



■ اختبار مهم لثلاثة
أمراض مزمنة

■ مضاعفات تصيب
الجنين بسبب الأم

■ 5 طرق للسيطرة
على ضيق التنفس



الأدوية المزورة ..

داء في علب الدواء

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحياة

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnaehdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

CEFOPRIM

معنا صحتك
أفضل..

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



UNITED BIOTECH

The Emphasis of New Standard



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





27
دواء

- مضادات لا تتفق مع الحليب
- أدوية قد تؤذي الكبد

30
تغذية

- أطعمة مثالية لبناء العضلات

33
صحة إنجابية

- تقلبات مزاجية بعد الولادة
- أمراض تمنع الإنجاب

36
عظام

- عظام قابلة للكسر بسهولة!

15
تقرير

- إنجاز علمي يعني في جراحة العظام
- مضاعفات تصيب الجنين بسبب إهمال الأم الحامل

18
لقاء

- الدكتور عادل النجار: سبب بسيط يعرض 50 % من المواطنين للإصابة بحساسية

24
توعية

- 5 طرق للسيطرة على ضيق التنفس
- متلازمة مهددة للحياة
- خبر محفز للمدخنين
- اختبار مهم لثلاثة أمراض

7
فلك الطبية

- شفاء أكثر من 14 ألف حالة جذام
- رصد 15 ألف مصاب بـ"الليشمانيا" في اليمن
- "الجمهوري" يقدم خدمات مجانية بملياري ريال

8
رمد

- معالجة رفيعة المستوى لصفقة توريد وحدات الغسيل الكلوي
- دعوة أممية لدعم أطفال اليمن
- «القصدير» بين هوس الاستخدام وصحة المستهلكين

10
قضية

- صنعاء.. حبس ثلاث سنوات لعصابة تزوير الأدوية

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 الجرُموزي

مدير الطبعة
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجدو المعمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرُموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



مكافحة تزيف الأدوية، لا تقتصر على أي شركة تعرض صنفاً تابعاً لها للتزوير، وإنما تتطلب بذل جهود منسقة على جهات متعددة. ويجب على الحكومة وشركات الأدوية ومختصي الرعاية الصحية وجهات إنفاذ القانون والجمهور أن يتحدوا لتشكيل درع منيع ضد هذا القاتل الصامت من خلال إنفاذ لوائح صارمة لمراقبة سلسلة التوريد الصيدلانية بأكملها وتبادل المعلومات حول اتجاهات الأدوية المزيفة وديناميكيات السوق والتهديدات الناشئة.

حماية الأرواح مسؤولية مشتركة

في متاهة الرعاية الصحية العالمية، تكمن قوة شريرة في الظل، تهدد حياة المطمئنين؛ لهذا برز تزيف الأدوية، وهو عمل إجرامي منتشر، باعتباره تهديداً خطيراً للصحة العامة، يتطلب اهتماماً عاجلاً وجبهة موحدة في المعركة ضده.

تزداد خطورة تزيف وتهريب الأدوية في البلدان النامية، والتي تعاني من ويلات الحروب والصراع، وهنا أتحدث عن بلدنا الحبيب اليمن، وفي هذه الحلقة المهمة كان للمجلة الطبية دور رائد في محاربة الأدوية المزورة.

يشمل تزيف الأدوية إنتاج وتوزيع المستحضرات الصيدلانية المقلدة، والتي يتم تعبئتها بشكل مخادع لتقليد الأدوية الأصلية. وتستغل هذه الصناعة السرية ضعف المرضى، مما يعرضهم لخطر استهلاك مواد غير فعالة أو دون المستوى المطلوب أو حتى ضارة.

تمتد عواقب تزيف الأدوية إلى ما هو أبعد من الخسائر المالية، إذ يواجه المرضى الذين يستهلكون أدوية مزيفة عن غير قصد ضرراً محتملاً، وفشل العلاج، وتطور سلالات مقاومة للأدوية، وتكون المخاطر كبيرة بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالأمراض الخطيرة حيث يمكن أن يعني الدواء المناسب الفرق بين الحياة والموت.

مكافحة تزيف الأدوية، لا تقتصر على أي شركة تعرض صنفاً تابعاً لها للتزوير، وإنما تتطلب بذل جهود منسقة على جهات متعددة. ويجب على الحكومة وشركات الأدوية ومختصي الرعاية الصحية وجهات إنفاذ القانون والجمهور أن يتحدوا لتشكيل درع منيع ضد هذا القاتل الصامت من خلال إنفاذ لوائح صارمة لمراقبة سلسلة التوريد الصيدلانية بأكملها وتبادل المعلومات حول اتجاهات الأدوية المزيفة وديناميكيات السوق والتهديدات الناشئة.

يمكن أن تعزز الاستجابات الجماعية إلى جانب تمكين المجتمع بالمعرفة أمراً بالغ الأهمية، من خلال حملات التوعية تسلط الضوء على مخاطر شراء الأدوية من مصادر لم يتم التحقق منها وتثقيف المستهلكين حول كيفية التعرف على المنتجات الأصلية.

ووراء كل إحصائية عن الأدوية المزيفة تكمن قصة إنسانية من المعاناة والخسارة واليأس. إنها قصة تجربنا على العمل بشكل جماعي، بإلحاح وتصميم. وبينما نتعامل مع تعقيدات الرعاية الصحية الحديثة، فإن الدعوة إلى مكافحة تزيف الأدوية هي ضرورة أخلاقية - ضرورة تتجاوز الحدود والصناعات والأيديولوجيات.

وفي مواجهة هذا التهديد المنتشر، تكمن قوتنا في وحدتنا، ومعاً، يمكننا تفكيك شبكات الخداع، وحماية الضعفاء، وضمان حصول كل مريض على العلاج الحقيقي المنقذ للحياة الذي يستحقه.

فلتكن هذه صرخة حاشدة لحماية الأرواح، وتحصين دفاعاتنا، والوقوف صامدين في مواجهة الخطر الخبيث المتمثل في تزيف الأدوية.



أ. صالح النهدي*

* رئيس مجلس إدارة مجموعة النهدي
الأمين العام لاتحاد مستوردي الأدوية

Diclocare SR

Diclofenac sodium
100mg

Capsules contain
Sustained
Release
Pellets



Control of
PAIN

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



شفاء أكثر من 14 ألف حالة جذام

صنعا، الطبية

وأفاد بأن مرض الجذام سهل شفاؤه إذا اكتشف مبكراً ولكن هناك صعوبة بالغة في شفاء ندبات الوصمة الاجتماعية لذا ينبغي العمل سوياً على إنهاء إهمال مرض الجذام المرتبط بالفقر ومواصلة الجهود للقضاء عليه، بحسب موقع "26 سبتمبر". ويحتفل العالم ومعه اليمن بيوم الجذام العالمي الذي يوافق الثامن والعشرين من يناير من كل عام، بهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة حول مرض الجذام وتوعية المجتمع حول أعراضه الأولية ومعالجته.

قال مدير البرنامج الوطني للتخلص من الجذام الدكتور عبد الصمد عبدالله عبد العزيز، إن البرنامج تمكن من معالجة أكثر من 14 ألف حالة خلال العام الماضي. وأشار إلى أن العالم يركز هذا العام 2024م على التغلب على المرض والتخفيف من جوانب الوصمة والتمييز في المجتمع المرتبط بالجذام.

رصد 15 ألف مصاب بـ"الليشمانيا" في اليمن

خاص: الطبية

بالعدوى من خلال استخدام الناموسيات المعالجة بمبيدات الحشرات، وضمان الكشف الفاعل للحالات مما يسمح بالتشخيص الباكر وبالمعالجة الفورية، خاصة الحالات التي تتجم عن الليشمانيا المدارية.

وشددت على أهمية تأسيس نظام ترصد أو تقويته من أجل تقييم اتجاهات هذه الأمراض، وإنشاء آلية تنسيق متعددة القطاعات، لاسيما في المناطق الموطونة بالليشمانيات الكبيرة. يذكر أن داء الليشمانيا الجلدي قد يشابه بعض الحالات الجلدية الأخرى مثل التهاب وتقيح الجلد، والصدفية، والقرحة الوريدية في الساقين، والتآليل، وغيرها. كما أن هناك أمراضاً جلدية أخرى تشابه في منظرها داء الليشمانيا الجلدي مثل الساركوكويد وسل الجلد وسرطان الجلد.



أعلنت منظمة الصحة العالمية رصدها لحوالي 15.000 حالة إصابة بداء الليشمانيا الجلدي في اليمن خلال العام الماضي 2023، مؤكدة من أن المرض مستمر بالانتشار.

وقالت منظمة الصحة العالمية في صفحتها بمنصة "إكس" إن مرض الليشمانيا يوصف بأنه من أمراض المناطق المدارية المهملة لأنها تكاد تكون غائبة عن برنامج عمل الصحة الدولية، وكذلك غائبة عن بال الأفراد. ووفقاً للصحة العالمية، يصيب مرض الليشمانيا المجموعات الأشد فقراً، ويرتبط بعدة أسباب أبرزها: سوء التغذية، والنزوح، والظروف السكنية الرديئة، وضعف الجهاز المناعي، ونقص الموارد المالية. وأوصت المنظمة باتقاء إصابة الأصحاء من الناس



مرض الليشمانيا يوصف بأنه من أمراض المناطق المدارية المهملة لأنها تكاد تكون غائبة عن برنامج عمل الصحة الدولية، وكذلك غائبة عن بال الأفراد.

"الجمهوري" يقدم خدمات مجانية بملياري ريال

خاص: الطبية



وبين التقرير بأن تكلفة الخدمات الطبية خلال الربع الأخير من العام المنصرم، بلغت مليارين و217 مليوناً و67 ألف ريال منها مليار و200 مليون مقدمة من هيئة الزكاة ومليار و17 مليوناً و67 ألف ريال مقدمة من هيئة المستشفى الجمهوري.

كشفت المستشفى الجمهوري التعليمي في صنعا عن عدد الخدمات الطبية التي قدمها للمواطنين بشكل مجاني خلال الربع الأخير من عام 2023. ووفقاً للتقرير الإحصائي الذي أعلنته هيئة المستشفى في مؤتمر صحفي مطلع يناير، فقد وصلت الخدمات التي قدمها المستشفى خلال الثلاثة أشهر الماضية، إلى 649 ألفاً و147 خدمة طبية شملت عمليات ووسائل تشخيصية ومعاینات وفحوصات ورفود وإجراءات.

وبحسب التقرير فمنذ اعتماد مجانية الخدمات بالهيئة، تم تنفيذ 317 ألفاً و831 فحصاً بزيادة 109 بالمائة قبل الاعتماد، وفي خدمة وسائل التشخيصي تم إجراء 102 ألف و28 خدمة بزيادة 157 بالمائة، كما تم معاینة 70 ألفاً و157 حالة بزيادة 152 بالمائة، كما استقبلت أقسام الرفود 44 ألفاً و218 حالة بزيادة 57 بالمائة.



معالجة رفيعة المستوى لصفقة توريد وحدات الغسيل الكلوي

الواحد) مقابل توريد 200 ألف وحدة غسيل كلوي سنوياً. ووفقاً لمصادر المجلة الطبية، فإن الاجتماع الذي هدف إلى تعزيز الشفافية والمساءلة واتخاذ إجراءات حاسمة ضد أي ممارسات خاطئة في قطاع الرعاية الصحية، شدد فيه الرئيس المشاط على الحاجة الملحة لمعالجة المشكلات النظامية وأهمية الالتزام بأعلى معايير النزاهة في تقديم الرعاية الصحية.

ناقش اجتماعاً رفيع المستوى برئاسة رئيس المجلس السياسي الأعلى مهدي المشاط معالجة صفقة توريد وحدات جلسات الغسيل الكلوي، حرصاً على صحة المرضى الذين يتجاوز عددهم الـ 5200 مريض. الاجتماع الذي عقد منتصف يناير في العاصمة صنعاء بحضور وزير الصحة ومدير عام المؤسسة الاقتصادية اليمنية تطرق إلى ما نشرته المجلة الطبية في 11 يناير، حول منح شركة محلية (مستوردة) غير موثوقة الحصة الأكبر بعقد بلغت قيمته قرابة 6 ملايين دولار (للعام

“

هوكينز» يجب ألا ندير ظهورنا لشعب اليمن»، مناشداً الجهات المانحة تقديم دعمها المستمر والعاجل لإنقاذ الأرواح، وبناء القدرة على الصمود، وتمويل التدخلات المستدامة.

دعوة أممية لدعم أطفال اليمن

خاص: الطبية

أكدت الأمم المتحدة، أن اليمن يعاني من بعض أعلى معدلات سوء التغذية المسجلة على الإطلاق - حيث يعاني ما يقرب من نصف الأطفال دون سن الخامسة من التقزم المعتدل إلى الشديد، محذرة من أن الوضع مستمر في التدهور، بالرغم من تحسن معدلات وفيات الأطفال بشكل طفيف في 2023. ودعت الأمم المتحدة و 219 من شركائها في المجال الإنساني إلى تقديم دعم عاجل لأكثر من 18.2 مليون امرأة وفتاة وفتى ورجل في اليمن. ونظراً للحاجة الإنسانية الماسة، قال المكتب الأممي أن خطة الاستجابة الإنسانية في اليمن لعام 2024 تتطلب مبلغ 2.7 مليار دولار أمريكي لنهج معزز وموجه ومحدد الأولويات وواع بالمخاطر. وفي بيان نشر مطلع فبراير على موقع «مكتب الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة»، قال بيتر هوكينز، الممثل الخاص للأمم المتحدة في اليمن «يواجه اليمن منعطفاً حرجاً ولديه فرصة فريدة لاتخاذ خطوة حاسمة بعيداً عن الأزمة الإنسانية من خلال معالجة دوافع الاحتياجات»، مستدرِكاً «على الرغم من أن ديناميكيات الصراع الإقليمي قد جلبت مخاطر إضافية، إلا أن المجتمع الإنساني يظل ملتزماً بالبقاء والتنفيذ». وأضاف هوكينز «يجب ألا ندير ظهورنا لشعب اليمن»، مناشداً الجهات المانحة تقديم دعمها المستمر والعاجل لإنقاذ الأرواح، وبناء القدرة على الصمود، وتمويل التدخلات المستدامة.





رمد

“

الباحثين
ينصحون باتخاذ
«الاحتياطات
عند استخدام
أغلفة الألومنيوم
في عدد من
الحالات، مثل
تجنب تسخين
الأغذية المغلفة
بالتصدير سواء
اللحم أو الأرز أو
الستوديتشات
وغيرها،



«القصدير» بين هوس الاستخدام وصحة المستهلكين

مواد التغليف إلى الغذاء، حيث أكدت الأبحاث من أن تراكم
الألومنيوم داخل الجسم يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية
في الجهاز الهضمي والعصبي وكذلك في
الدماغ».

وأشار إلى أن الباحثين ينصحون باتخاذ
«الاحتياطات عند استخدام أغلفة
الألومنيوم في عدد من الحالات،
مثل تجنب تسخين الأغذية المغلفة
بالقصدير سواء اللحم أو الأرز
أو الستوديتشات وغيرها، وعدم
استخدام القصدير مع الأغذية
الحمضية كالمخللات وغيرها من
الأغذية الحمضية».

وأضاف السباعي «كما يوصي الباحثون
أيضا بضرورة عدم استخدام القصدير في
الأغذية عالية الملوحة، بالإضافة إلى تجنب استخدام
أوراق القصدير المستخدمة والمجعدة، وذلك حفاظا على صحة
المستهلكين وتقاديا لتراكم الألومنيوم في الجسم وما يخلفه من
مخاطر صحية».



خاص: الطبية

يلعب الألومنيوم دورا هاما في حياتنا اليومية حيث يدخل في
تصنيع العديد من مواد التعبئة والتغليف مثل المشروبات
الغازية والعلب المعدنية وأواني الطهي وأغلفة
الأطعمة المسمي القصدير.

ووفقاً لأستاذ علوم الأغذية المساعد
في جامعة إب، ورئيس قسم التغذية
العلاجية في جامعة الملكة أروى،
الدكتور محمد السباعي، لوحظ
مؤخراً زيادة استخدام أغلفة
القصدير في اليمن، خاصة من
قبل المطاعم والبوفيهات وكذلك في
المنزل بشكل مفرط، وهذا ينذر بكارثة
محتملة على صحة المستهلكين.

