



- أطفال الحضانة.. معاناة منذ اللحظة الأولى
- أخصائية نساء وتوليد توضح طرق الوقاية من التسمم الحملي



- مخاطر تدخين السجائر الإلكترونية
- كيفية التعايش مع الحساسية بشكل سليم
- أطعمة تساعد على تنظيف الكبد



مكافحة الكوليرا.. التجاهل لن يهزم الوباء

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

alnahti-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

بانتيك

PANTEC

Pantoprazole 40mg Vial & 40mg Tablets

يقلل من كمية الحمض المنتجة في معدتك يتم استخدامه لعلاج الأمراض المرتبطة بالحمض في المعدة والأمعاء مثل حرقة المعدة، والارتجاع الحمضي، ومرض القرحة الهضمية، وبعض أمراض المعدة الأخرى المرتبطة بالإفراط في إنتاج الحمض.

INDICATIONS

Suppress The Root Cause of Gastric Acid Production
Short-Term Treatment of Erosive Esophagitis associated with GERD: For the short-term treatment (up to 8 weeks) in the healing and symptomatic relief of erosive esophagitis in adults & pediatric patients 5 years & older.
For Injection: Short-term treatment (7 to 10 days) of adult patients with GERD and a history of erosive esophagitis.
Maintenance of Healing of Erosive Esophagitis: For maintenance of healing of erosive esophagitis and reduction in relapse rates of daytime and nighttime heartburn symptoms in adult patients with GERD.
Pathological Hypersecretory Conditions, Including Zollinger-Ellison Syndrome: For the long-term treatment of pathological hypersecretory conditions, including Zollinger-Ellison syndrome.
For Tablets
Short-Term Treatment of Erosive Esophagitis associated with GERD
Zollinger Ellison Syndrome
Maintenance of Healing of Erosive Esophagitis For I.V.
Adult Dose: 40mg once daily for up to 8 weeks (patient who have not healed after 8 weeks of treatment, an additional 8 week course may be considered.)
Adult dose : Starting dose is 40 mg twice daily. Doses should be adjusted according to patient.



UNITED BIOTECH

The Emergence of New Standard

معنا صحتك أفضل..



اليمين - 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 بوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





27

دواء

■ تناول الأسبرين يومياً والإصابة
بسرطان القولون

30

تغذية

■ أكلات مريحة للمعدة

33

صحة إنجابية

■ أسباب غير متوقعة للغيان
والقيء عند الحامل

36

عظام

■ سرطان العظام وعوامل الإصابة

18

رمد

■ الصدة العالمية تنبه إلى
مخاطر ارتفاع عدد الحالات
المصابة بهذا المرض في اليمن

24

توعية

■ مخاطر تدخين السجائر
الإلكترونية
■ أكثر من نصف سكان العالم
قد يصابون بهذه الأمراض
■ الرغبة الشديدة في تناول
الحلويات مؤشر على وجود
مشكلة صحية

26

جديد الطب

■ العثور على "بكتيريا
مصاصة للدماء"

7

فلك الطبية

■ ترتيبات للبدء بتقديم
الخدمات الطبية مجاناً في
مستشفى السبعين
■ الصحة تعقد اجتماعاً
موسعاً لمناقشة آلية تجويد
الخدمات الطبية

8

تقرير

■ مواجهة الكوليرا..
لا جعجة ولا طحين
■ أطفال الحضانات .. معاناة
منذ اللحظة الأولى

11

قضية العدد

■ مبيدات ..
محرمة دولياً ومباحة محلياً

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

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

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرزموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرزموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

تهريب المرض

التهريب بشكل عام آفة تلحق أضراراً كبيرة بأي مجتمع ابتلي بها، على مختلف المستويات وفي مقدمتها الجانب الاقتصادي، ولذلك نجد جميع الأنظمة تعمل على مكافحة التهريب وتدفع الكثير من الأموال من أجل الحد من نشاطه. لكن الأمر يصبح أكثر خطورة عندما يصل نشاط التهريب إلى المواد الغذائية والأدوية.. لم يعد الاقتصاد هو المتضرر ولا الوكالات الرسمية ولا التجار، الأمر هنا متعلق بصحة الناس وسلامتهم، وهذه نقطة لا يجب التسامح معها أبداً تحت أي مبرر.

ورغم أن الغذاء والدواء في نفس الأهمية تقريباً عند أي مجتمع، إلا أن تهريب الدواء يعد أكثر خطراً على الناس من تهريب المواد الغذائية وذلك لعدة أسباب، أهمها طبيعة الدواء وتركيبته الكيميائية الذي يقتضي التعامل معها بحرص ووفق ظروف بيئية مناسبة حفاظاً على خصائصها ووصوله إلى المستهلك وهو ما يزال بكفاءته بحيث يحصل المريض على الفائدة من الدواء.



معين النجري

وهنا ننوه بأن تهريب الأدوية وإدخالها إلى اليمن يعرضها لعدة ظروف غير مناسبة تؤثر بشكل كبير على طبيعة المواد المكونة للدواء. صحيح أننا جميعاً نتأكد من تاريخ صلاحية أي دواء عندما نشتره، لكن الأمر مع الأدوية المهربة لم يعد متعلقاً بتاريخ الصلاحية، فقد تجد تاريخ انتهاء الصلاحية بعد عام أو عامين، لكن الدواء فعلياً لم يعد صالحاً للاستخدام نظراً لتعرضه لظروف معينة عجلت في انتهاء صلاحيته، كأن يتعرض لحرارة الشمس لأيام وربما أشهر، وهذا ما يحدث أثناء التهريب.

أحياناً يضطر المهريون لدفن الأدوية تحت الرمال لأيام حتى يحصلوا على فرصة لإدخاله إلى اليمن، وباعتبار الأدوية مواد مركبة كيميائية فإن تعرضها لظروف غير مناسبة كارتفاع درجة الحرارة يجعلها تتفاعل فيما بينها بشكل أسرع وبالتالي تفقد خصائصها العلاجية.

وسواء فقدت خصائصها العلاجية فقط أو تحولت إلى مادة مضرّة بالإنسان، فإن صحة المواطن في الحالتين معرضة لخطر الدواء، إما بسبب محتوى الدواء أو بعدم فاعليته في حين يطمئن المريض بأنه قد حصل على الدواء المناسب، بينما الدواء فقد فاعليته.

ومن مخاطر استخدام الأدوية المهربة أيضاً، غياب الفاعل المسؤول، ما يعني أنه في حال تسبب الدواء بأي أضرار للمريض، فإن المريض لن يجد الجهة المسؤولة عن استيراد هذا الدواء، وهنا يفقد حقه في مقاضاة الطرف المتسبب في ما تعرض له من أضرار بسبب هذا الدواء.

لقد تطرقت في هذه الزاوية إلى مخاطر الأدوية المهربة على صحة المريض فقط، لكن أضرار تهريب الأدوية تتأثر أيضاً من الاقتصاد الوطني ومن عمل الوكالات الدوائية والمستوردين والعمالة اليمنية.

إن تهريب الأدوية آفة الأوقات، ومكافحته عمل وطني بامتياز، ويجب على المواطن أن يساهم في هذا العمل من خلال عدم شراء هذه الأدوية حفاظاً على صحته وصحة السوق الدوائية اليمنية وصحة الاقتصاد الوطني.

“

أحياناً يضطر المهريون لدفن الأدوية تحت الرمال لأيام حتى يحصلوا على فرصة لإدخاله إلى اليمن، وباعتبار الأدوية مواد مركبة كيميائية فإن تعرضها لظروف غير مناسبة كارتفاع درجة الحرارة يجعلها تتفاعل فيما بينها بشكل أسرع وبالتالي تفقد خصائصها العلاجية.

Fikxime

CONFIRMED BY ALL



400mg

Cefixime

3rd Generation
cephalosporine



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



أفاد الدكتور
طه المتوكل وزير
الصحة العامة
والسكان بأن
هناك ترتيبات
تجري حالياً
لبدء مستشفى
السبعين للأمومة
والطفولة لتقديم
الخدمات الطبية
والعلاجية
المجانية على
غرار ما يجري في
هيئة المستشفى
الجمهوري
التعليمي
بالأمانة.



ترتيبات لبدء بتقديم الخدمات الطبية مجانياً في مستشفى السبعين

والمحافظات لتقديم خدماتها مجاناً. وأثنى بن حبتور، على الجهود التنفيذية التي تقوم بها وزارة الصحة العامة والسكان بشأن مجانية تقديم الخدمات الصحية في عدد من المستشفيات الحكومية، مشيداً بالجهود التي قدمها القطاع الصحي والطواقم الطبية والتمريضية والفنية المساعدة في مختلف المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية والأهلية والخاصة واستمرارها في تقديم الخدمات على مدى التسع السنوات الماضية. كما ناقش اللقاء الوضع الصحي العام في اليمن ومستوى الخدمات المقدمة للمواطنين من قبل مختلف المؤسسات الصحية، فضلاً عن ما يتم إنجازه في إطار الخطة التطويرية للوزارة للعام الجاري.

الطبية_متابعات

تجري وزارة الصحة في العاصمة صنعاء الترتيبات اللازمة للبدء بتقديم الخدمات الطبية والعلاجية مجاناً في واحد من أكبر مستشفيات صنعاء. وأفاد الدكتور طه المتوكل وزير الصحة العامة والسكان بأن هناك ترتيبات تجري حالياً لبدء مستشفى السبعين للأمومة والطفولة تقديم الخدمات الطبية والعلاجية المجانية على غرار ما يجري في هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بالأمانة. وأضاف المتوكل، لدى لقائه أواخر شهر إبريل رئيس حكومة تصريف الأعمال الدكتور عبدالعزيز صالح بن حبتور بأن الوزارة تعمل حالياً لتحديد مستشفيات أخرى على مستوى الأمانة

برئاسة وزير الصحة الدكتور طه المتوكل الصحة تعقد اجتماعاً موسعاً لمناقشة آلية تجويد الخدمات الطبية



استكمال الأتمتة في مختلف المرافق الصحية.. ونبه الجميع لضرورة استشعار مسؤولياتهم بما يكفل تعزيز دور قطاع الصحة في مواجهة التحديات والأوبئة.. مثمناً جهود كوادر القطاع ودورها في استمرار تقديم الخدمات الصحية.

الطبية_متابعات

شدد وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل على ضرورة تعزيز القدرات وأنظمة الرقابة والإشراف والمتابعة بروح المسؤولية الوطنية لتحسين أداء المرافق الصحية في عموم المحافظات وتخفيف معاناة المواطنين. استعرض الوزير المتوكل في اجتماع عقده أواخر شهر إبريل خطة المرحلة المقبلة في رفع مستوى الأداء وتحسين الخدمات وتجويدها وتأهيل الكوادر في مختلف المرافق الصحية بالمحافظات. وأكد المتوكل في الاجتماع الذي حضره قيادات وزارة الصحة ورؤساء الهيئات ومديري مكاتب الصحة والمستشفيات بالمحافظات ومديري البرامج والإدارات بالوزارة، عبر فيديو الكونفرس على ضرورة تلافي السلبيات والارتقاء بالأداء المؤسسي والقطاع الصحي وتحسين خدماته بالاستفادة من التكنولوجيا والعمل على



مواجهة الكوليرا.. لا جعجة ولا طحين

معين النجري

توفي الستيني صالح العنسي أثناء محاولة نقله من مستشفى يريم العام، 132 كم جنوبي صنعاء، إلى مستشفى معبر، بعد تدهور حالته الصحية بشكل كبير إثر إصابته بالكوليرا. كان العنسي، وهو من أهالي قرية سحمر بني مسلم، مراقباً لزوجته المصابة بالكوليرا والتي تتلقى العلاج في المستشفى، عندما بدأت علامات الإصابة تظهر عليه، لكن حالته تدهورت بشكل متسارع.

“

خلال شهر واحد
تجاوز عدد
حالات الإصابة
بالكوليرا في
المحافظات
اليمنية
الخاضعة
لحكومة صنعاء
الـ 10 آلاف حالة
توفيت منها
العشرات وفقاً
لمسؤول في الأمم
المتحدة.

المستشفى والحصول على التدخل الطبي اللازم. انتشرت الكوليرا في معظم المناطق اليمنية في ظل تراخ واضح من قبل الجهات المختصة وعدم جدية في مواجهة الوباء رغم الارتفاع المستمر لعدد الحالات والتحذيرات المتتالية التي تصدرها منظمات أممية.

انتشار سريع

خلال شهر واحد تجاوز عدد حالات الإصابة بالكوليرا في المحافظات اليمنية الخاضعة لحكومة صنعاء الـ 10 آلاف حالة توفيت منها العشرات وفقاً لمسؤول في الأمم المتحدة. ونهت مدير العمليات والمناصرة في مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (UNOCHA): إيديم وسورنو، الى أن هذه المحافظات تشهد انتشاراً سريعاً وتفشياً واسع النطاق لحالات الإصابة بالكوليرا.

وقالت وسورنو، خلال إحاطتها أمام مجلس الأمن الدولي، مطلع ابريل: "منذ شهر مارس الماضي، شهدت هذه المناطق انتشاراً سريعاً لوباء الكوليرا، وحتى 7 أبريل الجاري، تم الإبلاغ عن أكثر من 11 ألف حالة مشتبه بها في هذه المناطق مع 75 حالة وفاة مرتبطة بها".

وبحسب حديث عمار حيدر ، أحد أبناء قرية سحمر، فقد توفي في نفس اليوم الأريبعيني علي عبده حيدر جراء إصابته بالكوليرا، موضحاً أن عدد الإصابات في القرية تجاوزت 35 إصابة معظمهم تم نقلهم بحالة إسعافية إلى مستشفيات مدينة يريم. وقال حيدر لـ المجلة الطبية "جميع المرضى تلقوا العلاج على حسابهم الخاص، وبسبب الوضع المالي لبعض الأهالي فقد كان المريض يحصل على الجرعة ويعود إلى البيت لعدم قدرته على تحمل تكاليف الرقود" مشيراً إلى أنهم لم يحصلوا على أي دعم من أي جهة سواء رسمية أو منظمات رغم المناشدات المتعددة. وفي صنعاء أفاد أحد المستشفيات الخاصة بأن متوسط الحالات التي يستقبلها في اليوم 20 حالة جميعها تعاني من إسهال مائي وبعد إجراء الفحوصات اللازمة يتبين إصابتهم بالكوليرا، ويحصلون على التدخل الطبي الخاص بالوباء.

