



- اليمنيات .. الفئة الأشد احتياجاً
للدعم النفسي
- الجمهوري يحذر من انتشار
داء الكلاب
- انجاز علمي في مجال تجميد
الدماغ

■ مرهم لترميم العظام

10

طرق لحماية الكلى

الأمراض التنفسية ..
تهديدات يمكن تجنبها

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

alnahdi-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..



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 بوم التجارية

BAUAM BROTHERS TRADING CO.

للأدوية والمستلزمات الطبية والتوكيلات العامة

For Pharmaceuticals & Medical Appliances





27

دواء

■ متى يكون تناول مكملات الحديد ضرورياً؟

30

تغذية

■ 5 نصائح للفوز بأمعاء صحية

33

صحة إنجابية

■ من أجل حمل سليم رغم الحرارة

36

عظام

■ تشوه القدم وعلاجه بالجراحة

18

حوار

■ اليمنيات .. الفئة الأشد احتياجاً للدعم النفسي

24

توعية

■ 7 نصائح صحية صيفية
■ تنبيه دوائي
■ التكيف خطر على هؤلاء

26

جديد الطب

■ تطوير مرهم لترميم العظام
■ أمل جديد لمرضى العمى الوراثي

7

فلك الطبية

■ الكوليرا تصيب 63 ألف
يمني في 5 أشهر

■ الجمهوري يطلق تحذير
للمرة الثانية من انتشار داء
الكلاب

9

ملف العدد

■ الأمراض التنفسية..
تهديدات يمكن تجنبها

- محاولة مضية لالتقاط
الأنفاس

- تقلبات صحية مقلقة

- تلوث وغازات سامة

- ممرات تنفسية ضيقة

- أشكال الربو

- هل العلاج ممكن؟

- د. الحمادي: السل مرض
خطير تسببه بكتيريا تسمى

المتفطرة السلية

- اختبار مهم رغم بساطته

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



عوامل نفسية تؤثر على المريض بالسكري

الداء السكري واحد من أكثر الحالات الطبية تعقيداً وإزماناً، ويحتاج إلى درجة عالية من اعتناء المريض بنفسه ضمن شبكة دعم اجتماعي للوصول لأفضل النتائج في علاجه.

وتعد العلاقة بين الداء السكري والجوانب النفسية علاقة ثنائية متبادلة، أي أن العوامل النفسية تؤثر في الداء السكري، وبدوره الداء السكري يؤثر على الناحية النفسية للشخص المصاب به.

في البداية سنتحدث عن تأثير المرض النفسي والضغطات النفسية في الداء السكري، حيث يمكن لمرض نفسي كالإكتئاب أن يؤدي إلى تغيرات في الهرمونات العصبية كالتغير في المحور تحت الوطائي النخامي الكظري HPA axis ويسبب خللاً في ضبط وتنظيم مستوى الغلوكوز في الدم.

إن الضغوط المزمنة والإكتئاب يمكن أن تؤدي إلى تنبيه مستمر للمحور HPA axis وتؤدي لفرط الكورتيزون Cortisone في الدم، وبدوره فرط الكورتيزون يؤدي إلى نقص حساسية مستقبلات الأنسولين للأنسولين مما يؤدي لارتفاع السكر في الدم.

كما أن الأعراض النفسية والضغطات النفسية المزمنة قد تؤثر سلباً على برنامج رعاية المريض بنفسه كالالتزام بالحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية والالتزام بأخذ الدواء وقطع التدخين وغيرها من السلوكيات.

أما بالنسبة لأثر الداء السكري على الناحية النفسية؛ فبمجرد أن يتم تشخيص الداء السكري، تحدث عند المريض ردة فعل قد تكون قوية خاصة عند الأشخاص ذوي التعليم المرتفع والمتقنين وتؤثر على الصحة النفسية للشخص.

ومع مرور السنين قد تظهر عند المريض اختلاطات Complications مثل اعتلال الأعصاب وما يرافقه من آلام وتموت بالأعصاب وغاغرينا تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للمريض.

كذلك قد يحدث اعتلال شبكية العين Retinopathy يؤثر سلباً على الناحية النفسية للمصاب، أيضاً تتأثر نفسية الكثير من المرضى عند الانتقال من مرحلة معالجة الداء السكري بالحبوب إلى مرحلة المعالجة بالأنسولين.

* استشاري الطب النفسي



الدكتور/ عبدالله طامش*



تعد العلاقة بين الداء السكري والجوانب النفسية علاقة ثنائية متبادلة، أي أن العوامل النفسية تؤثر في الداء السكري، وبدوره الداء السكري يؤثر على الناحية النفسية للشخص المصاب به.

Nutri-Plus

capsules

Multivitamins & minerals
plus ginseng

1 capsule
a day



indicated in

Vitamins and minerals

DEFICIENCY

Patients on restricted diet

Malnutrition

Exhaustion

In senility



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



وفقا للبلاغات التي تلقتها المنظمة الدولية من السلطات الصحية فإن عدد حالات الإصابة بالكوليرا في اليمن منذ مطلع العام الجاري 2024 وحتى نهاية شهر مايو تجاوز 63 ألف حالة.



الكوليرا تصيب 63 ألف يمني في 5 أشهر

صنعاء: الطبية

إصابات مؤكدة بالكوليرا . وكان مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، قد أكد في تقرير سابق أن اليمن يواجه في الوقت الراهن تفشياً جديداً للإسهال المائي الحاد والكوليرا المشتبه بها، غالبيتها في شمال البلاد، حيث يتم الإبلاغ عن مئات الحالات يومياً، متوقعا أن يتم تسجيل أكثر من ربع مليون إصابة مع حلول سبتمبر القادم في عموم البلاد .

ووفقا لمدير العمليات والمناصرة في مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (UNOCHA): إيديم وسورنو، فقد تجاوز عدد حالات الإصابة بالكوليرا في المحافظات اليمنية التابعة لحكومة صنعاء الـ 10 آلاف حالة في شهر واحد فقط، توفيت منها العشرات.

كشفت منظمة "أطباء بلا حدود" عن رصد أكثر من 63 ألف حالة إصابة بالكوليرا في اليمن منذ مطلع العام الجاري 2024. وقالت المنظمة في تقرير نشرته، مطلع يونيو، أن 20 محافظة من أصل 22 محافظة يمنية تشهد ارتفاعا كبيرا في حالات الإسهال المائي الحاد (الكوليرا).

ووفقا للبلاغات التي تلقتها المنظمة الدولية من السلطات الصحية فإن عدد حالات الإصابة بالكوليرا في اليمن منذ مطلع العام الجاري 2024 وحتى نهاية شهر مايو تجاوز 63 ألف حالة. وقالت أنه رغم محدودية القدرة على الفحص في البلاد تبين أن أكثر من 2,700 حالة من الحالات التي تم فحصها مخبريا هي

الجمهوري يطلق تحذير للمرة الثانية من انتشار داء الكلاب

الطبية - متابعات

حذر المستشفى الجمهوري بالعاصمة صنعاء المواطنين من انتشار داء الكلاب نتيجة لانتشار الكلاب الضالة بكثرة في مختلف المحافظات.

ونبهت إدارة المستشفى عبر منشور على صفحة المستشفى في الفيس بوك الى انتشار داء الكلاب في ظل عدم وجود جهود كافية لمكافحة الكلاب الضالة وقالت للمرة الثانية تحذركم من الكلاب الضالة حيث يعتبر داء الكلب من الأمراض المنتشرة في اليمن ولا توجد جهود كافية لمكافحة الكلاب الضالة التي تشكل تهديداً على جميع الفئات العمرية بما في ذلك الأطفال .

ونصحت المواطنين الذين يتعرضون للعض من قبل أي حيوان مثل الكلاب، والقطط، والثعابين، والخفافيش، والفئران، بغسل الجرح جيداً بالماء والصابون وتركه مفتوحاً والتوجه إلى أقرب مركز لمكافحة داء الكلب لاتخاذ التدابير اللازمة، منبهة الى إن هذا الفيروس خطير وقاتل إذا لم يتم اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة.



بنكهة
النعناع



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

قولتين[®] نعناع
منت
ديكلوفيناك ٥٠ مجم

اقهر
الألم
وانتعش

الدواء يُصرف بوصفة طبية



www.shaphaco.com info@shaphaco.net
[facebook.com/Shaphaco](https://www.facebook.com/Shaphaco)
ShaphacoPharmaceuticalIndustries



إننا حين نكون
أصحاء لا نقدر
أن الرئتين
هي أهم جهاز
داخل أجسامنا
ولاستمرار
حياتنا، لكننا
حين تضعف رئتنا
لا يهمننا شيء
آخر في الدنيا غير
التنفس.

الأمراض التنفسية.. تهديدات يمكن تجنبها

يمكن الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي في مرحلة الطفولة أو التخفيف من حدتها بعدة تدابير أساسية هي، تحسين التغذية في مرحلة الطفولة، وتشجيع الرضاعة الطبيعية، وضمان التحصين الشامل وتحسين الظروف المعيشية لمنع الازدحام، وتجنب التعرض لدخان التبغ، والحد من تلوث الهواء في الأماكن المغلقة.

كما أن الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي يستلزم تعزيز نظم الرعاية الصحية، وذلك باستخدام المبادئ التوجيهية الموضوعية لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، وتدريب العاملين في المجال الطبي وثقيف الجماهير.

حرصاً على مساندة أولئك الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي، وأولئك الذين هم عرضة للإصابة بهذه الأمراض في المستقبل، والأصحاء بشكل عام، قدمت "المجلة الطبية" هذا الملف عن الأمراض التنفسية في اليمن، للمساعدة في إحداث التغيير والتأثير الإيجابي على صحة الجهاز التنفسي لدى الشعب اليمني بمختلف مراحل العمرية.

ليس أكثر أماً من محاولة مضيئة لمريض يمر بمرحلة متقدمة من أحد الأمراض التنفسية، ولا يستطيع الحصول على جرعة هواء نقية. الأصحاء القادرون على التنفس جيداً لا يشعرون بمقدار عذاب ذلك المريض الذي لا يهمله شيء آخر في الحياة غير التنفس.

إننا حين نكون أصحاء لا نقدر أن الرئتين هي أهم جهاز داخل أجسامنا ولا استمرار حياتنا، لكننا حين تضعف رئتنا لا يهمننا شيء آخر في الدنيا غير التنفس.

تقتل أمراض الرئة الملايين وتسبب معاناة لملايين آخرين، كما أن التهديدات التي تتعرض لها صحة الرئة لدينا توجد في كل مكان، وتبدأ في سن مبكرة، عندما تكون أكثر ضعفاً.

ولحسن الحظ - وفقاً لمنتهى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS) - أنه يمكن تجنب العديد من هذه التهديدات وعلاج عواقبها، إذا بدأنا بالعمل من الآن، يمكننا إنقاذ الكثير من الأرواح ومنع المعاناة.

ملف كتبه وأعداه: عبد الملك الجرهموزي



محاولة مضية لالتقاط الأنفاس

يشكو الأربعيني عمار هادي، من صعوبة في التنفس، ويعاني من ضيق في الشعب الهوائية، وتحسس في جيوبه الأنفية تجاه الأتربة والدخان وعوادم السيارات. يعيش هادي في مدينة صنعاء التي ترتفع 3666 متراً عن سطح البحر، والمعروفة بنقص الأوكسجين، كما أنها (بحسب تقرير الجودة البيئية للحياة في بلدان العالم) تعاني من انحسار في المساحات الخضراء، وبالمقابل من تلوث شديد في الجو، مما تسبب بإصابته وكثيرين غيره بأمراض تنفسية. بملامح حزينة تحدث هادي عن تقادم حالته الصحية، خلال

السنوات الثلاث الفائتة، بينما كان يعتمد في التدوي على ما يقرره له الصيدلاني، أو ما ينصحه به بعض أصدقائه من أدوية، مؤكداً في تصريح لـ "الطبية"، أن جميع تلك الأدوية التي استخدمها لم تخفف معاناته بل زادت من المضاعفات التي أوصلته إلى مرحلة الخطر، حد قوله. حين وجد هادي صعوبة بالغة في التنفس ومعاناة وصفها بـ "العذاب" لجأ إلى أخصائي أمراض تنفسية، الدكتور منصور ثابت، حيث يتلقى منذ أواخر أكتوبر الفائت العلاج تحت إشراف الأخصائي، أملاً في استعادة قدرته على التنفس بشكل طبيعي دون معاناة.



حين وجد هادي صعوبة بالغة في التنفس ومعاناة وصفها بـ "العذاب" لجأ إلى أخصائي أمراض تنفسية، الدكتور منصور ثابت، حيث يتلقى منذ أواخر أكتوبر الفائت العلاج تحت إشراف الأخصائي، أملاً في استعادة قدرته على التنفس بشكل طبيعي دون معاناة.

تقلبات صحية مقلقة

فقد الثلاثيني حسن سعيد، القدرة على الحركة بشكل تدريجي ولم يعد يرغب بتناول الطعام، بعد أن أنهكه السعال الدموي واضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك ما تسبب له بفقدان الوزن.

وخلال أسابيع قليلة نالت هذه الأعراض من الصحة البدنية والنفسية لـ سعيد وأصبح وجهه شاحباً ما دفعه لزيارة الطبيب الذي أحاله إلى أخصائي الأمراض الصدرية بعد أن أجرى بعض الفحوصات. لقد أصيب بمرض السل، هذا ما كشفتته الفحوصات الطبية الأخيرة، وفقاً لحديث سعيد لـ "المجلة الطبية"، مفيداً بأن الأخصائي ألزمه ببروتوكول علاجي وسلوكي وكيفية التعامل مع عائلته والناس في محيطه. يتذكر سعيد كيف أنه خلال فترة علاجه افتقد للعب مع طفليه "حسام، وتيم" اللذين ما يزالان في السابعة والخامسة من العمر، وغير مدركين لطبيعة



مرضه وسبب ابتعاده عنهما على غير عادته. قبل ذهابه إلى الطبيب، لم يكن سعيد يعرف سبب حالته الصحية السيئة، وقد شعر بصدمة عندما علم بأنه مصاب بالسل، ولا منقذ له من هذا المرض إلا الالتزام بالبروتوكول العلاجي الصارم والطويل.

تعافى سعيد من "السل" لم يكن سهلاً، فقد استغرقت رحلة علاجه قرابة السنتين، مرت حالته بتقلبات صحية عديدة، كالاكتئاب الذي شعر به بعد أن فقد الكثير من وزنه بسبب معاناته من سوء تغذية حاد جعله ضعيفاً ويجد صعوبة بالغة في التحرك أو العمل، وبالمقابل في العيش حياة طبيعية. ويقول "استخدمت العلاج الذي قرره لي الطبيب، وعلى مدى عامين كنت أزور عيادته بين الحين والآخر للتأكد من تحسن حالتي الصحية، لقد التزمت بالخططة العلاجية الصارمة حتى تعافيت وعدت إلى طبيعتي والاستمتاع بحياتي مع عائلتي وأطفالي".



تلوث وغازات سامة

معدل الوفيات من مرض السل في اليمن بـ 7 وفيات لكل 100.000 من السكان. وسجلت إصابات مرض السل في اليمن لعام 2021 زيادة بنسبة طفيفة عنها في العام 2020 الذي شهد تراجعاً ملحوظاً إذ يعد الأقل بين الأعوام الأربعة السابقة. وبحسب إحصائيات البرنامج الوطني لمكافحة السل للعام 2021 فقد بلغ عدد الحالات المكتشفة 9387 حالة، 70% منها في المحافظات ذات الكثافة السكانية العالية، جاءت العاصمة صنعاء في المقدمة تليها محافظة حجة شمال اليمن والحديدة غرباً. والأمراض التنفسية المزمنة، هي أمراض في المسالك الهوائية وغيرها من بنى الرئة، ومن أكثر الأمراض التنفسية المزمنة شيوعاً: الربو والداء الرئوي المسد المزمن وأمراض الرئة المهنية وفرط ضغط الدم الرئوي. وتمثل الأمراض التنفسية المزمنة مشكلة صحية عامة ذات عبء كبير.

إحصائيات مفزعة

أعلنت وزارة الصحة في صنعاء نهاية ديسمبر 2022، في مؤتمر صحفي أن عدد الإصابات المسجلة بالأمراض التنفسية العلوية (الأنف، والجيوب الأنفية، والحنجرة، والبلعوم، والقصبية الهوائية، والشعب الهوائية الكبرى، والنزلة البردية، والتهاب الحلق، والتهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الرغامى والقصبات)، بلغت مليونين و106 آلاف و534 حالة.