وأوضح الدكتور السباعي في تصريح خاص
ب«الطبية»، إن هذه المواد يمكن أن تكون آمنة في حالة
استخدامها لحفظ الأغذية من دون تعرضها للحرارة، لكنها
ليست كذلك في حالة تم تعريضها للحرارة».
وتابع «يحذر الباحثون من احتمالية انتقال عنصر الألومنيوم من





قضية

“

قضى الحكم بإدانة سبعة من المتهمين بالتهمة المنسوبة اليهم وحبسهم مدة ثلاث سنوات تبدأ من تاريخ القبض عليهم، بينما قضى الحكم بحبس ثلاثة متهمين لمدة سنة واحدة تبدأ من تاريخ القبض عليهم، كما قضى بإدانة المتهم العاشر وحبسه سنة، وبراءة المتهم "أكرم علي محسن الحرازي".

صنعاء.. حبس ثلاث سنوات لعصابة تزوير الأدوية

الطبية - خاص/

تضاعفت معاناة المواطن اليمني ليس فقط كونه يعيش في أحد البلدان النامية، بل باتت حياته هي الأضعب في بلد يعاني ويلات الحرب والحصار منذ تسع سنوات، وهي ويلات جلبت معها الكثير من المخاطر التي تمس حياته بشكل مباشر ومنها "الأدوية المزورة" التي انتشرت في ربوع اليمن. ومع تدهور القطاع الصحي وارتفاع عدد المرضى من كل الفئات العمرية أصبحت تجارة الأدوية مريحة، ما دفع بالكثير من الدخلاء على مهنة الطب والصيدلة إلى دخول سوق الدواء بأصناف عملوا على تزويرها وتوزيعها وبيعها بطرق مختلفة.

الجزائية النافذة، وقانون الجرائم والعقوبات رقم 12 لسنة 1994، وقانون حماية المستهلك رقم 46 لسنة 2008، وقانون الصحة العامة رقم 4 لسنة 2009، وقانون مزاوله المهن الطبية والصيدلانية رقم 26 لسنة 2002.

وبحسب وثائق الحكم التي نشرتها "الصحيفة اليومية بمحكمة غرب أمانة العاصمة الابتدائية"، فإن المتهم الأول لا يملك أي شركة أو محلات لبيع وتجارة الأدوية، وإنما يدير محل والده الخاص ببيع المواد البلاستيكية.

وفي جديد قضايا التزوير، أدانت محكمة غرب أمانة الابتدائية تسعة متهمين من بين 12 شخصاً، تمت محاكمتهم بجريمة تزوير وغش الأدوية والاتجار بها بدون ترخيص، وحكمت عليهم بالحبس من سنة إلى ثلاث سنوات تبدأ من تاريخ القبض عليهم.

وأصدرت حكمها النهائي بالقضية رقم "207" لسنة 1444 المشار لها بـ "ج ج"، المرفوعة إليها من نيابة الصناعة والتجارة برقم "2" لسنة 1444، والتي تم فيها اتهام 12 شخصاً بتزوير الأدوية والاتجار بها بدون ترخيص.

وجاء الحكم الصادر في 31 أكتوبر 2023م استناداً لمواد "قانون الإجراءات



تسليط الضوء على مخاطر تزوير الأدوية

نشرت المجلة الطبية في الـ 10 من ديسمبر 2022، تقريراً معمقاً بعنوان "طباعة الموت في اليمن.. بيع الدواء في علب الدواء"، تطرقت فيه إلى أساليب تزوير الأدوية ومخاطرها على المجتمع اليمني.

وكشف التقرير أن عمليات تزوير الأدوية تتم بشكل متقن وبمشاركة رئيسية من أصحاب المطابع، وذلك من خلال "طباعة بواكث الأدوية بنفس الهوية والتصميم والألوان والمحتوى للدواء الرسمي المصنع/ المستورد، ليقوم المزور بعد ذلك بتعبئة تلك البواكث إما بأدوية نفس الدواء الأصلي لكن من بلد منشأ آخر أو يتم تصنيعه في معامل بدائية تفتقر للبيئة الآمنة لتصنيع الدوائي والرقابة والكوادر ومعايير التصنيع، وطريقة ثالثة يتم غطاء علبه دواء معين بلاصق يحمل اسم دواء آخر من الأدوية المهمة المتعلقة بأمراض مزمنة أو تلك التي لها طلب كبير في السوق".

مسؤولية هيئة الأدوية

وتعد الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية، الجهة المعنية بتنفيذ السياسات الصحية ذات القيمة العلاجية الوطنية الشاملة المتعلقة بالأدوية والمستلزمات الطبية والمواد الكيماوية والمخبرية ومواد التجميل ذات الأثر الطبي، بموجب القرار الجمهوري رقم (231) لسنة 1999م بشأن إعادة تنظيم الهيئة العليا للأدوية و المستلزمات الطبية.

وكانت الهيئة العليا للأدوية قد أوضحت في يونيو 2022 في منشور على صفحتها الرسمية في فيسبوك أن الأدوية المغشوشة هي "المنتجات الطبية التي تظهر على نحو كاذب ، عن عمد أو عن احتيال ، هويتها أو تركيبها أو مصدرها". بينما تعرف المنتجات الطبية المتدنية النوعية / غير المطابقة للمواصفات بـ "المنتجات الطبية المصرح بها ولا تفي بمعايير جودتها أو مواصفاتها أو لا تفي بكليهما".

الطباعة والرقابة

ويمنح القانون رقم 25 لسنة 1990 ووزارة الثقافة مسؤولية منح تصاريح المطابع والرقابة على أعمالها ومدى التزامها بمعايير وشروط إنشاء وممارسة أعمال الطباعة. كما يجرم القانون "طبع أو إعادة طبع أي مطبوع إلا بموافقة قانونية من مالك حقوق الطبع سواء كان شخصا طبيعيا أو اعتباريا".

كما يحمل القانون ذاته "صاحب المطبعة ومديرها المسؤول

وقضى الحكم بإدانة سبعة من المتهمين بالتهمة المنسوبة إليهم، وحبسهم مدة ثلاث سنوات تبدأ من تاريخ القبض عليهم، بينما قضى الحكم بحبس ثلاثة متهمين لمدة سنة واحدة تبدأ من تاريخ القبض عليهم، كما قضى بإدانة المتهم العاشر وحبسه سنة، وبراءة المتهم "أكرم علي محسن الحراري".

ووجهت المحكمة بالتصدي لصاحب مطبعة "فن التصميم" وإحالة إلى نيابة الصناعة والتجارة بشأن اشتراكه في جريمة التزوير وللتحقيق مع المتهم والتصرف طبقا للقانون، والزام النيابة بالتخاطب مع الجهات الأمنية المعنية بالتعميم على كافة المطابع في نطاق اختصاصها بعدم طباعة أي بواكث أو شرائط أدوية إلا بعد التأكد من التراخيص اللازمة.

وقضت المحكمة بمصادرة وإتلاف الأدوية المضبوطة المحرزة مع الأختام وقالب التعميم والفواتير، ومنع خمسة من المحكوم عليهم من ممارسة أي أنشطة تتعلق بالأدوية أو المتاجرة بها.

وأوصت بإلزام أحد المتهمين المحكوم عليه بالتعهد كتابة وتقديم ضمان بعدم تداول أو بيع أي أدوية مهريه مستقبلاً.. ونشر الحكم في صحيفتين يوميتين واسعتي الانتشار على نفقة 3 من المدانين.

تفاصيل القضية

وبحسب مصادر مطلعة على القضية، فقد بدأت في عام 2022، حيث أقدم المتهمون بتزوير بعض الأصناف المشهورة في سوق الدواء اليمني وأهمها صنفا الـ "أميفناك" و"سولبادين".

وتتكون العصابة من مجموعتين، الأولى قامت بتزوير صنف "أميفناك" وبدأت بتزوير كميات كبيرة من الصنف بمساعدة تجار كانوا يأخذون أصناف بديلة من منتجات شركات "سبا فارما وسبأ الدولية ورويال"، ليقوم مدير إنتاج أحد المطابع التجارية بطمس بيانات الصنف البديل ويطبع بدلاً منه بيانات صنف "أميفناك" وكذلك طباعة الروشترات الداخلية، ثم طباعة البواكث في أحد مصانع الكرونة والمحلية في العاصمة صنعاء، وينتقلون بعد ذلك لعملية توزيع الصنف للسوق.

أما المجموعة الثانية فقد قامت بتزوير صنف "سولبادين"، حيث قام المتهم رقم 6 والمتهم رقم 7 بتزوير صنف يحمل اسم "سولبافيز" وطمسوا بياناته ليصبح بعد الطباعة "سولبادين".

وبحسب الحكم القضائي، فقد شملت عملية التزوير والغش بيع أصناف "سجنافيناك ونيوفيناك وقطرة عيون" بكميات كبيرة رغم أنها قريبة الانتهاء وتم سحبها من الصيدليات.. إضافة لطباعة معلومات مضللة على كميات كبيرة من شراب "شعير المميز".

قضية



وجهت المحكمة بالتصدي لصاحب مطبعة "فن التصميم" وإحالة إلى نيابة الصناعة والتجارة بشأن اشتراكه في جريمة التزوير وللتحقيق مع المتهم والتصرف طبقا للقانون، والزام النيابة بالتخاطب مع الجهات الأمنية المعنية بالتعميم على كافة المطابع في نطاق اختصاصها بعدم طباعة أي بواكث أو شرائط أدوية إلا بعد التأكد من التراخيص اللازمة.

مالية وإغلاق المنشأة وسحب الترخيص والتعميم بعدم التعامل معها وقد تصل إلى حبس مالك المطبعة في بعض الحالات.

المسؤولية الكاملة عن أي مطبوع يصدر عن المطبعة مخالفاً لأحكام هذا القانون“.

حجم التزوير عالمياً

بحسب منظمة الصحة العالمية فإن واحداً من كل عشرة عقاقير تباع في الدول النامية يكون مزيفاً أو أقل من مواصفات الجودة المطلوبة مما يؤدي إلى وفاة عشرات الآلاف بينهم الكثير من الأطفال الذين يعالجون على نحو غير فعال من الالتهاب الرئوي والملاريا.

ووفقاً لتقديرات الصحة العالمية في العام 2017، حجم مبيعات الأدوية المزورة في البلدان النامية يصل إلى نحو 300 مليار دولار سنوياً وبالتالي يبلغ حجم التجارة في الأدوية المزيفة 30 مليارات.



وفي تصريح خاص لـ “المجلة الطبية”، كان قد أكد وكيل وزارة الثقافة للمصنفات والملكية الفكرية عبد الملك القطاع أن المطابع التجارية لا يمكن أن تزاول عملها إلا بترخيص رسمي من قبل الوزارة، وأشار إلى أن الجهة المسؤولة عن منح التصاريح لهذه المطابع هو مكتب الثقافة بأمانة العاصمة وكذلك بواسطة مكاتب الوزارة في بقية المحافظات.

كما أوضح مدير المصنفات في مكتب الثقافة بأمانة العاصمة رياض الأغبري، أنه وفي حال وجود شكوى بمخالفات على مطابع ما يقوم المكتب بالنزول والتحقق وإبلاغ الهيئة العليا للأدوية وإذا اتضح أنها ارتكبت مخالفة قانونية يتم إحالتها إلى النيابة، وتشمل عقوبات المخالفين غرامات

قضية



الدكتور النزيلي في تصريح خاص بـ “المجلة الطبية”، من الواضح أن الحكم استند لعدة قوانين وما يهمنها هي القوانين الصحية مثل قانون الصحة العامة وقوانين المزاولة والمنشآت الصحية الخاصة، مضيفاً “إذا وجد الضرر والأثر الجنائي فلا يمنع القاضي من تطبيق مواد القانون الجنائي إضافة للعقوبات الواردة في قانون الصحة العامة.. وأعتقد أن هذا ما حصل”.

د. النزيلي: الحكم استند على عدة قوانين

الصحيحة والجهات المنفذة له لأنها قد تجعل الحكم محل انعدام أو يعتره النقص حسب قانون المرافعات لعدم اتباع الإجراءات“.

وأضاف النزيلي بقوله “لم نجد في الحكم ذكر للجهات الرسمية التي ساعدتهم في إدخال أو استجلاب أو المساعدة للمتهمين وهذه نقطة مهمة أغفلت، إذ لا بد من محو الفساد في كل الاتجاهات، وبقاء من ساعدتهم خارج القضية سيظل أداة لتكرار المخالفة والجريمة بشكل مستمر“.

واستدرك رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع: “الواقع أن تزوير وغش الأدوية مسألة أمن قومي صحي للبلاد ولا بد من تعاون كافة الجهات لمكافحة”، مؤكداً أن “البحث العلمي والدراسات عن

مسبباته ونشأته يعد جزءاً هاماً لفهم المشكلة ودوافعها وأدواتها ومن ثم السيطرة عليها بشكل نهائي”، ومشدداً على “أهمية دور الجهات الرسمية الصحية في القيام بواجباتها مثل الهيئة العليا للأدوية ودور المنشآت الصحية في الإبلاغ الآمن عن المزورين والغشاشين ليتم التعامل بشكل سليم للقضاء على هذه الظاهرة الخطيرة“.

أوضح رئيس مجلس حكماء نقابة ملاك صيدليات المجتمع، الدكتور محمد النزيلي، إن “تزوير الأدوية يعني أن شخصاً أو جهة مجهولة تقوم بتعبئة أدوية شبيهة للأدوية المسجلة شكلاً ولكن لا يوجد بها دواء مر بالإجراءات التصنيعية اللازمة تحت إشراف الجهات الرسمية”، منوهاً بأن “الأمر يختلف عن تعريف الأدوية المقلدة حيث يكون فيها دواء يعد نسخة من الأصل أو المهربة وهي أدوية تستقدم بشكل غير رسمي من بلد مصرح فيه تداولها“.



د. محمد النزيلي

وقال الدكتور النزيلي في تصريح خاص بـ “المجلة الطبية”، “من الواضح أن الحكم استند لعدة قوانين وما يهمنها هي القوانين الصحية مثل قانون الصحة العامة وقوانين

المزاولة والمنشآت الصحية الخاصة”، مضيفاً “إذا وجد الضرر والأثر الجنائي فلا يمنع القاضي من تطبيق مواد القانون الجنائي إضافة للعقوبات الواردة في قانون الصحة العامة.. وأعتقد أن هذا ما حصل“.

وأفاد بأن “وسائل الإثبات القانوني معروفة، ويجب على الجهات الرسمية الاهتمام بشروط الضبط القضائي



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



إكسوپان®

بانتوبرازول ٤٠ مجم

Xopan®

Pantoprazole 40mg

**ACTION..WITHOUT
INTERACTION**

40mg

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

www.shaphaco.com P.O. Box: 3073

info@shaphaco.net +967.1 200620/2

facebook.com/Shaphaco +967.1 200623

 30 capsules



لجنة علمية لتوطين صناعة الأدوية

خاص: الطيبة

أقر اجتماع عقده الهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية مطلع يناير، في العاصمة صنعاء، تشكيل لجنة مشتركة من وزارة الصحة والهيئة العليا للأدوية والاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، لوضع مشروع استراتيجية توطين الصناعات الدوائية.

الرياحي إلى أهمية الدعم والثقة التي تحظى بها الصناعات الدوائية الوطنية من قبل القيادة السياسية والحكومة، مؤكداً عزم الشركات الوطنية بذل كل الطاقات والجهود لتعزيز الإنتاج والعمل على تحقيق الأمن الدوائي للبلد وفقاً للمعايير والجودة العالمية. وأكد الدكتور الرياحي في حديث خاص لمنصة (الطيبة نت) أن التصنيع التعاقدية في قطاع الأدوية دوراً حاسماً في ديناميكيات الصناعة وجزءاً لا يتجزأ من قطاع الأدوية، مشيراً إلى أنه يوفر العديد من المزايا مثل كفاءة التكلفة والمرونة والوصول إلى الخبرة وتخفيف المخاطر وتسريع وقت الوصول إلى السوق، إلى جانب إتاحة الفرصة لشركات الأدوية على تعزيز قدرتها التنافسية والتركيز على الابتكار والنمو الاستراتيجي.

وكان وزير الصحة الدكتور طه المتوكل قد عبر عن ثقته العالية بكفاءة وقدرة الصناعات الدوائية على بلورة وتنفيذ استراتيجية توطين الصناعة الدوائية كما عبر عن ثقته بسلامة التوجهات الاستثمارية الواعدة في مجال المستلزمات الطبية بما في ذلك الفرص الواعدة للاستثمار في إنتاج المواد الخام من الموارد الطبيعية التي تجود بها اليمن. وأكد المتوكل أن قطاع

الصناعات الدوائية يعد ركناً أساسياً للأمن القومي وأن فرص ومجالات التوسع الرأسي والأفقي في مجالات الصناعات الدوائية واعدة، وأن الأيام القادمة ستشهد تقديم مشروع التأمين الدوائي لقطاعات واسعة من المجتمع والتي تشكل أحد الطموحات لمنظومة الصحة والدواء.

