

- الصيف.. يفرق مخيمات النزوح بالأمراض
- صيادلة المجتمع تنضم للمنتدى الإقليمي
- تدشين التحول الرقمي لخدمات الهيئة العليا للأدوية

- تقنية للتحكم بالشهية والسلوك
- فاكهة تقلل خطر السكري



ب الوعي والإمكانات
السيطرة على فيروس
الكبد ممكنة

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnaehdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

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 الزداني
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

■ هكذا يفقدنا دواء التخدير
الوعي

30

تغذية

■ أنت ما تأكله

33

صحة إنجابية

■ كيف تؤثر تغذية الأبوين
على صحة نسلهما؟

36

عظام

■ استشارية: هذه أخطر مراحل
الروماتيزم

21

صحة الرجل

■ رجال لا يطلبون المساعدة
■ استراتيجيات مواجهة
ذكورية

24

توعية

■ هل تسبب متلازمة القولون
العصبي الصداع؟
■ علامات فرط التعرق

26

جديد الطب

■ تقنية للتحكم بالشهية
والسلوك

■ روبوتات لعلاج التهاب
الأمعاء

7

فلك الطبية

■ صنعاء تدشن مشروع
التحول الرقمي لخدمات
الهيئة العليا للأدوية
■ مبادرة المجتمع تنضم
للمنتدى الصيدلاني الإقليمي
■ «الهجرة الدولية» تدعم
المستشفيات اليمنية بمعدات
طبية بقيمة مليوني دولار

11

ملف العدد

■ مكافحة التهاب الكبد..
حان وقت العمل

18

تقرير

■ مخيمات النزوح في الصيف
انتشار الأمراض المعدية
وغياب الرعاية الصحية

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

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

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير 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 الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

66

مؤخرا
تعرضت معظم
المحافظات
لأمطار غزيرة
وسيول، وبعضها
اجتاحتها
الفيضانات،
وهذا يعني اننا
قادمون على
موسم زاخر
بالأوبئة خاصة
الكوليرا وحمى
الضنك والملاريا.

تكلفة علاج المرضى .. أعلى من تكلفة معالجة المياه

تتكرر المخاطر وتكرر التبيّهات عند كل موسم أمطار، الجهات المعنية أيضا تدرك ذلك جيدا، حتى الأهالي أصبحوا على علم بما يتبع الأمطار من انتشار للأوبئة والأمراض نتيجة المياه الراكدة والبرك الصغيرة التي تخلفها الأمطار والسيول.

هذا العام ربما سيكون الأكثر خطورة نتيجة غزارة الأمطار وحدوث الفيضانات، خاصة في المناطق الدافئة مثل تهامة وحضرموت والمحافظات الصحراوية، حيث يوفر الجو الدافئ أفضل بيئة لانتشار مسببات المرض مثل البكتيريا والفيروسات.

فالبرك المائية والمستنقعات التي تخلفها السيول تتحول إلى بؤر انتشار الأوبئة البكتيرية والفيروسية والطفيلية، بالإضافة إلى أنها أحد أهم الأسباب لانتشار أمراض التهابات الجلد وأمراض الأغشية المخاطية، والإسهالات والقيء والمغص المعوي. حمى الضنك والملاريا والكوليرا أيضا من الأوبئة التي تنتشر في هذه البيئة وتنتشر بين الأهالي بشكل كبير جدا.

نعم .. كلنا نعرف هذه المعلومات وما سبق ذكره لم يأت بجديد. حسنا .. إذن لماذا التجاهل المتعمد والمستمر، والتعامل مع مسببات هذه الأمراض بتساهل واستهتار وعدم جدية كل عام؟

ربما يحتاج المواطن لمزيد من الوعي في تعامله مع البيئة المحيطة، حتى يتمكن من تجنب بؤر انتشار الأوبئة أو إزالة ما يمكن إزالته بحسب ما يمتلكه من إمكانيات. لكن المعنى الأول في حماية الناس من هذه الأوبئة هي الجهات الرسمية والسلطات المحلية، مع العلم أن تكلفة التعامل مع مياه الأمطار والفيضانات أقل بكثير من كلفة الرعاية الصحية للمرضى ممن أصيبوا بالأوبئة التي كانت هذه المياه مصدرها الأول.

مؤخرا تعرضت معظم المحافظات لأمطار غزيرة وسيول، وبعضها اجتاحها الفيضانات، وهذا يعني اننا قادمون على موسم زاخر بالأوبئة خاصة الكوليرا وحمى الضنك والملاريا.

فهل سننتظر إلى أن تنفقس في البرك الراكدة ومجري السيول والحفر والشوارع، ثم تشب وتفتك بالأهالي لنجد أنفسنا أمام مئات الضحايا وآلاف المرضى وربما أكثر، في ظل ضعف الرعاية الصحية بسبب الحرب، وخروج الكثير من المستشفيات عن الخدمة، بينما تعمل المتبقيات بنصف قدرتها.

لماذا لا يتم مواجهة الأوبئة قبل انتشارها من خلال تنظيم حملات توعوية لتعزيز وعي الأهالي في ما يتعلق بالتعامل مع ما خلفته السيول والأمطار، وأيضا القيام بأنشطة واسعة لردم الحفر الصغيرة ومعالجة البرك الكبيرة والسدود وكل مكان تتجمع فيه مياه الأمطار والسيول.

الأمر لا يحتاج إلى خطة خمسية ولا يحتاج إلى الكثير من الأموال والجهود، فعندما تتوفر الإرادة والقرار يمكن أن يتم إنجاز الكثير بالقليل من التكلفة. على الأقل إضافة مادة الكلور إلى السدود والبرك الراكدة وبقايا مياه السيول والفيضانات.



معين النجري

the **SHORTCUT** for
cure

**NEW
PRODUCT**



Azrocare

azithromycin 500mg

for **3** tablets
consecutive
days



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

الشركة الدولية لصناعة الأدوية | إدارة التسويق | 01 239320 01 228014



فك الطبية



أكد المتوكل
توجه الوزارة
نحو الصحة
الإلكترونية
من خلال أتمتة
كافة الأعمال في
الوزارة ومختلف
قطاعاتها في إطار
التحول الرقمي
الذي يشهده
اليمن في مختلف
المجالات.



صنعا تدشن مشروع التحول الرقمي لخدمات الهيئة العليا للأدوية

وبين أنه تم اليوم تدشين (56) خدمة لتكون باكورة التحول الرقمي في الهيئة والذي يشمل كافة خدماتها، حيث وصل عدد الطلبات المعالجة والمنجزة منذ بدء التدشين التجريبي في البوابة الإلكترونية إلى (453) طلبا ما بين تسجيل وإعادة تسجيل.. موضحا أنه تم ربط العمليات المالية وفق برنامج "أفميس" التابع لوزارة المالية بنظام الهيئة ليتم تسديد الرسوم عبر محفظة "موبايل موني". ولفت إلى أنه تم توسيع قاعدة الأصناف المصنعة محليا لتصل إلى ألفين و58 صنفا تغطي ما نسبته 25 بالمائة من الأسماء العلمية في القائمة الوطنية للأدوية الأساسية، بالإضافة إلى تجهيز مختبر الرقابة الدوائية.

وفي التدشين تم عرض الخدمات الرقمية والبوابة الإلكترونية لخدمات الهيئة العليا للأدوية التي تضمن للمستفيد إنجاز معاملته من أي مكان وفي أي وقت بسرعة كبيرة ومتابعة مسارها. وتمتاز البوابة الإلكترونية باختصار الإجراءات والتوقيعات مع نظام تواصل فعال وتغذية راجعة فورية بين الهيئة والمستفيد توافيه بإشعارات عبر الرسائل النصية إلى هاتفه بكل جديد.. وفقا لما أوردت وكالة "سبأ للأخبار".

الطبية

دشن منتصف يوليو في العاصمة صنعاء مشروع التحول الرقمي لخدمات الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية. وخلال التدشين الذي حضره رئيس مجلس النواب الأخ يحيى علي الراعي، أكد وزير الصحة الدكتور طه المتوكل أن التحول الرقمي لخدمات الهيئة يأتي ضمن رؤية متكاملة لتحسين مستوى الخدمات وتعزيز الشفافية وتبسيط الإجراءات في سبيل خدمة المستفيد سواء كانت شركات أو مواطنين، وكذا مواكبة التطور التكنولوجي الحاصل في العالم.

وأكد المتوكل توجه الوزارة نحو الصحة الإلكترونية من خلال أتمتة كافة الأعمال في الوزارة ومختلف قطاعاتها في إطار التحول الرقمي الذي يشهده اليمن في مختلف المجالات. بدوره أوضح رئيس الهيئة العليا للأدوية الدكتور علي عباس أن التحول الرقمي في الهيئة جاء وفق موجهات القيادة باعتباره خياراً استراتيجياً يسهم في بناء الدولة ويحقق الكفاءة والفاعلية في الخدمات التي تقدمها المؤسسات الحكومية.

ميادلة المجتمع" تنضم للمنتدى الصيدلاني الإقليمي

حقوقه المكتسبة".

وأوضح في تصريح لـ "الطبية"، بأن المنتدى الصيدلاني الإقليمي لشرق المتوسط يضم العديد من الدول من تونس الخضراء غربا إلى باكستان وإيران شرقا ومن سوريا والأردن ولبنان شمالا إلى الصومال واليمن جنوبا ودول مجلس التعاون الخليجي في الوسط.



Yemen community pharmacy syndicate

وأكد النزلي أن الصيدلاني اليمني لن يظل حبيسا معزولا بسبب فساد أشخاص يستغلون الصيدالة ومواردهم لتدمير القطاع الصيدلاني والتربح الشخصي.

الطبية خاص

كشفت نقابة ملاك صيدليات المجتمع عن قبول عضويتها في المنتدى الصيدلاني الإقليمي لشرق المتوسط EM-RPharm. ويعتبر هذا ثاني إنجاز مهني للنقابة التي سبق وحصلت على عضوية الاتحاد الدولي للصيدالة قبل أربع سنوات.

وعلق رئيس مجلس حكماء النقابة الدكتور محمد النزلي على الإنجاز الجديد بقوله "نحرص على تمثيل اليمن في الاتحادات والكيانات العالمية والإقليمية، في إطار العمل على ضمان تطوير مهارات الصيدلي اليمني وحفظ



الصيدلة يحيون يومهم الوطني بفعالية علمية

الطبية-خاص

واستعرض ما وصل إليه القطاع الصحي رغم الظروف الراهنة التي تمر بها اليمن، مؤكداً ضرورة تضافر الجهود وبخاصة من الكوادر العاملة في الطب الصيدلي في اتجاه مراعاة ظروف المرضى.

من جانبه أشار رئيس الهيئة العليا للأدوية والمستلزمات الطبية الدكتور علي عباس إلى أهمية الفعالية في تسليط الضوء على مساهمات الصيدلة في تحسين الصحة العامة من خلال توفير الأدوية والمشورة الصحية وتقدير الدور الحيوي الذي يلعبه الصيدلة في نظام الرعاية الصحية وخدمة المجتمع.

وأكد دور الصيدلة في تطوير آليات العمل بما يكفل تحسين الوضع الصحي في اليمن، مؤكداً ضرورة تعزيز التعاون بين كليتي الطب والصيدلة والهيئة العليا للأدوية لتطوير المخرجات الصيدلانية في مجال التصنيع الدوائي. وتطرق الدكتور عباس إلى التحديثات الجارية في الهيئة وبخاصة التحول الرقمي بهدف تنظيم وتحسين الرقابة على الدواء في السوق اليمني، مؤكداً أنه تم اليوم تدشين الإصدار الثاني للبوابة الإلكترونية والبدء بتدشين خدمات الاستيراد عبر تلك البوابة.

