



- قلق عالمي من "السرطان" واليمن يواجهه منفرداً
- الليشمانيا في اليمن.. مرض بدون دواء
- أخصائية: صيام الحوامل قد يكون ضاراً
- تفادي مخاطر محتملة لمرضى السكري



ل أصحاب الأمراض المزمنة

خارطة صحية للغذاء في رمضان

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحيوية

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





26

دواء

- خارطة رمضان الدوائية
- أدوية القلب وجدولتها

30

تغذية

- غذاء مثالي لبدء إفطارك

33

صحة إنجابية

- أخصائية: ميام الحوامل قد يكون ضاراً

36

عظام

- أخصائي: هذا ما يفعله الصيام لعظامنا

16

أمراض مزمنة

- تفادي مخاطر محتملة
- لمرض السكري
- نصائح هامة لمرض الكلى

21

جديد الطب

- موجات صوتية لتخفيف الألم الجلد
- دواء لالتهاب المفاصل الروماتويدي

24

توعية

- ماذا يحدث لأجسامنا خلال 30 يوم صيام؟
- إرشادات بسيطة للصائمين
- أعراض مزعجة تظهر بعد الإفطار

7

فلك الطبية

- الكوليرا تصيب 8 آلاف يمني
- الكشف عن أوبئة انتشرت في اليمن قديماً

9

ملف

- مساندة منقذة للحياة
- قلق عالمي من "السرطان" واليمن يواجهه منفرداً
- تحذيرات أممية من ارتفاع إصابات السرطان
- سرطان القولون رابع الأورام انتشاراً في اليمن

14

تقرير

- مصابو الليشمانيا في اليمن يواجهون المرض بدون دواء

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 الجرموزي

مدير الطبعة
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 الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

انتشار الصيدليات.. أسئلة مشروعة



معين النجري

في الشارع القريب من منزلي.. وفي مساحة لا تتجاوز 200 متر، تم افتتاح ثلاث صيدليات خلال أقل من شهر، ويبدو أن هناك ترتيبات لافتتاح المزيد. الأمر لا يقتصر على ذلك الشارع، هناك حركة غير طبيعية في إنشاء وافتتاح الصيدليات في جميع شوارع العاصمة، حتى لا يكاد يفصل بين صيدلية وأخرى في بعض الشوارع سوى جدار من الطوب.

ومن الملاحظ أيضا أن الصيدليات الجديدة غالبا ما تشغل مساحات واسعة، ويبدل الكثير من المال في إنشائها، ابتداء باللوحة التي تحمل اسم الصيدلية، غالبا ما تكون كبيرة وملفتة، وانتهاء بالديكور الداخلي للصيدلية المبالغ به جدا. الصيدليات لم تكثف بالشوارع الرسمية الكبيرة، لقد أصبحنا نجدتها حتى في الشوارع الفرعية والأحياء، وهذه هي المرة الأولى التي يشهد سوق الأدوية هذا الانتشار للصيدليات.

والغريبة أنه رغم انتشار الصيدليات مؤخرا بشكل كبير إلا أنك قد تبحث عن دواء معين فتمر على أكثر من صيدلية دون أن تجده، وكأنهم متفقين حتى على الأصناف التي يبيعونها.

ظاهرة افتتاح الصيدليات الجديدة يذكرنا بما شهده السوق المالي في اليمن عندما انتشرت ظاهرة فتح محلات الصرافة وشركات التداول المالي، وكيف ساهم انتشار هذه المحلات في إضعاف العملة، لولا التدخل السريع والحازم من الجهات الرسمية لتسببوا في كارثة مالية أولها انهيار العملة.

وهذا يقودنا إلى وضع عدة أسئلة حول هذه الظاهرة وما دلالتها ومدى تأثيرها السلبي والإيجابي على السوق الدوائي اليمني. هل من المعقول أن تكون مكاسب الصيدليات وأرباحها هي الدافع الوحيد لانتشار الصيدليات بهذا الكم وفي فترة قياسية؟

ما الذي حدث ليكتشف أصحاب رأس المال أن العمل في الصيدليات مريح إلى هذه الدرجة ليمت التوجه نحو افتتاح صيدليات في كل زقاق؟ ألا يمثل هذا النشاط خطرا على العمل الصيدلاني وعلى مهنة الصيدلة بشكل عام؟ فالقاعدة تقول "ما كثر عن حده انقلب ضده".

ربما ما سبق لن يكون مهما بشكل كبير للمواطن لأنه لا يمس حياته وقد لا يشكل أي ضرر عليه، لكن الأمر الذي يثير قلق المواطن هو مدى التزام هذه الصيدليات بالشروط والمعايير التي تحافظ على الدواء وعلى المستهلك.

إنه من الطبيعي جدا أن يثير هذا النشاط قلق المواطن لأنه يشعر بأنه تحول إلى سلعة يتنافس عليها أصحاب المال والصيدلية، فالمواطن والمريض بالتحديد هو المستهدف من كل هذا النشاط الصيدلاني الكبير.

هل يعمل في هذه الصيدليات كادر متمكن ومؤهل أكاديميا ومهاريًا يسمح له التعامل مع الوصفات الطبية والأدوية ووظائفها واختصاصاتها والتعارض الدوائي وباقي التفاصيل التي يشترط توفرها في الصيدلاني.

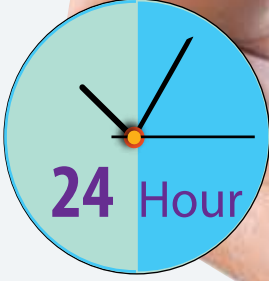
نعلم أن الكثير من المواطنين يلجأون إلى الصيدلية لمداداة عللهم ورغم أن هذا الأسلوب غير سليم ولا يجب أن يتم التفاعل معه، ولكنه موجود ونحن نعلم بأن الغالبية يتعاملون مع المرضى بدون وصفة طبية، وهناك نتساءل هل من يديرون الصيدليات الجديدة لديهم الخبرات المناسبة للقيام بذلك، فالتعامل مع الأدوية يختلف تماما عن التعامل مع أي سلعة.

الأمر هنا مرتبط بصحة وسلامة المواطن، وأي خطأ أو سوء تقدير يمكن أن يعرض حياة المريض للخطر.

على كل حال.. نتمنى أن يساهم انتشار الصيدليات في إيجاد نوع من التنافس الحقيقي الذي يصب في صالح المريض لا أن يتنافسوا للإضرار به.

“

ظاهرة افتتاح الصيدليات الجديدة يذكرنا بما شهده السوق المالي في اليمن عندما انتشرت ظاهرة فتح محلات الصرافة وشركات التداول المالي، وكيف ساهم انتشار هذه المحلات في إضعاف العملة، لولا التدخل السريع والحازم من الجهات الرسمية لتسببوا في كارثة مالية أولها انهيار العملة.



Control of
Gastric acid

Pantocare

Pantoprazole 40mg



The Best Treatment For

Acid Reflux

GERD

Erosive esophagitis



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



فلك الطبية



الكوليرا تصيب 8 آلاف يمني

خاص: الطبية

أكدت منظمة الصحة العالمية ارتفاع عدد حالات الإصابة بالكوليرا التي تم تسجيلها في اليمن إلى أكثر من 8 آلاف حالة إصابة، و21 حالة وفاة مرتبطة بالمرض، خلال العام الماضي 2023. وقالت المنظمة في بيان لها منتصف فبراير، إنها تلقت بلاغات عن وجود 8 آلاف و426 حالة اشتباه بالإصابة بالكوليرا في اليمن و21 حالة وفاة مرتبطة بالمرض خلال الفترة بين 1 يناير وحتى 15 ديسمبر 2023. وأضاف البيان أن اليمن واحد من 8 بلدان في إقليم شرق المتوسط، التابع للمنظمة، التي لا تزال تشهد تفشياً بالإصابة بهذا المرض.

ووفقاً لبيان الصحة العالمية، تعد التغيرات المناخية، واستمرار الصراعات وعدم الاستقرار السياسي، وضعف النظم الصحية، من أهم العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في عودة ظهور الكوليرا في الإقليم، بالإضافة إلى زيادة حركة السكان، وضعف البنية التحتية للمياه والصرف الصحي، وانخفاض مستوى الوعي بين الجمهور. يذكر أن منظمة أوكسفام، كانت قد عبرت عن قلقها منتصف ديسمبر الماضي، من الارتفاع المقلق في عدد حالات الكوليرا المسجلة في اليمن، محذرة من أن المرض قد يتحول إلى وباء، إذا لم يتم اتخاذ إجراءات سريعة.

الكشف عن أوبئة انتشرت في اليمن قديماً

خاص: الطبية

كشفت دراسة بحثية حديثة عن أبرز الأوبئة التي انتشرت في اليمن القديم، وأهم الأدوات والطرق الطبية التي استخدمها اليمنيون في العلاج. الدراسة - وهي عبارة عن أطروحة حملت عنوان "الطب والتحنيط عند اليمنيين القدماء.. دراسة الشواهد الأثرية" - نالت بموجبها الباحثة تغريد علي سعد السفرجل درجة الدكتوراه من كلية الآداب "قسم الآثار والسياحة" بجامعة صنعاء، استندت على الشواهد الأثرية والنقشية وما ورد من المصادر المكتوبة بالخطين المسند والزبور عن الأمراض والإصابات من البقايا العظمية والمومياءات. وبينت الدراسة "وفقاً لما ورد في النقوش"، بأن "الطاعون والكوليرا والتلوث" هي أبرز الأوبئة التي انتشرت في اليمن القديم، إضافة لأمراض الابتلاءات والعقوبات من المعبود بسبب العصيان أو كعقوبة لذنب اقترفوه كعدم تنفيذ قانون المعبد وأوامر المعبود وقد سعوا لكسب رضائه لمنحهم الشفاء والعلاج والتكفير عن الأخطاء بتقديم القرابين والنذور، ما دفعهم لنحت تماثيل للأعضاء المريضة كاليد والرأس وغيرها مصنوعة من الذهب والأحجار والرخام وغيرها. وأوضحت الدراسة أن النقوش تظهر بأن المعبد كان منشأ يهتم بالجوانب الاجتماعية والصحية وأن الكاهن هو الطبيب والساحر والعراف، إضافة لدوره في تأدية العبادات والاستشارات ومعرفة



القوانين من الكهانة. ولفتت إلى أن الطب في اليمن القديم ينقسم إلى 3 أقسام وهي "طب المعابد والطب المنطقي والطب الشعبي". وأكدت وجود أماكن خاصة للعمليات داخل المعبد. وبينت أن اليمنيين القدماء استخدموا المشارط والخطاطيف والمسامير كأدوات طبية، كما استخدموا نار الرماد والقطن وأوراق النباتات وجليد الحيوانات والكي لوقف النزيف والجروح. وأشارت الدراسة إلى أن المر واللبان والعود والقرفة ونبته الخشخاش وشجرة العنب والحنطة والشعير والعلب والأثل والاثمد والأراك وقماش الكتان والبصل والرند والثوم وأوراق الشذاب والريحان. وذكرت بأن اليمنيين القدماء استخدموا أيضاً العسل والزيت "زيت السمسم والخردل" ليطم خلطها مع أعشاب لتحضير المراهم التي استخدمت لعلاج أمراض الأذن والأنف والصدر والبطن والسل والزهري والكساح والأنيميا المنجلية وأمراض الجروح والإصابات والدغات والسموم. وحظيت الدراسة - التي تعتبر الأولى من نوعها في هذا المجال - بإعجاب وإشادة لجنة المناقشة التي رأسها الدكتور منير العريفي من جامعة إب ممتحناً خارجياً، وعضوية الدكتور محمد القحطاني ممتحناً داخلياً من قسم الآثار والسياحة بجامعة صنعاء، والدكتور عبد الحكيم شايف مشرفاً على الأطروحة، وقد أوصت اللجنة بطباعة الأطروحة وتداولها بين الجامعات.

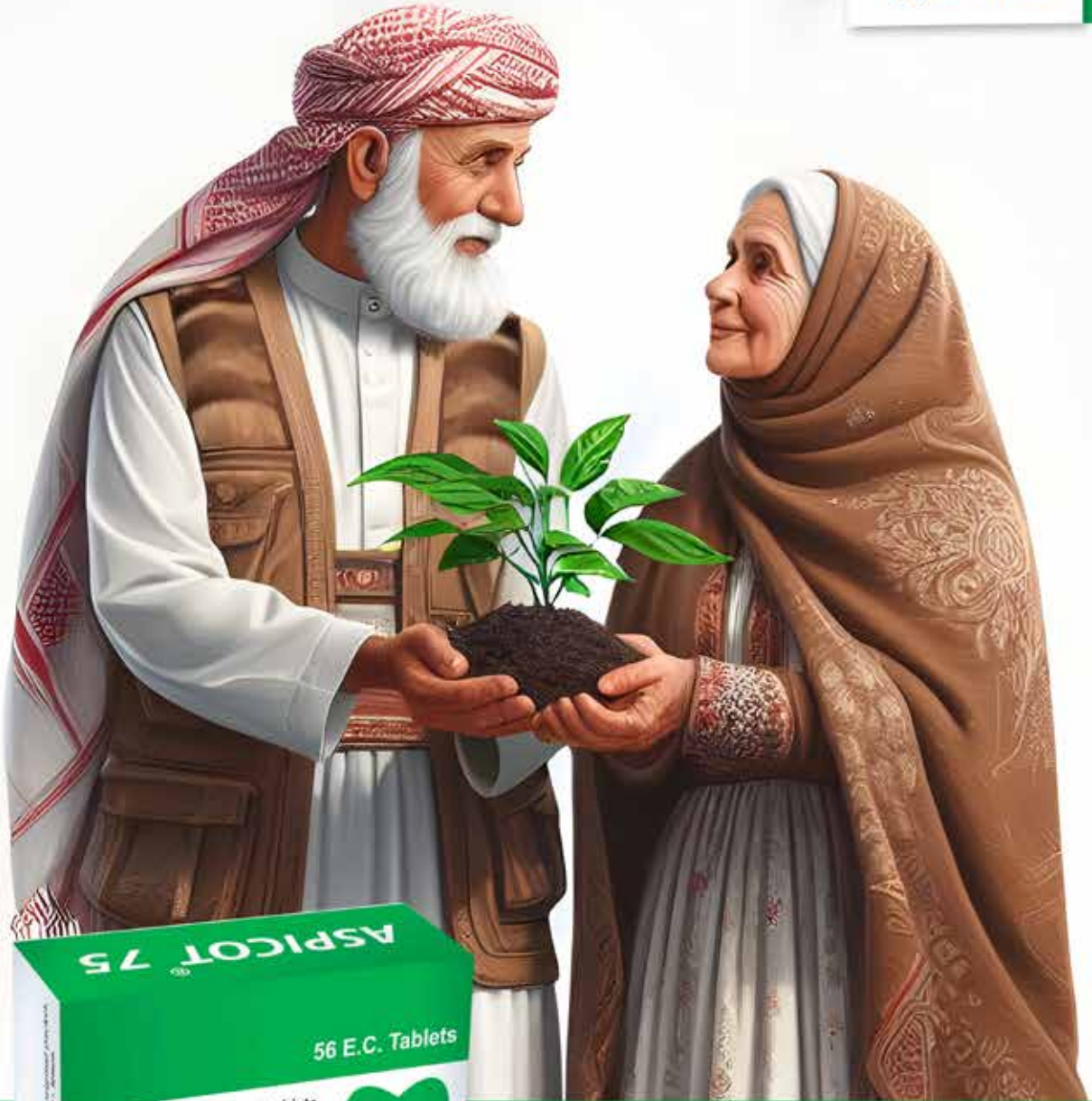
“

أوضحت الدراسة أن النقوش تظهر بأن المعبد كان منشأ يهتم بالجوانب الاجتماعية والصحية وأن الكاهن هو الطبيب والساحر والعراف، إضافة لدوره في تأدية العبادات والاستشارات ومعرفة القوانين من الكهانة.