وفي أقصى الجنوب استقبل مستشفى الصداقة -مركز العزل في عدن خلال 24 ساعة 42 مصاباً، حدث ذلك في 24 أبريل، وقالت مصادر طبية أن التحاليل بينت أن من بين الـ 42 مريضاً، كان هناك 28 حالة مؤكدة مصابة بالكوليرا.

المستشفى نفسه أعلن أنه استقبل 7 حالات خلال ساعة واحدة جميعها في وضع صحي صعب نتيجة التأخر في الوصول إلى



Shaphese
Pharmaceutical Ind.

اقهر الألم..

فولتين[®] ممت ٥٠

ديكلوفيناك ٥٠ مجم (قابل للذوبان)



بنكهة النعناع



مبيدات ..

محرمة دولياً ومباحة محلياً

الجميع شركاء في توزيع المرض
والموت إلى بيوت المواطنين

علي محمد /

في منطقة همدان (جنوبي العاصمة اليمنية صنعاء)، كان المزارع محمد الحازي، يشرف على عملية ري مزرعة "القات" الخاصة به، وخلال عملية الري، سقط أحد العاملين في تلك المزرعة مغشياً عليه، وحينما أسعف إلى إحدى المراكز الصحية القريبة من المنطقة، أفاد الأطباء أن هذا العامل دخل في غيبوبة بسبب استنشاقه غازاً ساماً. لقد اتضح فيما بعد، أنه استنشق مادة "بروميد الميثيل"؛ المادة السمية التي يؤكد بعض تجار أسواق المبيدات والأسمدة بصنعاء، خلال أحاديثهم لـ "خيوط"، أنها أصناف إسرائيلية، تحققت "خيوط" من ذلك، واكتشفت انتشار عشرات الأصناف من المبيدات المحظورة المصنعة بعضها في إسرائيل.



قضية العدد



كانت الصدمة موجعة لوالدهم ولعائلتهم ولكافة أهالي المنطقة؛ بحسب وصف عبد الرقيب غلاب، أحد أقاربهم، الذي شكّا "خيوط" الآثار المؤلمة التي عانتها عائلتهم بسبب الاستهتار واللامبالاة، عند القيام برش المحاصيل الزراعية بمواد سامة أدت إلى وفاة أقاربه، وذلك من دون اتباع معايير السلامة المهنية، من خلال ارتداء ملابس وأدوات واقية.



تورط مسؤولين حكوميين وتجار

تُظهر خطابات مكتوبة حصلت "خيوط" على نسخة منها، تورط قيادات في وزارة الزراعة اليمنية ومسؤولين حكوميين، في التواطؤ مع تجار وشبكات تهريب تعمل على إغراق السوق اليمنية بالمبيدات الحشرية السامة والخطيرة. من بين تلك الخطابات، رسالة موجعة من "الإدارة العامة لوقاية النباتات" في وزارة الزراعة اليمنية، إلى وزير الزراعة في حكومة صنعاء، انتقدت سماح وزارة الزراعة بالإفراج عن كميات محتجزة من مبيدات حشرية، ومن ثم قيام مستورديها من التجار ببيعها في السوق، على مرأى ومسمع من الجهات الرقابية بصنعاء.

رسالة أخرى أيضاً تم توجيهها تعاتب التوجيهات الوزارية التي تقضي بضرورة الإفراج عن شحنة من مبيد "بروميدي الميثيل"، المحجوزة في منفذ الراهدة بمحافظة تعز، على الرغم من التوضيح للوزير خطورة المبيد، حيث إنه مدرج ضمن المبيدات الخطيرة التي لها علاقة مباشرة بتلوث البيئة.



في قصة مشابهة حدثت على بعد 121 كم من العاصمة صنعاء، أُدخل ثلاثة شبان من عائلة واحدة إلى مستشفى يريم الحكومي، الواقع في مدينة يريم التابعة لمحافظة إب، جراء استنشاق مادة سامة من مبيد حشريّ يسمّى "التوباز"، خلال رشه في مزرعة تابعة لوالدهم الحاج علي غلاب، لم يخرج منهم، من المشفى سالمًا إلا شاب واحد تم إسعافه إلى مشفى في صنعاء، بينما فارق الحياة شقيقاه الأصغر منه سنًا.

كانت الصدمة موجعة لوالدهم ولعائلتهم ولكافة أهالي المنطقة؛ بحسب وصف عبد الرقيب غلاب، أحد أقاربهم، الذي شكّا "خيوط" الآثار المؤلمة التي عانتها عائلتهم بسبب الاستهتار واللامبالاة، عند القيام برش المحاصيل الزراعية بمواد سامة أدت إلى وفاة أقاربه، وذلك من دون اتباع معايير السلامة المهنية، من خلال ارتداء ملابس وأدوات واقية.

منذ ذلك الحين، بدأ أهالي المنطقة باستشعار خطر المبيدات الحشرية، خاصة التي تُعرف بأنها تأتي من إسرائيل إلى السوق اليمني، كما يفيد غلاب



قضية العدد



تساهم المبيدات الحشرية بمضاعفة معاناة اليمنيين جراء الحرب التي تدور رحاها منذ تسعة أعوام مضت، إذ تعج المستشفيات داخل اليمن وخارجها بالكثير من المصابين بمختلف أنواع مرض السرطان، وأمراض أخرى ناتجة عن وجبات ياكلونها، وروائح يستنشقونها، غالبيتها ملوثة بمبيدات حشرية سامة ومحرمة دولياً.



وروائح يستنشقونها، غالبيتها ملوثة بمبيدات حشرية سامة ومحرمة دولياً.

يشير الدكتور حمدي اليافعي، وهو طبيب يمني، إلى تزايد أعداد مرضى السرطان في اليمن خلال فترة الحرب، لأسباب عديدة: أبرزها تناول اليمنيين نبتة شجرة "القات" والفواكه والخضروات، التي يتم رشها بمبيدات حشرية سامة.

إلى جانب مرض السرطان، تزايدت حالات الإصابة بالأمراض التي تصيب المعدة، بحسب حديث اليافعي لـ "خيوط"، وكذلك الجهاز التنفسي، كالالتهابات الرئوية والربو، وأمراض الجلد والحساسية، وجميعها ناتجة عن المبيدات الحشرية السامة التي تدخل اليمن.



أصبح الكثير من مالكي المزارع على المبيدات الحشرية المهربة والسامة؛ لأنها تعمل على تعجيل نضج الثمار، وهذه المشكلة لها تداعيات خطيرة يتجاهلها الكثير من المزارعين، إذ إن بعض أنواع المبيدات تتسبب بوقوع أضرار فادحة على الزراعة، إلى جانب أنها قد تتسبب في تغيير البيئة الخصبة للأراضي الزراعية. في رسالة ثالثة موجهة من "الإدارة العامة لوقاية النباتات" في وزارة الزراعة اليمنية، إلى "إدارة الحجر النباتي"، لمطالبتها بإبلاغ رؤساء الفرق الزراعية في المنافذ الجمركية اليمنية، بعدم الإفراج عن أي شحنات نباتية واردة، ما لم تكن حاصلة على شهادة فحص الأثر المتبقي، بخلوها من المبيدات.

أصناف تفتك بصحة اليمنيين

منظمة الصحة العالمية لفتت إلى تزايد أعداد المصابين بمرض السرطان في اليمن؛ إذ تقدّر المنظمة العالمية، بحسب بيانات اطلعت عليها "خيوط"، أن هناك 35 ألف مريض مصاب بالسرطان، وأن 12% من 11 ألف حالة جديدة يتم تشخيصها في

تساهم المبيدات الحشرية بمضاعفة معاناة اليمنيين جراء الحرب التي تدور رحاها منذ تسعة أعوام مضت، إذ تعج المستشفيات داخل اليمن وخارجها، بالكثير من المصابين بمختلف أنواع مرض السرطان، وأمراض أخرى ناتجة عن وجبات ياكلونها،



وبيانات ومصادر معنية -منها تأكيدات مسؤول في وزارة الزراعة والري- عن دخول 40 صنفاً من المبيدات الحشرية المحظورة كثير منها أصناف إسرائيلية إلى صنعاء.

يؤكد ملاك المحال التجارية الخاصة ببيع المبيدات الحشرية في صنعاء، بأنهم يبيعون مختلف أنواع الأسمدة والمبيدات الحشرية المستوردة حتى الأصناف المحظورة، بحسب حديث هاني قايد (40 عاماً)، لـ "خيوط"، وهو تاجر يعمل في بيع الأسمدة، في سوق شعوب بصنعاء.

يتابع: "من أبرز المبيدات الإسرائيلية التي تباع في السوق، تحت مسميات عديدة: (الفيل)، و(الديوكسين)، و(الجرانيت)، و(النمرود)" وغيرها من الأصناف.

ويدخل السوق اليمنية 800 اسم تجاري، بكمية تصل إلى ثلاثة ملايين لتر من المبيدات الممنوعة والمحرم استخدامها دولياً، بحسب دراسة نُشرت في العام 2016.

جاء في تدوينة قديمة لوزير الثقافة اليمني الأسبق، خالد الرويشان، أن أحد رجالات الأردن، قال له إن المواطنين الأردنيين مندهشون من مرأى الشاحنات الإسرائيلية وهي تفرغ حمولتها من السموم كي تحمل مرة أخرى على شاحنات تسافر بها صوب اليمن، بعد أن تم تغيير اسم بلد الصنع المطبوع على العبوات، وحتى لو لم يتم تغيير أسماء الماركات الإسرائيلية، فإن الوصول إلى الأسواق مضمون؛ وذلك إما عبر التهريب أو عبر المنافذ.

في حين يظل التساؤل الذي حير الكثير في اليمن، حول أسباب تسهيلات دخول المبيدات الحشرية من إسرائيل إلى اليمن، وكيف يتم ذلك، ومن الذي يتحمل المسؤولية؟

البلاد كل عام. يلجأ الكثير من المزارعين في مختلف المناطق اليمنية إلى استخدام المبيدات الحشرية، من أجل تسريع فترة تسوية ونضج الثمار، خاصة نبتة القات التي يحصل المزارعون جراء بيعها على أموال طائلة لتزايد الطلب عليها من معظم اليمنيين، إضافة إلى أن المزارعين يرون أن تكثيف استخدام المبيدات الزراعية لرش شجرة القات سوف يساهم في تكرار عملية الإنتاج مرات عديدة، ومن ثم يستطيعون قطف القات الجاهز للبيع ثلاث أو أربع أو خمس مرات في العام الواحد، بدلاً من مرتين فقط؛ حينما يتم رش شجرة القات بأسمدة طبيعية ومبيدات غير سامة ولا محرم استخدامها دولياً، كما يشرح لـ "خيوط"، الباحث في العلوم الزراعية، علي العنسي .

ويضيف: "حتى في مزارع الخضروات والفواكه، استغل المزارعون عدم وجود رقابة عليهم من الدولة؛ فعملوا خلال فترة الحرب على تكثيف رش المحاصيل الزراعية بمبيدات حشرية محرم استخدامها دولياً".

يقول المزارع عزيز جباري (38 عاماً): "أصبح من النادر أن تجد مزرعة في اليمن لا يعتمد مالكوها على المبيدات الحشرية المهربة والسامة؛ لأنها تعمل على تعجيل نضج الثمار، وهذه المشكلة لها تداعيات خطيرة يتجاهلها الكثير من المزارعين؛ إذ إن بعض أنواع المبيدات تتسبب بوقوع أضرار فادحة على الزراعة، إضافة إلى أنها قد تتسبب في تغيير البيئة الخصبة للأراضي الزراعية في مختلف المناطق اليمنية".

40 صنفاً خطيراً رائجاً

في الآونة الأخيرة، تكشف "خيوط"، استناداً إلى معلومات

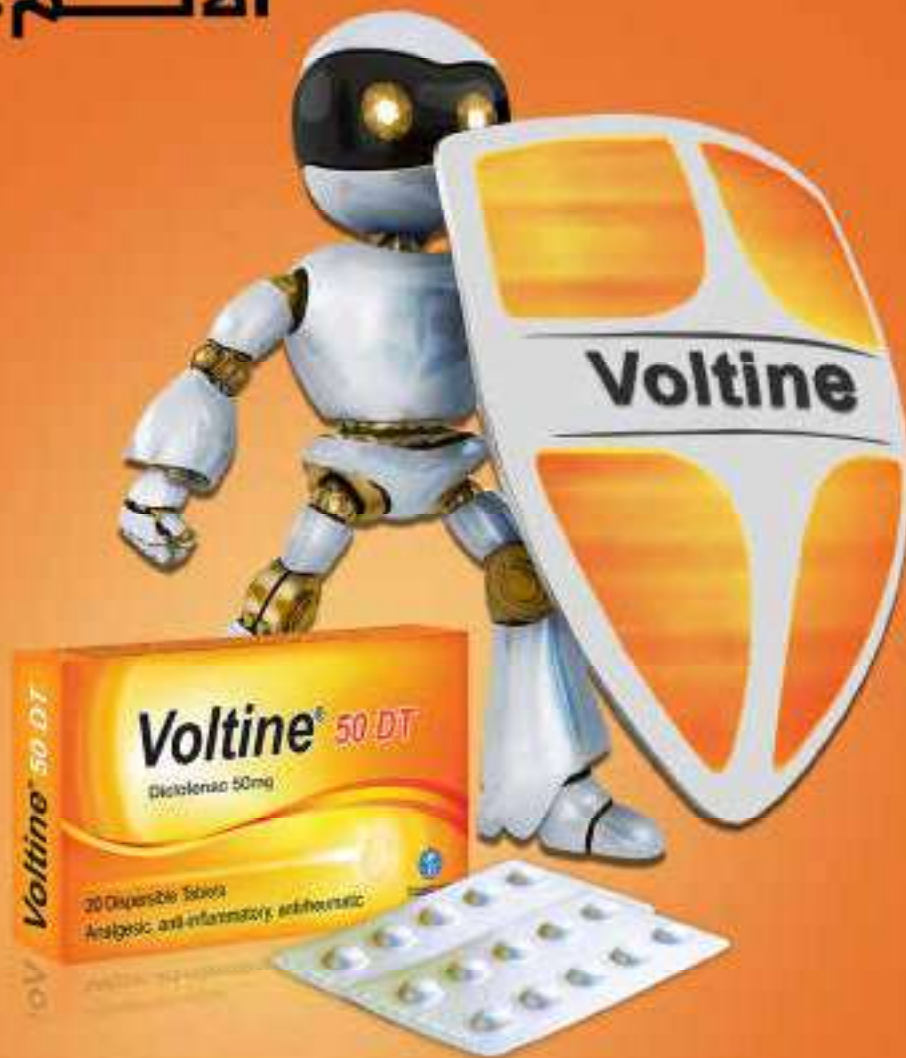
يدخل السوق
اليمنية 800
اسم تجاري،
بكمية تصل إلى
ثلاثة ملايين
لتر من المبيدات
الممنوعة والمحرم
استخدامها دولياً،
بحسب دراسة
نشرت في العام
2016.