واستعرضت الفعالية -بمشاركة عدد كبير من الصيدلة والباحثين والأكاديميين-، عدداً من أوراق العمل العلمية المرتبطة بالأبحاث الصيدلانية الهادفة إلى تطوير الصناعة المحلية وتعزيز جودة الرعاية الصيدلانية في اليمن

نظمت نقابة الصيدلة اليمنيين بالتعاون مع الهيئة العليا للأدوية وكلية الطب بجامعة صنعاء أواخر يوليو، فعالية خطابية وعلمية بمناسبة اليوم الوطني للصيدلة، صاحبها معرض لعدد من شركات الأدوية.

واعتبر وزير الصحة العامة والسكان الدكتور طه المتوكل هذه الفعالية محطة لتقييم الأداء ورفع المستوى ومناقشة الصعوبات والتحديات التي تواجه الصيدلة وقطاع الدواء.

وشدد المتوكل في كلمته على ضرورة عقد ورش تقييمية لتسليط الضوء على واقع الدواء، خاصة في ظل التحديات الراهنة، وحث الجميع على الوقوف ضد ظاهرة تهريب الأدوية ومنع بيعها في الصيدليات، مشيداً بجهود الهيئة العليا في مكافحة التهريب مع الجهات ذات العلاقة.

وتطرق إلى الجهود المبذولة لتحسين قطاع الدواء، مشيراً إلى أن هناك قانوني الصيدلة والدواء والتجارب السريرية معروضان على مجلس النواب، لافتاً إلى عدد من المشاريع تقوم بها الهيئة العليا للأدوية على صعيد الإشراف والمتابعة لسوق الدواء وتجهيز المختبر الوطني الدوائي والتكافؤ الحيوي وأتمتة عمل الهيئة وإطلاق بوابتها الإلكترونية.

وفي السياق نفسه تطرق نائب وزير الصحة الدكتور مطهر المريني إلى دور الصيدلة في تعزيز الرعاية والعناية الصحية بالمرضى، وتقديم الاستشارات الدوائية بشكل سليم.



استعرضت الفعالية -بمشاركة عدد كبير من الصيدلة والباحثين والأكاديميين-، عدداً من أوراق العمل العلمية المرتبطة بالأبحاث الصيدلانية الهادفة إلى تطوير الصناعة المحلية وتعزيز جودة الرعاية الصيدلانية في اليمن

«الهجرة الدولية» تدعم المستشفيات اليمنية بمعدات طبية بقيمة مليوني دولار

الطبية-خاص

التكيز بشكل خاص على دعم المرضى في وحدات العناية المركزة.

وأضاف البيان «نحن ملتزمون ليس فقط بتلبية الاحتياجات العاجلة، ولكن أيضاً بتعزيز البنية التحتية للرعاية الصحية في اليمن على المدى الطويل».

يذكر أن الوضع الصحي في اليمن يعاني من أزمة حادة، وتقدر منظمات دولية بأن ما يقارب 17 مليون شخص بحاجة إلى المساعدات الصحية، بينما تعمل 50% فقط من المستشفيات في مختلف أنحاء البلاد بشكل كامل أو جزئي، والعديد منها يواجه تحديات مثل نقص الموظفين، ونقص الإمدادات. كما يساهم توقف المرتبات والانقطاعات المتكررة للكهربائي في تفاقم المشكلات الصحية مما يعيق تقديم خدمات الرعاية الصحية الأساسية لمعظم السكان في مختلف المحافظات.



أعلنت منظمة دولية يوم الخميس، تقديم دعم للقطاع الصحي في اليمن بمعدات طبية متنوعة لإسناد هذا القطاع الذي يشهد تدهوراً منذ أكثر من عشر سنوات.

وقالت المنظمة الدولية للهجرة التابعة للأمم المتحدة، في بيان صحفي بانها «دشنت في مدينة عدن جنوبي اليمن تسليم معدات طبية حيوية لتعزيز النظام الصحي في البلاد».

وتقدر قيمة المعدات الطبية بحوالي مليوني دولار أمريكي، وفقاً للبيان الذي وصف الدعم بأنه «يعد هذا الإنجاز خطوة كبيرة نحو معالجة التحديات الصحية المُحتمة في البلاد»، موضحاً أنه سيتم توزيع هذه المعدات على المستشفيات والمرافق الصحية العامة في مختلف أنحاء اليمن، مع

الكمبوست.. سماد عضوي بديل يصنع في أبين



الطبية - خاص

في ظل ارتفاع الأصوات التي تتادي بحماية البيئة والحد من الأنشطة التي تساهم في التلوث البيئي على المستوى الوطني والعالمي، نجح مزارعون بمحافظة أبين، جنوب اليمن، في صناعة سماد عضوي بديلاً عن السماد الكيماوي.

وفي هذا السياق أكد الخبير الزراعي عبدالقادر السميطي أن مزارعين في منطقة دلتا أبين نجحوا في استخدام مواد طبيعية متوفرة في البيئة اليمنية لإنتاج مادة السماد العضوي الذي أطلقوا عليه اسم (الكمبوست)، موضحاً أن المواد المستخدمة مأخوذة من مخلفات الحيوانات وأوراق الأشجار وبقايا المزروعات والمحاصيل الزراعية.

وبحسب حديث السميطي لموقع المشاهد، يمكن أن يحل هذا السماد بديلاً للأسمدة الكيماوية المستوردة، التي تلحق أضراراً كبيرة في التربة الزراعية والبيئة، ومصدر للعديد من المخاطر الصحية التي تهدد حياة المستهلكين.

ولكي يتمكن المزارعون من إنتاج الكميات المطلوبة من السماد العضوي في محافظة أبين، يقتضي إقامة معمل لإنتاج السماد، وفقاً للسميطي، الذي أوضح أن المزارعين يفتقرون لإمكانات عديدة مثل المساحة ومعدات نقل المواد المستخدمة في الإنتاج، فضلاً عن نفقات وأجور العمال.

من جانبه وصف خبير الحماية البيئية والأمن الغذائي بمحافظة لحج، الدكتور سامي رشيد، إن نجاح مزارعي أبين بإنتاج السماد العضوي "خطوة هامة"، مؤكداً أن استخدام هذا السماد يساهم في زيادة إنتاج المحاصيل الزراعية ونضج الثمار بطريقة صحية، ويحافظ على التنوع البيولوجي للأراضي الزراعية.

كما يمنع السماد البلدي التلوث البيئي الزراعي الذي تخلفه الأسمدة الكيماوية الضارة؛ نتيجة تغلغل السموم بالنظام البيئي، بحسب الدكتور رشيد، مبيناً بأن استخدام الأسمدة الكيماوية تتسبب بانتشار الأمراض الخبيثة للإنسان، كالسرطانات والفشل الكلوي وغيرها.



فك الطبية



اليمن تشارك عينات فيروسات الإنفلونزا الموسمية مع مركز الصحة العالمية في لندن

الطبية - خاص

قالت منظمة الصحة العالمية أنها نجحت في منتصف مايو 2024 في شحن أول 50 عينة من فيروسات الإنفلونزا الموسمية إلى مركز التعاون للمرجع والبحث في الإنفلونزا في لندن.

وأشارت إلى أن اليمن وبسبب النزاع المسلح، لم تتمكن من مشاركة عينات الفيروسات سنوياً مع مراكز التعاون التابعة لمنظمة الصحة العالمية ضمن النظام العالمي لمراقبة الإنفلونزا والاستجابة لها (GISRS).

ولفتت إلى أنه وخلال جائحة H1N1 في عام 2009، عينت وزارة الصحة العامة والسكان في اليمن المختبرات المركزية للصحة العامة (CPHL) كمركز وطني للإنفلونزا.. وبعد حالة الطوارئ المتعلقة بفيروس كورونا، قامت اليمن بتعديل نظام مراقبة الأمراض التنفسية لمراقبة فيروسات الإنفلونزا و SARS-CoV-2 معاً.

وفي بيان لها اطلعت عليه "المجلة الطبية" قالت المنظمة: "منذ ذلك الحين، قامت اليمن بتوسيع خدماتها لتصنيف فيروسات الإنفلونزا وغيرها من الفيروسات التنفسية ضمن البرنامج الوطني الجديد المتكامل للمراقبة والنظام العالمي لمراقبة الإنفلونزا والاستجابة لها (GISRS)".

وأوضحت أن خبراء من المقر الرئيسي والمكتب الإقليمي رتبوا مهمة إلى اليمن في مارس 2022 بالتنسيق مع مكتب منظمة الصحة العالمية في اليمن. هدفت المهمة إلى إعادة تفعيل مواقع مراقبة الإنفلونزا، التي كانت قد توقفت خلال حالة الطوارئ الخاصة بفيروس كورونا.

وتضمنت المهمة تدريب موظفي وزارة الصحة العامة والسكان وموظفي المختبرات المركزية لصحة العامة على اختبار الفيروسات ومشاركة فيروسات الإنفلونزا ذات الإمكانية البشرية الوبائية وفقاً لإطار الاستعداد لوباء الإنفلونزا؛ وضمان تلبية المختبرات المركزية للصحة العامة لمتطلبات منظمة الصحة العالمية لإجراءات اختبار الفيروسات التنفسية.

وأكدت الصحة العالمية بدء جمع العينات في مواقع مراقبة الإنفلونزا منذ يناير 2023 ثم شحنها إلى المركز الوطني في المختبرات المركزية للصحة العامة على مستوى المحافظات لتأكيدتها بواسطة اختبار تفاعل البلمرة المتسلسل (PCR).. وتلتها خطوات مشاركة العينات المؤكدة مع مركز التعاون في لندن في 14 مايو 2024.



وبسبب الحرب والحصار أيضاً، لم يكن الجليد الجاف اللازم لشحن العينات دولياً متاحاً في اليمن.. وفقاً للمنظمة التي قالت أنه ومع الدعم والتيسير من منظمة الصحة العالمية، تم استلام الجليد الجاف في عدن عبر رحلة خدمة الطيران الإنساني للأمم المتحدة من أديس أبابا إلى عدن؛ ثم نقلت الطائرة نفسها العينات المعبأة إلى عمان، الأردن. وأكملت العينات رحلتها الأخيرة من عمان إلى لندن عبر شركة شحن دولية.

وأكدت بأنه سيتم استخدام نفس آلية التنسيق للشحنات المستقبلية لعينات فيروسات الإنفلونزا حتى تتمكن اليمن من إنتاج الجليد الجاف.

قالت المنظمة:
"منذ ذلك الحين، قامت اليمن بتوسيع خدماتها لتصنيف فيروسات الإنفلونزا وغيرها من الفيروسات التنفسية ضمن البرنامج الوطني الجديد المتكامل للمراقبة والنظام العالمي لمراقبة الإنفلونزا والاستجابة لها (GISRS)".



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Amol® آمول® Paracetamol باراسيتامول

مسكن للألم وخافض للحرارة
Analgesic - Antipyretic





ملف العدد



تشير التقارير الصادرة عن المنظمة الأممية إلى أن نسبة الإصابة بهذا الفيروس في اليمن تصل إلى 3 من إجمالي عدد السكان، وأن هذه النسبة في ازدياد. ومطلع العام الماضي، قالت وزارة الصحة بصنعاء أن 2.5 مليون مصاب بأمراض الكبد والفشل الكبدي بحاجة للتدخل العلاجي، وأن 12 ألف مريض بحاجة إلى زراعة كبد.

في تصريحات خاصة بـ"المجلة الطبية"، إن "اليمن لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية".