الأسبيرين من شفاكو
متوفر في عموم الصيدليات والمستشفيات



شفاكو
للصناعات الدوائية



أسبيكوت®

حماية وحياة

شفاكو .. الصحة والحياة
Shaphaco .. Health and Life

www.shaphaco.com info@shaphaco.net
facebook.com/Shaphaco
ShaphacoPharmaceuticalIndustries



ملف



لا ينبغي أن يعد السرطان بمثابة عقوبة إعدام لكنه في اليمن أصبح كذلك، وفقاً للصحة العالمية التي تؤكد أن الكثير من اليمنيين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج ويضطرون للبقاء في منازلهم دون علاج في انتظار الموت الذي قد يوقف الأهم.



مساندة منقذة للحياة

وصل عدد الحالات المسجلة بأمراض السرطان في اليمن إلى 62 ألف حالة، بحسب تصريحات حديثة لوزير الصحة العامة والسكان في صنعاء الدكتور طه المتوكل. إحصائية تكشف عن زيادة بنسبة الضعف في عدد المصابين بالسرطان خلال 5 سنوات، ففي تقرير لمنظمة الصحة العالمية صادر في العام 2019 ذكرت المنظمة الأممية أن عدد المصابين بهذا المرض حوالي 35 ألف مريض.

المتوكل حمل الحرب الدائرة في البلد والحصار المفروض عليه سبب هذه الزيادة الكبيرة والكارثية التي تستدعي القلق من تزايد الإصابات خاصة في ظل تحديات تواجهها مراكز علاج الأورام كنقص الأدوية والنفقات التشغيلية، بالإضافة إلى مغادرة بعض أخصائيي علاج الأورام وغيرهم من الطواقم الطبية للبلاد.

لا ينبغي أن يعد السرطان بمثابة عقوبة إعدام لكنه في اليمن أصبح كذلك، وفقاً للصحة العالمية التي تؤكد أن الكثير من اليمنيين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج ويضطرون للبقاء في منازلهم دون علاج في انتظار الموت الذي قد يوقف الأهم.

ورغم أن المرض الشرس يقلق العالم، لكننا في اليمن نواجهه بإمكانيات شحيحة، وليس بوسعنا إلا أن نحث مرضى السرطان على عدم الاستسلام أبداً، ونحث المجتمع على التضامن معهم، لأن الشفاء ليس عملية جسدية فقط، بل عملية عاطفية وروحية.

على المرضى التسليح بالأمل، وعلينا جميعاً عائلات ومجتمع وجهات معنية أن ندعم مرضى السرطان وخلق أجواء تساعد على شفائهم.

ملف خاص أعده وكتبه: عبد الملك الجرهمزي



ملف

“



قلق عالمي من "السرطان" واليمن يواجهه منفرداً

تقرير: الطيبة

يتحد العالم في الـ 4 من فبراير كل عام لمواجهة السرطان الذي يعد من بين الأمراض الأكثر فتكاً عالمياً، ويودي بحياة الملايين كل عام. وبالرغم من أن الدول والمنظمات الطبية تحاول التخلص من هذا المرض المميت وتطوير علاجاته والوقاية منه، إلا أنه لا يزال منتشرًا بشكل متباين في مختلف دول العالم.

مكافحة السرطان عبدالسلام المداني، أهمية تضافر جهود الجميع للعمل على تخفيف المعاناة الاقتصادية والاجتماعية والصحية التي يعيشها مرضى السرطان، لافتاً إلى أن الصندوق منذ إنشائه قبل خمس سنوات يسعى إلى خدمة هذه الشريحة بكل الإمكانيات المتاحة.

وفي تقرير عرض خلال الفعالية، قال الصندوق إنه مؤل خلال الخمس سنوات الماضية، مناقصات شراء الأدوية للمركز الوطني لعلاج الأورام بقيمة 7 مليارات و 482 مليوناً و 782 ألف ريال. ولفت إلى أنه عمل على التوفير المباشر للأدوية الكيماوية والموجهة والمستلزمات الطبية للمرضى بواقع ألف و 809 خدمات طبية بتكلفة خمسة مليارات و 483 مليوناً و 481 ألف ريال، إضافة لدعم تكاليف عدد 90 ألفاً و 756 جلسة علاج اشعاعي للمرضى بتكلفة مليار و 510 ملايين و 863 ألف ريال.

وبحسب التقرير، دعم الصندوق تكاليف إجراء العمليات الجراحية لاستئصال الأورام السرطانية للمرضى بواقع (861) عملية جراحية بتكلفة 187 مليوناً و 455 ألف ريال، إضافة لتقديم 700 ألف و 589 خدمة فحوصات طبية للمرضى من خلال تمويل شراء المحاليل الطبية لمختبرات المركز الوطني لعلاج الأورام بتكلفة 246 مليوناً و 954 ألف ريال.

وفي الداخل اليمني، أكد نائب وزير الصحة العامة والسكان الدكتور مطهر المروني أهمية إحياء اليوم العالمي لمكافحة السرطان للفت الأنظار لهذا المرض والتعريف بمعاناة المرضى ووضع الحلول المناسبة لإنقاذهم والتخفيف من معاناتهم. جاء ذلك في الفعالية التي نظمها صندوق مكافحة السرطان في صنعاء مطلع فبراير بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة السرطان.

وشدد المروني على أهمية استغلال هذه المناسبة للتوعية بمخاطر هذا المرض وأسبابه وكيفية الوقاية منه، واستعرض التحديات التي فرضها الحصار من منع دخول الدواء والمستلزمات الطبية الخاصة بمعالجة الأمراض المزمنة خاصة السرطان، لافتاً إلى

النجاحات التي حققتها وزارة الصحة وصندوق مكافحة السرطان وسعيها لتوفير التجهيزات والبنية التحتية والأدوية. من جانبه، أكد رئيس صندوق

أكد رئيس صندوق مكافحة السرطان عبدالسلام المداني، أهمية تضافر جهود الجميع للعمل على تخفيف المعاناة الاقتصادية والاجتماعية والصحية التي يعيشها مرضى السرطان، لافتاً إلى أن الصندوق منذ إنشائه قبل خمس سنوات يسعى إلى خدمة هذه الشريحة بكل الإمكانيات المتاحة.





ملف



مرضى السرطان بحاجة إلى نظام غذائي متوازن يزود الجسم بكامل حاجاته من العناصر الغذائية بما يناسب الحالة المرضية من حيث الوزن والطول والعمر ومعدل النشاط ودرجة خطورته مع مراعاة الأعراض التي يعاني منها المريض.



تحذيرات أممية من ارتفاع إصابات السرطان

البشرية (HDI) الذي تستخدمه الأمم المتحدة، ستشهد أكبر نسبة من الزيادة (142 في المائة)، فيما ستسجل الدول ذات مؤشر التنمية البشرية المتوسط زيادة بنسبة 99 بالمائة. وتفاوتت نسب الإصابة بالسرطان في البلدان العربية لكنها تظل منخفضة مقارنة بدول أوروبا وأمريكا، ففي المملكة العربية السعودية تأتي نسبة الإصابة بالسرطان 95.2 لكل 100 ألف مواطن، وفي مصر يصاب 157.5 شخصاً بالسرطان من بين كل 100 ألف مواطن. وفي ليبيا تصل إصابات السرطان إلى 157.5 وتونس 131 وفي الجزائر 132.5، وفي اليمن 95.2 وفي عمان تصل إلى 102.1 إصابة بين كل 100 ألف مواطن.

قالت وكالة مكافحة السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، أن عدد الإصابات الجديدة بالسرطان سيرتفع إلى أكثر من 35 مليون حالة في عام 2050، بزيادة 77% مقارنة مع العدد المسجل عام 2022. وحددت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان عدداً من العوامل المسببة لارتفاع إصابات السرطان، أهمها "التبغ والكحول والبدانة، كما لا يزال تلوث الهواء محركاً رئيسياً لعوامل الخطر البيئية. وتوقعت الصحة العالمية أن تسجل الدول الأكثر تقدماً أكبر الزيادات في أعداد الحالات، مع توقع 4.8 مليون إصابة جديدة إضافية في عام 2050 مقارنة بتقديرات عام 2022. وأكدت أن البلدان التي تحتل أدنى المراتب على مؤشر التنمية

سرطان القولون رابع الأورام انتشاراً في اليمن

يحتل سرطان القولون المرتبة الرابعة في اليمن والأكثر شيوعاً بين الرجال وفقاً للإحصاءات الصادرة عن المركز الوطني لعلاج الأورام للعام 2023، ما يحتم ضرورة عمل الفحص الدوري لاكتشافه مبكراً وتجنب مضاعفاته. وأوضح رئيس مجلس إدارة صندوق مكافحة السرطان الدكتور عبدالسلام المداني، أن الاكتشاف المبكر للمرض يساعد على العلاج والشفاء بنسبة كبيرة قد تصل إلى 90 بالمائة، بحسب دراسات وأبحاث المراكز الدولية المتخصصة. ودعا المداني من بلغوا سن 45 عاماً، إلى إجراء فحوصات دورية للكشف المبكر عن سرطان القولون، مؤكداً حرص الصندوق على رفع مستوى الوعي المجتمعي بأمراض السرطان وطرق الوقاية منها.



أخصائي يحدد احتياجات مرضى السرطان

خاص: الطبية

مرضى السرطان بحاجة إلى نظام غذائي متوازن يزود الجسم بكامل حاجاته من العناصر الغذائية بما يناسب الحالة المرضية من حيث الوزن والطول والعمر ومعدل النشاط ودرجة خطورته مع مراعاة الأعراض التي يعاني منها المريض.

يقول أخصائي التغذية العلاجية السريرية، الدكتور طارق السامعي: "عندما يقرر مريض السرطان الصيام لا بد أنه سيعاني من فقدان الشهية ونقص الفيتامينات والمعادن، إضافة للأعراض الجانبية للجلسات الكيميائية".



ويوضح السامعي، في حديث سابق لـ"الطبية"، إن "مرضى السرطان يحتاجون للبروتين بشكل عام بحيث تكون نسبته من 1.8-2 لكل كيلو جرام من وزن الجسم باستثناء مرضى السرطان الذين يعانون من سوء التغذية يجب أن تكون نسبة البروتين من 2-3 لكل كيلو جرام من وزن الجسم. ويحتاج مرضى السرطان للكربوهيدرات بنسبة من 40-50% من إجمالي الطاقة".

ويتابع: "ويجب على أخصائي التغذية أثناء تخطيط النظام الغذائي في رمضان خفض تناول الدهون إلى 25% من إجمالي السعرات المتأولة يومياً لأن زيادتها في الجسم يعمل على رفع معدل تصنيع هرمون الاستروجين، ويضع الهرمونات الجنسية التي تعرض مريض السرطان أثناء الصيام لمضاعفات عديدة مثل فقدان الشهية والتوتر والغثيان، خصوصاً مرضى سرطان القولون والبروستات والتدي".



ملف



توصيات غذائية

تناول الأغذية الغنية بمركبات الفينولات والاندولات لأنها تعمل على تثبيط نشاط المواد المسرطنة وتقتل من المضاعفات التي يعاني منها المريض ويتوفر في بعض الخضروات كالقرنبيط والملفوف.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) خصوصا مرضى سرطان المعدة لأن نقص هذا الفيتامين له علاقة بسرطان المعدة والأرجح أن هذا الفيتامين يمنع تحول النترات والنترات إلى مواد مسرطنة ما يؤدي إلى حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) داخل الخلية، لذلك ننصح مرضى السرطان بتناول هذا الفيتامين من مصادرها الطبيعية (الحمضيات، الفراولة، الجوافة، الشمام، الفلفل الأخضر، البروكلي، القرنبيط).

تناول منتجات فول الصويا وذلك لاحتوائها على حمض الفيتيك الذي يرتبط بالمواد المسرطنة في الجهاز الهضمي ويطرحها خارج الجسم. تناول الزبادي (الشفتوت) خصوصا النساء المسابات بسرطان الثدي وذلك لأن لبن الزبادي يحتوي على بكتريا (Lactobacilli) التي تعمل على تثبيط نمو الأورام السرطانية.

ونستعرض هنا توصيات غذائية مهمة لمرضى السرطان أثناء الصيام، وفقاً لأخصائي التغذية العلاجية السريرية، الدكتور طارق السامعي: الإقلال من تناول الأغذية المملحة والمدخنة والمشوية. الامتناع عن تناول الأغذية الساخنة جدا أو التي تحتوي على ألوان أو نكهات صناعية (المحلية).

الامتناع عن العصائر التي تحتوي على نكهات صناعية ومركبات اللون. غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تناولها وذلك لإزالة المواد العالقة بها خصوصا المبيدات الحشرية والفطرية. المحافظة على الوزن المثالي وتجنب السمنة والنحافة وذلك بتناول وجبات غذائية متوازنة.

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مثل الفواكه والخضروات. الإكثار من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) والذي يعمل مضادا للأكسدة ويمنع حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) داخل الخلية ويتواجد في الخضروات الورقية الخضراء (البصل، الثوم، الكراث) والحبوب الكاملة.

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) لأنه يساعد على حدوث الانقسام الطبيعي المنتظم في الخلية وكذلك يمنع حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) لذلك ننصح مرضى السرطان خصوصا سرطان الرئة والثدي بتناول الخضروات أثناء الإفطار كالجوز، الطماطم، والسبانخ، إضافة إلى البيض والحليب المدعم.

“

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) خصوصا مرضى سرطان المعدة لأن نقص هذا الفيتامين له علاقة بسرطان المعدة والأرجح أن هذا الفيتامين يمنع تحول النترات والنترات إلى مواد مسرطنة ما يؤدي إلى حدوث تغيرات في الحمض النووي (DNA) داخل الخلية.

لذلك ننصح مرضى السرطان بتناول هذا الفيتامين من مصادرها الطبيعية (الحمضيات، الفراولة، الجوافة، الشمام، الفلفل الأخضر، البروكلي، القرنبيط).

الأورام الأكثر شيوعاً وفتكاً في 2024

والقولون والمستقيم والرئة والمثانة البولية هي الأكثر شيوعاً، وعند النساء، من المتوقع أن يكون سرطان الثدي والقولون والمستقيم الأكثر انتشاراً.

وعند النساء، تجدر الإشارة إلى أن سرطان الرئة لا يزال ثالث أكثر الأورام انتشاراً منذ عام 2019، ويرجع ذلك أساساً إلى زيادة استهلاك التبغ منذ السبعينيات.

وهناك انخفاضاً واضحاً في حالات سرطان الرئة والمثانة لدى الرجال بسبب انخفاض التدخين، بينما تضاغت نسبة الإصابة بسرطان الرئة لدى النساء 3 مرات تقريبا في عام 2024 مقارنة بعام 2003.



وفقاً لتقرير حديث نشرته مجلة "كويداتي بلوس" الإسبانية، يتوقع أن تحدث زيادة في حالات الإصابة بسرطان في جميع أنحاء العالم.

وذكرت تقديرات الباحثين في التقرير، أن السرطانات الأكثر شيوعاً بحلول عام 2024 ستكون سرطانات القولون والمستقيم والثدي والرئة والبروستاتا والمثانة البولية، وبعدها نجد الأورام اللمفاوية اللاهودجينية، سرطان البنكرياس، سرطان الكلى، الورم الميلانيني الخبيث الجلدي، سرطانات تجويف الفم والحلق، وسرطانات الرحم والمعدة والكبد.

وعند الرجال، ستكون سرطانات البروستاتا



Shophaco
Pharmaceutical Ind.

قُولتِين[®] تحاميل

أطفالنا لا يجب أن يتألموا



جراحة الفتاق



جراحة الشفة الارنبية



جراحة الحروق و الحوادث



جراحة الأذن



جراحة استئصال اللوزتين



جراحة العيون





تقرير

“



مصابو الليشمانيا في اليمن يواجهون المرض بدون دواء

الطبية — وائل شرحة |
دون حيلة، تقف الطفلة أروى عبده (7 أعوام) إلى جانب العشرات من المصابين بداء الليشمانيا على باب المركز العلاجي بالمستشفى الجمهوري بصنعاء، بانتظار الدواء الذي يخفف من آلامهم ويجنبهم مخاطر صحية قد تبقى آثارها على وجوههم وأجسادهم.