فولتين® ه. (قابل للذوبان)

ديكلوفيناك ٥٠ مجم

- مهدئ عام للألم
- مهدئ لآلام الأسنان
- مهدئ لآلام العظام والمفاصل

اقهر
الألم..



Voltine®

Diclofenac 50mg





أطفال الحضانة .. معاناة منذ اللحظة الأولى

الطبية خاص

تنظر أحلام نصير بقلق إلى ابنها الذي يصارع من أجل البقاء باستخدام قناع الأكسجين في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة بمستشفى السبعين في العاصمة اليمنية صنعاء، منذ ولادته قبل أربعة أيام. لقد مرت بفترة عصيبة خلال الأشهر الأربعة الأخيرة من الحمل، نتيجة التعب والضعف الشديد كما عانت من ارتفاع ضغط الدم ما اضطرها للمجيء إلى المستشفى، وهنا أخبرها الطبيب أنها بحاجة لإجراء عملية قيصرية، تقول أحلام "سارت العملية بشكل جيد غير أن الأطباء وجدوا بأن الطفل يعاني من صعوبة في التنفس".

لما تمكنا من تقديم العلاج لهذا المولود .
طفل أحلام هو واحد من بين حوالي 130 طفلاً حديث الولادة يتم علاجهم شهرياً في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة بمستشفى السبعين الذي تدعمه اليونيسف بتمويل من الاتحاد الأوروبي، بالإضافة إلى دعم التكاليف التشغيلية ورسوم الحاضنات وتقديم حوافز للعاملين الصحيين بالمستشفى.

يعمل المستشفى كمركز إحالة تتوافد إليه الحالات الخطيرة من مختلف أنحاء البلد، مع العلم أن الكثير من الأمهات يتكبدن مشاق رحلات تستغرق ساعات طويلة للحصول على خدمات متقدمة وعالية الجودة رغم اضطراهن في كثير من الأحيان إلى تحمل الطرق الجبلية الوعرة.



لقد أدى التدهور الاقتصادي والفقر والنزوح الجماعي وانهيار الخدمات الأساسية إلى دفع الفئات الأكثر ضعفاً إلى حافة الهاوية، حيث يجد العديد من

وبرغم أن هذه ليست المرة الأولى التي تواجه فيها أحلام مشاكل صحية مرتبطة بالولادة، فقد عانى طفلها الأول والثاني من سوء التغذية بعد ولادتهما بوقت قصير لأنها لم تتمكن من إطعام نفسها بشكل صحيح، إلا أنها لم تستطع تفاذي الأمر بسبب الصعوبات الاقتصادية، بحسب موقع اليونيسف في اليمن.

ووفقاً لـ أحلام، تجد عائلتها صعوبة في تدبير مصاريف الحمل وتربية الأطفال ورعاية المولود الجديد ومواجهة مصاعب الحياة، موضحة أنها تضطر إلى الاقتراض باستمرار للبقاء على قيد الحياة مع زوجها الذي يكسب دخلاً ضئيلاً بالكاد يكفي لإبقاء الأسرة واقفة على قدميها.

ولحسن الحظ، تمكنت أحلام، التي تعيش في منطقة بني الحارث شمال صنعاء، من الحصول على رعاية مجانية لحديثي الولادة في قسم العيادات الداخلية بالمستشفى "لولا أن الخدمة مجانية

“

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.



تقرير



بحسب تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن لعام 2023، فإن حوالي 5.5 مليون امرأة وفتاة في سن الإنجاب في اليمن يعانين من محدودية وانعدام خدمات الصحة الإنجابية، وتموت امرأة أثناء الحمل والولادة كل ساعتين.

في الواقع، كانت معظم الحاضنات الثلاثين في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة مشغولة بحديثي الولادة الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي أو نقص الوزن أو الولادة المبكرة، حتى أن وزن بعضهم لا يتجاوز 650 جراماً أو يزيد قليلاً. لقد مثل التدخل من قبل اليونيسف في توفير الرعاية المجانية للكثير من المواليد والنساء، تفيد أحلام يحيى أنه "كان في السابق، عندما كان يتم إدخال مريض إلى القسم ويكتشف أهله أن العلاج يتطلب دفع تكاليف معينة، كانوا يقومون بإخراج المريض بسرعة، حتى لو كان المريض لم يتماثل للشفاء بعد".

وأضافت: "نظراً لأن هذا المشروع قد خفض العبء المالي عن كاهل الآباء، فمن المرجح الآن أن يسمح الآباء لأطفالهم بتلقي الرعاية اللازمة".

الآباء صعوبة في تأمين تكاليف خدمات الرعاية الصحية المنقذة للحياة.

وفي هذا السياق أفادت منظمات اليونيسف إلى أنه على الرغم من التحسن الطفيف في معدلات وفيات الأطفال خلال العقد الماضي، إلا أنه لا يزال هناك طفل يموت كل 13 دقيقة في اليمن لأسباب يمكن الوقاية منها في أغلب الأحيان.

رئيسة قسم الحضانة الداخلية بالمستشفى أحلام محمد يحيى من جانبها أفادت بأن النساء الحوامل بشكل خاص يتأثرن بالفقر لأنهن في كثير من الأحيان لا يستطعن تحمل تكاليف التغذية التي يحتاجنها منذ بداية فترة الحمل حتى نهايته، وقالت "يمكن أن يؤدي ذلك إلى نقص الوزن والولادة المبكرة، مما يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة".



دكتورة نساء وتوليد تنبه إلى طرق الوقاية من التسمم الحلمي

الطبية خاص

شددت دكتورة أمراض النساء والتوليد سميرة الخليدي على ضرورة توفير الرعاية الطبية العاجلة للمرأة عند تعرضها لحالة تسمم حلمي، منبهة إلى أن إهمال أحد أعراض التسمم قد يتسبب في مشاكل صحية خطيرة للأم والجنين.

وفي تقرير أعدته إلهام القاضي عن التسمم الحلمي تحت عنوان "أمومة مهددة: التسمم الحلمي يحصد أرواح النساء في تعز" ونشر بداية الشهر الجاري في غرفة الجندر تقول الدكتورة الخليدي "التسمم الحلمي هو حالة صحية خطيرة تحدث لبعض النساء الحوامل ويعرف هذا المرض أيضاً باسم ارتفاع ضغط الدم الحلمي".

وبرغم أن أسباب حدوث التسمم الحلمي الدقيقة غير معروفة تماماً، حتى الآن، إلا أن الخليدي تفيد بأنه يعتقد أنها ترتبط بتغيرات في الأوعية الدموية والجهاز المناعي والتغذية، وتقول "وقد تكون النساء الحوامل اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم السابق والمصابات بالأمراض المزمنة والحمل بعد عمر 35 سنة، والحامل بالتوأم أكثر عرضة للإصابة بالتسمم الحلمي".

ونصحت الخليدي بضرورة القيام بالإجراءات الوقائية من الإصابة بالتسمم مثل الرعاية الطبية المنتظمة والتغذية الصحية والتقليل من التوتر والضغط النفسية، أما في حالة الإصابة فتتصح ب"إجهاض الجنين أو العلاج المخصص خلال فترة الحمل والولادة المبكرة لسلامة الأم والجنين".

وبحسب تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن لعام 2023، فإن حوالي 5.5 مليون امرأة وفتاة في سن الإنجاب في اليمن يعانين من محدودية وانعدام خدمات الصحة الإنجابية، وتموت امرأة أثناء الحمل والولادة كل ساعتين.

ويصف التقرير معدل وفيات النساء أثناء الحمل والولادة في اليمن بأنه من بين أعلى المعدلات في المنطقة، وأنه "رقم مفرح للغاية" وأن الأسباب يمكن تلافيها بالكامل بالوصول إلى الخدمات الصحية المناسبة.

وتشير إحصائيات صندوق الأمم المتحدة للعام 2022، إلى أن امرأة واحدة تموت كل ساعتين في اليمن أثناء الولادة لأسباب عادة يمكن الوقاية منها.

وتحتاج 5.5 مليون من النساء والفتيات في سن الإنجاب إلى خدمات الصحة الإنجابية، بينما تعاني 1.5 من النساء الحوامل والمرضعات من سوء التغذية الحاد.



رصد

“

يشهد اليمن ظهوراً متتابعاً للأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات مثل شلل الأطفال والحصبة والكزاز والدفتيريا، مما يعرض مستقبل أطفالنا للخطر، في الوقت الذي يمكن للصعوبات الاقتصادية والنزوح أن تعيق جهود الرعاية الصحية المتضررة وأنظمة الرعاية الصحية المتضررة أن تعيق جهود التحصين،

الصحة العالمية تنبه إلى مخاطر ارتفاع عدد الحالات المصابة بهذا المرض في اليمن

الطبية _ متابعات

نبهت منظمة الصحة العالمية، أواخر إبريل، إلى ارتفاع حالات الحصبة والحصبة الألمانية التي تصيب الأطفال في اليمن، معبرة عن قلقها إزاء هذا الارتفاع. وأوردت المنظمة -في حسابها على الفيس بوك- بيانات حول وضع الأمراض التي يمكن الوقاية منها، موضحة أن اليمن شهد في عام 2023 ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الحالات المشتبهة، حيث بلغ العدد إلى قرابة 51,500 حالة مقارنة بـ 27,000 حالة في عام 2022.

وأفادت بأن تأثير انتشار هذا المرض على النساء الحوامل، اللاتي يعتبرن من الفئات الأكثر عرضة للخطر، يعد أيضاً مصدر قلق بالغ، مشيرة إلى أن هناك حاجة ماسة إلى اتخاذ إجراءات عاجلة للحد من هذه الأرقام المقلقة وحماية صحة المجتمع.

وقالت المنظمة -في سلسلة منشورات بمناسبة الأسبوع العالمي للتحصين- "قد تصيب الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاح أي أحد، لكن تظهر أشد الأعراض على الأطفال دون سن الخامسة"، وجمدت التزامها بالتعاون مع الشركاء بالوصول إلى جميع الأطفال دون سن الخامسة باللقاحات المنقذة للحياة، ضمن مبادرات الاستدراك الواسعة.

وتعمل المنظمة وشركاء الصحة للقضاء على شلل الأطفال في البلاد وضمان حصول الأطفال على الحماية لمستقبل أفضل، مشيرة إلى أنها وشركاءها دعمت في بداية فبراير 2024، حوالي 6,700 فريق تطعيم ثابت في المراكز الصحية ومنتقل. مبينة بأن حملة التحصين ضد شلل الأطفال وصلت إلى أكثر من 1.29 مليون طفل دون سن الخامسة، محققين تغطية ممتازة بنسبة 101%، تتراوح من 89% إلى أكثر من 100%.



إن هذا الالتزام القوي يعطي الأطفال فرصة أخذ اللقاحات ضد أمراض الطفولة، حتى وإن فاتتهم اللقاحات المحددة في جدول التحصين، وفقا للمنظمة التي دعت أولياء الأمور لزيارة أقرب مركز صحي لإعطاء أطفالهم اللقاحات الموصى بها ليقبوا محميين بأكمل صحة. يأتي ذلك في حين يشهد اليمن ظهوراً متتابعاً للأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات مثل شلل الأطفال والحصبة



رصد

“

بحسب الإحصائيات التي نشرها الصندوق في موقعه على الإنترنت، فقد تلقى منذ يناير/كانون الثاني 2024، أكثر من 284,000 شخص في اليمن خدمات الصحة الإنجابية.. بينهم أكثر من 9,000 شخص في محافظة صعدة، من خلال دعم صندوق الأمم المتحدة للسكان.



الاحتياجات الملحة للنساء في اليمن خلال 2024

نفس العام ما يعني بأن هناك عدداً كبيراً ربما لن يستطيع الحصول على الرعاية التوليدية الطارئة.

وفي هذا السياق تقول ممثلة صندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن انشراح أحمد "يعمل الصندوق كمزود وحيد للخدمات الصحية للنساء في المناطق الأكثر ضعفاً في اليمن". موضحة في تقرير نشره موقع الصندوق، أنهم يعملون مع الشركاء لتعزيز نظام الرعاية الصحية وضمان توفير قابلات مؤهلات ورعاية توليدية طارئة للنساء "ومع ذلك لاتزال الاحتياجات هائلة" حد وصفها.

ووفقاً لـ انشراح لا تزال الملايين من النساء يفقرن إلى خدمات الرعاية الصحية الأساسية، في الوقت الذي ما يزال عدم الاستقرار في اليمن يساهم في تفاقم الوضع، مبينة بأن ذلك جعلهم بحاجة إلى تمويل عاجل لاستدامة عملهم المنقذ للحياة في اليمن.

الطبية-متابعات

وصفت منظمة أممية، الرعاية الصحية التي تحتاجها النساء الحوامل في اليمن بأنها تواجه فجوة كبيرة رغم أنها من الاحتياجات الملحة.

وأفاد صندوق الأمم المتحدة للسكان بأنه وبعد أكثر من ثماني سنوات من الصراع، لا تزال هناك فجوة كبيرة في الرعاية الصحية الملحة التي تحتاجها النساء الحوامل في اليمن بشكل عاجل.

وبحسب الإحصائيات التي نشرها الصندوق في موقعه على الإنترنت، فقد تلقى منذ يناير/كانون الثاني 2024، أكثر من 284,000 شخص في اليمن خدمات الصحة الإنجابية.. بينهم أكثر من 9,000 شخص في محافظة صعدة، من خلال دعم صندوق الأمم المتحدة للسكان.

وبينما يهدف الصندوق إلى توفير الرعاية التوليدية الطارئة لأكثر من 1.2 مليون امرأة في اليمن خلال العام 2024، يتوقع بأن يشهد اليمن 2.7 مليون ولادة متوقعة في البلاد في



Shiba Pharma



Shiba Vit D3



Building your bone...
boosting immunity!