بينما بلغت حالات الإصابة بالأمراض التنفسية السفلية (تتضمن ثلاثة أنواع من العدوى الرئيسية: التهاب الشعب الهوائية، التهاب القصبات، التهاب الرئوي) 760 ألفاً و656 حالة، توفي منها 7 حالات، وفقاً لبيان وزعته المؤتمر، وبلغ عدد الالتهايات التنفسية "حادة وخيمة" أربعة آلاف و550 حالة، توفي منها 322 حالة. وكانت الوزارة قد قالت بأن هناك عوامل عديدة أدت إلى انتشار مثل هذه الأمراض، من أهمها "النزوح، وانتشار الأمراض الجلدية والتنفسية، وانعدام المياه والصرف الصحي، واستهداف المرافق الصحية بالقصف المباشر، وغير المباشر"، بالإضافة إلى "انعدام المشتقات النفطية في المرافق الصحية، ومنع دخول الأجهزة التشخيصية، والأدوية الحيوية، وهذا ساهم في تفاقم الوضع الوبائي في البلد".

رغم أهمية الأجهزة التشخيصية في معالجة الأمراض التنفسية، إلا أن ثمة مشاكل بيئية يجب الانتباه لها ووضع حد لها، كونها المسبب الرئيسي للأمراض التنفسية. فمنذ نحو 12 عاماً واليمنيون يعانون من نقص في الأوكسجين يؤدي إلى ضيق في التنفس وفقدان الوعي وأمراض أخرى، نتيجة التلوث وانحسار المساحات الخضراء في البلد. لا يقتصر تلوث الهواء على الرئة فقط، بل على بقية أعضاء الجسم، وفي حين أن مستوى الأوكسجين في الدم قد يكون منخفضاً لأسباب مرضية، إلا أنه ربما يكون ناتجاً أيضاً عن نقص نسبة الأوكسجين في الهواء، غير أنه من الصعب التأكيد على أن أعراض نقص الأوكسجين في الدم ناتجة عن نقص الأوكسجين في الهواء فقط، دون إجراء دراسات علمية بيئية وطبية. وبحسب مؤشرات برنامج UNEP، تزايدت في السنوات الأخيرة التحذيرات من خطورة التلوث على الصحة العامة في اليمن، وذلك بسبب تناقص الغطاء النباتي، مما يندرج بأزمة تنفس وتسمم بالملوثات.



وتقدر منظمة الصحة العالمية في مصفوفة السياسات حول جودة الهواء في اليمن، الصادرة عام 2015م، أن تلوث الهواء الخارجي (في الأماكن المفتوحة) يسبب 1.100 حالة وفاة مبكرة سنوياً في اليمن.. ويتسبب تلوث الهواء الداخلي (في الأماكن المغلقة والمنازل) بوفاة ما يقدر بنحو 6,700 حالة من الوفيات المبكرة كل عام. ويحتل اليمن المرتبة السادسة عربياً من حيث ارتفاع عدد الوفيات جراء أضرار بيئية، وبلغ عدد الوفيات السنوية الناتجة عن التدهور البيئي أكثر من 200 ألف حالة وفاة في اليمن، نتيجة التلوث البيئي والتغير المناخي وتلوث مياه الشرب، طبقاً لتقديرات تقرير التقييم العالمي للعبء المرضي الناتج عن التدهور البيئي، للعام 2016م.

معدل إصابات متوسط

تُصنّف اليمن بأنها من الدول ذات معدل الإصابة المتوسط بهذا المرض رغم الجهود المبذولة لمحاربة المرض، إذ لا يزال يمثل إحدى المشكلات الصحية والاجتماعية، حيث قدرت منظمة الصحة العالمية أن 14000 شخص يصابون بالسل سنوياً وبمعدل حدوث 49 حالة سل جديدة لكل 100.000 من السكان، بينما قدرت



بلغت حالات الإصابة بالأمراض التنفسية السفلية (تتضمن ثلاثة أنواع من العدوى الرئيسية: التهاب الشعب الهوائية، التهاب القصبات، التهاب الرئوي) 760 ألفاً و656 حالة، توفي منها 7 حالات، وفقاً لبيان وزعته خلال المؤتمر، وبلغ عدد الالتهايات التنفسية "حادة وخيمة" أربعة آلاف و550 حالة، توفي منها 322 حالة.



ممرات تنفسية ضيقة

عوامل الإصابة بالربو

نسبت زيادة احتمال الإصابة بالربو إلى عوامل شتى عديدة، حددتها الصحة العالمية بالأسباب التالية:

يزداد احتمال الإصابة بالربو كلما كان أفراد آخرون من الأسرة مصابين به أيضاً— لا سيما إن كان هؤلاء من أدنى الأقارب، مثل أحد الوالدين أو الأشقاء.

يزداد احتمال الإصابة بالربو عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض الحساسية الأخرى، مثل الأكزيما والتهاب الأنف (حمى الكلال).

يقترن التحضر بزيادة انتشار الربو، ولعل ذلك راجع إلى عوامل متعددة مرتبطة بأسلوب الحياة.

تؤثر بعض الأحداث التي تصيب الفرد في سن مبكرة على نمو الرئتين وقد تزيد من احتمال الإصابة بالربو. ومن هذه الأحداث انخفاض الوزن عند الولادة، والخداج، والتعرض لدخان التبغ وغيره من مصادر تلوث الهواء، فضلاً عن التهابات الجهاز التنفسي الفيروسي.

يُعتقد أيضاً أن خطر الإصابة بالربو يزداد نتيجة التعرض لمجموعة من المواد المسببة للحساسية والمهيجات البيئية، ومنها تلوث الهواء داخل المباني وخارجها، وعت الغبار، والعفن، والتعرض أثناء العمل لمواد كيميائية أو أبخرة أو غبار.

الأطفال والبالغون المصابون بزيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بالربو.

يتعرض عدد كبير من الأطفال للإصابة بالربو في السنوات الأولى من العمر لدرجة أن البعض يقول بأن الإصابة بالربو سبقت تعلمهم للكلام، وغالباً ما يتم ذلك في العامين أو ثلاثة أعوام الأولى من العمر وقد تمتد إلى الأربعة أعوام.

والربو، مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين، وينتج عن التهاب وضيق الممرات التنفسية مما يمنع تدفق الهواء إلى الشعب الهوائية وهو ما يؤدي إلى نوبات متكررة من ضيق بالتنفس مع أزيز بالصدر ما يثير مشاعر خوف قوية من الاختراق، وهو من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال.

وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشرته على موقعها الرسمي، أكدت وكالة الصحة والدواء الأولى في العالم أن هناك محرضات أخرى شائعة قد تزيد من تفاقم أعراض الربو. وتختلف المحرضات من شخص لآخر، غير أنها قد تشمل حالات العدوى الفيروسية (نزلات البرد)، والغبار، والدخان، والأبخرة، والتغيرات في الطقس، والعشب ولقاح الشجر، وفراء وريش الحيوان، وأصناف الصابون القوية، والعطور. تقول الصحة العالمية إن الربو لا يخضع في كثير من الأحيان لتشخيص وعلاج كافيين، ولا سيما في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان ذات الدخل المتوسط الأدنى، ويمكن أن يعاني الأشخاص المصابون بالربو غير المعالج علاجاً كافياً من اضطراب النوم والإرهاق خلال النهار وضعف التركيز.



تؤثر بعض الأحداث التي تصيب الفرد في سن مبكرة على نمو الرئتين وقد تزيد من احتمال الإصابة بالربو. ومن هذه الأحداث انخفاض الوزن عند الولادة، والخداج، والتعرض لدخان التبغ وغيره من مصادر تلوث الهواء، فضلاً عن التهابات الجهاز التنفسي الفيروسي.

أشكال الربو

جانِب حبوب اللقاح هناك العديد من المواد المسببة للحساسية مثل شعر الحيوانات.

وبالنسبة لحوالي ثلاثين إلى خمسين بالمائة من البالغين المصابين بالربو، تكون الحساسية هي مسؤولة عن الإصابة بالربو.

ويمكن للربو التحسسي أن يتطور أيضاً إلى ما يُعرف باسم الربو "المختلط". هذا يعني أن نوبات الربو يمكن أن تحدث ليس فقط بسبب المواد المسببة للحساسية، ولكن أيضاً من خلال محفزات أخرى كالالتهابات والأدوية والهواء البارد وكذلك العطور أو دخان السجائر.

ثانياً: الربو غير التحسسي

يتميز الربو غير التحسسي بالتهاب مزمن وحساسية مفرطة لمجرى الهواء، وينتج على سبيل المثال، بسبب العدوى. ويبدأ فقط في مرحلة البلوغ وعادة بالتحديد في العقد الرابع من العمر. ويسبب في كثير من الحالات في مضاعفات شديدة.

يُميز الأطباء أساساً بين شكلين من الربو: الربو التحسسي وغير التحسسي. وينتشر هذان النوعان من الربو بنسبة متساوية بين الأطفال "غالباً ما يختفي المرض لديهم عندما يكبرون قليلاً ويبلغون سن 6 إلى 10 أعوام بعد أن كانوا قد عانوا من مشاكل كبيرة في سن ما قبل المدرسة".

أولاً: الربو التحسسي

يتم الحديث عن الربو التحسسي، إذا كانت على سبيل المثال حبوب لقاح هي المحفز، ويحدث ذلك غالباً بشكل موسمي بحيث يتفاعل جهاز المناعة مع مادة غير ضارة، مثل حبوب اللقاح، برد فعل دفاعي مفرط، وإلى





ملف العدد



هل العلاج ممكن؟

التهاب الشعب الهوائية في الرئتين ويتميز بالتهاب وتضيق في الشعب الهوائية مما يجعل من الصعب على الهواء أن يتدفق داخل وخارج الرئتين مما يسبب السعال والصفير وضيق التنفس. التنفس - نوبات يمكن أن تسببها عوامل كثيرة، أبرزها:

مسببات الحساسية

قد تؤدي المواد المثيرة للحساسية مثل عث الغبار ووبر الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح والعفن إلى ظهور أعراض الربو لدى بعض الأطفال. عندما يتعرض الطفل المصاب بالربو لمسببات الحساسية، يمكن أن يسبب التهاب الشعب الهوائية والصفير والسعال وصعوبة البلع.

التهابات الجهاز التنفسي

يمكن أن تسبب نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية أعراض الربو لدى بعض الأطفال. يمكن أن تسبب التهابات الجهاز التنفسي التهاب الشعب الهوائية.

تغيير الموسم

يصاب البعض بنزلات البرد عندما يتغير الطقس، مثل الطقس البارد أو الرطوبة، مما قد يؤدي إلى ظهور أعراض الربو لدى بعض الأطفال. حاول ألا تعرضهم للطقس البارد أو الرطوبة العالية.

التمرين

رغم فوائد التمارين الصحية، إلا أن ما يُعرف بالربو الناجم عن ممارسة الرياضة يمكن أن يزيد حالة الربو لدى الطفل سوءاً، ولكن لا تجبره على التخلي عن التمارين تماماً. من يمكنه المشاركة في الأنشطة البدنية بأي طريقة ممكنة.

المنشطات

الدخان والتلوث والروائح الكريهة كلها عوامل يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض الربو لدى بعض الأطفال، ويمكن أن يكون ارتداء الكمامة مفيداً في الهواء الطلق.

لا يمكن علاج الربو، بيد أن الإدارة الجيدة بتناول الأدوية المستنشقة يمكنها أن تخفف من مرض الربو وتمكن الأشخاص المصابين به من الاستمتاع بحياة طبيعية ونشطة، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي أوضحت أن هناك نوعان رئيسيان من أجهزة الاستنشاق: موسعات القصبات الهوائية (مثل سالبوتامول) التي تفتح مسالك الهواء وتخفف من حدة الأعراض.

الستيروئيدات (مثل بيكلوميثازون) التي تحد من التهاب المسالك الهوائية. وهذا يخفف أعراض الربو ويحد من احتمال الإصابة بنوبات الربو الحادة والوفاة.

وقد يحتاج الأشخاص المصابون بالربو إلى استخدام جهاز الاستنشاق كل يوم. ويتوقف علاجهم على مدى تواتر الأعراض وأنواع أجهزة الاستنشاق المتاحة.

وقد يكون من الصعب تنسيق التنفس باستخدام جهاز الاستنشاق- ولا سيما على الأطفال وخلال حالات الطوارئ. ويمكن لجهاز مبادعة بين الجرعات أن يسهل استخدام جهاز استنشاق رذاذ الأيروسول وأن يساعد على إيصال الدواء إلى الرئتين بفعالية أكبر. وجهاز المبادعة بين الجرعات هو وعاء بلاستيكي بفتحة فم أو قناع في أحد طرفيه، ونقب لجهاز الاستنشاق في الطرف الآخر. ويمكن لجهاز مبادعة مصنوع في البيت من قنبلة بلاستيكية بسعة 500 ملم أن يتيح نفس الأداء الفعال الذي يتيح جهاز استنشاق مصنوع تجارياً.

وتشدد الصحة العالمية على ضرورة تثقيف المصابين وأسرههم لفهم المزيد عن إصابتهم بالربو وعلاجه والمحرضات التي يجب تجنبها وكيفية إدارة أعراضهم في البيت، كما تشدد على أهمية إدكاء الوعي في أوساط المجتمع، والحد من الأفكار المغلوطة عن الربو ووصمه في بعض البيئات.

أسباب إصابة الأطفال بالربو

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن الربو هو أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً بين الأطفال، حيث يصيب حوالي 262 مليون شخص قبل سن الرابعة، وأشارت إلى أن غالبية عبء المرض والوفيات الناجمة عن الربو تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

والربو، مرض تنفسي مزمن يصيب الشعب



تشدد الصحة العالمية على ضرورة تثقيف المصابين وأسرههم لفهم المزيد عن إصابتهم بالربو وعلاجه والمحرضات التي يجب تجنبها وكيفية إدارة أعراضهم في البيت، كما تشدد على أهمية إدكاء الوعي في أوساط المجتمع، والحد من الأفكار المغلوطة عن الربو ووصمه في بعض البيئات.



د. الحمادي:

السل مرض خطير تسببه بكتيريا تسمى المتفطرة السلية

أن يكون أحدهم مصاباً بالسل الكامن، فليسارع بزيارة الطبيب أو مركز مكافحة السل“.

د. القدسي: الشفاء يتطلب متابعة مستمرة للعلاج

حذر أخصائي الباطنية الدكتور عبدالكريم القدسي، من مخاطر تساهل مريض السل بالالتزام بالخطة العلاجية المقررة من الطبيب المشرف على حالته، مشيراً إلى أن الشفاء من هذا المرض يتطلب متابعة مستمرة للعلاج حتى التخلص منه.

كما حذر من أن إهمال المرض قد يفاقم الحالة لتصل إلى مستوى يصعب التعامل معها، مبيناً بأن الإصابة تصبح خطيرة جداً عندما يصيب السل أجزاء أخرى من الجسم، مثل الكلى أو العمود الفقري أو الدماغ.

وأوضح أن أعراض الإصابة تختلف وفقاً للعضو المصاب، فإصابة العمود الفقري بالسل يولد ألماً شديداً في منطقة الظهر، بينما قد يتسبب مرض السل الذي يصيب الكلى في وجود دم في البول مسبباً فشلاً جزيئياً أو كلياً.

وأوصى بضرورة إخضاع المخالطين لمرضى السل لفحص دوري حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض للإصابة، وذلك لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا بالسل الكامن (غير النشط)، لأن الأعراض لا تظهر بسبب خمول البكتيريا أو عدم نشاطها.

ويحسب أخصائي أمراض الباطنية، فإن من أهم أعراض الإصابة بالسل بشكل عام السعال لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، ويكون السعال مصحوباً بدم أو مخاط، الشعور بألم الصدر وأحياناً يكون مصاحباً للتففس أو السعال، بالإضافة إلى فقدان الوزن غير المقصود، الإرهاق، فقدان الشهية، الحمى، التعرق الليلي، القشعريرة، فقدان الشهية.

يعرّف المساعد الفني لمدير البرنامج الوطني لمكافحة السل، الدكتور عبدالباري الحمادي، السل (TB)، بأنه “مرض خطير يمكن أن يصيب أي شخص، تسببه بكتيريا تسمى المتفطرة السلية، وتنتقل العدوى من خلال الهواء في حالة قيام الشخص المصاب بالسل الرئوي بالتحدث أو السعال أو العطس“.