وأضاف الشامي: يظهر المرض في اليمن عبر ثلاثة أنواع: الجلدي، والحشوي، والمخاطي. وتتغير معدلات الإصابة بداء الليشمانيا في اليمن سنوياً بسبب عوامل تتعلق بناقل المرض والظروف البيئية، مشيراً إلى أن أكثر حالات الإصابة تنتشر بين الأطفال. وينتشر داء الليشمانيا في جميع المحافظات اليمنية باستثناء سقطرى والمهرة وعدن، ويؤثر على كل منطقة بشكل مختلف، وفقاً للدكتور الشامي، مشيراً إلى أن محافظات (عمران وحجة واب ولحج وذمار) تشهد ارتفاعاً في معدلات الإصابة، وفي حين أن مراكز علاج داء الليشمانيا الجلدي متوفرة في جميع المحافظات، فإن حالات الليشمانيا الحشوية تتلقى العلاج في مراكز ومحافظات محدودة نتيجة ضرورة توفر خبرات طبية عالية الكفاءة لمعالجته، حسبما يشرح.

الصراع من أجل الدواء

تمكنت أروى عبده، القادمة من منطقة خيران المحرق بمحافظة حجة (شمال غرب صنعاء 226 كم)، من الحصول على حقنة موضعية في الأنف (مكان المرض) من المركز في وقت يتطلب علاجها الحصول على (60 مل) من دواء الليشمانيا، يتم استخدامه بشكل يومي لفترة 21 يوماً، وفقاً للدكتور علي هزاع منسق برنامج الليشمانيا والجدام بأمانة العاصمة. وفي وقت لم يتمكن الرجل الخمسيني، محمد أحمد، من أبناء محافظة عمران (شمال العاصمة 50 كم) من الحصول على نفس الحقنة الموضعية لعدم موافقة الأطباء في المركز العلاجي ذاته، كون حالته وفقاً للدكتور هزاع، تتطلب جرعة كبيرة تصل إلى 8 فيالاً يتم حقنها عضل لمدة 21 يوماً.

ولا تعد الحقن الموضوعية، ضمن بروتوكولات العلاج العالمي لداء الليشمانيا، وإنما يعمل بها أطباء المركز كحل مؤقتة وموقته في ظل غياب الأدوية، حسب الدكتور هزاع.

احتياج طارئ

ويواجه مركز داء الليشمانيا في المستشفى الجمهوري بصنعاء ضغطاً

لا شيء في الجوار، قد يسند آلاف المصابين من بينهم أروى، التي تعاني الليشمانيا الجلدية في أنفها، سوى ابتسامه طبيب فاقده الحيلة، يحاول جاهداً أن لا يخذل زائريه فيمكنهم من حقنة موضعية في حال تمكن من توفيرها عبر أحد المتبرعين.

لقد تركت الحرب بصمتها على وجوه وأجساد مرضى الليشمانيا، خاصة بعد أن فقدوا كل السبل في توفير الدواء المنعمد في المراكز الحكومية، والصنف الوحيد المتوفر في السوق، لا تساعدهم قدرتهم المالية على شرائه، فهذا المرض لا يصيب من يمتلكون ثمن دوائه.

15 ألف مصاب

مثل أروى يقف على أبواب المراكز والمشا في العلاجية الحكومية في جميع المحافظات آلاف المصابين بداء الليشمانيا، بانتظار الدواء، فيحسب آخر إحصائية أعلنتها منظمة الصحة العالمية في نهاية يناير/كانون الثاني، وصل عدد حالات داء الليشمانيا الجلدي المبلغ عنها في اليمن إلى حوالي 15 ألف حالة في عام 2023، مما يشير إلى انتشار كبير ومستمر للمرض، وهو النوع الأكثر انتشاراً والذي يسبب آفات جلدية تؤدي إلى ندوب دائمة وإعاقات.

و يوصف مرض الليشمانيا بأنه من أمراض المناطق المدارية المهملة لأنها تكاد تكون غائبة عن برنامج عمل الصحة الدولية، وكذلك غائبة عن معرفة الأفراد، وفقاً للصحة العالمية، مشيرة إلى أن المرض يصيب المجموعات الأشد فقراً، ويرتبط بعدة أسباب أبرزها سوء التغذية، النزوح، ظروف السكن الرديئة، ضعف الجهاز المناعي، ونقص الموارد المالية.

الليشمانيا في اليمن

وفي تصريح خاص لـ "المجلة الطبية" أوضح مدير برنامج الليشمانيا بوزارة الصحة بصنعاء الدكتور رشيد الشامي أن "داء الليشمانيا، الذي يسببه طفيل الليشمان، أصاب اليمن والعديد من المناطق الأخرى في جميع أنحاء آسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية منذ العصور القديمة.



تقرير



نفذ المخزون الدوائي الخاص بالليشمانيات من مخازن الوزارة نهاية العام 2023 . ويقول الشامي لاطالبت الوزارة العديد من المنظمات بتوفير كمية إسعافية من الدواء إلا أنها لم تتلق تجاوبا حتى الآن مشيرا إلى أن وزارة الصحة تقدم أدوية الليشمانيات مجانا في جميع المواقع العلاجية وخلال سنوات الحرب، عملت منظمة الصحة العالمية على تغطية العجز.

وتوصي المنظمة بأهمية تجنب إصابة الأصحاء بالعدوى من خلال استخدام الناموسيات المعالجة بمبيدات الحشرات، وضمان الكشف الفعال للحالات مما يسمح بالتشخيص الباكر وبالعلاج الفورية، خاصة الحالات التي تتجم عن الليشمانيات المدارية.

من جانبه وصف الدكتور الشامي بعض الإجراءات الوقائية بأنها بالغة الأهمية، مثل فحص النوافذ، وارتداء ملابس لكامل الجسم، واستخدام المواد الطاردة للحشرات للتخفيف من انتقال العدوى المنقولة بالنواقل خلال ساعات الغسق وحتى ساعات الليل.

الانتشار على مستوى العالم

على الرغم من التقديرات العالمية التي تشير إلى حالات جديدة سنوية من داء الليشمانيات تتراوح بين 600 ألف إلى مليون حالة في العالم، إلا أنه يتم الإبلاغ عن حوالي 200 ألف حالة فقط، وفقا لمنظمة الصحة العالمية، مما يسبب الضوء على عدم الإبلاغ عن المرض وعدم الاعتراف بانتشاره في جميع أنحاء العالم. ومثل إقليم شرق المتوسط 80% من حالات داء الليشمانيات الجلدي المبلغ عنها في جملة أنحاء العالم. ويتوطن داء الليشمانيات الحشوي بشدة في العراق والصومال والسودان واليمن.



كبيرا نتيجة تدفق حالات الإصابة من جميع أنحاء البلاد، حيث أفاد منسق برنامج الليشمانيات والجدام بأمانة العاصمة الدكتور علي هزاع بأن المركز يستقبل يوميا ما بين 15 إلى 20 حالة مترددة و6 إلى 10 حالات جديدة. ويؤكد الدكتور هزاع على ضرورة اتخاذ إجراءات فورية لتأمين الإمدادات الدوائية الكافية، منها إلى ان عدم توفير الدواء سيؤدي إلى تدهور الأزمة الصحية للمرضى.

الطلب الكبير على العلاج من قبل المرضى، دفع الإدارة العامة لمكافحة الأمراض والترصد في وزارة الصحة لمخاطبة الإدارة العامة للتعاون الدولي في 17 فبراير الجاري وأوضحت فيها الحاجة الماسة لتوفير كمية إسعافية طارئة لتغطية الاحتياجات العلاجية للمرضى، لا سيما مع ازدياد طلبات الاحتياج من المستشفيات بالمحافظات. وتؤكد المخاطبة، التي حصلت عليها المجلة الطبية، الحاجة الملحة للمساعدات الطارئة لتغطية الاحتياجات العلاجية للمتضررين، خاصة مع تزايد الطلبات من المستشفيات في مختلف المحافظات. وشددت الإدارة العامة لمكافحة الأمراض والترصد على ضرورة مخاطبة المنظمات الدولية بالتدخل السريع لتوفير الأدوية الأساسية، محددة الحاجة الملحة لصنف دوائي واحد من قائمة شملت ثلاثة أصناف، وبكمية تتراوح بين 13 ألفا إلى 14 ألف جرعة طارئة، لتغطية احتياجات قرابة 3600 حالة مصابة بالليشمانيات الجلدية و275 حالة إصابة بالليشمانيات الحشوية.

معد التقرير أجرى بحث ميداني في عدد من صيدليات الأمانة على الأصناف التي تضمنتها قائمة الوزارة، إلا أنه لم يجد سوى صنف واحد، لا تسمح إكثافات المريض بشرائه، حيث يصل ثمن الفيالة الواحدة (50 ملي) قرابة (33.800) ريال يعني بما يعادل (63 دولارا) وقد تتراوح الكمية التي يحتاجها المريض الواحد ما بين فياليتين إلى 10. كجرعة تستخدم لمدة تتراوح ما بين 21 يوم إلى شهر كامل.

نفذت الكمية دون تجاوب

لقد نفذ المخزون الدوائي الخاص بالليشمانيات من مخازن الوزارة نهاية العام 2023 . و يقول الشامي "طلبت الوزارة العديد من المنظمات بتوفير كمية إسعافية من الدواء إلا أنها لم تتلق تجاوبا حتى الآن" مشيرا إلى أن وزارة الصحة تقدم أدوية الليشمانيات مجانا في جميع المواقع العلاجية وخلال سنوات الحرب، عملت منظمة الصحة العالمية على تغطية العجز .

الجهود التي تبذلها وزارة الصحة، لتوفير العلاج المجاني، لم تلق تفاعلا إيجابيا حتى الآن، بحسب الشامي، على الرغم من المناشدات الموجهة إلى العديد من المنظمات، بما في ذلك طلبات الطوارئ، لكن لم تصل أي إمدادات. وهو ما وضع فرق الاستجابة في وضع صعب بسبب تزايد الحالات، لتلجأ إلى بعض العلاجات بديلة مثل العلاج بالتبريد أو تأمين كميات صغيرة من الأدوية من المتبرعين. ويهدد غياب الدواء الخاص بعلاج داء الليشمانيات، الإناث بشكل خاص، حيث ستعاني المصابات من تشوه دائم في الوجه بسبب آفات الوجه أو أماكن أخرى في الجسم، في حين أن الأنواع الحشوية قد تعرض 95% من المصابين بها للوفاة في حال عدم تلقي العلاج، بينما يترك النوع المخاطي تشوها حادا في منطقة الأنف والفم وقد يصل لياكل جميع تفاصيل الوجه، وهو ما يحذر منه الشامي. مؤكداً أن الحالات غير المعالجة تساهم في انتشار المرض، مما قد يضاعف أعداد الحالات في عام 2024.

وفي حين لم تتجج وزارة الصحة بصنعاء في توفير الاحتياجات الدوائية بشكل عاجل فان معاناة المصابين ستتفاقم ما يجعلهم عرضة لمضاعفات طويلة الأمد، خاصة مع تأكيد منظمة الصحة العالمية على استمرار انتشار المرض.

توصيات وقائية

تشدد الصحة العالمية في بيانها على أهمية تأسيس نظام ترصد أو تقويته من أجل تقييم اتجاهات هذه الأمراض، وإنشاء آلية تنسيق متعددة القطاعات، لاسيما في المناطق الموطونة بالليشمانيات الكبيرة.



المریضات النفسیات .. العلاج بالعنف

الطیبة / دعاء محمد

بعد حفل زواجها بأشهر قليلة بدأت تظهر على أروى الصنعاني، اسم مستعار، أعراض إصابتها بحالة نفسية كان أبرزها نوبات تشنج عصبي تدهمها بين حين وآخر. تفاقم حالة أروى التي لم تكن قد تجاوزت عامها الـ 15 من العمر دفعت والدها لبدء البحث عن علاج لابنته وقد كانت البداية من زاوية أحد المشعوذين، لينتقل من مشعوذ إلى آخر، ورغم ذلك انحصر تشخيصهم للحالة بين المس والسحر والحسد.

الحق بأن يعزز هؤلاء بما يردعهم وفق الشرع.

تجارة واستغلال

لم تكن أروى الوحيدة التي سقطت ضحية لهذا النوع من العنف «التعذيب بالكهرباء» بل أن علا صالح «اسم مستعار» من محافظة تعز عانت من التعذيب بالكهرباء وهي طفلة تبلغ من العمر 10 أعوام، عندما أخذتها والدها هي وأختها لمقابلة رجل يدعي أنه شيخ ويعالج المرضى.

لقد قام بالباسهن حذاءً حديدياً وبعدها قام بصعقهن!! ولسن هن فقط بل جميع من كُن في ذلك الحي، وعندما شعر بتذمر الناس من تصرفاته وعدم جدوى ما يقوم به ترك المنقطة وغادر إلى خارج اليمن. مؤخراً لاقت هذه الظاهرة نوعاً من الراج بلغ حد التعامل مع المرضى ممن يرغبون بالرقية بحسب الوقت فإذا أردت أكثر من ساعة عليك دفع المزيد! وما تزال الآراء مختلفة حول حقيقة المس، بين من يزعم بأنه يسكن داخل جسم الإنسان، وآخرين يعتقدون أن المس يظل حول المريض، وفي هذه الجزئية يرى الشيخ جبري بأن المس يعتبر تأثيراً فقط استناداً على قوله تعالى «كالذي يخبطه الشيطان من المس»، موضحة أن التأثير خارجي على جسم الإنسان، مشبهاً ذلك بالأشعة.

مفهوم خاطئ

رغم التطور العلمي الكبير خاصة في مجال الطب ما يزال الكثير يعتقد أن الأصل في الأمراض النفسية هو الجنون. وهنا توضح رئيسة قسم الوحدة النفسية الدكتوراة منيرة النمر بأن

لكن الأمر لم يقف عند هذا الحد.. لقد قام أحدهم بحرق أجزاء من جسمها أدى إلى التصاق الملابس في الجلد من عمق الجروح والتقيحات؛ ليتم نقلها إلى قسم علاج الحروق.. هذه الحادثة ساهمت في تفاقم حالتها النفسية لتصل إلى مرحلة حاولت أن تؤذي نفسها أكثر من مرة.

أروى الآن ما تزال في رحلة علاج مزدوجة تنتقل بين عيادات ومراكز الأطباء والأخصائيين النفسيين، وبين عيادات ومراكز علاج الحروق.

عنف بالجهل أصبح مباحاً

الكثير من الأسر اليمنية عاشت مثل هذه التجربة ولا تزال تعاني من تأثيراتها النفسية والجسدية، ناهيك عن الخسائر المادية الكبيرة، لذا يجب تصحيح المفاهيم المغلوطة وتقديمها بطريقة صحيحة لإيقاف العبث وصون الحقوق.

وفي هذا السياق يرى الشيخ جبري إبراهيم حسن عضو مجلس الشورى أن العنف الذي تتعرض له المرأة لا يجوز، وهو شيء خارج عن الدين الإسلامي، وليس له أي صلة بنصوص وتعليمات الدين.

ووصف ظاهرة «الضرب، الحرق، الحنق، الكهرباء» بأنها عصرية وفيها شبهات متعددة وهناك دلائل كثيرة على بطلانها أهمها أن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم عندما كان يرفي ويقول: بسم الله اخرج عدو الله بدون أخذ أي عصا، لذلك لا ينبغي أن يضرب لا بالكهرباء ولا بالعصا.

وأشار الشيخ جبري إلى أن من يقوم بالرقية يضمن من مات تحت يديه بهذه الأساليب لقول النبي صلى الله عليه وآله وسلم «من تطيب ولم يعلم منه طب فهو ضامن» رواه أبو داود، كما أن للحاكم المسلم



الكثير من الأسر اليمنية عاشت مثل هذه التجربة ولا تزال تعاني من تأثيراتها النفسية والجسدية، ناهيك عن الخسائر المادية الكبيرة، لذا يجب تصحيح المفاهيم المغلوطة وتقديمها بطريقة صحيحة لإيقاف العبث وصون الحقوق.



