



- نؤارة.. من امرأة تخشى الحديث مع الناس إلى أخصائية نفسية
- تحذيرات من استخدام الأعشاب لعلاج صفار المواليد
- تحذيرات من استخدام الأعشاب لعلاج صفار المواليد

■ تقنية جديدة تعالج الأعصاب المقطوعة

5 خطوات تحمي طفلك من السكري

الثلاسييميا ..

يترصد الطفولة وسط جهل مجتمعي وتهاون رسمي

التبرع بالدم..

إنقاذ حياة واكتساب صحة

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

UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

نحن الخطوة الاولى
لبداية الشفاء

Prevention from
Re-occurence

We
Choose the
BEST
for you



- تقرحات داء العليقي
- التهاب كبيبات الكلى
- و التهابات الجلدية

- حصن منيع من اعادة التكرار
- وقاية من حمى الروماتيزم
- داء الزهري و الحالات المتأخرة
- مرض الزهري لحدِيثي الولادة



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





27

دواء

- أين نحفظ الأدوية في الصيف؟
- لماذا يجب إبقاء الدواء بعيداً عن الحرارة؟

30

تغذية

- عادات غذائية تؤدي إلى الإجهاد

33

صحة إنجابية

- مضاعفات صحية لسوء تغذية الحامل

36

عظام

- أعراض دالة على كسر الأنف

16

قمة صحفية

- من شخص يخشى الحديث مع الناس إلى أخصائية نفسية نوارة.. امرأة هزمت الشدائد

24

توعية

- أمراض مرتبطة بالحرارة .. كيف تتعامل معها؟
- أضرار المكيفات وبدائلها الآمنة
- احذر حرقة المعدة المستمرة

26

جديد الطب

- ذكاء اصطناعي يحول الأفكار إلى صور
- أدمغة لرصد مؤشرات "التوحد"

7

فلك الطبية

- توفير أجهزة نوعية للمستشفيات الحكومية بتكلفة تجاوزت 4 ملايين دولار
- إعادة تجميد الاسماك أكثر من مرة تؤدي إلى أضرار خطيرة على الصحة
- لأول مرة في تعز .. إجراء عملية قسطرة للأطفال بنجاح

10

ملف العدد

- الثلاثي.. القاتل بالوراثة يترصد الطفولة وسط جهل مجتمعي وتهاون رسمي

14

تقرير

- التبرع بالدم.. إنقاذ حياة واكتساب صحة

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 الجرهمزي

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 الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرهمزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

صلاية نفسية

واجهت تحديات كثيرة في حياتي خاصة خلال العشر السنوات الفائتة، وكلما استرجعت عدداً منها أسأل نفسي باستغراب: كيف استطعت تحمل كل هذه التحديات والضغوط ثم لا تزال صامداً؟!

العام الفائت، تمكنت من تحويل ظروف في العصبية إلى فرص للنمو الشخصي في مجالي العملي، وركزت اهتمامي على تطوير قدرات أطفالي في القراءة والكتابة وتنمية مواهبهم. كان يحدث أن لا أنام لمدد طويلة إلا ساعات قليلة غير هانئة، وكلما خيل لي أنني استسلمت للنوم، أفر فجأة بسبب الأسئلة القلقة التي تملأ دماغي ولا تغادره، وجعلتني أتمنى أن أنام لو لساعتين كاملتين بعمق، وكما كانت أمنية شاقّة التحقيق. صحيح أن الأسئلة القلقة والهموم التي كادت تعصف بي، حرمتني لذة النوم منذ ما يربو على السنتين، إلا أنني أزعج بأني صلب، فما زلت متماسكاً، وأسير بخطوات ثابتة، لا اترنح، ولا أمنح اليأس ثغرة يعبر منها إلى روحي.



عبد الملك الجرموزي

تحديات شبيهة بالتي مررت بها - أو أقل منها - لم يقوَ أصدقاء لي وحتى أقارب على تحملها، وقد أودت بهم إلى هاوية نفسية، فجعلتهم متآزمين وبعضهم استسلم وانهار تماماً. اعترف أنني تعرضت لانتكاسات صادمة، وأخرى بالغة القسوة، لكنها لم "تطرحني أرضاً"، وصحيح أنني اضطررت إلى حشر نفسي داخل زاوية خاصة في منزلي، غير أن رسالة جاءتني من صديق عزيز منحني طاقة إيجابية عالية، وجعلتني اتخطى أزمتي النفسية. قال لي صديقي: "أنت عندك صلاية نفسية وآليات كثيرة للتكيف، أنت قادر على التفكير بالمشكلة وتحليلها ومحاولة إيجاد حلول بديلة وتجربتها"، يا لها من رسالة لا أبالغ إن قلت أنها أعادتني للحياة، وذكرتي بأنني لطالما قلت لصديقي هذا بأنني "رجل صلب"، وها هو يؤكد لي ذلك، وقد دفعتني رسالته المحفزة إلى البحث عن مفهوم الصلاية النفسية. الصلاية النفسية مزيج من ثلاثة مواقف هي الالتزام، ضبط النفس، المواجهة. والشخص الممتلك للصلاية النفسية شخص قادر على إدارة حياته بشكل أفضل، ومواجهة ظروفه الشائكة بمرونة وعزيمة وقوة بل وتطويعها لخدمته.

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الصلاية النفسية وتنمية الصحة النفسية على فكرة أن الشدائد تنشط بما يعرف بالعتاد النفسي للمواجهة وإثبات الذات، وتتضمن العوامل التي تساعد على سرعة وفاعلية التعافي وفي نفس الوقت عوامل الحماية أو الوقاية، ويرتبط بمدى قوة جهاز المناعة ومستوى الحصانة النفسية التي يتمتع بها الشخص ومستوى الخبرات الإيجابية التي تعايش ويتعايش معها.

هذا يعني أن الإنسان الصلب لن يقف في نفس المكان الذي كان عليه قبل مواجهة الأزمات والمصاعب والضغوطات، بل سيستغل ظروفه الصعبة ويجعل منها حافزاً للتنمية وتطوير شخصيته، كما أنه سيكون قادراً على تجاوز مشاعر اليأس والعجز بنظرته التفاضلية. من السهل جداً أن يقع الإنسان في الكآبة عند مواجهته متاعب أو أحداثاً صادمة، وقد يصل ببعضنا إلى الإحساس باليأس والعجز، وهنا ربما يكتب الإنسان لنفسه شهادة وفاته نفسياً، وعليه تأتي الأهمية الوقائية للصلاية النفسية بوصفها خاصية أو سمة شخصية تمكن من يتمتع بها من الاحتفاظ بتفاؤله واستبشاره واندفاعه نحو المستقبل، بتوقع للأفضل.

كل هذا متوقف على قدرة الإنسان على تغيير أنماط التفكير السلبية والتوظيف الإيجابي لقدراته الشخصية، ولصادر المساندة والدعم في البيئة التي يعيش فيها. بحسب مختصين، من سمات الشخصية الصلبة نفسياً، التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضها للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية.

هذه الشخصية، تتميز أيضاً بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط؛ حيث تستخدم التقويم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، مما يشير إلى أنه لدى تل الشخصية مستوى عالٍ من الثقة النفسية.

إن الحديث عن "الصلاية النفسية" لا يمكن اختزاله في هذه المساحة، كما أنه لا يعني التخلي من مشاعرنا كبشر، وتصنع القوة، والإفراط في "الهنجمة الكذابة"، فالهشاشة النفسية ليست دائماً تعبيراً عن ضعف بل عن إنسانية.

ولكن، يجب عليك أن لا تستسلم لحالتك الشعورية عند وقوعك في مشكلة ما، وتُقتنع نفسك بأن مشكلتك أكبر من قدرتك على التحمل، ستشعر بالعجز والانهار، وتتعاظم معاناتك، ثم تغرق في شعور التحطم الروحي والانهاك النفسي والضياع.

“

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الصلاية النفسية وتنمية الصحة النفسية على فكرة أن الشدائد تنشط بما يعرف بالعتاد النفسي للمواجهة وإثبات الذات، وتتضمن العوامل التي تساعد على سرعة وفاعلية التعافي وفي نفس الوقت عوامل الحماية أو الوقاية، ويرتبط بمدى قوة جهاز المناعة ومستوى الحصانة النفسية التي يتمتع بها الشخص ومستوى الخبرات الإيجابية التي تعايش ويتعايش معها.

Azrocare[®]

azithromycin 500mg

for **3** tablets
consecutive
days

the **SHORTCUT** for
cure



Pharmacare
فارماكير 



بحسب تحقيق
نشرته منصة
خيوط أواخر
شهر يونيو، تعاني
أسواق الأسماك
في مختلف مناطق
اليمن، من التلوث
وعدم النظافة،
في ظل غياب تام
للقابة؛ الأمر
الذي شجّع ملاك
هذه الأسواق
وباعة الأسماك
على عدم الالتزام
بالاشتراطات
الصحية
والبيئية.



توفير أجهزة نوعية للمستشفيات الحكومية بتكلفة تجاوزت 4 ملايين دولار

في أمانة العاصمة ومحافظات إب وذمار وحجة. وبين المتوكل أنه سيتم رقد هيئة مستشفى الثورة بالأمانة بأجهزة رنين مغناطيسي وأشعة مقطعية وقسطرة قلبية طرفية وكهرباء القلب، فضلاً عن أجهزة نوعية لقسم العيون بالهيئة. ووفقاً لما نقلت وكالة "سبأ للأخبار" عن المتوكل، سيتم رقد هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بالأمانة بجهازي قسطرة طرفية قلبية وكمبيوتر مقطعي، وهيئة مستشفى الثورة في إب وهيئة مستشفى ذمار العام بجهازي قسطرة قلبية.. إضافة لصيانة وإصلاح جهاز الكمبيوتر المقطعي بهيئة المستشفى الجمهوري في حجة.

الطبية/
أكد وزير الصحة العامة والسكان في صنعاء الدكتور طه المتوكل توفير أجهزة نوعية للمستشفيات الحكومية بأحدث المواصفات والمقاييس في الشرق الأوسط. وأوضح الوزير المتوكل أن توفير الأجهزة البالغة قيمتها أربعة ملايين و100 ألف دولار بتمويل حكومي يأتي في إطار التوجهات الاستراتيجية للدولة لمواجهة التحديات الصحية وترجمة التطورات بمشاركة تلامس احتياجات المرضى ومصصلحة المجتمع. وقال أن الأجهزة والمعدات تضمن تغطية احتياجات المستشفيات الحكومية

الجمعية اليمنية لحماية المستهلك تحذر: إعادة تجميد الاسماك أكثر من مرة تؤدي إلى أضرار خطيرة على الصحة

وتواصلت مع الجهات المختصة، ونفذت حملات من هذه الجهات، وبالفعل تأكد قيام بعض الأشخاص ببيع وتسويق أسماك تالفة. وفي المقابل يرى الوكيل المساعد لقطاع خدمات التسويق والإنتاج بوزارة الثروة السمكية في صنعاء، راجح طبقة، أن المشكلة ليست في غياب الاشتراطات أو المعايير، مؤكداً في تصريح لـ "خيوط" وجود الاشتراطات والمعايير ضمن اللائحة التنظيمية لبيع وشراء وتداول الأسماك.

واعتبر المشكلة في عدم الالتزام بتلك الاشتراطات والمعايير الأساسية، التي من شأنها الحفاظ على المنتجات السمكية وضمان جودتها، سواء كان من قبل ناقلي الأسماك أو أصحاب المحال والأسواق السمكية، لافتاً إلى بروز مشكلة في عدم التزام هؤلاء بالاشتراطات والمعايير. وقال طبقة "نحتاج إلى تدخلات من الجهات الأمنية؛ لضبط وردع المتلاعبين والمستهترين بسلامة وصحة المستهلكين، حيث سبق وتم مراراً وتكراراً مخاطبة أولئك المستهترين من أصحاب المحال أو الأسواق بسرعة استيفاء المعايير والاشتراطات الأساسية، والزمامهم بعمل الالتزامات الخطية".



الطبية/ خاص
وصفت الجمعية اليمنية لحماية المستهلك، قيام بائعي الأسماك بإعادة تجميدها أكثر من مرة بأنها عملية غش بغرض بيع أسماك تالفة، تؤدي إلى أضرار خطيرة على صحة وسلامة المستهلكين، وتعرضهم لتسممات غذائية. وبحسب تحقيق نشرته منصة خيوط أواخر شهر يونيو، تعاني أسواق الأسماك في مختلف مناطق اليمن، من التلوث وعدم النظافة، في ظل غياب تام للقابة؛ الأمر الذي شجّع ملاك هذه الأسواق وباعة الأسماك على عدم الالتزام بالاشتراطات الصحية والبيئية. وفي هذا السياق يوضح رئيس جمعية حماية المستهلك، فضل منصور في تصريح لصالحي التحقيق الذي أعده الزميل محمد عمر، تحت عنوان "أسماك مجمدة" وأسواق ملوثة في الحديدة، أن سبب المشكلة عدم وجود رقابة على طرق نقل الأسماك وحفظها، من موانئ الاصطيد، حتى مراكز التسويق والبيع، للحفاظ عليها. وتؤكد جمعية حماية المستهلك أنها تلقت العديد من شكاوى المستهلكين،



أول مرة في تعز .. إجراء عملية قسطرة للأطفال بنجاح

الطبية - خاص

لطفلين لا يتجاوزان من العمر 7 سنوات في المركز". وخلال العملية استخدم الفريق الطبي أحدث جهاز متطور لإجراء عمليات القسطرة القلبية، "ما يمنح الأطفال الفرصة للتمتع بحياة صحية ونشطة"، وفقا للمركز. ووصف المركز هذا النجاح الطبي بأنه "استثنائي" في تعز، معبرا عن فخره بالفريق الطبي وما يمتلكه من خبرات وتقان في العمل لتحقيق مثل هذا الإنجاز.

أعلن مركز القلب والأوعية الدموية وزراعة الكلى بتعز عن تمكن فريق طبي يمني من إجراء أول عملية قسطرة قلبية ناجحة للأطفال في مدينة تعز. وقال المركز في منشور على صفحته في الفيسبوك، أواخر يونيو "إن فريقاً طبياً متخصصاً بقيادة استشاري القسطرة القلبية للأطفال؛ الدكتور مصطفى المحيا، نجح في إجراء عمليتي قسطرة قلبية



"قلق بالغ" لانعدام الأمن الغذائي في 5 دول بينها اليمن

الطبية - خاص

تساعد جميع شركات الأغذية والحكومات والمستهلكين على الوقاية من تلوث الأغذية والأمراض المنقولة بالأغذية. وتؤكد المنظمات التابعة للأمم المتحدة على ضرورة حماية الغذاء في جميع مراحلها، بدءاً من الإنتاج ووصولاً إلى الاستهلاك.

وتشير تقديرات سابقة لمنظمة الصحة العالمية إلى أن إقليم شرق المتوسط يتحمل عبئاً كبيراً من الأمراض المنقولة بالأغذية، حيث يعاني 100 مليون شخص يعيشون في دول الإقليم من الأمراض المنقولة بالأغذية كل عام، منهم 32 مليون حالة هي لأطفال دون سن 5 سنوات، وتمثل أمراض الإسهال المنقولة بالأغذية والناجمة عن الممرضات 70% من عبء الأمراض المنقولة بالأغذية في الإقليم.

وتلقت المنظمات الدولية في

تقاريرها إلى أن الأزمات الإنسانية وغيرها من حالات الطوارئ وعدم الاستقرار السياسي في دول شرق المتوسط، تحد من فرص الحصول على الغذاء المأمون والمياه وخدمات الصرف الصحي المأمونة، فضلاً عن الحصول على الخدمات الصحية، وعادةً ما يكون الأشخاص الأكثر ضعفاً وتهميشاً هم الأسوأ تأثراً بتلك الأوضاع.

وضعت منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) وبرنامج الأغذية العالمي، اليمن من بين خمس دول يواجه عدد كبير من سكانها انعداماً حاداً في الأمن الغذائي.

واعتبرت المنظمات أن "تشاد وجمهورية الكونغو الديمقراطية وميانمار وسوريا واليمن" نقاط ساخنة مثيرة "لقلق بالغ"، إذ يواجه عدد كبير من الأشخاص في هذه البلدان انعداماً حاداً في الأمن الغذائي، إلى جانب عوامل من المتوقع أن تؤدي إلى تفاقم الظروف التي تهدد الحياة في الأشهر المقبلة.

وجاء في تقرير الإنذار المبكر الذي نشرته الوكالتان الأمميتان مطلع يونيو، أن ما لا يقل عن 18 منطقة حول العالم تعاني من انعدام الأمن الغذائي الشديد ويمكن أن تشهد "عاصفة نارية من الجوع" ما لم تصل إليها المساعدات بشكل عاجل.