ويشير الدكتور الحمادي إلى أنه “إذا استشق الشخص بكتيريا السل، فسيقتل جسده البكتيريا قبل أن تسبب المرض، أو تصيبه بكتيريا السل بالمرض وهو ما يسمى بالسل النشط، أو تظل بكتيريا السل خاملة في جسمه، وهذا ما يسمى بالسل الكامن“.

ويبين أنه إذا كان الشخص مصاباً بالسل الكامن، فلن تظهر عليه أية أعراض، ولا يمكنه نقل عدوى المرض إلى الآخرين، لأن بكتيريا السل تكون خاملة في جسمه وخاضعة لسيطرة الجهاز المناعي، ومع ذلك، فقد تنشط البكتيريا في أي وقت، فتصيبه بالمرض، وهذا يكون أكثر احتمالاً إذا تعرض الجهاز المناعي الخاص به للإجهاد“، مضيفاً “وقد يساعد العلاج بالأمضادات الحيوية في منع حدوث ذلك“.

ويتابع “ما إذا كان الشخص مصاباً بمرض السل النشط، فسيشعر بأن مرضه يتفاقم ويمكنه نقل العدوى للآخرين“، مشيراً إلى أن الأعراض الشائعة للسل النشط تتضمن “السعال، الحمى، التعرق الليلي، فقدان الوزن، فقدان الشهية، التعب“.

ويؤكد الدكتور الحمادي أنه “يمكن علاج مرض السل النشط باستخدام الأمضادات الحيوية“، منوهاً “بأن هناك احتمالاً من 1 - 10 بأن يصير السل الكامن نشطاً في حياة المصاب به، في حال أنه لم يعالجه“.

ويشدد على الجميع “بأن يكونوا على قدر عالٍ من الوعي، حتى إذا ما ظهرت لدى أحدهم أعراض مرض السل، أو شعروا بالقلق من



أعراض الإصابة
تختلف وفقاً
للعضو المصاب،
فإصابة العمود
الفقري بالسل
يولد ألماً شديداً
في منطقة الظهر،
بينما قد يتسبب
مرض السل الذي
يصيب الكلى في
وجود دم في البول
مسبباً فشلاً
جزيئياً أو كلياً.





تمثل الأمراض التنفسية المتعددة مثل الانسداد الرئوي المزمن، الربو، التهابات الجهاز التنفسي الحادة، السل، سرطان الرئة، عنباً كبيراً على المجتمعات، (من بينها المجتمع اليميني)، خاصة في ظل ضعف الوعي المجتمعي في التعامل معها والوقاية منها، مروراً بقصور في الأجهزة المساعدة على تشخيص هذه الأمراض بدقة عالية،

الصناعية) المستخدم في العناية المركزة للمرضى المصابين بالتهابات حادة في الرئتين، وهذا ما افتقرنا له أثناء جائحة كوفيد-19، ومن الضروري جداً توفره في المستشفيات، على الأقل الكبيرة منها“.

كما من الضروري، بحسب الدكتور العماد، “توفير جهاز فحص كفاءة الرئة المساعد في تشخيص الأمراض التنفسية Asthma and COPD، الجهاز أصبح في السنوات الأخيرة متوفراً في بعض المستشفيات، ولكن من المهم وجوده في جميع المستشفيات لمساعدة الطبيب على التشخيص الدقيق“.

د. الشحري: أمراض شائعة عند حديثي الولادة

الأمراض التنفسية ليست مقتصرة على الشباب وكبار السن فقط، الأطفال أيضاً يتعرضون للإصابة بهذه الأمراض، ويقول أخصائي الأطفال وحديثي الولادة، الدكتور أحمد الشحري: “تزايدت الأمراض التنفسية عند الأطفال والرضع خلال السنوات السبع الأخيرة، موضحاً بأن ذلك جاء نتيجة لعدة عوامل، منها المناعة البيئية (الطبيعية) وتلوثاتها، والغذاء غير الصحي، بالإضافة إلى قصور في الثقافة الطبية والوعي الصحي“.

وأفاد الدكتور الشحري لـ “الطبية”، بأن “الالتهابات الرئوية والمشاكل التنفسية تعتبر من الأمراض الشائعة عند حديثي الولادة”، مبيناً بأن “نقص الأوكسجين على الجنين داخل بطن أمه أو عند الولادة قد يتسبب في إصابته بشلل دماغي“. وينصح الشحري بضرورة “أن تكون الولادة تحت رعاية طبية كاملة من أجل أن تكون عملية الولادة آمنة تجنّب الأم ومولودها أي مضاعفات صحية خطيرة“. وتحتاج الرعاية الطبية للأُم والجنين عند الولادة إلى توفر إمكانيات مالية أصبحت شبه منعدمة عند أغلب اليمانيين، هذا في الأحوال العادية، أما حين يصاب الطفل بأي مرض تنفسي فيترتب على ذلك المزيد من الأعباء الثقيلة.

وبيّن متندى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS) أن الرئتين، في أول عامين من عمر الطفل، تحتاجان إلى عناية فائقة للحفاظ على سلامتهما من أي نزلات البرد وتلوث الهواء، إذ لا يوجد جهاز أكثر حيوية في الجسم وأكثر عرضة للأمراض مثل الرئة، والرئتان هما العضو الأكبر والوحيد في الجسم الذي يتعرض باستمرار لتأثيرات البيئة الخارجية.

ولحد من انتشار العدوى بين أوساط المجتمع، أو العائلة، ينصح الدكتور القدسي، بضرورة الالتزام ببعض الإجراءات خلال الأسابيع الأولى من مرحلة العلاج، كالبقاء في المنازل وتهويتها بشكل جيد والحرص على ارتداء الكمامة، حين يكون المريض مع أشخاص، وتجنب مشاركة الآخرين في غرفة أثناء النوم، والتخلص من المناديل التي يتم استخدامها عبر وضعها في كيس وربطه جيداً.

د. العماد: قصور متعدد الأوجه

تمثل الأمراض التنفسية المتعددة مثل الانسداد الرئوي المزمن، الربو، التهابات الجهاز التنفسي الحادة، السل، سرطان الرئة، عنباً كبيراً على المجتمعات، (من بينها المجتمع اليميني)، خاصة في ظل ضعف الوعي المجتمعي في التعامل معها والوقاية منها، مروراً بقصور في الأجهزة المساعدة على تشخيص هذه الأمراض بدقة عالية، وفق منتدى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS).

يقول أخصائي المعالجة التنفسية، الدكتور فتح الدين العماد، في حديث خاص لـ “الطبية“ إن أكثر الأمراض التنفسية التي تصل إليه هي أمراض التضيق الشعبوي المزمن للقصبات الهوائية COPD، أمراض الربو Asthma، وأمراض السل الرئوي TB، بالإضافة إلى الالتهابات الرئوية الحادة الفيروسيّة، وإن كانت أقل من سابقتها في الانتشار ولكنها تشط في فصل الشتاء أكثر، حد قوله.

أما عن أسباب غياب التشخيص الدقيق لطبيعة الأمراض التنفسية في اليمن، فيعزو الدكتور العماد ذلك إلى قصور الوعي المجتمعي في اللجوء إلى الطبيب المختص في وقت مبكر، مشيراً إلى أن الكثير من المرضى يقومون باستخدام أدوية يحصلون عليها من قتل الصيدلاني أو عن طريق استشارة طبيب غير متخصص بالأمراض الصدرية.

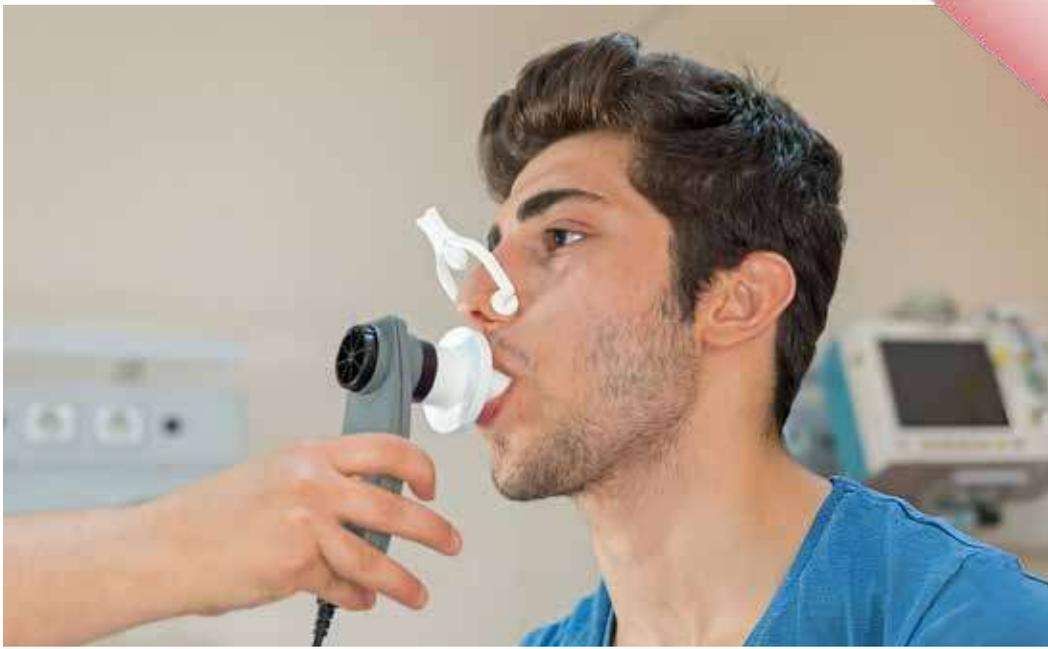
ويلفت أخصائي المعالجة التنفسية إلى أن ندرة أخصائي الأمراض التنفسية في المدن وعدم توفرهم في المحافظات البعيدة، والمناطق الريفية، ساهم بشكل كبير في عدم حصول المريض على الخدمة العلاجية السليمة، نتيجة التشخيص غير السليم في بداية المرض، منبهاً إلى أن ذلك، مع مرور الوقت، يقام حالته الصحية بشكل كبير“.

مضيفاً: “بعض المرضى يستخدمون أدوية لها تأثيرات جانبية قوية دون أي روثته طبية، فقط بمجرد أن صديقه أو قريبه استخدم هذا العلاج“.

وتابع: “أما الجانب الآخر، بالنسبة للأجهزة والمعدات المساعدة للتشخيص فأصبحت متوفرة إلى حد كبير خصوصاً في المدن الرئيسية، ولكن بعضها غير متواجد مثل (مركز دراسة أمراض النوم وعمل فحوصات لها

غير متوفر Sleep study لتحديد المتغيرات الخاصة بتوقف النفس أثناء النوم)، بالإضافة إلى أجهزة الايكمو (الرئة





اختبار مهم رغم بساطته

حتى الموت.

خطوات الاستعداد قبل الفحص

يجب عليك عدم ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل الاختبار. لا تدخن لمدة 8 ساعات على الأقل قبل الاختبار. يجب عليك التوقف عن استخدام موسعات الشعب الهوائية على النحو الموصى به من قبل الطبيب. تجنب تناول وجبات ثقيلة لمدة ساعتين على الأقل قبل الاختبار. تجنب ارتداء الملابس الضيقة حول الصدر والبطن.

طريقة إجراء الفحص

غالباً يتم القيام بفحوص أداء الرئتين في غرفة خاصة تحتوي على أجهزة القياس، حيث يقوم بإجراء هذه الفحوص فني أو مختص، ويتم اتباع الخطوات الآتية:

يتم وضع سدادة على أنف المريض من أجل التأكد من عدم دخول أو خروج الهواء عبره خلال القيام بالفحص. يطلب من المريض أن يتنفس من خلال أنبوب بعد ربطه بجهاز القياس.

يقوم فحص أداء الرئتين بقياس الحجم الأقصى لكمية الهواء التي تستطيع رتتا الشخص استيعابها بعد الاستنشاق العميق، وكذلك كمية الهواء التي تستطيع الرئتان إخراجها بنفخة واحدة (FEV1).

أما من أجل فحص عملية تبادل الغازات فيتعين على المريض أحياناً أن يقوم باستنشاق خليط من الغازات من أكسجين مع هيليوم، أو أكسجين وثاني أكسيد الكربون.

العديد من أمراض الرئة المزمنة تحدث ببطء وتدمر أنسجة الرئة تدريجياً حتى تظهر عليك الأعراض وتدرك أن الوقت قد يكون قد فات.

لذلك من المهم فحص وظائف الرئة في المراحل المبكرة لأولئك الذين لديهم عوامل خطر عالية أو أولئك الذين يعانون من أعراض الرئة. لأنه يساعد في تشخيص المرض وتقييم الحالة ومتابعة نتائج علاج المريض.

ووفقاً لمنتهى الجمعيات الدولية للرعاية التنفسية (FIRS) فإن "الخطوة الأولى لصحة الجهاز التنفسي هي منع المرض قبل حدوثه، فتحديد وتخفيف العوامل التي تسبب أو تشجع أمراض الجهاز التنفسي قد يمنع حدوث المرض، فكثيراً ما ترتبط أمراض الجهاز التنفسي بالبيئة".

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أكدت -في تقرير لها نشرته في العام 2022م- "إمكانية الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي بشكل أكبر من الأمراض في أي جهاز آخر بالجسم"، مشيرة إلى أن "تكلفة الوقاية ليست سوى جزء ضئيل من تكلفة العلاج لأن الوقاية ومكافحة أمراض الجهاز التنفسي أمر فعال من حيث التكلفة". والأشخاص الذين يجب عليهم التحقق، هم الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مناطق ذات مستويات عالية من التلوث، مثل المصانع القريبة التي تنبعث منها أبخرة سامة وأبخرة السيارات ودخان السجائر، والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة ممن قد يحدث لهم تلف في الرئة وأنسجة الشعب الهوائية والربو وانتفاخ الرئة، والأشخاص الذين يعانون من السعال بشكل مزمن.

كذلك الأشخاص الذين يتعبون بسهولة لأن الرئتين تفقدان وظيفتهما من تدمير أنسجة الرئة بسبب أعراض المرض. معظمهم لن يعودوا أبداً، المرضى الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة حتى تشعر بالتعب، الرئتان مدمرتان بالفعل (أكثر من 50%) وتعاينان من الإرهاق وصعوبة التنفس

“

الأشخاص الذين يجب عليهم التحقق، هم الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مناطق ذات مستويات عالية من التلوث، مثل المصانع القريبة التي تنبعث منها أبخرة سامة وأبخرة السيارات ودخان السجائر والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة ممن قد يحدث لهم تلف في الرئة وأنسجة الشعب الهوائية والربو وانتفاخ الرئة، والأشخاص الذين يعانون من السعال بشكل مزمن.





Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



ألم
سريع

فع
وس

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



قُولتِين® فاست

ديكلوفيناك بوتاسيوم، ٥ مجم



www.shaphaco.com
info@shaphaco.net

P.O. Box: 3073
+967.1 200620/2

@Shaphaco
+967.1 200623

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



من أعراض
الاضطرابات
النفسية التي
يمكن ان تظهر
على المرأة،
اضطرابات
المزاج وكذلك
الاضطرابات
العصابية منها
القلق والاكتئاب
وكرب ما بعد
الصدمة وكذلك
اضطرابات
الهستيريا
التحولية وهي
أعراض جسدية
تكون اسبابها
نفسية، وتظهر
لديها اضطرابات
الشخصية.



اليمنيات .. الفئة الأشد احتياجاً للدعم النفسي

حوار/ علا السفرجل

كشفت أخصائية نفسية عن أهم الضغوطات التي تعرضت لها المرأة اليمنية اثنا فترة الحرب، وانعكاسها على اسرتها القريبة المجتمع من حولها بشكل عام. وبينت الطبيبة النفسية نسيم بان الضغوطات النفسية لم تنتهي بانتهاء الحرب، فثمة ضغوطات أخرى لما بعد فترة الحرب مرتبطة بأثار وانعكاسات الحرب على متطلبات الحياة وبالتالي على نفسية الناس. وقالت الدكتورة نسيم في حديث خاص لـ «المجلة الطبية» من أعراض الاضطرابات النفسية التي يمكن ان تظهر على المرأة، اضطرابات المزاج وكذلك الاضطرابات العصابية منها القلق والاكتئاب وكرب ما بعد الصدمة وكذلك اضطرابات الهستيريا التحولية وهي أعراض جسدية تكون اسبابها نفسيه، وتظهر لديها اضطرابات الشخصية.»