يمكن أن تقوم بها المؤسسات الرسمية ذات الصلة؟
في هذا السياق يوضح نائب وزير وزارة الإرشاد
وشؤون الحج والعمرة في صنعاء، فؤاد ناجي أنه سبق
الاتفاق بينهم وبين وزارة الصحة على التنسيق والتعاون
لوضع المعايير والضوابط التي تنظم عمل مراكز
المعالجين بالرقية ومن شابههم.

وقال «في الأيام القادمة نبدأ بالمتابعة
وإغلاق المخالف منها» مؤكداً أن مراكز
العلاج بالقرآن مخالفة للقوانين واللوائح
إذ لا يوجد في القانون نص يبيح فتح مثل
هذه المراكز.

وتلقت وزارة الشؤون والإرشاد الكثير من
الشكاوى يقدمها أشخاص حول ما تعرض
له المرأة والذي قد يصل إلى التحرش الجنسي
والضرب والخنق وطرق أخرى قد تؤدي إلى الموت،
حد قوله.

وشدد على ضرورة إيجاد نوع من التنسيق والاتفاق بين وزارة
الصحة ووزارة الإرشاد على وضع ضوابط معينة وعقوبات واضحة
للمخالفين من ضمنها إيقاف النشاط.

(تم إنتاج هذه المادة ضمن مشروع غرفة اختبار الجندر اليمينية الذي
تنفذه مؤسسة ميديا للإعلام والتنمية)

المرض النفسي لا يختلف أبداً عن المرض العضوي مثل «الضغط،
السكر» ويأتي نتيجة خلل في نواقل الدماغ تؤدي إلى ظهور مثل
هذه الحالات وعليه هي بحاجة إلى أدوية أو إلى تعديل سلوك
وتعلم مهارات.

ووصفت الوصمة المجتمعية بأنها السبب الأول
للتعامل مع المرض بطريقة غير سليمة، مؤكدة
أن الوصمة تعد أحد عوائق تقدم الطب النفسي
في اليمن.

مفيدة بأن المريض النفسي لا يصل إلى
الطبيب النفسي إلا بعد أن تفاقمت حالته
وأصبح من الصعب علاجها نتيجة رحلة
علاج طويلة وتخط ما بين علاج بالقرآن
وعلاج عضوي.

وتصف ريهام محمد عبدالله الأخصائية
الاجتماعية لدى مركز اتحاد نساء اليمن في
العاصمة صنعاء، ظاهرة العلاج بالتعذيب بأنها أصبحت
متفشية بصورة كبيرة.

وأوضحت أن هذا الانتشار يعكس مستوى الوعي المتدني في المجتمع
حول المرض النفسي، مؤكدة أن البعض يفتقر إلى المعرفة الكافية
حول دور العلوم الإنسانية وقدرتها على تفسير السلوك الاجتماعي.

غياب المحاسبة

في ظل تزايد حالات العنف ضد المرأة ما هي المعالجات الحالية التي

عنف وأعداء بلا مبررات واضحة



تقرير





تفادي مخاطر محتملة لمرضى السكري

خاص: الطبيّة

المعتمد على الأنسولين) وينقسم الى ثلاثة اقسام، أولاً، من يعتمد على الحماية فقط في هذه الحالة يمكنهم الصوم مع ضرورة اتباع الحماية المناسبة في رمضان".
ثانياً، "من يتناولون قرصاً واحداً يمكنهم الصوم على أن تتوزع كمية الطعام على الفطور والسحور بل يعتبر الصوم علاجاً إذا تم اتباع حماية خالية من السكر والخبز".
وثالثاً، "من يتناولون قرصين أو أكثر يمكنهم الصيام مع اتباع حماية السكري المناسبة والصحيحة لأنها قد تؤدي الى التخلص من الأدوية".
ولكي ينعم مريض السكري بصيام صحي، تتصح الدكتور السراجي، بـ"تقسيم الوجبات الى وجبات صغيرة ومتعددة بمعدل وجبة كل ساعتين، وتناول الأطعمة عالية الألياف التي ترفع السكر في الدم بشكل بطيء، إضافة الى النشويات المعقدة مثل الخبز كامل الحبة الشوفان، وتناول الخضروات الورقية، والبروتين مثل اللحوم والبيض".
ووفقاً لأخصائية التغذية، "يجب عدم ممارسة النشاطات المجهدة أثناء النهار وخصوصاً في الأوقات الأخيرة من الصيام لمنع هبوط السكر وشرب كمية كافية من الماء لا تقل عن لترين، وتأخير وجبة السحور لتفادي حدوث هبوط السكر".

نبتت أخصائية التغذية، الدكتورة أماني السراجي، المصابين بأمراض مزمنة ومنها السكري، بأن "عليهم أخذ بعض الأمور في الحسبان لتفادي المخاطر المحتملة أثناء الصيام، لاسيما مع حدوث تغير جذري في النظام الغذائي للمريض" مضيفة "حيث يتناول وجبتين رئيسيتين هما الإفطار والسحور تتخللهما عدة وجبات وذلك لفترة قصيرة من المغرب إلى الفجر ما يسبب في تذبذب نسبة الجلوكوز في الدم".
وقالت السراجي، إن "مريض السكري الذي يعاني من النوع الأول والمعتمد على الأنسولين"، في حال كان يأخذ جرعة واحدة من الأنسولين يومياً، يمكنه الصوم وبدون مخاطر، "منوهة بأنه" يجب الحرص على أخذ حقنة الأنسولين قبل الإفطار مباشرة وزيارة الطبيب المعالج خلال الأيام الأولى من الصيام لتحديد الجرعة المناسبة من الأنسولين وقياس نسبة السكر بانتظام لتفادي حدوث هبوط سكري مفاجئ".
وأوضحت في حديث سابق لـ"الطبية" بأن "تعدد جرعات الأنسولين يومياً، يشكل الصيام خطراً كبيراً على صحتهم لذا لا يجب عليهم الصوم".
وأضافت "أما إن كان مريض السكري يعاني من النوع الثاني (غير



لكي ينعم مريض السكري بصيام صحي، تتصح الدكتور السراجي، بـ"تقسيم الوجبات الى وجبات صغيرة ومتعددة بمعدل وجبة كل ساعتين، وتناول الأطعمة عالية الألياف التي ترفع السكر في الدم بشكل بطيء، إضافة الى النشويات المعقدة مثل الخبز كامل الحبة الشوفان، وتناول الخضروات الورقية، والبروتين مثل اللحوم والبيض".

مرضى كبد يمكنهم الصيام

ثمة مرضى كبد هم ذوي الحالات المستقرة، يمكنهم الصيام دون حدوث مضاعفات محتملة، وآخرين ينصح بعدم صيامهم حفاظاً على صحتهم هم مرضى التهاب الكبد الفيروسي الحاد، ومرضى دوالي المريء، والاستسقاء، والغيبوبة الكبدية.
وأفاد استشاري أول الجهاز الهضمي وأمراض الكبد، الدكتور معتز درباله، إن "هناك حالات مرضية حادة مثل التهاب الكبد الفيروسي الحاد من الأنواع "أيه" (A)، و"بي" (B)، و"سي" (C)، فهؤلاء يمنع عليهم الصوم، والرخصة الشرعية هنا تمنع الصوم".
ويضيف "أما بالنسبة للحالات المزمنة المستقرة، مثل حالات الفيروس أو التهاب الكبد أو الخلل في وظائف الكبد أو المصابين بدهون على الكبد، فهؤلاء المرضى يمكنهم الصوم"، وفقاً لـ"الجزيرة نت".
ويتابع "أما أصحاب الحالات المزمنة التي في درجات متأخرة من المرض، مثل مرضى دوالي المريء والاستسقاء والغيبوبة الكبدية ومرضى الكبد المزمن المصحوب بمرض السكري، فهؤلاء يستحب لهم الإفطار من الناحية الطبية. ولدنيا مجموعة أخرى من المرضى وهم الغالبية، مثل مرضى

الخلل المناعي للكبد وأمراض الكبد الوراثية وأمراض كبدية منذ الطفولة ومصابي فيروس الكبد (ب) و(ج)، فهؤلاء يمكنهم الصوم بعد استشارة الطبيب المعالج أولاً".
وأشار الدكتور درباله إلى أن الصوم قد يكون مفيداً لحالات الدهون على الكبد، إذ يفيد في حرق هذه الدهون.
وبحسب الدكتور درباله، رمضان فرصة لتنظيم مواعيد الغذاء والوجبات، ولذا ينصح المريض الصائم بالتالي:
الفطور بمشروب سكري خفيف، واشتمال الوجبة على النشويات والسكريات والبروتينات.
تقليل كمية الدهون للحد الأدنى، خاصة لمرضى الدهون على الكبد. يفضل أن تحتوي الوجبة على الفواكه لتمدهم بالسكريات مع شرب السوائل. الابتعاد عن الأطعمة المقلية والوجبات السريعة.
الحرص على نظام غذائي متوازن يضم جميع المجموعات الغذائية، كالحبوب والفواكه والخضروات واللحوم والفاصوليا والحليب والزيت، وتناول الطعام الذي يحتوي على الألياف، لأنها تساعد الكبد على العمل بالمستوى الأمثل.
شرب كثير من الماء إذ يمنع الجفاف ويساعد الكبد على العمل بشكل أفضل.





أمراض مزمنة



مرضى الغسيل
الدموي يقومون
بغسل الدم 3 أيام في
الأسبوع، وبالتالي
فيمكنهم الصيام في
باقي أيام الأسبوع،
حيث يصاحب
عملية الغسيل
إعطاء محاليل عن
طريق الوريد مما
يفسد الصيام.



نصائح هامة لمرضى الكلى

بعض الخضراوات، مثل الطماطم، والبطاطس، والبابية، وجميع الأوراق الخضراء، وكذلك بعض الفواكه كالموز، والبرتقال، والمانجو، والتمر، والمشمش، والخوخ، والشمام، أما الفوسفور فيوجد في البقوليات، والمشروبات الغازية، والمكسرات والحليب ومشتقاته.

استخدام كأس لشرب الماء حتى لا تزيد كمية السوائل عن المطلوب.
- التقليل من تناول الحلويات مع الحرص على تناول الأطعمة قليلة الدهون؛ فمرضى الكلى لديهم فرصة أكبر للإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- على المرضى الذين يتناولون الحبوب التي تعمل على تخفيض مستوى الفوسفور بالدم أخذها أثناء الوجبة وليس قبلها أو بعدها.

- مرضى القصور الكلوي في مرحلة ما قبل الغسيل إذا سمح الطبيب المعالج لهم بالصيام فعليهم تقليل تناول الأغذية الغنية بالبروتينات؛ حيث يسبب الإسراف في تناولها جهداً زائداً على الكلية وتؤدي إلى فشل الكلية نهائياً، كما يؤدي إلى زيادة المواد السامة الناتجة عن هضم البروتينات (اليوريا) بالجسم، وذلك على عكس مرضى الغسيل الكلوي فهم بحاجة إلى زيادة البروتينات خاصة الحيوانية، فعند عملية الغسيل تخرج بعض البروتينات الأساسية التي يجب تعويضها بالأغذية.

- يتعين على المريض تناول سوائل طبيعية في مرحلة ما قبل الغسيل الكلوي من 2 إلى 3 لتر يوميا إذا كانت كمية البول لديه طبيعية، أما إذا كان البول أقل من المعدل الطبيعي فعليه تقليل كمية السوائل منعا لاحتباس المزيد من السوائل في جسمه، مما يؤدي إلى حدوث مضاعفات على القلب والرئتين.

في شأيا التقرير التالي، نستعرض نصائح حول صيام مرضى الكلى ومن الذين يسمح لهم بالصوم، فبالنسبة لمرضى القصور الكلوي الحاد تكون حالتهم الصحية حرجة، وهم ممنوعون من الصيام إلى أن تتحسن حالة الكلى وتعود إلى وضعها الطبيعي.

وتختلف حالة اعتلال الكلى لدى مرضى الكلى المزمن حسب مراحل المرض، وينصح المصابون بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام، لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بشكل كبير، وفقاً لـ "الجزيرة نت".

أما مرضى الغسيل الدموي يقومون بغسل الدم 3 أيام في الأسبوع، وبالتالي فيمكنهم الصيام في باقي أيام الأسبوع، حيث يصاحب عملية الغسيل إعطاء محاليل عن طريق الوريد مما يفسد الصيام.

وبالنسبة لمرضى الغسيل الدموي في حالة صيامهم يجب عليهم الحذر من كمية الماء التي يتناولونها بعد الإفطار، حيث لا تزيد على لتر واحد يوميا حتى لا تتجمع المياه داخل الجسم على القلب والرئتين.

إرشادات رمضان لمرضى الكلى

- يجب الحرص على تنوع الطعام اليومي وتوازنه.
- عدم إهمال وجبة السحور حتى لا يضعف جسم المصاب، فمرضى الكلى بحاجة إلى سعرات حرارية أكثر من الأشخاص العاديين.
- الحرص على عدم ارتفاع الأملاح مع الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم والبوتاسيوم والفوسفور، فالصوديوم متواجد بنسبة كبيرة في ملح الطعام، والبوتاسيوم في



Amlodura®

Amlodipine

1st
Choice
in HTN
&
IHD



Shiba Pharma





جديد
الطب



موجات صوتية لتخفيف الألم

«la» الموجود بمركز الدماغ، والمسؤول عن الإحساس بالألم، وفقاً لموقع «أخبار 24». ويعد هذا النهج طريقة غير جراحية وآمنة يمكن التحكم فيها بسهولة لتخفيف معاناة مصابي الآلام المزمنة، وبديلاً جيداً للمواد الأفيونية الموصوفة طبياً أو المسكنات التي تضر الكبد والكلى على المدى الطويل.

نجح باحثون بجامعة «فيرجينيا»، من تقليل إدراك الألم وتغير معدل ضربات القلب، عبر تسليط حزم مركزة من الموجات فوق الصوتية على جزء معين من الدماغ.

وأوضح الباحثون في دراستهم المنشورة بمجلة «Pain» الطبية، أن هذه النتائج جاءت بعد استهداف الفص الجداري «insu»

دواء لالتهاب المفاصل الروماتويدي

استطاع باحثون بجامعة «كينجز كوليدج» البريطانية، تطوير عقار جديد يمنع ظهور مرض التهاب المفاصل الروماتويدي لدى الأفراد المعرضين لخطر الإصابة به مستقبلاً. ويعمل العقار الذي يحمل اسم «Orencia»، وفقاً لمجلة «The Lancet» الطبية، على حماية المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل مبكراً من الوصول إلى مراحل متقدمة من التهاب المفاصل الروماتويدي. وينتج التهاب المفاصل الروماتويدي المزمن عند استهداف جهاز المناعة لمفاصل الجسم بشكل خاطئ؛ ومن أعراضه الآلام الشديدة والتورم والتأثير على الحركة.



“

نجح باحثون
بجامعة
«فيرجينيا»،
من تقليل إدراك
الألم وتغير معدل
ضربات القلب،
عبر تسليط حزم
مركزة من الموجات
فوق الصوتية
على جزء معين
من الدماغ.

ابتكار يعيد «الأمل» لمصابي الشلل

مزود بمحرك مصمم لتمكين المستخدمين من الوقوف والمشي بمساعدة العكازات أو المشايات، والانتقال بين وضعي الجلوس والوقوف، بحسب موقع «أخبار 24». كما يتميز الجهاز بخفة الوزن لتكونه من سبائك الألومنيوم ما يضمن سهولة الاستخدام والنقل، إلى جانب إمكانية تخصيصه ليناسب جسم المستخدم من خلال مكونات قابلة للتعديل.

تمكن باحثون بالمعهد الإيطالي للتكنولوجيا (IIT) من تطوير جهاز جديد يساعد الأشخاص المصابين بالشلل على المشي مرة أخرى، كما يعيد تحديد الإمكانيات لذوي إعاقات الأطراف السفلية.