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



مخة الرجل



وجد الباحثون في دراسة نشرتها مجلة حوليات الطب الباطني، أن الرجال الذين لديهم أقل من 213 نانوغرام/ديسيلتر من هرمون التستوستيرون، قد يزيد لديهم خطر الوفاة بسبب أي مشكلة صحية، كما يزيد خطر وفاة الرجال، الذين لديهم أقل من 153 نانوغرام/ديسيلتر، بسبب أمراض القلب.



تأثير الشخير على الجانب الجنسي للرجال

ونقلت منصة فيستي رو عن مياسنيكوف قوله: "هذا الأمر لا يتعلق بالشخير فقط، بل بتوقف التنفس. وغالبا ما يعاني هؤلاء الأشخاص من داء السكري، والسمنة، وارتفاع مستوى ضغط الدم وغير ذلك بكثير".

ويشير مياسنيكوف، إلى أنه لحسن الحظ، يكفي في بعض الأحيان تشخيص سبب الشخير بصورة صحيحة ووصف قناع خاص يرتديه الشخص الذي يعاني من الشخير أثناء النوم للتخلص من هذه المشكلة، دون الحاجة لتناول الأدوية.

كثيرة هل المشاكل التي قد يتسبب فيها الشخير، لكنها المرة الأولى التي يتحدث أطباء عن تأثير الشخير على الجانب الجنسي.

وفي هذا السياق يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن الشخير أو انقطاع التنفس في أثناء النوم يمكن أن يؤدي إلى مشكلات خطيرة، بما فيها مشكلات جنسية للذكور، موضعا أنه أثناء النوم يسقط الحنك الرخو بسبب الشخير، ويغلق مدخل الجهاز التنفسي، ما يؤدي إلى نقص الأكسجين (جوع الأكسجين) الدائم، وهذا يعاني منه جميع أعضاء الجسم.

تأثير انخفاض التستوستيرون على حياة الرجال

الطبية متابعات

يزداد خطر الوفاة نتيجة أي سبب صحي بنسبة 10% لدى الرجال الذين لديهم مستويات منخفضة من هرمون التستوستيرون (أقل من الحدود الطبيعية)، وفقا لباحثين من أستراليا وأوروبا.

ولطالما لفت الأطباء الانتباه إلى "الوباء الصامت" الذي يصيب الرجال الذين يعانون من انخفاض شديد في هرمون التستوستيرون (أو ما يسمى بسن اليأس لدى الرجال)، ما يؤدي إلى أعراض منهكة، مثل ضعف الانتصاب والاكتئاب والقلق وزيادة الدهون في الجسم.

والآن، أظهرت مراجعة لـ11 دراسة شملت أكثر من 24000 رجل، كيف يؤثر انخفاض هرمون التستوستيرون على حياة الرجال، وأوضح فريق البحث أن المعدل الطبيعي لهرمون التستوستيرون لدى الرجال يتراوح بين 300 إلى 1000 نانوغرام لكل ديسيلتر.

ووجد الباحثون في دراسة نشرتها مجلة حوليات الطب الباطني، أن الرجال الذين لديهم أقل من 213 نانوغرام/ديسيلتر من

هرمون التستوستيرون، قد يزيد لديهم خطر الوفاة بسبب أي مشكلة صحية، كما يزيد خطر وفاة الرجال، الذين لديهم أقل من 153 نانوغرام/ديسيلتر، بسبب أمراض القلب.

وأضاف الفريق أن تركيزات هرمون التستوستيرون المنخفضة جدا قد تشير أيضا إلى أن الشخص يعاني من مشكلة

صحية أخرى، مثل مرض السكري أو فيروس نقص المناعة البشرية أو أمراض المناعة الذاتية أو الإفراط في استهلاك الكحول، ما يؤدي إلى ارتفاع خطر الوفاة.

ويعرف التستوستيرون بأنه هرمون جنسي ذكري يتم إنتاجه في الخصيتين، وهو مسؤول عن تطوير والحفاظ على الخصائص الجنسية الذكرية، مثل البروستات والخصيتين والرغبة الجنسية، بالإضافة إلى زيادة كتلة العضلات والعظام ونمو شعر الجسم.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الرجل

يعاني من انخفاض مستوى هذا الهرمون، بما في ذلك تلف الخصيتين أو الغدة النخامية أو السمنة أو الاضطرابات الوراثية أو مرض السكري أو الشيخوخة الطبيعية.

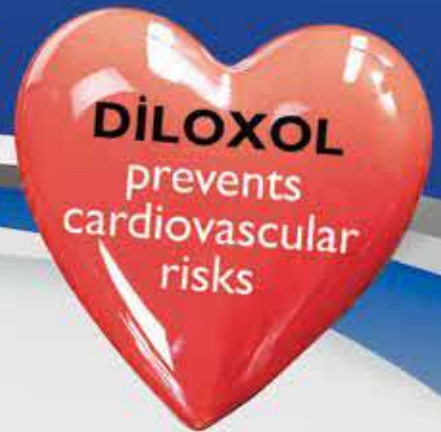




PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg
daily single
dose

600 mg
loading
dose



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



القلق، ولكن معدل ضربات القلب وضغط الدم سيستقران خلال هذه الفترة، ومع ذلك، يشير أموثان إلى أن استنشاق الجزيئات المتطايرة الموجودة في السجائر الإلكترونية قد يسبب تهيجا حادا في الرئة.

وقال أموثان إن التأثيرات الحادة للتدخين الإلكتروني بعد 30 دقيقة من الاستخدام، لم تتم دراستها بشكل مكثف، ولكنها قد تؤدي إلى "تغيرات قصيرة المدى في وظيفة القلب والأوعية الدموية وفسبولوجيا الرئة".

وأضاف: "الاستجابة الالتهابية الناجمة عن الجسيمات المتطايرة قد تساهم في تهيج مجرى الهواء وأعراض الجهاز التنفسي، على الرغم من أن العواقب طويلة المدى لا تزال غير مؤكدة".

يحذر الدكتور خان من التهيج أو الرغبة في التدخين مجددا بعد ساعة واحدة من استخدام السجائر الإلكترونية، بسبب "ظهور أعراض الانسحاب"، ومع ذلك، فإن الآثار المنقوية للنيكوتين "تستمر في إحداث تغيرات مستمرة في معدل ضربات القلب وضغط الدم"، كما يقول أموثان.

الآثار الطويلة المدى

في عام 2022، راجع خبراء المملكة المتحدة الأدلة الدولية، ووجدوا أنه "على المدى القصير والمتوسط، يشكل التدخين الإلكتروني جزءا صغيرا من مخاطر التدخين".

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) إنه نظرا لأن التدخين الإلكتروني لم يكن موجودا منذ فترة طويلة، فمن الصعب معرفة مخاطر الاستخدام على المدى الطويل.

ويوافق الدكتور خان على أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث حتى تتمكن من فهم أفضل

للمخاطر طويلة المدى. لكنه يقول إن بعض الأدلة تشير إلى مخاطر صحية محتملة مرتبطة

بالاستخدام المزمّن للسجائر الإلكترونية، بما في ذلك تلف

الرئة المزمّن ومشاكل في الجهاز التنفسي.

روجت العديد من التقارير للتدخين الإلكتروني كبديل "أفضل" للسجائر العادية بهدف الإقلاع عن هذه العادة السيئة، ولكن أضرار السجائر الإلكترونية على الصحة لا حصر لها أيضا.

وفي هذا السياق نشر موقع "ميرور" تقريرا يوضح ما يحدث للجسم عند استخدام السجائر الإلكترونية، بعد الحديث مع طبيبين مختصين حول الأضرار، حيث كشف الدكتور كيوان خان، الطبيب العام-الخاص في عيادة "هارلي ستريت"، لندن، أن التدخين الإلكتروني يسمح للجسم بامتصاص النيكوتين بسرعة، ما يؤدي إلى ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم على الفور.

وقال: "اندفاع النيكوتين المفاجئ يحفز إطلاق الدوبامين، ما يخلق شعورا بالمتعة. اعتمادا على مستوى النيكوتين في السائل الإلكتروني، قد يشعر مدخنو السجائر الإلكترونية بحالة من الاسترخاء أو اليقظة"، ويمكن أن يسبب أيضا تهيجا فوريا للحلق ويطانة الرئة، ما قد يؤدي إلى السعال أو جفاف الفم.

ويوافق الخبير المختص، جي بي ثوبا أموثان، على ذلك، موضحا أن السجائر الإلكترونية تطلق أيضا دخانا يحوي مواد ضارة، مثل الجزيئات متناهية الصغر والمركبات العضوية المتطايرة.

ضعف القدرة على نقل الأوكسجين

أما بالنسبة للسيجارة العادية، فالعواقب المباشرة تختلف قليلا. وعلى الرغم من أن النيكوتين يصل إلى الدماغ بسرعة، ما يوفر إحساسا بالإدمان والراحة، لكن أول أكسيد الكربون (CO) يبدأ أيضا في الارتباط بالهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء، ما يقلل من قدرة الدم على نقل الأوكسجين.

وأضاف أموثان: "بالإضافة إلى ذلك، فإن القطران (بقايا لزجة) يغطي المسالك الهوائية والرئتين، ما يضعف الوظيفة الهدبية ويعزز إنتاج المخاط، ما يمكن أن يعيق وظيفة الرئة ويزيد من القابلية للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي".

التأثير بعد 10 إلى 30 دقيقة

ويقول الدكتور خان إنه بعد 10

إلى 30 دقيقة من استخدام

السجائر الإلكترونية، قد

تشعر بـ"الارتعاش أو



"اندفاع النيكوتين المفاجئ يحفز إطلاق الدوبامين، ما يخلق شعورا بالمتعة. اعتمادا على مستوى النيكوتين في السائل الإلكتروني، قد يشعر مدخنو السجائر الإلكترونية بحالة من الاسترخاء أو اليقظة"، ويمكن أن يسبب أيضا تهيجا فوريا للحلق ويطانة الرئة، ما قد يؤدي إلى السعال أو جفاف الفم.





توعية



ارتفع عدد حالات حمى الضنك التي تم إبلاغها لمنظمة الصحة العالمية على مستوى العالم خلال المقديين 8 أضعاف خلال المقديين لتصل إلى أكثر من 5 ملايين حالة في عام 2019، مقارنة بـ 500 ألف حالة في عام 2000.

أكثر من نصف سكان العالم قد يصابون بهذه الأمراض



العديد من البلدان وزيادة السفر إلى الخارج بعد إزالة القيود التي كانت مفروضة إبان الجائحة. ومن ناحية أخرى، ارتفع عدد حالات حمى الضنك التي تم إبلاغها لمنظمة الصحة العالمية على مستوى العالم بواقع 8 أضعاف خلال المقديين الماضيين لتصل إلى أكثر من 5 ملايين حالة في عام 2019، مقارنة بـ 500 ألف حالة في عام 2000.

وفي أوروبا، غزا البعوض الذي يحمل حمى الضنك 13 دولة أوروبية منذ عام 2000، حيث انتشر المرض محليا في فرنسا وإيطاليا وإسبانيا في عام 2023. وقال الباحثون إنه حتى وقت قريب، كانت حمى الضنك تقتصر بشكل كبير على المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية لأن درجات الحرارة المتجمدة تقتل يرقات البعوض وبيضه. وتم عرض النتائج في مؤتمر الجمعية الأوروبية لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية في مدينة برشلونة الإسبانية.

حذر علماء في "وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة" من أن أكثر من نصف سكان العالم قد يكونون عرضة لخطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق البعوض مثل الملاريا وحمى الضنك بحلول نهاية القرن الحالي. وقال الخبراء إن من المتوقع أن ينتشر تقشي الأمراض التي ينقلها البعوض، بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري، إلى أجزاء من شمالي أوروبا ومناطق أخرى من العالم خلال العقود القليلة المقبلة. وفي المملكة المتحدة، أظهرت الأرقام الصادرة عن وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة أن حالات الملاريا المستوردة تجاوزت ألفي حالة في العام الماضي لأول مرة منذ أكثر من 20 عاما. وأعلنت وكالة الأمن الصحي ارتفاع عدد حالات الإصابة المؤكدة بالملاريا بعد السفر إلى الخارج في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية لتصل 2004 حالات في عام 2023، مقارنة بـ 1369 حالة في عام 2022. وأضافت الوكالة أن هذا الارتفاع يرتبط بعودة ظهور الملاريا في

الرغبة الشديدة في تناول الحلويات مؤشر على وجود مشكلة صحية

وبالإضافة إلى ذلك، تشير الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المحتوية على السكر إلى عدم استقرار الحالة العاطفية والنفسية للشخص والمزاج الاكتيبي. وتؤكد الخبيرة أنه في بعض الأحيان، تنشأ الرغبة في تناول الحلويات عند نقص العناصر المعدنية في الجسم، ومجموعة فيتامين B. كما يميل الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة إلى تناول الحلويات.

ووفقا للخبيرة، إضافة السكر إلى الطعام هو فقط لتعزيز مذاقه، لأنه كربوهيدرات نقيه ليس لها أي قيمة غذائية، لذلك يمكن استبداله بكربوهيدرات طبيعية المصدر - الخضروات والفاكهة.

أعلنت الدكتور داري روساكوف خبيرة التغذية الروسية، أن الرغبة الشديدة في تناول الحلويات يمكن أن تكون نذيرا بأمراض خطيرة، مشيرة إلى أن الرغبة الدائمة بتناول الحلويات يشير بالدرجة الأولى إلى تطور النوع الثاني من داء السكري.

وتقول حديث لصحيفة فيتشرنايا موسكفا "يرتفع في حالة مقدمة السكري وداء السكري، مستوى الأنسولين في الدم، وتلاحظ فقمات خطيرة في مستوى الفلوكوز - من منخفض جدا إلى مستوى مرتفع جدا. ما يجعل الشخص يشعر بالدوار والضعف والغثيان، وظهور الرغبة في تناول الحلويات حتى يعود إلى حالته المستقرة".





العثور على "بكتيريا مصاصة للدماء"

فيمتولتر من المصل، وهي كمية صغيرة تساوي 0.000000000001 مليلتر، ويمجرد العثور على الجرح الذي يسرب الدم إلى الأمعاء، تتجمع حوله وتتسلل لداخله.