■ باضطرابات نفسية؟

من أعراض الاضطرابات النفسية التي يمكن ان تظهر على المرأة، اضطرابات المزاج وكذلك الاضطرابات العصابية منها القلق والاكتئاب وكرب ما بعد الصدمة وكذلك اضطرابات الهستيريا التحولية وهي أعراض جسدية تكون اسبابها نفسيه، وتظهر لديها اضطرابات الشخصية.

■ تحدثي عن الدعم النفسي واهميته بشكل عام ومن ثم عن أهميته للمرأة هذه الفترة؟

يعتبر الدعم النفسي مهم جدا سواء في الحرب أو في السلام، فالضغوطات النفسية موجودة عند كل شخص، فقط هناك اختلاف في كيفية مواجهتها والتعامل معها، ولكن وجود الحرب تزيد من الضغوطات لكل من الرجال والنساء، غير انها تكون بشكل أكبر على النساء بحكم طبيعتها وطبيعة مشاعرها الحساسة وكذلك دورها في تربية الأطفال لذلك تحتاج الى الدعم النفسي بشكل مهم جدا مثل جلسات الدعم النفسي وجلسات التفريغ النفسي. والدعم النفسي يساعد المرأة على:

- 1_ إدارة المشاعر السلبية بطريقة صحيحة
- 2_ تعليمها أسلوب حل الضغوطات النفسية وإدارتها
- 3_ تعليمها مهارات الثقة بالنفس
- 4_ تعليمها مهارات التربية الصحيحة للأطفال

■ كيف أثرت الحرب نفسياً ومجتمعياً على المرأة؟

تركت الحرب أثراً نفسياً بالغاً على جميع افراد المجتمع، سواء النساء او الرجال وحتى الأطفال، فالكثير أصبح يعاني من اضطرابات نفسية، منها الاضطرابات الشخصية واضطراب كرب ما بعد الصدمة، وبالنسبة للأطفال حدث لهم مشاكل سلوكيه وأيضاً اضطرابات نفسية، منها الفصام. قبل الحرب كان المرض النفسي هامد، وبسبب الحرب ظهر المرض النفسي بشكل واضح

وحتى بعد ان توقفت الحرب، فان المجتمع ما يزال يعاني من ظروف مادية صعبة ومشاكل أسرية شديدة ولذلك ظهرت بعض الامراض مثل القلق، الوسواس القهري، الانفصام، والاكتئاب، وبالنسبة للأطفال ظهرت لديهم اضطرابات سلوكية كثيرة منها مشكلة التبول الارادي وكذلك الكذب والسرقه والعناد وغيرها. الى أي مدى تحتاج الأمهات للدعم النفسي خلال هذه الفترة؟ الام تعتبر هي العنصر الاساسي في التربية والاهتمام بالأطفال وكذلك بناء أسرة لذلك هي محتاجة لدعم بشكل كبير ومهم، وتعتبر المرأة في المجتمع اليمني عنصر اساسي ومهم في انشاء جيل صحي نفسياً وجسدياً وفي حاله كانت المرأة تعاني من اي ضغط نفسي او جسدي سينعكس سلباً على الأسرة والأطفال.

■ ماهي الاعراض التي قد تظهر على المرأة نتيجة اصابتها



حوار



المرأة والأطفال هي الأكثر احتياجاً، فمن وجهة نظري أرى أن المرأة سواء كانت مطلقة عازبة أو متزوجة تحتاج للدعم لأنها كائن ضعيف في مجتمع متحفظ، فالعازبة تواجه ضغوطات والمرأة المتزوجة تواجه ظروف مثل يكون زوجها بدون عمل ولا تستطيع تلبية احتياجات أطفالها وهذا يعرضها لضغوطات.

وهذا يكون فيما بعد إذا اشبعت حاجاته الأساسية وبسبب الحرب الحاجات الأساسية اختلت وطبيعي اختل الذي فوق الأكل والشرب والمسكن، فالدعم النفسي ضروري يشبع حاجاته ورغباته الأساسية ضروري يتأكد أنه في مكان آمن واسرة آمنة ومحيط آمن.

■ ما لفرق بين الطبيب النفسي والأخصائي (المعالج النفسي) والداعم النفسي؟

الداعم النفسي هو الذي يقوم بجلسات الاستماع وتحديد الاحتياجات، أما الأخصائي النفسي المعالج الإكلينيكي هو مختص أكثر وذو خبرة كبيرة حيث يكون تخصصه علم نفس وكذلك درس العلاج النفسي الإكلينيكي ولكن ليس له حق في صرف الأدوية النفسية ولكن لديه خبرة في عمل الجلسات النفسية. أما الطبيب النفسي هو طبيب درس كليه الطب وتخصص بالطب النفسي وهو أيضاً مختص في صرف الأدوية النفسية ولكن غير مختص في عمل الجلسات النفسية.

■ ماهي الحالات التي تستلزم لزيارة طبيب نفسي وكيف يفرق بين الحالات التي تحتاج للدعم النفسي والعلاج النفسي؟

في الحالات الشديدة مثل القلق الشديد والاكتئاب الشديد والحالات الانتحارية الشديدة وكذلك حالات الفصام والذهان، هنا يجب التدخل الدوائي عبر الطبيب النفسي. أما الدعم النفسي يكون للحالات الخفيفة، بينما يكون الأخصائي النفسي للحالات الخفيفة والمتوسطة.

■ كيف يساهم الدعم النفسي في إعادة توازن وبناء المرأة نفسياً وتمارس حياتها بشكل طبيعي؟

يساهم بشكل كبير .. حيث يساعدها على تخطي أزماتها وضغوطاتها وكذلك يساعدها على اعاده بناء ثقتها بنفسها وتطويرها مما يجعلها امرأة لها القدرة على البناء والتطوير وبناء أسرة صحية وامنه.

■ ما الذي يجب على المجتمع القيام به من أجل مساعدة المرأة لكي تتعدى مرحلة الضغوطات التي تتعرض لها؟

من خلال نشر الوعي عن ماهية الدعم النفسي واهميته لدى الفرد، كذلك نشر المراكز النسوية التي تساهم في تطوير المرأة أيضاً يجب أن تتغير الأوضاع ومن الضروري أن تنتهي الحرب وتجد لها مكان وتلبى احتياجاتها الأساسية من أكل وشرب ومسكن آمن. وكذلك تغير النظرة الدونية للمرأة واعتبارها عنصر فعال داخل المجتمع حيث انها الام والاخت والزوجة.

من المهم أيضاً انشاء المزيد من المؤسسات والعيادات النفسية المجانية حيث يتم تلقي خدمة الدعم النفسي لكل الأفراد.

■ ماهي الوسيلة الأنسب لتوعية المرأة حول أهمية صحتها النفسية؟

اعتقد انه من المهم تعزيز وعي المرأة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وعبر المؤسسات الإعلامية والارشادية الرسمية وغير الرسمية، إذ يجب على الإعلام بكل وسائله أن يقوم بالتوعية بالأمراض النفسية وأعراضها وكيفية التعامل معها واهمية تلقي خدمه العلاج النفسي بالسرعة وقت وكذلك نشر التوعية حول كيفية المحافظة على الصحة النفسية.

■ ماهي الحالات الأكثر احتياجاً للدعم النفسي؟

المرأة والأطفال هي الأكثر احتياجاً، فمن وجهة نظري أرى أن المرأة سواء كانت مطلقة عازبة أو متزوجة تحتاج للدعم لأنها كائن ضعيف في مجتمع متحفظ، فالعازبة تواجه ضغوطات والمرأة المتزوجة تواجه ظروف مثل يكون زوجها بدون عمل ولا تستطيع تلبية احتياجات أطفالها وهذا يعرضها لضغوطات. المرأة المطلقة أيضاً قد يكون لديها أطفال ولا تجد مأوى لهم، عائلتها لا تقبلهم وأهل طليقتها لا يقبلوها ولا يقبلوهم فتضطر تخرج بحثاً عن مصدر رزق والمرأة كائن ضعيف. فكل فئات النساء تحتاج إلى دعم سواء كانت متزوجة، عازبة، ارملة، أو مطلقة.

■ هل هناك أمراض نفسية تصاب بها النساء فقط جراء الضغوطات التي تتعرض لها مجتمعياً وكيف تؤثر عليها جسدياً وفكرياً وسلوكياً؟ وماهي؟

نحن بشر الضغوطات التي نتعرض لها أحياناً تظهر كأعراض جسدية مثل القولون والضغط وآلم في الرأس والظهر، ودائماً يذهبوا ويشتكوا للأطباء من هذه الآلام ويجرون فحوصات طبية وتظهر النتائج سليم، لأن كل هذا ناتج أعراض نفسية وبسبب النظرة السلبية للعلاج النفسي، يمكن لأهالي المريضة ان يذهبوا بها الى ألف قارئ قرآن وشيخ ومشعوذ ولا يعترفوا إن ابنائهم مريضين نفسياً، ويدفعون مبالغ كبيرة لعلاج المريض من السحر أو العين بينما يكون المريض مصاب بأعراض نفسية ويحتاج لدكتور نفسي. وأكثر الأمراض النفسية التي تصاب بها النساء في هذه الفترة هي (اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، واضطرابات نفس جسمية وهي من ناتج نفسي).

■ ماهي المخاطر التي تتعرض لها المرأة حالياً وتؤثر على نفسياتها؟

إصابتها بالمرض بحد ذاته وقد تؤدي نفسها وأحياناً من حدة الأمراض النفسية وتضر من حولها وقد تصاب بالاكتئاب الشديد الذي قد يدفعها للانتحار أو أن تؤدي نفسها.

ومن المخاطر أيضاً انعكاس اصابتها على أولادها أو زوجها، مثلاً من شدة الضغوطات وعدم ملاحظة الأعراض النفسية عليها قد تتفاقم وتنعكس على أطفالها بالعدوانية والإهمال في التربية.

■ ماذا يقدم الدعم النفسي من خدمات للمرأة التي تعاني من ضغوطات ومعاناة خلال فترة الحرب الراهنة؟

بشكل مبدئي يقدم لها الدعم بجلسات الاستماع وبعدها يحدد ماهي الاحتياجات بحسب الحالة. ويتم تحديد الدعم من خلال هرمية ماسلو (تحديد الاحتياجات) هي:

أولاً: كي يستقر الإنسان نفسياً يجب تحديد الاحتياجات الأساسية واشباعها، «كالأكل والشرب»
ثانياً: الشعور بالأمان كالمسكن والمكان الذي يشعر بالأمان فيه وبأسرته ويكون آمن.
ثالثاً: مرحلة تأكيد الذات وتقدير الذات وهذا كله يشتغل عليه الدعم النفسي مثلاً يوفر له العمل ويعرف ماهي مهاراته وميوله وفي ماذا يتخصص. وكذلك يستطيع دفعة للعمل ويزيد من دافعيته ويعلمه مهارات تأكيد الذات وطرق التعامل مع الآخرين والثقة بالنفس.

Empazin[®]

Empagliflozin



*True companion
through heart failure*



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



صحة الرجل



البلاستيك يهدد خصوبة الرجال

الحيوانات المنوية ويحتوي على مواد كيميائية تسبب اضطراب الغدد الصماء.

وكتب الباحثون أنه تسلط هذه النتائج الضوء على الوجود السائد للجسيمات البلاستيكية الدقيقة في الجهاز التناسلي الذكري في الخصيتين البشرية، مع عواقب محتملة على خصوبة الذكور. وقال يو: "لدينا الكثير من الأشياء المجهولة". "نحن بحاجة إلى أن ننظر حقا إلى التأثير المحتمل على المدى الطويل."

وأضاف: "لا نريد تخويف الناس. نريد تقديم البيانات بطريقة علمية وتوعية الناس بوجود الكثير من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة. يمكننا اتخاذ خياراتنا الخاصة لتجنب التعرض بشكل أفضل، وتغيير نمط حياتنا وتغيير سلوكنا."

الصيام عن البلاستيك

دعت الخبيرة الألمانية سيلفيا كابريرا كايولا إلى الصيام عن استخدام البلاستيك الذي يقوم على تجنب استخدامه، ولو كان ذلك لفترة محدودة. وقالت سيلفيا إن الصيام عن استخدام البلاستيك يعني اتخاذ قرار بوعي بتجنب استخدام المنتجات البلاستيكية، خاصة المنتجات قصيرة الأمد التي ينتهي بها الأمر في صندوق القمامة بعد فترة قصيرة من الاستخدام.

ويدخل البلاستيك أجسامنا من خلال الطعام والمياه، بكميات ليست بالهينة. وكانت دراسة لجامعة نيوكاسل بأستراليا قد خلصت إلى أن الأشخاص يتناولون ما يصل إلى 5 غرامات من البلاستيك أسبوعيا، حسبما قال توماس فيشر من مجموعة "العمل البيئي في ألمانيا"، مضيفا: "هذا يعادل تقريبا بطاقة ائتمان ممزقة".

وحيال الصيام عن البلاستيك، تنص القاعدة العامة على تجنب كل التغليف الفردي غير الضروري. هذا من شأنه أن يساعد تدريجيا في توفير كميات كبيرة من المخلفات التي يمكن التخلص منها مع كل عملية شراء.

تمكن العلماء من اكتشاف تركيزات كبيرة من المواد البلاستيكية الدقيقة في أنسجة الخصى البشرية، مما يثير المخاوف بشأن آثارها على الصحة الإنجابية.

السبب الذي يجعل هذا الاكتشاف مثيرا للقلق هو أن هذه المواد البلاستيكية الدقيقة تحتوي على مزيج من المواد الكيميائية المختلفة التي ثبت أنها تعطل الإطلاق الطبيعي للهرمونات في الجسم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات الإنجابية وبعض أنواع السرطان يمكنها أيضا حمل السموم مثل المعادن الثقيلة.

وفي الدراسة التي نشرت في مجلة علوم السموم، قام باحثون من جامعة نيو مكسيكو بتحليل أنسجة مجهولة المصدر بعد الوفاة من 23 خصية بشرية قدمها مكتب نيو مكسيكو للمحقق الطبي، بالإضافة إلى 46 عينة من أنسجة الكلاب من مدينة ألبوكيرك، وفقا لموقع "الجزيرة نت".

وكانت المواد البلاستيكية الدقيقة موجودة في 100% من العينات التي تم اختبارها، بمتوسط تركيز 329.44 ميكروغراما لكل غرام في البشر و122.63 ميكروغراما لكل غرام في الكلاب.

اختراق الجهاز التناسلي

قال شياو تشونغ جون يو، الأستاذ في كلية التمريض بجامعة نيو مكسيكو وقائد الدراسة، في بيان: "في البداية، كنت أشك في قدرة المواد البلاستيكية الدقيقة على اختراق الجهاز التناسلي.. عندما تلقيت النتائج الخاصة بالكلاب لأول مرة، تفاجأت وتفاجأت أكثر عندما تلقيت النتائج الخاصة بالبشر."

وأظهرت الاختبارات الإضافية على عينات الكلاب أن المستويات الأعلى من أنواع معينة من البلاستيك في أنسجة الخصية - وخاصة بولي فينيل كلورايد بي في سي- كانت مرتبطة بانخفاض عدد الحيوانات المنوية.

أي نوع من البلاستيك؟

قال يو: "إن البلاستيك يحدث فرقا، أي نوع من البلاستيك قد يكون مرتبطا بالوظيفة المحتملة"، "يمكن لبولي فينيل كلورايد أن يطلق الكثير من المواد الكيميائية التي تتداخل مع إنتاج



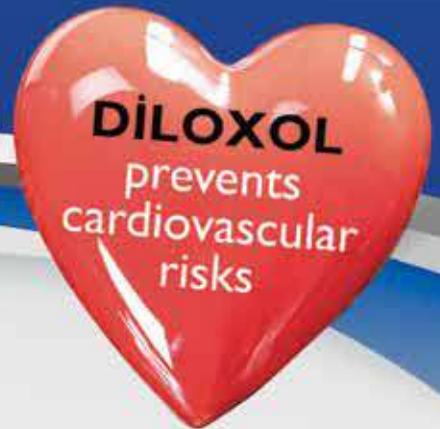
السبب الذي يجعل هذا الاكتشاف مثيرا للقلق هو أن هذه المواد البلاستيكية الدقيقة تحتوي على مزيج من المواد الكيميائية المختلفة التي ثبت أنها تعطل الإطلاق الطبيعي للهرمونات في الجسم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات الإنجابية وبعض أنواع السرطان يمكنها أيضا حمل السموم مثل المعادن الثقيلة.