ويتكون جهاز «TWIN» الجديد من هيكل خارجي

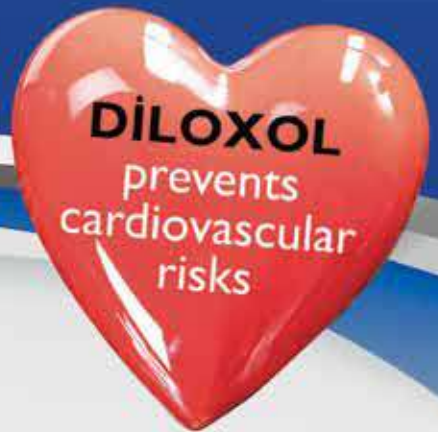


bilim

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





توعية



"نأكل في حياتنا اليومية العادية الكثير من السعرات الحرارية، وهو ما قد يمنع الجسم من أداء المهام الأخرى بطريقة مناسبة، مثل الإصلاح الذاتي".



ماذا يحدث لأجسامنا خلال 30 يوم صيام؟

والأملاح والمياه.

تعود الجسم، أيام 8 إلى 15 من الصيام

ستشهد تحسناً في الحالة المزاجية، بحلول المرحلة الثالثة، نظراً لتكيف الجسم تماماً مع الصيام. يقول رازين مهروف، استشاري التخدير وطب العناية المركزة في مستشفى أدينبروك في كامبريدج، إن ثمة مزايا أخرى. ويضيف: "نأكل في حياتنا اليومية العادية الكثير من السعرات الحرارية، وهو ما قد يمنع الجسم من أداء المهام الأخرى بطريقة مناسبة، مثل الإصلاح الذاتي".

ويقول مهروف: "الصيام يصحح ذلك، على نحو يسمح للجسم بتوجيه الانتباه إلى وظائف أخرى. لذا يفيد الصيام الجسم عن طريق تسهيل الشفاء ومنع الالتهابات ومكافحتها".

التخلص من السموم، أيام 16 إلى 30 من الصيام

خلال النصف الأخير من شهر رمضان، يكون الجسم متكيفاً تماماً مع عملية الصيام. ويخضع القولون والكبد والكلى والجلد الآن لفترة لعملية التخلص من السموم الآن.

يقول مهروف: "صحيحاً، في هذه المرحلة، يجب أن تعود وظيفية العضو إلى أقصى أداء. قد تتحسن الذاكرة والتركيز وقد يتوفر المزيد من الطاقة".

ويضيف: "لا يجب أن يلجأ الجسم إلى البروتين للحصول على الطاقة. يحدث هذا عندما يدخل في حالة الجوع الشديد" وتستخدم العضلات للحصول على الطاقة، أثناء الصيام المتواصل لفترات طويلة من أيام إلى أسابيع".

ويقول مهروف: "بينما تمتد فترة الصيام في رمضان من الفجر حتى الغسق فقط، تتوافر فرصة كافية لإعادة تزويد أجسامنا بالأطعمة والسوائل التي تزودنا بالطاقة. ويحافظ ذلك على العضلات كما يساعد في إنقاص الوزن".



من المعروف لدى الأغلبية، أن الصيام خلال شهر رمضان يعتبر جيداً على صحتنا، لكن أغلبنا يجهل ماذا يحدث للجسم أثناء الصيام لمدة 30 يوماً. دعونا نتعرف على ماذا يحدث لأجسامنا خلال شهر رمضان بالتفصيل، وفقاً لتقرير نشره موقع قناة "بي بي سي عربية".

أول يومين هما أصعب فترة صيام

لا يدخل جسم الإنسان، من الناحية الفنية، في "حالة صيام" إلا بعد ثماني ساعات أو نحو ذلك من تناول آخر وجبة. إذ يعد هذا الوقت هو الفترة التي تنتهي فيها الأمعاء من امتصاص العناصر الغذائية من الطعام، وبعد ذلك تستعين أجسامنا بالفلوكوز المخزن في الكبد والعضلات لتوفير الطاقة.

وبمجرد نفاذ مخزون الفلوكوز في وقت لاحق أثناء فترة الصيام، تصبح الدهون المصدر التالي لتوفير الطاقة للجسم. وعندما يبدأ الجسم في حرق الدهون، يساعد ذلك في إنقاص الوزن، وتقليل مستويات الكوليسترول، فضلاً عن تقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

بيد أن انخفاض مستويات السكر في الدم يسبب ضعفاً وحالة خمول، وقد يصاب المرء بالصداع والدوار والغثيان وضعوبة التنفس.

يحدث ذلك عندما تصل مستويات الجوع إلى أشد درجاتها.

احذر الجفاف، أيام 3 إلى 7 من الصيام

عندما يبدأ الجسم التعود على الصيام، تتفكك الدهون وتتحول إلى سكر في الدم. ويجب تجديد كمية السوائل التي تتخفف أثناء فترة الصيام، وإلا سيؤدي التعرق إلى حدوث الجفاف. ويعد شرب الماء ضرورياً بعد انتهاء يوم الصيام.

ويتعين أن تحتوي وجبات الطعام على مستويات مناسبة من "أغذية الطاقة"، مثل الكربوهيدرات وبعض الدهون. كما يعد من المهم جداً اتباع نظام غذائي متوازن من حيث المواد الغذائية، بما في ذلك بعض البروتين



توعية



اشرب الكثير من الماء (10 أكواب على الأقل)، وتناول الأطعمة المرطبة مثل الحساء والبطيخ والسلطة الخضراء.

إرشادات بسيطة للصائمين

1. أن تكون مشوية أو مطهورة في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.
2. تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر.
3. تناول السحور الخفيف كل يوم، وهناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة السحور مثل كبار السن، والمراهقين، والنساء الحوامل، والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام.
4. يجب أن تتضمن وجبة السحور خضروات وحصّة من الكربوهيدرات مثل الخبز/لفائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالبروتين.
5. تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات ملح كبيرة.
6. تناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك، فالوجبات الكبيرة تسبب حرقة في المعدة وشعور بعدم الارتياح.
7. تحرك قدر الإمكان، وكن نشيطاً في فترات المساء، ويمكنك المشي يومياً بانتظام.



1. قد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، مما قد يعرضهم لاختساب الوزن، لكن بتابع إرشادات بسيطة يمكن إنقاص الوزن وخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فمن المستحسن تطبيق هذه الممارسات الطبية والتخلي بها حتى في غير أوقات الصيام:
2. اشرب الكثير من الماء (10 أكواب على الأقل)، وتناول الأطعمة المرطبة مثل الحساء والبطيخ والسلطة الخضراء.
3. تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، وتذكر أن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر ستضيف مزيداً من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.
4. تجنب التعرض للشمس عند ارتفاع درجات الحرارة.
5. جدد مستويات الطاقة لديك عن طريق تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة.
6. تناول في وجبة الإفطار التمر وكثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمعادن، وتناول الحبوب الكاملة، التي تزود الجسم بالطاقة والألياف.
7. تناول اللحوم الخالية الدسم والدجاج بدون جلد والأسماك على

أعراض مزعجة تظهر بعد الإفطار

1. مجرد انتهاء البعض من تناول وجبة الإفطار خلال شهر رمضان، يشعرون بانخفاض في ضغط الدم بشكل متكرر، دون معرفة سبب ذلك.
2. ينخفض الضغط بعد تناول وجبة الإفطار في رمضان بسبب تدفق الدم المحمل بالأوكسجين بكميات كبيرة إلى المعدة والأمعاء، لإتمام عملية الهضم، مما يؤدي إلى نقص التروية الدموية الواصلة إلى باقي أنحاء الجسم.
3. وفي هذه الأثناء، يحاول القلب بذل جهد مضاعف، لضبط ضغط الدم، مما يتسبب في تسارع نبضاته وانقباض الأوعية الدموية، لكنه عند بعض الأشخاص يفشل في تحقيق ذلك، وفقاً لموقع "Medical News Today".
4. عند انخفاض ضغط الدم الانقباضي بعد 30 دقيقة من تناول الطعام، تبدأ مجموعة مزعجة من الأعراض في الظهور على الشخص، أبرزها "الصداع، الدوخة، سرعة ضربات القلب، صعوبة التنفس".
5. وإذا لم يسرع الشخص في السيطرة على انخفاض ضغط الدم، قد تتطور الأعراض لديه إلى فقدان الوعي، مما يتسبب بسقوطه وارتطامه بالأرض بشكل مفاجئ، ومن ثم الإصابة بالكسور أو الكدمات.
6. وللتغلب على انخفاض ضغط الدم بعد الإفطار، يجب إتباع التالي:
7. تجنب الوقوف أو الحركة، منعاً للسقوط.



1. شرب القليل من الماء.
2. النوم على الأرض ورفع القدمين قليلاً.
3. تناول أي طعام يحتوي على الصوديوم، لرفع ضغط الدم.
4. زيارة الطبيب إذا لم تتحسن أعراض انخفاض ضغط الدم بعد تنفيذ الإجراءات السابقة.
5. أما لتجنب انخفاض ضغط الدم في رمضان، فيجب اتباع النصائح التالية:
6. تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة من الصوديوم في وجبتك الإفطار والسحور.
7. شرب كمية وفيرة من الماء ما بين الإفطار والسحور.
8. تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في وجبتك الإفطار والسحور.
9. قياس ضغط الدم باستمرار.





دواء



خارطة رمضان الدوائية

خاص: الطبية

تقليل جرعة تناولها إلى مرة واحدة أو مرتين باليوم، لن يؤدي ذلك إلى فقدان مفعولها فحسب، ولكن قد ينتج عنه ظهور جراثيم مقاومة للدواء. ومن أجل معرفة دوائية وإعطاء، تستعرض «المجلة الطبية» مجموعة نصائح وقواعد هامة بشأن استخدامات الأدوية، وفقاً لما ذكره الدكتور القباطي، وهي كما يلي:

أدوية لا تؤثر على الصيام

- كل الأدوية والمواد التي يتم امتصاصها من خلال الجلد مثل المراهم والكريمات.
- التحاميل المهبلية، الغسول المهبلي والحقن الشرجية.
- الحقن من خلال الجلد والعضلات والمفاصل والأوردة، باستثناء التغذية الوريدية.
- قطرات العينين والأذنين التي لا تعبر الحاجز الأنفي.
- الأكسجين والغاز المخدر.
- غسول الفم، شريطة ضمان عدم ابتلاعه.

يشكو كثير من المرضى من حالة الإرباك في التعامل مع الأدوية ومواعيدها خلال شهر رمضان الفضيل، خاصة المتعاضدين مع الأمراض المزمنة. ومن أجل استخدام آمن للأدوية في الشهر الفضيل، لا بد من معرفة كل ما يتعلق بالدواء واستخداماته، لأن طبيعة تناول الأدوية تختلف في رمضان عن بقية أشهر السنة، كما تختلف المواعيد التي يجب أن يؤخذ فيها الدواء وفقاً لنوع وطبيعة الدواء المستخدم.

ويقول الدكتور صيدلي، عز الدين القباطي، إن الكثير من المرضى يجهلون بأن تغيير مواعيد تناول أدويتهم من تلقاء أنفسهم قد يؤدي إلى فقدان الفائدة المرجوة، والتسبب بمضاعفات خطيرة، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل تغيير موعد الدواء في شهر رمضان. ويشير إلى أن تأثير الدواء وفعالته يرتبط بموعد تناوله في اليوم وفقاً لخواصه الفيزيائية والكيميائية وسرعة امتصاص الجسم له، فالأدوية التي تؤخذ كل 4 - 6 ساعات تفقد مفعولها إذا تم تغييرها إلى مرتين أو ثلاث مرات وقد تسبب مضاعفات خطيرة. ومثال على ذلك المضادات الحيوية التي تعطى كل 6 ساعات فإذا تم

“

تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوى السكر بالدم ما يعرف بالجرعة المخلوطة المقسومة، حيث تعطى كبديلة إذا كان المريض يحقن نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكس، ويعطيان مرتين باليوم.

الأنسولين وأوقاته

يستطيع المريض الذي يعتمد على الأنسولين أثناء شهر الصيام تعديل أوقات حقن الأنسولين كما يلي:
إذا كان المريض يعتمد على جرعة واحدة، تكون هذه الجرعة قبل الإفطار.
إذا كان المريض يعتمد على جرعتين، تكون الجرعة الأساسية قبل الإفطار والجرعة الأقل قبل السحور ويعتمد زيادة الجرعة أو إنقاصها على كمية ونوعية السحور ويحسب ما يحدده الطبيب.

طرق إعطاء الأنسولين

تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوى السكر بالدم ما يعرف بالجرعة المخلوطة المقسومة، حيث تعطى كبديلة إذا كان المريض يحقن نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكس، ويعطيان مرتين باليوم. ويفضل من الناحية العلاجية المناسبة لشهر رمضان أن تعطى الجرعة الأكبر في الليل عند الإفطار، أما الجرعة الأصغر فتعطى قبل السحور بنصف ساعة، مع ضرورة التأكيد على أن بعض الحالات تستلزم إشرافا طبيا متصلا.

الأقراص المخفضة للسكر

يمكن للمريض الذي يتناول هذه الأقراص أن يصوم على أن تكون الجرعة الأساسية قبل الفطور مع ضرورة مراجعة طبيبه لتحديد مدى الحاجة إلى جرعة أخرى قبل السحور.
لا داعي لتغيير جرعة أقراص الميتفورمين - Metformin (منظم السكر)، ولذلك لأنها لا تسبب انخفاضا في نسبة السكر.





دواء



أي دواء يتم تناوله عن طريق الفم ويصل إلى المعدة يكسر الصيام، ويمكن للأطباء مساعدة الأشخاص الذين يتناولون هذا النوع من الأدوية على الصيام من خلال تغيير مواعيد الأدوية والجرعات المناسبة.

جرعة واحدة

بعض أدوية الصرع يمكن أخذها مرة واحدة في اليوم لأنها طويلة المفعول (24 ساعة).
الباقي من الأدوية المضادة للصرع يمكن أخذها مرتين في اليوم لذلك يمكن للمريض خلال شهر رمضان أن يتناول جرعة الأدوية إما مرة واحدة بعد المغرب أو على جرعتين بعد الإفطار وبعد السحور حسب نوع الدواء الخاص بكل مريض.
تؤخذ بعد الإفطار بساعة إلى ساعتين.
إذا أصيب المريض بنوبة صرعية أثناء الصوم فعليه الإفطار فوراً بمواد غذائية تحتوي على نسبة عالية من السكر.
على المريض بعد ذلك مراجعة طبيب لإعادة تنظيم العلاج وأخذ قرار الصيام.



المضادات الحيوية.. يجب استشارة الطبيب

المضاد الحيوي الذي يتم تناوله مرة واحدة يومياً ينصح بتناوله عند الإفطار أو السحور.
المضادات التي يتم تناولها مرتين يومياً تكون الجرعة الأولى عند الإفطار والثانية عند السحور.
الدواء الذي يتم تناوله ثلاث أو أربع مرات يجب استشارة الطبيب لإيجاد بدائل مكافئة له يتم تناوله مرة أو مرتين.

أدوية القلب وجدولتها

معظم أدوية القلب تعطى مرة أو مرتين في اليوم عادة وبالتالي لا تحتاج إلى تعديل جدولتها مع الشهر الفضيل أما الأدوية التي تؤخذ ثلاث أو أربع مرات فيجب استشارة الطبيب للحصول على بدائل بنفس المفعول لكن طويلة المفعول.



يجب أن تعرف

يمكن أخذها قبل السحور بنصف ساعة أو بعد الإفطار بساعتين.
أدوية الغدة الدرقية، يمكن أخذها قبل الفطور بـ ساعة أو قبل السحور بساعة.
أدوية الدهون / ارتفاع الكوليسترول بعد الإفطار.
الأدوية النفسية قبل السحور.

أدوية الألم يفضل تناولها بعد الأكل.
أدوية السيولة / علاج تخثرات الدم قد يؤدي استخدامها على معدة فارغة إلى حرقان في المعدة مثل الأسبرين، وقد يتعارض الوارفارين أيضاً مع الخضروات وبعض الأطعمة الخضراء والأطعمة التي تحتوي على فيتامين K.
يجب أخذ الحيلة مع نوعية الأطعمة المستخدمة ويفضل أخذها بعد الإفطار مع الحفاظ على نفس التوقيت يومياً.
يجب أن يكون توزيع الأدوية على فترتي الإفطار والسحور من قبل الطبيب لمريض يتناول عدة أدوية لمرضى مختلفين بحيث يأخذ بعين الاعتبار التداخلات المحتملة بين الأدوية.