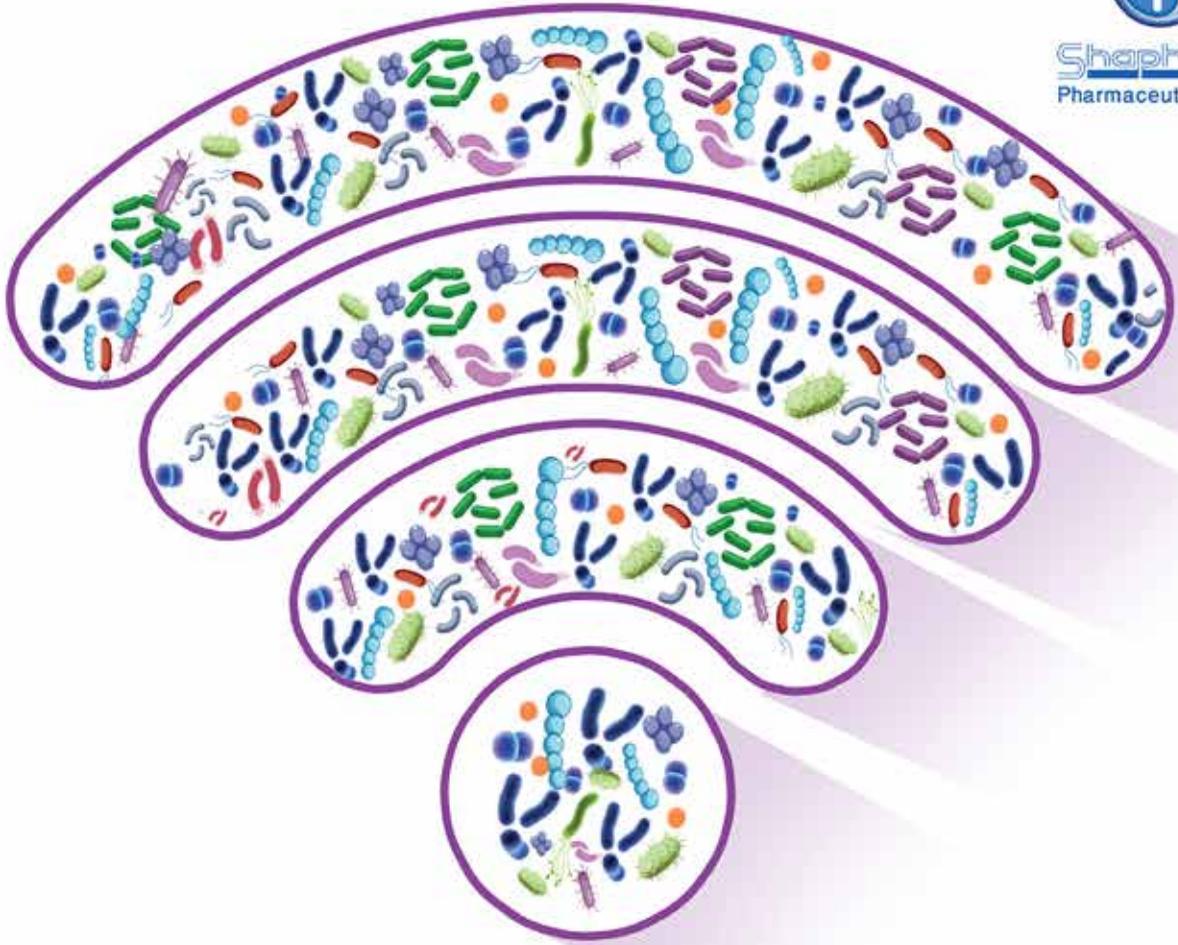
ويتم إحياء اليوم العالمي لسلامة الغذاء في الـ 7 من يونيو كل عام، وقد خصص شعار "التأهب لغير المتوقع" لاحتفال هذا العام. وبحسب المنظمة المتخصصة بالأغذية والزراعة "فاو"، يمكن أن



تشير تقديرات سابقة لمنظمة الصحة العالمية إلى أن إقليم شرق المتوسط يتحمل عبئاً كبيراً من الأمراض المنقولة بالأغذية، حيث يعاني 100 مليون شخص يعيشون في دول الإقليم من الأمراض المنقولة بالأغذية كل عام، منهم 32 مليون حالة هي لأطفال دون سن 5 سنوات،



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



أجمكس[®]

١ جرام

أموكسيسيلين ٨٧٥ مجم + حمض كلافيو لانيك ١٢٥ مجم



التغطية الشاملة

www.shaphaco.com

P.O. Box: 3073

@Shaphaco

الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان

info@shaphaco.net

+967.1 200620/2

+967.1 200623

Attan, 60th Street Sana'a - Republic Of Yemen



الثلاسيميا القاتل بالوراثة

يترصد الطفولة وسط جهل مجتمعي وتهاون رسمي

تحقيق / إيمان زيد
بملامح ذابلة وعينين صفراوين وجسد منهك، تواصل سارة عبد اللطيف (18 سنة)، من صنعاء، حياتها رغم تعرضها للكثير من التمر والمواقف المزعجة؛ بسبب آثار الثلاسيميا على بنيتها ولونها، ما دفعها للتفكير في ترك المدرسة.
إصابة سارة بالثلاسيميا، جعلها تحتاج لنقل الدم كل 3-4 أسابيع، مع الاستمرار في تناول الأدوية بشكل يومي؛ يشاركها المعاناة هذه أخوها الأكبر سليمان (23 سنة)، المصاب بالمرض نفسه.
أصيبت سارة بتضخم الطحال الأمر الذي استدعى إجراء عملية لاستئصاله، وفقا لأمانى إحدى قريبات سارة، التي تحدثت لـ «خيوط» عن حجم معاناة الأخوان سارة وسليمان، خاصة أيام الحرب.
وقالت «عدم توفر علاج سحب الحديد أيام الحرب، سبب لهما مضاعفات خطيرة أدت إلى تراكم مخزون الحديد لأكثر من 6000 مليجرام/ لتر، في حين أن المعدل الطبيعي عند النساء 307 مليجرام/ لتر، وعند الرجال 336 مليجرام/ لتر، الذي ساهم في تضخم الطحال».

وتتزايد أعداد مرضى الثلاسيميا والأنيميا المنجلية في اليمن، بشكل مستمر، حيث بلغ عددهم ما يزيد على 40 ألف حالة بحسب تقديرات وزارة الصحة العامة والسكان بصنعاء، علاوة على مئات الآلاف من الحاملين للجين المسؤول عن المرض، من دون علم أغلبهم، ما يندرج بخطر كبير على مستقبل الطفولة عموماً.

انتقال الجينات

يعد الثلاسيميا أحد أنواع تكسرات (انحلال) كريات الدم الحمراء الوراثي، الناتج عن انتقال جينات المرض من الأبوين إلى الأبناء، حيث يعجز نخاع العظام عن تصنيع كمية كافية من خضاب الدم السليم (الهيموجلوبين)، كما هو في خلايا الدم الحمراء الطبيعية، ومن ثم تتوقف حياة المريض على الدم المنقول من المتبرعين؛ لتعويض

وفي هذا السياق يؤكد استشاري طب الأطفال، أحمد شمسان بأن للثلاسيميا عدد من المضاعفات أهمها تراكم الحديد الناتج عن عملية تكرار نقل الدم المستمر، موضحاً بأن ذلك يؤدي بدوره إلى تضخم أعضاء الجسم الرئيسية، كالطحال والقلب والكبد والبنكرياس والكلية، ومن ثم تعطيل وظائفها، ما قد يتسبب بوفاة المريض في كثير من الأحيان.

وعادة ما تظهر أعراض الإصابة بالثلاسيميا في وقت مبكر، يقول شمسان في حديثه لـ «خيوط» يعتمد ظهور أعراض الثلاسيميا على حالة المريض، إذ تظهر من عمر 4-6 أشهر من بعد الولادة، على شكل فقر دم شديد، وشحوب في الوجه، إضافة إلى صعوبة في التنفس، وسرعة الإجهاد وضعف نمو العظام وتشوهها، أو بروز عظام الوجه والوجنتين بشكل لافت، وتأخر في النمو.

“

يعد الثلاسيميا أحد أنواع تكسرات (انحلال) كريات الدم الحمراء الوراثي، الناتج عن انتقال جينات المرض من الأبوين إلى الأبناء، حيث يعجز نخاع العظام عن تصنيع كمية كافية من خضاب الدم السليم (الهيموجلوبين)، كما هو في خلايا الدم الحمراء الطبيعية، ومن ثم تتوقف حياة المريض على الدم المنقول من المتبرعين؛ لتعويض النقص المستمر في خلايا الدم الحمراء.



ملف العدد



أنت مسكينة
مريضة، دائماً
تنقلي دم، لن تكلمي
تعليمك، ولا أحد
يفكر في الزواج بك،
ستموتين سريعاً؛
كلمات قاسية
تواجه رحاب فؤاد
(26 سنة)، من
محافظة تعز، بشكل
شبه يومي، لكنها
تحاول التجاهل
قدر استطاعتها،
ساعية للتغلب
على نظرة المجتمع
المشفقة، والمنتقصة
لها، كونها إنسانة
تكسر كلمة أو
نظرة.

والتحدي مقارنة بمرضى آخرين، ما إن تسمعه يتحدث حتى يتسرب الأمل إلى قلبك، بريق عينيه يحكي الكثير من الطموح المزوج بالألم، فهو متفوق دراسياً، ونجاح اجتماعياً. السيدة رباب تلعب دوراً كبيراً في دعم وتشجيع مرضى التلاسيميا، وبناء شخصياتهم المتحدية؛ لتخطي أي أزمات قد يمرّون بها، خصوصاً أنّ نظرة الشفقة من المجتمع للمرضى، تؤثر بشدة على نفسياتهم، حيث يصابون بأزمات نفسية حادة تؤدي إلى انهيار أغلبهم.

«أريد الموت»، «أسرتي تعبت مني»، «لا أريد تناول العلاج»؛ عبارات يتردد صداها بحسرة في ذاكرة الأستاذة رباب، كونها استقبلت في الجمعية الكثير ممن أهملتهم أسرهم وتركهم لمصيرهم. فرض الفحص على الراغبين بالزواج، وإبراز الأضرار المترتبة على عدم إجرائه من الأمور غير المستقرة في أذهان الراغبين بالزواج، وغائبة عن اهتمام المجتمع اليمني عامة، وإلا لكانت هناك جماعات وتيارات وشخصيات تمارس الضغط على متخذي القرار للأخذ بهذه الفكرة، بل لو كانت هذه الفكرة حاضرة في أذهان متخذي القرار ومفهومة، لما رفضها مجلس النواب.

الفحص المبكر

شدد مدير عام الجمعية اليمنية لمرضى التلاسيميا والدم الوراثي، جميل علي الخياطي، على أهمية توفير الرعاية الصحية لمرضى التلاسيميا في ظل الظروف الاستثنائية التي تعيشها البلاد، منوهاً أنّ الجمعية تقوم بمخاطبة الجهات المعنية وبعض المانحين لتوفير المحاليل المخبرية والمستلزمات الطبية والأدوية التي يحتاجها المرضى. وقال الخياطي لـ «خيوط» لقد قدمت الجمعية خلال العام 2023، (152,637) خدمة صحية وعلاجية، حيث تتردد على المركز العلاجي للجمعية بصنعاء يومياً من 100-120 حالة، كما تتعاون الجمعية مع المركز الوطني لنقل الدم وأبحاثه في إقامة حملات التبرع الطوعي، والإسهام في تأمين احتياج مرضاها من مخزون الدم. الجدير بالذكر أنّ مريض التلاسيميا في اليمن، يحتاج إلى ما يقارب 4000 دولار سنوياً، وذلك لتغطية تكاليف الأدوية والخدمات الطبية ونقل الدم، كما يحتاج إلى الدعم النفسي والرعاية الاجتماعية. وعن الجهود المبذولة للتوعية بخطورة أمراض التلاسيميا والدم الوراثي، وأهمية إجراء الفحص المبكر والاستشارة الطبية قبل



النقص المستمر في خلايا الدم الحمراء. وبحسب مدير المركز العلاجي لمرضى التلاسيميا وتحليل الدم الوراثي بصنعاء، مختار إسماعيل، يُعرف التلاسيميا أيضاً باسم (فقر دم كولي) نسبة إلى طبيب الأطفال الأمريكي توماس كولي، الذي وصف هذا المرض لأول مرة سنة 1925. وقال إسماعيل في حديثه لـ «خيوط» انتقل التلاسيميا إلى اليمن عبر هجرات السكان على فترات تاريخية متتابعة من دول حوض البحر الأبيض المتوسط وشرق المتوسط، الذين هاجروا لليمن واستقروا فيه واختلطوا باليمنيين وتزاوجوا منهم، ما يعني انتقال جينات هذا المرض.

وتوجد أمراض التلاسيميا والدم الوراثي في معظم المحافظات اليمنية بنسب متفاوتة، وفقاً لـ إسماعيل الذي أضاف «يتركز انتشار التلاسيميا في اليمن في محافظات حجة، وعمران، وصنعاء، وذمار، وصعدة، والمحويت، والبيضاء، والضالع، وشبوة، وأبين، وحضرموت».

اليمن هي الدولة الوحيدة في العالم التي لا تجبر المواطنين على إجراء الفحص قبل الزواج.

وأوضح بان الأنيميا المنجلية تنتشر بشكل أكبر في حجة، وتعز، والحديدة، وعمران، وصعدة، والمديريات الغربية من محافظات ذمار، واب، والمحويت، وصنعاء، ولحج؛ نتيجة الكثافة السكانية من ناحية، وقرب هذه المحافظات من الساحل الغربي المحاذي لشرق إفريقيا التي تنتشر فيها الأنيميا المنجلية، حد قوله. وبحسب آخر إحصائية مسجلة بالمركز العلاجي بصنعاء، بلغ عدد مرضى التلاسيميا والأنيميا المنجلية حتى مارس/ آذار 2024، (7414) حالة، بلغ عدد الوفيات من هذا العدد (576)، إلى جانب حالات كثيرة غير مسجلة.

تبعات نفسية ووصمة مجتمعية

لا يعيش مرضى التلاسيميا كبقية الناس، نتيجة التبعات النفسية للمرض الذي اضطرهم للعيش مع الأدوية والحاجة الدائمة، فضلاً عن حرمانهم من الحياة مثل بقية البشر. «أنت مسكينة مريضة، دائماً تنقلي دم، لن تكلمي تعليمك، ولا أحد يفكر في الزواج بك، ستموتين سريعاً»؛ كلمات قاسية تواجه رحاب فؤاد (26 سنة)، من محافظة تعز، بشكل شبه يومي، لكنها تحاول التجاهل قدر استطاعتها، ساعية للتغلب على نظرة المجتمع المشفقة، والمنتقصة لها، كونها إنسانة تكسر كلمة أو نظرة. تصف رحاب بعضاً من معاناتها مع المرض، قائلة: «قبل نقل الدم لي، أتعرض لنوبة ألم شديدة، وفقدان تام للشهية، فيما تتحول بشرتي إلى اللون الأصفر، وأشعر بألم شديد في المفاصل، ويتمكنني الإرهاق، وتساء الحالة النفسية». من جانبها، تتحدث رباب توفيق، مسؤولة الدعم النفسي والاجتماعي، بالجمعية اليمنية لمرضى التلاسيميا والدم الوراثي، عن انعكاس الآثار الصحية على نفسيات المرضى، خصوصاً عند وصولهم لمرحلة التشوه، مثل التقزم أو بروز عظام الوجه؛ المرحلة التي يشعر فيها المريض باليأس والنقص، والإحباط الشديد، وبالحاجة للعزلة والانطواء، ومن ثم تنمو لديه مشاعر الكره لنفسه وللعائلة وللمجتمع عموماً، بل قد تتحول التبعات النفسية إلى حالة من العداوة والحقد على الآخر والمحيط عموماً، فيما تلجأ بعض الحالات لتناول كمية من المهدئات؛ خوفاً من نوبات الألم، ما يدخلهم في حالة إدمان يصعب إخراجهم منها.

لا يقتصر الأمر على التتمّر في المدارس أو الجامعات أو عدم القبول في الوظائف، بل يصل إلى رفض المجتمع تزويجهم؛ لجهلهم بالمرض، مع أنه يمكن لمريض التلاسيميا أن يتزوج، بشرط أن يكون الطرف الآخر سليماً من المرض، وذلك يكفي لإنجاب أطفال أصحاء، وإن كانوا حاملين لجين المرض. من النادر أن تجد مريضاً بالتلاسيميا يقابلك مبتسماً؛ استثناءات قليلة فقط هي من تتجاوز محنتها وتبتسم، أنس ناصر (14 سنة) واحد من هذه الاستثناءات، إذ يعتبر أيقونة للكفاح



موقف قانوني

بحسب دراسة فقهية مقارنة، عن إجبار الراغبين بالزواج على إجراء الفحص الطبي، أشارت دراسة، للدكتور عبدالمؤمن شجاع الدين، الأستاذ المشارك، رئيس قسم الفقه المقارن بكلية الشريعة والقانون- جامعة صنعاء، إلى أن اليمن هي الدولة الوحيدة في العالم التي لا تجبر مواطنيها الراغبين بالزواج على إجراء الفحص الطبي، وخلصت الدراسة إلى نتائج، أهمها: القانون اليمني وحده الذي لا يجبر الراغبين بالزواج على إجراء الفحص الطبي؛ لعدم وضوح هذه المسألة من الناحية الفقهية والطبية بالنسبة للبرلمان اليمني. فيما تجبر كافة القوانين في دول العربية الأخرى مواطنيها على إجراء الفحص، وبعضها يقرر عقوبات رادعة على من لا يلتزم بذلك، مثل قوانين: الكويت، البحرين، ومصر.