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



7 نصائح صحية صيفية

من الضروري الإكثار من شرب المياه في فصل الصيف الحار، بكميات لا تقل عن 12 كوباً يومياً، وذلك لمواجهة التعرق الزائد، فالأمر يمنع الإصابة بالجفاف ويبقي الجسم بقوة ونشاط، ويمكن إضافة أوراق النعناع وشرائح الليمون للماء لتحسين طعمه.

دخول فصل الصيف يعني دخول بدء موسم العطلات الداخلية والخارجية، الذي يتطلب نظاماً صحياً وغذائياً آمناً لقضاء الأوقات الممتعة بشكل يساهم في الحفاظ على الصحة والسلامة. وقالت اختصاصية التغذية والحمية التركية دينا بي، إن "هناك العديد من الأشخاص يشعرون بالتعب والإرهاق بسبب عدم اتباعهم طرقاً غذائية صحية، فالنظام الغذائي الصحي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على الصحة والحيوية والنشاط في الصيف". وأوضحت أن "عدم اتباع النظام الغذائي الصحي وقلة شرب السوائل بالكميات المناسبة من أجل تعويض الجسم عما يفقده نتيجة ارتفاع درجات الحرارة تؤدي إلى حالات التعب والإرهاق، لأن غالبية المشكلات الصحية ناجمة عن سلوكيات غذائية غير صحية"، وفقاً لوكالة الأناضول.

وحثت على ضرورة "اختيار الطعام الطازج سهل الهضم للمحافظة على برودة الجسم وحيويته، فضلاً عن تناول وجبات متكررة بكميات قليلة بدلاً من الوجبات الكبيرة ليسهل هضمها ولتقليل من شعور الانتفاخ".
ومن أبرز النصائح التي قدمتها:

1 - تنوع النظام الغذائي

نمط الحياة الصحي يبدأ من نظام غذائي متوازن يحتوي على مكونات غذائية صحية من الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية والخضروات لنمو الجسم وترميم الخلايا، والطبق المثالي في الصيف يجب أن يتكون نصفه من الخضار وربعه من الكربوهيدرات والربع الآخر من البروتين.

2 - شرب المياه لترطيب الجسم

من الضروري الإكثار من شرب المياه في فصل الصيف الحار، بكميات لا تقل عن 12 كوباً يومياً، وذلك لمواجهة التعرق الزائد، فالأمر يمنع الإصابة بالجفاف ويبقي الجسم بقوة ونشاط، ويمكن إضافة أوراق النعناع وشرائح الليمون

للماء لتحسين طعمه.

3 - عدم شرب المياه الغازية والحلوة

لأنها تحتوي على ثاني أكسيد الكربون المذاب تحت الضغط، ومواد تحلية مثل سكر الطعام أو سكر الفاكهة، ومواد حمضية ومنكهات وملونات، فالمشروبات الغازية تؤثر سلباً على الكبد، وتؤدي إلى زيادة الوزن.

4 - الإكثار من الخضروات والعصائر الطازجة

ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالمياه في النهار تحديداً، حيث تعد مصدراً مهماً لتزويد الجسم بالسوائل، إضافة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن مثل الصوديوم، والفسفور، والبوتاسيوم، وتعد عصائر الفاكهة مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن، فهي توفر للجسم البيتا كاروتين وتغوض عن الفيتامينات والأملاح الناتجة عن فقدان السوائل بسبب التعرق الزائد في الصيف.

5 - عدم الإكثار من تناول البقوليات والمقالي

تناول البقوليات كالعدس والفاصوليا وغيرها في فصل الصيف يعطي زيادة في السرعات الحرارية، وتوليد الطاقة للجسم، إضافة إلى احتياج البقول إلى وقت طويل للهضم، والتقليل قدر المستطاع من تناول المقالي، لأنها تزيد من الكسل وتعطي الشعور بالخمول.

6 - تناول الأطعمة سهلة الهضم

نتيجة لضعف النشاط العضلي والحركي بسبب ارتفاع درجات الحرارة يفضل تناول الأطعمة سهلة الهضم، لقلة الدهون والمحتوى العالي من البروتين فيها، والاعتماد على شواء الطعام، كونها طريقة طهي سهلة ويكون الطعام صحياً ومنخفض الدهون والسرعات الحرارية.

7 - ممارسة الأنشطة البدنية

يجب أداء النشاط البدني في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من المساء، مع شرب 2 إلى 3 أكواب من الماء، وشرب كأسين من الماء وبكمية نصف لتر بعد الانتهاء من النشاط البدني، وارتداء القبعة للوقاية من أشعة الشمس الحارقة أثناء ممارسة الرياضة في الخارج، وارتداء الملابس قطنية.





توعية



تشمل هذه الأدوية كلا من المضادات الحيوية والأدوية المسكنة للألم ومضادات الالتهاب، مثل ديكلوفيناك وإيبوبروفين، كما حذر المركز من أن تناول الأدوية المدرة للبول يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجسم بالجفاف، ولا سيما في حالة التعرق الشديد وعدم شرب السوائل بشكل كاف.

تنبيه دوائي

تزيد حدة رد فعل الجسم تجاه الأدوية المعالجة لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي يمكن أن يتعرض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب والأوعية الدموية إلى انخفاض مفاجئ في ضغط الدم أو انهيار الدورة الدموية أو الإصابة بضربة شمس. وينبغي خلال الصيف حفظ الأدوية في مكان بارد وجاف ومظلم، مع مراعاة شرب السوائل على نحو كاف والبقاء في الظل وتجنب الأنشطة الشاقة والتوتر النفسي قدر المستطاع.



حذر خبراء من آثار سلبية لارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف على مفعول الأدوية وعلى استجابة الجسم لها. وأوصى مركز استشارات المستهلك الألماني أصحاب الأمراض المزمنة بصفة خاصة الذين يتعاطون أدوية بانتظام باستشارة الطبيب المعالج بشأن تعديل جرعة الدواء خلال موجات الحرارة الشديدة. وأوضح المركز إن بعض الأدوية تجعل البشرة أكثر حساسية لأشعة الشمس في ما يعرف باسم الحساسية للضوء، مما يزيد خطر الإصابة بحروق الشمس أو يؤدي إلى تفاعلات جلدية قوية، بحسب وكالة الأنباء الألمانية. وتشمل هذه الأدوية كلا من المضادات الحيوية والأدوية المسكنة للألم ومضادات الالتهاب، مثل ديكلوفيناك وإيبوبروفين، كما حذر المركز من أن تناول الأدوية المدرة للبول يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجسم بالجفاف، ولا سيما في حالة التعرق الشديد وعدم شرب السوائل بشكل كاف. وحذرت مؤسسة القلب الألمانية من أن الحرارة الشديدة يمكن أن



التكييف خطر على هؤلاء

- 4 - نزلات البرد.
- 5 - الإنفلونزا.
- 6 - التهاب الجيوب الأنفية.
- 7 - التهاب الحلق.
- 8 - التهاب اللوزتين.
- 9 - جفاف الأنف.

وأكد أن الأمراض التنفسية ليست السبب الوحيد الذي يستوجب الابتعاد عن المكيف، بل يستدعي جفاف العين وخشونة المفاصل عدم التعرض له أيضًا.

وأفاد بأن مريض جفاف العين يحتاج إلى التواجد في غرفة رطبة، مشيرًا إلى أن هذا الشرط لا يتوافر في الأماكن المكيفة، لأن المكيف يجعل الهواء باردًا وجافًا، منوهًا بأن آلام المفاصل تصبح أكثر سوءًا عند مرضى خشونة ويواجهون صعوبة كبيرة في تحملها عند التعرض لبرودة التكييف.

يعتاد معظم الأشخاص على الجلوس في الغرفة المكيفة خلال فصل الصيف، للتغلب على الطقس الحار، دون الانتباه لحجم الأضرار التي قد يسببها المكيف، خاصة لبعض المرضى. ونبه الدكتور طب بحري، أستاذ الأمراض الصدرية بكلية طب جامعة الأزهر، إلى وجود فئات ممنوعة من التواجد بالأماكن المكيفة. وأضاف أن الهواء البارد الصادر من التكييف يشكل خطرًا كبيرًا على مرضى الجهاز التنفسي، حيث يؤدي إلى تفاقم الالتهابات التنفسية.

وحدد بركي الأمراض التنفسية التي تتدهور بشدة عند التعرض للتكييف في المشكلات التالية:

- 1 - الربو.
- 2 - حساسية الصدر.
- 3 - التهاب الشعب الهوائية.



تطوير مرهم لترميم العظام

وأضاف أن 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. وأوضح أن المادة على عكس المواد البديلة للعظام الخاملة المتوفرة في السوق، لأنها منظومة ذكية تنشط عمليات الشفاء وعلاج العظام المتهشمة، وهي بشكل هلام ملء العيوب في العظام بدلاً من المسحوق التقليدي، ما يسهل عمل الطبيب الجراح ويضمن ملء أكثر اكتمالاً للعب بين العظام.

تمكنت مجموعة من المختصين بجامعة فولغوغراد الطبية الروسية، من تطوير أول هلام حيوي في العالم، يسمح باستعادة أنسجة العظام بالكامل وعلاج إصابات العظام الكبيرة الناجمة عن الرصاص والشظايا. ونقلت وكالة "تاس" الروسية عن دميتري كومبانستيف رئيس قسم تكنولوجيا الأدوية في فرع بياتيغورسك بجامعة فولغوغراد قوله، إن الهلام الحيوي عبارة عن خليط معقد لترميم وتغذية العظام، معزز بمنتجات التجديد، ويسمح هذا النهج للجسم بإطلاق آلية إصلاح الأنسجة العظمية الخاصة به.

“

قال الباحثون إن "أحد المشاركين في التجربة ذكر عدة أمثلة على التحسن، بما يشمل القدرة على العثور على هاتفه بعد وضعه في غير مكانه ومعرفة أن آلة القهوة الخاصة به تعمل من خلال رؤية أضوائها الصغيرة".

أمل جديد لمرضى العمى الوراثي

الإنسان.

قام فريق الباحثين بتفصيل نتائج السنوات الثلاث الأولى من التجربة، من 2020 إلى 2023 حيث تلقى كل مريض العلاج في عين واحدة، ثم تمت مراقبته للحصول على 4 نتائج مختلفة، وهي تحديد الأشياء والحروف على مخطط، ومدى قدرته على رؤية نقاط الضوء الملونة في اختبار المجال الكامل، ومدى قدرته على التنقل في متاهة تحتوي على أشياء مادية ومستويات إضاءة مختلفة، وتجاربه الخاصة التي تم الإبلاغ عنها بشأن تغيرات نوعية الحياة. ومن بين المشاركين الـ14، أظهر 11 (بنسبة 79%) تحسناً في واحدة على الأقل من تلك النتائج، بينما تحسن 6 (أي 43%) في نتيجتين أو أكثر.

كما أبلغ 6 منهم عن تحسن نوعية الحياة بفضل تحسن الرؤية، في حين أظهر 4 (29%) تحسناً ملحوظاً سريرياً في اختبارات مخطط العين.

وقال الباحثون إن "أحد المشاركين في التجربة ذكر عدة أمثلة على التحسن، بما يشمل القدرة على العثور على هاتفه بعد وضعه في غير مكانه ومعرفة أن آلة القهوة الخاصة به تعمل من خلال رؤية أضوائها الصغيرة".

وتابعوا "في حين أن هذه الأنواع من المهام قد تبدو هامشية بالنسبة لأولئك الذين يتمتعون برؤية طبيعية، إلا أن مثل هذه التحسينات قد يكون لها تأثير كبير على نوعية الحياة لأولئك الذين يعانون من ضعف البصر".

أدى تحرير الجينات الوراثية بتقنية كريسبر إلى تحسين رؤية المرضى الذين يعانون من حالات عمى وراثية، وفق نتائج المرحلة 1/2 من التجارب السريرية. وتمنح النتائج أملاً جديداً لهؤلاء المرضى، كما تظهر إمكانية استخدام تقنية كريسبر على البشر لعلاج مجموعة من الحالات الأخرى. ونقل موقع New Atlas عن دورية "نيو إنغلاند" الطبية، إن داء ليبير الخلقي LCA هو حالة نادرة تؤثر على واحد من كل 40 ألف مولود جديد.

ويعاني المصابون من طفرة جينية تؤدي إلى انخفاض شديد في الرؤية، مما يسفر عن العمى الكامل لدى حوالي ثلث المرضى.

وأجرى باحثون من جامعة أوريغون تجربة BRIL-LIANCE، بمشاركة 14 مريضاً، واستخدموا تقنية CRISPR لتعديل جين CEP290، وهو أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بداء ليبير الخلقي LCA.

حيث يتم تسليم علاج تحرير الجينات مباشرة إلى الخلايا الحساسة للضوء خلف شبكية العين. وبذلك تكون هذه المرة الأولى التي يتم فيها استخدام تقنية كريسبر مباشرة بجسم





دواء



متى يكون تناول مكملات الحديد ضرورياً؟



أسباب انخفاض مستويات الحديد وفق باسريشا، هناك 4 أسباب تقف وراء انخفاض مستويات الحديد في الجسم، هي "الحمل، وفقدان الدم، وصعوبة امتصاص الأمعاء للحديد، والنظام الغذائي".

عدم تناول مكملات الحديد كل يوم، مشيرة إلى دراسة أظهرت أن تناول مكملات الحديد "كل يومين" يمكن أن يحسن امتصاص الحديد، وقد يخفف من الآثار الجانبية مثل الغثيان والإمساك. ووفقاً لتوصيات أستاذة الطب في جامعة هارفارد، يجب اتباع بعض الإرشادات الصحيحة لتناول مكملات الحديد بهدف تعظيم فعاليتها وامتصاصها بشكل أفضل. وتقول: "يجب تناول مكملات الحديد على معدة فارغة، وقبل ساعة من وجبة الطعام أو بعد ساعتين من تناولها، حيث يساعد ذلك على تعظيم امتصاص الحديد من قبل الجسم".

وتضيف باسريشا: "ينصح أيضاً بشرب كوب من عصير البرتقال أو غيره من المشروبات الغنية بفيتامين C مع تناول المكملات، إذ يعد فيتامين سي عنصراً مهماً لتعزيز امتصاص الحديد".

كما تطالب بتجنب الحليب والقهوة، إذ تقول إنها "تحتوي على الكالسيوم، الذي يمكن أن يقلل من امتصاص الحديد، ويجب تناولها في أوقات أخرى من اليوم بعيداً عن وقت تناول مكملات الحديد". وتؤكد باسريشا أنه يمكن للمريض استخدام "بعض أدوية الإمساك، الذي يعد أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يتوقفون عن تناول مكملات الحديد". كما تنصح بالابتعاد عن تناول "مضادات الحموضة"، التي يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد، إذ تقول: "استشر طبيبك حول إمكانية تقليل جرعة مضاد الحموضة أو التوقف عن تناوله مؤقتاً خلال تناول مكملات الحديد".

كبسولات مغلفة

وأخيراً تنصح بتجنب الكبسولات "المغلطة بطبقة معوية" (الطلاء المعوية عبارة عن بوليمرات يتم وضعها على الكبسولات لمنعها من الذوبان سريعاً)، موضحة أن "بعض مكملات الحديد تصنع بطبقة معوية لمنع التحلل المبكر في الجهاز الهضمي، مما قد لا يتم امتصاص هذه الكبسولات بشكل فعال في الأمعاء الدقيقة".

يعاني كثير من الناس حول العالم من فقر الدم "الأنيميا" المسببة للإرهاق والوهن وضيق التنفس والتأخر في انخفاض معدلات الحديد بالجسم، لي طرح سؤال هام نفسه.. هل تناول مكملات الحديد أمر ضروري؟

ويبدو أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد يعد حالة شائعة تصيب الأشخاص من جميع الأعمار، فإن البحث عن الحلول المناسبة بات أمراً ضرورياً.

وتعتبر مكملات الحديد من الحلول الشائعة لهذه المشكلة، لكن هناك توجيهات محددة لتناولها، وفق مقال أستاذة الطب في جامعة هارفارد، تريشا باسريشا، حسب ما جاء في صحيفة "واشنطن بوست"، الحمل وفقدان الدم

من أبرز الأسباب.