في تصريح خاص لـ (الطيبة نت) شدد النائب الأول للاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري، على أهمية توطين صناعة الأدوية لما له من فوائد بعيدة المدى، بما في ذلك "زيادة المرونة، والاستجابة في الوقت المناسب لحالات الطوارئ الصحية، والنمو الاقتصادي، وتعزيز الرقابة التنظيمية، وتحسين إمكانية الوصول، والاستقلال الاستراتيجي.

وبحسب الشهاري، فإن "البلدان التي تعطي الأولوية لتطوير واستدامة قطاع الأدوية المحلي هي في وضع أفضل لتلبية احتياجات الرعاية الصحية لسكانها بطريقة شاملة وفعالة".

جاء ذلك في الاجتماع الذي عُقد في مقر شركة "شفاكو" للصناعة الدوائية، برئاسة وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل وبحضور رئيس الهيئة العليا للأدوية الدكتور علي عباس، وبمشاركة رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الدكتور إحسان الرياحي والنائب الأول لرئيس الاتحاد الأستاذ أحمد عبد الوهاب الشهاري وأعضاء مجلس الإدارة ولجنة الرقابة.

وأقر المجتمعون تشكيل لجنة علمية من 8 أشخاص، منهم 2 يمثلون الوزارة و2 يمثلون هيئة الأدوية و4 يمثلون الاتحاد والشركات، لتقوم بإعداد مشروع استراتيجية توطين الصناعات الدوائية في ضوء ما وجه به رئيس المجلس السياسي الأعلى مهدي المشاط على طريق تحقيق الأمن الدوائي.

وبحسب نتائج الاجتماع، تقوم اللجنة المشكلة برفع مذكرة للمجلس السياسي الأعلى، تتضمن حيثيات استحقاق الصناعات الدوائية للإعفاء من ضريبة الأرباح الصناعية والتجارية بما يجسد الرعاية التي توليها القيادة السياسية والحكومة للصناعات الدوائية باعتبارها خدمة للسواد الأعظم من أبناء الشعب اليمني المحتاجين للدواء الآمن والفعال وبالسعر المناسب.

وتشمل الاستراتيجية، اعتماد لائحة التصنيع التعاقدية لصناعات الدوائية بهدف استثمار الطاقات الإنتاجية المتاحة في مصانع الشركات الوطنية واستقطاب الشركات العالمية المنتجة للدواء للقيام بالتصنيع في اليمن.

ووفقاً للبيان الصادر عن الاجتماع الذي اطلعت عليه "المجلة الطبية"، سيتم الموافقة على إصدار قائمة الدفعة الثالثة من الأصناف الدوائية المحصور إنتاجها على الشركات الوطنية وذلك لعدد 100 صنف دوائي من الأصناف الحديثة والمنقذة للحياة التي تتوفر فرص إنتاجها من 3 - 5 شركات لتضاف إلى القرارات الوزارية السابقتين اللذين اشتملا على 52 صنفاً دوائياً.

كما تم الاتفاق على تنظيم اجتماعات دورية كل 90 يوماً برئاسة وزير الصحة ورئاسة الهيئة العليا للأدوية والاتحاد والشركات الوطنية لمواكبة التحولات الاقتصادية والطبية والصحية بتحقيق الأمن الدوائي. وفي كلمة له، لفت رئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية الدكتور إحسان

“

أقر المجتمعون
تشكيل لجنة علمية
من 8 أشخاص،
منهم 2 يمثلون
الوزارة و2 يمثلون
هيئة الأدوية و4
يمثلون الاتحاد
والشركات، لتقوم
بإعداد مشروع
استراتيجية توطين
الصناعات الدوائية
في ضوء ما وجه
به رئيس المجلس
السياسي الأعلى
مهدي المشاط على
طريق تحقيق الأمن
الدوائي.





إنجاز علمي يمني في جراحة العظام

خاص: الطبية

في إنجاز علمي جديد، نشرت مجلة الجراحة بالولايات المتحدة، للعظام والمفاصل والعمود الفقري (JBJS)، دراسة يمنية نفذها فريق من نخبة أكاديميي جامعة صنعاء، حول "كسور الفخذ العليا نتيجة الإصابات بالرصاص في اليمن". وأظهرت الدراسة، التي اطّعت عليها "المجلة الطبية"، نسبة عالية لالتحام الكسور ونسبة مرتفعة من المضاعفات والنتائج الوظيفية الضعيفة في اليمن "التنظيف المبكر، التثبيت الملائم، مراقبة العدوى".

وخلال الدراسة تم استهداف 174 مريضاً مصابين بكسور الفخذ القريبة المفتوحة نتيجة إصابات الرصاص، وتم تصنيف الكسور وفقاً لنظام Gustilo-Anderson و AO / OTA . واستخدام

مؤشرات النتائج الرئيسية لتقييم الوحدة الكسرية والعدوى والنتائج الوظيفية، كما تم استخدام نمذجة التحوير المتعددة المتغيرات الإحصائية لتحديد عوامل التنبؤ بالمضاعفات والنتائج الوظيفية السيئة.

ووجد الباحثون أن معدل الوحدة الكسرية الكلي كان 87%، ومعدلات المضاعفات كانت 18% للعدوى، و 13% لعدم الالتئام العظمي، و 23% لإعادة العمليات الجراحية، و 12% للالتئام المتأخر، و 4% لجفاف أنسجة المفصل، و 6% للتصلب غير الطبيعي، و 2% للبتر. وكانت النتيجة المتوسطة لوضع الركبة في تقاطع 78.4%، وكانت المتوسطة لنتيجة استبيان الصحة العامة SF-36 هي 67.3%.

عوامل مهمة للتنبؤ بالنتائج

وأظهرت الدراسة أن نوع الجرح ونوع الكسر ونوع التثبيت النهائي للكسور هما عوامل مهمة للتنبؤ بالنتائج. وتوصي الدراسة بضرورة إجراء دراسات مستقبلية تقارن بين طرق التثبيت المختلفة وتقييم النتائج والمضاعفات على المدى الطويل لهذه الإصابات.

وأكدت نتائج الدراسة على الحاجة إلى إدارة مبكرة وعنيفة لكسور الفخذ القريبة المفتوحة الناجمة عن جروح ناجمة عن طلقات نارية في البيئات منخفضة الموارد، كما أنها تسلط الضوء على أهمية معالجة التحديات

والحواجز التي تحول دون تحسين إدارة ونتائج هذه الإصابات.

وأشار الباحثون إلى أن توفير تغطية للأنسجة الرخوة تعد أموراً أساسية لتحقيق نتائج مرضية. إضافة إلى أن البحث يظهر أن نوع الجرح، ونوع الكسر، ونوع التثبيت النهائي تعتبر من التوقعات الهامة للنتائج.

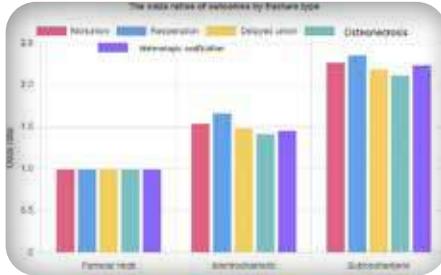
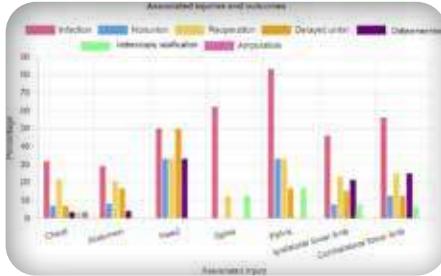
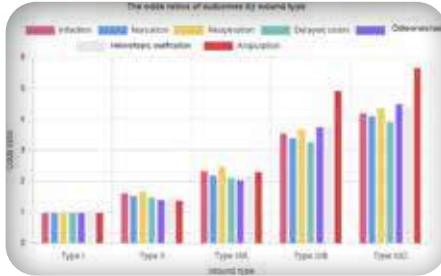
نتائج وظيفية وإشعاعية

الدراسة التي نشرت في مجلة الجراحة العالمية بعنوان "نتائج وظيفية وإشعاعية لكسور الفخذ العليا المفتوحة الناجمة عن إصابات بالرصاص في اليمن"، نفذها كل من استشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور محمد هطيف واستشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور عبدالله المعيش وأخصائي جراحة العظام والمفاصل الدكتور أنور الفضلي.

ووفقاً للباحثين، هدفت الدراسة النادرة إلى معرفة التحديات البارزة للتنبؤ بالنتائج وإدارة إصابات كسور الفخذ العليا المفتوحة الناجمة عن إصابات بالرصاص وتقييم النتائج الوظيفية والإشعاعية لمرضى هذه الإصابات في ثلاثة مراكز رئيسية للعلاج في اليمن وهي "مستشفى الثورة، والمستشفى الجمهوري، ومستشفى الكويت"، وتحديد العوامل المؤثرة فيها.

فحص وتحليل

ويؤكد الدكتور محمد هطيف "المشارك في الدراسة"، أن البحث يبرز أهمية فحص وتحليل إصابات كسور الفخذ العليا المفتوحة نتيجة إصابات بالرصاص في اليمن، ويشدد على ضرورة التركيز على الإجراءات الجراحية الفعالة والمتقدمة لتحقيق النتائج الأمثل.



الدراسة التي نشرت في مجلة الجراحة العالمية بعنوان "نتائج وظيفية وإشعاعية لكسور الفخذ العليا المفتوحة الناجمة عن إصابات بالرصاص في اليمن"، نفذها كل من استشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور محمد هطيف واستشاري جراحة العظام والمفاصل الدكتور عبدالله المعيش وأخصائي جراحة العظام والمفاصل الدكتور أنور الفضلي.



الكشف عن حدث هام يخص كليات الصيدلة

خاص: الطيبة

كشفت نقابة ملاك صيدليات المجتمع عن أسماء الجامعات اليمنية وكليات الصيدلة اليمنية المعتمدة بحسب قائمة مدارس الصيدلة العالمية WHO والحاصلة على عضوية قسم المنشآت الأكاديمية بالاتحاد الدولي للصيدلة FIP-AIM.

وقالت النقابة في منشور لها على صفحتها في "فيسبوك"، "رؤيتنا هي المنافسة في كفاءة وجودة مخرجات الكليات الصيدلانية لا التبعية، فكلنا مع دول المنطقة والعالم من شرقه لغربه نتنافس على تطبيق المعايير الدولية FIP-AIM Policy And standards".

وفي تصريح خاص لـ "الطيبة"، وصف رئيس مجلس حكماء النقابة الدكتور محمد النزلي اعتماد عضوية عدد من كليات الصيدلة اليمنية في قسم المنشآت الأكاديمية بالاتحاد الدولي للصيدلة بأنه "إنجاز غير مسبوق في تاريخ الصيدلة اليمنية" مشيدا بالخطوات والتوجه الفضلي للجامعات وكليات الصيدلة.

أسماء كليات الصيدلة اليمنية المعتمدة في القائمة الدولية:

- 1- الجامعة الوطنية
- 2- جامعة الرازي
- 3- جامعة العلوم والتكنولوجيا — عدن

- 4- جامعة العلوم والتكنولوجيا — صنعاء
- 5- جامعة السعيدة
- 6- جامعة الحكمة
- 7- جامعة العلوم الحديثة
- 8- جامعة حضرموت
- 9- جامعة ذمار
- 10- جامعة الأنصر
- 11- جامعة آزال
- 12- جامعة عدن
- 13- الجامعة اليمنية

وأشارت النقابة إلى أن هذا التكتل الأكاديمي اليمني يحدث للمرة الأولى منذ 40 عاماً، ويجب أن يستفيد من العضوية والمقارنات القطاعية لدول المنطقة والعالم والاحتكاك مع جامعات الدول المسجلة ونقل المعايير وتطبيقها وتحديث الممارسات وتجويد المخرجات وصولاً للمنافسة العالمية صيدلانياً. وأكدت أن سعي إدارات هذه الجامعات للعضوية يعكس بعد نظر ورؤية طموحة للمستقبل أساسها الاهتمام بكوادرها واعتمادها بعد التخرج.



أشارت النقابة إلى أن هذا التكتل الأكاديمي اليمني يحدث للمرة الأولى منذ 40 عاماً، ويجب أن يستفيد من العضوية والمقارنات القطاعية لدول المنطقة والعالم والاحتكاك مع جامعات الدول المسجلة ونقل المعايير وتطبيقها وتحديث الممارسات وتجويد المخرجات وصولاً للمنافسة العالمية صيدلانياً.

صيدليات المجتمع تواصل تدريبها المنهجي

خاص: الطيبة

أعلنت نقابة "ملاك صيدليات المجتمع"، أنها تعاقبت مع عدة جامعات تمتلك عضوية المنشآت الأكاديمية للاتحاد الدولي FIP-AIM.

وتهدف النقابة من ذلك لتقديم تدريب منهجي ومعتمد من الاتحاد الدولي الذي يحمل اسم "GbCF" الإصدار الثاني والذي يشمل خمسة كورسات في الصيدلية والمستشفى والمصنع. وفي السياق، دشنت النقابة العمل بتدريب الكورس الثاني من إجمالي 5 كورسات والذي يركز على بناء صيدلاني يتمتع بالكفاءة ليقوم بواجبه الاستشاري ومنع التداخلات الدوائية. وأشارت النقابة إلى أن 18 من أصل 74 متقدماً هم من اجتازوا الكورس الأول، لافتة إلى أن المتقدمين للكورس الثاني سيتعلمون خلال شهرين، المبادئ والطرق الآتية:

- 1- قراءة الأدوية الوصفية Rx.
- 2- تطبيق طريقة الاتصال مع المريض Asmethods.
- 3- تطبيق منهجية SOAP لتقييم الحالة.
- 4- التعرف على الأمراض الوصفية 1-6.



- 5- قراءة التشخيص.
- 6- قراءة العلامات الحيوية للمريض وربطها التشخيص.
- 7- قراءة الفحوصات المخبرية وتقارير الكشافات وربطها بالتشخيص.
- 8- إرشاد المريض للتدخلات الدوائية.
- 9- إرشاد المريض للجرعة وأفضل وقت للاستخدام.
- 10- تثقيف المريض حول مرضه والحميات التابعة.
- 11- الاطلاع على الأدلة الإرشادية العالمية لمعالجة كل مرض ومقارنتها بالوصفة Guid-lines.
- 12- الأدوية ومحاذيرها وطريقة عملها MOA.
- 13- الأسماء العلمية والتجارية والأدوية الأصلية وطرق تبديلها بالدواء الكفؤ حسب المناهج العلمية والأدلة.
- 14- إرشاد المريض وتعزيز استخدامه للدواء وإرشاده والدفاع عنه.
- 15- التواصل مع الكادر الصحي بإيجابية تخدم المريض.
- 16- قواعد حساب الربح والخسارة والتخطيط للإمداد الدوائي.



مضاعفات تصيب الجنين بسبب إهمال الأم الحامل

حنين القرشي

يرقد الطفل راكان في قسم الأطفال حديثي الولادة الخدج، في مستشفى السبعين بالعاصمة صنعاء منذ ولادته في الشهر السابع، ولن يغادر هذا القسم إلا بعد مرور شهرين وهي المدة التي كان يفترض ان يقضيها في رحم والدته.

بالإضافة الى قلة الحركة، وهذا بدوره يؤثر سلباً على عملية الأيض خاصة عند النساء الحوامل، وفقاً للدكتورة النونو، التي أضافت "من المؤثرات أيضاً انتشار التهابات الصدر والجهاز التناسلي".

وتذكر النونو أن أكثر أمراض الشتاء التي تتعرض لها الحامل تتلخص في التهابات المسالك البولية بسبب قلة شرب السوائل إلى جانب أمراض الجهاز التنفسي كالزكام والتهابات الصدر خاصة إذا لم تحصل على الرعاية الطبية مبكراً، وأوضحت أن إصابة الأم بالتهابات البولية تؤدي إلى الولادة المبكرة.

وأوصت النونو بضرورة توعية الأمهات وخاصة الحوامل بأهمية التغذية الجيدة التي تساعد على تعزيز مناعتهن وتجعلهن أكثر قدرة على مقاومة الأمراض التي قد تتعرض لها سواء الأمراض الفيروسية أو غيرها من الأمراض.

وشددت على ضرورة أن تحصل الأمهات الحوامل على المتابعة المنتظمة من قبل مقدمي الرعاية الصحية، وسرعة عرضهن على الطبيب عند تعرضهن لأي مشكلة صحية ليتم التشخيص المبكر وبالتالي معالجة المشكلة حفاظاً على صحة الأم والجنين .