واستخدم الفريق نظاما مجهريا عالي الطاقة لمحاكاة التزيف المعوي عن طريق حقن كميات مجهرية من مصل الدم البشري ومراقبة انتقال البكتيريا نحو المصدر.

وراقبوا الميكروبات وهي تبحث عن المصل، ووجدوا أن الأمر استغرق أقل من دقيقة واحدة، وفي هذه الحالة، إنها استراتيجية تسمى "الانجذاب الكيميائي"، حيث تتحرك البكتيريا نحو تركيزات أعلى من مواد معينة، ورجح الفريق أيضا أن السالمونيلا لديها مستقبل بروتين خاص يسمى TSF يمكن البكتيريا من الإحساس والسباحة نحو المصل.

وفي اكتشاف TSF، استخدم الباحثون نموذجا مجهريا عالي الدقة لمشاهدة ذرات البروتين المتفاعلة مع السيرين. ويعتقد العلماء أن مادة السيرين هي إحدى المواد الكيميائية الموجودة في الدم التي تستشعرها البكتيريا وتستهلكها.

وقال الباحثون إن هذا الفهم الجديد لكيفية وصول البكتيريا إلى مجرى الدم يهدد الطريق أمام أدوية جديدة تمنع الإنتان قبل حدوثه، بدلا من علاجه بمجرد مرض شخص ما، منوهين أنه من خلال تعلم كيفية قدرة هذه البكتيريا على اكتشاف مصادر الدم، يمكننا في المستقبل تطوير أدوية جديدة تمنع هذه القدرة.

اكتشف باحثون في جامعة ولاية واشنطن (WSU) سمة جديدة تسمى "مصاصي الدماء البكتيرية" بين البكتيريا، مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية والتي تسبب الأمراض المنقولة بالغذاء.

وكانت حركة وانتقال هذه الكائنات الحية الدقيقة ببراعة من الأمعاء إلى الدم حيث يمكن أن تكون مميتة لغزا لفترة طويلة، والآن، وجد الباحثون أن هذه البكتيريا تتجذب إلى الجزء السائل من الدم، أو المصل، الذي يحتوي على عناصر غذائية يمكن للبكتيريا استخدامها كغذاء.

ويمكن لمسببات الأمراض العثور بسهولة على مكان وجود المصل ودخول مجرى الدم من خلال جروح صغيرة في الجهاز الهضمي، ما يسبب أحيانا الوفاة بسبب الإنتان لدى المصابين بمرض التهاب الأمعاء.

وتكفي أقل كمية من الدم لجذب البكتيريا مصاصة الدماء، تماما مثل أسماك القرش التي تمتلك القدرة على اكتشاف قطرة دم واحدة في 10 مليارات قطرة ماء.

وقال الباحث المشارك في الدراسة أردن بايلينك، الأستاذ في كلية الطب البيطري بجامعة ولاية واشنطن، في بيان: "البكتيريا التي تصيب مجرى الدم يمكن أن تكون قاتلة، لقد تعلمنا أن بعض البكتيريا التي تسبب التهابات مجرى الدم في الغالب تستشعر في الواقع مادة كيميائية في دم الإنسان وتوسع نحوها".

ووفقا للدراسة الجديدة التي نشرتها مجلة eLife، يمكن للبكتيريا المعوية، مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية، اكتشاف كمية قليلة تصل إلى

“

ي اكتشاف
استخدم
الباحثون نموذجا
مجهريا عالي
الدقة لمشاهدة
ذرات البروتين
المتفاعلة مع
السيرين. ويعتقد
العلماء أن مادة
السيرين هي
إحدى المواد
الكيميائية
الموجودة في الدم
التي تستشعرها
البكتيريا
وتستهلكها.

تكنولوجيا جديدة للتعرف على السرطان المقاوم للعلاج

وفي المرحلة التالية يخطط العلماء لتطوير برمجيات من شأنها أن تساعد الأطباء على اختيار العلاج المناسب، وتستعمل البرمجيات كالألة الحاسبة، حيث يكفي إدخال العديد من المواصفات التي تم الحصول عليها أثناء الخزعة لمعرفة ما إذا كان من الضروري إجراء عملية جراحية على الفور أو يجب البدء في العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي. وأوضحت الأستاذة المساعدة في قسم الأورام بكلية رفع الكفاءة المهنية للأخصائيين، أناساتازيا ستوكان قائلة: "غالبا ما يعتمد الخيار لصالح العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي في المرحلة الأولى من علاج الأمراض الخبيثة على حجم الورم فقط بدون الأخذ في الاعتبار خصائصه الجزيئية، مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة وارتفاع السمية وتأخير العملية الجراحية وزيادة عدد الانتكاسات".



قام المتخصصون من جامعة "كوبان" الطبية بتطوير تكنولوجيا تتيج التعرف على الأنواع الجينية الجزيئية للسرطان غير الحساسة للإشعاع والعلاج الكيميائي والتي تتطلب التدخل الجراحي الفوري.

ويحسب ما أوردته الخدمة الصحفية لبرنامج وزارة التعليم والعلوم الروسية "الأولوية 2030"، الذي يجري البحث في إطاره، فإن ذلك سيساعد في نقل المرضى إلى المستشفى وإجراء العملية الجراحية في الوقت المناسب، كما سيساعد في تقليل من حالات العلاج غير الفعال.

وأشارت الخدمة الصحفية إلى أن العلماء في جامعة "كوبان" الطبية الحكومية قد اكتشفوا علامات مميزة على الخلايا السرطانية. يمكن أن يحدد بناء عليها مدى فعالية العلاجات الكلاسيكية لسرطان الثدي وسرطان الخلايا الحرشفية في البلعوم الفموي.



دواء



أتشأننا مجعما
يعتمد على
مكونات معروفة
ومثبتة بالفعل،
وهي محسس
ضوئي من
الطحالب
الخضراء
الزرقاء، ونظير
فوتوديتازين،
ودواء العلاج
الكيميائي
الحديث المسمى
«كابوزانتينيب»
وأظهرت الدراسة
أنها تكمل بعضها
البعض وتتعامل
بشكل أكثر فعالية
مع الورم الخبيث.



تناول الأسبرين يومية والإصابة بسرطان القولون

الخلايا المناعية المنتشرة داخل الأورام. وأوضح الباحثون أن مسكن الألم الشائع "يشحن" الخلايا المناعية في الجهاز الهضمي، ما يساعد على صد تكاثر وانتشار الخلايا السرطانية، وقالوا: "تشير هذه الملاحظات إلى تأثير الأسبرين المعزز للمناعة في القولون".

وربطت دراسات أخرى استخدام الأسبرين بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 40%، لكن الباحثين لا ينصحون باستخدام العقار، الذي لا يتطلب وصفة طبية، كوسيلة وقائية، لأنه يمكن أن يؤدي إلى قرحة المعدة والنزيف الداخلي وحتى السكتات الدماغية.

أفادت دراسة حديثة بأن الأشخاص الذين يتناولون الأسبرين يوميا قد يكونون أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون. وحلل فريق البحث في إيطاليا عينات الأنسجة من 238 مريضا بسرطان القولون، شخّصت إصابتهم بالمرض بين عامي 2015 و2019، إذ تبين أن 12% (أو 29 شخصا) كانوا يستخدمون الأسبرين على المدى الطويل، وفقا لموقع ديلي ميل. وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا الأسبرين يوميا، كان لديهم مستويات أعلى من CD80، وهو بروتين مرتبط بنشاط الخلايا المناعية العالي، كما وجدت أن لديهم عددا أقل من الخلايا السرطانية حول العقد الليمفاوية (هيكل صغيرة على شكل حبة الفول تشكل جزءا من الجهاز المناعي للجسم) وعددا أكبر من

تطوير دواء لعلاج الأورام على مستوى الجزيئات



عملية تطوير الدواء المركب أحدثت الأساليب الموجودة في الكيمياء الطبية.

ويعتبر الرابط حساسا لإنزيم جلوكورونيداز. وتركيزه مرتفع بشكل خاص في الأورام الخبيثة. ونتيجة لذلك، فعند الوصول إلى الخلية السرطانية، ينقسم الدواء إلى مكونات، وفي هذه اللحظة يتم تحت تأثير الإشعاع تنشيط المحسس الضوئي الذي يدمر الورم، أما العلاج الكيميائي فيقتضي على ما تبقى من أنسجة الورم التي فشل العلاج الديناميكي الضوئي في علاجها. وأظهرت التجارب على الخلايا أن الورم يتوقف تحت تأثير الدواء عن النمو ويموت. ويعمل العلاج المركب أثناء الإشعاع بالضوء المرئي وفي الظلام على حد سواء.

تمكن العلماء من جامعة «نيجنو نوفغورود» الروسية من الجمع بين عدة جزيئات نشطة في دواء واحد، مما جعل من الممكن الجمع بين العلاج الديناميكي الضوئي والعلاج الكيميائي لأمراض السرطان.

يمكن أن يكون الدواء الجديد فعالا بشكل خاص في علاج سرطان الجلد وأنواع السرطان الأخرى حيث يتم استخدام العلاج الديناميكي الضوئي.

وقالت الخدمة الصحفية للجامعة: «إن الجمع بين العلاج الضوئي والعلاج الكيميائي يجعل من الممكن علاج الأورام النقيلية، ويتم تحقيق الانتقائية العالية لعمل الجزيء الناتج من خلال استخدام رابط خاص يتم تدميره بعد دخوله أنسجة الورم الخبيث».

وأشار فاسيلي أوتفاجين مؤلف الدراسة والأستاذ المساعد في قسم الكيمياء العضوية بكلية الكيمياء في جامعة «نيجنو نوفغورود» إلى أنه من الصعب طرح أدوية جديدة للعلاج الديناميكي الضوئي في السوق بسبب العدد الكبير من الاختبارات التي يجب أن تخضع لها.

وقال: «لقد أتشأننا مجعما يعتمد على مكونات معروفة ومثبتة بالفعل، وهي محسس ضوئي من الطحالب الخضراء الزرقاء، ونظير فوتوديتازين، ودواء العلاج الكيميائي الحديث المسمى «كابوزانتينيب». وأظهرت الدراسة أنها تكمل بعضها البعض وتتعامل بشكل أكثر فعالية مع الورم الخبيث. واستخدمنا في



الحساسية والتعايش معها بشكل سليم

للحساسية منها أنواع من الدواء، أطعمة، الحشرات التي تلدغ مثل البعوض، الحيوانات الأليفة (بول الكلب أو القط، واللعاب، والوبر) وبعض أنواع اللقاحات.

علاج الحساسية

تجنّب مسببات الحساسية هو نهج علاجي مهم، ومع ذلك، فإنه في كثير من الأحيان لا يقضي على الحساسية بشكل كامل، تعتبر أدوية الحساسية المتاحة دون وصفة طبية أيضاً حلاً لعلاج الحساسية. قد تشمل هذه:

- **مضادات الهيستامين** على أنواعها.
- **بخاخات الأنف**: هذه الأدوية فعّالة للغاية وآمنة للاستخدام اليومي، ولكنها قد تستغرق بضعة أيام إلى أسبوع حتى يبدأ مفعولها.

- **مزيلات الاحتقان**: يجب استخدام هذه الأدوية بحذر عند علاج الحساسية بسبب الآثار الجانبية العالية والمخاوف المتعلقة بالاستخدام على المدى الطويل.
- **أدوية الربو**: موسعات القصبات الهوائية عن طريق الاستنشاق أو الفم.
- **العلاج المناعي**: قد يوصي الطبيب بالعلاج المناعي مثل حقن الحساسية أو قطرات اللسان إذا لم تتمكن من الحد من أعراض الحساسية لديك من خلال الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية. قد يهيج الطبيب مسارات أخرى لكن الأهم دائماً هو الابتعاد عن المسببات.

الحساسية المزمنة هي الحساسية التي تسبب أعراضاً على مدار العام، وتحدث عادة لأسباب داخلية وخارجية، مثل عث الغبار والصراصير وشعر الحيوانات الأليفة أو وبرها والعفن، وهذا النوع من الحساسية قد يظهر في أعراض متصلة بالجهاز التنفسي، مثل العطس والسعال والتهاب الجيوب الأنفية وسيلان أو انسداد الأنف والصفير وضيق التنفس، ويمكن أن تسبب مسببات الحساسية الداخلية والخارجية أيضاً حكة في الجلد أو طفحاً جلدياً.

من المهم لمرضى الحساسية المزمنة أن يفعلوا ما في وسعهم للحد من التعرض لمسببات الحساسية للقدرة على التعايش والتكيف مع المرض، لأنه في حالات قد يصعب علاجه.

التعايش مع المرض

ويقدم بعض المتعايشين مع الحساسية المزمنة نصائح للمرضى بناء على تجاربهم، ومن أهم هذه النصائح

- تجنّب مسببات الحساسية سواء الأطعمة أو الأقمشة أو حتى الحيوانات.
- استخدام الأدوية الموصوفة طبياً ومراعاة أن كل حالة لها ما يناسبها.
- العمل على الحد من القلق والتوتر.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- تجنّب المواد الصناعية والاعتماد على كل ما هو طبيعي.
- الترطيب الدوري لسطح الجلد على مدار العام.
- هناك عدد المسببات



هناك عدد المسببات للحساسية منها أنواع من الدواء، أطعمة، الحشرات التي تلدغ مثل البعوض، الحيوانات الأليفة (بول الكلب أو القط، واللعاب، والوبر) وبعض أنواع اللقاحات.



EtrOtop®

Etoricoxib

Strong pain reliever
& Anti-inflammatory



- Joints Pain
- Rheumatic pain
- Muscles Pain
- Dental Pain



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



تغذية



أكلات مريحة للمعدة



البطاطا الحلوة

تعد البطاطا الحلوة مصدراً جيداً للألياف القابلة للذوبان، والتي قد يكون هضمها أسهل على الجهاز الهضمي من الألياف غير القابلة للذوبان، كما تساعد الألياف القابلة للذوبان على زيادة عدد البكتيريا الجيدة في الأمعاء، مما يحسن من صحة الجسم، بالإضافة إلى احتواء البطاطا الحلوة على البوتاسيوم، الذي يفقده الجسم غالباً خلال الإصابة بالاضطرابات الهضمية.

