المشتركة وتحسين المعارف والمفاهيم الصحيحة حول فيروسات الكبد بي وسي وفيروس نقص المناعة البشرية وطرق الانتقال وكيفية الوقاية منها. وأكدت أهمية دور الإعلاميين في نقل الرسالة التوعوية للمجتمع وتشجيع الأشخاص لعمل الفحوصات اللازمة لها ولغيرها من الأمراض ومعرفة وضعهم الصحي، خاصة وأن الكثير من الناس لا يدركون أنهم مصابون بالتهاب الكبد B&C و HIV، ومن ثم يعانون من مراحل مرضية متأخرة جراء الإصابة بها وقد تكلفهم حياتهم إذا لم يتم تشخيصها في وقت مبكر. وتطرقت الورشة للوضع الوبائي العالمي والإقليمي ودور العلاج الثلاثي المضاد لفيروس نقص المناعة البشرية في خفض معدلات الانتشار بشكل عام وفي الوقاية من انتقال الفيروس بين أفراد الأسرة كون العلاج يعمل على وقف تكاثر الفيروس في الجسم وتحسين الحياة الصحية للمصابين. وقال نائب مدير البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز الدكتور عبدالحافظ



حدث



بمشاركة محلية ودولية

## مركز القلب يختتم الفعاليات الطبية لـ 2023 بمؤتمره السادس

خاص: الطبية

اختتم مركز القلب العسكري، مؤتمرات العام 2023 العلمية والطبية، بأعمال مؤتمره العلمي السادس الذي نظمه المركز واحتضنته جامعة صنعاء على مدى ثلاثة أيام (26، 27، 28 ديسمبر). شارك في المؤتمر أكثر من 4200 من الكوادر الطبية والجراحية والتمريضية والفنية المتخصصة في مجال أمراض وجراحة القلب من المؤسسات الحكومية والخاصة من مختلف المحافظات اليمنية بالإضافة إلى عدد من الكوادر الطبية العربية والأجنبية.

والأوعية الدموية. وناقش المؤتمر العديد من الأبحاث العلمية النوعية في مجال أمراض وجراحة القلب، وتم خلال أيام المؤتمر عقد ورش عمل، وتقديم محاضرات هامة لنخبة من الكوادر الطبية اليمنية والعربية والأجنبية عبر الانترنت. وفي كلمته الافتتاحية، عبر رئيس حكومة تصريف الأعمال الدكتور عبدالعزيز بن حبتور، عن الامتنان للمشاركين والحاضرين والباحثين في المؤتمر من مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة ومن كل محافظات اليمن الكبير وللأطباء الذين يقدمون أفضل ما لديهم من أفكار وجهد علمي من أجل تطوير هذا المجال الذي يعد من أدق وأصعب التخصصات الطبية.

وأفاد مدير مركز القلب العسكري الدكتور علي الشامي أن المركز تمكن خلال الفترة السابقة من إجراء كافة العمليات المعقدة لجميع المرضى من عامة أبناء الشعب وفق معايير الجودة الطبية المعتمدة عالمياً، مشيراً إلى أن منتسبي المركز يعتبرون التأهيل الطبي المستمر أولوية من أجل التطوير الدائم لمستوى الأداء الطبي.

وشهدت أيام المؤتمر ورش عمل حول تخطيط القلب والقسطرة القلبية، وتلفزيون القلب، والإنعاش القلبي والرئوي، وجراحة القلب المفتوح، وتقديم عدد من المحاضرات لعدد من الكوادر الطبية المتخصصة في مجال أمراض وجراحة القلب، بالإضافة إلى تقديم محاضرات علمية تخصصية مهمة لعدد من الكوادر الطبية والجراحية من اليمنيين والعرب والأجانب الذين شاركوا عبر الإسكايب. وتركزت المحاضرات حول الطرق الحديثة لعمل أشعة الرنين للقلب والشرايين، والتهاب الغشاء الخارجي للقلب وحول كهربائية القلب ومنظار جراحة القلب والطرق الحديثة لعمل القسطرة القلبية التشخيصية العلاجية.



بدوره، أكد وزير التعليم العالي والبحث العلمي حسين حازب، على أهمية الدور الإنساني الذي يقوم به الأطباء في معالجة المرضى إلى جانب دورهم المهم في الجانب العلمي والتعليم الأكاديمي، معرباً عن الفخر والاعتزاز بما يمتلكه اليمن من كفاءات وكوادر بشرية. أما وزير الصحة العامة والسكان، الدكتور طه المتوكل فقد اعتبر المؤتمرات العلمية التي يعقدها مركز القلب العسكري دلالة هامة على النجاح الكبير الذي يحققه المركز في جانب التأهيل الطبي والتطوير المهني بشكل مستمر. ولفت المتوكل، في كلمة له، إلى أن فتح المساقات العلمية في تخصص أمراض القلب والأوعية الدموية يعد خطوة هامة جداً في القطاع الطبي، مباركا تخرج الدفعة الثالثة - زمالة القلب

شهدت أيام المؤتمر ورش عمل حول تخطيط القلب والقسطرة القلبية، وتلفزيون القلب، والإنعاش القلبي والرئوي، وجراحة القلب المفتوح، وتقديم عدد من المحاضرات لعدد من الكوادر الطبية المتخصصة في مجال أمراض وجراحة القلب، بالإضافة إلى تقديم محاضرات علمية تخصصية مهمة لعدد من الكوادر الطبية والجراحية من اليمنيين والعرب والأجانب الذين شاركوا عبر الإسكايب.

## إضافة علمية نوعية

أوضح رئيس المؤتمر العلمي الدكتور طه الميموني، أن المؤتمر شهد على مدى ثلاثة أيام عرض ومناقشة أبحاث نوعية في مجال أمراض وجراحة القلب والأوعية الدموية، وعقدت ورش عمل تخصصية بمشاركة أكثر من 80 متحدثاً ورؤساء جلسات من استشاريي القلب والأوعية الدموية من جميع المحافظات اليمنية. ولفت إلى أنه تم نقل مباشر لمحاضرات نوعية من قبل نخبة من الاستشاريين عرب وأجانب عبر الإسكيب من مصر والهند واليابان وماليزيا وقطر وإسبانيا والسعودية والأردن وبلغاريا. ولفت الدكتور الميموني إلى أن المؤتمر حقق نجاحاً كبيراً وشكل إضافة نوعية في الارتقاء بمسار التأهيل الطبي المستمر وتطوير المستوى العلمي للكوادر الطبية والجراحية، وتبادل الخبرات ومواكبة التطورات الحديثة على مستوى العالم في مجال طب وجراحة القلب.



## أهداف محققة



أشاد نائب مدير مركز القلب العسكري الدكتور وليد الشريفي، بالحضور والمشاركة الواسعة للأطباء المتخصصين في مجال أمراض وجراحة القلب من مختلف المحافظات.

وثمن تفاعل المشاركين من الدول الشقيقة والصديقة الذين يمثلون نخبة من الاستشاريين في القلب، مؤكداً أن المؤتمر العلمي بما تضمنه من برنامج عمل علمي تخصصي، إلى جانب ما توصل إليه من مخرجات وتوصيات مهمة، حقق أهدافه التي انعقد من أجلها.

## أثر إيجابي



أشار مدير مركز القلب العسكري الدكتور علي الشامي، إلى أن المؤتمر العلمي تميز بحجم المشاركة الواسعة من مختلف محافظات الجمهورية ونخبة من الاستشاريين العرب

والأجانب من مختلف دول العالم، الشقيقة والصديقة. ولفت إلى أن المشاركة الواسعة في المؤتمر انعكس أثرها الإيجابي على تطوير جانب البحث العلمي التخصصي لأطباء وجراحي القلب وتبادل الخبرات والاستفادة من كل ما هو جديد في مجال أمراض وجراحة القلب.



لفت الدكتور الميموني إلى أن المؤتمر حقق نجاحاً كبيراً وشكل إضافة نوعية في الارتقاء بمسار التأهيل الطبي المستمر وتطوير المستوى العلمي للكوادر الطبية والجراحية، وتبادل الخبرات ومواكبة التطورات الحديثة على مستوى العالم في مجال طب وجراحة القلب.

## التوصيات



الأطباء في جميع التخصصات الطبية، مشددة على ضرورة أن يكون هناك عامل وقائي لكل أطباء القلب وفتح المجال في كافة التخصصات القلبية وتحديداً التصوير القلبي والقسطرة التشخيصية لتكون أعلى مستوى. وحث التوصيات على التعليم والتأهيل الطبي والتقييم المستمر لكل الكادر الطبي والجراحي المتخصص في مجال أمراض وجراحة القلب.

أوصى المشاركون في المؤتمر العلمي السادس لمركز القلب العسكري، بالاهتمام بالبحث والأدلة العلمية وضرورة الاسترشاد بها. وأكدوا في ختام أعمال المؤتمر على استمرار انعقاد اللقاءات العلمية والتواصل بين الكوادر الطبية على المستويات المحلية والإقليمية والدولية. ودعت توصيات المؤتمر إلى توسيع المؤتمرات العلمية لتشمل



أوبئة



## اليمن.. الكوليرا خارج السيطرة

خاص: الطيبة

في العام 2016، ظهر وباء الكوليرا في اليمن، وبحلول 2019 أصبحت الأوضاع الصحية حادة، عندما بدأت سلالة جديدة من ضمة الكوليرا (نوع من البكتيريا سلبية الغرام، متحركة، لديها سوط قطبي، شكلها عصية معقوفة، وتسبب الكوليرا عند البشر)، المقاومة لعدد كبير من الأدوية والمطهرات تنتشر في جميع أنحاء البلد. سيناريو ظهور الكوليرا في اليمن، بحسب باحثين، سلط الضوء على الحاجة للمراقبة الجينية أثناء الأوبئة للسيطرة على ظهور مسببات الأمراض المقاومة للأدوية. بعد نحو 9 سنوات من ظهوره المرعب في اليمن، لا يزال مرض الكوليرا يهاجم الآلاف من اليمنيين، ويتسبب بوفاة كثيرين منهم، وعلى الرغم من جهود مكافحته وكبح جماحه، إلا أنه لا يزال يشكل تهديدا صحيا مستقبليا لهذا البلد.

عادي وطويل الأمد في صيف عام 2019. وأرجعت الدراسة أسباب انخفاض معدل الإصابة بالكوليرا المُبلغ عنها في عام 2018 إلى حملة التطعيم الجماعية التي قادتها منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة. لافتة إلى أنه ورغم حملة التطعيم الجماعية تم تسجيل حالات الكوليرا على مستوى البلاد في عام 2019، وبلغت ذروتها بأكثر من 30.000 حالة أسبوعياً.

بحلول نوفمبر 2021 تجاوز عدد المصابين 2.5 مليون شخص، وتوفي أكثر من 4 آلاف يماني بسبب المرض. وفقا لأحدث بيانات منظمة الصحة العالمية، ولا يزال تسجيل حالات الإصابة بالكوليرا مستمر في جميع أنحاء البلاد.

وقالت الدراسة التي اطلعت عليها "المجلة الطبية"، أنه ومنذ 2016، شهد اليمن أكبر وباء للكوليرا تم تسجيله على الإطلاق، حيث سجل النظام الإلكتروني للإنذار المبكر بالأمراض "برنامج مراقبة تنسقه وزارة الصحة في صنعاء" ما يقرب من 2.4 مليون حالة مشتبه إصابتها بالكوليرا حتى أغسطس 2019.

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

### اكتشاف مصدر الوباء

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

الدراسة التي نشرتها مجلة "Nature Microbiology" نهاية سبتمبر الماضي، أكدت أن موجة الكوليرا التي بلغت ذروتها في يوليو 2017 وسبتمبر 2018، جاءت بعد الاستخدام الواسع النطاق للأزيتروميسين ومضادات حيوية أخرى من نوع ماكرولايد. قامت الدراسة بتحليل الجينوم لـ 260 عينة من العامل المسبب للكوليرا، وهو *Vibrio cholerae*، وتم جمع العينات في عامي 2018-2019.

أظهرت أن السلالات "المحصنة" من ضمة الكوليرا لم يتم نقلها إلى اليمن من الخارج، ففي نهاية العام 2018، ظهرت نتيجة الاتصال الطويل الأمد لأسلافها بالمضادات الحيوية من فئة الماكرولايد. وأدى ذلك إلى ظهور أنواع أقل عدوى من البكتيريا التي تحمل جينات مقاومة للمضادات الحيوية، وتنتقل هذه "القوة العظمى" إلى السلالة المعدية *VCh. 9. g*، مما يجعلها محصنة ضد معظم الأدوية. وبدأت سلالة *VCh. 9. g* في الانتشار بسرعة كبيرة في جميع أنحاء اليمن عام 2019 لتحل محل جميع سلالات ضمة الكوليرا الأخرى، مما أدى إلى تفشي مرض الكوليرا الموسمي الشديد بشكل غير



بحلول نوفمبر 2021 تجاوز عدد المصابين 2.5 مليون شخص، وتوفي أكثر من 4 آلاف يماني بسبب المرض. وفقا لأحدث بيانات منظمة الصحة العالمية، ولا يزال تسجيل حالات الإصابة بالكوليرا مستمر في جميع أنحاء البلاد.



## 7 آلاف إصابة خلال عام

أعلنت منظمة الصحة العالمية، مطلع ديسمبر، تسجيل أكثر من 7 آلاف حالة بالكوليرا في اليمن خلال العام الجاري.

وقالت المنظمة الأممية في تقرير لها عن الوضع الصحي حول العالم، إنه تم الإبلاغ عن الإصابات بالكوليرا والإسهال المائي الحاد في اليمن خلال الفترة من يناير حتى نوفمبر من هذا العام، مشيرة إلى أن إجمالي عدد الوفيات بسبب المرض بلغ تسع حالات.

وأرجعت سبب تفشي الكوليرا إلى الإجهاد الشديد الذي تعاني منه البنية التحتية للرعاية الصحية وتدهور الظروف الاقتصادية في اليمن جراء الحرب، إضافة إلى انخفاض تغطية التحصين الشاملة وقيود الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.

## تفش متسارع

ديسمبر، في 8 محافظات جنوب وشمال وشرقي اليمن. ووفقاً لليبان، يمثل عدد الإصابات خلال هذه الفترة القصيرة ما نسبته 29% من إجمالي حالات الاشتباه المسجلة منذ مطلع العام الجاري 2023، والبالغة 3,111 حالة، كما أن حالات الوفاة تشكل 66% من إجمالي الوفيات المبلغ عنها هذا العام، والبالغة 12 حالة وفاة.

قالت إدارة عمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية (DG ECHO) التابعة للمفوضية الأوروبية، إن وباء الكوليرا يشهد تفشياً متسارعاً في اليمن مع تسجيل نحو ألف حالة جديدة خلال الأسابيع الأخيرة، تمثل ثلث الحالات المبلغ عنها منذ مطلع العام الجاري 2023.

وبحسب بيان صحفي للمفوضية الأوروبية، فقد شهد وباء الكوليرا انتشاراً وتفشياً متسارعاً خلال أكتوبر الماضي ومطلع



## مخاوف وتحذيرات

أعربت منظمة أوكسفام عن قلقها من الارتفاع المقلق في عدد حالات الكوليرا المسجلة في اليمن خلال الأسابيع الأخيرة، محذرة من أن المرض قد يتحول إلى وباء، إذا لم يتم اتخاذ إجراءات سريعة.

وقالت في بيان صحفي، إن الأسابيع الأخيرة شهدت تسجيل حالات إصابة بالكوليرا في 6 محافظات في جنوب وشرق اليمن، وكذلك في محافظتين في الشمال.

وأشارت إلى أنه تم الإبلاغ خلال الفترة من 2 أكتوبر إلى 3 ديسمبر، عن 1336 حالة مشتبه بها و11 حالة وفاة مرتبطة بها في جنوب البلاد، منوهة بأن عدم وجود تقارير يرجح أن الأرقام الفعلية قد تكون أعلى من ذلك بكثير.