فرض الفحص على الراغبين بالزواج، وإبراز الأضرار المترتبة على عدم إجرائه، من الأمور غير المستقرة في أذهان الراغبين بالزواج، وغائبة عن اهتمام المجتمع اليمني عامة، وإلا لكانت هناك جماعات وتيارات وشخصيات تمارس الضغط على متخذي القرار للأخذ بهذه الفكرة حاضرة في أذهان متخذي القرار ومفهومة، لما رفضها مجلس النواب.

ومن الناحية الشرعية، يعتبر إجبار الراغبين بالزواج على إجراء الفحص من النوازل الطبية المعاصرة التي لم يتناولها الفقهاء

المقدمون، ولكنها كانت محل خلاف بين الفقهاء المتأخرين الذين ذهب غالبيتهم إلى أنه يجوز لولي الأمر أو الدولة أن تجبر رعاياها الراغبين بالزواج على إجراء هذا الفحص، وهذا هو الرأي الراجح؛ لقوة أدلته وسلامتها، وارتباطه الوثيق بصحة الأطفال الذين يمثلون اللجنة الرئيسية للمجتمع، ورهانه المستقبل.

يبدو مستقبل الطفولة في اليمن مجهولاً في ظل جهل مئات الآلاف من حاملي جينات هذه الأمراض بمخاطر الارتباط بشخص مصاب أيضاً، وتزايد أعداد الحالات المسجلة بما يتجاوز 500 حالة سنوياً في المركز العلاجي بصنعاء، ما يتوجب على الجهات المعنية ضرورة اتخاذ خطوات جادة، أهمها إصدار قانون يلزم بالفحص الطبي قبل الزواج؛ لتفادي تضاعف حجم هذه الكارثة خلال العقود القليلة القادمة.

الزواج، يتحدث لـ«خيوط»، عبدالغني الجلة، رئيس قسم الإعلام بالجمعية، قائلاً: «تلجأ الجمعية إلى استخدام أساليب ووسائل الاتصال المختلفة في سبيل التوعية بسبل الوقاية، والحد من انتشار المرض، كتنفيذ الحملات، والمحاضرات التوعوية مع شركاء الوقاية في المدارس والكليات والمعاهد والجامعات اليمنية المختلفة، واستغلال منصات التواصل الاجتماعي كمنبر هام في نشر الرسائل التوعوية».

ويضيف الجلة: «تعمل الجمعية على التنسيق مع الفنانين والمؤثرين على السوشيال ميديا ووسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة وشركات الاتصالات؛ للتعاون معها في حماية الطفولة

والأجيال القادمة من خطورة الإصابة بهذه الأمراض الوراثية، وهناك تعاون من بعض المؤثرين وصنّاع المحتوى ووسائل الإعلام في نشر التوعية، لكن هذا التعاون يظل محدوداً، وهذا لا يكفي، إذ إنه من المهم نشر التوعية على مدار العام».

وبحسب استطلاع أجرته «خيوط»، على فئة عشوائية من الشباب، ممن تزوجوا خلال الثلاث السنوات الماضية، تبين أن 82% منهم، تزوجوا من دون إجراء الفحص الطبي قبل الزواج، رغم أن غالبيتهم حاصلون على الشهادة الجامعية، تحت مبرر أن الطرف الثاني ليس من الأقارب، وهو ما دعا الدكتور مختار إسماعيل إلى التأكيد أن حوالي 30%

من المسجلين بالمركز العلاجي هم من والدين لا تجمعهم صلة قرابة. في سياق متصل، أكد لـ«خيوط»، بسام المعلمي، مدير فرع مختبرات اليوسفي التخصصية، إمكانية إجراء الفحص قبل الزواج بسهولة ومبالغ زهيدة، قائلاً: «إجراء الفحص ليس مكلفاً، مقارنة بالأعباء والمعاناة بعد إنجاب أبناء مصابين- لا قدر الله».

ويشير الجلة إلى أهمية تفعيل دور الجانب القضائي، حيث عملت الجمعية بالتعاون مع وزارتي الصحة العامة والسكان، والعدل، على إقامة ورشتي توعية لعدد من الموثقين والأمناء الشرعيين من محافظات أمانة العاصمة، وصنعاء، وذمار، والضالع، والبيضاء؛ لتصح طريفة الزواج بإجراء الفحص المبكر، وذلك استناداً إلى التعميم الصادر عن وزارة العدل لسنة 2022، بشأن إرشاد وتوعية طريفة عقد الزواج بأهمية الفحص الطبي.



فرض الفحص
على الراغبين
بالزواج، وإبراز
الأضرار المترتبة
على عدم إجرائه،
من الأمور غير
المستقرة في أذهان
الراغبين بالزواج،
وغائبة عن
اهتمام المجتمع
اليمني عامة،
والا لكانت هناك
جماعات وتيارات
وشخصيات
تمارس الضغط
على متخذي
القرار للأخذ
بهذه الفكرة،

يحتاج المريض
ما يقارب 4000
دولار سنوياً
لتغطية تكاليف
الأدوية والخدمات
الطبية



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



ألم
سريع

فعل
وسريع

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

قوتين® 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



تقرير



التبرع لا يكون إلا بعد استكمال الإجراءات الرسمية والاحترازية كتدوين كل بيانات المتبرع، الشخصية والصحية، والتأكد من خلو المتبرع من أي أمراض وفي مقدمتها الوبائية. المتبرع ارتضاع بالضغط، أو لم يكن لائقاً بدنياً،

التبرع بالدم..

إنقاذ حياة واكتساب صحة



تقرير: الطبية

الدم أغلى هبة يمكن لأي فرد أن يهبها شخصاً آخر- إنه هبة الحياة.. ويمكن لقرار التبرع بدمك أن ينقذ حياة فرد واحد بل حتى حياة أفراد أكثر إذا فرزت من دمك مكوناته- الكريات الحمراء، والصفائح، والبلازما- التي يمكن استخدامها على حدة عند المرضى الذين يعانون من أمراض خاصة.

بتوفير الدم للمرضى خاصة مرضى الفشل الكلوي والثلاسيميا واللوكيميا.

وأوضح أن التبرع لا يكون إلا بعد استكمال الإجراءات الرسمية والاحترازية كتدوين كل بيانات المتبرع، الشخصية والصحية، والتأكد من خلو المتبرع من أي أمراض وفي مقدمتها الوبائية، أو إذا كان عند المتبرع ارتضاع بالضغط، أو لم يكن لائقاً بدنياً، ثم تقوم بسحب الدم منه بواسطة أنابيب خاصة حاملة لأرقام سرية خاصة بها ويقرب الدم، وتتفاوت كمية السحب من المتبرع ما بين 250 سيسي إلى 1000 سيسي.

وأفاد الدكتور الضبري، بأن المتبرعين في الغالب هم أشخاص متطوعين، وهناك آخرين يقومون بالتبرع لأقاربهم المرضى المتواجدين في مستشفيات خاصة.

وأشار إلى أن التبرع بالدم يمكن البنك والمختبر المركز من توفير مخزون لمدد كافية، يتم الاستفادة منها في مواجهة الطلبات المتزايدة في حالات الطوارئ، بالإضافة إلى مد أقسام الحروق

هناك حاجة مستمرة إلى إمدادات منتظمة بالدم لأنه لا يمكن تخزينه إلا لفترة محدودة قبل استخدامه، كما أن هناك حاجة إلى تبرع عدد كاف من الأفراد الأصحاء بالدم بانتظام لضمان بقاء الدم متاحاً حيثما ومتى كان مطلوباً.

وتحتفل البلدان بأنحاء العالم كافة كل عام باليوم العالمي للمتبرعين بالدم الموافق ليوم 14 حزيران/ يونيو، وهذه الفعالية السنوية هي بمثابة مناسبة ترف فيها آيات الشكر إلى المتبرعين طوعاً بالدم من دون مقابل لقاء دمهم الممنوح هدية لإنقاذ الأرواح، ويرفع فيها مستوى الوعي بضرورة المواظبة على التبرع به ضماناً لجودة ما يُوفر من كمياته ومنتجاته المتبرع بها ومستوى توافرها ومأمونيتها لمن تلزمهم من المرضى. في الوقت نفسه.

محلياً، يشدد مدير إدارة بنك الدم بالمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة في صنعاء، الدكتور محمد الضبري، على أهمية تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية التبرع بالدم لإنقاذ حياة المرضى. وأكد في حديثه لـ«الطبية»، أن بنك الدم بالمختبر المركزي يقوم



تقرير



تعدّ خدمات الإمداد بالدم التي تتيح للمرضى سبيل الحصول على الدم ومنتجاته المأمونة بكميات كافية من العناصر الرئيسية لأي نظام صحي فعال، إذ لا يمكن ضمان توفير إمدادات كافية من الدم إلا بفضل عمليات التبرع به بانتظام من المتبرعين طوعاً ومن دون مقابل.

يمكن لجميع الأشخاص التبرع بالدم في حال تمتعهم بصحة جيدة.

يتراوح عمر المتبرع بين 18 و65 سنة. يبلغ وزن المتبرع 50 كيلوغراماً على الأقل.

لا يمكن للفرد التبرع بالدم إذا كان مصاباً بالزكام أو الأنفلونزا أو التهاب الحلق أو هربس الحمى أو وجع البطن أو أي عدوى أخرى. إذا قصد الفرد طبيب الأسنان وخضع لعملية جراحية بسيطة، فعليه أن ينتظر 24 ساعة قبل التبرع بالدم بينما عليه أن ينتظر شهراً واحداً في حال خضوعه لعملية جراحية لا يستهان بها.

لا يجب على الفرد التبرع بالدم إن لم يبلغ مستوى الهيموغلوبين الأدنى المطلوب للتبرع بالدم:

يجري فحص مستوى الهيموغلوبين في موقع التبرع بالدم. والحد الأدنى المطلوب لمستوى الهيموغلوبين في عدة بلدان هو 12 غراماً كل ديسيلتر لدى الإناث و13 غراماً كل ديسيلتر لدى الذكور.

ينبغي أن تدوم فترة وقف التبرع بالدم بعد الحمل طوال عدد من الأشهر يساوي عدد أشهر فترة الحمل.

يوصى بعدم التبرع بالدم أثناء الإرضاع. وتستغرق فترة وقف التبرع بالدم بعد الولادة 9 أشهر على الأقل (مثل فترة الحمل) وحتى 3 أشهر بعد أن يفضم المولود بشكل ملحوظ (أي عندما يعتمد في تغذيته على الأغذية الصلبة أو التغذية بالزجاجات أساساً).

محاذير:

لا ينبغي أن تتبرع بالدم في هذه الحالات :

إذا كنت مصاباً بوبكعة

إذا كنت مصاباً بفقر الدم

إذا كنت امرأة حاملاً، أو كنتِ حاملاً في السنة السابقة أو كنتِ مرضعاً.

إذا كنت مصاباً بأمراض معينة لا تؤهلك لأن تكون متبرعاً.

إذا كنت تتناول أدوية معينة، مثل المضادات الحيوية.

في المستشفيات الحكومية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تساعد عملية نقل الدم ومنتجاته على إنقاذ ملايين الأرواح سنوياً، وبإمكانها أن تطيل أعمار المرضى المصابين بحالات مرضية تهدد حياتهم وتمتعهم بنوعية حياة أفضل، وتقدم الدعم لإجراء العمليات الطبية والجراحية المعقدة.

كما تؤدي هذه العملية دوراً أساسياً في إنقاذ أرواح الأمهات والأطفال في إطار رعايتهم، وأثناء الاستجابة الطارئة للكوارث التي هي من صنع الإنسان والكوارث الطبيعية.

وتعد خدمات الإمداد بالدم التي تتيح للمرضى سبيل الحصول على الدم ومنتجاته المأمونة بكميات كافية من العناصر الرئيسية لأي نظام صحي فعال، إذ لا يمكن ضمان توفير إمدادات كافية من الدم إلا بفضل عمليات التبرع به بانتظام.

من المتبرعين طوعاً ومن دون مقابل.

ولكن خدمات الإمداد بالدم الموجودة في بلدان عديدة تواجه تحدياً في توفير كميات كافية من الدم وضمان جودتها ومأمونيتها وتحت المنظمة الأممية المعنية الأولى عالمياً بالصحة، على التبرع بالدم طوعياً، والالتزام بالمواظبة على التبرع بالدم وتشجيع أصدقائك وأفراد أسرتك على أن يصبحوا متبرعين منتظمين بالدم، والتطوع في خدمة نقل الدم من أجل الوصول إلى أفراد مجتمعك المحلي وتوفير الرعاية للمتبرعين والمساعدة على إدارة دورات/ حملات التبرع بالدم.

وتقول الصحة العالمية إنه «من المهم للغاية أن تكون صريحاً فتذكر أي أسباب قد تجعل دمك غير صالح للتبرع به. وبالرغم من أن الدم يختبر دوماً للكشف عن أي إصابات قد تنقل عبر نقله، مثل فيروس نقص المناعة البشرية و التهاب الكبد B و C والزهري».

وتضيف: فقد لا يكشف الاختبار عن أي إصابة حديثة جداً. وهذا يعني أنه بالرغم من أن نتيجة اختبار الدم قد تكون سلبية فيما يخص إصابة معينة، فقد يصيب مريضاً ينقل إليه».

معلومات مهمة

تقدم منظمة الصحة العالمية مجموعة نصائح ومحاذير لضمان مأمونية عملية التبرع بالدم، وذلك على النحو التالي:

تقدم منظمة الصحة العالمية مجموعة نصائح ومحاذير لضمان مأمونية عملية التبرع بالدم، وذلك على النحو التالي:





من شخص يخشى الحديث مع الناس إلى أخصائية نفسية نوارة.. امرأة هزمت الشدائد



تقول «أربع سنوات مرت من عمري كأربعين سنة، وما تزال ألامها ومعاناتها باقية في قلبي حتى اللحظة، ما تزال تتذكر كيف كانت تقطع المسافة بين منزلها في شارع الستين والجامعة القديمة مشياً على الأقدام ذهاباً وإياباً بمعدل أربع ساعات يومياً.

الطبية/ علا السفرجل

من سنوات الدلال الى مر الحياة ثم نعيم النجاح، الأخصائية والمعالجة الإكلينيكية نوارة رئيس الوحدة النفسية بمستشفى الرسالة ومتخصصة في العلاج النفسي والادمان ومقدمة برنامج الصحة النفسية على يمن تايمز. لم يكن من السهل الحصول على هذه المكانة في واقع مليء بالعراقيل وعوامل الإحباط الكثيرة، والتي لا يمكن تجاوزها إلا بامتلاك روح نضالية لا تعرف الهزيمة، وهذا ما كانت عليه نوارة الذميرية منذ طفولتها حتى اليوم.

من ذوي الاحتياجات الخاصة. بعد ذلك، قررت استكمال تعليمها الجامعي، فالتحقت بقسم إدارة أعمال، ورغم أن هذا المجال لم يستهوها إلا أنها استمرت حتى المستوى الثالث غير أن ما حدث لبناتها غير من حياتها بشكل كلي، وذلك عندما قامت إحدى بناتها بإحداث ذبح على عنق اختها باستخدام بطاقة كرت شحن هاتفي.

تقول والدتهن «كانت ستموت خاصة وهي لا تسمع ولا تتكلم» وعند نقلها إلى أخصائية أطفال تم تحويلها إلى أخصائية نفسية، والتي ساهمت في تغيير سلوك الطفلة بنسبة 360 درجة خلال ثلاثة أشهر، حد قول الأم.

لقد أدركت بأن بناتها بحاجة للدعم النفسي والمساندة، لذا قررت الالتحاق بقسم علم النفس، بتشجيع من اختها، رغم أنها أصبحت أمّاً إلا أنها كانت ما تزال تعاني من الخوف من المجتمع ولا تستطيع التحدث أمام الناس أو رفض طلباتهم، على عكس اختها التي كانت تتمتع بشخصية قوية في حياتها الشخصية والمهنية، تقول «كنت أتمنى أن أصبح مثلها».

ورغم عدم تقبل عائلتها والمجتمع المحيط بها، التحقت نوارة بقسم علم النفس، وتجاهلت كل ما كان يردده البعض مثل «أنت بتجنني، وأنت أم المجانين، اجلسي انتهي لبناتك».

أربع سنوات كأربعين سنة

تقول «أربع سنوات مرت من عمري كأربعين سنة، وما تزال ألامها ومعاناتها باقية في قلبي حتى اللحظة» ما تزال تتذكر كيف كانت تتطلع المسافة بين منزلها في شارع الستين والجامعة القديمة مشياً على الأقدام ذهاباً وإياباً بمعدل أربع ساعات يومياً.

لم تحظ نوارة بطفولة طبيعية، فقد صادف أن فقدت والدتها أكثر من طفل قبل مجيء نوارة، وهذا ما جعل والدتها أكثر قلقاً عليها خاصة بعد أن أصيبت بالسعال الديكي وهي في عامها الخامس، ما اضطرها للبقاء في المستشفى لأكثر من خمسة أشهر لتلقي الرعاية الصحية.