أي دواء يتم تناوله عن طريق الفم ويصل إلى المعدة يكسر الصيام، ويمكن للأطباء مساعدة الأشخاص الذين يتناولون هذا النوع من الأدوية على الصيام من خلال تغيير مواعيد الأدوية والجرعات المناسبة، يعتمد ذلك على الحالة الصحية للشخص وقدرته الصحية على تحمل ساعات الصيام.
الأدوية التي تؤخذ مرة واحدة كل 24 ساعة لا يحصل عليها أي تغيير.
الأدوية التي تؤخذ على شكل جرعتين كل 12 ساعة، يتم دراسة إمكانية إعطاء الدواء عند وجبتي السحور والإفطار، بشرط ألا يسبب سمية ولا يتعارض مع الأطعمة السمية الناتجة عن تقليل الزمن الفاصل بين الجرعتين وخصوصاً للأدوية ذات هامش أمان ضيق.
الأدوية طويلة المفعول، يمكن التغلب عليها بجرعة واحدة يومياً أو استبدالها بدواء آخر يؤخذ مرة واحدة باليوم.
يمكن استبدال طريقة الإعطاء الفموية لبعض الأدوية التي يجب تكرارها بطريقة إعطاء أخرى لا تؤدي إلى الإفطار، مثال ذلك أقراص المسكنات كـ" فينادول" التي يمكن استبدالها بالتحاميل أو الشكل الحقني.
الأدوية التي يفضل تناولها قبل الطعام مثل أدوية حموضة المعدة

صيانة دورية للجهاز المناعي



وقفلاً لخبير المناعة المصري، كشفت الدراسات أن التنظيف المناعي لمحتويات خلايا الجسم يزداد طوال فترة الصيام حيث يقوم بغسل خلايا الجسم من الداخل، ليتخلص من أي ميكروب أو جزيئات ضارة، بل يمكنه أن يدمر الجزيئات السرطنة أولاً بأول.

وأفاد بأن الصيام يزيد من كفاءة الخلايا "الأكولة" التي تحفز المناعة على العمل ويطلق عليها مايسترو المناعة، وتشكل ما يقرب من 70% من كرات الدم البيضاء وهي الجنود المسؤولة عن حماية الجسم من الأخطار. ونوه بأن الصيام يفيد مرضى الحساسية حيث يدرّبهم على التعود على منع الأطعمة المسببة للحساسية، ويرفع مناعتهم ويخلصهم من التأثيرات الضارة للأطعمة المسببة للحساسية مما يبشرهم بالشفاء.

قال خبير المناعة المصري، وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة مجدي بدران، إن فوائد الصيام لأجهزة الجسم عديدة، حيث يستفاد منها في عمل صيانة دورية خاصة للجهاز المناعي، إذ أثبتت الدراسات الحديثة أن الصيام يخلص الجسم من السموم.

ونقل موقع "المصراوي" عن بدران، إن الصيام يقلل من استنشاق أدخنة التبغ وهو ما يعود على الفرد بصحة جيدة ومناعة قوية تقاوم الأمراض. وأشار إلى أن الصيام الصحي يزيد من المناعة بدقة وبشكل خاص بسبب عمليات التنظيف المناعي لمحتويات خلايا الجسم والخلايا الأكلة، فمن المعروف أن المناعة تعمل على تحصين الفرد ضد الأمراض وكل فرد يصاب بمرض هو ناتج عن خلل في جهازه المناعي.

منظم لحركة الجهاز الهضمي

وبالتالي يقل إفراز حامض الكلور مع بقية أنواع الأحماض الإنزيمات، وهذه الأخيرة لها تأثير سيئ على جدار المعدة مسببة الإصابة بحموضة المعدة، وبالتالي فإن الصيام يخفف من آثار الحموضة بشكل كبير.

- الصيام فرصة كبيرة لإراحة الكبد والمعدة من التقلصات التي يمكن أن تصل لحد التهيج الكامل في الأمعاء وما يترتب عليه من أعراض صحية غير محمودة.

- من فوائد الصيام لمرضى الجهاز الهضمي والقولون، تنظيف الجسم للسموم المتراكمة فيه ما ينظم عملية الهضم والإخراج ويساعد في تخزين جيد للأغذية التي تم هضمها وتوزيعها على كافة أعضاء الجسم باعتدال.

- الصيام يعطي الكبد فرصة كبيرة لعدم الإصابة بالتشمع الدهني، الذي يحل محله مواد أخرى مفيدة لعمل الكبد وهو ما يعرف بإعادة تأهيل الكبد.

- يفيد الصيام في الشفاء السريع من مشاكل القرحة الهضمية والبواسير والاثني عشر، إضافة إلى سرعة علاج حالات تشنج المعدة والتهابات القولون وتشنجاته.

الصيام لساعات طويلة خلال اليوم يمكن أن يعالج حالات القولون العصبي ومشاكل عسر الهضم وانتفاخ المعدة، مؤدياً بالتالي إلى تنظيم حركة القولون وتقوية عضلات وأغشية الجهاز الهضمي.

ويؤدي الصيام إلى تعزيز صحة الجهاز الهضمي وحماية القولون من أي متاعب صحية ناجمة عن كثرة الأكل، خاصة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي والقولون، وفقاً لمجلة "هي".

وفي ما يلي، نستعرض جملة من الفوائد التي يجنيها مرضى الجهاز الهضمي والقولون من الصيام:

- يساعد الصيام في التقليل من حدوث القرحة الهضمية والتهاب غشاء المعدة وتقليل المغص المعوي.

- العصب الحائر من المشاكل الصحية التي حيرت الأطباء في علاجه وهو يحدث عادة في المعدة. ومع الصيام فإنه يقل تموج الحركات بسبب عدم وجود الطعام في المعدة ما يسهل على العصب الحائر عند إصابته بالالتهابات تقليل هذه الالتهابات لفترة لا بأس بها.

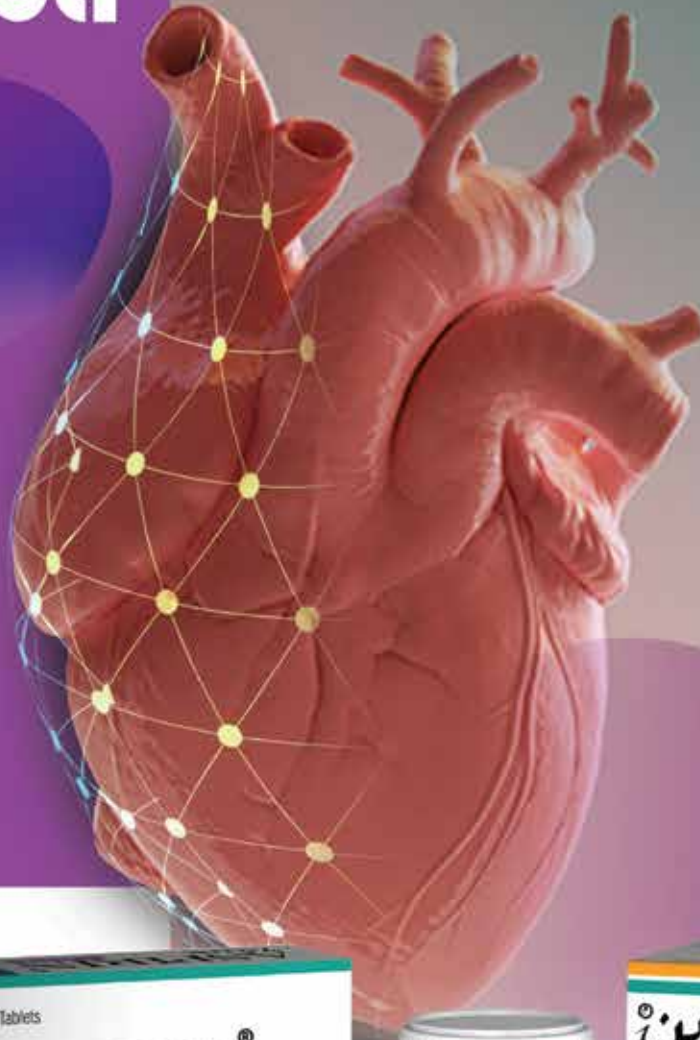
- تقلل الحركة العضلية للمعدة أثناء الصيام جراء خلوها من الطعام،



الصيام يزيد من كفاءة الخلايا "الأكولة" التي تحفز المناعة على العمل ويطلق عليها مايسترو المناعة، وتشكل ما يقرب من 70% من كرات الدم البيضاء وهي الجنود المسؤولة عن حماية الجسم من الأخطار.

ASPIRIN[®] 75 mg

Shiba



Shiba Pharma





غذاء مثالي لبدء إفطارك

2 - الحصول على مضادات الأكسدة

يوفر التمر العديد من مضادات الأكسدة، التي لها عدد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل الزهايمر والضمور البقعي وبعض أنواع السرطان. ويحتوي التمر على مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك "الكاروتينات" و"البوليفينول" و"الأنثوسيانين" وقد ارتبط تناول نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

3 - توفير مغذيات مهمة

تناول 4 تمرات (حوالي 100 غرام) يوفر 27% من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف و20% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم.

4 - الوقاية من الإمساك

يحتوي التمر على الألياف الغذائية، والتي تفيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك، وتعزيز حركات الأمعاء المنتظمة من خلال المساهمة في تكوين البراز، وتحسناً في تكرار البراز.

يعتبر التمر غذاء مثالياً لبدء إفطارك به خلال شهر رمضان، فهو يقدم لك العديد من الفوائد الصحية، ويمد جسمك بدفقة من الطاقة في صورة سكريات الفركتوز والغلوكوز، وهو ما يحتاجه الجسم بعد الصيام. يحتوي التمر على الألياف الغذائية، وهي تحفز حركة الأمعاء، وتساعد في الوقاية من الإمساك، وهي مشكلة قد يعانيها البعض خلال رمضان، والإفطار على تمر يكسر حدة جوع الصائم، وهذا يساعده على عدم تناول كمية كبيرة من الطعام على وجبة الإفطار.

أما أبرز الفوائد التي يحصل عليها الجسم عند تناول التمر، فهي كما يلي:

1 - تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

يوفر التمر الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تخفض الكوليسترول الضار في الدم "البروتين الدهني منخفض الكثافة"، وفقاً لموقع "إيت ديس نات ذات". وترتبط الألياف القابلة للذوبان بالكوليسترول الضار، وهذا بدوره يساعد في منع تراكم رواسب الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين (المعروف باسم تصلب الشرايين)، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.



تغذية



يحتوي التمر على الألياف الغذائية، والتي تفيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك، وتعزيز حركات الأمعاء المنتظمة من خلال المساهمة في تكوين البراز، وتحسناً في تكرار البراز.

هل التمر مناسب لمرضى السكري؟

جسمك على امتصاص الكربوهيدرات بوتيرة أبطأ، وهو أمر مهم بشكل خاص لمرضى السكري. حيث إنه كلما تم هضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ، قل احتمال ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام. إذا كنت مصاباً بداء السكري، فحاول ألا تتناول أكثر من ثمرة أو ثمرةتين في المرة الواحدة. كما ينصح بتناولها مع مصدر للبروتين مثل حفنة من المكسرات؛ مما يسمح بهضم الكربوهيدرات بشكل أبطأ قليلاً، ما يساعد على منع ارتفاع نسبة السكر في الدم، وعموماً يفضل لمرضى السكري ألا يتناولوا طوال اليوم أكثر من 3 تمرات، وفقاً لتقرير نشره موقع "الجزيرة نت".



يحتوي التمر على الكثير من السكر، وهو مصدر طبيعي للفركتوز، وهو نوع السكر الموجود في الفاكهة. تحتوي كل ثمرة (حوالي 25 غراماً) على 66 سعرة حرارية وحوالي 16 غراماً من السكريات. يمكن أن يكون التحكم بمستويات السكر في الدم أمراً صعباً بين مرضى السكري، وعادة ما يُنصح الأشخاص المصابون بهذه الحالة بأن يكونوا على دراية بتناول الكربوهيدرات ومنها السكريات. نظراً لمحتواها العالي من السكر، يجب الانتباه للتمر من مرضى السكري. ومع ذلك، عند تناوله باعتدال، يمكن أن يكون التمر جزءاً من نظام غذائي صحي حتى إذا كنت مصاباً بمرض السكري. هناك شيء جيد في التمر، وهو احتواؤه على الألياف الغذائية، والتي تساعد



تغذية

66

البطيخ
من أشهر الفواكه
التي ينصح
الصائم بتناولها
بين وجبتي
الإفطار والسحور
لتجنب العطش
أثناء صيام
اليوم التالي،
فهو يحتوي على
92% من الماء،
كما أن البطيخ
يحتوي على
الألياف القابلة
للذوبان تساعد
على تسهيل
حركة الأمعاء.



فواكه تجنبك العطش والجفاف

6

يساعد الاختيار الجيد لأغذية مليئة بالمغذيات والسوائل، والتركيز عليها كوجبة مسائية خفيفة بعد الإفطار أو خلال السحور، في زيادة الإحساس بالشبع والتقليل من الجوع والعطش خلال نهار رمضان. ومن أهم الأغذية التي يجب الحرص على تناولها، بعض أنواع الفواكه التي تتوفر في الأسواق اليمنية خلال شهر رمضان. وتمنح هذه الفواكه، الجسم الترطيب والنشاط والحيوية، وتساعد في التخلص من الشعور بالإرهاق والتعب، وتعويض ما ينقصه من سوائل وفيتامينات ومعادن التي يفقدها مع ساعات الصوم الطويلة.

4 - الشمام



يساهم في تجنب العطش أثناء الصيام، لأنه يحتوي على ما نسبته 89% من الماء، لذا فهو مرطب لجسم الصائم ولا يقل أهمية عن البطيخ في الترطيب وتنشيط الجسم، كما أنه يقدم الفوائد الآتية:

الوقاية من الجفاف، وذلك بسبب محتواه من الإلكتروليتات والمعادن المهمة. الحفاظ على ثبات نسبة السكر في الدم. مد الصائم بالشعور في الطاقة.

5 - الموز



يجد من الشعور بالعطش لفترات طويلة، كما أنه يهدئ الأعصاب ويساعد في التقليل من الضغط والتوتر المصاحب للصيام بسبب احتوائه على مادة التربتوفان، التي يقوم الجسم بتحويلها إلى ما يُعرف بهرمون السعادة السيروتونين في الجسم، وهذا الهرمون يساعد على الاسترخاء وتحسين مزاج الصائمين خلال شهر رمضان.

6 - البرتقال



يحتوي ما نسبته 87% من الماء، لذلك هو يعد من العطش أثناء الصيام، كما أنه يحتوي على فيتامين ج المقاوم للأمراض، فيُنصح بتناول البرتقال كعصير طبيعي أو تناول الشمرة بعد تقشيرها وتقطيعها إلى شرائح.

1 - البطيخ



من أشهر الفواكه التي يُنصح الصائم بتناولها بين وجبتي الإفطار والسحور لتجنب العطش أثناء صيام اليوم التالي، فهو يحتوي على 92% من الماء، كما أن البطيخ يحتوي على الألياف القابلة للذوبان تساعد على تسهيل حركة الأمعاء. تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعمله. الوقاية من الإمساك.

2 - المانجا

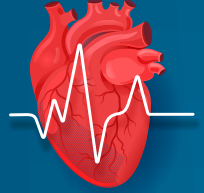


من الفواكه المرطبة في شهر رمضان، وتحتوي على نسبة جيدة من الألياف والفيتامينات، وتمد الجسم بما قيمته 135 سعرة حرارية، وتناول المانجا من شأنه أن يقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة التي بدورها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. مستويات السكر.

3 - التين



فوائده عديدة للجسم أبرزها: يلين الفضلات ويحسن حركة الأمعاء ويقي من الإمساك أو معالجته، وذلك كونه غنيا بالألياف الغذائية.