ارتفاع عدد الحالات، آثار مخاوف من احتمال العودة إلى مستويات الكوليرا التي لم تشهدها اليمن منذ وباء 2021-2016، عندما تم تسجيل 2.5 مليون حالة إصابة و4000 حالة وفاة مرتبطة بها.

وفي عام 2019، وفقاً لأوكسفام التي أكدت أنه تم تسجيل 93% من جميع حالات الكوليرا في العالم في اليمن.



وأفادت أنه وبحلول عام 2021، انخفض عدد الحالات بشكل كبير، بفضل برنامج التطعيم الناجح الذي حصن مئات الآلاف من اليمنيين، لكن نقص التمويل، وخاصة في ما يتعلق بتوفير اللقاح، يهدد بإبطال ذلك العمل الجيد. وناشدت أوكسفام المجتمع الدولي بسرعة توفير التمويل الكافي للمساعدات المنقذة للحياة، وخاصة لبرامج الصحة والقدرة على الصمود وسبل العيش، وزيادة الجهود للتفاوض على سلام دائم وشامل في اليمن.

## عدوى حادة

الكوليرا عدوى حادة تسبب الإسهال، قادرة على أن تؤدي بحياة المصاب بها في غضون ساعات إن تُركت من دون علاج، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وتتجم الكوليرا عن تناول الأطعمة أو المياه الملوثة ببكتيريا الكوليرا، وتستغرق بين 12 ساعة وخمسة أيام لكي تظهر أعراضها على الشخص عقب تناوله أطعمة ملوثة أو شربه مياهها ملوثة.

ولا تظهر أعراض الإصابة بعدوى بكتيريا الكوليرا على معظم المصابين بها، رغم وجود البكتيريا في برازهم لمدة تتراوح بين يوم واحد وعشرة أيام عقب الإصابة بعدواها، وبهذا تطلق عائداً إلى البيئة ويمكن أن تصيب بعدواها آخرين.



ارتفاع عدد الحالات، آثار مخاوف من احتمال العودة إلى مستويات الكوليرا التي لم تشهدها اليمن منذ وباء 2016-2021، عندما تم تسجيل 2.5 مليون حالة إصابة و4000 حالة وفاة مرتبطة بها.



قضية



## 3 حلول زهيدة لمنع الناصور الولادي

عبد الملك الجرزموزي

لم تكن، العشرينية أنيسة سالم (اسم مستعار) تعرف أن المولود الذي انتظرته ثمان سنوات بعد زواجها، سيكون سبباً في وضع صحي حرج للغاية ومدمر لحياتها الزوجية بسبب مرض لم تكن تعرف عنه شيئاً، ولم تتوقعه. بعد ولادة متعسرة استمرت نحو 30 ساعة، داخل منزلها في إحدى قرى العاصمة صنعاء، ظنت أن المخاض الأليم الذي عاشته طفيلة تلك الساعات قد انتهى، غير مدركة للمعاناة أنها قد دخلت في خضم معاناة مريرة سببها ناسور ولادي، بحسب ما قالتها لـ «الطبية».

لكنه وضع بأنه يمكن لثلاثة حلول زهيدة أن تمنع الناسور: الحصول الأنّي على خدمتي رعاية التوليد وحديثي الولادة عاليتا الجودة في حالات الطوارئ، ووجود المهنيين المدربين في مهارات القبالة عند الولادة، وإتاحة وسائل منع الحمل الحديثة.

### فرصة حياة جديدة

كثيرات كأنيسة، صوت أنبهن غير مسموع، يرتد صدها عليهن خذلان أشد قسوة من المرض، لكن أفراح محمد (اسم مستعار) استطاعت الانتصار على الناسور الولادي والنجاة منه.

تقول أفراح لـ «الطبية» بأن «الصدمة التي أصابتها بعد إصابتها بناسور الولادة، لم تكن نهايتها»، كما حال أخريات عانين من نفس المشكلة، فقد أصرت العشرينية التي حصلت على قدر لا بأس به من التعليم (حتى الصف الثالث الإعدادي) على تجاوز محنتها والحصول على فرصة حياة جديدة كما يليق بها.

منتصف ليلة التاسع من سبتمبر 2021، شعرت أفراح بآلام المخاض، لكنها تسكن قرية بعيدة في إحدى أرياف صنعاء، ومع تعسر ولادتها وعدم توافر مركز صحي جيد بالقرب منها، اضطرت أن تلد على يد قابلة لم تكن متمرسة، فتسببت لها بحدوث مضاعفات صحية لتكتشف لاحقاً أنها أصيبت بالناسور الولادي.

لم تستسلم أفراح لواقعة المرضي المفاجئ، وأصرت على الانتقال مع أسرتها إلى مدينة صنعاء حيث تلقت العلاج في وحدة علاج الناسور الولادي بمستشفى الثورة العام.

تؤكد أخصائية أمراض نساء وتوليد، الدكتورة خولة اللوزي، أن الولادة المتعسرة في ظل غياب رعاية صحية والتي قد تصل مدتها

ومع عدم تعافيا ولجها وزوجها وأسرتها بهذا المرض وكيفية علاجه، استاعت حالتها الصحية، وبدأ الجميع ينفر منها وأولهم زوجها، ويمرور أكثر من شهرين من المعاناة، دخلت أنيسة في وضع نفسي متأزم. انطفأت جذوة حياة أنيسة، صارت وحيدة، هاربة من أعين محيطها العائلي، تتألم بصمت لا يشعر بها أحد، خاصة بعد أن قال لها زوجها ذات مساء بفضاضة صادمة أنه سيتزوج بأخرى لأنها لم تعد صالحة للزواج.

ويعد الناسور الولادي من أخطر إصابات الولادة وأكثرها مأساوية، وهو بحسب صندوق الأمم المتحدة للسكان، عبارة عن تكون ثقب بين قناة الولادة والمثانة و/أو المستقيم، وينتج عن المخاض المطول والمتعسر دون الوصول إلى علاج طبي عالي الجودة في الوقت المناسب، فهو يترك المرأة يتسرب منها البول أو البراز أو كليهما، وغالباً ما يؤدي إلى مشاكل طبية مزمنة، وإذا ترك دون علاج، فإنه يتسبب في سلس البول المزمّن ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الأمراض الجسدية الأخرى.

ووفقاً لما ذكره الصندوق في موقعه الإلكتروني، «يمكن أن تؤدي الإصابات الجسدية أيضاً إلى العزلة الاجتماعية والأذى النفسي والاكئاب، وغالباً ما تكون النساء والفتيات المصابات بالناسور غير قادرات على العمل، والعديد منهن يتخلى عنهن أزواجهن وأسرهن، وينبذهن مجتمعاتهن، مما يدفعهن إلى مزيد من الفقر والضعف. ويشير الصندوق الأممي إلى أن «هناك تقصير من النظم والمجتمعات الصحية في إنهاء ناسور الولادة الذي يحدث بنسبة أكبر بين الفقيرات والمهمشات وكذلك اللواتي يفتقرن إلى الخدمات».

“

منتصف ليلة التاسع من سبتمبر 2021، شعرت أفراح بآلام المخاض، لكنها تسكن قرية بعيدة في إحدى أرياف صنعاء، ومع تعسر ولادتها وعدم توافر مركز صحي جيد بالقرب منها، اضطرت أن تلد على يد قابلة لم تكن متمرسة، فتسببت لها بحدوث مضاعفات صحية لتكتشف لاحقاً أنها أصيبت بالناسور الولادي.

## قضية



تتعرض النساء المصابات بالناصور الولادي للعنف الجسدي والجنسي، وهن أكثر عرضة للعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي يجعلهن أكثر ضعفاً وأقل حماية في مجتمع يعتبر الإصابة بمرض كهذا وصمة عار شديدة.

الصحية تعاني من نقص في الإمكانيات اللازمة للتعامل مع هذه المشكلة الصحية الخطيرة.

وكانت الجمعية أوضحت في بيان لها مطلع يونيو الفائت، أن نسبة النساء اللواتي يعانين من الناصور الولادي تصل إلى 90% من النساء اللواتي يعانين من صعوبات في الولادة، وأن نسبة الوفيات بسبب الناصور الولادي في اليمن تصل إلى 12% من إجمالي وفيات الأمهات أثناء الولادة لأسباب يمكن الوقاية منها. وتمكنت الجمعية خلال السنوات الفائتة بدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان، من تقديم الدعم والمساعدة للنساء المصابات وتوفير الإمكانيات اللازمة للتشخيص والعلاج لمئات المصابات، وأجريت نحو 350 عملية جراحية للناصور الولادي في مستشفى الثورة بصنعاء ومستشفى الصداقة بعدن، بالإضافة إلى توعية النساء بأهمية الوقاية من الناصور الولادي.

### علاج 100 حالة سنويا

وفق تقرير لصندوق الأمم المتحدة للسكان، نشره في 5 يوليو الفائت على موقعه الرسمي، تعاني في اليمن حوالي 5.5 ملايين من النساء والفتيات في سن الإنجاب من الوصول المحدود أو عدم الوصول لخدمات الصحة الإنجابية. ومن بين كل عشر (10) حالات ولادة في اليمن، تحدث ست (6) ولادات دون وجود قابلة مؤهلة، وتتوفر خدمات الأمومة الصحية في مرفق واحد (1) فقط من بين كل خمسة (5) مستشفيات عاملة.

وصندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن المنظمة الوحيدة التي تدعم معالجة الناصور الولادي مجاناً في اليمن من خلال تأسيس ودعم مركزين لعلاج ناصور الولادة منذ العام 2010، أحدهما في مستشفى الصداقة بعدن والآخر في مستشفى الثورة العام بصنعاء، يوفران خدمات العلاج لأكثر من 100 حالة ناصور ولادي سنوياً. وفي حين يؤكد صندوق الأمم المتحدة للسكان التزامه بالعمل مع الشركاء في المجال الصحي لإنهاء الناصور الولادي حتى لا تبقى امرأة في اليمن معرضة للخطر بسبب مضاعفات الولادة، ولتتم معالجة الحالات التي تعاني من الناصور بنجاح لتستمر حياتهن بكرامة، تشدد جمعية القابلات اليمنيات على ضرورة إجراء مسح شامل لتحديد حجم المشكلة ومعرفة إحصائيات عدد حالات الناصور لتحسين الرعاية الصحية في البلد، وتفاذي الوفيات والمضاعفات الصحية التي يمكن الوقاية منها... ولكن متى سيتم ذلك؟

\*تم إنتاج هذه المادة ضمن مخرجات برنامج التغطية الإعلامية الجيدة لقضايا الصحة الإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي ينفذه مركز الدراسات والإعلام الاقتصادي بالشراكة مع صندوق الأمم المتحدة للسكان.

إلى 72 ساعة بسبب ضيق الحوض أو كبر حجم الطفل قد تسبب بالإصابة بالناصور.

وتابعت «كما أن الحمل المبكر في ظل عدم اكتمال نمو الحوض عن الفتيات الصغار في السن اللاتي يكون أعمارهن أقل من 18 سنة، وقلة الوعي الصحي، وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية من الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بهذا المرض».

اللوزي بينت خلال حديثها لـ «الطبية» إن من الأضرار التي يسببها الناصور الولادي، عدم قدرة المرأة على الولادة بشكل طبيعي في المستقبل والإصابة بالتهابات مزمنة وقد تصاب بالعقم، مستدركة «بالإضافة إلى الإضرار النفسية الناتجة عن العزلة الاجتماعية التي تعيشها المصابة بسبب الروائح الكريهة الصادرة عنها والتي هي نتيجة لتسرب البول والفضلات بشكل غير إرادي».

أخصائية أمراض النساء أوصت النساء اللاتي يعانين من الناصور الولادي بعدم التكم على الإصابة والإسراع في تلقي العلاج في المراكز العلاجية بصنعاء وعدن.

### معالجة العوامل الرئيسية

تتعرض النساء المصابات بالناصور الولادي للعنف الجسدي والجنسي، وهن أكثر عرضة للعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي يجعلهن أكثر ضعفاً وأقل حماية في مجتمع يعتبر الإصابة بمرض كهذا وصمة عار شديدة.

ولا يزال ينظر إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي على أنه قضية منفصلة عن الخدمات الصحية، وهذا أمر غير منصف إذ ينبغي أن ينظر للناصور الولادي كجزء أساسي من الرعاية الصحية الشاملة، وقضية تهم المجتمع ككل.

تقول استشارية أمراض النساء والولادة، الدكتورة أروى الربيع، أن معالجة العوامل الرئيسية المسببة للناصور الولادي ممكنة.

وتؤكد لـ «الطبية»: «يحتاج الأمر إلى تكاتف مجتمعي منها، لمنع الزواج المبكر قبل سن 18 عاماً، والحصول على التغذية الجيدة والمتوازنة والنظافة الشخصية والرعاية الصحية المستمرة».

وتضيف: «كذلك بإمكاننا أن نجنب المرأة الإصابة بالناصور الولادي من خلال رعاية الحامل بصورة منتظمة وتلقي التثقيف، والتوعية عبر وسائل الإعلام بالتنسيق مع الجهات الرسمية مثل وزارة الصحة ومنظمات المجتمع المدني ذات الاختصاص بمخاطر الزواج المبكر وبالتالي الحمل المبكر عند الصغيرات».

وتوصي بضرورة: «تنفيذ التوجيهات والإرشادات المقدمة من قبل مقدمي خدمات الرعاية أثناء الحمل فيما يتعلق بالولادة والتخطيط لذلك والاستفادة من مراكز خدمات الطوارئ التوليدية ذات الكفاءة للتغلب على مشاكل الولادة المتعسرة في الوقت المناسب».

### تهديد خطير

تؤكد الجمعية الوطنية للقابلات اليمنيات أن الناصور الولادي يشكل تهديداً خطيراً لصحة النساء في اليمن، وأن المستشفيات والمراكز





رمد



## باحثون يمنيون يكتشفون علاجاً لندبة القرنية

### خاص: الطبية

وفي تجربة عشوائية على اثني عشر أرنياً أوروبياً مصطبغاً تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 6 أشهر، قام الباحثون باستئصال جراحي للجزء المركزي الأمامي من القرنية بقطر 7 ملم، وبعد ستة أسابيع تم إعطاء الأرناب قطرات موضعية "تم استخلاصها في كلية الصيدلة بجامعة صنعاء" بمعدل قطرة عين واحدة ثلاث مرات في اليوم لمدة شهرين. وبحسب البحث المنشور في 18 ديسمبر، بينت النتائج مجموعة العلاج انخفاضاً كبيراً في ندبة القرنية بمقدار 2.75 درجة، وتحسناً بنسبة 68.75% في وضوح القرنية. وخلصت الدراسة إلى أن العلاج فعال وآمن في علاج ندبة القرنية القديمة في الأرناب ويستعيد الشفافية دون سمية العين حتى بعد 2.5 سنة من المتابعة. ووفقاً لعميد كلية الصيدلة السابق في جامعة صنعاء البروفيسور علي الكاف، فإن نتائج الدراسة أكدت إمكانية تطوير علاج فعال وآمن لندبات القرنية لدى البشر وبشكل ممتاز، وكذا إمكانية تطويره محلياً بسهولة كونه عبارة عن دواء مستخلص من النباتات.

كشفت دراسة نفذها فريق من الباحثين اليمنيين، عن علاج فعال وآمن في علاج ندبة القرنية القديمة في الأرناب، ما يفتح إمكانية تطوير أول علاج غير جراحي لعلاج ندبة القرنية القديمة. الدراسة نفذها كل من الدكتور نبيل زياد والبروفيسور علي الكاف والدكتور عبد الملك أبو دنيا والدكتور خالد فيصل والدكتور محمد زياد. وأظهرت فعالية الدواء المستخلص من أوراق نبات معروف محلياً باسم العوسج أو (الزرب) في علاج الندبات الموجودة على قرنيات الأرناب واستعادة شفافيته في الجسم الحي. هدفت الدراسة -التي استمرت لعامين ونشرت نتائجها في مجلة "أبحاث العين" الهندية- لتقييم مدى فعالية قطرات العين المستخرجة من أوراق "ليسيوم شاوي روم وشولت" في علاج ندبات القرنية القديمة في قرنيات الأرناب. وندبة القرنية، حالة تصبح فيها القرنية معتمة، القرنية عبارة عن نسيج شفاف غير وعائي. وتعد عتامة / ندبة القرنية خامس الأسباب الرئيسية للعمى وضعف البصر في العالم.