لقد أصبحت والدتها أكثر تعلقاً بها رغم أنها أنجبت أطفالاً بعد ذلك، وأصبحت تلبى جميع رغباتها بالنظر إلى مثيلاتها من العائلة لتكون الأفضل دائماً، تقول نوارة «بقدر ما كانت المقارنة تشجعاً لي كانت أيضاً تمثل حملاً ثقيلاً علي»، فقد كانت أحياناً تصل حد البكاء والصراخ أثناء النوم.

وحدث أن تصاب بنوبات الهلع والرعدة والضيق نتيجة حصولها في الاختبار على نتيجة أقل من العلامة النهائية بدرجة واحدة فقط، وقد لا تستطيع المذاكرة، وكانت حياتها تلك الفترة عبارة عن كوابيس، وفقدت ملامح السعادة مقابل أن تظل محافظة على المرتبة الأولى في المدرسة وتلبية رغبة والدتها في مواصلة التعليم وحصولها على الشهادة الجامعية، فقد كانت تردد دائماً «لما أموت ما أشتي عملي أي حاجة إلا أن تكلمي الجامعة».

زواج مبكر

« تزوجت في الصف الثاني الإعدادي واستمرت في التعليم حتى أكملت تعليمي الثانوي ورزقت بثلاث بنات»، لتتفاجأ بعد سنوات بأن اثنتين من بناتها مصاباتان بالصمم.

تقول نوارة «في البداية أصبت بالصدمة وعانيت كثيراً ولم أقبل الوضع إطلاقاً»، لكنها سرعان ما أدركت أن عليها تقبل الوضع والبحث عن مؤسسات ومراكز تقدم الخدمات لبناتها باعتبارهن

وتستلهم منها مصدر قوتها وثقتها بأن كل شيء سيمر حتماً، تقول «المرأة هي مصدر قوتي وفي كل مكان في بيتي مرأة وشاركتني قصتي يومياً وقد حافظت على نفسي وبناتي بعد غربة زوجي وقطعت علاقاتي مع أغلب الناس وكان هذا ضرورية للحفاظ على بيتي وبناتي وأصبحت علاقاتي محدودة لأن مجتمعا لا يرحم».

أزمة من نوع آخر

مرت نورة بأنواع عديدة من الأزمات، لكنها هذه المرة أمام أزمة من نوع آخر، حدث ذلك عندما خضعت لعملية ورم في الرحم عام 2023 بعد عامين من المرض.

تقول نورة «قبل دخولي العملية كنت أؤمن بأنني سأخرج منها حية من أجل بناتي لا أحد لهن بعد الله سواي ووالدهن المهاجر منذ ٥ سنوات، كنت على ثقة بأن المرض لن يهزمني .. لقد أضاف المرض عبئاً مادياً كون راتب الأخصائي النفسي ليس جيداً».

نجحت عملية استئصال الورم وتبقى نتيجة الفحص الزراعي في انتظار نتيجة التحليل، خلال تلك الفترة عاشت نورة 10 أيام من الرعب والخيلات والسيناريوهات البشعة وما تخلفه مثل الوجه الشاحب والشعر المتساقط والجسم الهزيل والاحتضار، وقالت «أصبحت بقلق وتساقط شعري ونقص وزني وأنا أنتظر كنت أحاول تغيير أفكارني أنني بخير.. تخيلت أن بناتي لو حدهن ولا أستطيع الوقوف والذهاب للحمام».

في يوم الحصول على نتيجة التحاليل كانت نورة تصعد سلم المختبر وكأنها تحمل جبل على كاهلها، وتشعر أنها تصعد كل درجة في سلم المختبر في سنة كاملة من عمرها، تقول «أرسلت النتيجة إلى دكتورة في بلد عربي وجاء الرد بعد خمس ساعات.. وكانت النتيجة سلبية، ويجب أن التزم بروتين علاجي».

لكن اختها أخبرتها بأن تشخيص الأطباء في بلادنا غير مؤكد، وهذا ما أعاد مخاوفها واضطرها لإرسال نتائج التحاليل لدكتورة أخرى، لكن النتيجة لم تتغير، تقول «حاولت أخرج من الإجازة المرضية قبل انتهائها وذهبت للمشفى وطلبت من الإدارة إقامة فعالية للمرضى وعندما أقمنا الفعالية تحسنت نفسياتي وخرجت من جو المرض».

عادت إلى العمل واستمرت في مبادراتها سواء داخل العمل أو مبادرات شخصية لدعم مرضى السرطان وذوي الإعاقة في مراكز ومؤسسات بمتوسط ٨ مرات في السنة وأيضاً في المدارس، وأصبح لديها ما يقارب 16 حالة معاينة ودعم نفسي تقدم لها الخدمات مجاناً لأنها لا تتبع أي جهة إلى جانب ما تقدمه من خدمات للأهل والجيران والصدقات.

وبما أن المجتمع يرى العلاج النفسي وصمة مجتمعية، لا تطلب نورة من المرضى ذكر أسمائهم، وتكتب ما يريدونه للحفاظ على سرية الحالة، كما لا تطلب منهم أجوراً كبيرة، تقول «آخر همي الفلوس في الحياة.. لقد عشت المعاناة والحزن والخوف والقلق ولذلك أشعر بمعاناة غيري فأن تعيش الخوف غير أن تسمع عنه فقط».

إن صدى الألم وجبال الصبر ووقع خطواتها في الشوارع يمكن أن تتسج منها رواية متكاملة وليس مجرد قصة صحفية، إذ لا يمكن أن تشمل تفاصيل واقع سيرة من الكفاح المر والنجاح المبهر.



وتضيف «في المساء أكتب الملازم والكتب بخط يدي لأنني لا أملك ثمنها، بعد الإعارة من الزملاء فلم يكن وضع زوجي بذلك القدر كون التعليم لدى غالبية الرجال اليمنيين غير مهم ووضع المادي مقارنة براتب عسكري بالكاد يكفي لدفع إيجار المنزل وشراء أساسيات المعيشة».

لم تكن نورة تعرف أن المرحلة الأصعب لم تأت بعد، حتى تفاقمت الظروف، وتراكمت الديون وإيجارات المنزل ما دفع مالك العقار إلى طردهم لتجد نفسها في الشارع، لقد اضطرت بعدها لاصطحاب ابنتها إلى قاعات المحاضرة في الجامعة، تقول نورة «كانت عيناوي على الدكتور وحسي شارد عند بناتي، وعندما يرفض الدكاترة وجود بناتي كنت أخذهن لمركز خاص بذوي الاحتياجات الخاصة قريب من الجامعة، وأحياناً كان زوجي وأخواتي يرفعوهن، واستمر الوضع هكذا حتى أكملت دراستي».

عمل طوعي

لم تنته رحلة قطع المسافات مشياً على الأقدام بتخرج نورة من الجامعة عام 2013 - 2014 .. لقد تغيرت الوجهة فقط، فبدلاً ما كانت تتجه من البيت إلى الجامعة أصبحت تتجه إلى مستشفى الأمل للتطبيق تطوعاً، إذ كان عليها أن تخضع للتدريب والتخصص. تقول «بعد فترة التدريب كان هناك اختبار سأخضع له مع إحدى الزميلات، والتي ستجتازها بامتياز سيتم اعتمادها متطوعة في المستشفى، وقد اجتهدت كثيراً لأحصل على الامتياز والعمل في المستشفى متطوعة»، لكنها لن تضطر بعد الآن للمشي على الأقدام لمدة خمس ساعات يومياً، فقد كانت تحصل على 15 ألف ريال شهرياً مقابل بدل مواصلات، وظلت على ذلك الحال لمدة عامين. تقول «لقد تحسن وضعي المادي وانتقلت بعد ذلك للعمل تغطية بدلاً عن أخصائية في مستشفى الرسالة ثم توظفت فيه»، لكن الحال سرعان ما تدهور نتيجة الحرب التي شهدتها اليمن منذ 2015، لقد فقد زوجها مصدر دخله وبدأت الإيجارات تتراكم لتتحمل نورة مسؤولية البيت وتضطر لتوزيع وقتها بين المستشفيات «الرسالة والأمل» والاهتمام بأسرتها.

تقول «بعد سنوات لم يتحمل زوجي الوضع، وبقينا تحت ضغط المشاكل، وكنت أدرس الكورسات عبر الإنترنت وأمارس عملي رغم ضيق الوقت، وكنت أستيقظ الصباح وأسأل نفسي مستغربة: هل فعلاً لا زلت عابشة وعاد قلبي ينبض، لا زلت اتفقس يعني أقدر أكمل».

دراسات عليا

حصلت نورة على منحة عام 2019 لدراسة دبلوم الإكلينيكي السريري، وكالعادة لم تستمع للرسائل المثبطة من محيطها لإيمانها بقدرتها على تجاوز الصعاب من خلال الإصرار والتنسيق بين العمل والدراسة ومسؤولياتها الأسرية. تقول نورة «نسقت بين دوامي، إذ لا توجد فرصة للتعب والتعويض بأوقات ما بعد الدوام لأنني متحملة مسؤولية إيجار البيت، وتعليم ثلاث بنات في مدارس خاصة ومصاريف الحياة.. من بداية الحرب وأنا على هذا المنوال حتى اليوم وقد أنهيت الدبلوم الإكلينيكي بامتياز وكانت مدته سنة والآن أدرس أيضاً الماجستير».

لم تعد نورة تضطر لاستعارة الكتب من زميلاتها، بعد أن أصبح لديها مصدر دخل، لكن إصرارها على المضي قدماً لم يتغير خاصة في ظل تعاون إدارة مستشفى الرسالة معها تكرر دائماً وتتصح من حولها بهذه الجملة «المعانة حتمية.. لكن الاستمرار قرار واختيار، نعم هناك معاناة وتآزم، لكن أنت من تحدد الفترة الزمنية».

خلال كل أزمة تمر بها نورة كانت تقف أمام المرأة وتخاطب نفسها، تحكي قصتها،

قصة صحفية



لم تكن نورة تعرف أن المرحلة الأصعب لم تأت بعد، حتى تفاقمت الظروف، وتراكمت الديون وإيجارات المنزل ما دفع مالك العقار إلى طردهم لتجد نفسها في الشارع، لقد اضطرت بعدها لاصطحاب ابنتها إلى قاعات المحاضرة في الجامعة،





تقرير

أخصائيو أطفال لـ المجلة الطبية؛ الصداع منتشر بين الأطفال في جميع مراحلهم العمرية

الطبية خاص

يعاني الكثير من الأطفال آلاماً في الرأس، إما بشكل مستمر أو على فترات متقطعة، ويتساءل الأهالي ما إذا كان الصداع يصيب الأطفال كما يحدث للبالغين والكبار. وهنا تؤكد استشارية طب الأطفال الدكتور نضال سيف بأن مرض الصداع منتشر بين الأطفال في جميع مراحلهم العمرية، بما فيهم الرضع والذين يعبرون عنه بالبكاء المستمر، محذرة من تجاهله خاصة في حالة أصبح بشكل مستمر.

“

يعتبر المواليد من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال حديثي الولادة، وهو تراكم المادة الصفراء (البيوروبين) في الدم؛ مما يؤدي إلى اصفرار الجلد والعينين.

وفقاً للدكتورة نضال التي أشارت إلى أن تسوس أسنان الأطفال، والتهابات اللثة، والسهر بالإضافة إلى الجلوس أمام شاشات التلفاز، والكمبيوتر، والتلفون، والألعاب لفترة طويلة من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالصداع.

وأوصت بضرورة أن يخضع الطفل الذي يعاني من الصداع لتشخيص دقيق من قبل أخصائي لمعرفة السبب حتى يحصل الطفل على الخطة العلاجية الصحيحة، مشددة على أهمية عرض الطفل على الطبيب "بأسرع وقت ممكن" في حال كان يعاني من الصداع بشكل يومي أو إذا حدث الصداع بعد تعرض الرأس لإصابة خارجية.

كما نصحت بسرعة عرض الطفل على الطبيب في حال تزامن الصداع مع تغير في الرؤية، أو إذا كانت تحدث نوبة الصداع صباحاً وتوقظ الطفل من النوم ويصاحبها الشعور بالغثيان أو القيء.

الصفار المرضي

وفي سياق منفصل حذر أخصائيو طب الأطفال الأسر اليمنية من استخدام الادوية العشبية لعلاج المواليد الذين يعانون من الصفار حفاظاً على سلامتهم.

وأفادت الدكتورة سيف لـ "المجلة الطبية" بأن مرض الصداع قد يشكل خطورة على سلامة الطفل وحياته المستقبلية، فبالإضافة إلى الألم الذي يشعر به الطفل قد يؤثر الصداع على الذاكرة والقدرات التعليمية وبناء شخصية الطفل وكذلك علاقته بمحيطه، في حال لم يتم معرفة سببه ومن ثم علاجه، حد وصفها.

تحذيرات من استخدام الأدوية العشبية لعلاج صفار المواليد

وبحسب الأخصائية، تعد (التهابات البكتيرية والفيروسية، الزكام، التهابات الحلق واللوزتين، التهابات الأذن والرئتين، المسالك البولية، التهابات المسحاض، السحاي، التيفوئيد، الإمسك أحياناً، فقر الدم، والقلق) من أبرز أسباب إصابة الأطفال بالصداع بالإضافة إلى أسباب أخرى.

إصابات خارجية وأطعمة

قد يكون الصداع ناتجاً عن تعرض رأس الطفل لإصابة خارجية، أو تعاطي بعض الأطعمة التي تحتوي على مادة الكافيين كالقهوة والصودا،





تقرير



قد يكون الصداع ناتجاً عن تعرض رأس الطفل لإصابة خارجية، أو تعاطي بعض الأطعمة التي تحتوي على مادة الكافيين كالقهوة والصدأ، وفقاً للدكتورة نضال التي أشارت إلى أن تسوس أسنان الأطفال، والتهابات اللثة، والسهر بالإضافة إلى الجلوس أمام شاشات التلفاز، والكمبيوتر، والتلفون، والألعاب لفترة طويلة من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الأطفال بالصداع.



ويتفق أطباء على أنه في حال ظهور النتائج التحليلية لطفل ولديه نسبة عالية من المادة الصفراء ويقدر بأنها أكثر من (200 ميكرومول/ لتر)، هنا يتم معالجته بحسب مستوى الاضفرار.

وشدّد مساعد طب الأطفال الدكتور حسين بشيري، على ضرورة توقف الأسر عن إعطاء المولود العلاجات العشوائية أو المنزلية العشبية دون استشارة الطبيب المختص.

علامات خطورة الصفار

وفي هذا السياق يوضح بشيري أنّ هناك عوامل خطورة للمولود، يجب على ضوئها زيارة الطبيب المختص، ومنها: سوء تغذية المولود في الأيام الأولى من ولادته، وإصابة المولود أثناء الولادة بكدمات مختلفة في جسده، إضافة إلى وجود اختلاف فصيلة الدم بين المولود والأم، وقد تظهر الخطورة الأكثر عند إصابة الأم بمرض السكري.

تجاهل صداع الأطفال قد يؤثر على الذاكرة

ويعتبر "صفار المواليد" من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال حديثي الولادة، وهو تراكم المادة الصفراء (البيلوبين) في الدم؛ مما يؤدي إلى اصفرار الجلد والعينين. ولصفار المواليد مسميات أخرى، مثل: (اليرقان، الصفار، اليرقان الوليدي).

وتتمثل أولى علامات الاضفرار لدى المواليد، في اصفرار جلد الطفل والعينين منذ اليوم الأول (الصفار المرضي)، وقد توجد علامات عديدة إلى جانب الجلد،

إذ يوضّح بشيري، في تقرير أعدته الصحفية بسمة توفيق ونشر في منصة خيوط أنّ الصفار الطبيعي أو الفسيولوجي تبدأ علاماته بزيادة صفار جلد المولود، وصعوبة إيقاظه من النوم، وملاحظة وزنه الثابت الذي لا يزيد، وكذا ارتفاع نبيرة صراخه عند البكاء، ورفضه في أوقات كثيرة الرضاعة أو حتى تناقص عددها.

وعادة ما يختفي الاضفرار من المواليد خلال أسبوعين بدون أدوية، فقط يحتاج المولود للمتابعة في أول خمسة أيام بعد الولادة مباشرة، وأيضاً متابعته من خلال الرضاعة الطبيعية.

جديد سبأ فارما

قابل
للذوبان

زيتروكس

Azithromycin 100 mg

Zithrox® DT

مضاد حيوي واسع الطيف



تضمن أقراص زيتروكس DT
أخذ الجرعة كاملة وبسهولة للأطفال

يستخدم زيتروكس د.ت. لعلاج الالتهابات البكتيرية

- ✓ التهابات الشعب الهوائية
- ✓ التهابات الأذن والجيوب الأنفية
- ✓ التهابات الحلق واللوزتين

الجرعة

قرص واحد في اليوم	6 أشهر - سنتين
قرصين في اليوم	3 - 4 سنوات
3 أقراص في اليوم	7 - 8 سنوات

يمكن استخدام
زيتروكس DT
للأطفال من
عمر 6 أشهر

أقراص زيتروكس د.ت.
بنكهة الفواكة



سبأ فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



مشروبات تسبب تساقط شعر الرجال

حسب مجلة "فوكوس" الألمانية. ولفتت الدراسة إلى أن تساقط الشعر أثر في ما يقرب من ثلث الرجال، الذين تناولوا في اليوم على الأقل مشروباً غنياً بالسكر، لأن السكر لا يؤثر فقط في البشرة بل أيضاً في فروة الرأس، حيث يصبح الشعر باهتاً أو هشاً، وهو ما يؤدي إلى تساقطه. ويمكن اتباع مجموعة من الخطوات البسيطة والفعالة للتخلص من مشكلة تساقط الشعر، من بينها اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والسمك وزيت الزيتون؛ لما يتوفر فيه من فيتامينات مهمة لصحة الشعر.