راكان واحد من بين آلاف الأجنة ممن يضطر القائمون على الرعاية الصحية لإدخالهم إلى أقسام الرقود والحضانات والبقاء لأيام -والبعض لأكثر من شهر- تحت الإشراف الطبي الكامل.

بحسب أخصائية النساء والولادة الدكتورة أفراح النونو يعود السبب، غالباً، إلى تعرض الجنين في بطن الأم لبعض الأمراض نتيجة تعرض الأم لبعض الأمراض خاصة تلك التي تصيب الجهاز التنفسي والجهاز التناسلي.



وأوضحت النونو في تصريح لـ المجلة الطبية أن المرأة الحامل تتعرض لتغيرات فيسيولوجية في جسمها تجعلها معرضة لنقص مناعي بسيط مقارنة بالمرأة غير الحامل، وهذا يجعل الحامل عرضة للإصابة بالأمراض أكثر من غيرها .

وأكدت أن إصابة الأم الحامل بأي مرض ينعكس سلباً على صحة الجنين صحياً، خاصة في فصل الشتاء حيث يشهد انتشاراً للأمراض الفيروسية، التي تؤثر بشكل كبير خاصة في ظل ضعف مناعة الأم، مشددة على ضرورة توفير العناية المناسبة للأمهات الحوامل حفاظاً على صحة الأم والجنين. وتقل كمية المياه التي تتناولها النساء في فصل الشتاء

تقرير

“

الدكتور النزيدي في تصريح خاص بـ"الطبية"، من الواضح أن الحكم استند لعدة قوانين وما يهمنها هي القوانين الصحية مثل قانون الصحة العامة وقوانين المزاولة والمنشآت الصحية الخاصة". مضيفاً "إذا وجد الضرر والأثر الجنائي فلا يمنع القاضي من تطبيق مواد القانون الجنائي إضافة للعقوبات الواردة في قانون الصحة العامة.. وأعتقد أن هذا ما حصل".



لقاء



استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية الدكتور عادل النجار: سبب بسيط يعرض 50 % من المواطنين للإصابة بحساسية الجلد

لقاء / دعاء المطري

نبه استشاري أول أمراض الجلدية والتناسلية واستشاري علم أمراض أنسجة الجلد الدكتور عادل النجار إلى أن السبب الرئيسي في انتشار أمراض الجفاف والحساسية بنسبة 50% في اليمن يرجع إلى ضعف مستوى الوعي عند الأهالي، وانتشار الكثير من المفاهيم الخاطئة عن الحساسية والجفاف. وأوضح الدكتور النجار- في حديثه للمجلة الطبية - كيف يمكن أن يساهم ضعف الوعي في الإصابة بالحساسية وجفاف الجلد وتطور المرض إلى الإصابة بالأكزيما الشديدة التي يصاحبها نزيف دموي.

بالحقيقة، مثل الصوابين المعطرة وغيرها، وهذه المنتجات غير صحية وأحد مسببات الإصابة بالجفاف.

■ **البعض يقول أن جفاف الفم وتغير لون البول له علاقة بجفاف الجسم ما مدى صحة هذا المعلومة؟**

في الحقيقة لا توجد أي علاقة بينهما، فجفاف الفم وتغير لون البول واحد من أمراض الجهاز الهضمي والبولي.

■ **هل هناك وجبات معينة يستحسن تناولها في الشتاء لمنع الإصابة بجفاف البشرة وماذا عن الإكثار من شرب الماء؟**

لا يوجد نهائياً أي أطعمة تساعد على التخلص من الجفاف سواء في فصل الشتاء أو الصيف؛ ولكن إجمالاً يجب اعتماد الأكل الصحي المتوازن خصوصاً الخضروات والفواكه والسلطات.

وبالنسبة للماء، لا يوجد رابط بين شرب الماء والجفاف، وهذه من المفاهيم الخاطئة المنتشرة بين الناس لأن جفاف الجلد ينتج عن استهلاك الماء الخارجي على الجلد

■ **كيف يؤثر الشتاء على جفاف الجلد؟**

في فصل الشتاء ترتفع نسبة الإصابات بحالات الجفاف بشكل ملاحظ خصوصاً عند الأشخاص الذين لا يهتمون باستخدام المرطبات بالشكل الكافي والمناسب، فكلما تعرضت أجسامنا للمياه بشكل أكبر كلما تعرضت للجفاف أكثر.

وبالمقابل كلما استمر الشخص باستخدام المرطب بشكل مناسب انعكس ذلك بشكل إيجابي على بشرة الجلد لتصبح أكثر صحة وأمان، ومن المهم استعمال المرطب بشكل مناسب ويومي خصوصاً بعد الوضوء والاستحمام.

■ **ما هي الممارسات الخاطئة التي تزيد من احتمال الإصابة بجفاف الجلد؟**

الإفراط في استخدام بعض الصوابين قد يسبب إصابة البشرة بالجفاف، إذ من المهم جداً التقليل من كمية استخدام الصوابين لأنها أحد أهم أسباب الجفاف للجلد.

وبالمناسبة هناك شركات تجارية تروج لمنتجاتها من الصابون الخاصة بالأطفال أو النساء عبر حمل تسويقية لا علاقة لها



د.عادل النجار



الإفراط في استخدام بعض الصوابين قد يسبب إصابة البشرة بالجفاف، إذ من المهم جداً التقليل من كمية استخدام الصوابين لأنها أحد أهم أسباب الجفاف للجلد.

معينة ووفق شروط محددة أبرزها لبس الكفوف بشتى أنواعها الخاصة وهي أن تكون مبطنة بالقطن سواء للنساء أو للرجال، القيام بالأعمال المنزلية باختلافها «الأعمال الخفيفة أو الثقيلة»، أو للرجال لأنهم أيضاً عرضة للإصابة بالحساسية خصوصاً من كان عملهم في مجالات معينة تستلزم منهم ملامسة الماء بكثرة مثل المطاعم و الكافتيريا أو ملامسة مواد طبية أو مواد كيميائية أو مواد إسمنتية بنائية، كل هذه الأعمال تستدعي الاحتياط ولبس الكفوف القطنية.

■ **كيف يمكن رفع مستوى وعي الناس فيما يتعلق بهذه القضية الصحية؟**

من المهم أن تقوم الجهات المختصة في الدولة ممثلة بوزارة الصحة وكذلك وزارة الإعلام بنشر الوعي الصحي في هذه القضايا الصغيرة لكي لا تتطور ويصبح من الصعب علاجها، وأيضاً لكي يتجنب الإنسان الإصابة بها وكذلك لكي يستطيع المجتمع التعامل مع المرض في حال إصابة أحد أفراد الأسرة. ومن المهم أن يتم التركيز على الجانب التوعوي عبر توزيع المجلات الطبية والبروشورات على كل أفراد المجتمع والزام الإذاعات على وجه الخصوص بتحديد وقت معين لتوعية المجتمع صحياً باعتبارها أكثر انتشاراً وقدرة على الوصول إلى أفراد المجتمع في المنازل و وسائل المواصلات وفي الكافتيريا والمطاعم وغيرها من الأماكن التي دائماً ما يتواجد فيها الكثير من الناس.

واستهلاك كمية صوابين وشامبوهات كثيرة؛ بما فيها الصوابين الطبية لأنها تحتوي على مواد منشفة أساسية كجزء من تركيبها، وعليه يجب الاهتمام بالترطيب بشكل مباشر.

■ **متى تتحول الإصابة من مجرد جفاف إلى اكزيما؟**

تبدأ أعراض الجفاف بالحكة ويصبح ملمس للجلد غير ناعم، ثم تتطور إلى جروح يصاحبها خروج دم؛ أي كلما طال الجفاف في الجسم كلما زادت احتمالية الإصابة بمرض الاكزيما.

وأحياناً يتحول إلى اكزيما ملتهبة مع وجود بكتيريا وهذا ما يعقد المشكلة ليجعلها مع الأسف الشديد بحاجة إلى علاج وريدي تتمثل بمضادات حيوية قوية يتراوح مدة استخدامها من أسبوع إلى 10 أيام ونادراً ما يصل إلى أسبوعين.

وهنا أتذكر قصة طفلة عمرها أربع سنوات ومصابة بالأكزيما، وكيف ساهم ضعف مستوى وعي والدتها في تفاقم حالتها الصحية، وذلك عندما كانت الأم تقوم بتنظيف الطفلة وتعقيمها من أربع إلى خمس مرات في اليوم لأنها تجهل بأن المعقمات مواد تزيد درجة الالتهاب، وهذا ما ساهم في تفاقم حالة طفلتها حتى وصلت إلى مرحلة التورم الشديد لأجلها.

■ **ما هي أفضل طرق الوقاية من الإصابة بحساسية الجلد؟**

تتحصّر الوقاية في الاهتمام السليم بالبشرة عبر طرق



نظام إدارة المستشفيات

من شركة بيتاسيس لنظم المعلومات

Bsys For Information Technology



Hospital Management System

نرتقي بأعمالك .. لتلتقي بأمالك

www.betasysit.com



اليمن- صنعاء- شارع صخر

01537968 - 776200206

www.betasysit.com

بيتاسيس Bsys

Dilacard[®]

Carvedilol



Put a **stop** to them



before they **stop** you

Shiba Pharma





صحة الرجل



تتجلى فطريات
العضو الذكري
في أعراض مثل
الحكة المصحوبة
باحمرار أو بقع
حمراء صغيرة
على الحشفة،
وقد تسبب
المناطق حكة
وحرقانا وقد
يصبح الجلد
محمرا ومتورما.



عدوى فطرية تصيب الرجال

أنها عادة ما تكون غير ضارة ويمكن علاجها بسهولة.

كيف يتم علاج فطريات «الرجال»؟

من المهم علاج فطريات الأجهزة التناسلية عند ظهور الأعراض، وهنا يمكن استخدام مضادات الفطريات في شكل مراهم أو كريمات للعلاج حيث تقوم بقتل الفطريات وتثبيط نموها. وبهذا العلاج يمكن عادة القضاء على الفطريات التناسلية بنجاح في غضون أسبوع إلى أسبوعين، كما جاء في موقع vital.de الألماني.

كيف يمكنك منع العدوى الفطرية؟

يُنصح الرجال بتنظيف القضيب بانتظام بالماء وغسول منظف لطيف، وبذلك يفترض أن تزول إفرازات العضو الذكري مثل «اللجن» الذي تنتجه الغدد الدهنية تحت قلفة العضو الذكري، عدا ذلك من المحتمل أن تتحول هذه الإفرازات إلى أرض خصبة للعدوى الخميرية. أيضا ينبغي بعد تنظيف القضيب تجفيفه جيدا لتفادي الرطوبة.

رغم أن الفطريات المهبلية من أكثر أمراض النساء شيوعا وعادة تسببها خميرة المبيضات البيضاء، إلا أن الرجال أيضاً من الممكن أن يصابوا بعدوى فطرية في منطقة الأعضاء التناسلية. وتتجلى فطريات العضو الذكري في أعراض مثل الحكة المصحوبة باحمرار أو بقع حمراء صغيرة على الحشفة. وقد تسبب المناطق حكة وحرقانا وقد يصبح الجلد محمرا ومتورما. كما أن لمس هذه المنطقة يولد في الغالب لدى المصاب بفطرية العضو الذكري شعورا غير مريح، مثلما جاء في موقع vital.de الألماني المتخصص بالصحة.

وفي الحالات المتقدمة يمكن أن تؤثر الفطريات التناسلية أيضاً على مجرى البول. في مثل هذه الحالات يشعر الكثير من الرجال بحرقة عند التبول. وفي حالات نادرة جداً يمكن أن تحدث أيضاً أعراض عامة للمرض مثل التعب أو الحمى. ومن المهم التأكيد هنا على أن هذه الفطريات لا تدخل ضمن العدوى المنقولة جنسياً. وعلى الرغم من كونها غير مريحة إلا

6

أضرار تسببها الأحذية الضيقة للرجل

تحذر العديد من الدراسات من الآثار السلبية لارتداء الرجال لأحذية ضيقة لأنها قد تسبب العديد من الأضرار على صحتهم العامة. ونستعرض هنا أبرز الأضرار التي تسببها وفقا لـ "mbtshoeuk.wordpress.com":

- 1 - تسبب آلام في الأقدام والكاحلين: يحتوي الحذاء الضيق على تصميم ضيق يجعل القدم تضيق وقد يصبح ضيقاً جداً لدرجة أنه يسبب آلاماً وشعوراً بالضيق والاختناق في الأقدام والكاحلين.
 - 2 - تسبب الأحذية الضيقة عدم التوازن والسقوط: بسبب عدم القدرة على الحركة بحرية، يصبح من الصعب الحفاظ على التوازن، مما يجعل الشخص يسقط ويتعرض للإصابة.
 - 3 - يسبب الأحذية الضيقة مشاكل في العمود الفقري: الحذاء الضيق يضع ضغطاً على العمود الفقري، مما يسبب آلاماً في الظهر والرقبة.
 - 4 - تسبب الأحذية الضيقة الجفاف والتشققات في الجلد: يعمل الحذاء الضيق على ضغط القدمين، مما يجعل الجلد يجف ويتشقق.
 - 5 - تسبب الأحذية الضيقة العدوى والتهابات في القدم: نظراً لأن الحذاء الضيق يسبب التعرق والرطوبة، فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى والتهابات في القدم.
 - 6 - يؤدي الحذاء الضيق إلى تشوهات في القدمين: إذا ارتدى الشخص الأحذية الضيقة لفترات طويلة، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تشوهات في القدمين.
- ومن الممكن أن تؤدي الأحذية الضيقة إلى العديد من المشاكل الصحية الأخرى، لذا من الأفضل اختيار الأحذية الواسعة والمريحة التي تسمح بحرية الحركة وتحمي صحتك العامة.

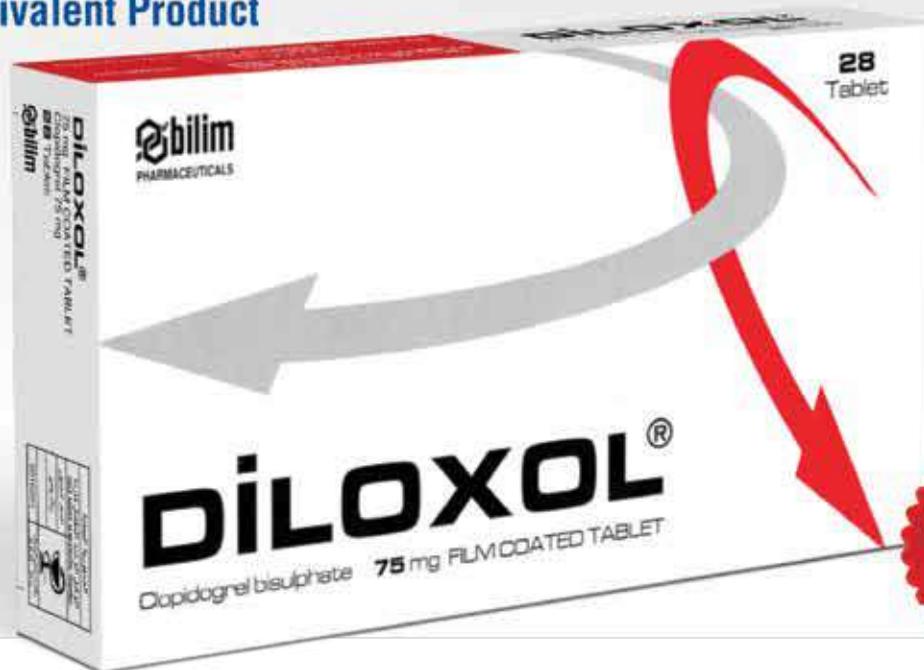
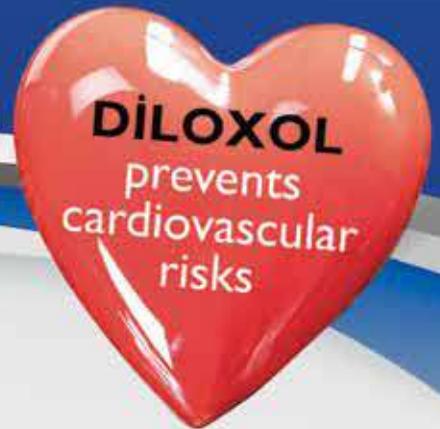


bilim

PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg
daily single
dose

600 mg
loading
dose

 **DILOXOL®**
Clopidogrel bisulphate

Indications

-  Recent myocardial infarction (MI), recent stroke or detected peripheral arterial disease (PAD)
-  Acute Coronary Syndrome (ACS)
-  Rapid onset of action with 300-600 mg loading dose when needed
-  Full antiplatelet effect with 600 mg loading dose within 2 hours
-  Can be taken with foods
-  No need for dose titration in renal failure or geriatrics

medica





5 طرق للسيطرة على ضيق التنفس



توعية



تناول الزنجبيل الطازج أو إضافة البعض منه إلى الماء الساخن كمشروب، قد يساعد في تقليل ضيق التنفس الذي يحدث بسبب عدوى الجهاز التنفسي،

- الضغط على الشفاه معاً، مع الحفاظ على فجوة صغيرة بينهما.
- الاستنشاق من خلال الأنف لبضع ثوان.
- القيام بالزفير بلطف من خلال الشفاه.
ويمكن تجربة هذا التمرين عند الشعور بضيق في التنفس، ويمكن تكراره طوال اليوم حتى الشعور بالتحسن.