نبض



قلوب مستقرة .. تأثيرات إيجابية

الإصابة بالسكتة الدماغية والوفاة. يجب الحصول على أربع ساعات على الأقل من النوم المتواصل ليلاً بعد الإفطار وقبل السحور، والنوم لبضع ساعات أخرى بعد السحور، وأخذ قيلولة صغيرة لمدة 20 دقيقة خلال النهار.

3 فوائد يؤديها الصيام للقلب

1 - أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون المتصقعة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إذابتها تماماً كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتتأخر عنده علامات الشيخوخة.

2 - الصيام يؤدي إلى تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة، مما يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه.

3 - يضخ القلب عادة الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من هذه الكمية، لكن أثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي ويتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية، مما يساعد مرضى القلب والذبحة الصدرية، الذين يصومون، على تحسن حالتهم الصحية.

متى يجب التوقف عن الصيام مرضى القلب؟

في حال لاحظ مريض القلب أثناء الصيام الأعراض التالية، فعليه التوقف عن الصيام فوراً واستشارة الطبيب:

- ارتفاع في الضغط.
- ظهور بداية أعراض النوبات القلبية.
- الدوار.
- ضبابية العيون.

لا يؤثر الصيام بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يصابون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس.

ويكون الصيام غالباً مفيداً لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها والابتعاد عن التدخين والحد من التوتر مما يساهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب وينعكس إيجابياً على صحة المريض.

وعلى مرضى القلب اتخاذ الاحتياطات في أثناء صيام شهر رمضان، وطلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات، بحسب تقرير لـ "الجزيرة نت".

كما من الضروري أن يراجع المريض مختص القلب لمعرفة الأدوية التي ينبغي تناولها خلال شهر رمضان، حيث يقوم الطبيب بتقييم وضع المريض من حيث إمكانية استبدال الأدوية المعتادة التي يتناولها المريض بأخرى ليتم تعويض فترة الصيام الطويلة.

أمور لا بد منها لمرضى القلب

تقليل كميات الطعام وتناولها على مراحل؛ حيث يساهم ذلك في إحداث تغييرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض، ويؤدي إلى تحفيز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقليل الكوليسترول الضار.

وينصح بشكل عام بتناول كميات صغيرة من الطعام على 4 مراحل مقسمة على مدار فترة الإفطار بدلا من تناول وجبتين كبيرتين. تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح.

عدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس.

ضرورة ممارسة التمارين الرياضية كالمشي وإن كانت لفترة قصيرة.

الالتزام بمواعيد الأدوية، خاصة أولئك الذين يحتاجون إلى استخدام مضادات التخثر، لأن التوقف عنها قد يؤدي لخطر





معدة إنجابية



قالت أخصائية النساء والولادة الدكتورة فائزة علي مقبل بأن الصيام لا يؤثر على الحامل التي تتمتع بصحة جيدة وتلتزم بالتوازن الغذائي، ولا تعاني من مضاعفات الحمل مثل داء السكري وارتفاع ضغط



أخصائية: صيام الحوامل قد يكون ضاراً

الانتفاخ، وعسر الهضم وتجنب الوجبات الدسمة والمشروبات المنبهة.

وأضافت، كذلك التخفيف من الإجهاد وتحاشي الوقوف في المطبخ لفترات طويلة والتنبه إلى وضعية الجلوس بشكل صحي مهم جداً للمرأة الحامل حتى لا يتأثر الحمل ويتسبب في مضاعفات للجنين قد تصل إلى الوفاة أو الولادة المبكرة.

وأشارت أخصائية النساء والولادة إلى أن المرأة تحتاج إلى رفع المناعة أثناء الحمل من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والفيتامينات المفيدة للأم والطفل خاصة بعد الولادة حتى لا يتعرض المولود للصفار وغيرها من الأمراض المهددة لحياته.

ونصحت المرأة الحامل في رمضان بعدم إهمال الاستشارة الطبية الدورية والمتابعة لقياس ضغط الدم والوزن والاطمئنان على وضع الجنين، منوهة بأن الدوخة أثناء الصيام والتقيد المستمر من المؤشرات التي تستدعي اللجوء الفوري للمستشفى.

خاص: الطبيبة

يحدث الحمل الكثير من التغييرات في الجسم وزيادة الوزن، وفي الواقع هناك طفل بحاجة إلى تغذية مستمرة، مما يعني أن هناك العديد من آثار الصيام أثناء الحمل، بعضها ذو تأثيرات قصيرة المدى وسوف تختفي مع مرور الوقت بينما البعض الآخر قد تكون له آثار على المدى الطويل.

وقالت أخصائية النساء والولادة الدكتورة فائزة علي مقبل بأن الصيام لا يؤثر على الحامل التي تتمتع بصحة جيدة وتلتزم بالتوازن الغذائي، ولا تعاني من مضاعفات الحمل مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم واللائي يعانين من أمراض مزمنة تستوجب تناول أدوية معينة.

وأوصت في حديث سابق لـ "الطبيبة"، بضرورة أن تحرص الحامل أثناء الصيام على شرب كميات كبيرة من السوائل (4-3 لترات) يومياً لتجنب الجفاف مع مراعاة عدم الإكثار من شرب الماء أثناء السحور حتى لا تصاب بالغثيان وآلام البطن خلال ساعات النهار. وأكدت على أهمية تناول الوجبات الخفيفة متعددة الفيتامينات والمعادن والشوربة والعصائر التي تساعد على التخفيف من

ما يجب على المرضعات فعله أثناء الصوم

المضادة للعدوى خاصة في الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة .

وتابعت، فيما تقي الرضاعة الطبيعية الأم من سرطان الثدي أو سرطان عنق الرحم وتسهم في رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي إضافة إلى التخلص من الوزن الزائد الذي اكتسبه الحامل في فترة الحمل ويتراوح من 12-16 كيلو جراماً .

وأوصت بأهمية توفير الراحة النفسية للأم المرضعة والاهتمام بالتغذية في رمضان وبقية الشهور، مشددة على أهمية المتابعة المستمرة من قبل الأخصائية للاستفادة من النصائح والتوصيات خلال شهر الصوم.



خاص: الطبيبة

يرجع سبب شعور الكثير من الأمهات المرضعات بالعطش والإرهاق بعد الصيام إلى نقص السوائل في أجسامهن وعدم تعويضها بعد الإفطار .

وأوضحت أخصائية النساء والولادة الدكتورة بلقيس نجيب شعبان، إن ظهور علامات مثل الشعور بالعطش الشديد وجفاف الفم والصداع وتغير لون البول إلى اللون الغامق تنذر بإصابة الأم بالجفاف .

وشددت على ضرورة التنبه له والتعويض بالسوائل بعد الإفطار والإكثار من المأكولات الغنية بالبروتينات والكاربوهيدرات والفيتامينات والمعادن. وأكدت الدكتورة شعبان لـ "الطبيبة"، أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل والأم، حيث توفر للطفل كميات كبيرة من الفيتامينات والأجسام



فرصة لتحسين الحالة النفسية

إلى ذلك فهو يساهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

تنمية الذات

من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يفكر في ذاته وينمي قدرة الإنسان على التحكم في الذات ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية.

تحسين ضد الاضطرابات النفسية

الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ويلتزمون بأداء العبادات وتطبيق تعاليم الدين في تعاملهم هم غالباً أقل إصابة بالاضطرابات النفسية وهم أكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الإصابة باضطرابات نفسية.

التخلص من المشاعر السلبية

يساهم الصوم في استعادة التوازن النفسي من خلال التقرب من الله الذي يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية الذي يشعر بها المرضى النفسيين.

تحرص الأسر على الاجتماع حول مائدة طعام واحدة وفي وقت واحد في رمضان، فضلاً عن الصلاة والالتزام بممارسة العبادات. كل ذلك له تأثير إيجابي في تحسين الحالة النفسية خاصة للذين يعانون من العزلة فهي تكسر الحاجز بينهم وبين المحيطين بهم، وفق موقع "ويب طب" على النحو التالي:

زيادة الثقة بالنفس

لصوم آثار إيجابية في تقوية الإرادة التي تعد نقطة ضعف لدى أغلب المرضى النفسيين، فهو يمنحهم العزيمة من خلال الصبر الذي يتطلبه تأجيل الإشباع للحاجات الشخصية والشعور بالرضا من خلال نجاحهم بضبط النفس.

وهذا يزيد من الثقة بالنفس ويساهم في مضاعفة قدرتهم على التحمل مما يزيد من مواجهتهم ومقاومتهم للأعراض المرضية.

اطمئنان وإحساس بالعدل

يعطي الصيام للإنسان إحساساً بالطمأنينة ويقتر به من الله مما يحقق له الإحساس بالعدالة، كما يقوم من تحمل الظروف الصعبة التي تواجهه في الدنيا مما يعطيه الراحة النفسية والهدوء والصبر على الابتلاء، إضافة

روائح لعلاج الاكتئاب

وأوضح العلماء الباحثون أنه من المعروف أن الروائح تثير ذكريات قوية وعاطفية في كثير من الأحيان بطريقة فريدة لا تفعلها المحفزات الأخرى بالضرورة.

وقال مايكل ليون الأستاذ الفخري في علم الأحياء العصبية والسلوك في جامعة «كاليفورنيا إيرفين» إن «الجهاز الشمي هو الجهاز الحسي الوحيد الذي يتمتع بإمكانية الوصول المباشر والسريع إلى مراكز الذاكرة في الدماغ والمراكز العاطفية في الدماغ».

وتابع «إذا قمنا بتحسين الذاكرة، فيمكننا تحسين حل المشكلات وتنظيم العواطف والمشكلات الوظيفية الأخرى، التي يعاني منها الأفراد المصابون بالاكتئاب في كثير من الأحيان».

ونوهت مجلة لايف ساينس العلمية إلى أن هذه الطريقة يمكن أن تساعد الأفراد المصابين بالاكتئاب على التخلص من دورات التفكير السلبية، وإعادة توصيل أنماط تفكيرهم، وأظهرت الأدلة أن الروائح تثير ذكريات تبدو حية وحقيقية.

خلصت دراسة جديدة إلى أن العلاج بالروائح قد يكون قادراً على مساعدة الأشخاص على التعافي من الاكتئاب، وذلك من خلال مساعدتهم على تذكر ذكريات محددة.

وأجرى العلماء تجارب شملت 32 شخصاً بالغاً يعانون من اضطراب اكتئابي كبير خلال استشفاهم لبعض الروائح في قوارير زجاجية، واستخدموا روائح مألوفة، مثل: القهوة المطحونة، والبرتقال، لتحفيز المشاركين على تذكر ذكريات محددة، وفتناً لوكالة الأنباء القطرية «فتا».



صحة نفسية

“

من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يفكر في ذاته وينمي قدرة الإنسان على التحكم في الذات ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية.



أطفال



صيام آمن للأطفال

خاص: الطبية

أوصى أخصائي طب الأطفال الدكتور أسامة الميرابي، بضرورة وضع برنامج ونظام غذائي متوازن للأطفال الذين تسمح أعمارهم وصحتهم بالصيام.

وأوضح الدكتور الميرابي لـ«الطبية»، أنه «من أجل صيام آمن للطفل، يجب وضع نظام غذائي متوازن لاتباعه خلال شهر رمضان، بحيث يضمن تناول الطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية والضرورية لنموه، وأن يحتوي على المعادن والفيتامينات المختلفة كفيتامين A وفيتامين B6 والكالسيوم والحديد والزنك والبوليتاسيوم».

وشدد على ضرورة احتواء غذاء الطفل الصائم على السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه كي لا يكون صيام رمضان سبباً في نقص طاقته.

ونصح أخصائي أمراض الأطفال، بأن يحصل الطفل الصائم على كمية كافية من السوائل بعد ساعات الصيام لمنع الجفاف أو الإمساك أو الالتهابات البولية وغيرها كما نصح بشرب الماء والتقليل من العصائر الصناعية لكونها تحتوي أو غنية بالسكر واستبدالها بالعصائر الطبيعية مثل البرتقال والجزر لكونها غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة.

ودعا الأسر التي ترغب في تشجيع أطفالها على الصيام إلى تحمله مسؤوليتها في مراقبتهم باستمرار «لأن الصيام يعمل على انخفاض السكريات، وأحياناً يتسبب بشعور الأطفال بالتعب وعدم استطاعتهم تحمل الصوم، وهنا يجب قطع الصيام والإفطار فوراً».

صيام بالتدرج

قد يحتاج الطفل إلى سنوات من التدرج في الصيام، فقد يبدأ على سبيل المثال عند سن الخمس سنوات فيصوم 4 ساعات ومن ثم يزيد إلى 6 ساعات عند سن الست سنوات وهكذا. وتشير أخصائية التغذية العلاجية والسمنة القطرية، الدكتورة عائشة صقر، إلى أن هناك أطفالاً لديهم القدرة على تحمل الصيام لفترة طويلة ويمكنهم صوم اليوم كله منذ عمر صغير مع الأخذ في الاعتبار أنه يجب تغذيتهم جيداً وبشكل

فاتق ومركز وقت الإفطار.

وتؤكد عدم وجود سن معينة يجب أن يصوم فيها الطفل لأن ذلك يعتمد على قدرة الأطفال على الصوم والتي تختلف بناءً على العمر والقدرة البدنية والصحية، وفقاً لموقع «الجزيرة نت».

وتابعت «توجد بعض الأمور كذلك التي تساعد الطفل على صيام فترة أطول، مثل نصح الطفل بأخذ قدر من الراحة، حيث يتم صرف جزء أقل من الطاقة والمحافظة على قدرته على استمرار الصيام». وتبين الدكتورة عائشة إننا لا نستطيع القول أن سن 7 سنوات أو 9 سنوات هو السن المناسبة للصيام، لأن الطفل قد يصل إلى سن 12 سنة ويكون ما زال غير مؤهل للصيام وفقاً لقدرة الجسدية وطاقته ووضع الصحي وكذلك تقبله للصيام.

وتضيف «قد نجد أن هناك طفلاً قادر على صوم يوم رمضاني كامل، في حين أن طفلاً في نفس العمر لا يستطيع القيام بذلك، وهناك بعض الأطفال يستطيعون صوم بعض الأيام ولا يستطيعون الاستمرار في ذلك طوال الشهر، حيث تختلف قدراتهم خلال الأيام المختلفة».

رسائل هامة للأمهات

الطفل المصاب بفقر الدم (من أكثر الأمراض شيوعاً بين الصغار بالفعل)، يجب على الأم مراقبته والسماح له بالصيام أوقات قليلة فقط ومن ثم يتناول الطعام المليء بالطاقة والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمه.

الأطفال المصابون بالسكري، وهؤلاء يجب عليهم عدم الصيام نهائياً إلا بإذن الطبيب.

إذا شعرت الأم باصفرار في وجه طفلها أثناء الصيام أو جفاف شديد على شفثيه فهذا دليل على الإرهاق وحاجته إلى السوائل.

إذا شعرت الأم بوجود درجة متقدمة من الإعياء لدى الطفل، يجب أن تبادر بهد طفلها بأي مصدر للسوائل والسكريات لتغطية النقص.



قد يحتاج الطفل إلى سنوات من التدرج في الصيام، فقد يبدأ على سبيل المثال عند سن الخمس سنوات فيصوم 4 ساعات ومن ثم يزيد إلى 6 ساعات عند سن الست سنوات وهكذا.



أخصائي: هذا ما يفعله الصيام لعظامنا

اليوريك لدى المريض خصوصاً إذا أفرط في تناول اللحوم الحمراء وبيض المأكولات البحرية. وبحسبه، خلصت دراسة أجريت على مجموعتين (صائمون وغير صائمين)، إلى وجود بعض الارتفاع في تراكيز حمض اليوريك لدى المجموعة الأولى، وثبات التركيز في المجموعة الثانية، ومع ذلك لم يتم ملاحظة زيادة في معدل نويات النقرس لكلا المجموعتين ما يعني أن الزيادة التي يسببها الصيام قد لا ترتبط بزيادة حدوث نويات النقرس فسببها الأساسي هو طبيعة الغذاء من لحوم وأطعمة الدهون».