هذه الجهود لم تتضافر حتى الآن، ولا نعلم متى يمكن أن تتضافر، وإلى أن يتم هذا التضافر سيستمر كبد اليمني في صراعه المريع مع الفيروسات بأنواعها. ربما لا نحتاج إلى الكثير من أجل التخلص من هذا الوباء، فمثلاً التوعية فقط كفيلاً بتجنيب الملايين الإصابة، خاصة وطرق الإصابة يمكن تجنبها في حالة معرفتها، ويبقى وضع الخطط وتمويل تنفيذها لمعالجة المصابين وتوفير الرعاية اللازمة حتى يتمكنوا من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

في هذا الملف الخاص تريد "المجلة الطبية" التأكيد على أن التحذير من خطورة التهاب الكبد الوبائي، لا يعني نهاية الحياة، لكنه أمر بالغ الأهمية، وعلينا كمجتمع، أن نتماسك أمام الأوبئة، كي نستطيع التعامل معها وفق ما هو متاح من إمكانيات، مع الثقة بأن الوقاية واتباع الإرشادات الاحترازية من شأنها حمايتنا من الإصابة بالأمراض الوبائية وفي مقدمتها التهاب الكبد الوبائي.

مكافحة التهاب الكبد.. حان وقت العمل



تعد الصحة من أهم الجبهات التي يخوض المواطن صراعاً مريراً.. يتوقف في الحفاظ عليها مرة ويخفق مرات.. فالأوبئة والأمراض تستقوي على الطرف الذي لا يمتلك الأسلحة المناسبة لمقاومتها، ولذلك فإن تأثير الأوبئة العالمية على المجتمعات المتقدمة أقل بكثير منها في المجتمعات الفقيرة.

وتقول منظمة الصحة العالمية، عن واقع التهاب الكبد الفيروسي في اليمن، إن نسبة الوضع الوبائي بالنسبة لفيروس الكبد، من 2% إلى 8% وفيروس الكبد سي من 2.2%.

وتشير التقارير الصادرة عن المنظمة الأممية إلى أن نسبة الإصابة بهذا الفيروس في اليمن تصل إلى 3% من إجمالي عدد السكان، وأن هذه النسبة في ازدياد. ومطلع العام الماضي، قالت وزارة الصحة بصنعاء أن 2.5 مليون مصاب بأمراض الكبد والفشل الكبدي بحاجة للتدخل العلاجي، وأن 12 ألف مريض بحاجة إلى زراعة كبد.

ورغم الاحصائيات المفزعة، والتي قد تكون أقل بكثير مما يعتدل في الواقع، إلا أن أحداً لم يقم بتقديم أي نوع من الدعم للبرامج والجهود الوطنية التي يتركز نشاطها حول مكافحة توسع هذا الوباء.

الأمر هنا ليس سراً، أو أن الآخرين لا يعرفون حجم الكارثة.. إطلاقاً، الكل يدرك تماماً ما الذي يحدث.. وما هي النتائج التي نحن قادمون عليها، وقد سبق وأن قالت مسؤولة رفيعة في منظمة الصحة العالمية

ملف خاص كتبه وأعدّه: عبد الملك الجرهموزي



نتيجة صادمة واعتراف

تذكر علي والده الذي توفي قبل نحو 5 أعوام، متأثراً بإصابته بالتهاب الكبد، آنذاك لم يمهّل المرض والده الخمسيني سوى 6 أشهر ليفتك بكبدته وحياته.

يخاف علي من ملاقاته مصير والده، وقد صرح طبيبه بالأمر والذي بدوره أكد له أن إصابته بهذا المرض ليست النهائية، وأن عليه الالتزام بالخطة العلاجية للسيطرة على المرض والشفاء منه.

يعترف علي بأنه كان مهملاً لصحته وغير حريص على مأمونية الأطعمة والمشروبات التي يتناولها خارج المنزل، وحتى الأدوات التي يستخدمها في محلات الحلاقة، مرجعاً ذلك لعدم وعيه بمدى خطورة تلك الممارسات والعادات على صحته.

مطلع العام الجاري، صُدم أنيس علي بخبر إصابته بفيروس الكبد، قبل اكتشاف المرض بعدة أشهر كان الشاب العشريني كلما نظر لوجهه في المرآة تساوره الشكوك بأنه ليس على ما يرام، فقد كانت بشرته صفراء وكذلك عينيه (اليرقان)، غير أنه تجاهل الأمر ولم يتعامل معه بجدية إلا عندما بدأ يعاني من تورم في قدميه وساقيه وآلام شديدة في بطنه.

تفاقم الأعراض دفعت علي إلى زيارة أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والذي طلب إجراء بعض الفحوصات، يقول علي لـ "الطبية"، "كانت نتائج الفحوصات صادمة، فقد اثبتت نتائجها إصابته بفيروس الكبد "C".

ثمة ذكرى محزنة حضرت في ذهن علي في تلك اللحظة

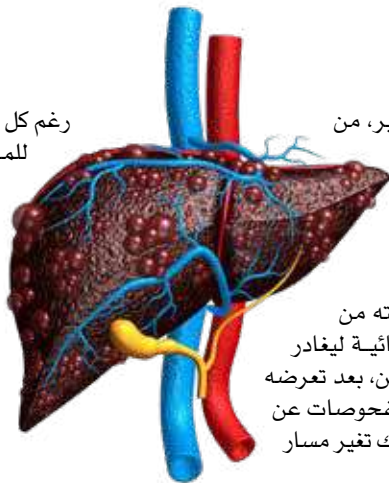


يخاف علي من ملاقاته مصير والده، وقد صرح طبيبه بالأمر والذي بدوره أكد له أن إصابته بهذا المرض ليست النهائية، وأن عليه الالتزام بالخطة العلاجية للسيطرة على المرض والشفاء منه.

لا للاستسلام

رغم كل ما حدث لجابر إلا أنه لم يستسلم للمرض، ولم يقبل بأن تكون إصابته بالفيروس المعدي المحطة الأخيرة من حياته، بحسب حديثه لـ "الطبية".

يؤكد جابر التزامه بالأدوية التي أوصى بها أطباء، مضيفاً "كلي أمل بالشفاء واستكمال مسيرتي الفنية"، وفيما لا يزال يواصل علاجه داخل اليمن، تنتظره عائلته في البحرين بشوق كبير.



خسر المطرب الأربيعيني عبدالله جابر، من أبناء محافظة إب وسط اليمن، وظيفته في دولة البحرين التي ظل يعمل فيها لـ 7 سنوات بسبب إصابته بفيروس الكبد "C".

الإصابة كتمت صوت جابر ومنعته من الاستمرار في إحياء الحفلات الغنائية ليغادر بسببها دولة البحرين عائداً إلى اليمن، بعد تعرضه لوعكة صحية كشفت حينها نتائج الفحوصات عن إصابته بفيروس الكبد سي، ومن هناك تغير مسار حياته وتبدلت أولوياته.

فخ الإصابة



”عشرون عاما مضت على إصابتي بفيروس الكبد B“؛ بهذه العبارة بدأ الأربعيني الدكتور نبيل علي -اسم مستعار- الحديث عن الفيروس الذي اقتحم حياته وألزمه التعايش معه ليصبح بعدها حاملا للمرض. الدكتور علي الذي يعمل مديرا عاما للمختبر في أحد المستشفيات الحكومية في صنعاء، قال لـ”الطبية“، إن سنوات العمل الطويلة والصراعات التي عصفت بالبلاد جعلته لا يتذكر كيف ومتى أصيب بالضبط. ويتابع: ”لم تظهر أعراض المرض، تلك أحد أهم الأسباب التي جعلتني لا أتذكر متى وقعت في فخ الإصابة“، مشيراً إلى أنه ظل حريصاً في تعامله حتى

لا ينقل العدوى لأحد، ورغم أنه حصل على العدوى من المستشفى الذي يعمل فيه إلا أن المستشفى لم يقدم له أي أدوية مضادة للفيروسات.

ملف العدد

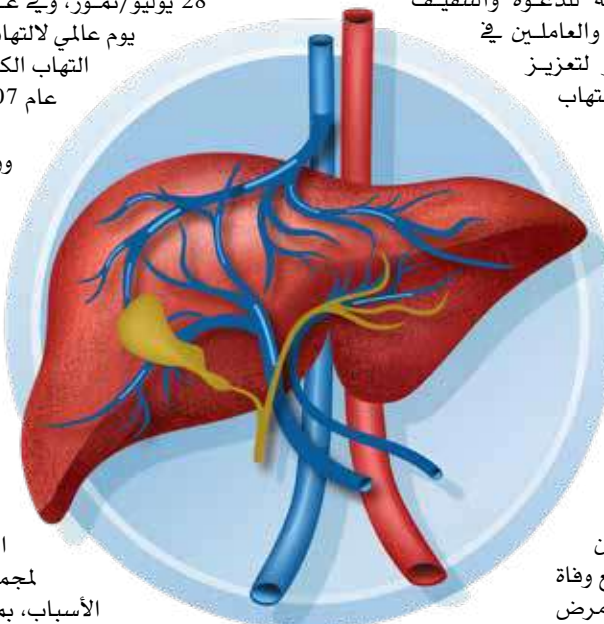


حددت الصحة العالمية موضوع اليوم العالمي لالتهاب الكبد العمل، وقالت أنه ومع وفاة شخص كل 30 ثانية بسبب مرض مرتبط بالتهاب الكبد، يجب علينا تسريع العمل على تحسين الوقاية والتشخيص والعلاج لإنقاذ الأرواح وتحسين النتائج الصحية.

معركة عالمية ضد التهاب الكبد

والطبيب الأمريكي؛ الذي اكتشف عدوى التهاب الكبد B (HBV) في الستينيات ووجد اختباراً تشخيصياً ولقاحاً له. وفي عام 2010، تم نقل هذا اليوم من 19 مايو/أيار إلى 28 يوليو/تموز، وفي عام 2008 تم تنظيم أول يوم عالمي لالتهاب الكبد على يد تحالف التهاب الكبد العالمي الذي تأسس عام 2007.

تحثي منظمة الصحة العالمية، باليوم العالمي لالتهاب الكبد في 28 يوليو من كل عام، معتبرة هذا اليوم فرصة لتسليط الضوء على ثاني أكبر سبب معد للوفاة على مستوى العالم. ويوفر هذا اليوم منصة للدعوة والتثقيف والمشاركة مع الحكومات والعاملين في مجال الصحة والجمهور لتعزيز الوعي والعمل للقضاء على التهاب الكبد الفيروسي.



ووفقاً للصحة العالمية، هناك ما يقدر بنحو 304 ملايين شخص في جميع أنحاء العالم يعيشون مع التهاب الكبد B أو C، موضحة أنه بالنسبة لمعظمهم لا يزال الاختبار والعلاج بعيد المنال.

كما يوفر فرصة للتفكير في المعركة الجارية ضد جميع أنواع التهاب الكبد، وتشجيع الالتزام الأقوى على المستويات المحلية والوطنية والدولية لمكافحة التهديد المتزايد للمرض. وحددت الصحة العالمية موضوع اليوم العالمي لالتهاب الكبد 2024: ”حان وقت العمل“، وقالت أنه ومع وفاة شخص كل 30 ثانية بسبب مرض مرتبط بالتهاب الكبد، يجب علينا تسريع العمل على تحسين الوقاية والتشخيص والعلاج لإنقاذ الأرواح وتحسين النتائج الصحية.

والتهاب الكبد هو التهاب يحدث نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب، بما في ذلك استهلاك الكحول، وبعض الأدوية، واضطرابات المناعة الذاتية، والعدوى الفيروسية.. والتهاب الكبد A، B، C، D، و E هي أكثر أنواع التهاب الكبد الفيروسي شيوعاً، ولكل منها طرق انتقال خاصة بها وأثار صحية محتملة.