وفقاً لعميد كلية الصيدلة السابق في جامعة صنعاء البروفيسور علي الكاف، فإن نتائج الدراسة أكدت إمكانية تطوير علاج فعال وآمن لندبات القرنية لدى البشر وبشكل ممتاز، وكذا إمكانية تطويره محلياً بسهولة كونه عبارة عن دواء مستخلص من النباتات.

## خطة صحية للتكيف مع التغير المناخي

### صناعات: الطبية



المستمر، والاستثمار في التكنولوجيا والابتكار لتعزيز القدرة على التكيف مع تحديات تغير المناخ في مجال الرعاية الصحية. وشددوا على أهمية التدريب والتوعية للكوادر الصحية والجهات ذات العلاقة، وتبني سياسات وإجراءات لمعالجة النفايات الصحية بشكل صحيح وصديق للبيئة، والعمل على تطوير استراتيجيات للتعامل مع الطوارئ الصحية المرتبطة بتغير المناخ وضمان استمرارية الخدمات الصحية، ودعم الأبحاث والابتكار في مجال الرعاية الصحية لتطوير حلول مستدامة ومرنة. حضر الورشة، نائب وزير الصحة الدكتور مطهر المروني، ومدير مكافحة الأمراض والترصد الوبائي الدكتور إيهاب السقاف ومسؤول المياه والإصحاح البيئي في منظمة الصحة العالمية عبد الملك مفضل ومستشار المنظمة صالح ربابعة.

ناقشت ورشة العمل الوطنية في العاصمة صنعاء، على مدى ثلاثة أيام نهاية ديسمبر، إجراءات تقييم تغير المناخ وخطة التكيف الصحية الوطنية. الورشة التي نظمتها وزارة الصحة العامة والسكان بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، هدفت لبناء أنظمة صحية قادرة على التكيف مع المناخ ومستدامة بيئياً، وتقييم مرافق الرعاية الصحية والمستشفيات نحو تمهينها وصمودها وتقييم المخاطر لمنشآت الرعاية الصحية واختيار فريق مسح وجمع المعلومات.

وأوصى المشاركون بإنشاء وحدة إدارة الحدث ضمن برامج الإدارة العامة لمكافحة الأمراض والترصد كمنطقة تواصل بين وزارة الصحة وكل الجهات المعنية في ما يتعلق بالتغير المناخي وتأثيره على الصحة العامة، وتشكيل فريق وطني بقيادة وزارة الصحة وممثلين عن الجهات المعنية لقيادة عملية التقييم وإعداد الخطة الصحية للتكيف مع التغيرات المناخية في إطار الخطة الوطنية للتكيف.

وأكدوا أهمية تقييم النظم الصحية الحالية وتحديد المخاطر ونقاط الضعف التي يمكن أن تواجهها نتيجة تغير المناخ، وتحديد الأهداف، ووضع خطط عمل محددة تعتمد على أفضل الممارسات العالمية لتحسين المرونة والاستدامة البيئية للنظم الصحية.

ولفت المشاركون إلى ضرورة تشجيع التنسيق القطاعي مع مختلف الجهات الفاعلة والشركاء لضمان تنفيذ الخطط والتدابير المحددة، وإنشاء آليات لرصد تنفيذ الخطة وتقييم النتائج لضمان فعالية الإجراءات والتكيف



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

## تتسبب في حوادث اختناق مواقد الفحم في بيوت صنعاء..



# «القاتل الصامت»

الطبيبة / نجيب العصار

“

أم طارق العبيدي، تفضل عدم استخدام أي نوع من أنواع أجهزة التدفئة الكهربائية أو الغازية أو الحطب والفحم، كونها تعرّض أطفالها للخطر. تقول: «لا يمرّ يوم إلا نسمع عن تعرض بعض السكان لمشاكل صحية، بعضها يصل إلى حد الوفاة بسبب هذه الأجهزة».

فُجع أهالي حي مذبح بأمانة العاصمة بوفاة الشاب الثلاثيني بندر طاهر سعيد الشرعبي، صاحب مخبز اللواء الأخضر في صنعاء وزوجته وأولاده، فقد أصبحوا جثثاً هامدة، بينما كانوا نائمين داخل منزلهم، بعد استنشاقهم الدخان المنبعث من المدفأة.

وأفاد مصدر طبي، بأن 7 أشخاص من أفراد أسرة الشرعبي توفوا بينهم الشرعبي وزوجته، وتم إنقاذ الطفل صقر بندر السلمي في الخامسة من عمره وما يزال يخضع للعلاج في إحدى مستشفيات صنعاء.

وشهد عام 2022، وفاة 3 أشخاص من أسرة واحدة، أم ورضيعها وابن أخ الزوج (13 ربيعاً) ونُقل الزوج صفوان منصور، إلى العناية المركزية إثر تعرضهم لدخان موقد يحتوي على كمية كبيرة من البخور والفحم، استخدموها لتدفئة غرفة صغيرة جداً في حي بيت بوس في صنعاء.

### وسائل تدفئة خطيرة

وفي كلّ شتاء، تسعى الأسر المتأثرة من موجات الصقيع إلى مكافحة البرد الشديد بأدوات وأجهزة غير كهربائية، لتوفير الدفء، لكن ذلك دونه مخاطر كبيرة، إذ يستخدمون وسائل غير آمنة قد تسبب كوارث.

تضيف لـ «المجلة الطبية»، أن عائلتها استخدمت مدفأة تعمل بالكهرباء لبعض الوقت، لكن جميع أفراد أسرته باتوا يعانون من آلام في المفاصل، عندما ذهبوا إلى الطبيب، قال لهم إن السبب يعود إلى المدفأة، لكنها ترى أن حظ أسرته كان أفضل، فهناك من تعرّض للاختناق أو احترق منزله بسبب هذه الأجهزة، مشيرة إلى أنهم يكتفون باستخدام البطانيات للتدفئة.

### طرق بديلة

ومع استفحال أزمة الغاز المنزلي يلجأ المواطنون إلى طرق

## تقرير



« عادة ما تتكرر مثل هذه الحوادث سنويا لعدد من الأسر، إذ تلجأ للتحتطيب أو شراء الفحم واستخدامه في التدفئة خصوصا أثناء فترات الليل وأثناء النوم لتشرق شمس اليوم التالي على فواجع، بسبب التسمم بأول أكسيد الكربون، أو حتى الاحتراق.

سابقة، بسبب إشعال الفحم والحطب للتدفئة داخل المنزل دون مراعاة تدابير ومعايير وإرشادات السلامة.

ودعا المواطنين إلى ضرورة الالتزام بأربعة تدابير لتجنب حوادث الاختناق واندلاع الحرائق عند استخدام التدفئة أو الطباخة بالحطب والفحم داخل المنزل والغرف، ومنها إشعالها النار خارج الغرف أو توفير شفاطات لتصريف الدخان، وتوفير التهوية المناسبة داخل المنزل، وعدم النوم بجانب الدفايات، وعدم تركها مشتعلة عند الانتهاء منها .

وتمكن الدفاع المدني من إخماد 20 حادث حريق منها 7 منازل، وثلاثة محلات تجارية ومرفق عام ومكتب شركة ومطعم ومجولي كهرباء ومخزن وحوشي مزرعة و2 مخلفات قمامة وبلغت الخسائر 6 وفيات وإصابة واحدة، وفقا لإحصائية صادرة عن المصلحة خلال شهر فبراير الفائت.

### «القاتل الصامت»

ويطلق على أحادي أكسيد الكربون اسم «القاتل الصامت»، وهو غاز ليس له لون ولا رائحة ولا طعم ويتصاعد عند حرق البنزين، أو الخشب، أو البروبان، أو الفحم أو غيرها من الوقود، وفقا لموقع «مايو كلينيك».

ويمكن أن تكون الإصابة بالتسمم بأحادي أكسيد الكربون خطيرة، تحديدا مع الأشخاص النائمين، وقد يُصاب الأشخاص بتلف مزمن في الدماغ، أو ربما يموتون قبل أن يدرك أي شخص أن مشكلة ما قد حدثت.

بديلة لطهي الطعام كاستخدام الفحم والحطب لطهي الطعام على الرغم من الأمراض التي يسببها الدخان المتصاعد لتلك الأسر في المنازل.

يقول المواطن عادل الجراي أب لأربعة أولاد ويقطن في العاصمة صنعاء، «أن الحصة المخصصة لحارتنا من شركة الغاز ليست كافية ويتم توزيع أسطوانات الغاز على مدة 3 أشهر، لذلك لا نعتمد عليه بشكل رئيسي كونه ينقطع لفترات طويلة ويبيع لنا بأسعار مرتفعة في السوق السوداء».



ويضيف لـ«الطبية» «خلال هذه المدة ألجأ إلى شراء الفحم لاستخدامه في طهي الطعام، على الرغم من أنه يسبب أضرارا صحية على أطفالي بسبب الدخان المتصاعد».

إهمال إرشادات السلامة سبق أن حدّر الدفاع المدني في صنعاء، المواطنين، من استخدام الدفايات على اختلافها، حفاظا على صحتهم، خاصة بعد تكرار مثل هذه الحوادث المشابهة.

وقال مستشار مصلحة الدفاع المدني اللواء عبد الكريم معياد لـ«الطبية»:

« عادة ما تتكرر مثل هذه الحوادث سنويا لعدد من الأسر، إذ تلجأ للتحتطيب أو شراء الفحم واستخدامه في التدفئة خصوصا أثناء فترات الليل وأثناء النوم لتشرق شمس اليوم التالي على فواجع، بسبب التسمم بأول أكسيد الكربون، أو حتى الاحتراق.

وحدّر من إهمال اشتراطات الوقاية عند استخدام الدفايات خلال فصل الشتاء، إذ سجلت حالات اختناق في سنوات





# إنجازات 2023 الطبية.. مهام مدهشة للذكاء الاصطناعي

## تقرير: الطبية

سجلت في العام 2023 الكثير من الإنجازات الطبية، التي لها أثر كبير في تحسين الصحة العامة، سواء على المدى القريب أو في المستقبل، وذلك لمعرفة أسباب الأمراض وكيفية تشخيصها والتوصل إلى أفضل الطرق للعلاج، بالإضافة إلى اكتشاف لقاحات واقية منها.



ساعد الذكاء الاصطناعي في تقليص آلاف المواد الكيميائية المحتملة، إلى حفنة يمكن اختبارها في المختبر. وكانت النتيجة، التوصل إلى مضاد حيوي تجريبي قوي يسمى « abaucin »، والذي سيحتاج إلى مزيد من الاختبارات قبل استخدامه.

نجح في إجراء عمليات تشخيص في غرفة الطوارئ نضاهي الأطباء بدقتها، وفي بعض الحالات تتفوق عليهم. كما توصلت دراسة أخرى إلى أن ChatGPT تتفوق على الأطباء البشريين في التعاطف وجودة النصائح المكتوبة.

لجأ علماء إلى الذكاء الاصطناعي للتوصل إلى مضاد حيوي جديد، يمكنه قتل أنواع مميتة من البكتيريا الخارقة، في خطوة قد تشكل حال نجاحها، طفرة في عالم الطب.

ساعد الذكاء الاصطناعي في تقليص آلاف المواد الكيميائية المحتملة، إلى حفنة يمكن اختبارها في المختبر. وكانت النتيجة، التوصل إلى مضاد حيوي تجريبي قوي يسمى « abaucin »، والذي سيحتاج إلى مزيد من الاختبارات قبل استخدامه.

قال باحثون في كندا والولايات المتحدة: إن الذكاء الاصطناعي «لديه القدرة على تسريع اكتشاف عقاقير جديدة بشكل كبير».

ووجدت دراسة فرنسية أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يساعد في التنبؤ بتوقف القلب المفاجئ وربما منعه، عبر تحليل المعلومات الطبية في السجلات الصحية الإلكترونية، وهذه النتائج يمكن أن تقدم خطوة جديدة نحو الوقاية من هذه الحالة، وفق الباحثين.

## خارطة دماغية

في شهر مارس، نجح باحثون في جامعة كامبردج البريطانية في بناء أول خارطة على الإطلاق توضح كل خلية عصبية وكيفية ارتباطها ببعضها بعضاً في

وتسلطت الأضواء على ما أنجزته أنظمة الذكاء الاصطناعي في الاختبارات البحثية التي تنوعت بين تشخيص الأمراض وتحسين الرعاية الشخصية وتطوير أدوية جديدة تستهدف الأمراض المستعصية، والقدرة الهائلة على تحليل البيانات والتنبؤ بالأمراض والظواهر المناخية، ووصل الأمر إلى استكشاف علامات الحياة في الفضاء.

وفي التقرير التالي، نستعرض أبرز الإنجازات والاكتشافات العلمية الطبية التي حظيت باهتمام كبير، ويمكنها تحسين صحة الإنسان ورفاهيته.

## تقنية الذكاء الاصطناعي

بدقة عالية، نجح الذكاء الاصطناعي في تحديد العينات التي نشأت من الكائنات الحية مثل الأصداف الحديثة، والأسنان، والعظام، والحشرات، وأوراق الشجر، والأرز، وشعر الإنسان، والخلايا المحفوظة في الصخور الدقيقة الحبيبات، وبقايا الحياة القديمة التي تغيرت بسبب المعالجة الجيولوجية، أو العينات ذات الأصول غير الحيوية.

وكشفت دراسة عن أن الفحص

بتقنية الذكاء

الاصطناعي

يمكن

أن يجعل

التشخيص المبكر

لسرطان البنكرياس

ممكنًا؛ مما يؤدي

إلى فاعلية أكبر في

العلاج.

واستخدم الباحثون نموذج

التعلم الآلي لتحليل البيانات،

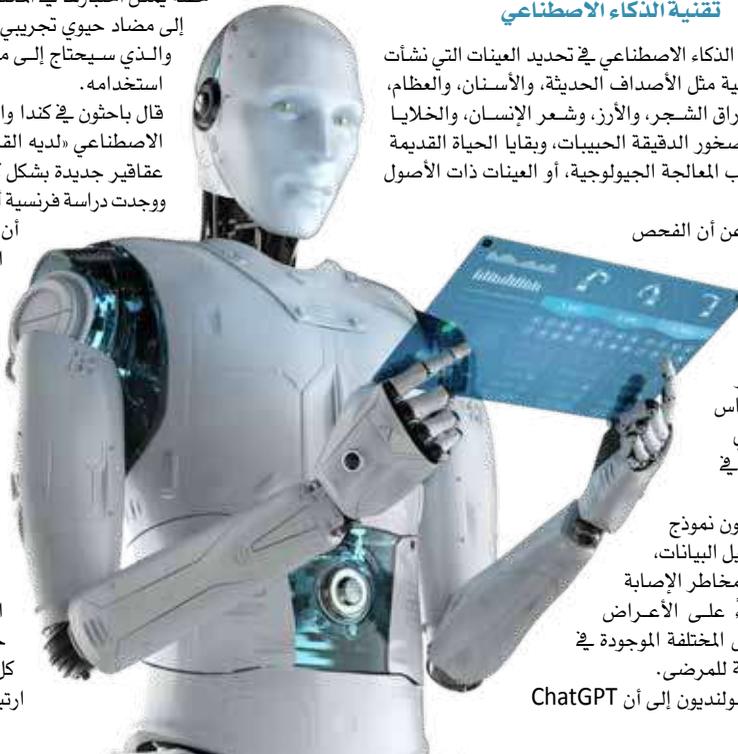
وتعليمها التنبؤ بمخاطر الإصابة

بالسرطان بناءً على الأعراض

ورموز التشخيص المختلفة الموجودة في

السجلات الطبية للمرضى.