البابايا

تستخدم البابايا أحياناً كعلاج طبيعي لعسر الهضم، حيث يحتوي على الباباين، الذي يعد إنزيماً قوياً يقوم بتحطيم البروتينات في الطعام المتناول، مما يسهل من عملية الهضم والامتصاص، كما أن بعض الأشخاص لا تنتج أجسامهم كميات كافية من الإنزيمات الطبيعية اللازمة للهضم، لذا فإن البابايا تساعد على تخفيف أعراض عسر الهضم.

الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك

يساعد البروبيوتيك على تنظيم حركات الأمعاء، وتصحيح الخلل، وتقليل أعراض الغازات أو الانتفاخ، وتشمل الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك، وتُعزز من صحة الأمعاء الزبادي، حيث أظهرت الدراسات أن تناول الزبادي الذي يحتوي على البكتيريا الحية النشيطة يمكن أن يخفف من حدة الإمساك والإسهال.

هناك عدة أنواع من الأطعمة التي تكون مريحة للجهاز الهضمي ويسهل هضمها وامتصاصها، وهنا سنركز على الأطعمة التي تكون مريحة للمعدة

الأطعمة منخفضة الألياف

تساعد الألياف الغذائية على زيادة حركة الأمعاء، مع مراعاة شرب كميات كافية من الماء، حيث قد تعيق قلة الماء هضم الألياف، مما يسبب الإصابة بالإمساك، لذا قد تكون الأطعمة منخفضة المحتوى بالألياف جيدة ومريحة للمعدة كالحبوب الجافة، والخوخ، والخيار.

الأطعمة قليلة الدسم

تحتاج الدهون وخاصة الدهون المشبعة إلى جهد أكبر من الجسم لهضمها، مما قد يؤدي إلى حدوث بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي عند تناول الوجبات عالية المحتوى بالدهون أو الكربوهيدرات، وفي حال وجود ارتداد في معدة قد تزيد الأطعمة الدهنية من حمض المعدة اللازم لهضم الدهون، مما يزيد من سوء الأعراض، لذا فإن تناول الأطعمة قليلة الدسم يساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

البيض

يعد البيض مصدراً غنياً بالبروتين والمعادن، التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم، كما يعد البيض المخفوق من الأطعمة التي يمكن هضمها بسهولة، مما يجعله مريحاً للمعدة، ويناسب الأشخاص الذين يصابون بفيروس المعدة أو نوبة من الغثيان.

وجبة فطور لذيذة "تمنع" الناس

وتعمل الألياف على تسريع مرور الفضلات عبر الأمعاء، وبالتالي تقليل الوقت الذي تتلامس فيه المواد الكيميائية الضارة مع الأمعاء، ما قد يجد من تلف الخلايا. وقد تكون الألياف فعالة أيضاً عندما تساعد بكتيريا الأمعاء على إنتاج مواد كيميائية مفيدة تعزز التغيرات في ظروف الأمعاء.

ويمكن أن تلعب الأحماض الفينولية الموجودة في حبوب الشوفان الكاملة أيضاً دوراً مهماً عندما يتعلق الأمر بالحماية من سرطان الأمعاء.

وتساعد الحبوب الكاملة الغنية بالألياف في الحفاظ على وزن صحي وتجنب السمنة، ما يساعد في تقليل خطر الإصابة بـ 12 نوعاً من السرطان، وفقاً لموقع أبحاث السرطان في المملكة المتحدة. وتشمل: سرطان الثدي والأمعاء والبنكرياس والمريء والمرارة والرحم والمبيض والكلى والكبد والمعدة العلوية والغدة الدرقية، بالإضافة إلى سرطان المايلوما.

أظهرت عدة دراسات أن إضافة عصيدة الشوفان إلى وجبتك الصباحية يمكن أن يمنع النعاس أثناء النهار، مع إمكانية الحد من خطر الإصابة بمرض السكري و12 نوعاً من السرطان.

وأفاد موقع Wales Online أن الشوفان يوفر مصدراً صحياً للكربوهيدرات المعقدة، ما يعني أن الجسم يحول الغذاء إلى طاقة يمكن الاستفادة منها على مدار اليوم. وبمعنى آخر، قد توفر وجبة الشوفان شعوراً بالشبع لفترة أطول، مع تجنب أي وجبات خفيفة مغرية.

ويساهم الشوفان في دعم إدارة نسبة السكر في الدم، كما يهضمه الجسم بوتيرة أبطأ من الحبوب المكررة، ما يعني أنه لن يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير.

ويقلل الشوفان من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، نظراً لكونه مصدراً جيداً للألياف، وفقاً لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة.





طب بديل



يعمل البنجر على تخفيض الالتهابات ويحسن إفراز المرارة وأوراقه غنية بالبيتاسيوم. كما أنه غني بفيتامين A ومجموعة فيتامين B1 وB2 وB6 وحمض الفوليك، والفوسفور، التي جميعها تعمل كمواد بناء لخلايا الكبد. والألياف الموجودة في البنجر تحفز القنوات الصفراوية وتمنع ركود الصفراء.



أطعمه تساعد على تنظيف الكبد



والأحماض الدهنية غير المشبعة أوميغا 3 وأوميغا 6، التي تشارك في بناء الغشاء الخلوي لخلايا الكبد (الخلايا التي تشكل 80 بالمئة من الكبد)، واستقلاب الكوليسترول، كما يمنع أكسدة الدهون في غشاء الخلية بالإضافة إلى ذلك، فإن اليقطين مضاد للالتهابات، وغني بالألياف، التي تحفز إفراز الصفراء وتؤثر إيجابيا في عملية الهضم.

الثمار الحمراء



الكرز بنوعيه والعليق الأحمر وغيرها لأنها تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين A وحمض الأسكوربيك وألياف غذائية. وجميع هذه المواد تحفز نمو وتجدد خلايا الكبد التالفة بسبب التهاب الكبد الفيروسي أو مرض الكبد الكحولي أو مرض الكبد الدهني.

الشاي الأخضر



يحتوي الشاي الأخضر على التانين والكافيين والكثير من فيتامين C - التي لها تأثير مضاد للالتهابات ومضاد قوي للأكسدة. وقد ثبت أن الشاي الأخضر يقلل من مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول «الضار» أي يحمي من تنكس الكبد الدهني وتصلب الشرايين.

الكرم



يحتوي الكرم على مادة الكركمين التي لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، كما يقلل من درجة أكسدة الدهون، ما يحمي خلايا الكبد من السموم.



البيض

يعتبر البيض منتجا ممتازا للكبد لأنه يحتوي على الكولين متعدد الفيتامينات الذي ينظم مستوى الكوليسترول.

البنجر

يعمل البنجر على تخفيض الالتهابات ويحسن إفراز المرارة وأوراقه غنية بالبيتاسيوم. كما أنه غني بفيتامين A ومجموعة فيتامين B1 وB2 وB6 وحمض الفوليك، والفوسفور، التي جميعها تعمل كمواد بناء لخلايا الكبد. والألياف الموجودة في البنجر تحفز القنوات الصفراوية وتمنع ركود الصفراء.

الليمون



يخفض الالتهابات ويزيل الدهون من الكبد. وتنصح الأحماض لتطهير الكبد وتحسين عمله بتناول الخضروات - الفجل، الملفوف والخس والرشاد والسبانخ وغيرها، وكذلك الثوم وجميع أنواع الأسماك الدهنية.

ووفقا لهيئة حماية المستهلك يجب تناول الأطعمة التالية:

اليقطين

يحتوي على فيتامين A (الكاروتينات)، والدهون الفوسفاتية،



اضطراب القلب عند من تقل أعمارهم عن 65 عاماً

وتوصل بهونسيل وزملاؤه إلى هذا الاستنتاج بعد تحليل السجلات الطبية لـ 67 ألف مريض من الذين طلبوا المساعدة في العيادة الطبية بجامعة "بيتسبرغ" أعوام 2010-2019. وقام العلماء بتحليل عدد المرات التي عانى فيها المرضى من مضاعفات مرتبطة بعدم انتظام ضربات القلب، وعدد الوفيات بسببها.

وأظهر التحليل الذي أجراه العلماء أن نسبة كبيرة بشكل غير متوقع من حاملي هذا المرض، أي حوالي 25% من إجمالي عددهم (17.3 ألف مريض)، كانوا من الرجال والنساء الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً. وفي الوقت نفسه، وجد الباحثون أن تطور الاضطرابات في إيقاع القلب زاد من احتمال الوفاة المبكرة لدى المرضى بنسبة 1.3-1.5 مرة للرجال، وبنسبة 1.7-2.4 مرة للنساء مقارنة بالمرضى الآخرين في هذه الفئة العمرية.

وقال العلماء إن هذا الخطر كان كبيراً بشكل خاص بالنسبة للرجال والنساء الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً، وحدثت وفيات في المتوسط أكثر بمعدل من 1.8 إلى 3.16 مرة وأصبحوا ضحايا لاحتشاء عضلة القلب وفشل القلب والسكتات الدماغية مقارنة بالأمريكيين في نفس عمرهم الذين لم يعانون من الاضطرابات القلبية.

وبحسب ما نقله موقع تاس، مصدر الخبر، تزداد احتمالية الإصابة بكل هذه المشاكل في ظل وجود العادات السيئة والسكري وارتفاع ضغط الدم والأمراض المزمنة الأخرى. ويأمل بونسال وزملاؤه أن تساعد المعلومات التي جمعوها الأطباء على تطوير أساليب جديدة لتشخيص مرض عدم انتظام ضربات القلب والوقاية منه، مع الأخذ في الاعتبار المعدل المرتفع غير المتوقع لتطوره لدى المرضى صغار السن نسبياً. وخلص الباحثون إلى أن ذلك سيساعد في تقليل تأثيره السلبي على الصحة العامة في الولايات المتحدة ودول العالم الأخرى.

نتائج صادمة توصل لها العلماء تفيد بأن 25% من المرضى المصابين باضطراب إيقاع القلب هم أشخاص تقل أعمارهم عن 65 عاماً.

وأشارت الخدمة الصحفية لجامعة "بيتسبرغ"، أواخر إبريل إلى أنه تم التوصل إلى هذا الاستنتاج خلال تحليل السجلات الطبية لـ 67 ألف مريض.

اعتقد أطباء القلب في الولايات المتحدة الأمريكية سابقاً أن نسبة الشباب الذين يعانون من مرض عدم انتظام ضربات القلب، وهو اضطراب خطير في إيقاعات القلب، قد تم التقليل من شأنه إلى حد بعيد ففي الواقع هي ليست 2%، كما كان يعتقد العلماء سابقاً.

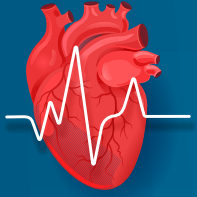
وقال الأستاذ المساعد في جامعة "بيتسبرغ" الأمريكية أديتيا

بهونسيل: "لفترة طويلة اعتقد أطباء القلب أن عدم انتظام ضربات القلب هو المرض نادر الحدوث بين المرضى

الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً، وفي الوقت نفسه نادراً ما يؤدي إلى عواقب خطيرة على صحتهم، ولم يتم تأكيد هذا

الافتراض من خلال البيانات الحقيقية التي تم الحصول عليها أثناء

الدراسة.



نبض

66

قال العلماء إن هذا الخطر كان كبيراً بشكل خاص بالنسبة للرجال والنساء الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً، وحدثت وفيات في المتوسط أكثر بمعدل من 1.8 إلى 3.16 مرة وأصبحوا ضحايا لاحتشاء عضلة القلب وفشل القلب والسكتات الدماغية مقارنة بالأمريكيين في نفس عمرهم الذين لم يعانون من الاضطرابات القلبية.



صحة إنجابية



اضطراب في الجهاز الهضمي؛ بعض النساء الحوامل يمكن أن يعانين من اضطرابات في الجهاز الهضمي؛ مثل الحموضة المعوية أو الإمساك، وهذه الحالات قد تزيد من الغثيان والقيء.



أسباب غير متوقعة للغثيان والقيء عند الحامل

وهنا يقدم استشاري النساء والتوليد الدكتور أحمد مغازي في لقاء أجرته معك مجلة سيدتي بعض النصائح التي يمكن تجربتها للتخفيف من الغثيان والقيء خلال فترة الحمل مثل :

تناول وجبات صغيرة ومتكررة: قد يكون من الأفضل تجنب تناول وجبات كبيرة وثقيلة، وبدلاً من ذلك تناول وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم. **تجنب الأطعمة الدهنية والنكهات القوية:** قد تزيد الأطعمة الدهنية والنكهات القوية من الغثيان والقيء، حاولي تجنب هذه الأطعمة أو تقليل تناولها.

تجنب الروائح القوية: بعض الروائح القوية يمكن أن تثير الغثيان والقيء، حاولي الابتعاد عن الروائح التي تزعجك وافتحي النوافذ لتهوية الغرفة. تجنب الإجهاد والتوتر؛ يمكن أن يزيد الإجهاد والتوتر من حدة الغثيان والقيء، حاولي الاسترخاء وممارسة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء العضلي.

استشيري الطبيب: إذا كان الغثيان والقيء لديك شديداً ويؤثر على قدرتك على الحفاظ على تغذيتك والهضم السليم. يوصي الطبيب ببعض العلاجات أو الأدوية التي يمكن أن تساعد في التخفيف من الأعراض. الاستماع لجسمك والتعامل مع الغثيان والقيء بالطرق المناسبة؛ فهي مهمتك الأساسية.

إنها أول العلامات الشائعة والمباشرة بالحمل، وقد مرت معظم النساء تجربة الشعور بالغثيان والرغبة في القيء ويطلق على هذه الحالة "غثيان وقيء الحامل" أو الغثيان الصباحي، رغم حدوثه في أي وقت خلال اليوم. وكثيراً ما ترتبط ظاهرة الغثيان والقيء عند الحامل بتناول نوعيات محددة من الطعام أو شم روائح قوية، ولكن أضيف لهذا مؤخراً، أن الغثيان وراه أسباب أخرى غير متوقعة؛ مثل التغيرات الهرمونية في جسم المرأة الحامل، أو نتيجة لعوامل نفسية وجسدية أخرى، وقد تؤثر الهرمونات المرتبطة بالحمل - البروجيسترون والإستروجين - على تحفيز منطقة القيء في المخ. وفي هذا السياق يتحدث الاختصاصيون عن أسباب غير متوقعة مثل : **الحساسية تجاه التغيرات الهرمونية:** قد يكون الجسم أكثر حساسية لتغيرات الهرمونات المرتبطة بالحمل؛ مما يؤدي إلى الغثيان والقيء. **الحمل المتعدد:** في حالة الحمل المتعدد (توأمان أو ثلاثة، على سبيل المثال)، قد تزداد حدة الغثيان والقيء بسبب زيادة إفراز الهرمونات. **حساسية للتوتر والقلق:** يعاني بعض النساء الحوامل من حساسية أكبر للتوتر والقلق، ويمكن أن يتسبب ذلك في زيادة الغثيان والقيء. **حركة الجنين:** قد تؤثر حركة الجنين داخل الرحم على جدار المعدة أو الأمعاء، مما يتسبب في الغثيان والقيء. **اضطراب في الجهاز الهضمي:** بعض النساء الحوامل يمكن أن يعانين من اضطرابات في الجهاز الهضمي؛ مثل الحموضة المعوية أو الإمساك، وهذه الحالات قد تزيد من الغثيان والقيء.