أسباب انخفاض مستويات الحديد وفق باسريشا، هناك 4 أسباب تقف وراء انخفاض مستويات الحديد في الجسم، هي "الحمل، وفقدان الدم، وصعوبة امتصاص الأمعاء للحديد، والنظام الغذائي".

وتقول أستاذة الطب في جامعة هارفارد إن "احتياجات الجسم للحديد أثناء الحمل لدعم الأم والجنين تتضاعف، لذلك قد تعاني الحوامل من نقص الحديد".

وتضيف: "إلى جانب ذلك، يؤدي فقدان الدم بكثرة، سواء من خلال الدورة الشهرية الغزيرة أو النزيف الهضمي، إلى انخفاض مستويات الحديد في الجسم". لافتة إلى أنه "قد يعاني بعض الأشخاص أيضاً من صعوبة في امتصاص الحديد من الأمعاء، بسبب جراحة ما بعد الولادة، والاضطرابات الهضمية، ومرض الأمعاء الالتهابي، والتهاب المعدة الأكثر شيوعاً مع تقدم العمر".

كما أوضحت باسريشا أن "الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً فقيراً بالحديد، أكثر عرضة أيضاً لنقص الحديد، خاصة النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم أو الأسماك".

كل يومين

ونصحت باسريشا في مقالها، بمراجعة الطبيب في حال كانت هناك أعراض انخفاض مستويات الحديد، لكنها تقول أيضاً إن "من الضرورة

مخاطر الطقس على الكلى

الكلى و يعيق قدرتها على أداء وظائفها بشكل سليم.

ارتفاع ضغط الدم

يمكن أن يؤدي الطقس الحار إلى ارتفاع ضغط الدم، بسبب توسع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم إلى الجلد للتقليل من تأثير الحرارة، ويمكن أن يشكل ارتفاع ضغط الدم عبئاً إضافياً على الكلى.

حصىات الكلى

قد يؤدي الطقس الحار إلى زيادة التعرق وفقدان السوائل والمعادن من الجسم، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تكوين حصىات الكلى في حال عدم شرب كمية كافية من الماء.

تعد الكلى من أهم أعضاء الجسم، وهي تلعب دوراً حيوياً في تنقية الدم والتخلص من الفضلات والسموم، ويمكن أن يؤثر الطقس الحار بشكل سلبي على صحة الكلى ويزيد خطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية. ومن المعروف أن الطقس الحار في الصيف يؤثر على صحة الكلى، لذا يقدم موقع "Web md"، نصائح هامة للوقاية من التأثير الضار على صحة الكلى بسبب ارتفاع درجة الحرارة، ونستعرض هنا أولاً التأثيرات السلبية:

الجفاف

ارتفاع درجة حرارة الطقس يزيد خطر الإصابة بالجفاف، وهو من أخطر تأثيرات الطقس الحار على الكلى، لأن الجفاف يقلل من تدفق الدم إلى

10 طرق للوقاية من مشكلات الكلى

ساعات الذروة بين الساعة 10 صباحاً و 4 مساءً.

اتباع نظام غذائي صحي

ينصح باتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، لأن هذه الأطعمة تحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تساعد على حماية الكلى.

مراقبة ضغط الدم

ينصح بمراقبة ضغط الدم بانتظام والعمل على علاج ارتفاع معدلاته في الجسم في حال وجوده.

مراجعة الطبيب بانتظام

إذا كان الشخص يعاني من أي مشكلات صحية متعلقة بالكلى، يفضل استشارة الطبيب باستمرار، والخضوع للفحوصات لتجنب أي مضاعفات.

تجنب المجهود البدني الشاق

ينصح بتجنب المجهود البدني الشاق في الطقس الحار لمنع الجفاف وارتفاع درجة حرارة الجسم.

الحصول على قسط كافٍ من النوم

يساعد النوم الكافي على تحسين وظائف الجسم وحماية الكلى من الجفاف.

يمكن الوقاية من التعرض لمشكلات الكلى خلال الطقس الحار عن طريق اتباع بعض النصائح، التي تتمثل في ما يلي:

شرب الماء

شرب الماء بكميات وفيرة يساعد الجسم على التخلص من السوائل ويمنع الجفاف، وينصح بشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء في اليوم الواحد.

تجنب الكافيين والكحول

يمكن أن يؤدي الكافيين والكحول إلى زيادة التبول وتفاقم حالة الجفاف.

ارتداء ملابس خفيفة

ينصح خلال الموجات الحارة بارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة للمساعدة على تبريد الجسم ومنع ارتفاع درجة حرارته.

الاستحمام بماء بارد

يساعد الاستحمام بماء بارد على خفض درجة حرارة الجسم ومنع الجفاف. تجنب التعرض للشمس لفترات طويلة ينصح بتجنب التعرض للشمس لفترة طويلة، وخاصة في



Pentrax[®]

Pantoprazole



Shiba Pharma


unicef
مركز مختص لدى
منظمة اليونسيف


Shiba Pharma



تغذية

5 نصائح للفوز بأمعاء صحية

بدء اليوم بنشاط وطاقاة، إلا أن الاستهلاك المفرط للكافيين يمكن أن يهيج بطانة الأمعاء ويعطل عملية الهضم. لذلك، ينبغي تقليل الاستهلاك اليومي والاكتفاء بشرب 1-2 كوب في اليوم فقط. وينصح الخبراء بتناول شاي الماتشا أو الشاي الأخضر كبديل للقهوة.

4 كميات كافية من الماء

يعد تناول كميات مناسبة من الماء أمراً حيوياً للحصول على أداء مثالي للجهاز الهضمي. يساعد الترطيب على تسيير الأطعمة وهضمها، مما يجعل البراز أكثر ليونة، مما يمنع الإمساك. وبالإضافة إلى شرب الكثير من الماء، يمكن تناول الأطعمة المرطبة مثل الخيار والبطيخ والبرتقال. ويعتبر ماء جوز الهند وشاي الأعشاب من الخيارات الرائعة لترطيب الجسم في الصيف.

5 تناول الكركم

نظراً لأن الكركم من التوابل القوية المضادة للالتهابات فإنه تناوله بانتظام يمكن أن يفيد صحة الأمعاء. يحتوي الكركم على الكركمين، وهو مركب نشط، يساعد على تقليل الالتهاب في الأمعاء ويمكن أن يساعد في تخفيف أعراض حالات مثل متلازمة القولون العصبي. يوصي الخبراء بإدخال الكركم في الوجبات المعتادة، مثل العصائر أو الحساء أو الكاري أو الحليب الذهبي، الذي يتم إعداده عن طريق إضافة مسحوق الكركم إلى اللبن الدافئ.

مع ارتفاع درجات الحرارة، يصبح الجسم أكثر عرضة للجفاف، الأمر الذي يمكن أن يؤثر سلباً على صحة الجهاز الهضمي. وبحسب ما نشره موقع Health Shots، يمكن اتباع النصائح الخمس، التالية لتحسين صحة الأمعاء وتنظيم حركات الأمعاء:

1 التركيز على الألياف

إن الألياف هي أحد المغذيات الكبيرة ونوع من الكربوهيدرات، وتساعد الألياف على زيادة وزن وحجم البراز وتليينه. يمكن أن ينظم ذلك حركات الأمعاء المنتظمة ويدعم صحة الجهاز الهضمي بشكل عام. وتشمل قائمة الأطعمة الغنية بالألياف الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات.

2 تناول البروبيوتيك

إن البروبيوتيك هو عبارة عن بكتيريا حية وخمائر يمكنها تعزيز توازن ميكروبيوم الأمعاء، مما يساعد على هضم الطعام. يتناول الكثيرون لتخفيف الإسهال والإمساك وآلام المعدة. ويمكن تناول الزبادي والكفير والكيمنتشي واللبن والمخلل والكومبوتشا للحصول على كميات مناسبة من البروبيوتيك.

3 تجنب الكافيين

في حين أن شرب كوب من القهوة أو الشاي يمكن أن يساعد على



إن البروبيوتيك هو عبارة عن بكتيريا حية وخمائر يمكنها تعزيز توازن ميكروبيوم الأمعاء، مما يساعد على هضم الطعام. يتناول الكثيرون لتخفيف الإسهال والإمساك وآلام المعدة. ويمكن تناول الزبادي والكفير والكيمنتشي واللبن والمخلل والكومبوتشا للحصول على كميات مناسبة من البروبيوتيك.

لا تخزن أنواع الطعام هذه معاً

أسرع من المعتاد (كلما نضج الموز كلما أطلق نسبة أكبر من الإيثيلين).
- **الباذنجان والبطيخ**: ينصح بحفظ البطيخ بعد تقطيعه في وعاء محكم الغلق حتى لا يؤثر الإيثيلين المنبعث منه على باقي الأطعمة مثل الباذنجان، وبشكل عام، يفضل حفظ الباذنجان بعيداً عن أي فاكهة.
- **العنب والمانجو**: العنب من الثمار الحساسة تجاه الإيثيلين ولا يتحمل أي فواكه وخضراوات قريبة منه، أما المانجو فتنتج الكثير من الإيثيلين الذي يؤدي إلى تعفن العنب بشكل أسرع، وكذلك فإن العنب يمتص الروائح بسهولة من الخضراوات بجانبه.



وفق موقع "برايت سايت"، لا ينبغي حفظ هذه الأزواج من الأطعمة متجاورة في الثلاجة ومنها:
- **التفاح والجزر**: ينتج التفاح كميات كبيرة من غاز الإيثيلين، مما يعزز اكتساب الجزر طعماً مرّاً، ويفسده بشكل أسرع.
- **الخيار والطماطم**: يعد الخيار شديد الحساسية للإيثيلين الذي تنتجه ثمار الطماطم، ويبدأ في الاصفرار في وقت أبكر مما ينبغي.
- **الخوخ والموز**: ينبغي تخزين الخوخ الناضج بعيداً عن الموز، لأن غاز الإيثيلين المنبعث من الموز يمكن أن يؤدي إلى تلف الخوخ ونضجه



طب بديل

“

تعتبر بذور
الشيا المنقوعة
أو الممزوجة
بالزبادي وغيرها
فعالة لفقدان
الوزن بشكل
مستدام، لأنها
غنية بالألياف
وأحماض أوميغا3-
الدهنية والمواد
المغذية الأخرى.
تساعد بذور الشيا
على إبقاء المعدة
ممتلئة لفترة
أطول مما يقلل من
الرغبة الشديدة
غير الصحية
لتناول الأطعمة.



أعشاب تنشط الدورة الدموية

الدم بسلاسة.

2- الزنجبيل: يعتبر حلاً عالمياً لجميع المشاكل الصحية عبر الثقافات المختلفة، حيث يحفز الزنجبيل الدورة الدموية ويحافظ على دفء الجسم من الداخل ويعزز تدفق الدم. كما أن الزنجبيل مليء بالخصائص المضادة للالتهابات.

3. الثوم: يمتلئ بالأليسين، الذي يساعد في تعزيز تدفق الدم الصحي، ويقلل تناول الثوم مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي ويقلل من تراكم الترسبات في الشرايين.

يعد تخثر الدم عملية طبيعية للغاية، لكن حدوثها بشكل مفرط يمكن أن يتسبب بتكون الجلطات الدموية الوريدية والشريانية. ووفقاً لموقع Mayo Clinic، إن تخثر الدم يسبب مضاعفات خطيرة فقط في حالة حدوث تجلط الدم داخل شرايين مهمة في الجسم والذي يمكن أن يهدد حياة الفرد.

وبحسب موقع WIO News، فإن هناك خمسة أعشاب يمكن أن تساعد في تنشيط الدورة الدموية، وتجنب تجلط الدم:

1. الكركم: يعد جوهرة تاج الطب بين الأعشاب، حيث يعمل كمخفف طبيعي للدم، ويقلل الكركم الالتهاب ويساعد على تدفق

بذور تتغلب على حرارة الطقس

3 بذور الكتان: إنها بذور مليئة بالمواد المغذية، وهي مصدر جيد للألياف. كما أنها مفيدة لعملية الهضم، وتقلل الالتهاب وتحسن معدل الأيض في الجسم. تعد بذور الكتان أحد الخيارات الغذائية الأكثر فعالية لفقدان الوزن.

4 بذور اليقطين: تعتبر بذور اليقطين واحدة من أكثر البذور الصحية، التي يمكن إضافتها إلى النظام الغذائي الصيفي. تحتوي بذور اليقطين على الكثير من العناصر الغذائية والبروتينات كما أنها غنية بالمعادن الدقيقة مثل المغنيسيوم والزنك والحديد، وتلب هذه المعادن الدقيقة دوراً حيوياً في فقدان الوزن.

5 بذور دوار الشمس: يمكن أن تكون بذور دوار الشمس إضافة مفيدة لنظام غذائي لإنقاص الوزن لعدة أسباب، على رأسها تحسين التمثيل الغذائي، كما تساعد الألياف الغذائية الموجودة في بذور دوار الشمس على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يمنع الارتفاعات التي يمكن أن تؤدي إلى مقاومة الأنسولين، وتتميز بذور دوار الشمس بتركيبة غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، وخاصة الدهون المتعددة غير المشبعة بخص اللينوليك، والدهون المتعددة غير المشبعة مثل أحماض أوميغا6- الدهنية.

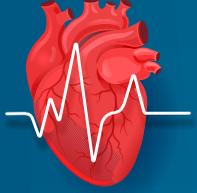
يمكن أن تساعد بعض الأنظمة الغذائية الخاصة بموسم الصيف على حرق السعرات الحرارية ووضع عملية التمثيل الغذائي في المسار الصحيح وتقليل الدهون في الجسم.

ويقول موقع India.com، إنه بصرف النظر عن جميع الفواكه والخضراوات الموسمية، فإن تضمين البذور في فقدان الوزن يمكن أن يكون استراتيجية ذكية يجب وضعها موضع التنفيذ، لأن إحدى فوائدها المهمة هي تحقيق الشبع، ولكن يجب على المرء أن يكون حذراً بشأن حصة واستهلاك هذه البذور وأن يكون الاعتدال هو المفتاح لاتخاذ خيارات مستنيرة وصحيحة.

1 بذور الشيا: تعتبر بذور الشيا المنقوعة أو الممزوجة بالزبادي وغيرها فعالة لفقدان الوزن بشكل مستدام، لأنها غنية بالألياف وأحماض أوميغا3- الدهنية والمواد المغذية الأخرى. تساعد بذور الشيا على إبقاء المعدة ممتلئة لفترة أطول مما يقلل من الرغبة الشديدة غير الصحية لتناول الأطعمة.

2 بذور البطيخ: تعد بذور البطيخ متعة صيفية خاصة تتميز بالعصارة المرطبة للغاية والتي تساعد على التغلب على آثار حر الصيف، ويمكن أن تساعد بذور البطيخ في إنقاص الوزن لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين والزنك والفيتامينات والمغنيسيوم والمعادن.





نبض



تراكم الدهون لا يؤدي فقط إلى إبطاء تدفق الدم من القلب إلى بقية الجسم؛ مع مرور الوقت، يمكن أيضاً أن يؤدي إلى انسداد الشرايين، مما يؤدي إلى قطعها تدفق الدم بالكامل، ويؤدي إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

في تعرض إصابة القلب بمشاكل صحية نتيجة لتعرضه للإجهاد، وذلك وفقاً لموقع "healthline". وهناك بعض الأشخاص الذين عليهم تجنب التعرض لارتفاع درجات الحرارة، ومنها:

- البالغون الذين يعانون من مشاكل في القلب والرئة والكلية.
- كبار السن متبعو نظام غذائي قليل الملح أو منخفض الصوديوم.
- الأشخاص الذين يعانون من مرض في الدورة الدموية أو مشاكل في الدورة الدموية.
- البالغون الذين يتناولون مدرات البول والمهدئات وأدوية ضغط الدم.
- يجب على الأشخاص الذين لديهم تاريخ من ارتفاع ضغط الدم مراقبة ضغط الدم أثناء موجات الحرارة.

تؤكد عديد تقارير أن ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة العالية عاملان مؤثران على صحة القلب يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ويتأثر ضغط الدم بارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف ويزيد من تدفق الدم في الجسم، ما يؤدي إلى ارتفاع سرعة ضربات القلب والإجهاد، وأيضاً ارتفاع الرطوبة تعد من العوامل المؤثرة بشكل ملحوظ، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، أو أمراض القلب أو الرئة أو الكلى يعدون أيضاً أكثر عرضة للمشاكل الصحية. وتسبب ارتفاع درجات الحرارة والتعرق إلى خفض كمية السوائل في الجسم، مما يقلل من حجم الدم ويؤدي إلى الجفاف، وهذا الأمر يتسبب

أضرار محتملة لتصلب الشرايين

- تدخين التبغ، مثل السجائر.
- السكري.