خلص باحثون هولنديون إلى أن ChatGPT





يمكن لهذه الروبوتات أن تساعد في توصيل الأدوية والعلاجات إلى مناطق معينة من الجسم، مثل الأورام أو الخلايا المريضة، بالإضافة إلى إزالة الخلايا أو الأنسجة المريضة، مثل الأورام أو الخلايا السرطانية.

مركبات النيكل والتيتانيوم، والتي تشبه إلى حد كبير العظام الحقيقية.

طور باحثون في إيطاليا نوعاً جديداً من البطاريات القابلة لإعادة الشحن مصنوعة من مواد صالحة للأكل ويمكن أن تذوب بأمان في المعدة بمجرد أن تؤدي ما عليها القيام به.

وصممت البطارية من قائمة متنوعة من المكونات؛ وهي أول بطارية وظيفية قابلة لإعادة الشحن يمكن تقديمها كوجبة خفيفة، حيث تشمل مكوناتها فيتامين ريبوفلافين لأنود البطارية، ومكملات كيرسيتين مثل الكاثود. بينما يتكون المنحل بالكهرباء (الذي يولد الشحنة الكهربائية) من محلول قائم على الماء، والفواصل (الذي يمنع الدوائر القصيرة) مصنوعة من النوري (أعشاب بحرية تزخر بها مطاعم السوشي).

كما يتم تضمين الفحم المنشط، الذي يستخدم غالباً لعلاج حالات التسمم لزيادة التوصيل الكهربائي، في حين أن جهات الاتصال الخارجية التي تنقل الكهرباء إلى جهاز آخر مصنوعة من شمع العسل، متصلة بذهب مزخرف من الدرجة الغذائية.

### إنجازات دوائية

من المعروف أن معظم الأدوية المستخدمة في التعامل مع مرض الزهايمر حتى الآن لم تتجح في شفاء المرض تماماً، ولكنها فقط تحاول الحفاظ على الذاكرة والتفكير المنطقي أكبر فترة ممكنة، وفي شهر يوليو من العام الحالي حصل دواء يسمى (ليكمبي Leqembi) على موافقة إدارة الغذاء والدواء (FDA) بعد أن أظهرت التجارب الإكلينيكية فاعلية العلاج في إبطاء تدهور الحالات بشكل واضح، خاصة إذا تم استخدامه في بداية مراحل المرض بمجرد ملاحظة اختلال الذاكرة وفي التجارب. تفوق الدواء الجديد على العقار الوهم - وهو بنفس شكل الدواء، ولكن من دون مادة فعالة للتأثير النفسي على المريض - بنسبة بلغت 27 في المائة خلال عام ونصف العام فقط. واستطاع المرضى التعامل بشكل أقرب ما يكون للطبيعي لفترات أطول وحقق لهم قدراً كبيراً من الاستقلالية.

وعلى الرغم من أن هذا الدواء ليس علاجاً للمرض، فإنه يعد أول عقار معتمد يعالج السبب الأساسي لمرض الزهايمر ويزيل طبقة لويحات الأميلويد الموجودة على المخ التي تؤدي إلى ضعف الذاكرة ويغير مسار المرض في المراحل المبكرة. ويتم تناوله عن طريق التنقيط الوريدي في المستشفيات كل أسبوعين لمدة ساعة.

تمت الموافقة على أول علاج جيني بتقنية كريسبر في

العالم في المملكة المتحدة (التقنية التي نالت

جائزة نوبل في عام 2020) لعلاج أمراض

الدم مثل أنيميا الخلايا المنجلية

وأنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا

thalassemia)، وهي أمراض

وراثية تؤثر على الهيموغلوبين

الموجود في كريات الدم الحمراء

وتؤدي إلى تكسيدها وحدوث

الأنيميا والكثير من الأعراض

الأخرى، مثل الألم الشديد في

حالة الأنيميا المنجلية؛ لأن الدم

يتجلط نتيجة لعدم سريانه؛ لأن

كريات الدم تشبه المنجل، وبالتالي

تلتصق بالأخرى.

ويعمل العلاج الجيني الجديد على

تصحيح الخلل الموجود في الجينات

المسؤولة عن إنتاج الهيموغلوبين في الخلايا

الجدعية في نخاع العظمي، ويمكنها من إنتاج

هيموغلوبين سليم ونشط، حيث يتم جمعها من نخاع

ومعالجتها في المختبر، ثم إعادة حقنها في المريض مرة أخرى؛ مما

يمكنه من الاستغناء عن العلاج الحالي المتمثل في نقل الدم لبقية حياته

وعلاج للأعراض الأخرى بعيداً عن الأنيميا.

والمشكلة الوحيدة في تعميم هذه التقنية بشكل كبير هي ارتفاع سعرها،

حيث تبلغ تكلفة علاج المريض الواحد نحو مليون دولار، ولكن يأمل

الباحثون في المستقبل أن تتخفض التكلفة مع شيوع التعامل بها.



دماغ يرقة ذبابة الفاكهة.

وتعد الخريطة التي ترتبط بـ 3016 خلية عصبية و548000 نقطة تشابك عصبي والتي تشكل دماغ ذبابة الفاكهة الصغيرة، هي أكبر شبكة عصبية كاملة تم رسمها على الإطلاق في دماغ الحشرات. واستغرق العمل من الباحثين 12 عاماً لإكماله، واستغرق التصوير وحده يوماً تقريباً لكل خلية عصبية.

وأوضح الباحثون، أن هذه الخريطة يمكن أن تقربهم أكثر من فهم آلية التفكير والسلوك، ووصفوا الاكتشاف بأنه «خطوة كبيرة إلى الأمام».

### ابتكارات جديدة

ابتكر فريق من الباحثين في جامعة «واترلو» الكندية، مواد ذكية متقدمة قالوا إنها ستكون بمثابة اللبنات الأساسية لجيل مستقبلي من الروبوتات الطبية الدقيقة.

وأوضح الباحثون، أن المادة المبتكرة عبارة عن مركبات هيدروجيل متقدمة تتضمن جزيئات السليلوز النانوية المستخدمة المشتقة من النباتات، ويمكن استخدامها كوحدة بناء للأجيال القادمة من الروبوتات صغيرة الحجم.

ويمكن لهذه الروبوتات أن تساعد في توصيل الأدوية والعلاجات إلى مناطق معينة من الجسم، مثل الأورام أو الخلايا المريضة، بالإضافة إلى إزالة الخلايا أو الأنسجة المريضة، مثل الأورام أو الخلايا السرطانية.

تمكن خبراء معادن في جامعة سكولتشيث الروسية من الحصول على بنى مسامية، يمكن للخلايا الحية المرور من خلالها بسهولة، وذلك باستخدام مسحوق معدني وطباعة ثلاثية الأبعاد.

وتصلح هذه البنى لإنتاج غرسات مسامية لأنسجة العظام تعتمد على

# ZITHROX®

Azithromycin

The Power  
Of  
Once Daily Dose!



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

**Shiba Pharma**



# نحافة الرجال.. لا داعي للقلق

## 1 علاج النحافة للرجال الناتجة من اضطرابات الغدة الدرقية

– زيادة إفراز هرمونات الغدة الدرقية يؤدي إلى النحافة، وفي هذه الحالة يتم علاج الأمر بإحدى الطرق الآتية وفقاً لما يصفه الطبيب .  
– العلاج بالأدوية، ومن أبرز هذه الأدوية دواء كاربيمازول، وبروبيول ثيوراسيل .  
– العلاج باليود المشع .  
– العلاج بإجراء جراحة للغدة الدرقية .

## 2 علاج من مرض كرون

يُسبب مرض كرون النحافة، ويُمكن السيطرة على أعراض هذا المرض ومنها النحافة من خلال تناول أحد الأدوية الآتية وفقاً لما يصفه الطبيب:  
– أدوية أمينوساليسيلات .  
– أدوية كورتيكوستيرويد .  
– الأدوية المعدلة للمناعة .

## 3 علاج النحافة للرجال الناتجة من مرض السكري

كما هو معروف أن مرض السكري مرض مزمن ويُرافق المصاب طوال حياته، لذا يتم السيطرة على النحافة الناتجة منه من خلال أخذ جرعات الأدوية أو الأنسولين كما هو موصوف تماماً، كما أن ممارسة الرياضة لها دور في التخلص من النحافة لمرضى السكري.

### مضاعفات ومشكلات صحية

في حال عدم التطرق لعلاج النحافة للرجال وإبقاء الوضع على ما هو عليه فإن الجسم سيتعرض إلى العديد من المشكلات الصحية، وخاصةً إن كانت النحافة ناتجة من سوء التغذية، وأبرز هذه المضاعفات الآتي:

**هشاشة العظام:** ينتج ذلك بسبب نقص المعادن الهامة لصحة العظام مثل: الكالسيوم.  
**زيادة التعرض للأمراض الجرثومية:** قلة تناول الطعام يعني فقد العديد من العناصر الغذائية في الجسم وهذا يؤدي إلى ضعف مناعة الجسم والتي ينتج منها الإصابة بالعديد من الأمراض الجرثومية .

قلة الثقة بالنفس: كثير من الرجال يُعانون بعدم ثقتهم بأنفسهم نتيجة نحافتهم الزائدة .

كثير من الرجال يقلقون من النحافة وتأثيرها غير المرغوب وغير الجذاب، خاصة في حال كان مؤشر كتلة الجسم أقل من الطبيعي. وفي هذا التقرير سنتعرف على طرق علاج النحافة للرجال بالتفصيل، وفقاً لما ذكره موقع "طب ويب".

### طرق منزلية

في حال كانت النحافة غير ناتجة عن أمراض وناتجة عن سوء التغذية فإن علاجها منزلياً أمر ممكن، إذ يتم ذلك باتباع التوصيات الآتية:

## 1 تناول المزيد من الوجبات

– يُنصح بتناول 5 – 6 وجبات يومياً من قبل الرجال النحفاء، ويُفضل اختيار الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية لتحصيل زيادة الوزن، ومن أبرز هذه الأطعمة "الخبز، الحبوب، المعكرونة، المكسرات، منتجات اللبن، البيض".

– الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل: اللحوم، والدواجن، لكن يُفضل اختيار الخالية من الدهون للحفاظ على نسب الكوليسترول في الجسم.

## 2 شرب العصائر المخفوقة

يُقصد بالعصائر المخفوقة العصائر التي تحتوي على عدة مكونات غذائية تخفق سوياً، ويُنصح بكل مرة يتم بها تحضير هذه العصائر إضافة الحليب، مثل "عصير الموز بالحليب، وعصير الأفوكادو بالحليب".  
3. مراقبة المشروبات والأطعمة التي تُقلل الشهية والامتناع عنها .

## 4 ممارسة الرياضة

وخاصةً رياضة كمال الأجسام لأنها من أفضل طرق علاج النحافة للرجال، فهذه الطريقة تضمن، زيادة الوزن الصحية أي زيادة الكتلة العضلية بدلاً عن الكتلة الدهنية، ويمكن الالتحاق بمركز تدريب مختص لتحقيق النتيجة المرغوبة ومواصلة ممارسة التمارين يومياً .

### طبياً

في بعض الأوقات تكون النحافة ناتجة من إصابة الجسم ببعض الأمراض، لذا يتم علاج النحافة بعلاج المسبب، وفي ما يأتي سيتم توضيح أبرز طرق علاج مسببات النحافة للرجال المرضية:



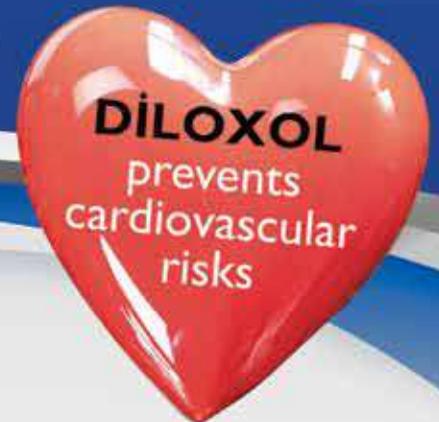
ممارسة الرياضة وخاصةً رياضة كمال الأجسام لأنها من أفضل طرق علاج النحافة للرجال، فهذه الطريقة تضمن، زيادة الوزن الصحية أي زيادة الكتلة العضلية بدلاً عن الكتلة الدهنية.

# 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

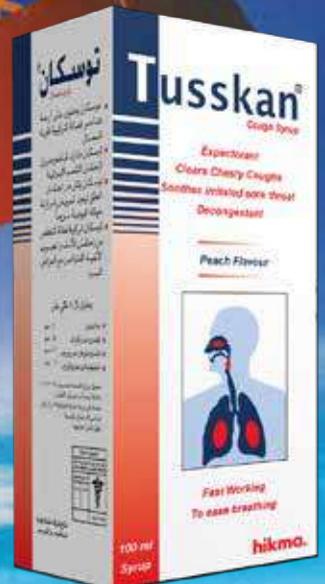
Diphenhydramine 5 mg

Dextromethorphan 4.56 mg

Ephedrine HCl 7.5 mg

**Brightens  
Chesty Cough**

**hikma.**  
EGYPT





## أخطاء نرتكبها عند علاج الجيوب الأنفية



يعتبر شطف الأنف بمحلول الماء المالح من أكثر الطرق الفعالة في علاج التهاب الجيوب الأنفية ولكن الأذى ولكن من الضروري أن يحرص الأشخاص على استعمال الماء المغلي المقطر أو الماء الذي تم تبريده وذلك لضمان تعقيم الماء ولا ينصح باستعمال ماء الصنبور مباشرة وذلك للحصول على نتائج أفضل للعلاج دون زيادة الطفيليات في الجيوب الأنفية.

### 3 - عدم شطف الأنف

يعتبر شطف الأنف بمحلول الماء المالح من أكثر الطرق الفعالة في علاج التهاب الجيوب الأنفية ولكن من الضروري أن يحرص الأشخاص على استعمال الماء المقطر أو الماء المغلي الذي تم تبريده وذلك لضمان تعقيم الماء ولا ينصح باستعمال ماء الصنبور مباشرة وذلك للحصول على نتائج أفضل للعلاج دون زيادة الطفيليات في الجيوب الأنفية.

### 4 - العسل للأطفال

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية ولا تزيد أعمارهم عن عمر سنة فمن الأفضل تجنب العسل بالماء الدافئ تماماً وذلك لأنه قد يسبب آثاراً جانبية متعددة للأطفال بما في ذلك التسمم أو كثرة الجراثيم والأفضل استشارة الطبيب المختص قبل البدء في أي علاجات.

### 5 - ترك المشكلة دون علاج

في حالة استمرار أعراض التهاب الجيوب الأنفية لأكثر من أسبوع فمن الأفضل استشارة الطبيب المختص فوراً وذلك حتى لا تزداد المضاعفات سوءاً وإمكانية إصابة الأشخاص بالتهاب الجيوب الأنفية المزمنة.

يشعر الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية بالقلق والتوتر نتيجة الأعراض المزعجة التي تتطلب غالباً استشارة طبيب مختص. ولكن، هناك أخطاء يجب الحذر منها عند علاج الجيوب الأنفية، هي وفقاً لموقع «Everydayhealth».

### 1 - غلي الماء الساخن

أثبتت نتائج بعض الدراسات، أن غلي الماء الساخن ثم استنشاق البخار لا يمكن اعتباره علاجاً فعالاً خاصة إذا تم إجراؤه دون استشارة الطبيب المختص وقد يتسبب في حروق الجلد ولا يمكن استعمال هذا العلاج للأطفال، لذلك يجب الحد من استعماله بشكل مفرط أو دون استشارة طبية.

### 2 - ابتلاع أو وضع الزيوت العطرية في الأنف

يمكن أن تساعد بعض الزيوت العطرية في زيادة الشعور بالتحسن أو التنفس بشكل أفضل في حالة الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية ولكن هناك بعض الأنواع من الزيوت العطرية لا يجب وضعها على الجلد بشكل مباشر وذلك لأن أنسجة الأنف حساسة جداً، والأفضل من ذلك هو استعمال الزيوت العطرية المخففة في الحالات القوية.