3 - قد يساعد شرب القهوة السوداء على تخفيف ضيق التنفس، حيث إن الكافيين الموجود يمكن أن يقلل من ضيق العضلات في مجرى الهواء لدى الشخص، فتأثيرات الكافيين تحسن قليلاً من طريقة عمل مجرى الهواء لدى الأشخاص المصابين بالربو، وقد يكون هذا كافياً لتسهيل عملية استنشاق الهواء، ولكن من المهم أن نتذكر عدم الإفراط في استهلاك القهوة بكميات كبيرة لأنه يمكن أن يزيد معدل ضربات القلب.

4 - تناول الزنجبيل الطازج أو إضافة البعض منه إلى الماء الساخن كمشروب، قد يساعد في تقليل ضيق التنفس الذي يحدث بسبب عدوى الجهاز التنفسي، وقد يكون الزنجبيل فعالاً في مكافحة الفيروس الخلوي التنفسي، وهو سبب شائع للالتهابات الجهاز التنفسي.

5 - استنشاق البخار، يمكن أن يساعد في الحفاظ على نظافة الممرات الأنفية للشخص، مما يساعده على التنفس بسهولة أكبر، فقد تؤدي الحرارة والرطوبة الناتجة عن البخار أيضاً إلى تحلل المخاط في الرئتين، مما قد يقلل أيضاً من ضيق التنفس.

يشكي عديد أشخاص من ضيق التنفس، خاصة عند حلول المساء، وعادةً ما يكون ذلك علامة تحذيرية على الإصابة بأمراض خطيرة، مثل الودمة الرئوية، أو قصور عضلة القلب، أو الانسداد الرئوي.
لكن الخبر السار هو أنه يمكن السيطرة على ضيق التنفس أثناء الليل باتباع 5 طرق هي بحسب موقع «Medical news today»:

1 - التنفس بعمق من خلال البطن، يمكن أن يساعد على التحكم في ضيق التنفس، حيث يمكن ذلك من خلال الاستلقاء ووضع اليدين على البطن، والتنفس بعمق من خلال الأنف، والقيام بالزفير ببطء عبر الفم، لإفراغ الرئتين.
يمكن للأشخاص القيام بهذا التمرين عدة مرات يومياً أو كلما شعروا بضيق في التنفس، حيث إنه من الأفضل الاستمرار في التنفس ببطء، وسهولة، وعمق، وليس بسرعة.

2 - التنفس من الفم، تمرين التنفس الآخر الذي يمكن أن يساعد في تخفيف ضيق التنفس هو التنفس من خلال الشفاه، حيث يساعد على تقليل ضيق التنفس عن طريق إبطاء وتيرة تنفس الشخص، وهذا مفيد بشكل خاص إذا كان ضيق التنفس بسبب القلق.
ولمحاولة التنفس من خلال الشفاه في المنزل، يمكن للأشخاص فعل التالي:
- الجلوس بشكل مستقيم على كرسي مع استرخاء الكتفين.

متلازمة مهددة للحياة

متلازمة الضائقة التنفسية الحادة مرض خطير يهدد الحياة، لأن هذا المرض يتسبب في منع الرئتين من العمل بشكل صحيح نتيجة تلف جدران الأوعية الدموية الصغيرة.
ووفقاً لمؤسسة الرئة الألمانية فإنه في غضون فترة قصيرة يحدث نقص حاد في أوكسجين الدم، ومن دون علاج طبي مكثف يموت الشخص المصاب.
وأوضحت أن السبب الأكثر شيوعاً لمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة هو الالتهاب الرئوي، وتشمل الأسباب الأخرى صدمة شديدة في الرئة واستنشاق الدخان والغازات السامة.
كما تؤدي بعض الأمراض إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة، كالتهاب البنكرياس وتسمم الدم، بالإضافة إلى التورم واسع النطاق في الجسم الناجم عن رد فعل مبالغ فيه لجهاز المناعة.
وتتمثل أعراض متلازمة الضائقة التنفسية الحادة في ضيق التنفس وتسارع التنفس وتغير لون الشفاه والأصابع إلى اللون الأزرق، والتشوش الذهني والاضطراب الداخلي والارتباك.
وشددت المؤسسة على ضرورة طلب المساعدة الطبية فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للتنفس الاصطناعي في الوقت المناسب، ولا توجد حتى الآن أدوية لعلاج متلازمة الضائقة التنفسية الحادة، بل تعالج بأدوية المرض المسبب لها.





توعية



خبر محفز للمدخنين

لحسن حظ المدخنين أن الجسم يستعيد كامل صحته بعد فترة من التوقف عن التدخين، حتى ولو كان قد استمر في التدخين لعقود قبلها.

الأمر يحدث بسرعة، فبعد 20 دقيقة فقط من تناول سيجارة يعود ضغط الدم لوضعه الطبيعي، وبعد ثماني ساعات يتراجع معدل أحادي أكسيد الكربون في الدم، وهو الذي ينتج عن تناول النيكوتين. أما بعد 24 ساعة فيتراجع خطر التعرض لسكتة قلبية، وفقاً لموقع «دي دبليو» الألماني.

وتخيل أنه بإمكانك أن تستمتع بحاستي الشم والتذوق بعد يومين فقط من آخر سيجارة تناولتها، وهكذا يصبح للأكل طعم رائع، وكذلك رائحة عبير الأزهار. وسبب ذلك أن النهايات العصبية ترتاح بعد التوقف عن تعاطي النيكوتين.

وبعد أسبوعين من التوقف عن التدخين يستنشق المرء هواءً أكثر، وبعد شهرين إلى ثلاثة أشهر تكون الرئة قد نظفت نفسها من آثار التدخين، وفق موقع «فتبوك» الطبي المتخصص. وعقب ثمانية أشهر يصبح نظام المناعة أقوى.

بعد خمس سنوات من التوقف التام عن التدخين يتراجع خطر الإصابة بجلطة دماغية بنسبة 50 بالمائة، وبعد عشر سنوات يتراجع احتمال الإصابة بسرطان الرئة بمقدار النصف أيضاً، وكذلك خطر الإصابة بسرطان الكلية والمريء والقصبات الهوائية ومنطقة الفم، أما التخلص التام من آثار التدخين، فيحدث بعد 15 عاماً من ترك التدخين.



اختبار مهم لثلاثة أمراض

أكد أستاذ الحالات الحرجة بكلية طب قصر العيني المصري، الدكتور حسام موابي، أن هناك اختباراً في غاية الأهمية، يجب إجراؤه لمرضى القلب والكلى والكبد.

وأوضح موابي خلال برنامجه «رب زدني علماً» في قناة «صدي البلد»، إن الاختبار الذي يقصده هو «فحص توازن السوائل بالجسم».

وأضاف أستاذ طب الحالات الحرجة أن اختبار توازن السوائل بالجسم يمثل أهمية كبيرة لمرضى القلب والكلى والكبد، لأنه يساعد على تحديد الكمية الآمنة من ماء الشرب في اليوم.

وأكد أن هؤلاء المرضى يواجهون صعوبة كبيرة في التخلص من الماء الزائد، مما يؤدي إلى احتباسه بالجسم، ومن ثم زيادة الوزن وتورم الأطراف والإصابة بالاستسقاء.

ولفت موابي إلى أن اختبار توازن السوائل يحدد عدد أكواب الماء المسموح شربها في اليوم بناءً على حجم البول، مبيناً «إذا كان مريض الكبد تبلغ كمية بوله لتر، يلزمه الطبيب بشرب لتر ونصف من المياه».

الأسباب المحتملة لألم الأذن عند البلع

يشمل تدفق حمض المعدة إلى الحلق.

- **مشاكل في الفك أو الأسنان** أو اضطراب المفصل الصدغي للفك.

- **التهابات الجيوب الأنفية** يمكن أن تسبب تورماً يؤدي إلى ألم أذن، إلى جانب الصداع والاحتقان.

- **التهاب الحلق، والتهاب اللوز** الذي قد يساهم في ألم الأذن ويتسبب بمشاكل أخرى كالصداع والحمى.

- **كثرة شمع الأذن** انسداد الأذن بشمع أو وجود جسم غريب.

- **عدوى أو خراج في الأسنان.**

- **ردود الفعل التحسسية.**

للتعامل مع ألم الأذن أثناء البلع، يمكن اتباع بعض الإجراءات، مثل الحفاظ على رطوبة الجسم، مضغ اللبان، استخدام مزيلات احتقان الأنف، وتجنب الأطعمة المحفزة، وفي حالة استمرار الألم أو الأعراض الشديدة، يفضل استشارة

إذا كنت تعاني من ألم في الأذن عند البلع، يجب عليك التفكير في الأسباب المحتملة التي تسهم في ذلك.

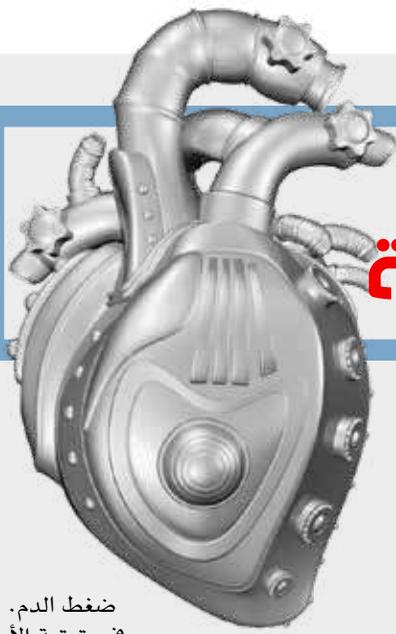
ونستعرض هنا قائمة بأبرز الحالات المرضية المرتبط حدوثها بظهور ألم في الأذن يظهر عند البلع، وفقاً لموقع «Healthshots»:

- **التهاب الأذن**، يمكن أن يؤدي إلى التورم والتهاب في الأذن الوسطى، مما يؤثر على الأعصاب المتصلة بالأذن ويسبب ألماً أثناء البلع، وقد يكون العلاج يتضمن استخدام المضادات الحيوية لعلاج الالتهابات البكتيرية أو الانتظار في حالة الالتهابات الفيروسية.

- **خلل في الأذن الوسطى**، إذ تربط قناتي استاكيوس الأذن الوسطى بالحلق وتلعب دوراً في تنظيم ضغط الهواء، وإذا كانت هذه الأنابيب مسدودة أو فشلت في الفتح بشكل صحيح، قد يحدث خلل في الضغط، مما يؤدي إلى ألم في الأذن أثناء البلع.

- **ارتجاع المريء** الذي





حدث ثوري في الهندسة الطبية

حقق مهندسو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا تقدماً كبيراً بإنشاء نسخة ريبوتية طبق الأصل من البطين الأيمن للقلب قادرة على محاكاة عملية النبض وضخ الدم المعقدة كما هي في القلب الحقيقي.

وتحتوي النسخة الروبوتية المبتكرة على أنسجة قلب حقيقية مرفقة بعضلات اصطناعية تشبه البالون، مما يسمح للباحثين بالتحكم بدقة في انقباضات البطين مع مراقبة عمل صماماته الطبيعية وغيرها من التراكيب المعقدة عن كثب. كما يتميز البطين الأيمن الآلي بتعدد استخداماته وقدراته، إذ يمكن ضبطه لمحاكاة القلب السليم والقلب العليل.

ويكمن سر دمج أنسجة القلب الحقيقية في النموذج الاصطناعي في قدرة الأنسجة على الحفاظ على التعقيدات الطبيعية لهيكل القلب، وهو ما لا يمكن تحقيقه اصطناعياً، وفقاً لما نقله موقع «الجزيرة نت» عن مدونة على موقع المعهد.

وللوصول إلى نتائج أكثر دقة وتفصيلاً، اختبر الفريق قدرة البطين الاصطناعي على عملية الضخ عن طريق غمره بمسائل يشبه في لزوجته الدم. وبسبب شفافية المسائل المستخدم تمكن الباحثون من مراقبة ودراسة الصمامات والهياكل الداخلية ليحصلوا على أبعاد إضافية قيمة عن أداء وقدرة النموذج.

كما يمكن ضبط أنابيب ضخ البطين الاصطناعي لمحاكاة حالات القلب المختلفة، وهو ما يجعله آلة متعددة الاستخدامات لدراسة أمراض القلوب الشائعة مثل اضطراب ضربات القلب، وضعف العضلات، وارتفاع ضغط الدم.

“

يمكن ضبط أنابيب ضخ البطين الاصطناعي لمحاكاة حالات القلب المختلفة، وهو ما يجعله آلة متعددة الاستخدامات لدراسة أمراض القلوب الشائعة مثل اضطراب ضربات القلب، وضعف العضلات، وارتفاع ضغط الدم.

ضغط الدم.

وفي حقيقة الأمر،

تتجاوز إمكانيات التطبيق

المحتملة للبطين الأيمن الروبوتي نطاق البحث والمحاكاة، فقد نجح الفريق في تطوير النموذج لاختبار أجهزة القلب الطبية المختلفة، وذلك عن طريق زراعة أجهزة حلقيّة بأحجام مختلفة في صمام البطين الثلاثي والتلاعب بنسبة تدفق السائل، وبالتالي الوصول إلى حالات مرضية معروفة مثل قصور القلب الأيمن أو الرجفان الأذيني.

وبمحاكاة الخلل الوظيفي تمكن الباحثون من اختبار الجهاز الطبي المناسب والتطوير من قدراته، وهذا ما يسلط الضوء على الفائدة المرتقبة العائدة على مهندسي الأجهزة الطبية وجراحي القلب للرفع من قدراتهم وقدرة الآلات الطبية المستخدمة.

وعلى المدى البعيد يسعى القائمون على العمل إلى تحقيق إنجاز مماثل على صعيد البطين الأيسر للقلب، وهو ما يعني الحصول على قلب اصطناعي قابل للضبط بالكامل، وهو ما سيفتح آفاقاً جديدة لا حصر لها.

لقاح ضد حب الشباب

سنوات، على علاقة حب الشباب بنوع معين من البكتيريا تعيش على جلد الإنسان ويطلق عليها «كاتيبكتيريام»، ولماذا تؤدي هذه البكتيريا في بعض الأحيان إلى ظهور حب الشباب على سطح الجلد.

وتوصل الباحثون إلى أن هذه البكتيريا تفرز نوعين من الإنزيمات هما «إتش واي إل إيه» و«إتش واي إل بي» وأن النوع الأول هو الذي يتسبب في حدوث الالتهابات التي تصاحب بثور حب الشباب على سطح الجلد، في حين يعمل النوع الثاني من الإنزيمات على تهدئة الالتهابات الجلدية، وفقاً لموقع «ميديكال إكسبريس» المتخصص في الأبحاث الطبية.

وأكد الباحثون أن أهمية هذه الدراسة تتمثل في تسليط الضوء على العوامل الوراثية للإصابة بحب الشباب، وابتكار وسائل علاجية لاستهداف هذه المشكلة.