أفضل طريقك لزيادة وزن الرضيع

على قسط كافٍ من الراحة لأن التعب يؤثر على إدرار حليب الثدي، كما يجب على الأمهات المرضعات اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن.

وإلى جانب الحفاظ على نظام غذائي متوازن، هناك بعض الأطعمة والأعشاب التقليدية التي يعتقد أنها تزيد من إدرار حليب الثدي مثل الحلبة

تعد بعض الخضروات الخضراء مثل السبانخ، واللفت، وعشبة القمح، والكرنب والجزر من الخضراوات التي تزيد من إدرار الحليب وبالتالي زيادة وزن الطفل الرضيع وتعزيز مناعته.



هناك العديد من العوامل المسؤولة عن وزن طفلك فالتغذية غير السليمة قد تؤدي إلى مشاكل مثل مرض التوحد، أو التشوهات الجسدية لدى الرضيع. تقع على عاتق كل أم مسؤولية مراقبة النظام الغذائي لها.

وهنا بعض النصائح للأمهات لزيادة الوزن عند الأطفال الصغار والتي توفر صحة جيدة وقيمة غذائية، وبالتأكيد يكون حليب الثدي في المقدمة لما له من أهمية قصوى لأنه يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي تقوي جهاز المناعة لدى الطفل.

أيضاً من المهم أن تعتني الأم بنفسها أثناء إرضاع طفلها، تعد أفضل طريقة لتحقيق ذلك هي الحصول



صحة نفسية



المصابون بالحروق بحاجة لدعم نفسي

الطبية خاص

أثبتت نتائج بحث علمي وجود علاقة قوية بين الإصابة بالحروق والاضطرابات النفسية والاجتماعية عند المصاب بمستويات متباينة عند الجنسين.

وأظهر البحث الذي نفذته 18 طالبا وطالبة (مشروع تخرج) مساعد طبيب من الكلية العالمية للعلوم الطبية والتقنية أن المرضى المصابين بحروق شديدة في الوجه يعانون من اضطرابات نفسية وجسدية واجتماعية كبيرة.

وأجري البحث على عينة من المصابين بالحروق مكونة من 114 مريضا (51% ذكور - 49% إناث) جميعهم يتلقون العلاج في مركز الحروق بالمستشفى الجمهوري التعليمي بصنعاء وتتراوح أعمارهم بين (26-36 عاما) وأشرف على البحث الدكتور صادق عثمان الحمادي.

ووفقا للبحث يعاني 66.5% من العينة من اضطراب نفسي، و27.2% منهم يعانون من اكتئاب، بينما يعاني آخرون من أمراض أخرى مثل القلق والانزعاج والاضطراب الاجتماعي والجسدي وذلك بنسب متفاوتة، ومعظمهم ما يزالون يخضعون للعلاج في مركز الحروق.

وكشف البحث -الذي ناقشته لجنة التحكيم العلمية برئاسة الدكتور عبدالسلام دلاق والدكتورة ذكري الفراس من كلية الطب بجامعة صنعاء- بأن أحد أهم أسباب الاضطرابات النفسية والاجتماعية عند المصابين بالحروق هي نتيجة الخوف من نظرة المجتمع لهم خاصة المصابين بالحروق في الوجه وما تركته من آثار على ملامحهم.

وفي هذا السياق أفادت هديل العيزي، عضوة في فريق البحث، بأن أغلب المصابين بالحروق يحتاجون إلى جلسات دعم نفسي بعد تلقيهم العلاج المناسب، وذلك لدعمهم في تجاوز الخوف من المجتمع وتعزيز ثقتهم بأنفسهم واستعادة حياتهم الطبيعية. وقالت العيزي في تصريح لـ المجلة الطبية "من المهم أن يحصل المصابون بالحروق على جلسات الدعم النفسي وإعادة تأهيلهم بشكل مناسب، لأن آثار الحروق لا تقتصر على الجسد فقط ولكنها تترك أثرا كبيرا في النفس أيضا". وأشادت لجنة التحكيم بالجهود التي بذلها الباحثون ومنهجية البحث والنتائج الدقيقة، والتي يمكن البناء عليها مستقبلا لوضع معالجات مناسبة لهذه الفئة من المرضى.



وفقا للبحث يعاني 66.5% من العينة من اضطراب نفسي، و27.2% منهم يعانون من اكتئاب، بينما يعاني آخرون من أمراض أخرى مثل القلق والانزعاج والاضطراب الاجتماعي والجسدي وذلك بنسب متفاوتة، ومعظمهم ما يزالون يخضعون للعلاج في مركز الحروق.

التخلص من الحزن قبل أن يتحول إلى اكتئاب

الصغيرة التي حصلت عليها؛ وتطوير حياتك الاجتماعية والاتصالات الإنسانية.

ويوصي الأطباء بأهمية مشاركة شعورك بالحزن مع الآخرين، موضحين أن مشاركة مشاعرك مع شخص يهتم بك، مثل أحد الوالدين أو صديق مقرب، يمكن أن تساعدك في التخلص من المشاعر السلبية وتجنب الشعور بالوحدة.

كما أن التحدث مع أحد المتخصصين، مثل الطبيب أو المعالج النفسي، يمكن أن يساعد أيضاً في تحليل أصول هذا الشعور بالحزن، بالإضافة إلى أن التواصل مع الطبيعة أثناء المشي في الغابة أو في الحديقة أو أثناء المشي لمسافات طويلة يعد فكرة جيدة عندما تكون حزينا، فقد تم تحديد هذه السلوكيات البسيطة على أنها مفيدة للصحة العقلية والجسدية.

رغم أن الحزن هو شعور طبيعي نشعر به جميعاً، إلا أن هناك أشياء معينة يمكننا القيام بها في الحياة اليومية يمكن أن تساعد في الحد من هذا الشعور. على سبيل المثال اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن؛ والاهتمام بنوعية وكمية نومك اليومي؛ ومزاولة التمارين الرياضية يوميا.

كما ينصح الأطباء بأخذ وقت للاسترخاء والراحة من خلال الأنشطة الترفيهية؛ وتخصيص الوقت الكافي لملاحظة الأشياء الجيدة في الحياة والانصارات





في معظم الحالات، سوف يتحسن الطفل من دون علاج، ولكن من الجيد دائماً الاتصال بطبيب الأطفال الخاص بك إذا كان طفلك يعاني من أعراض التسمم الغذائي حتى تطمئني وتتعرفي إلى ما يجب الانتباه إليه.



أعراض وعلاج التسمم الغذائي عند الاطفال

يساعد ذلك على تعويض السوائل التي فقدتها ويعيد توازن للشوارد الكهربائية، الإلكتروليتات وهي معادن، مثل الصوديوم والبوتاسيوم، والتي تساعد في الحفاظ على نبضات قلب طفلك طبيعية وتحكم في كمية الماء الموجودة في جسمه.

وبالنسبة للتسمم الغذائي الشديد الناجم عن بعض البكتيريا، مثل الليستيريا، قد يحصل طفلك على المضادات الحيوية. حيث يمكن إرسال عينات من برازه إلى المختبر لتحديد مسار العلاج. لكن بالنسبة لمعظم أنواع البكتيريا، لن يحصل طفلك على أي دواء إلا إذا كان جهازه المناعي ضعيفاً .

يمكن إعطاء طفلك أيضاً على دواء لعلاج التسمم الغذائي الناجم عن الطفيليات، ولكن بالنسبة للفيروسات، لا يوجد شيء يمكن تناوله.



يعد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات معرضين للتسمم الغذائي بشكل أكبر من غيرهم، وذلك لأن قدرات أجهزتهم المناعية ليست جيدة في مكافحة الجراثيم بعد، بالإضافة إلى ذلك، لا تحتوي مناعتهم على الكثير من حمض المعدة، الذي لا يقوم بتكسير الأطعمة فحسب، بل يمكنه أيضاً قتل الجراثيم. تماماً مثل البالغين، يتعين على الأطفال أن يتغلبوا على الأعراض حتى تتحسن. ولكن نظراً لأن أجسام الأطفال أصغر حجماً ومقاومة، فإن الكثير من الإسهال والتقيؤ يمكن أن يؤثر عليهم بسرعة أكبر، لذلك هناك بعض الأشياء التي يجب الانتباه إليها، لسرعة التصرف في حال أصيب طفلك بأعراضها.

اعراض التسمم

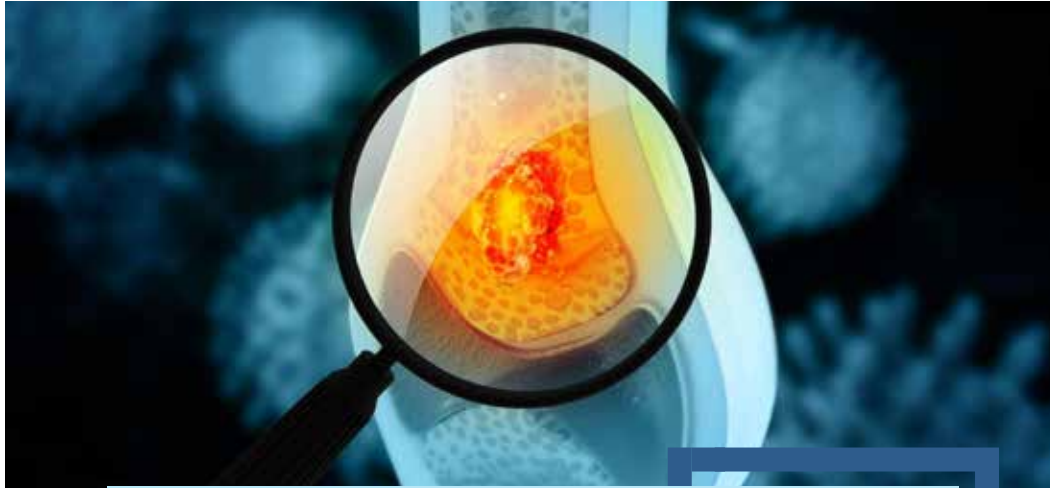
عادة، ستُلاحظ الأعراض بعد 30 دقيقة إلى يومين من تناول طعام ملوث، وهي تختلف بناءً على السبب الدقيق .. ولكن يمكن ملاحظة هذه الأعراض:

- الغثيان
- التقيؤ
- الاسهال
- الحمى
- اضطراب في المعدة، وغازات
- تشنجات وآلم في البطن
- الشعور بالضعف
- الصداع

علاج التسمم

في معظم الحالات، سوف يتحسن الطفل من دون علاج، ولكن من الجيد دائماً الاتصال بطبيب الأطفال الخاص بك إذا كان طفلك يعاني من أعراض التسمم الغذائي حتى تطمئني وتتعرفي إلى ما يجب الانتباه إليه.

إذا كان طفلك لا يستطيع الاحتفاظ بالسوائل ويتقيؤها على الفور أو ظهرت عليه علامات الجفاف، فقد تحتاجين إلى نقله إلى المستشفى للحصول على حقنة وريدية وعلاج لوقف القيء عند الأطفال.



سرطان العظام وعوامل الإصابة

السرطانية وتبدأ في تكسير العظام، وهذا الأمر يُضعف العظام في تلك المنطقة، إذ يمكن لخلايا سرطان العظام أن تنفصل عن ورم العظم الأساسي، وتنتقل إلى أعضاء أخرى، عادة إلى الرئتين أو العظام الأخرى، هناك يمكن أن تنمو إلى أورام ثانوية. وهناك بعض العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان العظام تشمل العلاج الإشعاعي السابق، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين تلقوا جرعات عالية في سن مبكرة منه، بالإضافة إلى حالات العظام الأخرى؛ مثل مرض باجيت في العظام. كما قد تكون العوامل الوراثية؛ مثل الحالات الموروثة مثل متلازمة لي-فروميني، وتاريخ عائلي قوي للإصابة ببعض أنواع السرطان.

سرطان العظام يُصيب العظام والأنسجة الرخوة والتي تتضمن (العضلات، والدهون، والأوعية الدموية، والأوتار، وبطانة المفاصل). وهناك أكثر من سبعين نوعاً من سرطان العظام، ويختلف علاجه باختلاف نوعه وموضعه، وعادةً ما يصيب المراهقين والبالغين والبالغين الشباب، ولكنه قد يحدث أيضاً عند الأطفال الصغار والكبار.

ويبدأ سرطان العظام الأولي في خلايا العظام، وهذا يختلف عن سرطان العظام الثانوي أو النقيلي، الذي ينتشر إلى العظام من أماكن أخرى في الجسم. وعندما يبدأ سرطان العظام الأولي في النمو، تتكاثر الخلايا



يمكن استخدام المادة الجديدة في علاج إصابات مختلف العظام في الجسم وكذلك للتدخلات الجراحية على أنسجة العظام في منطقة الوجه والفكين، وملء العيوب في أنسجة العظام والغضاريف في طب الأسنان.

أول مرة .. تطوير مادة لترميم العظام بشكل كلي

وأوضح كومبانتي سيف أن المادة، على عكس المواد البديلة للعظام الخاملة المتوفرة في السوق، لأنها منظومة ذكية تنشيط عمليات الشفاء وعلاج العظام المتدهمة. وهي شكل هلام ملء العيوب في العظام بدلاً من المسحوق التقليدي، وهو يسهل عمل الطبيب الجراح ويضمن ملء أكثر اكتمالاً للعبء بين العظام - اختراق عميق في التجاويف المخفية، والاتصال الوثيق بالأنسجة التالفة.