## تحذيرات من «مزيلات الاحتقان»

السودايفيدرين»، المستخدم كمزيل للاحتقان، بحسب موقع «أخبار 24».

ونوهت بأن المادة المستخدمة كمزيل للاحتقان، في حالات نزلات البرد أو الحساسية، قد تتسبب بمتلازمة الاعتلال الدماغي الخلفي العكوس ومتلازمة تضيق الأوعية الدماغية العكوسة، وهما تأثيران نادران يمكن أن يؤديا إلى انخفاض في تدفق الدم إلى الدماغ، مما قد يحدث مضاعفات خطيرة مميتة.

وشددت لجنة تقييم مخاطر التيقظ الدوائي في الوكالة على ضرورة أن ينصح المتخصصون في الرعاية الصحية المرضى بالتوقف فوراً عن استخدام هذه الأدوية، وطلب العلاج إذا ظهرت عليهم أعراض متلازمة الاعتلال الدماغي الخلفي العكوس ومتلازمة تضيق الأوعية الدماغية العكوسة، كالصداع الشديد المفاجئ والغثيان والقيء والتشنجات والاضطرابات البصرية.

نصحت لجنة السلامة التابعة لوكالة الأدوية الأوروبية، بعض فئات المرضى بعدم استخدام الأدوية المخففة للاحتقان الأنف تقادياً لحدوث مضاعفات خطيرة. وقالت الوكالة إن المرضى الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم الشديد أو غير المسيطر عليه (غير المعالج أو المقاوم للعلاج)، أو الفشل الكلوي الحاد (المفاجئ) أو المزمن (الطويل الأمد)، ينبغي ألا يستخدموا الأدوية التي تحتوي على



## كيف يمكن مواجهة نزلات البرد؟

المعاناة من متاعب المعدة، يمكن حينئذ تناول المسكنات المحتوية على الباراسيتامول، لأنها تشكل إجهادا أقل للمعدة مقارنة بالمسكنات المحتوية على الإيبوبروفين أو حمض أسيتيل الساليسيليك، ويمكن مواجهة السعال من خلال تناول الحليب الساخن المضاف إليه العسل. وعما إذا كانت الإصابة المتكررة بنزلات البرد تشير إلى ضعف المناعة، قال الدكتور إيفو جرييه إن الشكوك حول ضعف المناعة لا تنشأ إلا في حالة حدوث أكثر من 12 حالة عدوى خطيرة في العام الواحد. وأضاف الدكتور جرييه، أن عدوى الجهاز التنفسي المتكررة غالبا ما ترجع إلى الحساسية في نطاق الأغشية المخاطية للأنف مثل الحساسية تجاه الغبار المنزلي أو حبوب اللقاح أو فطريات العفن. وبشكل عام، يمكن تقوية جهاز المناعة من خلال اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات الطازجة، مع المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، لا سيما في الهواء الطلق.

تعتبر نزلات البرد من المتاعب الصحية الشائعة خلال فصل الشتاء، ومن خلال بعض التدابير البسيطة يمكن مواجهة الأعراض المختلفة لنزلة البرد مثل انسداد الأنف واحتقان الحلق وآلام الأطراف. ونقلت الوكالة الألمانية عن الدكتور أوفه بوبيرت إنه يمكن مواجهة احتقان الحلق من خلال الإكثار من شرب السوائل، حيث يعمل ذلك على تقليل كمية الفيروسات في منطقة الحلق. وأضاف المتحدث الرسمي لقسم طب الأسرة في الجمعية الألمانية للطب العام وطب الأسرة أنه يمكن مواجهة انسداد الأنف من خلال استنشاق بخار الماء الساخن المضاف إليه خلاصة نبات البابونج. ويمكن أيضا استعمال غسول أنف يحتوي على محلول ملحي مثل ماء البحر. ويمكن إعداد محلول ملحي في المنزل من خلال إذابة ملعقة إلى ملعقتي شاي ممسوحتين من ملح الطعام إلى لتر ماء. ويمكن تخفيف آلام الأطراف من خلال تناول المسكنات. وفي حالة



## الرياضة ممنوعة على هؤلاء

حذّر الدكتور الألماني إيفو جرييه من ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى مثل نزلة البرد؛ حيث يرتفع حينئذ خطر الإصابة بالتهاب عضلة القلب، الذي يهدد الحياة. وأوضح جرييه أن أعراض الإصابة بالتهاب عضلة القلب تتمثل في: خفقان القلب، عدم انتظام ضربات القلب، ألم في الصدر، احتباس الماء في الساقين، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. وأشار إلى أن الإصابة بعدوى تستلزم الراحة التامة والتوقف عن ممارسة الرياضة، مع مراعاة عدم العودة إلى ممارستها إلا بعد زوال أعراض العدوى بنحو 10 أيام. وأكد أن هذا الأمر ينطبق على العدوى الفيروسية (مثل نزلة البرد والإنفلونزا والهربس والحصبة) والعدوى البكتيرية (مثل التهاب اللوزتين والحمى القرمزية والدفتيريا وتسمم الدم) على حد سواء.

## سوائل تحارب جفاف العين

العمل، خاصة إذا أضيف للماء بعض الزيوت العطرية مثل اللافندر أو الأوكالبتوس. وأضاف خبراء المجلة الألمانية أن النصيحة التالية لمعالجة جفاف العين هي شرب السوائل بشكل كاف، وذلك حتى يتم إمداد الجلد والأغشية المخاطية في منطقة العين بالسوائل اللازمة لعملها وترطيبها.

وشددوا على مراعاة عدم الوصل للشعور بالعطش، لذا يوصى بتناول الماء بشكل منتظم وحصول الجسم على لترين يوميا، وفي النهاية يوصى في الحالات الشديدة بزيارة طبيب العين، والذي يصف غالبا قطرات مرطبة للعين.



جفاف العيون من المشاكل التي تظهر آثارها السلبية بشكل أكبر في فصل الشتاء، على شكل حمرة بالعين وميل إلى الحكة. ونصح خبراء في تقرير نشرته مجلة «فرويندين» الألمانية بتعريض العين للهواء النقي، والذي يساعد بشكل فعال في استعادة رطوبة الغشاء المخاطي للعين، ومن ثم فإنه يعتبر حاجز الصد الأول والحماية ضد العدوى، وهنا يوصى بتبوية الغرف من أن لا آخر خلال فصل الشتاء وعدم غلقها لفترات طويلة، بحسب الوكالة الألمانية. وللحفاظ على رطوبة الهواء داخل الغرفة ينصح بوضع والنباتات فيها، وهنا يوصى الخبراء الألمان بالأنواع ذات الأوراق الكبيرة بشكل خاص، وقد يكون الوعاء مملوءا بالماء في الغرفة أو نافورة صغيرة نفس فكرة



## أنسجة لتصحيح عيوب القلب الخلقية

وكشفت الدراسة أن مواد التصحيح الحالية المتاحة لجراحي القلب للأطفال غالباً ما تفشل في فعاليتها العلاجية على المدى الطويل، بسبب زيادة خطر الإصابة بتجلط الدم وتضخم أنسجة البطانة، وعدم قدرتها على إعادة التشكيل والتكامل مع القلب. وتتطلب الإصلاحات الدائمة مواد حيوية قابلة للتحلل، ولكنها تعمل أيضاً على تعزيز تجديد القلب، بحيث تستبدل البقع في النهاية بعضلة القلب السليمة، وهي الطبقة العضلية الوسطى للقلب والأكثر سماكاً.

نجح علماء من جامعة كولورادو في الولايات المتحدة، في ابتكار رقعة تسمى «رقعة عضلة القلب المصممة بالأنسجة»، وذلك باستخدام أنسجة معدة مختبرياً قابلة للتحلل البيولوجي تساعد في تصحيح عيوب القلب الخلقية عند الرضع والحد من العمليات الجراحية. ووفقاً للعلماء، يخضع المواليد بعيب خلقي لإجراء عملية جراحية في السنة الأولى من العمر، وبعض هذه العمليات تتطلب زرع رقعة قلب، لكن المواد الحالية المستخدمة في الرقعة غير قابلة للتحلل، وهي لا تنمو مع المريض وغالباً ما تفشل، لأنها لا تتكامل مع القلب، بحسب وكالة الأنباء القطرية.

“

الورم الفطري هو عدوى مزمنة تسببها بعض أنواع البكتيريا والفطريات، وهو مدرج في قائمة منظمة الصحة العالمية التي تضم 20 مرضاً استوائياً مهملاً، ولا توجد أرقام دقيقة عن العدد العالمي للحالات، لكن السودان والمكسيك يسجلان أكبر عدد.

## علاج جديد للورم الفطري

وتم الإعلان عن نتائج المرحلة الثانية من التجارب السريرية من قبل مبادرة الأدوية للأمراض المهملة في المؤتمر الأوروبي الـ13 للطب المداري والصحة الدولية «إكتميه» الذي انعقد في مدينة أوترريخت بهولندا نهاية نوفمبر الماضي. وذكر أستاذ الجراحة بجامعة الخرطوم ومدير مركز البحوث الطبية البروفيسور أحمد الفحل أن جرعات العلاج الجديد لمرض المايستوما أقل بكثير من الدواء المستخدم حالياً.



وقال «يجب تناول حبتين فقط من «فوسرافوكونازول» مرة واحدة في الأسبوع، مقارنة بـ4 حبات يوميا للإيتراكونازول، وهذا يقلل من عبء تناول الحبوب للمرضى بشكل كبير، 8 حبات فقط في الشهر مقابل 120 حبة الحالية، مما سيحسن بشكل كبير الالتزام والراحة للمرضى».

كشفت تجربة حديثة لعلاج مرض الورم الفطري، عن نتائج واعدة وفعالة في علاج هذا المرض المنتشر بالعديد من بلدان أفريقيا وآسيا والأمريكتين، وفقاً لما نقلت وكالة أنباء السودان، والغارديان.

التجارب أظهرت أن عقار فوسرافوكونازول ذو قدرة علاجية آمنة وأكثر فعالية، بحسب التجارب والدراسات التي أجرتها مبادرة أدوية الأمراض المهملة (DNDi) ومقرها في جنيف بالتنسيق مع مركز أبحاث المايستوما في الخرطوم وشركة إيساي اليابانية للأدوية، وفقاً للغارديان.

والورم الفطري هو عدوى مزمنة تسببها بعض أنواع البكتيريا والفطريات، وهو مدرج في قائمة منظمة الصحة العالمية التي تضم 20 مرضاً استوائياً مهملاً، ولا توجد أرقام دقيقة عن العدد العالمي للحالات، لكن السودان والمكسيك يسجلان أكبر عدد.

## فحص يكشف الأعضاء المهددة بالفشل

استطاع باحثون في جامعة «ستانفورد»، من استحداث دم جديد يمكنه التنبؤ بالعضو الذي من المرجح أن يفشل أولاً في جسم الإنسان. ويعتمد الاختبار الجديد، وفقاً لمجلة «نيشتر» العلمية، على هذه النتائج عبر تحديد معدل الشيخوخة في أعضاء الجسم، وتقييم مخاطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر والسكري وأمراض القلب. وتوصلت الدراسة إلى هذه النتائج بعد ربط مستويات البروتين في أعضاء بعينها لدى 5678 مشاركاً، وحددوا البروتينات التي كانت جيناتها أكثر نشاطاً بشكل ملحوظ في عضو واحد مقارنة بالأعضاء الأخرى. ولفنت إلى أن المصابين بشيخوخة القلب المتسارعة يواجهون خطر الإصابة بقصور القلب، بمعدل 2.5 مرة أكثر من أولئك الذين لديهم قلوب تتقدم في السن بشكل طبيعي.





دواء



تؤثر التفاعلات الدوائية تأثيراً سلبياً على الدواء، فقد تسبب فقدان تأثيره تماماً وفشل العلاج، أو قد تزيد فعاليته وبالتالي زيادة أعراضه الجانبية واحتمالية حدوث التسمم الدوائي، بحسب موقع « healthline ».



## أدوية شائعة تفاعلاتها خطيرة

آلية امتصاص واستقلاب الأدوية في الجسم، مثل: عصير الجريب فروت الذي يتفاعل مع بعض الأدوية ومن ضمنها الستاتينات الخافضة للكوليسترول، ويسبب زيادة مستوياتها في الدم مما يزيد خطر حدوث الآثار الجانبية. كذلك تتعارض الأغذية الغنية بفيتامين K، -مثل الخضروات ذات الأوراق الداكنة كالسبانخ والجرجير والسلق- مع التأثير العلاجي لبعض الأدوية المضادة للتخثر، ومنها الوارفارين والأسبرين وقد يؤدي إلى زيادة خطر تجلط الدم. 3- تفاعل الدواء مع الحالات المرضية: تؤثر الحالات المرضية على طريقة عمل الدواء، كما أن الدواء الذي يعالج مرض ما قد يفاقم مرضاً آخر في ذات الوقت، على سبيل المثال: استخدام مزيلات احتقان الأنف، مثل: السودوافيفيردين الموجود في معظم أدوية البرد، قد يؤدي إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم لدى المصابين بلأذا المرض.

### كيفية تجنب التفاعلات الدوائية

نستعرض في ما يلي بعض النصائح التي تساعد في منع حدوث التداخلات الدوائية، وفقاً لموقع «medicalnewstoday»: الابتعاد عن الاستخدام الذاتي للأدوية والحرص على أخذ المعلومات الدوائية من الطبيب أو الصيدلي والالتزام بها. الحرص على قراءة النشرة الداخلية للدواء أو استخدام المواقع التي توفر خدمة الكشف عن التفاعلات الدوائية بين الأدوية التي يتناولها المريض. الحرص على شراء الأدوية من صيدلية محددة؛ لأن معرفة الصيدلاني للأدوية التي يتناولها المريض يمكن أن تساعد على اكتشاف أي تفاعلات دوائية بين الأدوية الحالية وأي دواء جديد.

إعلام مقدم الرعاية الصحية بجميع الأمراض والحالات الصحية التي يعاني منها المريض، وكذلك الأدوية والمكملات الغذائية التي يتناولها قبل البدء باستخدام أي دواء جديد. ونذكر بأن التفاعلات الدوائية تمثل تحدياً حقيقياً في مجال الرعاية الصحية، وإن استشارة مقدمي الرعاية الصحية والالتزام بتوجيهاتهم هو المفتاح لضمان السلامة والصحة العامة.

الإفراط في تناول الأدوية واستخدامها بدون مراقبة طبية، يمكن أن يحدث تفاعلات دوائية خطيرة قد تؤدي في بعض الحالات إلى دخول المستشفى؛ لذلك من الضروري لكل شخص معرفة أنواع التفاعلات الدوائية وكيفية تجنبها.

### ما هو التفاعل الدوائي؟

يعرف أيضاً بالتداخل الدوائي، وهو تغيير يحصل في طريقة عمل وتأثير الدواء داخل الجسم، بسبب تزامن وجوده مع أدوية أخرى أو أغذية أو وجود بعض الأمراض. تؤثر التفاعلات الدوائية تأثيراً سلبياً على الدواء، فقد تسبب فقدان تأثيره تماماً وفشل العلاج، أو قد تزيد فعاليته وبالتالي زيادة أعراضه الجانبية واحتمالية حدوث التسمم الدوائي، بحسب موقع « healthline ».

### أنواع التفاعلات الدوائية

تفاعل دواء مع دواء آخر: يعد أكثر أنواع التفاعلات الدوائية شيوعاً وأكثرها أهمية، وكلما زاد عدد الأدوية التي يتناولها المريض زادت احتمالية حدوث إذا النوع من التفاعلات الدوائية، ومن أهم الأمثلة على هذا النوع:

تناول دواء السيلدينافيل الفياجرا مع الأدوية التي تعالج ارتفاع ضغط الدم أو مع دواء الانجيسيد (النتروغليسرين) الموسع للأوعية الدموية والذي يستخدم لعلاج الذبحة الصدرية، يمكن أن يسبب انخفاضاً شديداً في ضغط الدم قد يؤدي للوفاة.