اختيار هذا التاريخ للاحتفال بالحدث هدفه إحياء ذكرى ميلاد الدكتور باروخ بلومبرغ، الحائز على جائزة نوبل

حقائق هامة من "الصحة العالمية"



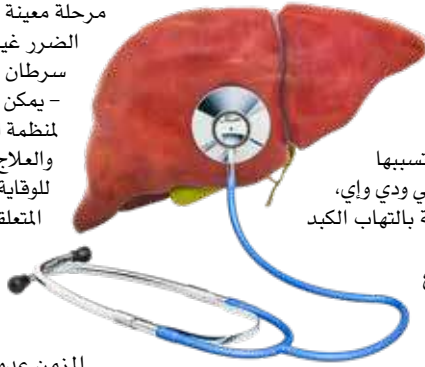
ملف العدد

- كثير من المصابين بأمراض الكبد لا يبدو عليهم المرض أو يشعرون بالمرض على الرغم من حدوث ضرر للكبد، وفي مرحلة معينة من تطور مرض الكبد، يمكن أن يصبح الضرر غير قابل للعلاج ويؤدي إلى فشل الكبد، سرطان الكبد أو الموت.

- يمكن الوقاية من التهابات الكبد وعلاجها، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، التي تؤكد أن التشخيص والعلاج المبكر لدى المراهقين والأطفال أساسيان للوقاية من المرض (مؤشر المرض) طويلة الأمد المتعلقة بعدوى التهاب الكبد الوبائي المزمن.

- تُعرف العدوى الطويلة الأمد بفيروس التهاب الكبد C باسم التهاب الكبد C الوبائي المزمن.

- عادة ما يكون التهاب الكبد الوبائي المزمن عدوى "صامتة" لعدة سنوات، إلى أن يتلف الفيروس الكبد بما يكفي لإحداث علامات مرض الكبد وأعراضه.



- التهاب الكبد مصطلح عام يستخدم لوصف الإصابة بمرض التهاب الكبد.

- تحدث الإصابة عادة نتيجة عدوى فيروسية، وقد تحدث أيضاً بسبب التعرض لبعض المواد الكيميائية، والإفراط في شرب الكحوليات وتعاطي المخدرات وبعض الاضطرابات الوراثية.

- توجد 5 أنواع رئيسية من التهاب الكبد تسببها فيروسات معينة، تعرف باسم إيه وبي وسي ودي واي، ولكن لا يبدو أنها كانت المسبب للإصابة بالتهاب الكبد لدى هؤلاء الأطفال حتى الآن.

- يمكن أن تمر الإصابة ببعض أنواع حالات التهاب الكبد دون حدوث مشكلات صحية خطيرة، بينما يمكن أن يستمر بعضها الآخر لفترة طويلة.

- يتعين على الآباء أن يكونوا على دراية بأعراض مثل اليرقان (اصفرار الجلد).

الوضع الوبائي.. لا بد من تدخل سريع

بدوره أكد مدير مركز الكبد وأمراض الجهاز الهضمي، الدكتور محمد الحيمي، أن الحرب والحصار ساهم في انتشار أمراض الكبد والجهاز الهضمي في اليمن وأن النسبة ارتفعت إلى 30%.

وكانت إدارة الترصد الوبائي بوزارة الصحة في صنعاء قد أعلنت نهاية عام 2020، أن حالات الإصابة بالتهاب الكبد البائي في اليمن بلغت من 3 إلى 7 % من إجمالي عدد سكان اليمن أي "مليون و 500 ألف حالة، وأن حالات الإصابة بالتهاب الكبد سي (C) تتراوح ما بين 1 إلى 3 % من إجمالي عدد السكان بواقع تقريبي 500 ألف حالة.

إحصائية مفزعة، خاصة في ظل انهيار شبه تام للقطاع الصحي، ويؤكد خبراء صحة أن هذه الإحصائية قد تكون ارتفعت بشكل كبير خلال الثلاثة أعوام الفائتة، وهو أمر يدعو للقلق، ويتطلب تظافر الجهود من أجل فرملة الوباء الموصوف بـ "القاتل الصامت".

ورغم أن اليمن يعتبر من الدول ذات المعدل المتوسط لانتشار فيروسات الكبد، وفقاً لوزارة الصحة العامة والسكان في صنعاء، إلا أن البرنامج الوطني لمكافحة التهابات الكبد الفيروسي قال إنه لم يتلق أي دعم من المنظمات حتى الآن بالرغم مما تمر به البلد من أوضاع اقتصادية متردية بسبب الحرب المستمرة منذ سبع سنوات والتي ألحقت أضراراً جسيمة بقطاع الصحة في اليمن.

يحتاج اليمن تلمس المنظمات الدولية لاحتياجاته الدوائية خاصة المتعلقة بالأمراض المزمنة، والأمراض الوبائية، لأنه لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية.

وتكمن خطورة التهاب الكبد الوبائي، في أنه مرض صامت لا يلفت الانتباه، وقد يكون لدى المصاب أي أعراض لعقود، وربما يكون الشخص أصيب بالتهاب الكبد الوبائي B وهو طفل رضيع، أو بطرق أخرى، ولكن المرض لا يتطور ليصبح

تليفاً في الكبد إلا عندما يكون الشخص المصاب في الأربعين أو الخمسين أو حتى الستين من عمره، ولم يكن لديه أي فكرة عن إصابته.

تقرير: الطبية

تواصل الأمراض والأوبئة فتكها بأرواح ملايين البشر حول العالم، رغم جهود مكافحتها المبذولة من قبل منظمة الصحة العالمية، والسلطات الصحية في مختلف البلدان.

ووضعت منظمة الصحة العالمية هدف القضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول عام 2030 نصب عينيه، وقد دعت جميع بلدان العالم للعمل معها "صفاً واحداً" في سبيل تحقيق هذه الغاية الهامة التي ستضع حداً للتهديدات هذا الوباء الخطير على الصحة العامة.

وحددت استراتيجية منظمة الصحة العالمية الجديدة

لقطاع الصحة العالمية إجراءات وأهدافاً جديدة

للقضاء على التهاب الكبد الفيروسي بحلول

عام 2030، من خلال خفض الإصابات

والوفيات الجديدة إلى نصف مليون

لكل منهما على مستوى العالم، أي

تخفيض بنسبة 90% و65% على

التوالي.

أما عن واقع التهاب الكبد

الفيروسي في اليمن، فتقول الصحة

العالمية إن نسبة الوضع الوبائي في

اليمن بالنسبة لفيروس الكبد، من

2% إلى 8% وفيروس الكبد سي من

2.2%.

وتشير التقارير الصادرة عن منظمة

الصحة العالمية إلى أن نسبة الإصابة بهذا

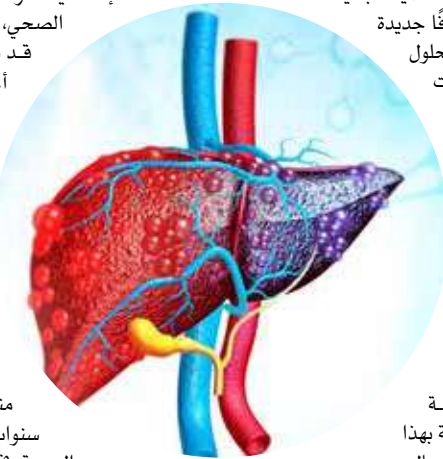
الفيروس في اليمن تصل إلى 3% من إجمالي عدد

السكان، وأن هذه النسبة في ازدياد.

ومطلع العام الماضي، قالت وزارة الصحة بصنعاء أن 2.5 مليون مصاب بأمراض الكبد والفشل الكبدي بحاجة للتدخل العلاجي، وأن 12 ألف مريض بحاجة إلى زراعة كبد.

وأشار رئيس هيئة المستشفى الجمهوري الدكتور محمد طاهر جحاف، إلى أن مركز الكبد "بالهيئة والذي يعتبر النواة والخيار الوحيد لمرضى الكبد في اليمن"، استقبل خلال الثلاثة الأشهر الماضية 600 حالة فيما يقدر عدد المرضى الذين يحتاجون إلى زراعة بـ 12 ألف حالة.

ولفت جحاف إلى أن الدراسات التي عملت في مجال الكبد أظهرت أن نسبة المرضى المصابين بالتهابات الفيروسية بي وسي 29 في المائة والبهارسيا 18 في المائة، والكبد المناعي 12 في المائة.



يحتاج اليمن تلمس المنظمات الدولية لاحتياجاته الدوائية خاصة المتعلقة بالأمراض المزمنة، والأمراض الوبائية، لأنه لن يتمكن من السيطرة على المرض إلا بتضافر جهود المؤسسات الحكومية والمنظمات المحلية والدولية.



د. ناصر صلاح: هذه أعراض الإصابة بفيروسات الكبد

خاص: الطيبة

يؤكد أخصائي الباطنية الدكتور ناصر صلاح، أن التهاب الكبد الفيروسي مرض معد ينتج عن الإصابة بواحد من خمسة فيروسات التهاب الكبد (A, B, C, D, E) مبينا أن فيروسي B, C هما الأكثر شيوعاً وخطورة، إذ يتسببان بالتهاب كبدي حاد وتكمن خطورتها في كون أعراضهما قد لا تظهر.

وقال لـ "الطيبة": "تنتقل عدوى الإصابة بفيروس الكبد A, E بواسطة الأغذية أو المياه الملوثة بفضلات شخص مصاب بالفيروس، وتنتقل عدوى B, C المعروف بـ "فيروس الكبد C" عن طريق الدم الملوث أو الاتصال الجنسي غير الآمن، كما قد تنتقل من الأم للجنين أو باستخدام أدوات شخص مصاب".
وأضاف: "أما الإصابة بفيروس الكبد D -وهو نوع نادر- فتأتي بعد الإصابة بفيروس B، موضحاً أن الأشخاص الحاملين للفيروسات

يظلون مصدرراً لنقل العدوى إلى الآخرين".
وحول أهم أعراض الإصابة بفيروسات الكبد أفاد الدكتور صلاح بأن بعض الحالات تكون أعراضها متشابهة مع أعراض الأنفلونزا، وتستمر عدة أيام إلى أسابيع خاصة فيروس الكبد C، وهناك إصابات لا تظهر أعراضها إلا بعد 20 - 35 سنة من الإصابة. مشيراً إلى أن التهاب الكبد المزمن لديه مضاعفات مثل تليف الكبد ومن ثم تشميعة وفشل كبدي قد يؤدي إلى فشل أعضاء الجسم الأخرى، ومن ثم سرطان الكبد والوفاة.
وللوقاية من التهابات الكبد الفيروسية -وهو مرض يصيب الكبد ويتسبب للكبد بمرض وخيم وفي سرطان الخلايا الكبدية- ينصح الدكتور صلاح بعدم استعمال الأدوات التي تخص أشخاص آخرين، وتجنب استعمال الإبر "الحقن" غير المعقمة، والحرص على التبرع بالدم في المراكز والبنوك التي تتبع نظام حماية قوية حتى لا تنتشر العدوى.

د. عبدالكريم القدسي: من المهم جداً معرفة وظيفة الكبد

أوضح أخصائي أمراض الباطنة، الدكتور عبدالكريم القدسي، أن أي من أعراض الإصابة بتليف الكبد لا تظهر على المصاب في بداية الأمر، لكن مع مرور الوقت وتطور الحالة تبدأ الأعراض بالظهور ومنها الشعور بالإرهاق والفتور، فقدان الشهية والغثيان، ظهور نزيف على شكل كدمات بالجلد أو في أي مكان آخر، تورم بالساقين والبطن (استسقاء).