تمكن فريق بحثي من كلية الطب بجامعة كاليفورنيا من تطوير لقاح ضد حب الشباب، وقد أثبت هذا اللقاح بعد اختباره على فئران أنه يقلل الالتهابات التي تصاحب حب الشباب عن طريق تحييد تأثير أحد الإنزيمات التي تفرزها البكتيريا المرتبطة بحب الشباب. وتركزت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية «نيتشر كومينيكيشن»، والتي استغرقت أكثر من 10





دواء



مضادات لا تتفق مع الحليب

الحيوي بمعدل ساعتين إلى ثلاث ساعات. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الكالسيوم الموجود في الحليب يشكل رابطة غير قابلة للذوبان مع العديد من المواد الفعالة للمضادات الحيوية، وبالتالي لا يستطيع الجسم امتصاص المضاد الحيوي. وبناء عليه يقوم الجسم بإخراج المضاد الحيوي دون أن يتمكن المضاد من أن يؤتي مفعوله، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

أفادت صحيفة الصبادة الألمانية أن الحليب لا يتفق مع بعض المضادات الحيوية، وهي: التتراسيكلين (مثل الدوكسيسيكليين أو المينوسكلين)، والفلوروكينولونات، والسبيروفلوكساسين، والنورفلوكساسين. وأكدت أنه لا يجوز تناول هذه المضادات الحيوية بالحليب، كما ينبغي عدم تناول منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن والزبدة في الوقت نفسه، مشيرة إلى أنه عادة ما يكفي تجنب هذه الأطعمة قبل وبعد تناول المضاد



أدوية قد تؤذي الكبد

نبتت الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى الكبد من أن بعض الأدوية قد تؤذي الكبد، أبرزها المسكنات مثل الباراسيتامول، لا سيما إذا تم تناولها على مدار فترة طويلة وبجرعات عالية؛ حيث يتعذر على الكبد تحليلها. وأضافت الجمعية أن الأدوية التي قد تؤذي الكبد، تشمل أيضاً أدوية الروماتيزم غير الستيرويدية وبعض المضادات الحيوية، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

وأوضحت أن الأعراض الدالة على متاعب الكبد تتمثل في الحكة والتغيرات الطارئة على لون الجلد ولون البراز والبول، بالإضافة إلى فقدان الشهية والغثبان وآلام المفاصل وآلام العضلات وآلام البطن، وعند ملاحظة هذه الأعراض، ينبغي التوقف عن تناول الدواء المعني على الفور واستشارة الطبيب.

الآثار الجانبية للأدوية على صحة الفم

وإصابة اللثة بالنزيف. **- أدوية الصرع:** لأدوية الصرع، مثل الفينيتوين، تأثيرات سلبية على صحة الفم، حيث تعرضه للإصابة بالجفاف والتهاب والتقرحات، كما تهدد اللثة بخطر النزيف.

- مضادات الاكتئاب: من ضروري تناول مضادات الاكتئاب في ضوء الجرعة المحددة من قبل الطبيب، لأن الإفراط فيها يؤثر سلباً على صحة الفم، لا سيما الأسنان واللثة.

كما يراعى الاستفسار من الطبيب عن مدة تناول مضادات الاكتئاب، لأن الحصول عليها لفترة طويلة يضر أيضاً بصحة الفم. ويمكن حماية الفم والأسنان واللثة من الآثار الجانبية للأدوية عن طريق:

- شرب كمية وفيرة من الماء، للحفاظ على ترطيب الجسم، بما في ذلك الفم.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً.
- استعمال غسول الفم والخيط الطبي.
- المتابعة الدورية مع طبيب الأسنان.



هناك أدوية قد تسبب عدداً من الآثار الجانبية للفم والأسنان واللثة، ويجب توخي الحذر والحيلة عند تناولها. وتشمل الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية للفم والأسنان واللثة، بحسب موقع «WebMD»، «جفاف الفم، التهاب الفم، تقرحات الفم، نزيف اللثة، التهاب اللثة، تسوس الأسنان، فقدان الأسنان».

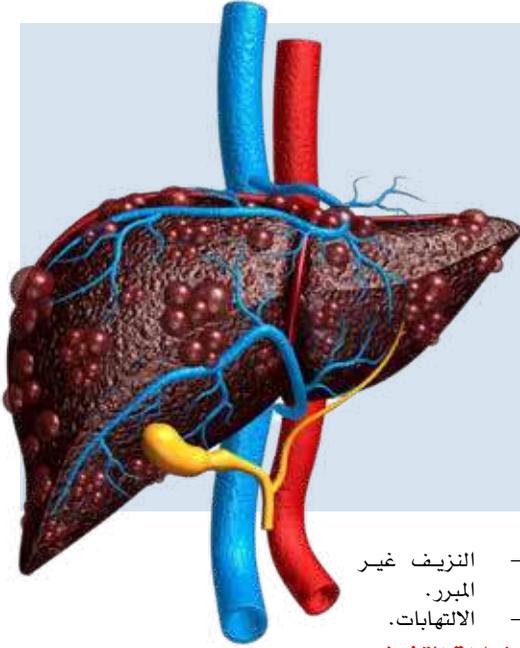
أما الأدوية التي تؤثر على الفم والأسنان فهي: **- أدوية ضغط الدم:** قد تؤدي أدوية ارتفاع ضغط الدم، مثل حاصرات بيتا ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ومدرات البول، إلى حدوث جفاف الفم، ومن ثم الإصابة بالتسوس وأمراض اللثة.

- علاجات السرطان: يعتبر التهاب الفم من الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي والإشعاعي عند مرضى السرطان، بالإضافة إلى التقرحات ونزيف اللثة والتسوس.

- الأدوية المناعية: عادةً ما تسبب الأدوية المستخدمة لعلاج الأمراض المناعية الذاتية جفافاً وتهاباً في الفم، فضلاً عن نمو التقرحات



أمراض مزمنة



تشمع الكبد.. خلل في وظائف الجسم

- النزيف غير المبرر.
- الالتهابات.

خيارات التشخيص

يتم تشخيص تشمع الكبد من خلال اختبارات الدم والتصوير الطبي، قد يشمل ذلك اختبارات الدم لقياس مستويات إنزيمات الكبد واختبارات التصوير، مثل الموجات فوق الصوتية أو التصوير بالرنين المغناطيسي، لتقييم حجم الكبد وبنيته.

علاجات مساعدة

لا يوجد علاج معروف لتشمع الكبد. ومع ذلك، هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في إبطاء تطور المرض وتحسين الأعراض. إذا كان تشمع الكبد ناتجاً عن استهلاك الكحول، فإن التوقف عن شرب الكحول هو أهم خطوة في العلاج. إذا كان تشمع الكبد ناتجاً عن التهاب الكبد الفيروسي، فإن العلاج بالأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن يساعد إبطاء تطور المرض. في الحالات المتقدمة من تشمع الكبد، قد يكون زرع الكبد ضرورياً.

3 مضاعفات قد تكون خطيرة

الفشل الكبدي، وهو حالة لا يستطيع فيها الكبد أداء وظائفه بشكل صحيح. سرطان الكبد، وهو نوع من السرطان الذي ينشأ في الكبد. نزيف الجهاز الهضمي، والذي يمكن أن يكون قاتلاً.

الوقاية المتاحة

أفضل طريقة للوقاية من تشمع الكبد هي تجنب العوامل التي يمكن أن تسببه، مثل استهلاك الكحول والتهاب الكبد الفيروسي. الحصول على اللقاحات الوقائية ضد التهاب الكبد B و C، وتناول نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً، وممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على وزن صحي.

يعرف تشمع الكبد بأنه اضطراب يصيب الكبد حيث تتحول الأنسجة الطبيعية الكبد إلى أنسجة متليفة غير قادرة على القيام بوظائفها بالشكل الطبيعي مما يقلل من نسبة وصول الدم إلى الكبد وبالتالي خلل في وظيفة الكبد والتي يحتاجها الجسم وتؤثر في وظائفه المختلفة.

أما أبرز أسباب تشمع الكبد والأعراض المصاحبة له، فهي عديدة، أهمها وفقاً لـ «Health line»:

استهلاك الكحول هو السبب الأكثر شيوعاً لتشمع الكبد. التهاب الكبد الفيروسي، مثل التهاب الكبد الوبائي B أو C، يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد وتليفه. مرض الكبد الدهني، وهو حالة تتراكم فيها الدهون في الكبد. يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني إلى تليف الكبد إذا لم يتم علاجه.

بعض الأدوية، مثل الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية والأدوية المستخدمة في علاج العلاج الكيميائي، يمكن أن تؤدي إلى تلف الكبد وتليفه. بعض الحالات الطبيعية، مثل مرض السكري وأمراض القلب والسمنة، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بتشمع الكبد.

أعراض تشمع الكبد

في المراحل المبكرة من تشمع الكبد، قد لا تظهر أي أعراض. ومع ذلك، مع تقدم المرض، قد تظهر الأعراض التالية:

- التعب.
- فقدان الشهية.
- فقدان الوزن.
- ألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن.
- اصفرار الجلد والعينين.
- الحكة.
- تورم الساقين والكاحلين.



إذا كان تشمع الكبد ناتجاً عن استهلاك الكحول، فإن التوقف عن شرب الكحول هو أهم خطوة في العلاج. إذا كان تشمع الكبد ناتجاً عن التهاب الكبد الفيروسي، فإن العلاج بالأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن يساعد إبطاء تطور المرض.

Levoxine[®]

Levofloxacin 500mg



**A power to
Protect!**



Shiba Pharma



أطعمة مثالية لبناء العضلات



تغذية



يوصي خبراء التغذية والرياضة بتناول الفستق الحلي بانتظام، لاحتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم والبروتين، ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية مقارنة مع المكسرات الأخرى.

من السمك، **الببيض**، غني بالبروتين وينصح الأطباء بعدم تناول أكثر من بيضتين يومياً. **الجبين**، يحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية وكمية لا تقل عن 11 غراماً من البروتين لكل 100 غرام. **الزنجبيل**، يقوي تدفق الدم إلى العضلات، وينصح بإضافة الزنجبيل إلى الموائد اليومية بانتظام، سواء كمشروب ساخن مثل الشاي، أو استخدامه كأحد التوابل. **الصويا**، مصدر نباتي ممتاز للبروتين، كما تحتوي على كمية هائلة من البوتاسيوم. يوصي خبراء التغذية والرياضة بتناول الفستق الحلي بانتظام، لاحتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم والبروتين، ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية مقارنة مع المكسرات الأخرى. **الجزجيرة**، يحمي الخلايا من التلف، ويحتوي على الكثير من الحديد، من الممكن تقديمه مع اللبنة أو الجبن لتشكيل طبق صحي متكامل، كما يجب أن تحتوي الوجبات على الخضار والفواكه المتنوعة.

لا تكفي التمارين الرياضية للحصول على عضلات مشدودة والتمتع بصحة بدنية ولياقة عالية، ولتحقيق ذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتينات إلى جانب الرياضة. فعلى الراغبين ببناء عضلات مشدودة وكبيرة اتباع حمية غذائية خاصة والانتباه إلى نوعية الطعام المستهلك، إضافة إلى الرياضة، فقد تحتوي بعض المواد الغذائية على البروتينات المطلوبة لتسريع العملية، وتجنبك المواد المصنعة الضارة. وقد يجد الأشخاص الذين يتناولون 5-6 وجبات صغيرة مدروسة خلال اليوم، عوضاً عن 3 وجبات كبيرة نتيجة أسرع وأفضل، بحسب مجلة (ماسل أن فيتيس) البريطاني. ومن حيث التغذية السليمة والمناسبة والأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات أو المعادن أو البروتين، أشار خبير التغذية ومدرب اللياقة البدنية فرانك شايدر، في حوار مع موقع «هايلبراكسيس نت» الألماني إلى الأغذية الضرورية منها: **الأسماك**، وخصوصاً التونا والسلمون، حيث تحتوي الأسماك على كمية كبيرة من البروتينات ما قد يتجاوز الـ 21 غراماً في كل 100 غرام

عصير يلبي احتياجات الجسم

غني بفيتامين سي، وهو عنصر غذائي مهم، لذا، فإن تناوله في الشتاء يحمي من الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا والسعال. - قد يساعد إضافة عصير الجزر إلى النظام الغذائي في الحصول على بشرة صافية، لأنه يحتوي فيتامين أ، وعلى البيتا كاروتين وفيتامين سي، وهما من مضادات الأكسدة التي تحمي البشرة من التلف. - يحافظ على مستويات السكر في الدم، لاحتوائه على البروبيوتيك التي يمكن أن تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، كما أنه يحتوي على الألياف فيساعد أيضاً في الحفاظ على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفضاً. - غني بالبوتاسيوم الذي يلعب دوراً جيداً في إدارة مستويات ضغط الدم، مما يساعد في الحفاظ على صحة القلب، وتوازن الصوديوم في الجسم وتحسين صحة القلب. - غني بكميات عالية من العناصر الغذائية التي تقيد العيون، كونه يحتوي على فيتامين أ، والذي يساعد في تقليل خطر الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

يوصي خبراء التغذية الصحية بشرب عصير الجزر في ظل انخفاض درجات حرارة الطقس، لأنه مصدر قوي للعناصر الغذائية المفيدة للجسم. وقد حدد الخبراء فوائد عصير الجزر في التالي، وفقاً لموقع «Health shots»:

- يمكن أن يساعدك على تلبية 40-50% من احتياجات الجسم من الألياف، وهذا العنصر الغذائي ضروري للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، مما يساعد في منع الإمساك، ويعمل على تنظيم نسبة السكر بالجسم. - يعد مصدراً غنياً للبيتا كاروتين، وهو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية المناعة، كما أنه





طب بديل



أعشاب البابونج من أقدم الأعشاب المستخدمة في علاج الالتهابات والأمراض الجهاز التنفسي، فهي تحتوي على تركيبة كيميائية تساهم في التخفيف من آلام وتهيج الشعب الهوائية وتساعد في توسيع المسامير الهوائية، مما يساعد على التنفس السليم وتحسين الجودة العامة للتنفس.



أعشاب لعلاج التهاب الشعب الهوائية

التورم والاحتقان الناجم عن التهاب الشعب الهوائية.

3 - أعشاب النعناع

يحتوي النعناع على مكونات كيميائية تقلل من تقلص العضلات وتساعد على تخفيف الالتهابات في الشعب الهوائية، يمكن تحضير النعناع كشراب أو شاي واستخدامه بانتظام لتخفيف الأعراض وتحسين صحة الجهاز التنفسي.

4 - مسحوق الكركم

يحتوي الكركم على مادة كيميائية تسمى الكركومين، ولها خصائص مضادة للالتهابات ومسكنة للألم، يمكن أن تساعد الكركم في تهدئة وتخفيف الالتهابات في الشعب الهوائية وتحسين القدرة على التنفس.

5 - أعشاب القرفة

تحتوي على خصائص طبية مهمة، فتحوي القرفة على مركبات تساعد في تسكين الالتهابات وتخفيف الأعراض المصاحبة لالتهاب الشعب الهوائية، مثل الكحة وصعوبة التنفس.



1 - أعشاب البابونج

من أقدم الأعشاب المستخدمة في علاج الالتهابات والأمراض الجهاز التنفسي، فهي تحتوي على تركيبة كيميائية تساهم في التخفيف من آلام وتهيج الشعب الهوائية وتساعد في توسيع المسامير الهوائية، مما يساعد على التنفس السليم وتحسين الجودة العامة للتنفس.

2 - أوراق الزنجبيل

الزنجبيل معروف بتأثيراته المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، ولذلك فإنه يساعد في تخفيف الالتهابات في الشعب الهوائية، فإن تحسين التهوية وتنظيف المسامير الهوائية يمكن أن يساعد على تقليل

أنواع شاي تحمي الكبد

3

مرض «الكبد الدهني» يعني أن لدى الشخص المصاب دهوناً داخل الكبد أكثر من الحد الطبيعي، إذ إن الكبد في الحالات الطبيعية يتوفر على نسبة قليلة جداً من الدهون أو لا يتوفر عليها على الإطلاق.

تؤثر هذه الدهون الزائدة مع مرور الوقت على وظائف الكبد، وهناك نوع من هذا المرض تتسبب به المشروبات الكحولية، ونوع آخر تتسبب به التغذية غير السليمة وقلة النشاط البدني.

موقع Vital الألماني المتخصص في الشؤون الصحية يقترح ثلاثة أنواع من الشاي يمكنها أن تساهم في الوقاية ضد هذا المرض:

1. شاي نبتة الهندباء: يحتوي على العديد من المواد الكيميائية النباتية التي تحفز إنتاج الصفراء (أو عصارة المرارة) في الكبد وبالتالي تدعم عملية التمثيل الغذائي للدهون، كما تساهم في تعزيز



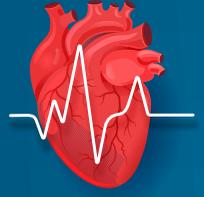


باحثون: الكوليسترول الجيد ليس جيداً

في العمر. ويعتبر المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم 40-50 ملليغرام للرجال، و50-60 ملغ للنساء، ووجد فريق الدراسة أن ما يقرب من 15% من المشاركين (2,709 أشخاص) كان لديهم 80 ملغ، وهو مستوى عالٍ من الكوليسترول.