تناول أقراص الفحم مع بعض الأدوية، -مثل أدوية القلب- يؤدي إلى فقدان التأثير العلاجي للدواء الأصلي.

تناول دواء الوارفارين المضاد لتخثر الدم مع بعض أنواع المسكنات من فئة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، -مثل الايبوبروفين او النابروكسين- يمكن أن يزيد خطر النزيف.

2 - تفاعل الدواء مع أغذية أو مكملات غذائية: تؤثر بعض مكونات الاغذية والمشروبات في





## صدمة الأنسولين وغيوبية السكري.. ما الفرق؟



الرغم من أنهم ليسوا مصابين بالسكري على الإطلاق، مما يعني أنه لن يكون لديهم أي سبب لتناول الأنسولين أو الحبوب. ويطلق على صدمة الأنسولين هذا الاسم، لأنها تجعل الجسم يتفاعل مع ما يعرف باسم «متلازمة القتال أو الهروب»، وانخفاض نسبة السكر في الدم يفعل نفس الشيء.

ونقص الدم أو نقص الأكسجين أو نقص السكر، كلها أمور تجعل العقل خائفًا بدرجة كافية لجعل الجسم مستعدًا لخوض المعركة أو الهروب.

ومع صدمة الأنسولين، عادة ما تحدث غيبوبة السكري، ويحتاج الأمر إلى وجود الكثير من السكر في مجرى الدم حتى يفقد الشخص وعيه، وهذا لا يحدث بين عشية وضحاها.

وارتفاع نسبة السكر في الدم يحفز إنتاج البول، وبالتالي فمن بين أعراض ارتفاع سكر الدم كثرة التبول، ما يؤدي إلى إصابة المرضى بالجفاف، مما قد يؤدي إلى الصدمة والغيوبية.

يجعل كثير من أن صدمة الأنسولين تختلف عن غيبوبة السكري، لكن كليهما يدل على وجود خلل في نسبة السكر في الدم، أدت إلى مشكلة صحية.

وتشير صدمة الأنسولين إلى رد فعل الجسم على نقص السكر في الدم، وغالبًا ما يحدث بسبب تناول الكثير من الأنسولين، في حين تطلق غيبوبة السكري على إصابة المريض بفقدان الوعي نتيجة ارتفاع نسبة السكر.

أما صدمة الأنسولين فتحدث نتيجة انخفاض نسبة السكر في الدم، وبالتالي يشعر المريض بأكثر الأعراض شيوعًا، وهو الارتباك وعدم التوازن، وربما يصاحب ذلك غيبوبة السكري، موقع «WebMD».

ويتناول الكثير من مرضى السكري حبوبًا لا تحتوي على الأنسولين، للتحكم في مستويات السكر في الدم، في حين أن بعض الأشخاص يصابون بانخفاض نسبة السكر في الدم على

“

يطلق على صدمة الأنسولين هذا الاسم، لأنها تجعل الجسم يتفاعل مع ما يعرف باسم «متلازمة القتال أو الهروب»، وانخفاض نسبة السكر في الدم يفعل نفس الشيء.

6

## طرق لضبط السكري في الشتاء

بتلقي لقاح الإنفلونزا سنويًا.

**2 - حافظ على مستويات الجلوكوز:** يجب على الأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم متابعة فحص نسبة السكر بانتظام وتعديل الأدوية والأنسولين وفقًا للحاجة.

**3 - حافظ على دفء يديك وقدميك:** يمكن للطقس البارد أن يلحق ضررًا بالأعصاب والأوعية الدموية، مما يجعل الشفاء من الجروح أمرًا صعبًا.

**4 - ابق نشيطًا:** الحفاظ على نشاط جسمك وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة يوميًا يعيدان استراتيجيات فعالة للتحكم في مستويات السكر في الدم.

**5 - تناول طعام صحي:** زيادة الخضار في الطعام والتركيز على الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة تساعد في السيطرة على السكري والتحكم في نسبة السكر في الدم خلال فصل الشتاء.

**6 - إدارة مستويات التوتر:** يمكن أن يزيد التوتر من مستويات السكر في الدم، لذا يجب البحث عن طرق صحية للتحكم فيه.

قد تكون زيادة نسبة السكر في الدم ناتجة عن مجموعة متنوعة من العوامل المتعلقة بنمط الحياة، بما في ذلك نوعية النظام الغذائي، وعلى الرغم من أن هذه الارتفاعات تحدث غالبًا على مدار العام، لكن قد يتأثر معدل ارتفاع السكر في الدم خلال تغير الطقس.

ونستعرض هنا، نصائح للحفاظ على مستوى السكر في الدم خلال فصل الشتاء، وفقًا لموقع موقع «Healthsite»:

**1 - احصل على لقاح الإنفلونزا:**

الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم هم أكثر عرضة للإصابة بحالات صحية خطيرة، والذي بدوره يمكن أن يتسبب في بعض الأحيان إلى تقادم مستويات مرض السكري لديهم، وارتفاع كبير في نسبة الجلوكوز في الدم، ولذا ينصح بشدة



# 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



# أغذية تمد أجسامنا بالطاقة

المفيدة.  
**الأسماك الدهنية:** غنية بالأوميغا 3 المفيد من أجل نفسية إيجابية.  
**الملفوف (الكرنب):** مفيد لتقوية جهاز المناعة.  
البصل والثوم: مضاد للأكسدة ومضاد للفيروسات.  
**العدس:** يحتوي على الحديد ومضاد للتعب ويشعر بالشبع.

**اللوز:** مصدر ممتاز للبروتين. ويساعد البروتين على تنظيم مستويات السكر في الدم، مع الحفاظ على مستويات الطاقة اللازمة خلال اليوم.  
**الموز:** يشعر بالشبع ومضاد للتعب.  
**الكستناء:** غنية بالمواد المعدنية.  
**القهوة والشاي:** يحتويان على مضادات الأكسدة وعلى الكافيين الذي يساعد على مقاومة التعب ويعطي الطاقة.



مع انخفاض درجات الحرارة بدأنا نشعر بالتعب، فعندما يكون الطقس باردا يستهلك جسم الإنسان طاقة أكثر ليعدل درجة حرارته الداخلية ويبقى جهاز المناعة في حالة تأهب ضد الفيروسات التي تنتشر خاصة في هذا المناخ. كل هذا يجعل جسم الإنسان يشعر بالإرهاق والتعب خاصة إذا أصيب بفيروس، وللحفاظ على استقراره وتوفير طاقة أكثر نحتاج لأغذية معينة في هذا الموسم. ويمكننا مقاومة ما يحيط بنا عن طريق بناء جسم قوي، وذلك بتناول أغذية صحية تساعدنا على تقوية نشاطنا وحيويتنا وتنشيط دفاعاتنا الطبيعية وفي نفس الوقت نحافظ على معنويات إيجابية. ومن أهم الأغذية التي توفر الطاقة، هي: **الحمضيات:** وذلك لاحتوائها على فيتامين سي والفلافونيد المضادة للأكسدة والواقية من السرطان وأمراض القلب. **الأفوكادو:** يشعر بالشبع وغني بالدهنيات



تشير الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمواد الغذائية مثل الموز، السبانخ، والتونا يمكن أن تحسن تركيز الأطفال. ويفضل دائما تقديم الخبز أو المعكرونة من الحبوب الكاملة للأطفال لأنها تحتوي على مؤشر سكر أقل وتحفز الطاقة لترات أطول.

## أطعمة تساعد على تركيز التلاميذ

لنمو الدماغ والوظيفة الإدراكية، بما في ذلك الكولين وفيتامين ب 12 والبروتين والسيلينيوم.  
**الحمص:** يعتبر الحمص من المصادر الغنية بالبروتين ويمكن تحضير وصفات شهية منه يجيها الطفل. كما يمكن تحضيره مسبقا لوجبات الغداء.  
**المأكولات البحرية:** تعد المأكولات البحرية مثل التونا والسردين مصدرا ممتازا للعديد من العناصر الغذائية ذات الأهمية الخاصة لوظيفة الدماغ، بما في ذلك دهون أوميغا 3 واليود والزنك. بحسب ما نشره موقع «هيلث لاين».  
**الفاصوليا البيضاء:** تحتوي الفاصولياء على الحديد الذي يحسن مستويات الطاقة ويساعد الأطفال على التركيز.  
أطعمة أخرى مثل الأفوكادو والجريب فروت والبرتقال والكاكاو غنية بالفيتامينات والمعادن وتساعد على تعزيز جهاز المناعة لدى الأطفال. إن توفير وجبات متوازنة ومغذية يمكن أن يحسن من مستويات تركيز الأطفال ويساهم في تحقيق النمو الطبيعي والتطور الصحي، كما يحسن تقديم الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن الضرورية من أداء الأطفال في المدرسة ومن شأنه تعزيز صحتهم العامة.

يشدد خبراء التغذية الصحية على ضرورة أن يحصل الأطفال على التغذية الملائمة لتحقيق التركيز الأمثل في الفصول الدراسية، لأن الغذاء الصحيح يمكن أن يحسن تركيزهم، ويسهم في تطويرهم العقلي والبدني. وتشير الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمواد الغذائية مثل الموز، السبانخ، والتونا يمكن أن تحسن تركيز الأطفال. ويفضل دائما تقديم الخبز أو المعكرونة من الحبوب الكاملة للأطفال لأنها تحتوي على مؤشر سكر أقل وتحفز الطاقة لترات أطول. إليك أهم الأطعمة الغذائية للأطفال التي تساعد في زيادة التركيز في المدرسة: **البيض:** يعتبر البيض من أكثر الأطعمة الغذائية التي يمكن تقديمها للطفل. ولحسن الحظ، وصفات البيض غالبا ما تكون محببة من قبل الأطفال. إلى جانب ذلك، يعد البيض وجبة غنية بالعناصر الغذائية المهمة





طب بديل

“

زيت الزعتر الأساسي؛ يتمتع بقدرات قوية مضادة للجراثيم ضد سلالات البكتيريا الشائعة المقاومة للمضادات الحيوية، ويقلل الالتهاب، ويسبب أحياناً التهاب الحلق.



## زيوت لمحاربة التهابات الحلق

حيوي، كما يساعد استنشاق زيت النعناع على تقليل الالتهاب وتخفيف الألم.

**زيت الزنجبيل العطري:** يُعرف بتأثيره المهدئ على المعدة، وفعالته في علاج نزلات البرد لاحتوائه على خواص مضادة للالتهابات التي قد تساعد في تخفيف آلام الحلق.

**زيت الثوم العطري:** قد يكون مفيداً بشكل خاص في علاج التهاب الحلق الناجم عن التعرض لعدوى فيروسية، ولديه قدرات مضادة للبكتيريا ضد أنواع عديدة من البكتيريا.

ويمكن الاستفادة من الزيوت العطرية باستخدامها على النحو التالي:

يمكن إضافة ما يصل إلى 7 قطرات من الزيت العطري إلى كوبين من الماء المغلي، مع تغطية الرأس بمنشفة واستنشاق البخار من الأنف بشرط غلق العين لمنع تهيجها. يمكن إضافة قطرتين أو ثلاث قطرات من الزيت العطري إلى قطعة قطن، واستنشقها بعمق، ويمكن أيضاً وضعها بجانب الوسادة أثناء النوم.

يمكن رش عدة قطرات من الزيت العطري في الغرفة، ويساعد الزيت المنتشر على تطهير الهواء.

**التطبيق الموضعي:** يمكن إضافة ما يصل إلى 10 قطرات من الزيت العطري إلى ملعقتين كبيرتين من زيت الحامل، مثل زيت جوز الهند ووضعها على جلد الحلق.

أظهرت عديد دراسات أن بعض الزيوت العطرية لها خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، ولكن بشرط تخفيفها واستخدامها بطريقة محددة. وهناك زيوت عطرية مفيدة لمكافحة آلام الحلق وفقاً لموقع «Healthline»، أبرزها:

**زيت الزعتر الأساسي:** يتمتع بقدرات قوية مضادة للجراثيم ضد سلالات البكتيريا الشائعة المقاومة للمضادات الحيوية، ويقلل الالتهاب أيضاً من تقلصات العضلات، لذلك قد يمنع السعال الذي يسبب أحياناً التهاب الحلق.

**زيت شجرة الشاي:** له تأثيرات قوية مضادة للبكتيريا وللتهابات ضد الجراثيم، وغالباً يستخدم كمطهر للتهابات اللثة ومشاكل الفم.

**مزيج من القرفة وإكليل الجبل والزيت العطري:** له خصائص مضادة للبكتيريا وللفيروسات، وهذا المزيج يمكن أن يكون علاجاً قوياً لكل من الإنفلونزا والالتهاب الرئوي البكتيري.

**زيت الليمون العطري:** له تأثيرات قوية مضادة للجراثيم ضد البكتيريا التي تسبب التهابات الحلق، وقد تكون فعالة ضد أنواع أخرى من البكتيريا.

**زيت النعناع العطري:** يحتوي على المنثول، المكون الرئيسي المستخدم في العديد من أقراص الاستحلاب وقطرات السعال المستخدمة لعلاج التهاب الحلق، وذلك لأنه يحتوي على خواص مضادة للجراثيم مماثلة لتلك التي من الجنتاميسين مضاد



## القرنفل لعلاج الربو

يصيب الربو عدداً كبيراً من الأشخاص نتيجة وجود مشكلة صحية في الجهاز التنفسي أو التهاب الشعب الهوائية تتسبب بصعوبة في التنفس.

يساعد القرنفل في تخفيف أعراض الربو بطرق عديدة، بسبب احتوائه على مادة الأوجينول المضادة للالتهابات والأكسدة، لذا يمكن تناوله دون التعرض لأي آثار جانبية، وفقاً لموقع «Healthline».

ومن الفوائد الصحية للقرنفل «تقليل الالتهاب، فتح الشعب الهوائية، تقليل إنتاج المخاط»، ويمكن استخدام زيت القرنفل عن طريق الاستنشاق أو دهنه على الصدر في حالة زيادة أعراض الربو.

وعادة ما يتم استخدام القرنفل البودر عن طريق تناوله أو إضافته إلى الطعام بهدف تخفيف أعراض الربو خاصة أثناء الليل. أما شاي القرنفل فهو أكثر الطرق المستخدمة لتخفيف أعراض الربو حيث يتم غلي القرنفل في الماء وتناوله دافئاً.

ومن الضروري قبل استعمال القرنفل لعلاج الربو استشارة الطبيب المختص، خاصة عند المعاناة من أي أمراض مزمنة أخرى، واستخدام القرنفل بكميات معتدلة، حيث يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة منه إلى آثار جانبية.





نبض

## خطوات استباقية لحماية قلبك

إلى تضخمها أو ضعفها.

### تدابير احترازية

بعض التدابير الاحترازية التي يجب على المرء اتباعها إذا كان لديه تاريخ عائلي من أمراض القلب تشمل:

### استشر طبيبك حول الاختبارات الجينية.

اعتلال عضلة القلب وعدم انتظام ضربات القلب نوعان موروثان من أمراض القلب التي يمكن اختبارها وراثياً، وتبحث هذه الفحوصات عن التغيرات الجينية التي تؤدي إلى هذه الأمراض باستخدام عينة من دمك أو لعابك.

إذا ظهرت عليك علامات مشكلة قلبية موروثية أو كان لديك أقارب مصابين بالمرض، يمكن لطبيبك أن ينصحك بإجراء الاختبارات الجينية. ستساعد نتائج اختبارك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى التفكير في العلاج.

### نظام حمية متوازن

حتى لو كان لديك تاريخ عائلي من أمراض القلب، فإن اتباع نظام غذائي صحي للقلب يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وبعض الحميات صحية.

### تمارين منتظم

مارس الرياضة بشكل متكرر لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب الوراثية، وممارسة الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

### راقب وزنك

يمكن أن تشكل السمنة أو ارتفاع مؤشر كتلة الجسم خطورة على صحة قلبك بشكل عام. إحدى الطرق هي أنه يمكن أن يسرع من تشكيل لويحات انسداد الشرايين.