تجديد للعظام

وفقاً للدكتور زيد، يعمل الصيام على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمسئول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم، امتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء وحفظ الكالسيوم عن طريق الكلى، كما يعمل على تنظيم إفراز هرمون الباراثورمون عند ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم، لذلك فالصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجديد العظام.

توصيات

ويقدم الدكتور حمود زيد، العديد من توصيات ونصائح وقائية ودوائية، وهي كما يلي: بالنسبة للمرضى بالتهابات الروماتيزمية فيتم تناول الدواء بعد الإفطار أو السجور حسب عدد الجرعات، وإذا كان العلاج أكثر من جرعتين يجب استشارة الطبيب.

ينصح باستبدال لأدوية المضادة للتهابات مثل (الفولتارين، بروفين، كوليكيكام، الخ) بدواء الباراسيتامول الصافي. قد يرتبط الصيام بانخفاض الاستجابة المناعية بسبب اضطراب النوم، لذا يجب تحديد مواعيد النوم والاعتدال في تناول الطعام والشراب، وممارسة المشي والحركة في النهار والليل، مع ممارسة بعض التمارين الخفيفة لراغبين في تخفيف وزنهم.



خاص: الطبية

يلعب الصيام دوراً كبيراً في تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون، مما يساعد في فقدان الوزن وبالتالي تخفيف الثقل على المفاصل والهيكل العظمي ككل.

ويؤكد أخصائي جراحة العظام والمفاصل، الدكتور حمود زيد، أن «للصوم فوائد كثيرة، منها، الانخفاض الإيجابي في البروتين الدهني منخفض الكثافة والذي يطلق عليه الكوليسترول الضار، الذي يقوم بمهمة تنظيم حركة الدهون والكوليسترول مع المحاليل المائية في الدم والشرايين، فكلما انخفضت نسبة الكوليسترول الضار في الدم، انخفضت احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء العضلة القلبية والسكتة الدماغية».

ويشير إلى أن ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار يعتبر عاملاً خطراً لخفض كثافة العظام، مما قد يجعل العظام أكثر عرضة للهشاشة والكسور».

تفسير تخفيف حالة الالتهابات

أما بالنسبة لتأثير صيام رمضان على حالة الالتهابات الروماتيزمية أو ما يسمى التهاب العظام والمفاصل والعضلات، فيقول الدكتور زيد، إن «الدراسات أظهرت حصول انخفاض بمستوى بروتين سي التفاعلي ومثبطات عامل نخر الورم والتي تلعب دوراً كبيراً في تحفيز التهاب المفاصل الروماتويدي، بالإضافة إلى قمع التعبير الخلوي المؤيد للالتهابات خلال وبعد شهر رمضان، ويمكن تفسير تخفيف حالة التهاب عن طريق تقليل الدهون في الجسم والتحكم في عوامل خطر التمثيل الغذائي».

وتابع «كما أظهرت دراسات عدة أجريت في دول إسلامية على مرضى المفاصل الروماتويدي من تحسين في أعراض الالتهاب من أهمها تصلب أو تيبس المفاصل في الصباح الباكر وانخفاض حدة الألم بالإضافة إلى انخفاض بروتين سي التفاعلي وسرعة ترسب الدم».

توضيح هام

يوضح أخصائي جراحة العظام والمفاصل، إن النقرس يحدث بسبب زيادة تركيز حمض اليوريك في الجسم ما قد يسبب آلاماً شديدة في المفاصل، وفي الواقع يربط النقرس والصيام علاقة سلبية، فكلما زادت فترات الصيام زاد احتمال تزايد تركيز حمض



عظام

“

أظهرت دراسات عدة أجريت في دول إسلامية على مرضى المفاصل الروماتويدي من تحسين في أعراض الالتهاب من أهمها تصلب أو تيبس المفاصل في الصباح الباكر وانخفاض حدة الألم بالإضافة إلى انخفاض بروتين سي التفاعلي وسرعة ترسب الدم».



اسناني حياتي



"الصيام ليس
السبب الذي
يمكن أن يؤدي
إلى جفاف الفم،
حيث يوجد بعض
الممارسات الخاطئة
المرتبطة بالإفطار
أو السحور، والتي
تساهم في جفاف
الفم ومشاكل أخرى
تؤثر على صحة
الفم والأسنان في
رمضان"



ممارسات خاطئة تضر بأسنان الصائمين

الكريهة.

يسهم الإكثار من تناول الطعام عند الإفطار وتناول الوجبات السريعة في التأثير على صحة الفم والأسنان بشكل كبير. يعاني المدخنون عادة من رائحة الفم الكريهة وغيرها من المشاكل التي تهدد صحة الفم والأسنان مثل تسوس الأسنان، وتغير لونها حيث تكتسب الأسنان بعد فترة من التدخين اللون الأصفر المائل إلى البني، وتراكم الطبقة الجيرية على الأسنان. وتتضاعف مشاكل الأسنان للمدخنين عند عدم تفريش الاسنان في رمضان بالصورة المطلوبة، حيث أن التدخين بحد ذاته يتسبب برائحة الفم الكريهة.

طرق الحفاظ على الأسنان واللثة

- توصي أخصائية طب الفم والأسنان، الدكتورة صابرين جابر، باتباع النصائح التالية التي تساعد في الحفاظ على الأسنان واللثة، وهي كما يلي:
- يجب تنظيف الأسنان في رمضان بواسطة الفرشاة ومعجون الأسنان يومياً مرة بعد الإفطار، وقبل النوم، وبعد السحور.
- المضمضة خلال ساعات الصيام مع تجنب المبالغة بذلك والتأكد من عدم بلع الماء أثناء مضمضة الفم في رمضان.
- استخدام غسول الفم حسب الطريقة التي يصفها الطبيب لتجنب خطر الإصابة بالتهاب اللثة والأسنان.
- ينصح بعدم استخدام غسول الفم المحتوي على مواد كحولية لما تسببه من جفاف الفم، والمضمضة بماء دافئ وملح.
- استخدام خيط الأسنان لضمان إزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.
- استخدام فرشاة اللسان لإزالة البقع البيضاء التي من الممكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة، ويجب تغيير الفرشاة بين فترة وأخرى.
- تبليل أطقم الأسنان المتحركة في محاليل التعقيم يومياً للحفاظ على الأسنان نظيفة.
- تجنب اضطرابات المعدة لأنها تساعد على وجود رائحة كريهة في الفم.

خاص: الطبيبة

قالت أخصائية طب الفم والأسنان، الدكتورة صابرين جابر، إن "الصيام لمدة قد تزيد عن 12 ساعة ولدة شهر كامل، يؤدي إلى فقدان سوائل الجسم التي من المهم جداً تعويضها وبشكل كاف، لأن إفراز اللعاب داخل الفم يقل مما يشعر الصائم بعدها بالجفاف وبالمقابل يظهر رائحة الفم غير المرغوب بها بالإضافة إلى العديد من مشاكل الفم والأسنان".

وأوضحت الدكتورة صابرين لـ "الطبيبة" إن "الصيام ليس السبب الذي يمكن أن يؤدي إلى جفاف الفم، حيث يوجد بعض الممارسات الخاطئة المرتبطة بالإفطار أو السحور، والتي تساهم في جفاف الفم ومشاكل أخرى تؤثر على صحة الفم والأسنان في رمضان". وشددت على ضرورة العناية بالأسنان في رمضان، عبر تفريشها جيداً و بانتظام، لتفادي أي مشاكل قد تضر بصحة الفم والأسنان.

أسباب رائحة الفم الكريهة

تؤدي بعض الممارسات الخاطئة إلى تفاقم مشاكل الفم والأسنان في رمضان، وتظهر رائحة الفم بشكل غير مرغوب به، نذكر منها التالي، وفقاً للدكتورة صابرين جابر :

- عدم تفريش الاسنان في رمضان من أبرز مسببات ظهور رائحة الفم، حيث يهمل كثير من الأشخاص نظافة أسنانهم خلال شهر الصيام لاعتقادهم بأن استخدام معجون الأسنان في رمضان وغسول الفم يفطر الفرد ويبطل الصيام.

- يؤدي إهمال الأسنان إلى تراكم بقايا الطعام التي تشكل بيئة مناسبة لنمو البكتيريا، مما يؤدي إلى إحداث أضرار عديدة على صحة الفم والأسنان وتشكل رائحة فم كريهة.

إلى جانب عدم العناية بالفم في رمضان بشكل صحيح، فقد لا يلتزم كثير من الأشخاص بشرب كميات كبيرة من السوائل خلال شهر رمضان مما يؤدي إلى نقص السوائل في الجسم والشعور بجفاف الفم وتشكل رائحة الفم





تحسين وظائف المخ

وسيلة فعالة لتقوية الذاكرة

وفقاً لدراسة أجراها باحثون من معهد الطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب في كينغز كوليج لندن فإن الصيام المتقطع وسيلة فعالة لتحسين الاحتفاظ بالذاكرة على المدى الطويل وتوليد خلايا عصبية جديدة.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة موليكولار سايكياتري، أن اتباع نظام غذائي مقيد بالسعرات الحرارية عن طريق الصيام كل يومين كان وسيلة فعالة لتعزيز جين يلعب دوراً مركزياً في إنتاج الخلايا العصبية الجديدة المولودة في منطقة الحصين في الدماغ أو تكوين الخلايا العصبية.

تقليل الإصابة بالسكتات الدماغية

هناك العديد من العوامل المؤثرة التي تزيد من احتمال الإصابة بالسكتات الدماغية بشقيها، منها التقدم بالسن والإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والارتفاع في نسبة الدهون في الدم وكذلك السمنة المفرطة. من هنا اهتمت العديد من الأبحاث في دراسة أثر الصوم على هذه العوامل، حيث تشير النتائج بشكل واضح إلى أن الصيام يلعب دوراً في التخفيف من وطأة هذه العوامل، حيث يساعد في التحكم بمستوى السكر وخفض مستوى الدهون في الدم، ويعمل على خفض ضغط الدم ويقلل الإصابة به، كما أن للصيام الأثر الكبير في خفض مستوى الدهون في الدم وتخفيف الوزن، وفقاً لـ "الجزيرة نت".

جميع هذه العوامل مجتمعة تعمل على تقليل الإصابة بالسكتات الدماغية وخصوصاً إذا تمكنا من الاستمرار بالصيام المتقطع ما بعد شهر رمضان، مع المحافظة على النشاط البدني بشكل منتظم وتناول الغذاء المتوازن خارج فترة الصيام.

الصيام المتقطع مفيد جداً للدماغ، فالجوع المتقطع ينقي العقل ويوقظ الحواس ويحسن وظائف المخ. بالإضافة إلى أنه يخفض نسبة السكر بالدم، ويقلل من مستويات الإنسولين، ويساعد على إنقاص الوزن عن طريق تقليل إجمالي السعرات الحرارية. هذا ما نقله موقع "هيلث" عن جراح الأعصاب الدكتور راهول جنديال، الذي أكد أن الجوع المتقطع ينقي العقل ويوقظ الحواس، مشيراً إلى أن عدم تناول الطعام حتى ليوم واحد يزيد من عوامل النمو الطبيعي لدماغك، والتي تدعم بقاء الخلايا العصبية ونموها. وقال إن الصيام يجبر الجسم على حرق احتياطياته من الدهون مرة أو مرتين في الأسبوع (في حالة الصيام مرة أو مرتين). ونواتج هذه العملية -تسمى الكيتونات - تحافظ على استمرارية دماغك خلال فترات الصيام والجوع، وتؤدي إلى تحسين الإدراك، وتنمية الروابط بين الخلايا العصبية، ودرء التنكس العصبي (تراجع وظائف الخلايا العصبية).

تغذية عصبية

أشارت دراسة نشرت عام 2017 ونقلها موقع "الجزيرة نت"، إلى أن بروتين يعرف باسم عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ "بي دي إن إف" وفي البشر قد يكون هذا البروتين معنياً بالتعلم والذاكرة. وتميل مستويات هذا البروتين إلى الانخفاض مع تقدم الشخص في السن، خاصة إذا أصيب شخص ما بمرض يمكن أن يؤثر على الوظائف المعرفية مثل ألزهايمر. ووجدت دراسة أخرى نشرت في مجلة "نيورولوجي إنترناشونال"، أن مستويات بلازما الدم من السيروتونين (ناقل عصبي يلعب دوراً في المزاج) وعامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ "بي دي إن إف" - الذي تكلمنا عنه سابقاً - وعامل نمو العصب تزيد بشكل ملحوظ خلال شهر رمضان، وهذا يرتبط بتأثيرات إيجابية.



مخ واعصاب



الصيام يجبر الجسم على حرق احتياطياته من الدهون مرة أو مرتين في الأسبوع (في حالة الصيام مرة أو مرتين). ونواتج هذه العملية -تسمى الكيتونات - تحافظ على استمرارية دماغك خلال فترات الصيام والجوع، وتؤدي إلى تحسين الإدراك، وتنمية الروابط بين الخلايا العصبية.



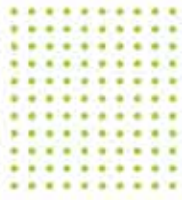
BabyDerm Ointment

A Perfect Choice for Rash-Free Days

- Nystatin, an antifungal agent, is effective in treating fungal infections.
- Zinc oxide, an astringent, protects the skin from irritation and reduces redness.
- Babyderm with both -Zinc oxide and Nystatin- provides a comprehensive treatment for various skin conditions such as diaper rash, eczema and psoriasis.

**Protective and Soothing
Relief for Diaper Rash**





مسنننتفى
ازال
الرعاية الكاملة

قسم الحضانة والتوليد (عناية الأطفال حديثي الولادة وعناية الخدج)



ويتميز قسم الحضانة بـ:

- طاقم طبي متخصص
- أحدث الأجهزة
- غرف عناية خاصة
- بحديثي الولادة والخدج
- وناقصي الوزن
- وعلى مدار الساعة
- أجهزة التنفس الصناعي.
- العلاج بالجهاز الضوئي (Phototherapy)
- جهاز الانعاش في الولادة.
- أجهزة متابعة الوظائف الحيوية للطفل حديث الولادة.
- جهاز قياس غازات الدم.
- جهاز الأشعة التصويرية داخل الحاضنة.

إبتسمي طفلك في أعيننا





أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى الدكتور عبدالوهاب
عجلان التخصصي



رقم الطوارئ

777947999-01310004



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





Partners



نشأت المؤسسة عام 1976 م كمؤسسة تجارية تحولت عام 1986 م إلى مؤسسة طبية متخصصة تحت اسم مؤسسة سام الطبية. حيث تعمل الشركة في مبيعات الأجهزة والمستهلكات الطبية وتقدم خدمات صيانتها، وتهدف إلى:

◀ توفير الأجهزة والمستلزمات الطبية ذات الجودة العالية من الشركات العالمية التي تمثلها.

تقدم خدمات ما بعد البيع من خلال كادر هندسي مدرب بكفاءات عالية. ◀ تهتم بدراسة آراء ومقترحات زبائننا لتطوير خدماتها بما يرضيهم ويساهم في رفع مستوى الخدمة الطبية في البلد.

◀ تعمل على اتساع وتغطية كل الفروع الطبية باتساع رقعة عملها وبتزويد الكادر المؤهل لها.

◀ التدريب والتأهيل المستمر لطاقمها محلياً و دولياً.

◀ الاستثمار في مجال ابتعاث الكادر الطبي لعملاء المؤسسة للتدريب والمشاركة العلمية في المؤتمرات العالمية الداخلية والخارجية، ورعاية المؤتمرات والورش العلمية واستقطاب خبراء وأطباء عالميين لتدريب وتأهيل الكادر المحلي من خلال برامج معدة من قبل المؤسسة والشركات المصنعة التي تمثلها وبحسب ما تراه المؤسسة ويقتضيه الحال.



صلاحية الباقة
30 يوم

الرصيد تراكمي

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 ومحة شعرك للرجال وللنساء

لتنشيط نمو الشعر ولعلاج 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 الكافانين سيستين Follicusan بانثينول	فيتامين B7 البروكابيل الكافانين سيستين Follicusan الكيراتين بانثينول



الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية / شركة الفتح التجارية

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