وينصح أيضاً بالاعتناء بفروة الرأس وتدليكها لمدة أربع دقائق؛ لمنع تساقط الشعر وجعله ينمو مرة أخرى بشكل أسرع، وكذلك استخدام عصير البصل الذي له مفعول سحري على مكافحة تساقط الشعر، حيث يساعد على زيادة كثافة الشعر ويقفل بشكل فعال من تساقطه.

ربطت دراسة حديثة بين تساقط الشعر لدى الرجال واستهلاك المشروبات، التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر المضاف. وأوضحت دراسة صادرة عن جامعة "تسينغوا" الصينية أن تساقط الشعر كان ملحوظاً بالنسبة للرجال، الذين شربوا مشروباً سكرياً واحداً على الأقل في اليوم كالكولا والعصير ومشروبات الطاقة والقهوة أو الشاي المحلى، وفقاً لموقع "بيزنيز إنسايدر" الطبي المتخصص.

وأشارت الدراسة إلى أن تساقط الشعر لا يرتبط فقط باستهلاك مشروبات غنية بالسكر، بل إن هناك أيضاً مجموعة من العوامل الأخرى، التي يمكن أن تساهم في تساقط الشعر، مثل النظام الغذائي غير الصحي والتوتر.

واعتمدت النتائج على دراسة شارك فيها 1000 رجل صيني تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاماً، حيث تم تقييم عاداتهم في الأكل والشرب وكذلك حالة شعرهم الصحية، وركز الخبراء على الروابط بين بنية الشعر واستهلاك المشروبات الغنية بالسكر،



أشارت الدراسة إلى أن تساقط الشعر لا يرتبط فقط باستهلاك مشروبات غنية بالسكر، بل إن هناك أيضاً مجموعة من العوامل الأخرى، التي يمكن أن تساهم في تساقط الشعر، مثل النظام الغذائي غير الصحي والتوتر.

فوائد يقدمها فيتامين د للرجل

للالتباهات. 4 - وجدت بعض الدراسات، أن البالغين الذين يتناولون مكملات فيتامين د بجرعة لا تقل عن 1000 وحد دولية يومياً يقل لديهم خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية والوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ثانياً: فوائد فيتامين د للجنس

- يساعد فيتامين د على تحسين انتصاب العضو الذكري أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، بفضل قدرته على تقليل الإجهاد التأكسدي وضبط ضغط الدم وتحفيز الجسم على إنتاج أكسيد النيتريك. - يساعد فيتامين د هرمون الذكورة "التستوستيرون" بالجسم، مما يعزز القدرة الجنسية، كما يعزز الخصوبة عند الرجال لأنه يساهم في زيادة عدد الحيوانات المنوية وتحسين وجودتها وحركتها. - حذرت إحدى الدراسات من نقص فيتامين د لدى الرجال، لأن انخفاضه عن المعدل الطبيعي من عوامل خطر سرعة القذف.

يوصي خبراء التغذية الصحية، بأن تكون الأطعمة الغنية بفيتامين د جزءاً أساسياً في النظام الغذائي اليومي للرجل، لتعدد الفوائد التي يحصدها الجسم عند تناولها بشكل منتظم. ونستعرض هنا، فوائد فيتامين د للرجل، وفقاً لما نشره موقع "الكونسلتو":

أولاً: فوائد فيتامين د للجسم

- 1 - يلعب فيتامين د دوراً كبيراً في تقوية عظام الجسم وحمايتها من الكسور وتقليل خطر إصابتها بالهشاشة مع تقدم العمر، لأنه يساعد على تحسين امتصاص الجسم لمعدني الكالسيوم والفسفور من الطعام.
- 2 - يساهم فيتامين د في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية دون الشعور بالتعب.

3 - يجعل فيتامين د الجسم أكثر قدرة على مكافحة البكتيريا والفيروسات، لأنه من العناصر الغذائية التي تعمل على تقوية الجهاز المناعي، بفضل خصائصه المضادة

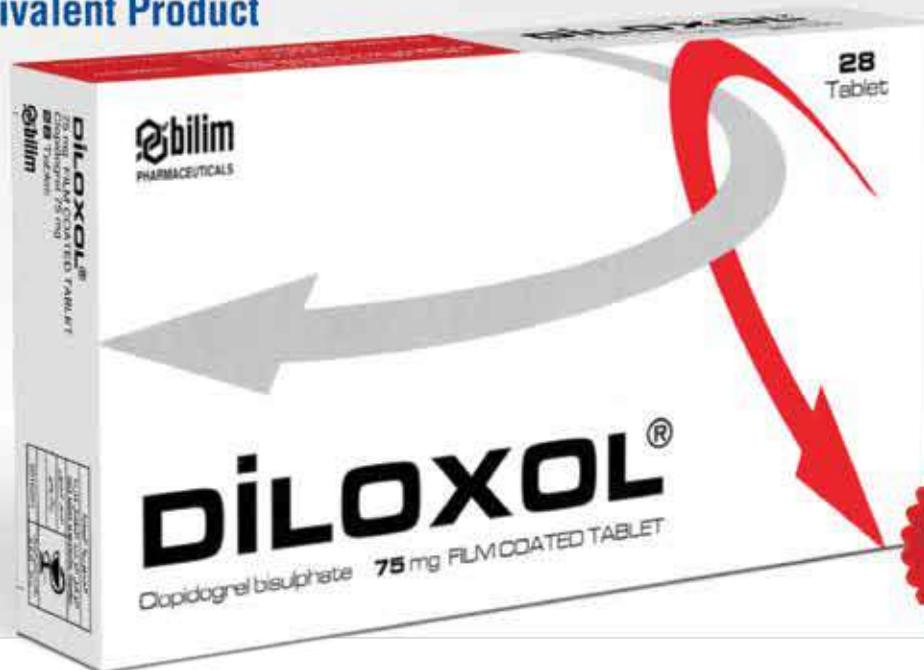
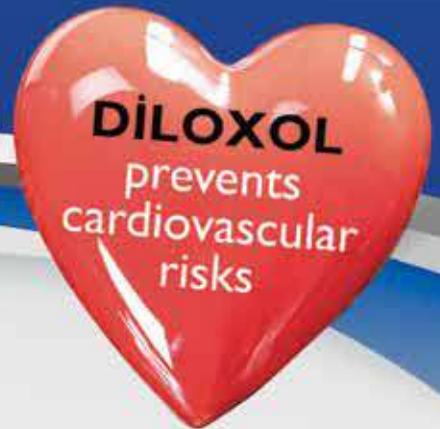


bilim

PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg
daily single
dose

600 mg
loading
dose

 **DILOXOL®**
Clopidogrel bisulphate

Indications

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

medica





أمراض مرتبطة بالحرارة .. كيف تتعامل معها؟



شخص لضربة شمس أو إجهاد حراري؟

- اتصل بالإسعاف وابق مع المريض حتى يصل.
- أبعاد المريض عن المكان الحار وضعه في الظل.
- حاول أن تنزع عن المريض الملابس غير الضرورية بما في ذلك الحذاء والجوارب.
- قلل درجة حرارة المريض باستخدام كمادات باردة أو بغسل وجهه.

- كيف نتجنب هذه الأمراض؟

- اشرب الماء بشكل مستمر لتجنب الجفاف.
- ارتد ملابس خفيفة الوزن وخفيفة الألوان مصنوعة من أقمشة قابلة للتنفس مثل القطن أو الأقمشة الصناعية التي تطرد العرق.
- حاول أن تجعل أنشطتك الخارجية في أوقات أكثر برودة، مثل ساعات الصباح والمساء، واسترح في المناطق المظلة حتى يتاح لجسمك فرصة للتعايف.

- قلل من ممارسة الرياضة أثناء الحرارة.

- إذا لم تكن معتاداً على العمل أو ممارسة الرياضة في بيئة حارة، فابدأ ببطء ثم زد السرعة تدريجياً حتى يتأقلم جسمك.

- عند العمل في الجو الحار، راقب زملاءك في العمل واطلب من شخص آخر أن يراقبك.

- إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكثر، فاتصل بصديق أو قريب واطلب منه الاطمئنان عليك مرتين يومياً أثناء موجة الحر، وإذا كنت تعرف شخصاً في هذه الفئة العمرية فتفقدته مرتين يومياً على الأقل.

- لا تترك الأطفال أو أي شخص آخر في السيارة لأنه حرارته ترتفع بسرعة.

- لا تترك الأطفال أو أي شخص آخر في السيارة لأنه حرارته ترتفع بسرعة.

- لا تترك الأطفال أو أي شخص آخر في السيارة لأنه حرارته ترتفع بسرعة.

عندما لا يكون الجسم قادراً على تبريد نفسه بشكل صحيح، تحدث له بعض الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل الإنهاك الحراري أو ضربة الشمس. ويتخلص الجسم من الحرارة الزائدة بشكل أساسي عن طريق العرق. ولكن عندما يكون هناك الكثير من الحرارة، لا يستطيع الجسم التخلص منها بكفاءة وترتفع درجة الحرارة الأساسية، وهذا يمكن أن يسبب ضرراً للدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى. ما هي الأمراض الناجمة عن التعرض للحرارة المرتفعة؟

ضربة شمس:

وهي أخطر الأمراض المرتبطة بالحرارة، ويحدث عندما لا يستطيع الجسم التحكم في درجة حرارته وترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة، وتفشل آلية التعرق، ويصبح الجسم غير قادر على التبريد. عند حدوث ضربة الشمس يمكن أن ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 41 درجة مئوية أو أكثر خلال 10 إلى 15 دقيقة ويمكن أن تسبب ضربة الشمس بإعاقة دائمة أو الوفاة إذا لم يتلق الشخص علاجاً طارئاً، بحسب "الجزيرة نت".

الإرهاق الحراري:

وهو استجابة الجسم لفقدان كميات كبيرة من الماء والأملاح، وعادة ما يكون ذلك عبر التعرق الزائد. ومن المرجح أن يؤثر الإنهاك الحراري في كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والأشخاص الذين يعملون في بيئة حارة.

- ماذا ينبغي علينا أن نفعل إذا تعرض



حاول أن تجعل أنشطتك الخارجية في مثل ساعات الصباح والمساء، واسترح في المناطق المظلة حتى يتاح لجسمك فرصة للتعايف.





توعية



يؤدي الجلوس لفترات طويلة في الغرف الباردة بفعل التكييف، إلى جفاف العين والبشرة، مما يؤدي إلى إصابتهما بالالتهابات، خاصة عند إهمال تناول كميات وفيرة من المياه في فصل الصيف.



أضرار المكيفات وبدائلها الآمنة

الحساسية: عادةً ما يتفاعل بعض الأشخاص عن تنظيف التكييف، خاصةً عند بدء تشغيله بعد انتهاء فصل الشتاء، فتنتشر ذرات الغبار والبكتيريا في الهواء، ما يؤدي إلى الإصابة بالجلد والجيوب الأنفية بالحساسية، ويتسبب ذلك في الشعور بالحكة وصعوبة التنفس.

بدائل صحية للتكييف في فصل الصيف

- تناول المشروبات والمأكولات الباردة، لترطيب الجسم والتقليل من درجة حرارته.
- الاستحمام بالماء الدافئ.
- ارتداء ملابس قطنية خفيفة، حتى يتمكن الجسم من التنفس.
- شرب كميات وفيرة من المياه يومياً.
- الجلوس في أماكن جيدة التهوية.

يلجأ كثيرون في الصيف خاصة مع الارتفاع الشديد للحرارة، إلى استخدام المكيفات، والتعرض المباشر للهواء البارد الصادر منها، دون النظر لأضرارها على الصحة العامة. لكن، موقع doctor.ndtv، تحدث عن أضرار صحية للمكيفات، هي كمايلي:

الجفاف: يؤدي الجلوس لفترات طويلة في الغرف الباردة بفعل التكييف، إلى جفاف العين والبشرة، مما يؤدي إلى إصابتهما بالالتهابات، خاصةً عند إهمال تناول كميات وفيرة من المياه في فصل الصيف.

الصداع: يتسبب الجفاف الناتج عن المكوث لفترات طويلة في الغرف المكيفة، في زيادة التعرض للإصابة بالصداع النصفي، نظراً لقلّة ترطيب الجسم.

احذر حرقة المعدة المستمرة



الوقت المناسب، والذي يشمل العلاج الدوائي (مثل مثبطات مضخة البروتون). وإلى جانب العلاج الدوائي ينبغي أيضاً تعديل النظام الغذائي وتغيير نمط الحياة، حيث ينبغي الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والحريفة والإقلال من القهوة، مع مراعاة إنقاص الوزن والإقلاع عن التدخين والخمر. وإذا لم تقلح هذه التدابير في مواجهة الارتجاع المريئي، فيتم حينئذ اللجوء إلى الجراحة لإصلاح الخلل الوظيفي بالعضلة العاصرة الواقعة بين المعدة والمريء.

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي إن حرقة المعدة تعد من المتاعب الشائعة، التي تصيب الجهاز الهضمي بسبب تناول أطعمة دسمة أو أطعمة حريفة، مؤكدة أنها تعد أمراً طبيعياً إذا حدثت من حين إلى آخر.

ارتجاع مريئي

أما إذا كانت حرقة المعدة تحدث بشكل متكرر ومستمر، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب، نظراً لأنها تشير إلى الإصابة بالارتجاع المريئي، حيث تدخل محتويات المعدة الحمضية إلى المريء، بسبب وجود خلل وظيفي في العضلة العاصرة الواقعة بين المعدة والمريء. وقد يؤدي الاتصال المستمر بين حمض المعدة العدواني والغشاء المخاطي الحساس المبطن للمريء إلى عواقب وخيمة تتمثل في التهاب المريء وضيق المريء بسبب التقرحات والندبات والتهاب الحنجرة وفقدان مينا الأسنان. وفي أسوأ الأحوال قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بسرطان المريء.

سبل العلاج

ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، ينبغي استشارة الطبيب عند ملاحظة الإصابة بحرقة المعدة بشكل متكرر ومستمر، وذلك للخضوع للعلاج في

ذكاء اصطناعي يحول الأفكار إلى صور

السابقة حيث تم زرع مجموعات من الأقطاب الكهربائية في دماغ قرد المكاك، لتسجيل نشاطه أثناء النظر إلى الصور التي تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي.

وهذه المرة، كان الذكاء الاصطناعي المحسن قادراً على إعادة بناء الصور الأصلية بدقة شبه مثالية. وكانت الصور التي تم إنشاؤها من نشاط دماغ القرد متطابقة تقريباً مع الصور الأصلية، وهذا لأن الأجهزة المزروعة قدمت بيانات دقيقة عن نشاط دماغ القرد، ثم استخدم الباحثون نظام ذكاء اصطناعي متطور لتحليل بيانات نشاط الدماغ من كلتا التجريبتين، وكان نظام الذكاء الاصطناعي هنا فريداً من نوعه لأنه يمكنه تعلم أجزاء الدماغ التي يجب التركيز عليها.

وتمتد تطبيقات هذه التكنولوجيا إلى مجالات مختلفة، ففي المجال الطبي، يمكن أن يستعاد البصر عن طريق تحفيز الدماغ لخلق تجارب بصرية أكثر ثراءً للأفراد الذين يعانون من ضعف البصر، وعلاوة على ذلك، يمكن إحداث ثورة في التواصل للأفراد ذوي الإعاقة من خلال توفير طرق جديدة للتفاعل والتعبير. وخلصت دراسة الباحثين إلى أنه "بالنظر إلى سرعة التقدم في مجال النمذجة التوليدية، نعتقد أن هذا الإطار من المرجح أن يؤدي إلى إعادة بناء أكثر إثارة للإعجاب للإدراك وربما حتى الصور في المستقبل القريب".

تمكن باحثون من تحقيق تقدم في مجال علم الأعصاب والذكاء الاصطناعي من خلال إعادة بناء الصور بنجاح من نشاط الدماغ، من خلال استخدام نظام ذكاء اصطناعي محسن لقراءة العقول، يمكنهم إنتاج عمليات إعادة بناء أقرب للصور، خاصة عند استخدام التسجيلات المباشرة لنشاط الدماغ.

وجمع الباحثون وهم علماء في جامعة "رادبود" الهولندية، دراسات سابقة مع أحدث الأبحاث لتوليد عمليات إعادة بناء دقيقة، وقالوا إن تطوير تقنية قراءة العقول هذه لديها القدرة على تمهيد الطريق لعلاجات جديدة لفقدان البصر، وفق "إنترستينغ إنجينيرينغ".