### أدوية خفض الكوليسترول

قد يُعطى الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بنوبة قلبية في سن مبكرة عقاقير لخفض الكوليسترول تسمى الستاتين بناءً على تقارير الاختبار من قبل طبيب القلب المعالج.

يعد تقييم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب أمراً أساسياً عندما يتعلق الأمر بالوقاية من مشاكل القلب والأوعية الدموية، تشمل عوامل الخطر القابلة للتعديل عوامل نمط الحياة مثل النظام الغذائي غير الصحي، وعدم ممارسة الرياضة، والتدخين، والإجهاد غير المدار.

وفي حين تشمل عوامل الخطر غير القابلة للتعديل العمر والجنس والتاريخ العائلي، والتي يمكن أن تؤثر على القابلية للإصابة بأمراض القلب ولا يمكن تغييرها، فإن اتخاذ خطوات استباقية يمكن أن يساعد في إدارة المخاطر ومنع أو إدارة المخاوف المتعلقة بالقلب. والتاريخ العائلي للإصابة بأمراض القلب أحد عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية، في دراسة نُشرت في مجلة Wellcome Open Research، كان معدل انتشار أي تاريخ عائلي من الأمراض القلبية الوعائية وأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب «اليوم السابع» المصرية. وخلصت الدراسة إلى أن «التاريخ العائلي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية هو عامل خطر مستقل لأمراض الشرايين التاجية المبكرة. ويزداد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية المبكرة مع زيادة عدد أفراد الأسرة المصابين». تشمل أمراض القلب المرتبطة بتاريخ عائلي ما يلي:

**1 مرض الشريان التاجي،** وهي حالة يؤدي فيها تراكم اللويحات إلى تضيق الشرايين التي تزود القلب بالدم، مما قد يؤدي إلى ألم في الصدر (الذبحة الصدرية) ونوبات قلبية ومضاعفات أخرى.

**2 ارتفاع ضغط الدم،** وهو حالة تتميز بارتفاع قوة الدم على جدران الشرايين. يمكن أن يجهد نظام القلب والأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية ومضاعفات صحية أخرى.

**3 النوبة القلبية،** وتحدث عندما يؤدي انسداد الشريان التاجي إلى تعطيل تدفق الدم إلى جزء من عضلة القلب، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف الأنسجة ومضاعفات قد تهدد الحياة.

**4 اعتلالات عضلة القلب،** وهي مجموعة من الحالات التي تؤثر على عضلة القلب، مما يؤدي

“

مارس الرياضة بشكل متكرر لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب الوراثية، وممارسة الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.





## جلطات الأوردة بعد الولادة.. تنشيط الجسم مهم

### 6 أعراض للجلطات

نظراً لأن المرأة معرضة بشكل خاص لخطر الإصابة بجلطات دموية في الوريد بعد الولادة، فيجب أن تكون على دراية بأي علامات محتملة قد تشير إلى جلطة مهددة للحياة، وتشمل ما يلي:

- ألم أو احمرار أو تورم أو دفء في ساق واحدة.
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس.
- ألم في الصدر.
- الدوخة أو الإغماء.
- القشعريرة.
- سرعة دقات القلب.

### 3 نصائح وقائية

- التحرك وممارسة الرياضة لكن بعد الحصول على موافقة الطبيب.
- استشارة الطبيب فور استشعار أي من أعراضها.
- فقدان الوزن.

جلطات الأوردة العميقة، هي حالة مرضية قد يعاني منها البعض دون التعرف على السبب الرئيس وراء الإصابة بها، مما يستوجب استشارة الطبيب المختص على الفور، لتجنب التعرض لأي مضاعفات خطيرة.

وبالنسبة للأمهات، فإن الجنين يزيد من الضغط الإضافي على الأوردة في الحوض والساقين خلال فترة الحمل، ويظل خطر الإصابة موجود حتى بعد الولادة لمدة 6 أسابيع متتالية، خاصة إذا زاد سن الأم ووصل إلى 35 عاماً أو الحمل بتوأم أو وجود تاريخ عائلي من الجلطات، لذلك لا يفضل البقاء في الفراش بل الحركة وتنشيط الجسم، وفقاً لموقع «Medicalnewstoday».

إذا تشكلت جلطة دموية داخل الوريد بعد الولادة، فقد لا يتمكن الجسم من إذابتها، ومع ذلك في بعض الأحيان، يمكن أن تتحرر هذه الجلطة داخل الوريد وتنتقل إلى الرئة، وهو ما يعرف باسم الانسداد الرئوي، والأقل شيوعاً هو تكوين جلطة في شرايين القلب أو الدماغ، مما قد يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

## مخاطر قد تسببها الإنفلونزا للحوامل

التي تمر بها المرأة المصابة، على عوامل أخرى مثل العادات السيئة والوزن الزائد والأمراض المصاحبة وشدة العدوى واستشارة الطبيب وبدء العلاج.

وللوقاية من الإنفلونزا، يمكن للحوامل استخدام أدوية موصوفة من قبل الطبيب مثل قطرات الأنف أو تحاميل الإنترفيرون. كما ينبغي غسل اليدين بالصابون واستخدام معقمات الأيدي التي تحتوي على الكحول، وتجنب الاتصال الوثيق مع المرضى، وعدم لمس العينين والأنف والفم، وبشكل عام، يجب تجنب الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا.

حذرت أخصائية أمراض النساء والتوليد، الدكتورة أولغا روديونوفا، من خطورة الإصابة بالإنفلونزا على صحة النساء الحوامل، حيث قد تؤثر على نمو الجنين.

وأوضحت في حديثها لموقع «روسيا اليوم» أن الفترة الأكثر خطورة هي الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، حيث يتم تكوين أعضاء الجنين وأجهزته، مشددة على ضرورة أن تكون الحوامل حذرات بشكل خاص هذه الفترة.

وأفادت بأن إصابة الحوامل بالإنفلونزا تزيد في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل من خطر إصابة الجنين بالعيوب الخلقية والإجهاض التلقائي. وإذا استمر الحمل، فقد يحدث نقص في السائل السلوي وتأخر في نمو الجنين. ويمكن أن يتسبب الإنفلونزا في تأخر نمو الجنين واضطراب في المشيمة في الثلثين الثاني والثالث من الحمل، وتشير أيضاً إلى أن هناك خطراً كبيراً لإصابة الحوامل بفقر الدم.

ويعتمد تشخيص حالة الأم والجنين، بالإضافة إلى الفترة



جلطات الأوردة العميقة، هي حالة مرضية قد يعاني منها البعض دون التعرف على السبب الرئيس وراء الإصابة بها، مما يستوجب استشارة الطبيب المختص على الفور لتجنب التعرض لأي مضاعفات خطيرة.





ممارسة  
الرياضة، لأن  
النشاط البدني  
يحفز إفراز  
الإندروفين،  
وهي مواد  
كيميائية في  
الدماغ تساعد  
على تحسين  
الحالة المزاجية.



## نصائح للتغلب على الاكتئاب الموسمي

الخطوة الأولى للتغلب على الاكتئاب الموسمي هي فهمه، ويرتبط SAD بالتغيرات في الضوء الطبيعي، الأمر الذي يؤثر على الساعة البيولوجية للجسم، ومستويات السيروتونين والميلاتونين.

احرص على التعرض لأبكر قدر ممكن من الضوء الطبيعي. حتى في الأيام الغائمة، إذ يمكن للضوء أن يحسن المزاج. ممارسة الرياضة، لأن النشاط البدني يحفز إفراز الإندروفين، وهي مواد كيميائية في الدماغ تساعد على تحسين الحالة المزاجية. تناول طعام صحي يدعم مستويات الطاقة والمزاج، خصوصاً الأطعمة الغنية بأوميغا 3 والأحماض الدهنية، وفيتامين د. تطوير استراتيجيات للتأقلم مثل اليوغا والتأمل وكتابة يومياتك. الحفاظ على روتين نوم ثابت يمكن أن يساعد في تنظيم الساعة البيولوجية وتحسين جودة النوم. في بعض الأوقات، قد تكون الأدوية مثل مضادات الاكتئاب ضرورية ولكن بإشراف الطبيب.

مع تغير الفصول وقصر النهار، قد يجد البعض أنفسهم غارقين في موجة من الكآبة والحزن دون سبب واضح، هذا ما يعرف بالاكتئاب الموسمي أو اضطراب الاكتئاب الموسمي. إنه ليس مجرد الشعور بالأسى بسبب الجو البارد والغائم أو الأيام القصيرة، بل حالة نفسية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للشخص. وقد تكون مصاباً بالاضطراب العاطفي الموسمي إذا كنت تعاني من أعراض معينة تبدأ وتتوقف خلال أشهر محددة، وتحدث لمدة عامين متتاليين على الأقل. يمكن أن تشمل هذه المشاعر شبه المستمرة واليومية: الاكتئاب، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها، والتغيرات في شهيتك أو وزنك، والخمول وانخفاض الطاقة، وصعوبة النوم أو النوم الزائد أثناء النهار، أو حتى أفكار الموت أو الانتحار، بحسب «دي ديليو». إليك بعض النصائح للتغلب على الاكتئاب الموسمي:

## اضطراب شائع عند المراهقين

أعراض معينة كأن يقضي وقتاً طويلاً في التفكير بمظهره، وقد تكون مسببة لاضطرابات عاطفية كبيرة مثل القلق والحزن، ومعارضة مع مهام الحياة اليومية وتعطلها نتيجة الانعزال عن المجتمع، ومؤدية إلى ممارسة سلوكيات قهرية متكررة مثل النظر للمرأة.

كما يؤثر اضطراب تشوه صورة الجسم بشكل سلبي على جودة حياة المصابين من جوانب عديدة، وتتضمن هذه الآثار السلبية تأثيره على الصحة النفسية والمزاج وإصابته بالاكتئاب واضطراب الوسواس القهري وتطور اضطرابات الأكل،

مثل فقدان الشهية العصبي والشره العصبي والشعور بالقلق والحزن أو الإشمئزاز من الذات وانخفاض احترام الذات وفقدان القدرة على الاستمتاع بالأشياء المحببة له سابقاً، بحسب وكالة الأنباء القطرية. ويجب على الوالدين اصطحاب ابنهم أو ابنتهم إلى طبيب نفسي في حال ملاحظة هذه الأعراض من أجل الخضوع للعلاج النفسي كالعلاج السلوكي المعرفي.

اضطراب تشوه صورة الجسم، اضطراب نفسي يتميز بانشغال المصاب وقضائه كثيراً من الوقت في قلق بشأن العيوب في مظهره، وغالباً هذه العيوب غير ملحوظة للآخرين، حيث يعتقد المريض أنه يبدو قبيحاً أو مشوهاً، في حين أنه في الواقع يبدو طبيعياً. وأصدر مجلس الصحة الخليجي دليلاً توعوياً بشأن هذا الاضطراب، والذي يهدف إلى التوعية حول ظاهرة اضطراب تشوه صورة الجسم الذي يؤثر على الذكور والإناث.

ويوضح الدليل أن اضطراب تشوه صورة الجسم يؤثر على كلا الجنسين وقد يصابون به في أي عمر لكنه أكثر شيوعاً عند المراهقين والشباب، وقد يعود السبب في ذلك إلى بدء الشخص باكتشاف ذاته وتكوين صورة عن جسمه خلال هاتين المرحلتين.

وللتمييز بين المخاوف الطبيعية المتعلقة بالمظهر والاضطراب علينا النظر إلى





أطفال



## مشكلة تهدد صحة الأطفال



اتبعت رائحة كريهة من فم الرضيع قد يكون عرضاً لمرض خطير مثل الإصابة بعدوى فطرية، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال وجود طبقة بيضاء على الأغشية المخاطية للضم ووجود بثور ومواقع ملتهبة ونزيف في الضم، بالإضافة إلى الحمى.

الرضيع حمضية، فإن ذلك يدل على إصابة الرضيع بعدوى الجهاز الهضمي أو الارتجاع المريئي، والذي يحدث بسبب ارتداد حمض المعدة إلى المريء.

### فيروسات الهربس

أما إذا كانت الرائحة الكريهة المنبعثة من فم الرضيع مصحوبة بزيادة إفرازات اللعاب واحمرار وتورم اللثة واللسان وحمى، مع وجود جيوب في الخد وتقرحات ومواقع مفتوحة، فإن ذلك ينذر بالإصابة بفيروسات الهربس.

وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء انبعاث رائحة كريهة من فم الرضيع والخضوع للعلاج في الوقت المناسب.

ويمكن الوقاية من رائحة الفم الكريهة لدى الرضع من خلال العناية الجيدة بالأسنان اللبنية فور بزوغها، وذلك بواسطة معجون أسنان مخصص للأطفال وفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.

انبعاث رائحة كريهة من فم الرضيع، من المشاكل التي قد تظهر لدى الرضع ولها أسباب عديدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير.

وأوضحت مجلة «بيبي وفاميليه» المعنية بالأسرة والطفل أن الأسباب البسيطة لرائحة الفم الكريهة لدى الرضع تكمن في جفاف الفم والعناية السيئة به وتسوس الأسنان، وفقاً للوكالة الألمانية.

### عدوى فطرية

وأضافت «بيبي وفاميليه» أن انبعاث رائحة كريهة من فم الرضيع قد يكون عرضاً لمرض خطير مثل الإصابة بعدوى فطرية، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال وجود طبقة بيضاء على الأغشية المخاطية للضم ووجود بثور ومواقع ملتهبة ونزيف في الفم، بالإضافة إلى الحمى.

كما قد يشير انبعاث رائحة كريهة من فم الرضيع إلى الإصابة بالتهاب الحلق واللوزتين، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من خلال تورم اللوزتين ووجود مواقع احمرار وقيح. وإذا كان الطفل يتقيأ وكانت الرائحة الكريهة المنبعثة من فم

## علامات إدمان الأطفال على الميديا

استخدامها والمتمثلة في العصبية وسرعة الاستئثار والاضطراب والقلق والتوتر واعتلال المزاج والاكتئاب. وفي هذه الحالة ينبغي اصطحاب الطفل إلى طبيب نفسي لعلاج إدمان الميديا، وذلك من خلال الخضوع للعلاج السلوكي المعرفي، الذي يساعد على تحديد ومعرفة الأسباب التي تدفع الطفل إلى هذا الإدمان، وإيجاد بدائل صحية للميديا مثل ممارسة الرياضة أو الهوايات الأخرى كالرسم أو عزف الموسيقى.

يعتبر «إدمان الميديا» مشكلة خطيرة تهدد الطفل وصحته ونموه، وتدل عليه علامات مثل استعمال الطفل للهاتف المحمول، والحاسوب اللوحي لفترات طويلة لمشاهدة الفيديوهات ومحتوى الميديا بأنواعه المختلفة.

وقالت الجمعية الألمانية للطب النفسي للأطفال والمراهقين وعلم النفس الجسدي والعلاج النفسي إنه يمكن للوالدين الاستدلال على إدمان الميديا لدى طفلهم من خلال بعض العلامات مثل:

- استخدامها لوقت طويل للغاية.
- اللجوء إليها كوسيلة للتغلب على التوتر والمشاعر السلبية والمشاكل.

وأضافت الجمعية أن علامات إدمان الميديا تشمل أيضاً: إهمال الهوايات والأنشطة الاجتماعية والنظافة الشخصية. تدهور مستوى التحصيل الدراسي. اضطرابات النوم وصعوبات التركيز. ظهور أعراض الانسحاب على الطفل عند حرمانه من





## كسر عنق الفخذ.. الجراحة هي الحل

“

وشدّدت العيادة على ضرورة الخضوع للعلاج فور ملاحظة هذه الأعراض، نظراً لأن أكثر من 10% من المرضى يموتون خلال الـ30 يوماً الأولى بعد التعرض للكسر، وما يصل إلى 20% من المرضى يظلون طريح الفراش، أو على الأقل ضعفاء للغاية بحيث يتعين بعد ذلك الاعتناء بهم في المنزل، في حين يستعيد 40 إلى 60% فقط من المرضى مستوى الحركة الذي كانوا يتمتعون به سابقاً، بعد حدوث كسر في عنق الفخذ.