وخلص الباحثون إلى أن ارتباط الكوليسترول بالخرف ظل كبيراً حتى مع تعديل عوامل أخرى مثل العمر والجنس والتعليم وممارسة الرياضة اليومية، لكن فريق البحث قال إن هذا لا يثبت أن الكوليسترول يسبب زيادة الخرف، لكن هناك دليلاً على وجود صلة. ونتائج الدراسة هذه قد تدفع إلى البحث أكثر لفهم تأثيره على صحة الدماغ، كما ستساعد في توجيه البحث حول كيفية بدء مرض الخرف، والمساعدة في تطوير علاجات وقائية وفي التعرف على من قد يصاب بالخرف ومن قد لا يصاب.

فيما يصنف الكوليسترول إلى نوعين أحدهما جيد والآخر سيئ، يبدو أن الجيد الذي يمنع إصابة الفرد بأمراض القلب، حيث يعمل على طرد النوع السيئ من الدم ويمنعه من التراكم داخل الشرايين ليس "جيداً" بحسب خبراء. وحديثاً، فجرت دراسة مفاجأة بعدما كشفت أن الكوليسترول من النوع الجيد يمكن أن تكون له مخاطر صحية أخرى، ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن. وحذرت الدراسة التي نشرت في مجلة "لانسييت" العلمية أن حتى "الجيد" وهو مهم لصحة القلب والأوعية الدموية يرفع خطر الخرف لمن تزيد أعمارهم عن 75 عاماً، وذلك بنسبة 42%. كما حلل البحث، الذي قاده فريق من جامعة موناش الأسترالية، بيانات 18,668 بالغاً تزيد أعمارهم عن 65 عاماً من أستراليا والولايات المتحدة، وتوصل الفريق إلى أن من سجلت لديهم نسبة مرتفعة من الكوليسترول زاد لديهم خطر الإصابة بالخرف بنسبة 27% في المتوسط، ويقول الباحثون إن الخطر يرتفع مع التقدم



نبض



يعتبر المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم 40-50 ملليغرام للرجال، و50-60 ملغ للنساء، ووجد فريق الدراسة أن ما يقرب من 15% من المشاركين (2,709 أشخاص) كان لديهم 80 ملغ، وهو مستوى عالٍ من الكوليسترول.

أخصائية تكشف أسباب "تمزق القلب"

ويصف الأطباء حالة تمزق جدار البطين الأيسر بعد الإصابة باحتشاء عضلة القلب بـ "تمزق القلب". ووفقاً للبوكيريا تتضمن عملية تدبب منطقة الاحتشاء مرحلة "تليين" الأنسجة، التي، على سبيل المثال، يمكن أن تتمزق عند ارتفاع مستوى ضغط الدم.

وتضيف "لذلك، يجب على المرضى الذين أصيبوا باحتشاء عضلة القلب، خاصة إذا لم توضع دعامة تاجية (أنبوب يوضع في الشرايين التاجية التي تزود القلب بالدم) - البقاء في الفراش لمدة أربعة أسابيع، لأن الندبة المتينة تتشكل في نهاية الأسبوع الرابع". وتشير الأخصائية، إلى أن تمزق البطين كقاعدة عامة يؤدي إلى الوفاة، ولكن يمكن إنقاذ المصاب فقط في حالة تقديم مساعدة طبية أولية فورية له من قبل أطباء لهم خبرة ولديهم المعدات اللازمة. وأحياناً يمكن أن "ينغلق" موضع التمزق من تلقاء نفسه بعد حدوث جلطة دموية.

كشفت أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية الروسية، الدكتورة أولجا بوكيريا، أن "تمزق القلب" يمكن أن يحدث بعد الإصابة باحتشاء عضلة القلب. وقالت بوكيريا "غالبا ما يوصف احتشاء عضلة القلب بأنه تمزق، ولكن في أغلب الأحيان يحدث التمزق بعد مضي 2 - 3 أسابيع على الإصابة باحتشاء عضلة القلب"، بحسب وكالة نوفوستي الروسية.





صحة إنجابية



أظهرت النتائج أن النساء قد يصبن بالعقم ولا ينجبن أطفالاً على الأرجح بسبب أمراض المناعة الذاتية والالتهابات مثل التصلب المتعدد، واضطرابات القلب والأوعية الدموية، ومرض السكري من النوع 2، وذلك عند تشخيصهن في أوائل العشرينيات من عمرهن.



تقلبات مزاجية بعد الولادة

الشخصية مثل المشاكل الزوجية والوضع المالي السيئ. كما أن النساء المعرضات بشكل عام لمشاكل نفسية ومزاج اكتئابي أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وحذرت المؤسسة من أن اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن يسبب مشاكل في النمو لدى الطفل، والتي يمكن أن تكون ذات طبيعة معرفية وعاطفية. وفي الحالات البسيطة والمتوسطة يمكن مواجهة اكتئاب ما بعد الولادة من خلال العلاج النفسي، على سبيل المثال العلاج السلوكي المعرفي، وفي الحالات الصعبة يمكن اللجوء إلى الأدوية النفسية مثل مضادات الاكتئاب.

قالت المؤسسة الألمانية لمساعدة مرضى الاكتئاب، إن الكتابة النفسانية عبارة عن تقلبات مزاجية وشعور بالإرهاق وتراجع الشعور بالفرح بشأن المولود الجديد، مشيرة إلى أن هذه الحالة النفسية غالباً ما تحدث في الأيام الثلاثة إلى الخمسة الأولى بعد الولادة، وعادة ما تختفي من تلقاء نفسها دون علاج. وأضافت المؤسسة أنه إذا استمرت هذه الأعراض لمدة أطول من ذلك، فتعاني الأم حينئذ ما يعرف باكتئاب ما بعد الولادة، والذي يرجع إلى أسباب عدة تتمثل في تغيرات أو مضاعفات جسدية أو كيميائية حيوية أثناء الحمل أو المرور بتجربة ولادة مؤلمة، بالإضافة إلى العوامل

أمراض تمنع الإنجاب

كشفت دراسة حديثة أن هناك 74 حالة مرضية بينها اضطرابات القلب والأوعية الدموية والسكري، تزيد من احتمالات عقم الرجل أو المرأة في وقت لاحق من الحياة، وذلك عند الإصابة بها في مقتبل العمر. ووجد الباحثون في جامعتي هارفارد وأكسفورد أن مشاكل الصحة السلوكية، مثل إدمان الكحول والفصام، كان لها التأثير الأكبر على عدم الإنجاب بين الرجال الذين تم تشخيصهم في العشرينيات من العمر، وفقاً لموقع «أخبار 24». وأظهرت النتائج أن النساء قد يصبن بالعقم ولا ينجبن أطفالاً على الأرجح بسبب أمراض المناعة الذاتية والالتهابات مثل التصلب المتعدد، واضطرابات القلب والأوعية الدموية، ومرض السكري من النوع 2، وذلك عند تشخيصهن في أوائل العشرينيات من عمرهن. وبينت أن من بين الأمراض التي ترتبط بزيادة معدلات عدم الإنجاب أيضاً لدى النساء، السمنة، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات تخثر الدم، والعدوى المهبلية، وعدم انتظام فترات الحيض. ووفق الدراسة التي حلت بيانات 2.5 مليون رجل وامرأة، كانت أقوى العوامل المؤثرة على القدرة على الإنجاب في المستقبل، الأمراض الوراثية الخلقية، والاضطرابات الأخرى منذ الولادة، ومشكلات الصحة العقلية، والاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب العصبي المتعدد والتهاب المفاصل عند الأطفال.



عادة خطيرة على الجنين

قد تصل إلى حد موته». وأفاد بأن «أدوية ارتفاع ضغط الدم ليست جميعها مناسبة أثناء الحمل»، مشدداً على العوامل اللاتي يعانين من الضغط المرتفع بمراجعة الطبيب، ليصف لهن العقار الآمن، محذراً الحوامل «من التهاون مع ارتفاع ضغط الدم، لأن عدم السيطرة عليه يجعلهن أكثر عرضة للإصابة بتسمم الحمل».

حذر أستاذ الحالات الحرجة بكلية طب قصر العيني المصري، الدكتور حسام مواي، من أن هناك عادة خاطئة يجب على النساء الإقلاع عنها أثناء الحمل، لأنها تشكل خطراً كبيراً على صحة الأم والجنين. وأوضح مواي خلال برنامجه «رب زدني علماً» على قناة صدى البلد، إن العادة الخاطئة هي «تناول الحامل أي دواء من تلقاء نفسها». وأوصى الحوامل بضرورة استشارة الطبيب قبل تناول العقاقير، لأن هناك أدوية يحظر تناولها أثناء الحمل، لما تسببه من أضرار للجنين،



دراسة: الوحدة قاتلة

الاجتماعية يعيشون في المتوسط لفترة أطول. وتعتبر مخاطر الوفاة بسبب الوحدة مقارنة بعوامل الخطر مثل التدخين وتناول الكحول، حتى تفوق تأثير عوامل الخطر مثل قلة النشاط البدني والبدانة، كما تلعب المشاكل المالية واستخدام التكنولوجيا بشكل مفرط دوراً في زيادة الشعور بالوحدة. ويشدد الخبراء على أهمية بناء علاقات اجتماعية في سن مبكرة تستمر حتى في الكبر، لتجنب صعوبة العثور على أصدقاء جدد في المستقبل. كما يُشجع على البحث عن صداقات داخل وخارج مكان العمل.

يعاني الكثيرون من الوحدة في مراحل مختلفة من حياتهم، مثل بداية الدراسة والتدريب والعمل والتقاعد، أو بعد الانفصال أو فقدان أحد أفراد الأسرة. ويؤدي الشعور المستمر بالوحدة إلى زيادة في معدل الوفيات في وقت لاحق. وتؤثر الوحدة على ضغط الدم وشيخوخة الذاكرة والجهاز القلبي الوعائي، وفق ما أظهرته دراسة حديثة، بحسب ما نقله موقع «دي ديليو» عن صحيفة «برلينر تسايتونج». وأظهرت نتائج دراسة سابقة لنحو 150 دراسة عالمية قبل بضع سنوات أن الأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن جودة وكمية علاقاتهم



صحة نفسية



كشفت نتائج الدراسة أن ألعاب الفيديو ثلاثية الأبعاد تؤدي إلى تحسينات في مزاج المصابين بالاكئاب، وتحفيز التدريب العقلي، ولها تأثير إيجابي على وظائف الذاكرة البصرية المكانية في المرضى الذين يعانون من أعراض المرض، حيث تعزز تلك الألعاب مرونة الحصين وهو جزء معقد من المخ البشري ويختص بالتفكير والسلوك الاجتماعي؛

ألعاب فيديو للتخلص من الاكتئاب

ما يعانون من انخفاض التأثير وتدهور المزاج والمشكلات المعرفية مثل مشاكل الذاكرة، لكن معظم العلاجات لا تستهدف العجز المعرفي، غير أن ألعاب الفيديو يمكن أن تساعد في هذا الشأن. وكشفت نتائج الدراسة أن ألعاب الفيديو ثلاثية الأبعاد تؤدي إلى تحسينات في مزاج المصابين بالاكئاب، وتحفيز التدريب العقلي، ولها تأثير إيجابي على وظائف الذاكرة البصرية المكانية في المرضى الذين يعانون من أعراض المرض، حيث تعزز تلك الألعاب مرونة الحصين وهو جزء معقد من المخ البشري ويختص بالتفكير والسلوك الاجتماعي؛ مما أدى بالتالي إلى تعزيز الوظائف المعرفية. لكن في الوقت ذاته، حذر العلماء كثيراً من تأثير إدمان مثل هذه الألعاب، كما أنها ترتبط بالسمنة لدى المراهقين، كما تشر مشاكل الرؤية وتسبب إجهاد العين وكذلك الصداع وضعف التركيز.

توصلت دراسة حديثة إلى أن ألعاب الفيديو ثلاثية الأبعاد تساعد الأفراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد، على التخلص من أعراض هذا المرض وعلاجه. ووجد باحثون من جامعة بون في ألمانيا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب اكتئابي متقدم شهدوا انخفاضاً في الأعراض بعد ممارسة لعبة فيديو ثلاثية الأبعاد تسمى «سوبر ماريو أوديسي»، وفقاً لموقع «أخبار 24». وأوضحوا أن الأشخاص الذين لديهم أعراض هذا المرض غالباً



أدوية لنوبات الهلع

تمكن باحثون بمعهد «سالك» للأمراض العصبية، من تحديد دائرة دماغية تتكون من خلايا عصبية متخصصة يمكن التلاعب بها لإدارة نوبات الهلع بشكل فعال، ما قد يؤدي إلى تطوير أدوية جديدة تمنع هذه النوبات. واكتشف الباحثون، وفقاً لدورية «Nature Neuroscience» الطبية، أن تثبيط بعض الإشارات العصبية بالمنطقة المسؤولة عن إثارة الذعر بالدماغ، يمكن أن يقلل من أعراض تلك النوبات التي تسبب خوفاً شديداً وتعرقاً في راحتي اليدين وضيقاً في التنفس وسرعة في ضربات القلب. وجاء ذلك بعد رسم مخطط للنواة الجانبية شبه العضدية بالدماغ (PBL)، والتي تنتج الببتيد العصبي (PACAP) المرتبط بالغدة النخامية، والمسؤول عن استجابات الجهاز العصبي والتنفسي لمحفزات التوتر الفجائي الذي يتحول إلى نوبة هلع.





شخير الأطفال.. مشكلة يمكن حلها

متى يصبح شخير الأطفال خطيراً؟

عندما يتكرر الشخير أكثر من 3 ليالٍ في الأسبوع ويعيق النوم، قد يصبح ذلك دلالة على وجود اضطرابات التنفس في أثناء النوم. وقد يصبح الشخير خطيراً عندما يصاحبه فقدان النفس في أثناء النوم عدة مرات في الليل عند انسداد مجرى الهواء، وبدوره يؤدي إلى نوم متقطع ويرتبط بتأثيرات سلبية على الصحة.

نصائح لتجنب الشخير

يساعد وضع الطفل على أحد الجانبين خلال النوم في تدفق الهواء عبر الحلق بسهولة، كما يساعد رفع الرأس قليلاً عن مستوى الفراش في تقليل الشخير.

الحصول على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة يسبب استرخاء عضلات الحلق التي تسبب انسداد الجهاز التنفسي، ومن ثم يقلل من حدة الشخير.

علاج الحساسية المزمنة لأنها قد تحد من تدفق الهواء من خلال الأنف، مما يدفع الطفل إلى التنفس عبر الفم، وهذا يزيد من احتمال حدوث الشخير.

قد ينصح الطبيب بضرورة إجراء عملية استئصال اللوزتين أو اللحمية.

علاجات منزلية

يمكن وضع قطرات من زيت النعناع مع الماء والفرغرة قبل النوم، يفضل عدم بلعه، ويمكن تكراره، لأنه يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، ويمكن أن يساعد في تنظيف الأنف والجهاز التنفسي وبالمقابل في تقليل الشخير.

يمكن وضع قطرات من زيت الأوكالبتوس في وعاء ماء ساخن، واستنشاق البخار، ويمكن تنظيفية الرأس بمنشفة لجعل هذا العلاج أكثر فعالية، لأن هذا الزيت قادر على تنظيف البلغم المتراكم في المجاري التنفسية والجيوب الأنفية وتنظيفها.

يمكن مزج كميات متساوية من الفلفل الأسود والهيل وبيذور الكمون والقرفة وطحنها لتصبح مسحوقاً ناعماً، فشم هذا المسحوق عدة مرات يومياً قد يساعد في فتح انسداد الأنف وتخفيف الشخير.

إذا كان شخير الأطفال متكرراً أو شديداً، فقد يشير إلى مشكلة في التنفس في أثناء النوم، إما إذا كان عرضياً فلا داعي للقلق.

ويحدث الشخير عندما يتدفق الهواء عبر الحلق في أثناء التنفس خلال ساعات النوم، ويؤدي ذلك إلى اهتزاز الأنسجة المرخية في الحلق، مما يتسبب في إصدار أصوات حادة، وربما مزعجة. وأكثر الأسباب شيوعاً، بحسب «الجزيرة نت»، كالتالي:

- اللوزتان المتورمتان وتقعان في الجزء الخلفي من الحلق، وهما جزء من جهاز المناعة في الجسم. وإذا كانتا أكبر حجماً طبيعياً أو متورمتين بسبب العدوى، فقد تعوقان المسار الهوائي وتسببان الشخير.
- الأطفال الذين يعانون زيادة الوزن أكثر عرضة للشخير، إذ يمكن أن تضيق البدانة المسار الهوائي وتزيد من خطر صعوبة التنفس في أثناء النوم.
- يمكن أن تسبب أعراض شبيهة بنزلات البرد احتقاناً يعوق تدفق الهواء بسلاسة.
- قد تؤدي الحساسية إلى التهاب في الأنف والحلق، مما يجعل التنفس أكثر صعوبة.
- قد يعيق الربو التنفس الطبيعي، وإذا كان يتسبب في انسداد جزئي للمسار الهوائي، يمكن أن يسبب الشخير.
- يمكن أن تؤدي بعض الخصائص التشريحية إلى صعوبة التنفس بشكل طبيعي، على سبيل المثال، قد يؤدي الحاجز الأنفي المنحرف، إلى التنفس عبر الفم ومن ثم تكرار الشخير.