وقال لـ "الطيبة": "ومن الأعراض أيضا اصفرار الجلد والعينين مع حكة شديدة، ظهور أوعية دموية تشبه نسيج العنكبوت بالجلد، وصعوبة بالتركيز والتذكر، وبالنسبة للنساء قد تتوقف الدورة الشهرية، بينما يعاني الرجال من فقدان الرغبة الجنسية مع زيادة حجم الثديين وضمور الخصيتين.
وأضاف: وهنا أعراض أخرى تظهر كآلام العضلات وتكسر العظام، القيء الدموي - البول البني - الحمى وتضخم الطحال ودوالي المريء.



وأفاد الدكتور القدسي بأنه "من المهم جداً أن نعرف ما هي وظيفة الكبد في الإنسان، إذ تتركز مهمته على تصفية السموم من الدم، وصنع الإنزيمات التي تساعد على هضم الطعام، بالإضافة إلى تخزين السكر والعناصر الغذائية، والمساعدة على مكافحة العدوى".

وتابع: "وكلما يتعرض الكبد للإصابة يعمل على إصلاح نفسه من خلال تشكيل نسيج ندبي قاس، لكن عندما يتراكم الكثير من الأنسجة الندبية يصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل صحيح"، لافتاً إلى أن "ما يحدث عند الإصابة بتليف الكبد هو أن يتم استبدال خلايا الكبد السليمة بالأنسجة المتندبة تدريجياً، وهذا ما يحدث على مدى فترة طويلة من الزمن وتكون الإصابة

غالبا ناتجة عن العدوى أو إدمان الكحول".
غير أن الأسباب الشائعة لتليف الكبد كثيرة من أبرزها إدمان الكحول، التهابات الكبد الفيروسي المزمن (أ، ب، ج) والتهاب الكبد المناعي الذاتي، مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الاضطرابات الوراثية (الجينية)، تليف الكبد الصفراوي الأولي (PCB)، التهاب الاقنية الصفراوية المصلب الأولي (PSC) وأيضا الأطفال المولودين بدون قنوات صفراوية.

أما بالنسبة لأسباب تليف الكبد غير الشائعة أو الأقل شيوعاً فمن أبرزها ردود فعل غير عادية لبعض الأدوية والتعرض لسموم لفترات طويلة، كما أن قصور القلب المزمن (تليف القلب) من أسباب التليف.

بحسب القدسي، يمر مرض تليف الكبد بأربع مراحل ابتداء بظهور بعض التندب عليه وتعتبر هذه المرحلة تشمعاً كبدياً معوضاً حيث لا توجد مضاعفات، ثم مرحلة تفاقم ارتفاع ضغط الدم البابي وتطور الدوالي، تليها مرحلة تطور التورم في

البطن وتندب الكبد المتقدم، وتشير هذه المرحلة إلى تليف الكبد اللا تعويضي مع مضاعفات خطيرة وفشل كبدي محتمل وانتهاء بالمرحلة الرابعة حيث يصبح مهدداً للحياة وقد يصاب الأشخاص بمرض الكبد في المرحلة النهائية (ESLD)، وهو مرض مميت ولا علاج إلا عبر عملية زراعة كبد.

ونبه أخصائي الباطنة، من أن تليف الكبد من الأمراض التي كلما تم اكتشافه مبكراً كانت فرصة السيطرة على المرض أكبر من خلال الأدوية اللازمة، لكن في حال تأخر الاكتشاف، في معظم الأوقات، يصبح إصلاح الأضرار صعباً ومعقداً جداً أو غير ممكن.

تقرير



كلما يتعرض الكبد للإصابة يعمل على إصلاح نفسه من خلال تشكيل نسيج ندبي قاس، لكن عندما يتراكم الكثير من الأنسجة الندبية يصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل صحيح. لافتاً إلى أن ما يحدث عند الإصابة بتليف الكبد هو أن يتم استبدال خلايا الكبد السليمة بالأنسجة المتندبة تدريجياً، وهذا ما يحدث على مدى فترة طويلة من الزمن وتكون الإصابة



وفقاً لرئيس مؤسسة وهج الحياة (عضو التحالف العالمي للكبد)، فإن مناطق مثل الحديدية، صعفان، وحجة شمال غرب اليمن، بالإضافة إلى رداع، أنس، والأزارق في الضالع وسط اليمن هي المناطق التي ينتشر فيها مرض التهاب الكبد بشكل أكبر نسبياً من باقي المناطق الأخرى.

مناطق انتشار الفيروس محلياً وأبرز الأسباب

القات والخضروات ما يؤثر بشكل كبير على مرضى المناعي.

وفقاً لرئيس مؤسسة وهج الحياة (عضو التحالف العالمي للكبد)، فإن مناطق مثل الحديدية، صعفان، وحجة شمال غرب اليمن، بالإضافة إلى رداع، أنس، والأزارق في الضالع وسط اليمن هي المناطق التي ينتشر فيها مرض التهاب الكبد بشكل أكبر نسبياً من باقي المناطق الأخرى.

رغم ذلك يؤكد الدوة صعوبة الحديث عن إحصائيات دقيقة حول انتشار المرض في اليمن لتوقف الدراسات الخاصة بهذا المرض منذ بدء الحرب نهاية مارس 2015.

يؤكد رئيس مؤسسة "وهج الحياة" علي الدوة، أن أهم أسباب انتقال فيروسات الكبد في اليمن تعود لضعف الوعي، وعدم التقيد باستخدام الأدوات الخاصة بالمرضى الذي يحمل الفيروس مثل مقص الأظافر وأدوات الحلاقة والمنشفة وغيرها، كما أن الأسر التي لا تتلقى لقاح فيروس بي تصبح عرضة للإصابة.

ويضيف د"الطبية" بأن "أغلب اليمنيين يصابون بالبلهارسيا والالتهاب المناعي الذي يأتي نتيجة استخدام السموم الخاصة بالقات وغيرها من المستخدمة في المأكولات والخضروات كالزيوت المهذرجة"، مشيراً إلى أن "فيروس الكبد B والمناعي هما الأكثر انتشاراً في اليمن بسبب سموم



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



إكسوپان®

بانتوبرازول ٤٠ مجم

Xopan®

Pantoprazole 40mg

**ACTION..WITHOUT
INTERACTION**

40mg

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

www.shaphaco.com


P.O. Box: 3073

info@shaphaco.net

+967.1 200620/2

facebook.com/Shaphaco

+967.1 200623

 30 capsules



تقرير



مخيمات النزوح في الصيف انتشار الأمراض المعدية وغياب الرعاية الصحية

“

يعاني نازحو اليمن من ارتفاع درجة الحرارة في مخيماتهم المهترئة في ظل غياب الكثير من الخدمات التي قد تخفف عنهم بعضاً من هذه المعاناة، كوسائل التبريد والمياه الصالحة للشرب والمرافق الصحية.

تقرير/ افتخار عبده

يعجز الثلاثيني صدام هادي في أيام كثيرة، عن توفير قيمة قطعة من الثلج تساعدهم في تبريد ماء الشرب وقال "لا نمتلك المال الذي يساعدنا على الحياة في ظل هذا الطقس الحار". ويشعر هادي وهو أحد المقيمين في مخيمات النزوح في محافظة مارب وسط اليمن بأن درجة الحرارة في هذا الصيف أكثر ارتفاعاً منها في السنوات السابقة، موضحاً أن الجو في المخيمات أصبح لا يطاق نتيجة ارتفاع الحرارة مما تسبب بإصابة الأطفال بالالتهابات الجلدية والطفح والتقرحات.

الموسم بالتحديد". وأردف "في موسم الصيف نكون بحاجة كبيرة إلى المياه الصالحة للشرب بسبب العطش الذي يتأبنا وهذا الأمر يؤرقنا كثيراً في ظل قلة وجود الماء". في محافظة صحراوية ترتفع فيها درجة الحرارة في فصل الصيف بشكل يصل إلى 45 درجة مئوية أو يتجاوز ذلك بدرجات.

انتشار الأمراض

يعاني نازحو اليمن من ارتفاع درجة الحرارة في مخيماتهم المهترئة في ظل غياب الكثير من الخدمات التي قد تخفف عنهم بعضاً من هذه المعاناة، كوسائل التبريد والمياه الصالحة للشرب والمرافق الصحية.

يقول صدام "بهذا الموسم ينتشر البعوض بشكل كبير وهو ما يتسبب بانتشار الأمراض بين النازحين ومع هذا لا توجد مرافق صحية قريبة أو حملات علاجية بأسعار قليلة تعيننا على تخطي هذه المرحلة بسلام".

وفي هذا السياق يقول مدير عام الوحدة التنفيذية للنازحين- مارب، سيف مثنى "تعاني الأسر النازحة وأطفالها من

وقال صدام في حديثه في تقرير نشره موقع مونيتور "تخلصنا من برد الشتاء والمعاناة التي عانيناها فيه من شدة البرد القارس الذي سبب لنا الكثير من الأمراض واستقبلنا فصل الصيف الذي ارتفعت فيه درجة الحرارة وزادت معاناتنا بشكل أكبر من السابق".

ويعاني نازحو اليمن من ارتفاع درجة الحرارة في مخيماتهم المهترئة في ظل غياب الكثير من الخدمات التي قد تخفف عنهم بعضاً من هذه المعاناة، كوسائل التبريد والمياه الصالحة للشرب والمرافق الصحية.

وبعدما ودع النازحون فصل الشتاء سرهم أن تخلصوا من البرد القارس الذي قض مضاجعهم لكنهم استقبلوا فضلاً آخر فيه من القساوة والإصابة بالأمراض الجلدية والجفاف والحُميات الشيء الكثير.

يأتي ذلك في ظل عدم توفر وسائل تكييف وتبريد يعينهم على ارتفاع حرارة الطقس، وفقاً لصدام الذي أضاف "حتى الكهرباء تنقطع علينا ساعات طوال في اليوم، وغياب الكهرباء يعيننا وحضورها أيضاً يخيفنا في حدوث الحرائق الناتجة عن الماس الكهربائي التي تحدث بكثرة في هذا



تقرير



ما يعيشه
النازحون في
الخيام من معاناة،
يعيشها أيضا
النازحون الى
بيوت فقدت
أبوابها ونوافذها
وأصببت بالشقوق
الكبيرة والفتحات
الواسعة.

تعز "ارتفاع درجة الحرارة يؤثر على حياتنا نحن النازحين بشكل كبير، ليس على مستوى الشعور بالحرارة الزائدة وإنما بالإصابة بالأمراض الناتجة عن ذلك".

وأضاف مهدي لـ "يمن مونيتور" "نحن لم ننزح إلى الخيام؛ نحن والكثير من غيرنا كان نزوحنا لبيوت ولكن هذه البيوت في حد ذاتها معاناة؛ إذ إنها غير مؤهلة للسكن، إنها مليئة بالشقوق وتفتقد للكثير من النوافذ والأبواب". وتابع "هذا الموسم ينتشر فيه البعوض وهو ما يسبب الكثير من الأمراض المعدية كالحميات، بالإضافة إلى أن الأطفال يصابون بأمراض جلدية نتيجة ارتفاع درجة الحرارة".

الوضع المادي لا يسمح

لا يختلف وضع النازحين في مدينة تعز عن وضع النازحين في مدينة مارب، فالوضع المادي لا يساعدهم على شراء الأجهزة الكهربائية مثل المراوح والمكيفات التي تخفف عنهم حرارة الطقس.