وقالت إن الحل الوحيد لعلاج كسر عنق الفخذ يتمثل في الجراحة، عبر إجراءين جراحيين رئيسيين يتوقفان على درجة الكسر وعمر المريض، هما:

**الحفاظ على رأس الفخذ:** يتم تثبيت الكسر بمسامير وألواح. ويستخدم هذا الإجراء في المقام الأول لدى المرضى الأصغر سناً، الذين نتج كسر عظم الفخذ عن سقوط أو حادث.

**استبدال رأس الفخذ:** في هذا الإجراء، يتم استبدال مفصل الورك التالف كلياً أو جزئياً بمفصل اصطناعي.

وللوقاية من الإصابة بكسر عنق الفخذ، ينبغي على كبار السن تقوية العظام من خلال التغذية السليمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجات الألبان والخضروات الخضراء، وإمداد الجسم بفيتامين «دي»، الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم.

وينبغي التعرض لأشعة الشمس، وممارسة الرياضة والأنشطة الحركية كتمارين تقوية العضلات والمشي والسباحة وركوب الدراجات الهوائية بانتظام.

عظم الفخذ هو أطول وأقوى عظم في الجسم، ويشكل الرأس الكروي لعظم الفخذ، والذي يسمى أيضاً رأس الفخذ، مفصل الورك مع عظم الحوض، علماً أن عنق الفخذ هو جزء عظم الفخذ، الذي يتصل مباشرة برأسها.

وأوضحت عيادة جراحة العظام والصدمات والجراحة الترميمية بمستشفى «مارين هوسبيتال» في شتوتغارت بألمانيا، أن كسر عنق الفخذ يندرج ضمن حوادث العظام الخطيرة، لأنه قد يهدد الحياة.

وأفادت أن كسر عنق الفخذ يحدث غالباً نتيجة للتعرض للسقوط أو التعرض لحوادث سير، مشيرة إلى أن كبار السن يمثلون الفئة الأكثر عرضة للإصابة بكسر عنق الفخذ، وذلك بسبب انخفاض الكتلة العظمية وكثافة العظام مع

التقدم في العمر، وتعد النساء في مرحلة انقطاع الطمث أكثر عرضة للإصابة بكسر عنق الفخذ من الرجال، وذلك بسبب تراجع هرمون الإستروجين الذي يحول دون ضمور العظام.

ونوهت بأن هشاشة العظام ترفع أيضاً خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، مبيّنة أنه يمكن الاستدلال على الإصابة بكسر عنق الفخذ من خلال الأعراض «ألم الورك، محدودية الحركة في مفصل الورك، كدمات وتورم في مفصل الورك، الساق تصبح أقصر، تعذر رفع الساق بشكل فعال والتحميل عليها».



## توصيات لعلاج آلام أسفل الظهر

وأشارت إلى أن آلام أسفل الظهر مزمنة ويمكن أن تستمر لأكثر من 3 أشهر بدون سبب أو مرض كامن، وبموجب المبادئ التوجيهية أوصت المنظمة بالتدخلات غير الجراحية، من خلال الأدوية «غير الستيرويدية» المضادة للالتهابات، والعلاجات الفيزيائية، مثل تدليك العمود الفقري، والعلاجات النفسية، وبرامج التمارين الرياضية.

ونصحت بعدم تقديم علاجات معينة مثل «وضع الدعائم والأحزمة، أو سحب وشد جزء من الجسم وبعض المسكنات التي قد تؤدي الجرعات الزائدة منها إلى خطر على الصحة».

أصدرت منظمة الصحة العالمية، مؤخراً، مبادئ توجيهية بشأن علاج آلام أسفل الظهر المزمنة، مع العلاجات التي يجب استخدامها أو الامتناع عنها.

وأوصت المنظمة باتباع نهج متكامل لعلاج هذه الحالات بدنياً ونفسياً واجتماعياً، بالنظر إلى الأضرار التي قد تلحق بالمصابين بسبب النتائج السلبية للعلاجات غير المناسبة.



## اسناني حياتي



## «حارس الليل» لحماية الأسنان

- أفادت الجمعية الألمانية للطب العام وطب الأسرة، إن صرير الأسنان يعني طحن الأسنان، أو إطباق الفكين بشكل متكرر ودون وعي، مع تعرض عضلات المضغ للشد. وأوضحت الجمعية أن صرير الأسنان له أسباب عدة تكمن في:
  - تشوه الأسنان.
  - التوتر النفسي المستمر.
  - انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.
  - متلازمة تلملم الساقين.
  - داء باركنسون.
  - إصابات الدماغ.
  - كما أن بعض العوامل تؤدي إلى تفاقم حالة صرير الأسنان مثل:
  - تناول الأدوية النفسية.
  - الإفراط في شرب المشروبات المحتوية على الكافيين.
  - التدخين.
  - ضرر كبير بالأسنان.
  - وشددت الجمعية على ضرورة علاج صرير الأسنان في الوقت المناسب؛ نظراً لأن عدم علاجه قد يلحق ضرراً كبيراً بالأسنان وعضلات المضغ ومفاصل الفك، فضلاً عن الشعور بالألم شديد.
- ويُعالج صرير الأسنان بواسطة جبيرة الأسنان التي تسمى «الحارس الليلي»، والأدوية (مثل المسكنات والأدوية المرخية للعضلات)، بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء والعلاج الطبيعي، كما يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج النفسي.
- والحارس الليلي هي قطعة من اللدائن يرتديها الشخص في الفك في الليل قبل النوم، ويمنع الحارس الليلي الأسنان من الالتقاء أثناء الصرير، ومن ثم تحميهم من التلف.



“

«إذا لم تنظف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار، فقد تنشأ العديد من المشكلات المتعلقة بصحة الفم، لأن تناول وجبة الإفطار يترك خلفه جزيئات الطعام والسكريات، وبالتالي تنشأ البكتيريا»

## طيب: لا تنظفوا أسنانكم في هذا الوقت

على الأسنان بسبب مشكلات عديدة، يجب أيضاً تنظيف الأسنان مرة أخرى خلال اليوم. ولا بد من القيام بتنظيف الأسنان مرتين يومياً لمدة دقيقتين في كل مرة، حتى وإن استلزم الأمر وضع الموبايل أو الساعة الرقمية أمام مرآة الحمام.

ويجب الحفاظ على روتين يومي للعناية بصحة الفم، يشمل استعمال الخيط الطبي وغسول الفم، وتناول الأطعمة الصحية وتجنب السكريات والكربوهيدرات قدر الإمكان.

حذر طبيب الأسنان الدكتور جاي جوشي، من تنظيف الأسنان فور الاستيقاظ من النوم وقبل الإفطار، حيث يمكن أن يساهم ذلك في حساسية الأسنان.

ونصح جوشي بتعديل هذه العادة بغسل الأسنان بعد تناول وجبة الإفطار، قائلاً: «إذا لم تنظف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار، فقد تنشأ العديد من المشكلات المتعلقة بصحة الفم، لأن تناول وجبة الإفطار يترك خلفه جزيئات الطعام والسكريات، وبالتالي تنشأ البكتيريا»، حسبما نشر موقع «Mirror».

وأضاف جوشي، أن هذه البكتيريا تشكل بلاك الأسنان، وهي طبقة لزجة يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة إذا لم تتم إزالتها.

يقوم البلاك بتكوين أحماض يمكن أن تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، مما قد يؤدي إلى التسوس بمرور الوقت، وربما يهيج اللثة، مما قد يؤدي إلى أمراض اللثة ورائحة الفم الكريهة. وقال طبيب الأسنان، إن الانتظار حوالي 30 دقيقة بعد تناول الطعام يسمح لللعاب بالمساعدة على تحييد الأحماض وإعادة تمعدن أسنانك، مما يقلل من خطر التسوس.

ويجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً، إحداهما قبل الذهاب إلى النوم ليلاً، لأن النوم ليلاً مع وجود طبقة البلاك





# رتب أولويات الحياة بذكاء

تقنيات إدارة الوقت لضمان تخصيص الوقت والجهود بطريقة متوازنة وفعالة.

### الأولويات اليومية:

بعد تحديد الأهداف الرئيسية، قم بتحديد الأولويات اليومية، وقم بتحديد المهام والأنشطة التي يجب عليك تنفيذها يومياً أو أسبوعياً للوصول إلى تلك الأهداف، من المهم أن تعين أولوياتك بناءً على أهمية وتأثير تلك المهام على تحقيق أهدافك الكبرى.

### التوازن

الحياة تحتوي على جوانب متعددة مثل: العائلة، الصحة، العمل، الاجتماعات الاجتماعية، التطوير الشخصي، والاسترخاء. ومن المهم أن تحاول تحقيق التوازن بين هذه الجوانب وتخصيص الوقت الكافي لكل منها، ولا تنس أن تولي اهتماماً بنفسك.

### إدارة الوقت:

الوقت هو مورد ثمين، وإدارة الوقت بشكل جيد ستساعدك في تحقيق أولوياتك. قم بتحديد الأولويات الضرورية وتنظيم وقتك بناءً على ذلك، واستخدم أدوات إدارة الوقت مثل قوائم المهام والجدول الزمني لمساعدتك في تنظيم وترتيب أعمالك.

### الاستمرار في التقييم:

يجب أن تقوم بمراجعة وتقييم الأولويات بشكل منتظم وإجراء التعديلات اللازمة حسب التحولات في حياتنا الشخصية والمهنية. قد يتطلب هذا تعديل الأولويات أو إعادة توجيه الجهود لتحقيق الأهداف المستقبلية.

### تغيير الأولويات:

تذكر أن ترتيب الأولويات في الحياة قد يختلف من شخص لآخر، وأنت من يقرر ما هو أهم في حياتك.

### نصائح لتحديد الأولويات

عليك أن تكون واضحاً بشأن قيمك وأهدافك في الحياة، وهل ترغب في تحقيق النجاح المهني، العائلة والعلاقات، الصحة والعافية، النمو الشخصي؟ تعرف على ما يهكم بشكل أكبر. قم بتقييم الأهداف والمسؤوليات المختلفة في حياتك، ما هي الأمور التي تعتبرها أكثر أهمية وتأثيراً على حياتك؟ وحاول ترتيب هذه الأهداف والمسؤوليات وفقاً لأهميتها النسبية. تحتاج إلى توازن بين العمل والحياة الشخصية، والوقت المخصص للعائلة والأصدقاء، والاهتمام بالصحة العقلية والبدنية، ولا تضحي بجانب واحد بحساب الجوانب الأخرى المهمة.

قد يتساءل البعض عما إذا كان هناك نهج صحيح لتحديد الأولويات في الحياة، والجواب هو أنه لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع، فالأولويات تختلف من شخص لآخر بناءً على القيم الشخصية والأهداف والظروف الفردية.

وتعني الأولوية أن تعطى أهمية أكبر لبعض الأشياء على حساب الأشياء الأخرى. يمكن أن تتغير الأولويات بمرور الوقت، ولكن من الضروري أن تكون لدينا قدرة على التركيز على الأشياء الأكثر أهمية في اللحظة الحالية، ترتيب الأولويات في الحياة يتطلب بعض الخطوات والتفكير الواعي، وفقاً لتقرير مجلة «هي».

### خطوات ترتيب الأولويات

#### تحديد القيم الشخصية:

يجب أن نبدأ بتحديد القيم التي تحكم حياتنا، مثلاً: العائلة، الصحة، التعلم، النجاح المهني، العمل التطوعي، الإبداع، وما إلى ذلك، وتحديد هذه القيم يمكن أن يساعدنا في تحديد الأولويات التي تتوافق مع تلك القيم.

#### تحديد الأهداف:

ينبغي علينا تحديد الأهداف التي نرغب في تحقيقها في حياتنا، ويمكن أن تكون هذه الأهداف طويلة الأجل، مثل الوظيفة المثالية، تأسيس أسرة، السفر حول العالم، أو قصيرة الأجل، مثل إنهاء مشروع معين، أو تحسين اللياقة البدنية.

#### تقييم الأولويات الحالية:

يجب أن نقوم بتقييم الأولويات الحالية ومدى انسجامها مع القيم والأهداف التي حددناها، وقد نكتشف أن بعض الأولويات ليست مهمة حقاً

أو قد تحتاج إلى ضبطها لتتوافق

مع رؤيتنا الشخصية.

#### التخطيط والتنظيم:

بعد تحديد الأولويات، يجب أن ننظم ونخطط لإدارتها بشكل فعال، ويمكن استخدام وسائل مختلفة مثل إنشاء قوائم مهام، إعداد جداول زمنية، واستخدام



الحياة تحتوي على جوانب متعددة مثل: العائلة، الصحة، العمل، الاجتماعات الاجتماعية، التطوير الشخصي، والاسترخاء. ومن المهم أن تحاول تحقيق التوازن بين هذه الجوانب وتخصيص الوقت الكافي لكل منها، ولا تنس أن تولي اهتماماً بنفسك.

# Pentrax<sup>®</sup>

Pantoprazole



Shiba Pharma



## جهاز الميكروسكوب الجراحي ZEISS - 800 OPMI Pentero بمستشفى آزال النموذجي والذي يعتبر من أحدث الاجهزة عالمياً والأحدث على مستوى الجمهورية اليمنية.

### مميزات الجهاز:

- قدرة تكبير عالية جداً وبدقة عالية.
- نقاء الصورة تلقائي مع كل خطوة تكبير أو تصغير.
- مجال الرؤية واسع وواضح.
- الجهاز قادر على تسجيل فيديو للعملية كاملة أو بشكل متقطع حسب الاحتياج.
- الجهاز قادر على اخذ صورة واضحة ودقيقة.
- يوجد في الجهاز سجل خاص بالمرضى بحيث يحتفظ ببيانات كل مريض الى جانب مقاطع العملية المسجلة والصورة الملتقطة اثناء العملية.
- قوة الاضاءة تصل الى مستوى عالي جداً مقارنة بأي ميكروسكوب من الاجيال السابقة له.
- الجهاز سهل التحريك بشكل كبير جداً وكما ان توجيه العدسة يعمل بضغط زر فقط بدون الحاجة الى تحريك رأس الميكروسكوب.





# 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



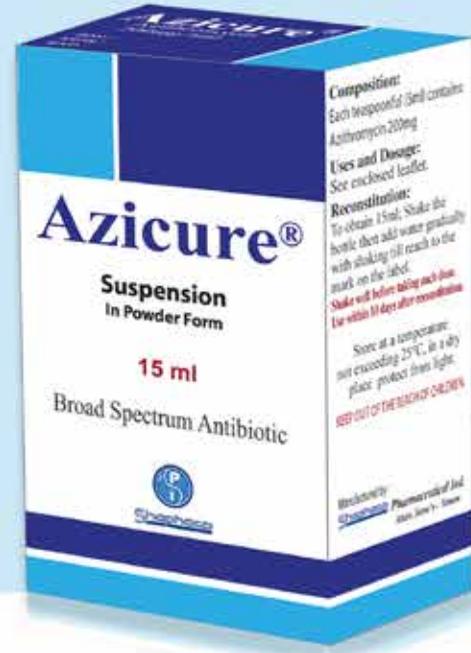
رقم الطوارئ

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

تكلم واستخدم النت  
بوقت واهل الحد



مع تقنية

VoLTE



4G<sup>LTE</sup>

لمزيد من المعلومات  
أرسل ( VoLTE ) إلى 123 مجاناً



# Profistar

Ibuprofen 100 mg/5 ml  
Oral Suspension for Children

استمتع بطفولتك

دون حُمى أو ألم مع شراب بروفistar



بنكهة الفراولة  
المحبوبة للأطفال



starplus  
Pharma

📍 Sana'a - Yemen

☎ +967 1 424699 - +967 780300777

🌐 [www.starpluspharma.com](http://www.starpluspharma.com)

✉ [info@starpluspharma.com](mailto:info@starpluspharma.com)