والتاريخ العائلي لاضطراب الكوليسترول الوراثي الشائع الذي يسمى فرط كوليستيرول الدم العائلي، والشيخوخة، والأمراض الالتهابية، والنظام الغذائي غير الصحي يمكن أن يساهم في المخاطر.

مضاعفات يجب مراعاتها

تراكم الدهون لا يؤدي فقط إلى إبطاء تدفق الدم من القلب إلى بقية الجسم؛ مع مرور الوقت، يمكن أيضاً أن يؤدي إلى انسداد الشرايين، مما يؤدي إلى قطعها تدفق الدم بالكامل، ويؤدي إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

طريقة لمنع تصلب الشرايين

إن الطريقة الأكثر فعالية لمنع تصلب الشرايين هي معالجة عوامل الخطر الأساسية، مثل إدارة مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والتدخين، مع اعتماد نمط حياة صحي يتضمن النشاط البدني المنتظم، وممارسة التمارين الرياضية اليومية، واتباع نظام غذائي منخفض في الكربوهيدرات والدهون ولكن "غني بالفواكه والخضراوات والألياف".



يشير تصلب الشرايين، إلى حالة تحدث عندما تصبح الأوعية الدموية (الشرايين) التي تنقل الأكسجين والمواد المغذية من القلب إلى بقية الجسم متصلبة، وهذا الانسداد لا يؤدي إلى تصلب الشرايين فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى تضيق تجويف الشرايين، ما يضر بإمداد الدم إلى الأعضاء والأنسجة.

وتتطور الحالة بشكل رئيسي بسبب تراكم الرواسب الدهنية في الشرايين. وتتكون هذه الترسبات من الكوليسترول، والمواد الدهنية، والنفائيات الخلوية، والكالسيوم، والفبرين، وهي مادة تجلط الدم في الدم، وفقاً لما نشره موقع [only my health](https://www.onlymyhealth.com).

وتصلب الشرايين ليس شيئاً يحدث فجأة، فهو "تقدم بطيء للتغيرات في الأوعية الدموية التي قد تبدأ في مرحلة الطفولة وتزداد سوءاً مع تقدمك في العمر"، وتدرج هيئة الصحة المصرية، بحسب موقع "اليوم السابع" أربعة أسباب محتملة لمثل هذه الأضرار، وهي تشمل:

- ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.
- ضغط دم مرتفع.



محة إنجابية



أنت الآن حامل، جسمك أكثر دفئاً من المعتاد، ودرجة الحرارة مرتفعة أيضاً في الصيف، تجنبي تناول الأطعمة الدهنية والحارة والثقيلة. اختاري الأطباق الخفيفة واللحوم البيضاء والخضراوات الطازجة غير المجمدة. وأيضاً يجب الحرص على اتباع قواعد النظافة عند إعداد الطعام من غسل الفواكه والخضروات وطهي اللحوم جيداً.



من أجل حمل سليم رغم الحرارة

التعرض الى الشمس. ومن الأفضل البقاء في مكان به تهوية جيدة لتجنب حروق الشمس، خاصة إذا كانت بشرتك حساسة.

اتباع روتين جيد للعناية بالقدمين

يمكن أن يكون الحمل صعباً ويؤثر على القدمين، لأن كل الوزن المكتسب خلال هذه الفترة يمكن أن يسبب الدوالي والوذمة، خاصة إذا كنت تقفين لفترات طويلة. لذلك، يعد البدء بروتين العناية بالقدم أمراً ضرورياً. يمكنك دمج المنتجات العشبية والتدليك بالزيت والكريمات لانقاص الاحساس بثقل في القدم.

اختيار ملابس فضفاضة

مع كل التغيرات التي يمر بها الجسم خلال فترة الحمل في فصل الصيف، تظهر بعض الأعراض مثل التعرق الزائد، والجفاف، فارتداء الملابس الفضفاضة يمنحك القدرة على تحمل الحرارة والشعور بالارتياح في جسمك.

احمي نفسك جيداً

واقى الشمس هو حليف جيد ضد الشمس، ومع ذلك، يجب ألا تنسى ارتداء النظارات الشمسية وقبعة كبيرة لتجنب ضربة الشمس.

الاستفادة من الفيتامين د

يعد الصيف فرصة جيدة لا ينبغي تفويتها للتزود بالفيتامين د. فهو ضروري لصحة الأم والطفل معاً، لأنه يساهم في تثبيت الكالسيوم. وللحصول على الفيتامين د، يمكنك المشي على الشاطئ بعد الساعة 4 مساءً ولا تبقى تحت الشمس لفترة طويلة، فالمشي لمدة 15 دقيقة كاف.

يمكن أن يكون الحمل صعباً إذا وقع الحمل خلال فصل الصيف المعروف بحرارته الشديدة، فالحمل بعد ذاته يسبب ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم بسبب تغير في الهرمونات.

ولكن ما الذي يجب فعله ليتمر الحمل بشكل سليم ولتتمتع بصحة جيدة رغم الحرارة؟

قبل الشعور بوحدة من أجمل الأحاسيس في العالم، وهي ولادة طفل، تمر بعض الحوامل بعدة مراحل غير سارة، مثل الغثيان عند الصباح، التعب، القيء وغيرها، ولكي تكون الأم المستقبلية والطفل بصحة جيدة من الضروري اتباع بعض النصائح، وفقاً لموقع "حياتي صحي".

الترطيب ضروري

دائماً ما يؤكد المختصون على الترطيب، خاصة أن الأمر يتعلق بشخصين يجب إطعامهما. ولهذا يجب شرب كمية كافية، ويفضل أن تكون بين 2 و 3 لتر من الماء يومياً. تجنب المشروبات السكرية والصناعية، مثل المشروبات الغازية. كما يمكن إضفاء المزيد من النكهة على الماء بإضافة الليمون أو تناول كوب من الشاي الطازج.

الأكل المناسب

أنت الآن حامل، جسمك أكثر دفئاً من المعتاد، ودرجة الحرارة مرتفعة أيضاً في الصيف، تجنبي تناول الأطعمة الدهنية والحارة والثقيلة. اختاري الأطباق الخفيفة واللحوم البيضاء والفواكه الحمراء والخضراوات الطازجة غير المجمدة. وأيضاً يجب الحرص على اتباع قواعد النظافة عند إعداد الطعام من غسل الفواكه والخضروات وطهي اللحوم جيداً.

واقى الشمس ضروري

في فصل الصيف، واقى الشمس ضروري ولكي يكون له تأثير جيد، يجب توزيعه بكمية كافية بحركات دائرية، وتركه ليحفظ لفترة من الوقت. دون نسيان الأذنين، والمرفقين، الركبتين، والقدمين، كما يجب تكرار هذه العملية كل ساعتين.

تجنب الخروج بين الساعة 12 ظهراً و 4 عصراً

هذا هو الوقت الأكثر حرارة في اليوم، لذا يجب الابتعاد عن





صحة نفسية

“



مهام لضمان ”حزن“ ”صحي“

وأشار إلى أن بعض النصائح ذات المغزى مثل ”يجب أن تحاول ألا تفكر في الأمر“ يمكن أن تكون غير فعالة، بل على العكس، ينصح الشخص المكلوم بالحفاظ على ذكرى المتوفى ودمجها في حياته، إذ يمكن لعلاقة الحب هذه أن تستمر مع تلاشي الشعور بالحزن.

وبالنسبة للكثير من التكاليف، من المفيد تجميع الذكريات وتنظيم الصور وتخصيص مكان لها في المنزل. كما يمكن للشخص المكلوم الجلوس بهدوء في مكان كان يمثل أهمية لعلاقته بالفقيد، أو كرسي أو طاولة صغيرة، حيث يمكنه إجراء حوار داخلي مع الفقيد.

ويتعين على المرء تعلم العيش مع فكرة فقدان أحد أحبائه؛ فعندما ترى مكان زوجك على طاولة العشاء فارغاً أو حقيبة طفلك المدرسية غير مستخدمة -على سبيل المثال- فإن ألم الفقد يصبح أكثر شدة.

ويشير الخبراء إلى أنه من المهم التكيف مع الحياة دون المتوفى والتقدم إلى الأمام ”المكان الشاغر سيبقى كذلك بالتأكيد، لكن الحياة تستمر والمتوفى سيكون جزءاً منها بصفته شريكاً داخلياً أو مصدر طاقة“، و”يتعين أن يكون لحياة المرء معنى وأن تجلب له السعادة مجدداً“.

وينصح الخبراء الشخص المكلوم بالتفكير بأمراً دائماً ما كان يخطط للقيام به ومحاولة إنجازه الآن، ”قم بالسماح لنفسك القيام بالأمور التي تبرع فيها، ولا بأس من القيام بها“ سواء كان الذهاب في رحلة أو تعلم الرسم.

بدأت بعض النظريات الجديدة مناقشة قائمة من ”المهام“ اللازم إنجازها لضمان ”حزن صحي“، خاصة في حالات الخسارة المفجعة مثل وفاة طفل، أو الوفاة الناجمة عن حادث أو كارثة طبيعية، أو حادث قتل أو انتحار. وتقول ماري راشر هيلد، المشاركة في رئاسة الجمعية الاتحادية المعنية بالاستشارات بشأن الأحداث المثيرة للحزن، ”أولاً، من المهم استيعاب حقيقة الموت والحاجة لتقبلها“، وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية.

إن عملية الحزن لا تسير في خط مستقيم، بل هي دوامة، جميع التكاليف لديهم مسألة واحدة يتعين أن يتعاملوا معها، وهي ببساطة التوصل لكيفية النجاة ومواصلة العيش.

ويفضل البعض رؤية أو لمس المتوفى حتى إن كانت الوفاة ناجمة عن انتحار أو حادث، وتقول راشر هيلد، ”منظر الجثة سيجعلك تسعى للاستمرار في التواصل مع المتوفى في ذاكرتك، وستراه بصورته الطبيعية مجدداً“. ويحتاج الشخص المكلوم للأشخاص المقربين منه، للوقوف بجانبه أثناء القيام ببعض الأمور البسيطة دون أن تطلب منهم، كإعداد وجبة طعام من حين لآخر، على سبيل المثال.

ويقول كاشلر، ”هذه تعبيرات أولية عن الاهتمام“، ولا يكفي أن تقول للشخص المكلوم ”يمكنك دائماً أن تعتمد علي“ وتنتظر أن يطلب منك شيئاً، لأنه ”لن يتصل بأحد في هذا الوضع، فهم مشغولون بأنفسهم، ولا يريدون أن يكونوا عبئاً على الآخرين“.

يفضل البعض رؤية
أو لمس المتوفى حتى
إن كانت الوفاة
ناجمة عن انتحار
أو حادث، وتقول
راشر هيلد، ”منظر
الجثة سيجعلك
تسعى للاستمرار في
التواصل مع المتوفى
في ذاكرتك، وستراه
بصورته الطبيعية
مجدداً“.

ويحتاج الشخص
المكلوم للأشخاص
المقربين منه،
للقوف بجانبه
أثناء القيام ببعض
الأمور البسيطة
دون أن تطلب منهم،
كإعداد وجبة طعام
من حين لآخر، على
سبيل المثال.

تفسير علاجي للأحلام

قدمت دراسة من جامعة كاليفورنيا، شارك فيها 122 امرأة، تفسيراً لدور الأحلام في معالجة الحياة الصعبة، وتحسين المزاج. ووجد الباحثون أن الحلم يعطي الأولوية للذكريات السيئة وينقل خطورتها، كما توصل للبحث إلى هذه النتيجة بعد تجربة عرضت فيها على المشاركات صور سلبية ومحايدة، وطلب منهن تقييم رد فعلهن العاطفي قبل وبعد النوم.

ووفق ”هيلث داي“، تذكرت المشاركات اللاتي أبلغن عن أحلامهن المزيد من الصور المزعجة عند الاستيقاظ، لكن رد فعلهن عليها كان أقل حدة بكثير.

وبحسب الباحثين، تلعب الأحلام دوراً نشطاً في معالجة الذاكرة العاطفية، وتساعد على الشعور بالتحسن صحاً، وقد تؤدي النتائج إلى تدخلات تزيد الحلم، للمساعدة على التغلب على تجارب الحياة الصعبة.





أطفال



يعد الجفاف أحد أكثر أسباب شعور الطفل بالخموم شيوعاً خلال الطقس الحار، حيث يفقد الأطفال الماء بشكل أسرع من البالغين، خاصة أثناء اللعب أو ممارسة الرياضة في الطقس الحار. وعند حدوث ذلك قد يظهر على الطفل مجموعة من الأعراض الأخرى بجانب الخموم، مثل التعب وزيادة العطش والدوخة والغثيان، وتختلف حدة الأعراض على حسب حالة الطفل.

الأسباب المحتملة لخموم الأطفال



بشكل طبيعي، وإذا لم يتم التدخل بشكل صحيح قد يتعرض لبعض المضاعفات الصحية.

التغيرات في الهرمونات

تؤثر التغيرات في الهرمونات، مثل الكورتيزول، على مستويات الطاقة لدى الطفل، وعادة ما تتأثر تلك الهرمونات بتغيرات الطقس، خاصة في درجات الحرارة المرتفعة.

قلة النوم

قد يؤدي عدم حصول الطفل على ساعات نوم كافية ليلاً إلى الشعور بالتعب والإعياء والخمول، خاصة خلال الطقس الحار.

سوء التغذية

يحتاج جسم الطفل للكثير من العناصر والمغذيات والفيتامينات لتعويض ما يتم فقدانه بسبب التعرق المفرط الذي يحدث مع ارتفاع الحرارة الشديد، وقد يؤدي نقص بعض العناصر الغذائية، مثل الحديد وفيتامين B12، إلى شعور الطفل بالتعب والخمول.

الارتفاع الشديد في درجة الحرارة والرطوبة، قد يعرضان الأطفال للخموم والكسل وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية، وفي بعض الحالات قد يشير الأمر لإصابة الطفل بمشكلة صحية. ووفقاً لموقع "Kids health"، هناك العديد من الأسباب وراء شعور الطفل بالخموم خلال الطقس الحار، ومن أبرز تلك الأسباب المحتملة ما يلي:

الجفاف

يعد الجفاف أحد أكثر أسباب شعور الطفل بالخموم شيوعاً خلال الطقس الحار، حيث يفقد الأطفال الماء بشكل أسرع من البالغين، خاصة أثناء اللعب أو ممارسة الرياضة في الطقس الحار. وعند حدوث ذلك قد يظهر على الطفل مجموعة من الأعراض الأخرى بجانب الخموم، مثل التعب وزيادة العطش والدوخة والغثيان، وتختلف حدة الأعراض على حسب حالة الطفل.

ارتفاع درجة حرارة الجسم

عندما ترتفع درجة حرارة الجسم، يشعر الطفل بالتعب والخمول

لصحة طفلك صيفاً

هناك بعض النصائح التي يساعد اتباعها في تقليل فرص تعرض الطفل للخموم خلال الطقس الحار، ومن أبرزها: يجب التأكد من شرب الطفل الكثير من الماء والسوائل، مثل عصير الفواكه، طوال اليوم، حتى مع عدم الشعور بالعطش. يفضل ارتداء الطفل ملابس قطنية خفيفة وقصيرة الأكمام مع مراعاة الألوان الفاتحة، مع استبدال تلك الملابس بشكل دوري عند التعرق وقبل النوم وبعد الاستيقاظ. التعرض المباشر لأشعة الشمس في فترات الذروة يزيد خطر التعرض للخموم والتعب، لذا يجب الحرص على إبقاء الطفل في الظل قدر الإمكان، وارتداء قبعة حين الاضطرار للخروج. يحتاج جسم الطفل للكثير من العناصر والمغذيات الضرورية من أجل بناء الجسم، والتمتع بصحة جيدة في الطقس الحار، وإذا لم يحصل جسم الطفل على العناصر الغذائية اللازمة له قد يتعرض للخموم والتعب ويزداد خطر تعرضه للإرهاق الحراري. يمكن تقديم وجبات خفيفة صحية غنية بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة للطفل، لتعزيز لياقته وصحته وتجنب تعرضه للتعب خلال الطقس الحار. تأكد من حصول الطفل على قسط كافٍ من النوم خلال ساعات





تشوه القدم وعلاجه بالجراحة

الجوارب. كما تؤثر الأحذية في حالة أقدام البالغين أيضا - فمثلا، عندما ترتدي المرأة الكعب العالي، فإن الحمل لا يتوزع بشكل صحيح ويسبب تطور القدم المسطحة العرضية. بالطبع يمكن ارتداء أحذية ذات الكعب العالي، ولكن لفترة قصيرة جدا فقط".