أعراض مصاحبة للشخير

- صعوبة التنفس خلال النوم.
- جفاف الحلق والتهابه عند الاستيقاظ من النوم.
- عدم الحصول على قدر كافٍ في النوم والشعور بالإرهاق والنعاس النهاري.
- الصداع وتقلبات المزاج وصعوبة في التركيز.
- تغير لون الجلد إلى الأزرق.



عندما يتكرر الشخير أكثر من 3 ليالٍ في الأسبوع ويعيق النوم، قد يصبح ذلك دلالة على وجود اضطرابات التنفس في أثناء النوم. وقد يصبح الشخير خطيراً عندما يصاحبه فقدان النفس في أثناء النوم عدة مرات في الليل عند انسداد مجرى الهواء،



عظام قابلة للكسر بسهولة!

العظام.

تشوهات وارتخاء للمفاصل

كل شخص يعاني من العظم الزجاجي لديه عظام هشة، ويعاني معظم الأشخاص المصابين بهذه الحالة من كسور في العظام طوال حياته وفي الأشكال الشديدة، قد يعاني الشخص المصاب بـ OI من مئات العظام المكسورة، حتى قبل الولادة، ويمكن أن تشمل أعراضها تكون العظم الناقص الأخرى ما يلي:

- تشوه العظام والألم.
- الإصابة بالكدمات بسهولة.
- صعوبة في التنفس.
- فقدان السمع.
- ارتخاء المفاصل أو ضعف العضلات.
- العمود الفقري المنحني.
- شكل الوجه الثلاثي.
- أسنان ضعيفة أو هشة أو متغيرة اللون.
- الصلابة الزرقاء (اللون المزرق لبياض العين).

مساعدة علاجية

الهدف من العلاج، زيادة قوة العظام ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من العظام الزجاجية على العيش بشكل أكثر استقلالية وقد يشمل علاج تكون العظم الناقص ما يلي:

العلاج الوظيفي: يعالج العلاج الوظيفي المهارات الحركية الدقيقة، مثل تزيير قميصك أو ربط حذائك.

العلاج الطبيعي: يصف المعالجون الطبيعيون التمارين التي تزيد من القوة والمرونة ونطاق الحركة. يمكن للأدوات المساعدة مثل المشايات أو العكازات أن تحسن القدرة على الحركة.

العناية بالضم والأسنان: يمكن أن تؤدي العظام الزجاجية إلى تكسر الأسنان أو تغيير لونها أو تسوسها، ويحتاج الأشخاص المصابون بهذه الحالة إلى فحوصات أسنان منتظمة.

اعتماداً على الأعراض، قد يصف لك مقدم الخدمة أدوية تعمل على إبطاء فقدان العظام أو علاج الألم.

تعتبر العظام الزجاجية مرضاً وراثياً، وتكون عظام الأطفال الذين يولدون بها قابلة للكسر بسهولة غالباً وبدون أي سبب، وقد يعيش الأطفال الذين لديهم أشكال أكثر اعتدالاً من (OI) حياة صحية حتى مرحلة البلوغ، ويركز علاجه على إدارة الأعراض وزيادة قوة العظام.

4 أنواع

النوع الأول: هذا هو الشكل الأخف والأكثر شيوعاً من للعظام الزجاجية، ويؤدي النوع الأول إلى كسر العظام أو ضعف العضلات، ولكنه لا يسبب أي تشوه في العظام.

النوع الثاني: غالباً لا يتمكن الأطفال المولودون بالنوع الثاني من التنفس ويموتون صغاراً، ويسبب كسوراً متعددة في العظام حتى قبل ولادة الطفل.

النوع الثالث: غالباً ما يصاب الأطفال بكسور في العظام عند الولادة، وغالباً ما يؤدي إلى إعاقات جسدية شديدة.

النوع الرابع: قد تتكسر العظام بسهولة وعادةً ما يعاني الأطفال الذين يعانون من هذا النوع من كسر العظام لأول مرة قبل البلوغ، وقد يعاني الأشخاص المصابون بالنوع الرابع من تشوه العظام الخفيف إلى المتوسط، وفقاً لموقع «Cleveland clinic» الطبي.

طفرة جينية

تحدث العظام الزجاجية (OI) بسبب طفرة جينية، وقد تكون هذه الطفرة متفرقة أو قد يرث الطفل الجين من أحد الوالدين أو كليهما. بعض الآباء يحملون الجين الذي يسبب العظام الزجاجية، وكونك حاملاً للمرض يعني أنك لست مصاباً بالمرض ولكن يمكنك نقله إلى طفلك. يعاني الأطفال الذين يولدون بمرض العظام الزجاجية من مشكلة في تكوين النسيج الضام بسبب نقص الكولاجين من النوع الأول ويوجد الكولاجين في الغالب في العظام والأربطة والأسنان، ويساعد الكولاجين في الحفاظ على قوة العظام ونتيجة للطفرة الجينية، قد لا ينتج الجسم كمية كافية من الكولاجين، وقد تضعف



تحدث العظام الزجاجية (OI) بسبب طفرة جينية، وقد تكون هذه الطفرة متفرقة أو قد يرث الطفل الجين من أحد الوالدين أو كليهما.

بعض الآباء يحملون الجين الذي يسبب العظام الزجاجية، وكونك حاملاً للمرض يعني أنك لست مصاباً بالمرض ولكن يمكنك نقله إلى طفلك.



اسناني حياتي



تحدث حساسية
الأسنان عادة بعد
التبييض نتيجة
ترقق طبقة المينا،
وهي الطبقة
الخارجية الصلبة
التي تغطي الأسنان،
حيث تعمل طبقة
المينا كحاجز يحمي
الأسنان من العوامل
الخارجية، مثل
الأطعمة أو المشروبات
أو الأحماض،
وبالتالي عند ترقق
طبقة المينا، يصبح
اللب، وهو النسيج
الداخلي للأسنان،
أكثر عرضة للتلف.

وأشار عبد الجواد إلى أن التهاب اللثة من أعراض نقص الكالسيوم بالجسم، مشدداً على ضرورة تناول الأطعمة التي تحتوي عليه والفنية بفيتامين د في النظام الغذائي اليومي، مثل منتجات الألبان والبيض والخضراوات الورقية.

واختتم حديثه بالإشارة إلى وجود إرشادات تساهم في الحفاظ على صحة الأسنان وعدم تغير لونها، أبرزها:

- غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً.
- استعمال الخيط الطبي مرة واحدة في اليوم، للتخلص من بقايا الطعام العالقة بين فراغات الأسنان.
- مضمضة الفم بالغسل الطبي، للقضاء على البكتيريا.
- الإقلاع عن التدخين.
- شرب كمية وفيرة من الماء في اليوم.



الكالسيوم، معدن وعنصر غذائي يؤثر على صحة الأسنان سلباً، وليس على العظام فقط، إذا انخفضت مستوياته في الجسم، ويؤثر على لونها. وقال أخصائي طب الفم، الدكتور مروان عبد الجواد، إن نقص الكالسيوم بالدم يسبب اصفرار الأسنان، ويرجع السبب إلى ضعف وتآكل طبقة المينا التي تغلف السطح الخارجي للسن.

ونقل موقع «الكونسلتو» المصري، عن عبد الجواد إن تغير لون الأسنان إلى الأصفر ليس المشكلة الوحيدة التي يسببها نقص الكالسيوم لصحة الفم، ويجعلها أيضاً أكثر هشاشة.

وأوضح أن هشاشة الأسنان عند الأشخاص الذين يعانون من نقص الكالسيوم تنتج عن ضعف طبقة المينا، مما يزيد من خطر تعرضها للتسرع والكسر، وقد يصل الأمر إلى حد تساقطها.

كيفية تجنب حساسية الأسنان بعد تبييضها؟

- ألم أو وخز عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو استخدام خيط تنظيف الأسنان.

وعادة ما تتحسن حساسية الأسنان بعد التبييض في فترة تتراوح من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يمكن القيام بها لتقليل الألم والحساسية، مثل:

- تجنب الأطعمة والمشروبات الباردة أو الساخنة أو الحمضية.

- استخدام فرشاة أسنان ناعمة واستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

- استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الفلورايد.

- استشارة الطبيب المختص في حالة استمرار الحساسية بعد عدة أسابيع.

- تناول بعض الأدوية التي يصفها الطبيب المختص. وهناك بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بحساسية الأسنان بعد التبييض:

- إجراء فحص شامل للأسنان قبل إجراء تبييض الأسنان.

- اتباع تعليمات طبيب الأسنان بعناية قبل وبعد إجراء تبييض الأسنان.

حساسية الأسنان من أكثر المشكلات التي تقابل الأشخاص خاصة بعد التبييض، مما يتسبب في الانزعاج الشديد والتوتر ومن ثم يتطلب ذلك استشارة فورية للطبيب المختص لتخفيف الأعراض.

وتحدث حساسية الأسنان عادة بعد التبييض نتيجة ترقق طبقة المينا، وهي الطبقة الخارجية الصلبة التي تغطي الأسنان، حيث تعمل طبقة المينا كحاجز يحمي الأسنان من العوامل الخارجية، مثل الأطعمة أو المشروبات أو الأحماض، وبالتالي عند ترقق طبقة المينا، يصبح اللب، وهو النسيج الداخلي للأسنان، أكثر عرضة للتلف.

بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تزيد بعض العوامل من خطر الإصابة بحساسية الأسنان بعد التبييض، مثل «وجود تشققات أو كسور في الأسنان، وجود جير أو تسوس، استخدام بعض الأدوية كأدوية ضغط الدم أو أدوية علاج الربو، التعرض للعلاج الإشعاعي في منطقة الفم»، وفقاً لموقع «Verywellhealth».

وهناك بعض الأعراض التي تكشف الإصابة بحساسية الأسنان بعد التبييض من بينها:

- ألم أو وخز عند تناول أو شرب الأطعمة أو المشروبات الباردة أو الساخنة أو الحمضية.

- ألم أو وخز عند التنفس البارد أو الساخن.





فن الحياة



منطقة الراحة.. غادرها فوراً

بهذا الهيكل.

وسائل الخروج

- هناك عدة وسائل للخروج من منطقة الراحة، ومنها:
 - اختيار هدف واحد والتركيز عليه من دون الإفراط في التفكير الذي يسبب المماطلة في تنفيذه.
 - تغيير الروتين اليومي يسهم بشكل كبير في الخروج من هذا المأزق الذي قد يلزم الإنسان فترات طويلة.
 - مواجهة الخوف والمضي تدريجياً نحو التغلب عليه بتغيير طرق التفكير في مسببات الخوف.
 - اكتشاف بيئات جديدة عن طريق السفر الذي يعد من أمتع الطرق للخروج من منطقة الراحة.

حياة مملة متكررة

العيش في منطقة الراحة يبعدك عن تحدي نفسك وخلق نسخ إبداعية من ذاتك، وبالتالي يتوقع الإنسان على نفسه وتصبح حياته مملة متكررة يسودها الكسل. وهناك مخاوف عديدة للخروج من منطقة الراحة، مثل الخوف من المجازفة كتغيير العمل، وما يشعر به الشخص من عدم قدرته على التعلم، وشعوره أنه لا يمتلك مهارات كافية تؤهله للقيام بالعمل الجديد، هذه كلها أفكار مخيفة يستطيع الإنسان التغلب عليها.

إن معظم المخاوف فكرية من داخل الإنسان، وإذا لم يعها ويدرك أنه يستطيع تغييرها ويبنى الصورة التي يريدها، تستمر الصورة القديمة، ويظل الشخص في منطقة الراحة من دون إنجازات، ويستصعب الخروج منها. ومن الضروري اهتمام الإنسان بتطوير نفسه والتغلب على مخاوفه، هذه مسألة قرار وإرادة تعود للشخص نفسه إذا قرر التغيير والتعلم والتطور، إذ توجد دورات عديدة لتطوير الذات وبناء صورة ذاتية مشرقة شجاعة قوية قيادية، وهناك مدربين مؤهلون يستطيعون تقديم المساعدة اللازمة.



كلما بقينا عالقين في «منطقة الراحة»، كلما أهدرنا مزيداً من الفرص، لذا ينصح الخبراء بتعلم كيفية الخروج من منطقة «الراحة الخاصة»، الأمر الذي يتطلب قوة إرادة وتغييراً في العقلية.

ومنطقة الراحة، هي منطقة وهمية، تستخدم مجازاً للدلالة على حالة نفسية يعيشها الفرد، بحيث يشعر بالسعادة وبراحة كبيرة وطمأنينة غامرة ورضى عن نفسه، وحالته، ومعلوماته، ومهاراته وحتى عن الأشخاص الذين يتعامل معهم والمكان الذي يوجد فيه، حيث إنها جميعها ثابتة، ولا يوجد فيها أي جديد أو متغير، وفقاً لـ «الجزيرة نت».

وكلنا نعلم إن التحديات التي نواجهها في حياتنا هي التي تصقل لدينا المهارات المعرفية والحياتية، وبالتالي تحقق لنا النجاح والسعادة، أي أن المعادلة باتت بسيطة وواضحة: تحديات أقل، مهارات أقل، وفي المقابل، تحديات أكثر، مهارات أكثر وأقوى.

ومن المفترض ألا يقبل (الشخص) بحالة الركود هذه التي تُعطي انطباعاً خداعاً بالرضى، وإنما سيغدو في حياته باحثاً عن تحديات جديدة، وتتحول حياته إلى سباق مع الزمن كي يثري معلوماته ويزيد من مهارته.

هل المغادرة صعبة؟

صعوبة مغادرة منطقة الراحة قد تكون ناتجة عن مجموعة من العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر على الإنسان، ومنها: تورث مناطق الراحة شعوراً بالأمان والاستقرار، وقد يسبب الخروج منها شعوراً بعدم اليقين وعدم الأمان.

غالباً ما يكون البشر عرضة للروتين والرتابة، ومغادرة منطقة الراحة قد تعني مواجهة تحديات وتجارب جديدة.

توفر مناطق الراحة فرصة للاسترخاء واستعادة الطاقة، والخروج منها قد يبدو مصدراً للتوتر والإرهاق.

الخوف من المجهول، قد يشعر الإنسان بالقلق حيال المستقبل وما قد يكون في انتظاره خارج منطقة الراحة، وهذا الخوف يمكن أن يكون عاملاً صعباً.

الترغيب في تجنب التحديات، والبقاء في مناطق الراحة لتجنب التحديات والضغوط الناتجة عن مواجهة العالم الخارجي.

مناطق الراحة غالباً ما تكون ذات هيكل وتنظيم، والبعض قد يجد الأمان والسهولة في التمسك

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضه



Shiba Pharma

unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونيسف

جودة عالية
GOLD'S QUALITY
R
جودة العالمية
140000



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.



إسأل
دوزة

حاسبة جرعة آمول
وأزيكيور شراب
للأطفال



لإستخدام حاسبة الجرعة:

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

الرصيد تراكمي

صلاحية الباقة
30 يوم



800
رسالة
لكل الشبكات
المحلية



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}

1000 ريال شاملة للضريبة

لمزيد من المعلومات ارسِل (رسائل) إلى 123 مجاناً

pantogar

روتين يوميك الأساسي لمحتك وصحة شعرك للرجال وللنساء

لتنشيط نمو الشعر ولمعالجة حالات ضعف وتساقط الشعر عند النساء وحالات الصلع عند الرجال نوصي بالأستخدام التكميلي لمجموعة بانتوجار المكونة من الكبسول والشامبو والتونك

مكونات الكبسول	مكونات مجموعة النساء	مكونات مجموعة الرجال
فيتامين B1 فيتامين B5 سيستين كيراتين خميرة طبيعية بارامينو بنزويك اسيد	فيتامين B7 فيتامين B3 الاناجن كيراتين الكافاين سيستين Follicusan بانثينول	فيتامين B7 البروكايل الكافاين سيستين Follicusan الكيراتين بانثينول



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية / شركة الفتح التجارية

صنعاء - تلفون : 402245 - 402217 1 967+ - فاكس : 402353 - 402246 1 967+