وأجرى الفريق البحثي دراستين مختلفتين، في الدراسة الأولى، وضعوا عدداً قليلاً من المتطوعين داخل جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، وقيس هذا الجهاز التغيرات في تدفق الدم في الدماغ، والتي يمكن استخدامها لفهم نشاط الدماغ.

وتم عرض صور لوجوه على المتطوعين، والتقط التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي النشاط العصبي في قشرتهم البصرية، والتي تم إدخالها بعد ذلك في خوارزمية الذكاء الاصطناعي، الذي تمكن من إعادة بناء الصور التي تشبه الصور الأصلية عن كثب. وتضمنت الدراسة الثانية إعادة تحليل البيانات من التجارب

“

كان الذكاء الاصطناعي المحسن قادراً على إعادة بناء الصور الأصلية بدقة شبه مثالية. وكانت الصور التي تم إنشاؤها من نشاط دماغ القرد متطابقة تقريباً مع الصور الأصلية، وهذا لأن الأجهزة المزروعة قدمت بيانات دقيقة عن نشاط دماغ القرد،

أدمغة لرصد مؤشرات "التوحد"

الخلايا الجذعية لمصابي التوحد بنسبة 40% مقارنة بغيرهم من غير المصابين؛ وهو ما ساعد الباحثين على رصد المؤشرات البيولوجية وفهم آلية اختلاف وتباين الحالات المصابة بالمرض.

يشار إلى أن الأطفال المصابين بالتوحد يمكنهم القيام بالحركات نفسها بشكل متكرر، ويظهر ذلك على شكل رفرقة أيديهم أو نقر أصابعهم أو هز أجسادهم، ومع ذلك، قد يرغب الأطفال أيضاً في البحث عن تجارب بصرية أو سمعية محددة.



استطاع باحثون من جامعة كاليفورنيا، تطوير أدمغة صغيرة في المختبر يمكنها رصد المؤشرات البيولوجية التي تميز الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد عن غيرهم، كما تقدم رؤى مهمة حول التباين في الحالات المصابة.

واستخدم الباحثون وفقاً لدراساتهم المنشورة في مجلة "Molecular Autism" الطبية المتخصصة، الخلايا الجذعية المستنثة متعددة القدرات (iPSCs) والتي يمكن إعادة برمجتها إلى أي نوع من الخلايا لرصد هذه المؤشرات، حيث جرى تجميعها من 16 طفلاً منهم 10 أطفال مصابين بالتوحد. وأظهرت النتائج نمواً في



دواء



أين نحفظ الأدوية في الصيف؟

وتجعلها تفسد بشكل أسرع.. إذن أين نحفظ الأدوية؟ يجب أن يكون مكان تخزين الأدوية جافا وبعيدا عن الرطوبة. يؤدي ضوء الشمس إلى فساد الأدوية بسرعة أكبر، ولذلك ينبغي تخزينها في بيئة مظلمة. ويعد تحضير خزانة مناسبة للأدوية وحفظها فيها بدرجة حرارة الغرفة (لا تزيد عن 25 درجة) تصرفا مناسباً لحفظ الأدوية وفقا لموقع "كولر ميد".

يتعلق مكان تخزين الدواء بشكل مباشر بالحفاظ على سلامته حتى تاريخ انتهاء الصلاحية، وتتطلب شروط تخزين الدواء تهيئة بيئة مناسبة لدرجة الحرارة المحددة على العبوة. ولكن درجة الحرارة ترتفع بشكل كبير، فهل يجب تغيير مكان تخزين الدواء صيفا؟ يعد المطبخ والحمام من أكثر الأماكن خطورة لجهة فساد الأدوية وتلفها، فالتغير في درجات الحرارة الناجمة عن الموقد والفرن في المطبخ تؤدي إلى تدهور الأدوية، كما تؤثر رطوبة الحمام في الأدوية



لماذا يجب إبقاء الدواء بعيدا عن الحرارة؟

ويمكن أن تكون سامة. تؤدي حرارة الصيف إلى فقدان المواد الفعالة في الأدوية لخصائصها، ولهذا السبب تتأثر الخصائص العلاجية للأدوية سلبا. تلعب الرطوبة دورا رئيسيا في فساد الأدوية، ومن الضروري اتخاذ التدابير اللازمة لحماية الأدوية من الرطوبة المتزايدة مع حرارة الصيف.

تبين أن التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة، وارتفاع درجة الحرارة عن حد معين، من أهم العوامل التي تؤثر في الأدوية. وفيما يلي نسلط الضوء على 4 أسباب توجب إبعاد الدواء عن حرارة الصيف، وفقاً لموقع "الجزيرة نت": يمكن للمواد الكيميائية الموجودة في الأدوية أن تتفاعل عند درجات حرارة عالية،

كيف يمكنك أن تعرف أن دواءك قد فسد أم لا؟

ابحث عن التغييرات، وقم دائما بفحص الدواء قبل تناوله. فإذا كان الدواء ملتصقا ببعضه البعض، أو أصبح أكثر صلابة أو ليونة من المعتاد، أو كانت له رائحة مختلفة عن المعتاد عند فتح الزجاجاة، فربما يكون قد فسد ويجب عدم تناوله.. والعلامات التي تظهر على الأدوية إذا ما فسدت كما يلي:

- في الأدوية التي تكون على شكل أقراص يمكن ملاحظة فسادها عند تغير لونها.
- عندما تجف الكريمات تتغير رائحتها وقد تصاب بالعفن، وهذا يدل على فسادها.
- في الشراب والأدوية السائلة الأخرى، أهم علامة واضحة لفسادها هي تراكم الرواسب أسفل العبوة.
- التكتل والعفن في الأدوية التي تباع على شكل مساحيق يدل على فسادها.





أمراض مزمنة



نوع "ثالث" من السكري يرتبط بـ"الزهايمر"

وبدأ متخصصون في النظر لمرض ألزهايمر باعتباره داء السكري من النوع الثالث، وذلك بسبب الآثار المرضية المتعلقة بالانخفاض الكبير في مستويات الجلوكوز في الجسم وكيفية تأثير هذا على وظائف الدماغ. ويشرح موقع مايو كلينيك الطبي أن داء السكري من النوع الثالث يحدث عندما تصبح الخلايا العصبية في الدماغ غير قادرة على الاستجابة للأنسولين الضروري لإتمام عمليات معرفية مثل التعلم واسترجاع المعلومات. وهكذا يرتبط الخلل في الاستجابة للأنسولين (المتعلق بداء السكري)، بانخفاض القدرة على أداء العمليات المعرفية (المتعلق بداء ألزهايمر). ولا تزال العلاقة بين المرضين في حاجة للمزيد من البحث والدراسة، خاصة مع ظهور مصطلح مرض السكري من النوع الثالث (T3D) في الأوساط الطبية والعلمية، وفقاً لموقع Sage العلمي.

المعلومة الشائعة لدى الجميع هي أن داء السكري نوعان، ولكن في السنوات الأخيرة بدأ متخصصون في الحديث عن نوع ثالث من المرض ووجود علاقة بينه وبين مرض ألزهايمر. المعروف هو أن داء السكري نوعان: النوع الأول (T1D) هو حالة وراثية مزمنة لا ينتج سببها الجسم كمية كافية من الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز، أما النوع الثاني (T2D) فهو يرتبط بشكل أساسي بالحالة الصحية والنظام الغذائي حيث يمكن أن يؤدي سوء الصحة والعادات الغذائية إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع مستويات الجلوكوز. إلا أن علماء يشيرون في السنوات الأخيرة إلى نوع ثالث من مرض السكري (T3D)، وفقاً لموقع Psychology today، لكن ما زال بعض الغموض يحيط به خاصة وأن من الشائع ربطه بمرض آخر وهو داء ألزهايمر.



يشرح موقع مايو كلينيك الطبي أن داء السكري من النوع الثالث يحدث عندما تصبح الخلايا العصبية في الدماغ غير قادرة على الاستجابة للأنسولين الضروري لإتمام عمليات معرفية مثل التعلم واسترجاع المعلومات. وهكذا يرتبط الخلل في الاستجابة للأنسولين (المتعلق بداء السكري)، بانخفاض القدرة على أداء العمليات المعرفية (المتعلق بداء ألزهايمر).

أدوية تقلل خطر السرطان

المصابين بالسمنة والسكري، حيث جرى مراقبة تطور الخلايا السرطانية لديهم خلال الفترة من 2005-2018، مع تقييم حالتهم الصحية بعد تجربة أكثر من فئة من أدوية السكري.

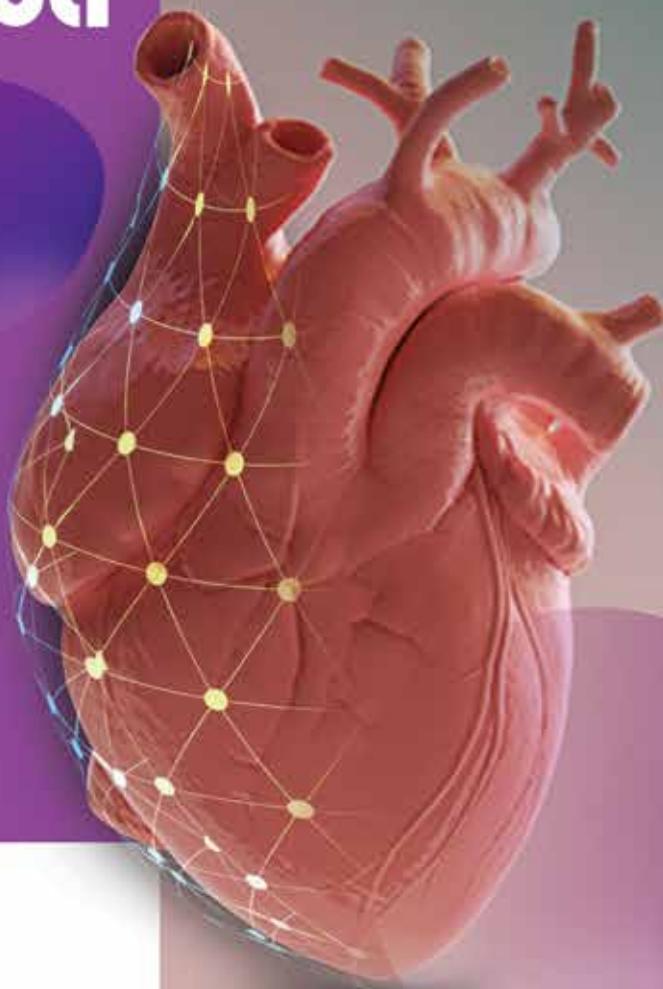
وعادةً ما تتسبب الخلايا الدهنية والدهون المتراكمة لدى مصابي السكري، في حدوث خلل في نمو وتكاثر الخلايا، ما يتيح الفرصة لزيادة عدد الخلايا بشكل غير طبيعي مكونة أوراما وتكتلات سرطانية.



خلصت دراسة حديثة أجريت بجامعة سنغافورة الوطنية، إلى أن بعض أدوية مرض السكري من النوع الثاني تساعد على انخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان المرتبطة بالسمنة. وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "JAMA" الطبية، أن الأدوية التي تعرف باسم منبهات "GLP-1" ومنها عقار أوزيمك الشهير، قادرة على تقليل نسبة الإصابة بسرطانات الكلى، والبنكرياس، والمريء، والمبيض، والكبد، والقولون، والمستقيم. وجاءت هذه النتائج استناداً على تحليل بيانات آلاف

ASPIRIN[®] 75 mg

Shiba



Shiba Pharma



تغذية

عادات غذائية تؤدي إلى الإجهاد



فإن العديد من مشروبات الطاقة غنية بالسكر، ما يزيد بسرعة من مستويات الغلوكوز في الدم ويوفر بعض الطاقة السريعة، قبل أن يؤدي إلى انهيار سكر الدم، والذي يستنزف مستويات الطاقة مرة أخرى.

العادة الثانية، هي تناول بسكويت أوريو أو دونات أو غيرهما، سواء من الحلوى أو رقائق البطاطس، كوجبة منشطة في منتصف النهار، وهو يعطي دفعة من الطاقة لمدة ساعة أو اثنتين تقريباً، بعدها تنخفض مستويات السكر في الدم سريعاً. ويؤدي هذا الاختلال في مستوى السكر بالدم إلى مستويات الطاقة غير المستقرة، والشعور المتجدد بالتعب والخمول.

وينصح خبراء التغذية باختيار وجبات خفيفة تحتوي على البروتين والألياف، مثل الفاكهة واللبن (الزبادي) والمكسرات.

يعتبر النظام الغذائي أحد الأسباب الرئيسية لمستويات الطاقة المنخفضة، كما يلعب الإجهاد أو الحرمان من النوم دوراً، أو قد يكون سبباً رئيسياً آخر لمستويات الطاقة غير المستقرة.

ومع ذلك، قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على عاداتنا الغذائية، وتوثقان بشكل غير متوقع على الشعور بالتعب، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" عن "ستادي فايندرز".

أولهما: مشروبات الطاقة، والتي تحتوي عادة على الكافيين، لكنها تحتوي عادةً على أشياء أخرى، مثل السكر، وجرعات عالية من فيتامينات ب، والأحماض الأمينية مثل التورين، والتي تساعد في اللحظة على تجاوز الشعور بالتعب، ولكن شرب هذه المشروبات بانتظام قد يؤدي لنتيجة عكسية.

وعلى الرغم من وجود علامات تجارية خالية من السكر،

“

العادة الثانية، هي تناول بسكويت أوريو أو دونات أو غيرهما، سواء من الحلوى أو رقائق البطاطس، كوجبة منشطة في منتصف

النهار، وهو يعطي دفعة من الطاقة لمدة ساعة أو اثنتين تقريباً، بعدها تنخفض مستويات السكر في الدم سريعاً.

حرارة الصيف وتأثيرها على الشهية

وللحصول على الكميات الموصى بها، تقترح تناول كميات أصغر ونهما بشكل متكرر طوال اليوم.

ويعتبر البقاء رطباً من الأمور الهامة في الصيف، ويصبح أكثر أهمية عندما ترتفع درجات الحرارة.

والماء هو الأفضل للترطيب. لكن بعض الناس لا يحبون مذاقه، وتقترح إضافة نكهة بشرية من الليمون (الحامض) أو الخيار.

وتقول تشيلدريس: "يمكن أن يكون الحليب قليل الدسم خياراً جيداً، لأنه سائل يمكن شربه بارداً، ويحتوي أيضاً على الكثير من العناصر الغذائية".

وبالمثل تلعب الفواكه وعصائر الفاكهة دوراً مهماً في ترطيب الجسم، وتزويده بالمغذيات الضرورية، دون دهون تتطلب جهداً للهضم، وتحتوي على طاقة ترفع حرارة الجسم.

وعليك مراقبة استهلاكك لمشروبات الكافيين مع ارتفاع حرارة الطقس، لأنه مدر للبول ويزيد جفاف الجسم، ولا يعني ذلك التوقف عن تناول القهوة أو الشاي، وإنما الاعتدال.



تؤثر الحرارة الشديدة بشكل دقيق على الجسم، وكمية الطعام التي يرغب الجسم في تناولها، وما يريد الشخص تناوله، فمع ارتفاع درجات الحرارة، قد تنخفض الشهية.

لكن الأمر له جوانب تتعلق بعملية الهضم وتخزين الطعام، تهتم معرفتها.

تقول الدكتورة أليسون تشيلدريس، أخصائية التغذية: "لا يأكل الأشخاص في بيئة حارة أو دافئة الكثير من السعرات الحرارية لأنها تسخن الجسم".

تشير الأبحاث على الحيوانات إلى أن درجات الحرارة المحيطة المرتفعة قد تخفض إنتاج هرمون الأمعاء غريلين، الذي يحفز الجوع في الدماغ الهضم، حسب "مديكال إكسبريس".

وتوضح تشيلدريس "عندما ترتفع درجات الحرارة، يصبح الناس أقل عرضة للرجبة في تناول الأطعمة، التي تتطلب جهوداً هضمية أكبر، وتزيد من إنتاج الجسم للحرارة".

وتتابع "لكن هذا لا يعني أن الجسم لا يحتاج إلى البروتين أو الألياف عندما يكون الجو حاراً،"



طب بديل



يحتفظ زيت الزيتون البكر الممتاز بأكثر كمية من المركبات الطبيعية، وفي مقدمتها البوليفينول، والذي يسمى هيدروكسي تيروسول، وهو من مضادات الأكسدة التي أثبتت دراسات أنها تمنع انسداد الشرايين بسبب الكوليسترول، وتقاوم التهاب عضلة القلب، وتعمل كمضاد للسرطان وتصلب الشرايين.

ماذا تعرف عن زيت الزيتون البكر الممتاز؟

يرتبط الاستهلاك المعتدل، في حدود ملعقتين يومياً، من زيت الزيتون بانخفاض مخاطر مجموعة من المشاكل الصحية، تهدد الشرايين وعضلة القلب، ويُصاح عادة بنوع معين من زيت الزيتون لضمان هذه الفوائد.

هذا النوع هو "زيت الزيتون البكر الممتاز" الذي يشتهر برائحته القوية، بينما توجد عدة أنواع أخرى، هي: زيت الزيتون البكر، والخفيف، والكلاسيكي.