ووفقاً له، يمكن استخدام المادة الجديدة في علاج إصابات مختلف العظام في الجسم وكذلك للتدخلات الجراحية على أنسجة العظام في منطقة الوجه والفكين، وملء العيوب في أنسجة العظام والغضاريف في طب الأسنان. وحتى الآن تم اختبار المادة المذكورة على الحيوانات التي تعاني من عيوب عظمية كبيرة لا يمكنها التجدد من تلقاء نفسها. وأظهرت الدراسة أن التجارب تكلت بالنجاح بشكل كامل، مع استعادة العظام لسماكتها الأصلية وتكوين أوعية دموية جديدة.



نجحت مجموعة من المختصين بجامعة فولفوغراد الطبية الحكومية، في تطوير أول هلام حيوي في العالم، يسمح باستعادة أنسجة العظام بالكامل وعلاج إصابات العظام الكبيرة بالخصائص والشظايا.

أعلن ذلك لمراسل تاس، دميتري كومبانتي سيف، رئيس قسم تكنولوجيا الأدوية في فرع بياتيفورسك بالجامعة المذكورة أعلاه، وقال: «هذا الدواء هو عبارة عن خليط معقد لترميم وتغذية العظام، معزز بمنشطات التجديد، ويسمح هذا النهج للجسم بإطلاق آلية إصلاح الأنسجة العظمية الخاصة به، مستوى مطابقة الأنسجة العظمية المستعادة يبلغ 100%، لأنه يتم تخليقها بواسطة خلايا الجسم النابتة العظمية (نمو من الأنسجة العظمية نفسها)، ولا توجد حتى الآن في سوق المنتجات الطبية، أية مواد مسجلة رسمياً ومماثلة من حيث تكوين المنتج».



اسناني حياتي



"بسبب التوتر يمكن
للشخص أن يطحن
أسنانه أثناء النوم،
وهذا يسمى بصيرير
الأسنان، هذا الأمر
قد لا يلاحظه
من يعاني من هذه
المشكلة، لكن في
النهاية قد تتعرض
الأسنان للتلف
والتسوس".



كيف يؤثر التوتر على صحة الأسنان

تتعرض الأسنان للتلف والتسوس".
وصيرير الأسنان أو ما يعرف بالـ Bruxism هو عملية
إطباق الفكين على بعضهما البعض بقوة ما يتسبب باحتكاك
الأسنان ببعضها، وغالبا ما تحدث هذه العملية أثناء النوم،
وقد يعاني البعض من هذه المشكلة وهم مستيقظون أيضا.
ومن الصعب تحديد الأسباب الأساسية لصيرير الأسنان،
لكن الدراسات العلمية تشير إلى أن هذه المشكلة قد تكون
ناجمة عن القلق والتوتر والمشكلات العاطفية النفسية، وقد
تتجم عن مشكلات في إطباق الفكين، كما من الممكن أن يكون
سببها تعاطي المخدرات أو الكحول أو التدخين.

يعاني العديد من الناس من التوتر الذي يترك تأثيرات سلبية
على صحة الجهاز العصبي، وقد تمتد هذه التأثيرات السيئة
إلى أعضاء أخرى من الجسم أيضا.
وحول الموضوع قال الطبيب والأخصائي الروسي في طب
إعادة التأهيل، سيرغي أغابكين: "التوتر لا يترك تأثيرات
سلبية على صحة الجهاز العصبي فحسب، بل له تأثيرات
سلبية على صحة الأسنان أيضا".
وأضاف: "بسبب التوتر يمكن للشخص أن يطحن أسنانه
أثناء النوم، وهذا يسمى بصيرير الأسنان، هذا الأمر قد
لا يلاحظه من يعاني من هذه المشكلة، لكن في النهاية قد

فوائد وأضرار القهوة الصباحية

وتقول: "يفضل الكثيرون شرب القهوة على معدة فارغة، ولكن
هذا المشروب لا يمكن أن يحل محل وجبة إفطار كاملة، وإذا
كان الشخص يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي، فإن
تناول القهوة في الصباح على معدة فارغة يمكن أن تزيد من
الأعراض المزجة مثل حرقة المعدة، والارتجاع،
والآلام البطن".

لذلك لتجنب الانزعاج، من الأفضل
شرب القهوة بعد تناول الطعام، كما
تشير الطبيبة، إلى أن شرب القهوة
مع الحليب أو كريمة قليلة الدسم،
أفضل للمعدة، ولكن يجب أن نأخذ
بالاعتبار أن الحليب والكريمة مصدر
للكوليسترول، منبهة على أهمية إضافة
كمية قليلة منها إلى القهوة، أما
القهوة مع السكر والحلويات
فمن الأفضل تجنبها لأنها
تؤثر سلبا على الرشاقة
وصحة الأسنان.

يعتبر مشروب القهوة أحد المشروبات الأكثر شعبية في جميع
أنحاء العالم، لمذاقه الخاص وتأثيره المنشط، ولكن هل من
المفيد شرب القهوة في الصباح؟

تقول الدكتورة يكاترينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز
الهضمي في حديث لصحيفة "إفيسيتيا": "تحتوي القهوة
على الكافيين، وهو منبه نفسي طبيعي، يساعد في الصباح
على البهجة ويحفز النشاط العقلي والجسدي".

كما يمنع الكافيين تكون حصوات المرارة، ويقوي الأوعية
الدموية، ويقلل من خطر الإصابة بداء السكري. كما اتضح
أنه يساعد في التغلب على الاكتئاب ويقلل من خطر الإصابة
بمرض ألزهايمر وأنواع معينة من السرطان، مثل سرطان
الجلد والثدي والبروستاتا، وفقا للأخصائية.

وبحسب توصيات منظمة الصحة العالمية، يمكن للشخص السليم
تناول ما لا يزيد عن 400 ملغم من الكافيين في اليوم (4-2
فناجين من القهوة). كما يجب أن نأخذ بالاعتبار أن الكافيين
موجود في مشروبات أخرى، مثل الشاي بنوعيه والكاكاو والممتة
وغيرها.

ويجب الأخذ بالاعتبار أن حساسية الكافيين تختلف من شخص
لآخر، فقد يعاني البعض من الصداع والغثيان وسرعة ضربات
القلب حتى بعد تناول كوب واحد فقط من القهوة. لذلك يمكن
لكل شخص تحديد كمية الكافيين التي يمكنه تناولها تجريبيا،
دون أن ينسى توصيات منظمة الصحة العالمية.





الوظائف المرهقة .. وفوائدها على الدماغ

مجموعات بناء على النتائج. كما قاموا بقياس درجة المهام اليدوية الروتينية التي يتم تنفيذها، على سبيل المثال الحركات المتكررة أثناء العمل، ودرجة المهام المعرفية المتكررة، مثل مسك الدفاتر وحفظ الملفات. ثم سجلوا درجة المهام التحليلية غير المتكررة، مثل الانخراط في التفكير الإبداعي، ودرجة المهام الشخصية غير الروتينية مثل التدريب، ودرجة المهام المعرفية غير المتكررة التي تنطوي عليها المهن مثل العلاقات العامة وبرمجة الكمبيوتر. وبعد سن السبعين، أكمل المشاركون اختبارات الذاكرة والتفكير لتقييم ما إذا كانوا يعانون من ضعف إدراكي معتدل. وكشف التحليل أنه من بين أولئك الذين لديهم وظائف ذات متطلبات معرفية منخفضة، تم تشخيص 42% منهم بضعف إدراكي خفيف، ومن بين أولئك الذين عملوا في وظائف ذات متطلبات معرفية أعلى، تم تشخيص إصابة 27% منهم بضعف إدراكي خفيف. وبشكل عام، كانت المجموعة ذات المتطلبات المعرفية الأقل في العمل أكثر عرضة بنسبة 66% لخطر الإصابة بضعف إدراكي معتدل مقارنة بالمجموعة ذات المتطلبات المعرفية الأعلى.

ضغوط العمل ليست سيئة لأدمغتنا كما كنا نعتقد، هذا ما أكدته دراسة جديدة عندما وجدت نتائجها بأن الوظائف الصعبة عقلياً يمكن أن تقلل من احتمالات الإصابة بالخرف. ويشير مصطلح الخرف إلى مجموعة من الأمراض التي تسبب التدهور البطيء والتدريجي في الوظائف الذهنية، بما في ذلك الذاكرة والتفكير والقدرة على التعلم، ويمكن أن يسبب الموت في مرحلته الأخيرة. وتبين الدراسة بأنه كلما عمل عقلك بجهد أكبر في وظيفتك، قلت احتمالية إصابتك بمشاكل في الذاكرة والتفكير في وقت لاحق من الحياة، كما تشير النتائج إلى أن الوظائف التي تحفز العقل، مثل التدريس أو العمل في العلاقات العامة أو العمل كمبرمج كمبيوتر، مفيدة. في المقابل، قد يكون عمال الطرق وعمال النظافة في خطر أكبر. وكجزء من الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة Neurology، قام فريق من مستشفى جامعة أوسلو في النرويج بتحليل بيانات 7 آلاف شخص في 305 مهن مختلفة، وقاموا بقياس مقدار التحفيز المعرفي الذي شهده المشاركون أثناء العمل، وقسموهم إلى أربع



هناك نوعان أساسيان لالتهاب الدماغ هما التهاب الدماغ المعدي؛ والتهاب الدماغ المناعي الذاتي، وفي بعض الحالات، يظل السبب الفعلي لالتهاب الدماغ غير معروف حد قوله.

الالتهاب الدماغى .. مرض مجهول حتى لبعض الأطباء

لمرضانا، سواء المرضى المصابون بالأنواع المعدية من المرض، أو بالأنواع التي أصبحت في تزايد -وربما الأكثر شيوعاً الآن- وهي الأنواع المناعية الذاتية للمرض.. وهناك نوعان أساسيان لالتهاب الدماغ هما التهاب الدماغ المعدي؛ والتهاب الدماغ المناعي الذاتي، وفي بعض الحالات، يظل السبب الفعلي لالتهاب الدماغ غير معروف حد قوله. ويقول الدكتور إيراني: "ليس لدينا تدابير وقائية متسقة لهذه الأمراض؛ حيث يمكن الوقاية من عدد قليل فقط من مسببات العدوى عن طريق اللقاحات، هناك أيضاً بعض أسباب الإصابة بالتهاب الدماغ المعدي التي يمكننا الوقاية منها من خلال الحد من انتشار المرض من شخص إلى آخر أو من خلال محاولة إيقاف، على سبيل المثال، ناقلات الأمراض مثل البعوض التي تصيب بعض المرضى.

التهاب الدماغ هو مرض ينطوي على التهاب أو تورم الدماغ، ويمكن أن يحدث بسبب التهابات أو مشاكل تصيب الجهاز المناعي، والعلاج المبكر لتلك الحالة مهم جداً. ويؤكد طبيب الأعصاب ساروش إيراني، على ضرورة رفع مستوى الوعي حول هذا المرض منبها إلى أن الكثير من الأطباء ليسوا على دراية بالتهاب الدماغ. وقال إيراني وهو باحث في مايو كلينك في جاكسونفيل، فلوريدا "أن العلاج المبكر يحدث فرقاً كبيراً





Shiba Pharma





الأول مرة في اليمن

جهاز حرق الأورام Microwave

أول جهاز في اليمن لعلاج الأورام بدون تدخل جراحي أحدث جهاز عالمياً والحاصل على شهادات الجودة العالمية الميكروويف من أشهر وأحدث أنواع العلاج للأورام الحميدة والخبيثة بتقنية موجات الميكروويف الحارقة لها تأثير سحري في حرق الأورام والتخلص منها تحت جهاز المقطعية أو السونار -

استخدامات الجهاز

العلاج الأورام السرطانية في كلا من الأورام التي لا يتجاوز حجمها 5سم
أورام الكبد - أورام البنكرياس - أورام الكلى - أورام المصنم - أورام الرحم - أورام الغدة الدرقية

مميزات الجهاز

- راحة المريض - علاج لطيف التوغل
- مدة حرق الورم لا تزيد عن 12 دقائق
- تقليل تكاليف العلاج وتقليل المدة المطلوبة للتعافي
- يستطيع المريض أن يعود إلى منزله بنفس اليوم

السلامة والأمان

تقنية المعالجة آمنة لا تسبب آثار جانبية كما هو الحال في العلاج الإشعاعي .

الفعالية :

تقنية فعالة وحديثة وموثوقة عالمياً مقارنة بالتقنية السابقة التردد الحراري الحد من انتشار الورم والقضاء عليه مبكراً لمنع انتشاره، تدمير الخلايا السرطانية دون التأثير على الأنسجة السليمة المحيطة بالورم.

تقنية الميكروويف يمكن استخدامها في الحالات التي لا يمكن فيها الوصول إلى الورم بسهولة باستخدام الجراحة



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 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



شركة أنيوس

هي شركة فرنسية رائدة في السوق العالمية لأكثر من 115 عامًا وتتبع مجموعة إيكولاب الصناعية حيث تقوم بتصميم وتصنيع وتسويق المنتجات الخاصة بالتعقيم والتطهير وتوفير منتجاتها للمستشفيات والعيادات والمنظمات العالمية وكذلك مصانع مستحضرات

الأغذية والمشروبات

متوفر
الآن

معتمات
أنيوس
(إيكولاب)



Aerosept

جهاز تطهير وتعقيم الغرف والأسطح بالتبخير



STERANIOS 2%

تطهير وتعقيم عالي للأدوات
والمناظير الجراحية



ANIOS R444 3x1L

يزيل الصدأ والترسبات
البروتينية الصعبة



ANIOSYME XL3

يعمل بالانزيمات لتنظيف وتعقيم
الأدوات وإذابة الترسبات

عقم يديك
واحمي نفسك من
الأمراض المعدية



Aniosgel 85 NPC

معقم اليدين



SURFANIOS PREMIUM

معقم ومنظف الأرضيات والأسطح

**SURFA'SAFE
PREMIUM**

بخاخ منظف ومعقم
أسطح وأجهزة



**ANIOSAFE
SAVON
DOUX HF**

صابون غسيل الأيدي



الرصيد تراكمي

صلاحية الباقة
30 يوم

800
رسالة

لكل الشبكات
المحلية

راسل
كل الناس



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}

بـ 1000 ريال شاملة للضريبة

لمزيد من المعلومات ارسِل (رسائل) إلى 123 مجاناً

pantogar

روتين يوميك الأساسي لمحتك ومحة شعرك للرجال وللنساء

لتنشيط نمو الشعر ول معالجة 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+