ويمكن للطبيب تحديد ما إذا كان للشخص أقدام مسطحة بعد إجراء تصوير بالأشعة السينية لقدميه مع حمولة، وقد تظهر أحيانا علامات غير مباشرة في الأحذية - فمثلا، قد يتشوه كعب الحذاء. وعلامات أخرى قد تظهر في شكل تشوه إبهام القدم، وتشكل وظهور مسامير القدم، والألم أثناء ممارسة الرياضة.

ولا يوجد علاج للأقدام المسطحة، أي أن هذا التشوه دائم، ولكن يمكن إجراء عملية جراحية، بعدها يحتاج الشخص إلى فترة إعادة تأهيل طويلة. كما يمكن تخفيف تأثيره بإجراء تمارين معينة وأحمال خفيفة لتدريب العضلات ومنع تطوره.

ويقول: "يفيد المشي حالي في القدمين على سطح غير مستو أو على بساط لتقويم العظام. وبالطبع، يجب ارتداء أحذية مناسبة ومريحة لا تضغط على القدمين".

تعتبر الأقدام المسطحة، حالة شائعة وتؤدي إلى تغيير شكل القدم، إلا أن مشاكلها لا تتحسر فقط في القدم، وربما تمتد وتتسبب باضطرابات صحية أخرى.

ويؤكد أخصائي الرضوح الروسي الدكتور ألكسندر كوندراتيف، أن الأقدام المسطحة قد تسبب مشكلات واضطرابات مختلفة في الجهاز العضلي الهيكلي، بحسب ما نقلت عنه وسائل الإعلام الروسية.

ويضيف "تتطور لدى الشخص في مرحلة الطفولة، أقواس القدم الطولية والعرضية، ولكن لدى الأشخاص الذين يعانون من أقدام مسطحة، تهدل هذه الأقواس".

ويقول "غالبا ما تكون الأقدام المسطحة تشوها خلقيا وضعفا في الجهاز الرباطي، أما في مرحلة البلوغ - فسببها الأحمال المفرطة، ونمط الحياة الخامل، والأشخاص الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد وقلة الحركة هم أكثر عرضة للخطر".

ويشير إلى أن "الأحذية تؤثر في شكل الأقدام أيضا" مضيفا "بالنسبة للطفل الصغير، مثلا، الأحذية الناعمة مناسبة جدا مع

يمكن للطبيب تحديد ما إذا كان للشخص أقدام مسطحة بعد إجراء تصوير بالأشعة السينية لقدميه مع حمولة، وقد تظهر أحيانا علامات غير مباشرة في الأحذية - فمثلا، قد يتشوه كعب الحذاء. وعلامات أخرى قد تظهر في شكل تشوه إبهام القدم، وتشكل وظهور مسامير القدم، والألم أثناء ممارسة الرياضة.

دهون تكشف هشاشة العظام

أيضاً بالعظم الإسفنجي، بزيادة دهون البطن وحول الأعضاء الداخلية. وبنظرة فاحصة على توزيع الدهون تحت الجلد، كان الذين لديهم كتلة دهنية أعلى في أذرعهم أكثر عرضة لانخفاض جودة العظام وقوتها في العمود الفقري. ويمكن لتقنيات التصوير، مثل قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائي الطاقة، قياس كثافة المعادن في العظام، والتنبؤ بالكسور الجديدة بسبب عوامل أخرى مستقلة، ومع ذلك، فإن تأثير الدهون في الجسم على صحة العظام لم يكن واضحا حتى الآن.

واقترحت النتائج اعتبار زيادة دهون الذراع علامة على خطر الكسور التي قد تصيب العمود الفقري.



أكدت دراسة جديدة أن قياس إجمالي الدهون في الذراع لشخص يزيد عن 50 عاماً يمكن أن يكشف هشاشة العظام ويتنبأ بالمعرض للإصابة بكسور في العمود الفقري.

وتقترح نتائج طريقة جديدة وأقل كلفة لتحديد الذين قد يعانون من إصابات مدمرة عند السقوط.

وحسب "ستادي فايندرز"، فحص باحثون من الجامعة الوطنية بأثينا، 14 رجلاً و101 امرأة متوسط أعمارهم 62 عاماً، ودون سوابق في الإصابة بهشاشة العظام.

ووجدوا أن الذين لديهم دهون زائدة في الجسم، بغض النظر عن مؤشر كتلته، تنخفض جودة عظامهم في العمود الفقري.

وارتبط الانخفاض بالعظم التريبيقي للعمود الفقري المعروف



اسناني حياتي



يحتوي الأيس كريم
والمتلجات على نسبة
عالية من السكر، مما
قد يسبب تسوس
الأسنان ويؤدي إلى
الحساسية. يمكن
أيضاً أن تكون شديدة
الحموضة، خاصة
إذا كانت تحتوي
على نكهات الفاكهة
أو مغلفة في حلوى
حامضة المشروبات
الباردة مثل القهوة
المتلجة والعصائر
والمشروبات الغازية
تحتوي أيضاً على
نسبة عالية من
السكر ويمكن أن تكون
حمضية



حساسية الأسنان والأيس كريم

أو مغلفة في حلوى حامضة المشروبات الباردة مثل القهوة المتلجة
والعصائر والمشروبات الغازية تحتوي أيضاً على نسبة عالية من
السكر ويمكن أن تكون حمضية، مما قد يؤدي إلى تآكل طبقة
المينا والتسبب في الحساسية، بحسب موقع "اليوم السابع".
الخبر السار هو أنك لست مضطراً للتخلي عن علاجاتك الصيفية
المفضلة لحماية أسنانك من التلف للاستمتاع بالأطعمة والمشروبات
الباردة دون ألم، وذلك باستخدام معجون أسنان حساس مصمم
خصيصاً للمساعدة في تقليل الحساسية عن طريق سد الأنابيب
في العام واستخدامه بانتظام للمساعدة في حماية أسنانك.

يمكن أن تكون علاجات الصيف مثل الأيس كريم والمصاصات
والمشروبات الباردة سبباً ذا حدين للأشخاص ذوي الأسنان
الحساسة من ناحية، يمكن أن توفر الراحة من الحرارة وتكون
مصدراً للمتعة من ناحية أخرى، يمكن أن تكون عالية الحموضة
والسكرية، مما قد يؤدي إلى تآكل المينا ويسبب الحساسية.

يحتوي الأيس كريم والمتلجات على نسبة عالية من السكر، مما قد
يسبب تسوس الأسنان ويؤدي إلى الحساسية. يمكن أيضاً أن تكون
شديدة الحموضة، خاصة إذا كانت تحتوي على نكهات الفاكهة

أمور يجب فعلها لصحة الفم



عدم مضغ الثلج
يعتاد بعض الأشخاص
على مضغ مكعبات الثلج
في الصيف، للتغلب على
حرارة الطقس المرتفعة،
مع العلم أن هذه العادة
الخاطئة قد تهدد صحة
الأسنان بالعديد من
المشكلات، مثل ضعف المينا
والحساسية.

يكون الفم، بما في ذلك الشفاه والأسنان واللثة، أكثر عرضة
للإصابة بالأمراض في فصل الصيف، نتيجة لاتباع نمط حياة
غير صحي، مثل الإفراط في تناول المتلجات.

ونستعرض هنا أبرز النصائح الضرورية للحفاظ على صحة
الأسنان في الصيف، وفقاً للمعلومات الصادرة عن مؤسسة صحة
الفم "Dentalhealth" وموقع "The Conversation"

دهن الشفاه بواقى الشمس

لا يعير البعض اهتماماً كبيراً بدهن الشفاه بالكريم الواقى
للشمس، مع العلم أن جلد الشفتين رقيق للغاية، مما يجعله
عرضة للإصابة بالحروق أو السرطان عند تعرضه للأشعة
فوق البنفسجية.

تجنب المشروبات الغازية

يقبل الكثير من الأشخاص على تناول المشروبات الغازية الباردة
في فصل الصيف، للشعور بالانتعاش والحيوية في الطقس الحار،
دون الانتباه أن محتواه العالي من السكريات قد يزيد خطر
الإصابة بتسوس الأسنان.

شرب الماء

يجب الاهتمام بشرب كمية وفيرة من الماء على مدار اليوم،
للمحافظة على ترطيب الفم، عن طريق تحفيز الغدد اللعابية
على إنتاج المزيد من اللعاب.



مخ واعصاب

إنجاز علمي في مجال تجميد الدماغ



بتجميدها، تتشكل بلورات الجليد في بعض الأحيان. ويمكن أن تشوه هذه الخلايا جميع خلايانا وتدمرها، وخاصة خلايا الدماغ الحساسة، ما يجعلها عديمة الفائدة وظيفياً عند إذابتها. وشرع البروفيسور شاو وفريقه في البحث عن مادة مختلفة لغمر أنسجة المخ، ما يبقيها باردة، ويوقفها من الشيخوخة، دون الوقوع في مشاكل مع البلورات.

وبعد بعض التجارب، ابتكر الفريق بقيادة البروفيسور تشيتشنغ شاو، عالم الأعصاب في شنغهاي بالصين، خليطاً "ميدي"، والذي يتكون من عدة مركبات كيميائية، ويسمح له بتجميد الأنسجة دون أي ضرر.

وأوضح البروفيسور شاو أن "ميدي" لديه القدرة على تجميد الدماغ بأكمله، لكن هذا يأتي مصحوباً بمجموعة من التحديات الخاصة به، لأن الانتقال من تجميد العضو إلى عضو كامل، مثل الدماغ البشري في التجارب، أمر معقد لعدد من الأسباب.

نجح فريق علماء من الصين في تحقيق تقدم علمي في مجال تجميد الدماغ، وهي التكنولوجيا التي يمكن أن تساعد البشر يوماً ما على العيش لفترة أطول بكثير من حياتهم الطبيعية.

وسمحت تقنية جديدة للعلماء بتجميد أنسجة المخ البشري، حتى تستعيد وظيفتها الطبيعية بعد ذوبانها، ما قد يفتح الباب أمام طرق محسنة لدراسة الحالات العصبية.

واستخدمت التجربة الخلايا الجذعية الجنينية البشرية لتنمية عينات من الدماغ لمدة 3 أسابيع، ثم وضعت العينات في مواعيد كيميائية مختلفة، مثل السكر ومضادات التجمد والمذيبات الكيميائية، بحسب موقع "24".

وبعد تجميد العينات في النيتروجين السائل لمدة 24 ساعة، قام العلماء في جامعة فودان بشانغهاي بإذابة العينات على مدار أسبوعين، ووجدوا أن أحد المراتج أبقى الخلايا العصبية سليمة، وقادرة على إرسال الإشارات كالعادة.

وبما أن 80% من خلايا دماغنا تتكون من الماء، فعندما نقوم

“

يمكن أن تشوه هذه الخلايا جميع خلايانا وتدمرها، وخاصة خلايا الدماغ الحساسة، ما يجعلها عديمة الفائدة وظيفياً عند إذابتها.

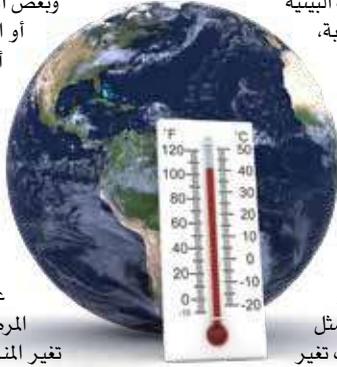
وشرع البروفيسور شاو وفريقه في البحث عن مادة مختلفة لغمر أنسجة المخ، ما يبقيها باردة، ويوقفها من الشيخوخة، دون الوقوع في مشاكل مع البلورات.

مخاطر محتملة لتغير المناخ

المناخ، يكافح المخ للحفاظ على درجة حرارة الجسم ويبدأ في الاختلال، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

وتؤكد الدراسة أن التغيرات الحادة في درجة الحرارة في غير موسمها، وتباين الحرارة بشكل غير معتاد على مدار اليوم وبعض أحوال الطقس الشديدة، مثل موجات الحر أو العواصف والفيضانات، تزيد من خطورة أمراض الجهاز العصبي، وقد تتفاقم هذه الأعراض بسبب ظروف بيئية معينة مثل نقص المساحات الخضراء.

وتشير الدراسة وفقاً لـ "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية إلى أنه يتعين وضع أنظمة تحذير محلية من مغبة التباينات الحادة في درجات الحرارة وتأثيرها على الجهاز العصبي، والعمل على توعية المرضى ومسؤولي الرعاية الصحية من مخاطر تغير المناخ على حالاتهم المرضية.



خلصت دراسة علمية أن بعض ظواهر تغير المناخ، مثل ارتفاع الحرارة أو الرطوبة، قد تزيد من مخاطر بعض أمراض المخ، مثل السكتات الدماغية والالتهاب السحائي والصرع والزهايمر والشلل الرعاش (باركنسون).

ومن المعروف أن المخ مسؤول عن معالجة التحديات البيئية التي يواجهها الإنسان، مثل ارتفاع الحرارة والرطوبة، عن طريق زيادة العرق على سبيل المثال، أو توجيه الإنسان للتحرك بعيداً عن الشمس والبقاء في الظل، كما أن مليارات الخلايا العصبية داخل المخ تؤدي وظيفتها بشكل أفضل في درجات الحرارة المعتدلة، وهي مجهزة للتفاعل سوياً في إطار نطاق محدود من درجات الحرارة.

وحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "ذا لانسيت نيورولوجي"، المعنية بالأبحاث الطبية الخاصة بالجهاز العصبي، عندما تتغير الأحوال المناخية نحو ظروف غير معتادة، مثل الارتفاع الحاد في الحرارة أو الرطوبة بسبب تغير

Diclosan fast[®] 50 mg

Diclofenac Potassium

- Anti-Inflammatory
 - Anti-Rheumatic
 - Analgesic
 - For Dental Pain
 - For Headache
 - Fast onset of action
-  (within 5 minutes)



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 كلاً من الأورام التي لا يتجاوز حجمها 5 سم
أورام الكبد - أورام الرئتين - أورام الكلى - أورام العظام - أورام الرحم أورام الغدة الدرقية

مميزات الجهاز:

- راحة المريض: علاج لطيف التوغل
- مدة حرق الورم لا تزيد عن ١٢ دقائق.
- تقليل تكاليف العلاج وتقليل المدة المطلوبة للتعافي.
- يستطيع المريض أن يعود إلى منزله بنفس اليوم.

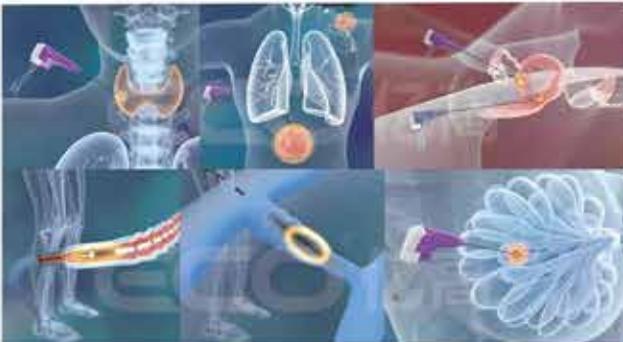
السلامة والأمان:

تقنية المعالجة أمنه 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 - 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



شركة أنيوس

هي شركة فرنسية رائدة في السوق العالمية لأكثر من 115 عاما وتتبع مجموعة إيكولاب الصناعية حيث تقوم بتصميم وتصنيع وتسويق المنتجات الخاصة بالتعقيم والتطهير وتوفير منتجاتها للمستشفيات والعيادات والمنظمات العالمية وكذلك مصانع مستحضرات التجميل والمستحضرات الصيدلانية ومصانع الأغذية والمشروبات.

متوفر
الآن

معقّمات
أنيوس
(إيكولاب)



Aerosept

جهاز تطهير وتعقيم الغرف والأسطح بالتبخير



STERANIOS 2%

تطهير وتعقيم عالي للأدوات
والمناظير الجراحية



ANIOS R444 3x1L

يزيل الصدا 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 ومتنظف 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

sms

راسل
كل الناس

sms

sms

sms

مرحباً

sms

أخبارك

كيف الحال؟



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 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+