يقول مهدي "الوضع المادي لا يسمح لنا بأن نشترى مراوح للتبريد والكهرباء الحكومية في مدينة تعز غير متوفرة والأسعار كل يوم في ازدياد، حتى الثلج الذي كنا نحصل عليه بسعر مناسب ارتفع سعره إلى الضعف مؤخرًا". وأضاف "بلغ سعر دبة ماء الشرب سعة 20 لترا في البقالة (300 ريال) أي أن الأسرة الصغيرة تكون بحاجة إلى (800 ريال) على الأقل كل يوم للماء والثلج فقط والوضع المادي لا يسمح بهذا إطلاقًا".

ونوه بأن الكثير من النازحين يعيشون بـ "دكاكين صغيرة" وهم، في الغالب أسر كبيرة من حيث عدد أفرادها، وهذا ما يضاعف المعاناة ويزيد من فرصة انتقال الأمراض المعدية مثل حمى الضنك وغيره.

واختتم حديثه برسالة للجهات المختصة يدعوهم للعمل على تخفيض الأسعار، كأقل إجراء ممكن يقومون به، ليتمكن الأهالي من توفير الثلج والماء بشكل دائم ومقاومة الجفاف في فصل الصيف.

أوضاع صعبة خلال موسم الحر، إذ ترتفع درجة الحرارة في محافظة مارب الصحراوية إلى أكثر من 46 درجة". وأضاف لـ "يمن مونيتور" هذه التضاريس الصحراوية القاسية تزيد من معاناة النازحين وتجعل الحياة اليومية أكثر صعوبة؛ خاصة في المناطق الصحراوية المفتوحة".

وأشار مثي إلى أن "الأطفال هم الأكثر تضرراً، من موجات الحر؛ إذ يواجهون خطر الجفاف والأمراض الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة كالحميات المنتشرة نتيجة كثرة البعوض والأمراض الجلدية كالطفح والتقرحات الجلدية". وأوضح "في موسم الحر، تزداد الحرائق وتزداد احتياجات النازحين وأطفالهم بشكل ملحوظ بسبب ارتفاع درجات الحرارة و من أهم هذه الاحتياجات، احتياجهم بكثرة للمياه الصالحة للشرب و استبدال الخيام المتهالكة بمأوى مناسب مقاوم للحرارة وذي تهوية جيدة لحماية النازحين من أشعة الشمس المباشرة".

وتابع "كذلك يحتاج النازحون بشدة للرعاية الصحية: توفير خدمات طبية لمواجهة الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل ضربة الشمس والجفاف، وكذلك توفير الأدوية الضرورية".

ودعا مثي جميع شركاء العمل الإنساني إلى تكثيف جهودهم لتوفير المساعدات اللازمة، بما في ذلك توفير المياه الصالحة للشرب والمرافق الصحية الملائمة لتحسين أوضاع النازحين والتخفيف من معاناتهم".

امراض جلدية وبيئة غير صحية

ما يعيشه النازحون في الخيام من معاناة، يعيشها أيضا النازحون الى بيوت فقدت أبوابها ونوافذها وأصببت بالشقوق الكبيرة والفتحات الواسعة.

والكثير من النازحين إلى مدينة تعز من اتخذوا من هذه البيوت سكناً لهم بسبب ارتفاع إيجار البيوت والازدحام السكاني الحاصل في المدينة؛ فجاء موسم الصيف ليضيف لهم الكثير من المعاناة من ناحية ارتفاع درجة الحرارة وسقوط الأمطار على الأثاث المنزلي الذي يمتلكونه. بدوره يقول فؤاد مهدي (23 عاماً)، أحد نازحي محافظة



Acne Cure Solution



طريقة الاستخدام

- نظف المنطقة المصابة عن طريق وضع ماء ميسيلار الموجود في العبوة باستخدام مسحات قطنية أو منديل دون فركه أو شطفه.
- اغمس أحد طرفي عود الأذن في محلول أكني كيور حتى يتشبع القطن بالمحلول ثم ضعه على المنطقة المراد علاجها.
- للحصول على أفضل النتائج كرر العملية من مرتين إلى أربع مرات في اليوم حتى اختفاء حب الشباب أو البثور.

محلول موضعي للقضاء على حب الشباب

أكني كيور بتركيبته الفريدة (ليفوميسيتين كمضاد بكتيري وحمض الساليسليك كمقشر)، يقضي على البكتيريا المسببة لحب الشباب و يخفف من الالتهاب كما يقضي على خلايا الجلد الميتة.

أكني كيور الحل الآمن لعلاج حب الشباب وبأقل آثار جانبية.

أكني كيور محلول ذو فاعلية عالية للقضاء على حب الشباب في وقت أقل.

*يوجد محلول الميسيلار في الباكث لضمان تنظيف وتلطيف البشرة بطريقة صحيحة وبدل عن استخدام الصابون الذي يغير توازن درجة حموضة الجلد (Ph) ويخرش البشرة، كما أن الميسيلار مناسب لكل أنواع البشرة بما فيها البشرة الحساسة.



صحة الرجل



لا تكمن المشكلة الحقيقية -حسب نورمن- في اختلاف طريقة الرجال للتعبير عن الحزن، بل تتعلق بالثقافة المجتمعية التي لا تشجع الرجال على إظهار الحزن، وترى أن أي اعتراف بالحزن يتعارض مع كثير من التعليمات الاجتماعية التي يتلقاها الرجال طوال حياتهم،



رجال لا يطلبون المساعدة

تؤدي إلى تعرض الرجال للاكتئاب لاحقاً، ذلك أن المجتمع بشكل عام لا يتقبل بكاء الأطفال الذكور في الصغر، ولا حتى اكتئاب الرجال في الكبر. تقول مؤسسة صحة الرجال الألمانية، إن تشخيص الأمراض النفسية لدى الرجال يعد أمراً صعباً للغاية؛ نظراً لأنهم يتعاملون مع مشاكلهم النفسية من خلال قمعها وعدم الاعتراف بها، وفقاً للوكالة الألمانية. وأوضحت المؤسسة، أن كتم الرجال لمشاكلهم النفسية يرجع لكونهم يرونها لا تتوافق مع الصورة الذهنية النمطية الذكورية؛ كونها تعبر عن الضعف والعجز والفشل الشخصي.

لا يتبع الرجال -عادةً- طريقةً محددةً للتعبير عن المشاكل التي تسبب لهم الحزن والتوتر والقلق والغضب، بل يميلون -في الغالب- لكتم مشاعرهم. ذلك أن الرجال يعيشون في الأساس -منذ الصغر- تحت ضغط رسالة واحدة "لا تظهروا ضعفكم". وفي الوقت ذاته، يتمتع الرجال عن طلب المساعدة، حتى من المقربين منهم كالأصدقاء، والأهل والزوجات. ويرى الباحثون أن التنشئة الاجتماعية للأطفال وتربيتهم على الصلابة وقوة التحمل، وتجنب أي سلوك ينظر إليه على أنه يشير للضعف، بما في ذلك مظاهر التعبير عن الحزن، قد

استراتيجيات مواجهة ذكورية

حياتهم، فمنذ الصغر يُقال لهم إن الرجال لا يبكون. هذا ما ذهب إليه الدكتور برين براون في كتابها "الجرأة"، بقولها: "يعيش الرجال في الأساس تحت ضغط رسالة واحدة: لا تظهروا ضعفكم". ويقدم نورمن بعض النصائح التي يمكنها توجيه الرجال نحو الطريق الصحيح، ومنها: تقبل المشاعر بكامل ثقلها البحث عن أشخاص آخرين يشاركون في هذه المخاطرة وإظهار جوهرنا.

وينبغي مواجهة التوتر النفسي المستمر من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل وتمارين التنفس وتمارين الانتباه، كما أن المواظبة على ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من التوتر النفسي.

ومن المفيد أيضاً ممارسة الهوايات ومقابلة الأصدقاء؛ حيث يساعد ذلك على تعزيز المشاعر الإيجابية، ومن ثم الشعور بالاسترخاء النفسي.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة التوتر النفسي المستمر، يجب استشارة طبيب نفسي للخضوع للعلاج النفسي؛ حيث يساعد العلاج السلوكي المعرفي على تغيير طرق وأنماط التفكير، التي تعزز التوتر النفسي مثل السعي الدائم إلى الكمال.



قالت المؤسسة الألمانية أن الرجال يحاولون مواجهة المشاكل النفسية من خلال اللجوء إلى "استراتيجيات ذكورية"، تتمثل في: العدوانية، الغضب، الانسحاب الاجتماعي، الانهماك في العمل، الإفراط في ممارسة الرياضة، الهروب إلى العالم الافتراضي.

وحذرت من عواقب وخيمة قد ترتب على عدم تشخيص ومعالجة الاكتئاب لدى الرجال، منها: "عدم القدرة على العمل، التدهور الاجتماعي، الوحدة، اضطرابات القلق، التفكير في الانتحار، الإصابة بالأمراض مثل السكري والسكتة الدماغية". ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، أوصى الخبراء بمواجهة الرجال لمشاكلهم النفسية، وعدم النظر إليها باعتبارها وصمة عار، مع ضرورة الخضوع للعلاج النفسي في الوقت المناسب.

وفي تقرير نشره موقع "سيكولوجي توداي"، قال الكاتب نيك نورمن إن تقبل الرعاية النفسية زاد على مدى السنوات الثلاثين الماضية، كما ارتفعت معدلات الوعي العام بمشاكل القلق والاكتئاب والصدمات النفسية، ليسأت الضوء على القضايا المسكوت عنها منذ عقود طويلة.

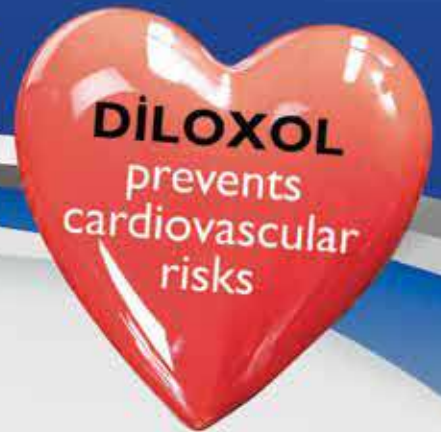
ولا تكمن المشكلة الحقيقية -حسب نورمن- في اختلاف طريقة الرجال للتعبير عن الحزن، بل تتعلق بالثقافة المجتمعية التي لا تشجع الرجال على إظهار الحزن، وترى أن أي اعتراف بالحزن يتعارض مع كثير من التعليمات الاجتماعية التي يتلقاها الرجال طوال



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





هل تسبب متلازمة القولون العصبي الصداع؟

الشخص، كما يمكن أن يسبب هذا النوع من الصداع الفئشان والقيء، وكذلك الحساسية للإضاءة والأصوات والروائح. كما يعاني المصابون بالصداع النصفي أيضا من زيادة خطر الإصابة بمتلازمة القولون العصبي بمقدار الضعف مقارنة بالذين لا يعانون من الصداع النصفي، وذلك وفقا لدراسة نشرت في المجلة الأوروبية لعلم الأعصاب.

4 أسباب محتملة

لم يتنبأ الأطباء والباحثون تماما من سبب وجود صلة قوية بين القولون العصبي والصداع النصفي، إلا أن هناك بعض الأسباب التي يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بكلا الحالتين وبالتالي قد تكون المسبب لكليهما، ومن هذه الأسباب:



يشترك الصداع النصفي مع متلازمة القولون العصبي ببعض المكونات الجينية، حيث كشفت الدراسة آفة الذكر التي أجريت في عام 2016، عن العديد من أوجه التشابه الجيني بين الحالتين، وتشير إلى أصول فسيولوجية متماثلة بين هذه الحالات، ووجدت الدراسة أن المشاركين الذين يعانون من القولون العصبي واضطراب الصداع لديهم جين واحد على الأقل يختلف عن جينات المجموعة التي لا تعاني من هذه الحالات.