ويحسب "ليفينغ سترونغ"، النوع الأفضل هو زيت الزيتون البكر الممتاز وهو عصير الزيتون المعصور على البارد، وهو المنتج الأول لعملية الاستخراج، لذلك فهو الأقل تكريراً من زيوت الزيتون الأخرى، وبالتالي يحتفظ بمزيد من فوائده الصحية القيمة.

ويحتفظ زيت الزيتون البكر الممتاز بأكثر كمية من المركبات الطبيعية، وفي مقدمتها البوليفينول، والذي يسمى هيدروكسي تيروسول، وهو من مضادات الأكسدة التي أثبتت دراسات أنها تمنع انسداد الشرايين بسبب الكوليسترول، وتقاوم التهاب عضلة القلب، وتعمل كمضاد للسرطان وتصلب الشرايين.

ويحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز على مزيد من الفيتامينات والمعادن الطبيعية الموجودة في الزيتون، مقارنة بالأنواع الأخرى التي يتم استخراجها من العصرة الثانية، أو زيت الزيتون الخفيف أو المكرر.



أطعمة تسبب القلق

أكدت دراسة حديثة أجريت بجامعة "كولورادو - بولدر"، أن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، يسبب مشاكل صحية أبرزها القلق الشديد طويل المدى.

وأوضحت الدراسة المنشورة بدورية "Biological Research" العلمية، أن الدهون الحيوانية المشبعة تؤدي إلى تعطيل ميكروبيوم الأمعاء، ما ينتج عنه خلل في مستويات السيروتونين في الدماغ المسؤول عن التحكم في نوبات القلق.

وأضافت بأن اللحوم المصنعة والأطعمة المقلية الغنية بالدهون، تعمل على انخفاض التنوع الميكروبي في الأمعاء، فضلاً عن تسببها في تكاثر بكتيريا "Firmicutes" العسوية في الدماغ.



نباتات عطرية تعالج "الخرف"

تكون مصحوبة بفقدان حاسة الشم؛ ما يؤدي إلى تفاعلات كيميائية تؤثر على الذاكرة.

ولفتت إلى أن مادة المنثول تعد من الروائح المنبهة للجهاز المناعي والجهاز العصبي المركزي المسؤولين عن هذه الأمراض.

يُشار إلى أن مرض الزهايمر هو السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف؛ وهو عبارة عن تدهور تدريجي في الذاكرة والقدرة على التفكير والمهارات السلوكية والاجتماعية، ويتفاقم بمرور الوقت مسبباً تقلص الدماغ وموت خلاياه.

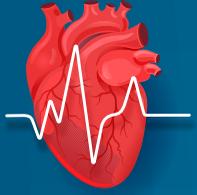
خلصت دراسة حديثة أجريت بالمركز الإسباني للأبحاث الطبية التطبيقية (CIMA)، إلى أن النباتات العطرية التي تحتوي على مادة المنثول الموجودة في النعناع لها قدرة كبيرة على علاج الاضطرابات الذهنية المرتبطة بالشيخوخة مثل الخرف.

وأوضحت الدراسة المنشورة بدورية "The Conversation" العلمية، أن الأمراض المرتبطة بالشيخوخة مثل الزهايمر، وباركنسون، والفصام، عادةً ما





خوارزمية للتنبؤ بموت القلب المفاجئ



نبض

جهد. وتمكّن الباحثون من بناء الخوارزمية الجديدة بناءً على نتائج تحليل بيانات نحو 3 آلاف شخص، والتي جرى رصدها خلال فترة الدراسة التي استمرت أكثر من 8 سنوات متصلة، لبحث إمكانية رصد المسببات الفعلية لهذه الحالة المستعصية. يشار إلى أن الموت القلبي المفاجئ يختلف عن النوبات القلبية، فهو يحدث نتيجة قصور وظيفي في النظام الكهربائي للقلب؛ ما يؤدي إلى منع نقل الدم للجسم نتيجة الرجفان البطيني للقلب.

نجح باحثون باحثون بجامعة "ثامبيري" الفنلندية، من تطوير خوارزمية جديدة تساعد في اكتشاف التغيرات في معدل ضربات القلب؛ ما يسهم في التنبؤ بخطر الموت القلبي المفاجئ الذي يحصد أرواح الملايين حول العالم. وافتتحت الدراسة المنشورة بدورية "Clinical Electrophysiology" الطبية المتخصصة، إلى أن الخوارزمية الجديدة عبارة عن مقياس يحمل اسم "DFA2 a1"، وهو قادر على رصد وتحديد الاختلافات الجوهرية أثناء فحص معدلات ضربات القلب بدون



وجدت دراسة أجراها خبراء النوم في جامعة فلندرز في أستراليا أن الأفراد خاصة الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن في منتصف العمر، والذين يشخرون بانتظام في الليل، هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، بحسب موقع "الجزيرة نت".

علامة إنذار لارتفاع ضغط الدم

وكلية الطب والصحة العامة، "لمرة الأولى، يمكننا أن نقول بشكل موضوعي إن هناك علاقة مهمة بين الشخير الليلي المنتظم وارتفاع ضغط الدم". ويوضح ليتشات "وجدنا أن 15 بالمائة من جميع المشاركين في الدراسة، الذين كانوا في المقام الأول رجالاً يعانون من زيادة الوزن، يشخرون لأكثر من 20 بالمائة من الليل في المتوسط، وأن هذا الشخير الليلي المنتظم يرتبط بارتفاع ضغط الدم، مضيفاً "تؤكد هذه النتائج على أهمية اعتبار الشخير عاملاً في الرعاية الصحية وعلاج المشكلات المتعلقة بالنوم، خاصة في سياق إدارة ارتفاع ضغط الدم". وقال ليتشات "نتائج هذه الدراسة تمهد الطريق لمزيد من التحقيق فيما إذا كانت التدخلات العلاجية الموجهة نحو الشخير يمكن أن تقلل ارتفاع ضغط الدم، وتقليل المخاطر المرتبطة به". والشخير هو أمر شائع، ويؤثر على نسبة كبيرة من السكان، وغالباً ما تتم الاستهانة به من حيث آثاره الصحية السلبية، وغالباً ما يتداخل الشخير وانقطاع النفس النومي، وقد يكون الشخير وحده بمثابة علامة إنذار مبكر لارتفاع ضغط الدم، حيث إن سوء نوعية النوم بسبب الشخير قد يؤدي إلى تفاقم خطر ارتفاع ضغط الدم.

قال باحثون إن الشخير العالي، الذي يُبقيك مستيقظاً في الليل، قد يكون أكثر من مجرد إزعاج صاخب، بل يمكن أن يكون علامة إنذار مبكرة لارتفاع ضغط الدم الخطير. ووجدت دراسة أجراها خبراء النوم في جامعة فلندرز في أستراليا أن الأفراد، خاصة الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن في منتصف العمر، والذين يشخرون بانتظام في الليل، هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، بحسب موقع "الجزيرة نت". ويقول الدكتور باستيان ليتشات، المؤلف الرئيسي للدراسة من جامعة فلندرز للأبحاث الصحية والطبية (FHM-RI)





محة إنجابية



مضاعفات صحية لسوء تغذية الحامل

كما حذرت الحوامل من الاعتماد على الأطعمة فائقة المعالجة في التغذية، حيث تمتد أضرارها إلى الجنين مسببة اضطرابات في النمو العقلي والإدراكي مثل فرط الحركة وتشتت الانتباه. وتشير الأبحاث الأخيرة إلى فوائد مكملات المغذيات الدقيقة لعلاج الاكتئاب خارج نطاق الحمل، وهي الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن، والتي توجد بشكل أساسي في الخضراوات والفواكه.

ربطت دراسة حديثة أجريت بجامعة "كانتربري" النيوزيلندية، بين سوء التغذية أثناء الحمل وحدوث مضاعفات صحية مثل اكتئاب ما بعد الولادة. وأظهرت الدراسة المنشورة بمجلة "The Conversation" الطبية، أن 30% من الحوامل لا يلتزم بأنظمة غذائية مناسبة لفترة الحمل، ما يسبب حدوث تلك المضاعفات.

الحر قد يؤدي لإجهاد الحوامل

درجات الحرارة المرتفعة لمدة 4 أيام متتالية، يعزز احتماليات الولادة المبكرة، أي قبل مرور 37 أسبوعاً على الحمل.

وأشارت الدكتورة سوجاتا ريدي، إحدى الطبيبات المشاركات في الدراسة، إلى أنه يجب على النساء الحوامل البقاء هادئات عندما تكون الأجواء حارة، وارتداء ملابس فضفاضة، وشرب السوائل، وتقليل أوقات التعرض للشمس، بما يضمن لهن عدم الإصابة بالإجهاد الحراري.

حذرت دراسة طبية حديثة من تأثير درجات الحرارة المرتفعة على صحة النساء الحوامل، ومدى تأثيرها على قدرتهن على الاحتفاظ بالجنين وتجنب مضاعفات الحمل المختلفة. وأكدت دراسة أجرتها جامعة إيموري، أن على النساء الحوامل الحذر عند القيام بأي مجهود بدني خلال الأجواء الحارة؛ تجنباً لمضاعفات الحمل المختلفة، والتي قد تصل في بعض الأحيان للإجهاض، بحسب موقع "24". ووجدت الدراسة أن تعرض النساء الحوامل إلى

5 أضرار للماء المثلج على الحوامل

توصيل الغذاء للجنين.

4 - حدوث التهابات بالجهاز التنفسي.

5 - الإصابة بالصداع والتهاب الأنف.

ونصحت استشاري طب النساء والتوليد، بعدم تناول الماء المثلج، سواء في فترة الحمل أو غيره، لتفادي أي أضرار صحية، مشددة على ضرورة شرب الماء البارد وليس الثلج، لأنه يساهم في ارتواء الجسم بشكل أفضل من الثلج.

وشددت أبو سريع، أنه على الحوامل كافة الحرص على تناول الكميات الوافية من المياه خلال فترة الحمل، بمعدل من 3 إلى 4 لتر يومياً، على أن يتم تقسيمهم على مدار اليوم، وهذا لأن الماء يساهم في تكوين المشيمة والسائل الأمينوسي، اللذان بدورهما يحافظان على تغذية الجنين، وحمايته من الجفاف، وكذا لحماية الحامل من الإصابة بمشكلات المسالك البولية.

مع ارتفاع معدل درجات الحرارة، وارتفاع نسب رطوبة الطقس، تزداد رغبة الشخص في شرب كميات كبيرة من الماء، وخصوصاً الماء المثلج، اعتقاداً أنه يساهم في تبريد الجسم ويحمي من الحر.

وحذرت الدكتورة علأ أبو سريع، استشاري طب النساء والتوليد المصرية - في حديث لها مع موقع "الكونستلو" - من تناول الحامل للماء المثلج، لأنه يسفر عنه أضراراً صحية، تؤثر عليها، وتمنعها عن العادات الصحية السليمة، التي إهمالها يؤثر على صحة الجنين، ويسبب الأضرار التالية:

- 1 - الإصابة بالاحتقان والتهاب الحلق والحنجرة.
- 2 - الإصابة باضطرابات المعدة وحدوث انقباضات بها.
- 3 - صعوبة الهضم الجيد للطعام، ما يعيق

مع ارتفاع معدل درجات الحرارة، وارتفاع نسب رطوبة الطقس، تزداد رغبة الشخص في شرب كميات كبيرة من الماء، وخصوصاً الماء المثلج، اعتقاداً أنه يساهم في تبريد الجسم ويحمي من الحر.



صحة نفسية



متى تصبح أحلام اليقظة متلازمة؟

وتشخيص متلازمة الانفصال المعرفي صعب لأنه لا توجد معايير رسمية. ومع ذلك، يستخدم بعض علماء النفس مزيجاً من الاستبيانات والملاحظات السلوكية لتقييم الأعراض مثل أحلام اليقظة المتكررة، والضبائية العقلية، وبطء سرعة المعالجة. وغالباً ما يبلغ الآباء والمعلمون عن هذا السلوك لدى الأطفال الذين يبدو أنهم "خارج نطاق السيطرة" أو يستغرقون وقتاً أطول للرد على الأسئلة وإكمال المهام. وتعني سرعة المعالجة البطيئة أن الناس يستغرقون وقتاً أطول لاستيعاب المعلومات وفهمها والاستجابة لها. على سبيل المثال، في المدرسة، قد يستغرق الطالب الذي يعاني من سرعة معالجة بطيئة وقتاً أطول للإجابة عن سؤال أو إكمال مهمة ما لأنه يحتاج إلى مزيد من الوقت لفهم المادة والتفكير في استجابته. هذا ليس بسبب نقص الذكاء أو الجهد، وإنما يعالج الدماغ المعلومات بوتيرة أبطأ. يستخدم العلاج السلوكي المعرفي بشكل شائع لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الانفصال المعرفي على تطوير طرق أفضل للتكيف وتحسين تركيزهم. وينصح أيضاً بتغييرات نمط الحياة، مثل اتباع روتين نوم أكثر استقراراً، ودمج التمارين الرياضية المنتظمة، للمساعدة في إدارة الأعراض.

حين تجد نفسك تحلم أحلام يقظة كثيراً، وتشعر بالحمول، والانفصال بسهولة عند القيام بمهمة ما، فيجب أن تتساءل: هل أعاني من متلازمة الانفصال المعرفي؟ وصف علماء النفس في ستينيات وسبعينات القرن الماضي متلازمة الانفصال المعرفي لأول مرة، عندما لاحظوا أن بعض الأشخاص يظهرون هذه السمات بشكل أكثر إصراراً من غيرهم. ولكن لماذا يعتبر الأمر متلازمة وليس مجرد سمة شخصية غريبة؟ وفق "مديكال إكسبريس"، يكمن الاختلاف في التأثير. بالنسبة للأشخاص المصابين بالمتلازمة، يتداخل سلوكهم بشكل كبير مع حياتهم اليومية وأدائهم الأكاديمي وتفاعلاتهم الاجتماعية. وبينما يحلم الجميع أحياناً، يجد المصابون بمتلازمة الانفصال المعرفي صعوبة في التركيز على المهام لفترات طويلة. ولا يتعلق الأمر فقط بعدم الانتباه أو الكسل، فإن متلازمة الانفصال المعرفي هي نمط مستمر يمكن أن يعطل قدرة الشخص على النجاح في مجالات مختلفة من الحياة. وعلى عكس اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، والذي يشمل فرط النشاط والاندفاع، تتميز متلازمة الانفصال المعرفي بـ "الإيقاع الإدراكي البطيء"، وهو الاسم السابق للحالة في بداية رصدها قبل عقود.

تشخيص متلازمة الانفصال المعرفي صعب لأنه لا توجد معايير رسمية. ومع ذلك، يستخدم علماء النفس مزيجاً من الاستبيانات والملاحظات السلوكية لتقييم الأعراض مثل أحلام اليقظة المتكررة، والضبائية العقلية، وبطء سرعة المعالجة.

فحص جديد يكشف سبب الاكتئاب

التركيز على 6 دوائر دماغية معروفة بأنها تلعب دوراً في القلق والاكتئاب، وذلك من خلال استخدام فحوصات الدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي، وفقاً لموقع "24". واعتمدت النتائج على البيانات التي رصدها نموذج التعلم الآلي بناءً على مسارات دماغية محددة، لدى المشاركين الذين تنوعت حالاتهم بين اضطراب الاكتئاب الشديد، والقلق العام، والهلع، والقلق الاجتماعي، والوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة. ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة والانفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية، حيث يؤثر على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء والمجتمع، وينتج عنه مشكلات في المدرسة وفي العمل.

تمكن باحثون من جامعة "ستانفورد" في الولايات المتحدة، من تطوير فحصاً جديداً للدماغ يمكنه تحديد 6 أنواع مختلفة من أنماط نشاط الدماغ المرتبطة بحالات الاكتئاب والقلق الشديد. وذكرت الورقة البحثية المنشورة بدورية "Nature Medicine" الطبية، بأن الفحص الجديد يمكنه تحديد الأعراض والاستجابات للعلاج من هذه الاضطرابات؛ ما يمكن الأطباء من مطابقة المرضى بأفضل العلاجات بناءً على كيفية عمل أدمغتهم. وتمكن الباحثون من تحديد 41 مقياساً للتشيط والاتصال لكل مشارك من 957 مشاركاً، مع





أطفال



استخدام الذكاء الاصطناعي في الكشف المبكر عن مرض التوحد

وأشار خراموف إلى أن العلماء طوروا الخوارزمية المذكورة باستخدام نوع خاص من تقنيات الذكاء الاصطناعي يدعى نظام التشفير التلقائي المتباين، وتم برمجتها لاكتشاف أنماط محددة من البيانات التي يتم الحصول عليها من المخططات الكهربائية للدماغ.. وللقيام بهذا الأمر تم جمع بيانات المخططات الكهربائية لأدمغة 298 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 16 سنة، نصفهم مصاب بأشكال مختلفة من مرض التوحد، وتمت مقارنة بيانات الأطفال المصابين بالمرض مع بيانات الأطفال الأصحاء.