حساسية الألم:

يُصنف القولون العصبي والصداع النصفي في بعض الأحيان على أنهما من حالات الألم المزمن التي قد تنطوي على زيادة حساسية الألم في الأمعاء والدماغ. ولاحظ العلماء فرط حساسية الجهاز العصبي المعوي في المرضى الذين يعانون من القولون العصبي. والجهاز العصبي المعوي هو الشبكة العصبية التي تنظم الجهاز الهضمي وتتحكم في وظائفه. وفي الوقت نفسه، غالبا ما يعتبر فرط الحساسية لمسارات الألم في الدماغ عاملا مسببا للصداع النصفي، مما دفع بعض

هل تُسبب لك معاناتك من متلازمة القولون العصبي الصداع؟ يعتقد بعض الباحثين بأن ذلك يحدث بالفعل، ويرجع ذلك إلى الترابط الوثيق بين الأمعاء والدماغ. تُعتبر متلازمة القولون العصبي حالة شائعة تؤثر في الجهاز الهضمي، وتسبب هذه الحالة أعراضا مثل تقلصات المعدة والانتفاخ والإسهال والإمساك. وتميل هذه الأعراض إلى الظهور والاختفاء بمرور الوقت، ويمكن أن تستمر لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر في المرة الواحدة.

ووجدت دراسة نشرت عام 2020 في مجلة ميديسن، أن الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي لديهم فرصة للإصابة بالصداع بنسبة 44%، في حين أن الذين لا يعانون من القولون العصبي كانت احتمالية الإصابة لديهم بالصداع أقل وفي حدود 23% فقط.

الصداع النصفي والتوتري

أشارت دراسة نشرت في عام 2016 بمجلة نيورولوجي إلى أن نحو 22% من المصابين بالقولون العصبي يعانون من صداع التوتر، ولكن أكثر من 35% يعانون من الصداع النصفي. ويشير هذا إلى أن الصداع النصفي أكثر شيوعا بين الأشخاص المصابين بالقولون العصبي مقارنة بالصداع الناتج عن التوتر. ولهذا السبب تهتم الكثير من الأبحاث المتعلقة بالقولون العصبي والصداع بالصداع النصفي.

ويختلف الصداع التوتري عن الصداع النصفي بأنه ينتج عن الإجهاد وتوتر العضلات، حيث إنه يسبب ألما ثابتا على جانبي الرأس وليس ألما نابضا، وهو النوع الأكثر شيوعا من الصداع. وقد يكون صداع التوتر مزمنا، ولكن لا ترافقه الأعراض الشائعة لاضطراب الجهاز الهضمي. ويعرف الصداع النصفي بأنه حالة عصبية تسبب ألما نابضا غالبا ما يكون في جهة واحدة من الرأس، تسبقه أو ترافقه نوبة من الألم تسمى "أورة" تستمر لساعات أو أيام، وقد تزداد سوءا إذا ما زاد نشاط



يُصنّف القولون العصبي والصداع النصفي في بعض الأحيان على أنهما من حالات الألم المزمن التي قد تنطوي على زيادة حساسية الألم في الأمعاء والدماغ. ولاحظ العلماء فرط حساسية الجهاز العصبي المعوي في المرضى الذين يعانون من القولون العصبي.



توعية

أن انخفاض مستويات السيروتونين في القناة الهضمية على وجه التحديد هو العامل المحتمل.

كيف تدير الصداع النصفي والقولون العصبي؟

أولاً: احتفظ بمذكرات غذائية للصداع النصفي والقولون العصبي فإذا شُخِّصت إصابتك بالصداع النصفي أو القولون العصبي، فمن المحتمل أن يطلب منك الطبيب الاحتفاظ بمذكرات بشأن طعامك، وهي عبارة عن سجل يومي لكل ما تأكله وتشربه، وذلك لأن بعض الأطعمة يمكن أن تؤدي إلى أعراض القولون العصبي أو الصداع النصفي، ومعرفة الأطعمة التي يجب تجنبها مع القولون العصبي والصداع النصفي يمكن أن تقلل من عدد النوبات التي تواجهها.

ثانياً: عالج الصداع النصفي والقولون العصبي في الوقت نفسه يمكن استخدام بعض الأدوية لعلاج الحالتين معاً، ولذلك قد يتضمن علاج الصداع النصفي والقولون العصبي تنسيق الرعاية بين مقدمي الرعاية الصحية المختلفين.

الباحثين إلى اقتراح أن الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي والصداع النصفي هم أكثر حساسية للمحفزات بشكل عام.

الهرمونات:

تشير الدراسات إلى أن مرض القولون العصبي والصداع النصفي أكثر شيوعاً لدى النساء، لذلك هناك سبب وجيه للاعتقاد بأن الهرمونات -مثل هرمون الأستروجين- قد تكون مسؤولة جزئياً عن التسبب باضطرابات الأمعاء والدماغ.

كما أن هناك نوعاً من الصداع النصفي يسمى الصداع النصفي الحيضي الذي يسبب الأعراض قبل أو أثناء فترات الحيض مباشرة، وعادة ما يرتبط تغير مستويات هرمون الأستروجين بالصداع النصفي أثناء الدورة الشهرية.

السيروتونين:

يعتقد بعض الباحثين في الجمعية الكندية لأبحاث الجهاز الهضمي أن الاتصال بين الأمعاء والدماغ في الجسم قد يكون مسؤولاً عن القولون العصبي والصداع النصفي، واعتبروا



علامات فرط التعرق

“

وتتضمن العلامات الأخرى أن يكون العرق مرثياً بشكل شائع على الجلد، الذي يصبح ناعماً وأبيض ومتقشراً في مناطق معينة، إلى جانب تكرار الالتهابات الجلدية مثل الحكة الفخذية، أو قدم الرياضي.

في كبح التعرق المفرط، أولها استخدام مضاد للتعرق بدل مزيل العرق، حيث تعمل مضادات التعرق عن طريق سد الغدد العرقية، ومنع التعرق، في حين تعمل المزيلات على إخفاء رائحته. وينصح بوضع مضاد التعرق على البشرة الجافة قبل النوم ثم مرة أخرى في الصباح. ويساعد ارتداء الأقمشة القابلة للتنفس مثل القطن في الحد منه.

وبالنسبة للقدمين، يجب تغيير الأحذية كثيراً، وتركها تجف، وينصح بتجنب ارتداء نفس الحذاء يومين متتاليين. كما قد تساعد المواد الطبيعية مثل الجلود على دوران الهواء بشكل أفضل من الأحذية الصناعية أو البلاستيكية، إلى جانب الجوارب القطنية.

وتصح مارموني بإنشاء "مذكرات تعرق" للمساعدة في تحديد الأماكن والمواقف التي يكون فيها التعرق أكثر، لتجنبها في المستقبل. وأخيراً، يجب الاعتناء بالصحة العقلية، فقد يؤدي فرط التعرق إلى الشعور بالحرج الشديد وقد يؤدي إلى الاكتئاب.

التعرق بسبب الحرارة، أو بسبب ممارسة الرياضة، أو الإجهاد الطبيعي ومتوقع. لكن إذا كان مفرطاً في غياب هذه الظروف، فقد يدل على حالة تعرف بفرط التعرق.

تحدد الدكتورة شوشانا مارموني من كلية نيويورك الطبية أهم علامات فرط التعرق، والتي تبدأ بتكوين بقع عرق واضحة في الملابس أو اليدين، تعيق بعض المهام مثل تحريك مقبض الباب، وفق تقرير لـ "هيلث داي".

وتتضمن العلامات الأخرى أن يكون العرق مرثياً بشكل شائع على الجلد، الذي يصبح ناعماً وأبيض ومتقشراً في مناطق معينة، إلى جانب تكرار الالتهابات الجلدية مثل الحكة الفخذية، أو قدم الرياضي.

وتقول مارموني: "رغم غياب علاج لفرط التعرق، إلا أنه إذا استمر دون راحة، فيجب التعاون مع طبيب أمراض جلدية لتطوير خطة علاج مناسبة".

خطوات بسيطة لكبح التعرق

قد تساعد خطوات بسيطة



تقنية للتحكم بالشهية والسلوك

“

في إحدى التجارب، قاموا بتنشيط مستقبلات غابا المثبطة بشكل انتقائي في الخلايا العصبية في المنطقة البصرية الأمامية الوسطى من منطقة تحت المهاد، وهي المنطقة التي تعتبر مركزية للترية.

الجال المغناطيسي عن اختلافات كبيرة، أظهرت أنه من الممكن حرفياً تبديل رغبة الفأر في الأكل وإيقافها حسب الرغبة. وفي إحدى التجارب، قاموا بتنشيط مستقبلات غابا المثبطة بشكل انتقائي في الخلايا العصبية في المنطقة البصرية الأمامية الوسطى من منطقة تحت المهاد، وهي المنطقة التي تعتبر مركزية للترية. وعندما تم تنشيط الخلايا العصبية في الفئران الإناث غير الأمومية، تم تعزيز سلوكيات الرعاية بشكل كبير، مع ملاحظة زيادة تزيد عن أربعة أضعاف في وقت الرعاية. كما استهدف الباحثون الدوائر في منطقة تحت المهاد الجانبية، وهي منطقة معقدة في الدماغ تشارك في تنظيم العديد من العمليات الفسيولوجية، بما يشمل التغذية. وأدى تنشيط الخلايا العصبية المثبطة في هذه المنطقة إلى زيادة بنسبة 100% في الشهية وسلوكيات التغذية، في حين أدى تنشيط الخلايا العصبية المثيرة إلى تقليل الشهية وسلوكيات التغذية بأكثر من 50%. وهذه هي أول تقنية في العالم للتحكم بحرية في مناطق معينة من الدماغ باستخدام المجالات المغناطيسية، وبحسب الدراسة، فإن امتلاك مثل هذه التقنية الدقيقة على دوائر معينة في الدماغ، ستكون بمثابة قفزة علمية للباحثين الذين يسعون إلى رسم خرائط للمسارات العصبية، أو اختبار علاجات جديدة.

توصل باحثون في كوريا الجنوبية إلى طريقة غير جراحية للتحكم عن بعد، في أجزاء معينة من الدماغ، باستخدام المجالات المغناطيسية، ما يفتح آفاقاً لفهم وظائف الدماغ واكتشاف علاجات جديدة متطورة للاضطرابات العصبية، وتنظيم عمليات فسيولوجية، بما في ذلك سلوكيات التغذية. وصف الباحثون في معهد العلوم الأساسية "IBS" وتينيسي ما توصلوا إليه باختراق في علم الأعصاب، حيث طوروا طريقة لاستهداف المسارات في الدماغ باستخدام مزيج من الجينات والجسيمات النانوية والمجالات المغناطيسية. واعتمد الباحثون على تقنية تعرف باسم "Nano-MIND"، وتعني واجهة مغناطيسية وراثية لعلم الأعصاب الديناميكي، مشيرين إلى إن تجاربهم أظهرت أن التقنية قادرة على تنشيط خلايا عصبية ودوائر معينة بشكل انتقائي لتعديل وظائف الدماغ العليا، بحسب "الجزيرة نت". واختير الباحثون التقنية في فئران المختبر المتحركة، وقاموا بتصميم ثلاثة اختبارات مختلفة، يتعلق الأول بالمستقبلات المشاركة في سلوكيات التغذية، والثاني بالتواصل الاجتماعي، والثالث في رعاية الوالدين. وكشفت مراقبة حركات الحيوانات وتناول الطعام داخل وخارج

روبوتات لعلاج التهاب الأمعاء

ديغو- روبوتات مجهرية مكونة من جسيمات صغيرة جدا ترتبط كيميائياً بخلايا الطحال الخضراء. وتؤكد الباحثون من أن الروبوتات الصغيرة الهجينة الحيوية تلبى معايير السلامة. وتعبأ الروبوتات الدقيقة داخل كبسولة سائلة ذات غلاف خارجي يستجيب لدرجة الحموضة. وتظل هذه الطبقة سليمة في البيئة الحمضية مثل البيئة الموجودة في المعدة، ولكنها تذوب عند الوصول إلى درجة حموضة محايدة مثل درجة الحموضة الموجودة في القولون، وهذا يضمن إطلاق الروبوتات الصغيرة بشكل انتقائي حيث تشتد الحاجة إليها. ويمكننا توجيه الروبوتات الدقيقة إلى الموقع المصاب دون التأثير على الأعضاء الأخرى، وبهذه الطريقة يمكننا تقليل السمية.