ووفقاً لما نقل موقع "آر تي"، أظهرت الاختبارات التي أجريت على الخوارزمية بعد تطويرها أنها كانت قادرة على التعرف على المصابين بالتوحد بناءً على بيانات المخططات الكهربائية للدماغ بنسبة 95%. كما أنها لم تعط أية نتائج كاذبة، أي أنها لم تصنف الأشخاص الأصحاء على أنهم مصابون بمرض التوحد.

الطبية

تمكن علماء من روسيا والصين من تطوير خوارزمية ذكاء اصطناعي تسهل عملية الكشف عن مرض التوحد من خلال فحص بيانات التخطيط الكهربائي للدماغ.

وقالت مؤسسة العلوم الروسية في بيان لها: "تمكن علماء من روسيا والصين من تطوير خوارزمية ذكاء اصطناعي يمكنها الكشف عن مرض التوحد بنسبة 95%، من خلال تحليل بيانات التخطيط الكهربائي للدماغ".

وأوضح البروفيسور في جامعة البلطيق الفيدرالية الروسية، ألكسندر خراموف، أن الخوارزمية التي تم تطويرها تهدف بشكل خاص للبحث عن السمات المميزة لدى الأطفال المصابين بالتوحد، ومقارنة بيانات التخطيط الكهربائي لأدمغتهم مع البيانات المتعلقة بالأطفال الأصحاء.



أوضحت الدكتورة داريا أن أعراض السكري عند الأطفال تشمل "كثرة التبول والعطش الشديد وزيادة الشهية وفقدان الوزن والتعب وعدم وضوح الرؤية"، بحسب موقع "الكونسلتو".

خطوات تحمي طفلك من السكري

5



- التقليل من السكريات والكربوهيدرات البسيطة.
- ممارسة الرياضة يومياً لمدة 60 دقيقة على الأقل.
- فقدان الوزن، لأن السمنة من عوامل خطر السكري.
- الفحص الدوري، للكشف المبكر عن السكري قبل تفاقمه للمضاعفات السابقة.

أكدت أخصائية الغدد الصماء، الدكتورة داريا خايكينا، أن "الأطفال ليسوا بمنأى عن الإصابة بداء السكري، ومن الممكن أن يتعرضون له كما يحدث للبالغين"، مشددة "على ضرورة أن تكون الأمهات على دراية بأعراضه". وأوضحت الدكتورة داريا أن أعراض السكري عند الأطفال تشمل "كثرة التبول والعطش الشديد وزيادة الشهية وفقدان الوزن والتعب وعدم وضوح الرؤية"، بحسب موقع "الكونسلتو".

وأشارت أخصائية الغدد الصماء إلى خطورة السكري على صحة الأطفال، إذا لم يتم التحكم في سكر الدم لديهم، لما يسببه من مضاعفات خطيرة، مثل أمراض القلب وتلف الأعصاب والقصور الكلوي. ولحماية الأطفال من السكري، أوصت الأمهات باتباع الإرشادات التالية:

- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.



أعراض دالة على كسر الأنف

حيث ينمو عظم الأنف مرة أخرى من دون علاج. وتكون الجراحة ضرورية إذا أدى كسر عظم الأنف إلى اعوجاج الأنف أو إذا تأثرت المنطقة الغضروفية من الأنف، أي الحاجز الأنفي. ويتم إجراء الجراحة أيضاً لما تسمى الكسور المتعددة الأجزاء، أي عندما ينكسر عظم الأنف إلى عدة أجزاء. بعد هذا الإجراء، يرتدي المصاب جبيرة للأنف، وتتم إزالتها بعد نحو أسبوع. وعادة ما يستغرق الأمر من 4 إلى 6 أسابيع حتى يلتئم عظم الأنف مرة أخرى.

أفاد طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني، الدكتور بيرنهارد روبرز، إن كسر عظم الأنف يحدث بسبب الاصطدام في أثناء ممارسة الرياضة أو السقوط من دراجة أو التعرض للكلمة في أثناء شجار مثلاً.

وأشار إلى أن الأعراض الدالة على تعرض عظم الأنف للكسر تتمثل في: التواء الأنف، التورم، النزيف، الألم، صعوبات التنفس. وشدد على ضرورة زيارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، موضحاً أنه إذا كان هناك كسر ثابت ومستقيم في عظم الأنف، فلا داعٍ لإجراء عملية جراحية،

تكون الجراحة ضرورية إذا أدى كسر عظم الأنف إلى اعوجاج الأنف أو إذا تأثرت المنطقة الغضروفية من الأنف، أي الحاجز الأنفي. ويتم إجراء الجراحة أيضاً لما تسمى الكسور المتعددة الأجزاء، أي عندما ينكسر عظم الأنف إلى عدة أجزاء.

علاج سحري لآلام الظهر

وواجه المشاركون في البرنامج خطراً أقل بكثير للمعاناة من تكرار آلام أسفل الظهر الذي انخفض بنسبة 28%. وبدأ البرنامج بمشاركة 45 دقيقة لفهم تاريخ كل مشارك، وإجراء فحص، ووصف "جرعة المشي" الأولى والتي تم تعزيزها بعد ذلك تدريجياً، للعمل على المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، 5 مرات أسبوعياً طوال فترة الدراسة.

أكدت دراسة استرالية حديثة نشرت في مجلة "The Lancet" العلمية أن أداء تمارين المشي المنتظم يعمل بفاعلية في علاج آلام الظهر المزمن لدى الأشخاص المصابين. وجاءت النتائج بعد تلقي نحو 700 شخص بالغ برنامجاً فردياً للمشي اليومي على مدار 6 أشهر: الأمر الذي أدى إلى تقليل حاجتهم إلى الحصول على دعم الرعاية الصحية.

عوامل خطرة على "الأقراص الفقرية"

التي تصل إلى الأقراص الفقرية عبر مجرى الدم قادمة من مواضع التهاب أخرى بالجسم مثل المسالك البولية أو جذر السن. وفي حالات أقل شيوعاً، قد يكمن سبب الإصابة بالتهاب الأقراص الفقرية في الفطريات والطفيليات.

وتتمثل أعراض التهاب الأقراص الفقرية في آلام الظهر والحمى والإرهاق، مما يتوجب استشارة الطبيب فور ملاحظتها للعلاج في الوقت المناسب تجنباً لعواقب وخيمة قد تترتب على الالتهاب والمتمثلة في تشوه العمود الفقري.

ويمكن أن ينتشر الالتهاب بشكل أكبر في جميع أنحاء الجسم عبر مجرى الدم، وفي أسوأ الأحوال، يرتفع خطر الإصابة بتسبم الدم، الذي يهدد الحياة.

ويتم تشخيص التهاب الأقراص الفقرية بواسطة الأشعة السينية والرنين المغناطيسي، بينما يتم العلاج بواسطة الأدوية كالمضادات الحيوية والمسكنات، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي. وفي الحالات الشديدة يتم اللجوء إلى تثبيت العمود الفقري باستخدام مشد أو جهاز تقوي.

ذكر جراح العظام الألماني، الدكتور ديفيد كوبوش، إن التهاب الأقراص الفقرية هو التهاب يصيب الغضاريف الموجودة بين الفقرات، مشيراً إلى أنه يؤثر في الغالب على الفقرات القطنية، وفي حالات أقل يؤثر على الفقرات الصدرية أو العنقية.

وأفاد بأن العوامل التي ترفع خطر الإصابة بالتهاب الأقراص الفقرية، تتمثل في ضعف المناعة والتقدم في العمر والسمنة وداء السكري وأمراض الكلى، بالإضافة إلى شرب الخمر والتدخين، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

ويحدث التهاب الأقراص الفقرية غالباً بسبب البكتيريا مثل المكورات العنقودية أو العقديات،





اسناني حياتي

“

ليس كل سن
تحتاج إلى تركيب
بعد علاج العصب،
فقد يكفي في
بعض الحالات
إجراء حشوة
ترميمية بسيطة،
مع المتابعة
الدورية للسن
للتأكد من صحتها
وقوتها، وإذا كان
التلف أقل من
50%، قد يكفي
إجراء حشوة
ترميمية.



إجراء حاسم لإنقاذ الأسنان

عملية تعويض

والتركيبات السنية، عملية تعويض البنية المتهمة أو المفقودة للأسنان، وتستخدم لغايات علاجية وتجميلية، وهناك اختلافات ما بين التركيبات السنية من حيث تصميمها وأنواعها وطرق تصنيعها، التي بدورها تعمل على إعادة قدرة مضغ الطعام للمريض، وأيضا تؤدي الغرض التجميلي كما تعمل على إعطائها الشكل الأمثل للإبتسامة.

وقد يتم استخدام التركيبات السنية إما بشكل كامل لتعويض سن مفقودة أو جزئية في حال وجود السن ومن الممكن أن يتم استخدامها لجميع الأسنان وهذا يختلف حسب الحالة، فمنها ما يستخدم لتعويض سن واحدة كليا أو جزئيا ومنها ما يستخدم لتعويض مجموعة من الأسنان وأحيانا في حالة فقدان الكلي يتم تعويض جميع الأسنان وهو ما يسمى بـ "التأهيل الفموي الكامل". تم إدخال العديد من المواد الحديثة ليتم تصنيع التركيبات السنية منها فأصبحت تتمتع بصفات فيزيائية قريبة من الأسنان الطبيعية وتحاكي كذلك شكل الأسنان ولونها ووظيفتها، وقد قدمت لنا التيجان والحسور الخزفية المصنوعة من مواد زجاجية وسيراميكية ومعادن مثل الزركونيا خيارات علاجية ممتازة لتعويض وتجميل الأسنان دون أن تتعارض مع المظهر الطبيعي والجمالي المهم.

يقول اختصاصي المعالجة اللبية الدكتور محمد القادري، إن علاج عصب السن يعد إجراء حاسما لإنقاذ الأسنان التي تعاني من التسوس العميق أو الإصابة الجذرية. ويمكن أن يتطلب التهدم الكبير في التاج إجراء تركيب للسن لضمان استمراريتها وحمايتها من الكسور المحتملة التي قد تؤدي إلى فقدانها نهائيا. ويوضح القادري أنه إذا كان أكثر من 50% من الجزء التاجي للسن متهمة بسبب التسوس أو الكسر، ينصح بعمل تليبيسة أو تنويج للسن لضمان دوامها، فالتركيب يحافظ على قوة السن ويمنع فقدانها، حيث يتم تقييم الحالة سريريا وشعاعيا من قبل الطبيب المعالج، وفقاً لـ "الجزيرة نت".

وقال القادري إنه بالرغم من أن علاج عصب السن يمكن أن يقلل من التغذية الداخلية للسن، فإنه لا يقلل من قوتها ويمكن أن تستمر في العمل بشكل طبيعي لسنوات عديدة، مدعومة بالتغذية من الأنسجة المحيطة وفي بعض الحالات إجراء تنويج لحماية السن من الكسر.

وليس كل سن تحتاج إلى تركيب بعد علاج العصب، فقد يكفي في بعض الحالات إجراء حشوة ترميمية بسيطة، مع المتابعة الدورية للسن للتأكد من صحتها وقوتها، وإذا كان التلف أقل من 50%، قد يكفي إجراء حشوة ترميمية.

تغذية السن

يضيف القادري: "السن المعالج عصبها تفقد التغذية من الداخل، لكنها تظل تتغذى من الأنسجة المحيطة بها، مما يسمح لها بالاستمرار في العمل بفعالية كما لو كانت طبيعية لسنوات عديدة، مماثلة لعملية زرع الأسنان".

ويتابع "إذا كان العصب حيا وهناك نخر، فإننا نقوم بترميم السن باستخدام الحشوات التجميلية. أما إذا كانت الحاجة إلى تحسين مظهر الأسنان بواسطة القشور الخزفية، فقد لا تكون هناك حاجة لعلاج العصب، شريطة أن يتم تقييم الحالة وتحضير الأسنان بشكل مناسب قبل وضع القشور الدائمة".

على الرغم من ذلك، يمكن علاج العصب للسن التي عليها تركيب، بشرط إزالة التاج أو التليبيسة الموجودة لتقييم السن بشكل كامل. ويمكن تنفيذ عملية علاج العصب بعد إزالة التاج، بشرط أن يكون التليبيس موضوعا بشكل صحيح وخاليا من التسريبات الداخلية، حيث يتم فتح فتحة في التاج للوصول إلى قنوات العصب الداخلية، وتعقيمها وحشوها بشكل دقيق.





مخ واعصاب



تقنية طبية تعالج الأعصاب المقطوعة

وأشارت الدراسة إلى إن هذه الرقعة العصبية تجمع بين خصائص المرنة واللزوجة؛ ما يوفر قدرة كبيرة على تشتيت الضغوط الخارجية وامتصاص بعضها الآخر بشكل فعال. وتعمل طريقة العلاج في تلك التقنية الضمادة بطريقة تغليف موقع تمزق العصب؛ ما يسهل عملية التئام الأعصاب بسرعة وسهولة، ويلغي الحاجة إلى تقنيات جراحية مجهرية معقدة.

تمكنت دراسة حديثة من التوصل إلى تقنية طبية تعالج الأعصاب المقطوعة بشكل سريع، دون الحاجة إلى تقنيات الخياطة الجراحية المجهرية التقليدية. وأوضحت الدراسة التي أعدها باحثون كوريون، أن التقنية الجديدة جرى تصميمها لمحاكاة الخصائص الهيكلية لجلد الإنسان مع امتلاك قدرات قوية على لصق الأنسجة.

تشخيص مبكر لمرض باركنسون

طور باحثون من جامعة "لندن كوليديج" البريطانية، تقنية جديدة يمكن من خلالها اكتشاف علامات الإصابة بمرض باركنسون، قبل 7 سنوات من ظهور أعراض المرض. وتعتمد هذه التقنية، وفقاً لمجلة "Nature Communications" الطبية، على نماذج التعلم الآلي التي ترصد 8 مؤشرات مسببة للمرض في الدم؛ ما يشير إلى تطوير فحص الدم لتحديد الأشخاص المعرضين للإصابة. وسمحت المؤشرات الحيوية الثمانية للباحثين، بالتنبؤ بالمرضى الذين سيصابون بمرض باركنسون بدقة تصل إلى 80%، علماً بأن أكثر من 10 ملايين شخص حول العالم تم تشخيصهم بالمرض. ويفقد المشخصون بالمرض أكثر من 60% من الخلايا المنتجة للدوبامين في الدماغ؛ ما يتسبب في انقطاع عصبي يعجل من ظهور الأعراض الجسدية، وتشمل الاضطرابات المزاجية واضطراب سلوك النوم (REM حركة العين السريعة).



هرمون يحمي من "العمى"

شكلاً معيّنًا للمبصرين. ويُعد الميلاتونين هرموناً طبيعياً يفرزه الدماغ عند احتياج الجسم للراحة أو النوم، ويوجد على شكل أقراص أو مستحضرات طبية في الأسواق تُوصف لمن يعانون من الأرق وبعض الاضطرابات النمائية لدى الأطفال.

خلصت دراسة حديثة أجراها باحثون بجامعة "واشنطن" الأمريكية، إلى أن هرمون النعاس المعروف طبيياً بـ"الميلاتونين" يقلل من خطر الإصابة بفقدان البصر الشديد لدى كبار السن.

وتشير الدراسة المنشورة بمجلة "Live Science" العلمية، إلى أن المستويات العالية من الميلاتونين في الدماغ ترتب بالسيطرة على مرض الضمور البقعي (AMD)، وهو السبب الأكثر شيوعاً للعمى بعد عمر الخمسين.

ويؤدّي الضمور البقعي إلى تلف البقعة الشبكية بالع تدريجياً، وهي مسؤولة عن إرسال الإشارات الضوئية للده وترجمتها إلى صور وألوان وأطياف تتجمع لتكون صورة



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 ..

استخدمات الجهاز

العلاج الأورام السرطانية في كلاً من الاورام التي لا يتجاوز حجمها 5سم
اورام الكبد - اورام البرتتين - اورام الكلى - اورام العظام - اورام الرحم اورام 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.

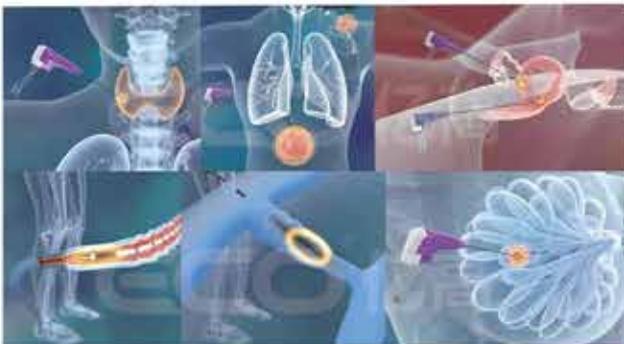
السلامة والأمان:

تقنية المعالجة آمنه 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 الانسجة 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 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



جديد

تكلم واستخدم النت
بوقت واحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

معنا ... اتصالك أسهل

لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

pantogar

روتين يوميك الأساسي لمحتك ومحة شعرك للرجال وللنساء

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

مكونات الكبسول	مكونات مجموعة النساء	مكونات مجموعة الرجال
فيتامين B1 فيتامين B5 سيستين كيراتين خميرة طبيعية بارامينو بنزويك اسيد	فيتامين B7 فيتامين B3 الاناجن كيراتين 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+