طور مهندسون من جامعة كاليفورنيا، حبة دواء تحتوي على أجهزة صغيرة جدا تمثل روبوتات مجهرية يمكنها التنقل والعمل داخل الجسم البشري، وتطلق حبة الدواء هذه الروبوتات المجهرية في القولون لعلاج مرض التهاب الأمعاء. وأثبت العلاج التجريبي الذي يُعطى عن طريق الفم، نجاحه على الفئران، وفقاً لمجلة ساينس روباتكس التي نشرت نتائج الابتكار، وكتب عنه موقع يوريك أليبرت. وصمم فريق البحث والدراسة بقيادة ليناغفانغ تشانغ وجوزيف وانغ-وكلاهما أستاذ في الهندسة الكيميائية والنانوية بجامعة كاليفورنيا في سان





دواء



هكذا يفقدنا دواء التخدير الواعي

“

البريوفول
دواء يرتبط
بمستقبلات في
الدماغ تسمى
مستقبلات جابا،
الأمر الذي يثبط
الخلايا العصبية
التي تحتوي على
هذه المستقبلات.

وتعمل أدوية
التخدير الأخرى
على أنواع مختلفة
من المستقبلات،
ولم تفهم الآلية
التي تنتج بها
كل هذه الأدوية
فقدان الوعي
بشكل كامل.

ووجدت دراسات عن كيفية تأثير أدوية التخدير في هذا التوازن نتائج متضاربة، وأشارت إلى أن الدماغ أثناء التخدير يتحول ليصبح مستقرا جدا وغير مستجيب مما يؤدي إلى فقدان الوعي، بينما وجدت دراسات أخرى أن الدماغ يصبح مستقرا جدا مما يؤدي إلى حالة فوضوية ينتج عنها فقدان الوعي.

وحجز من سبب هذه النتائج المتضاربة صعوبة قياس الاستقرار الديناميكي في الدماغ بدقة، فقياس الاستقرار الديناميكي مع فقدان الوعي يساعد الباحثين على تحديد ما إذا كان فقدان الوعي ينتج عن استقرار مفرط أو استقرار قليل جدا.

وفي الدراسة الجديدة، حلل الباحثون التسجيلات الكهربائية التي أجريت في أدمغة الحيوانات التي تلقت البريوفول على مدار ساعة، وفقدوا خلالها الوعي تدريجيا.

وتمكن الباحثون من قياس كيفية استجابة الدماغ للمدخلات الحسية مثل الأصوات، أو للاضطرابات العنيفة للنشاط العصبي.

وفي الحالة الطبيعية يستجيب النشاط العصبي للدماغ بعد أي مدخل، ثم يعود إلى مستوى نشاطه الأساسي. ومع ذلك، بمجرد أن بدأت جرعة البريوفول، بدأ الدماغ يأخذ وقتا أطول للعودة إلى خط الأساس بعد هذه المدخلات، ويظل في حالة استتارة بشكل مفرط، وأصبحت هذه الظاهرة أكثر وضوحا حتى فقدت الحيوانات الوعي.

ويؤدي تثبيط نشاط الخلايا العصبية بواسطة البريوفول إلى عدم استقرار متزايد، مما يتسبب بفقدان الدماغ للوعي. وللتحقق مما إذا كانوا يستطيعون تكرار هذا التأثير في نموذج حسابي، أنشأ الباحثون شبكة عصبية بسيطة، وعندما زادوا من تثبيط بعض العقد في الشبكة كما يفعل البريوفول في الدماغ، أصبح نشاط الشبكة غير مستقر، وهو ما يشبه النشاط غير المستقر الذي رآه الباحثون في أدمغة الحيوانات التي تلقت البريوفول.

اكتشف علماء أن دواء البريوفول يفقد الوعي عن طريق تعطيل التوازن الطبيعي للدماغ بين الاستقرار والاستتارة، ويتسبب الدواء بأن يصبح نشاط الدماغ غير مستقر بشكل متزايد حتى يفقد الوعي. يقول إيرل كي ميلر أستاذ علم الأعصاب في بيكور وأحد أعضاء معهد بيكور للتعليم والذاكرة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وأحد الباحثين الرئيسيين في الدراسة: "يجب أن يعمل الدماغ على هذه الحافة الحادة بين الاستتارة والفوضى".

ويضيف "يجب أن يكون مستقرا بما يكفي لتؤثر خلاياه العصبية في بعضها البعض، ولكن إذا أصبح مستقرا جدا فإنه يدور في الفوضى. يبدو أن البريوفول يعطل الآليات التي تحافظ على الدماغ في هذا النطاق الضيق للعمل".

ويمكن لنتائج الدراسة الجديدة أن تساعد الباحثين على تطوير أدوات أفضل لمراقبة المرضى أثناء خضوعهم للتخدير العام، وفقا لموقع "يوريك أليرت".

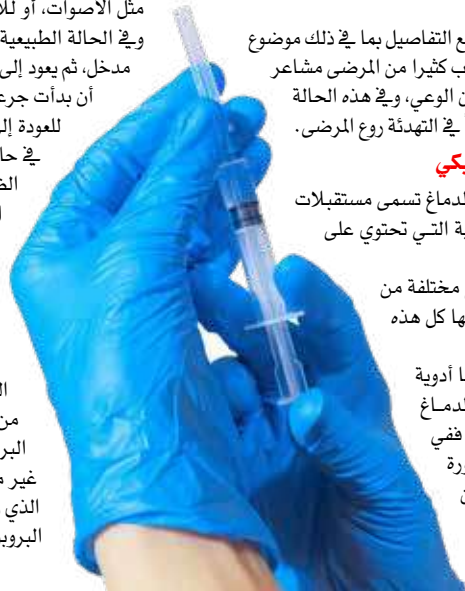
ويتم الحديث مع الطبيب المعالج حول جميع التفاصيل بما في ذلك موضوع التخدير، قبل إجراء العملية، وعندئذ ينتاب كثيرا من المرضى مشاعر خوف خشية حدوث أي مكروه أثناء فقدان الوعي، وفي هذه الحالة لا يجدي التقليل من مخاطر التخدير نفعاً في تهدئة روع المرضى.

الاستقرار الديناميكي

البريوفول دواء يرتبط بمستقبلات في الدماغ تسمى مستقبلات جابا، الأمر الذي يثبط الخلايا العصبية التي تحتوي على هذه المستقبلات.

وتعمل أدوية التخدير الأخرى على أنواع مختلفة من المستقبلات، ولم تفهم الآلية التي تنتج بها كل هذه الأدوية فقدان الوعي بشكل كامل.

وافترض الباحثون أن البريوفول، وربما أدوية التخدير الأخرى، تتداخل مع حالة الدماغ المعروفة باسم "الاستقرار الديناميكي"، ففي هذه الحالة تستتار الخلايا العصبية بصورة كافية للاستجابة للمدخلات الجديدة، ولكن يمكن للدماغ بسرعة استعادة التحكم ومنعها من أن تفرط في الاستتارة.





أمراض مزمنة



ويُنتج الجسم كمية كبيرة من الإنترلوكين 6، والتي تبدأ في الارتباط بالخلايا العصبية في منطقة بوستريما في الدماغ. يقول البروفيسور لي: إن ما يفعله السرطان لإبطال عمل الإنترلوكين 6 يؤدي إلى عدة عواقب، واحدة منها أن الحيوانات والبشر على حد سواء سيتوقفون عن الأكل، والعاقبة الأخرى التي تؤدي إلى متلازمة الهزال.

علماء: يمكن إيقاف الهزال السرطاني



مرضا يمكن علاجه. ويلعب الإنترلوكين 6 دورا حاسما في الاستجابة المناعية الطبيعية، إذ تنتشر جزيئاته في جميع أنحاء الجسم، وعندما تواجه تهديدا محتملا تنبه الدماغ لتنسيق الاستجابة. ويأتي السرطان فيعطل هذه العملية. ويُنتج الجسم كمية كبيرة من الإنترلوكين 6، والتي تبدأ في الارتباط بالخلايا العصبية في منطقة بوستريما في الدماغ. يقول البروفيسور لي: إن ما يفعله السرطان لإبطال عمل الإنترلوكين 6 يؤدي إلى عدة عواقب، واحدة منها أن الحيوانات والبشر على حد سواء سيتوقفون عن الأكل، والعاقبة الأخرى تفعل الاستجابة التي تؤدي إلى متلازمة الهزال.

نهج مزدوج

اتخذ فريق البحث والدراسة نهجا مزدوجا لمنع الإنترلوكين 6 المرتفع من الوصول إلى الدماغ في الفئران، وكانت إستراتيجيتهم الأولى تحييد جزيئات الإنترلوكين 6 بالأجسام المضادة المخصصة، والثانية من خلال تقليل مستويات مستقبلات الإنترلوكين 6 في الخلايا العصبية بمنطقة بوستريما بشكل ملحوظ، وكلا التكتيكين أنتج نفس النتائج، إذ بدأت الفئران في الإقبال على الطعام مرة أخرى، وتوقف فقدها الوزن، وعاشت فترة أطول.

وبالنسبة لبروفيسور لي كانت التأثيرات مذهلة، وعبر عن ذلك بالقول: "الدماغ قوي جدا في تنظيم النظام المحيطي، وببساطة فإن تغيير عدد قليل من الخلايا العصبية في الدماغ له تأثير عميق في وظائف الجسم بالكامل.. كنت أعلم أن هناك تفاعلا بين الأورام ووظيفة الدماغ، لكن ليس إلى هذا الحد". يضيف لي أن فريقه الآن عازم على معرفة كيفية ترجمة هذا الاكتشاف لصالح المرضى، "فإذا تمكنا من استخدام ما تعلمناه لمنع أو علاج الهزال السرطاني،

"الهزال السرطاني" متلازمة تتمثل في فقدان الوزن وفقدان الشهية والوهن وفقر الدم، ويمكن أن يترك التدهور الجسدي المصاحب للهزال الشخص ضعيفا ومتعبا وغير قادر على تناول الطعام أو غير راغب فيه، مع تغييرات مقلقة في مظهره، وهذه المشاكل يمكن أن تجعل الأنشطة اليومية مهام شاقة إن لم تكن مستحيلة. ويعاني نحو 80% من الأشخاص المصابين بمراحل متقدمة من السرطان، من الهزال، ويعتمد ذلك على نوع السرطان واستجابة المرضى للعلاج، ويعتقد أن الهزال يتسبب مباشرة بما يصل إلى 30% من وفيات السرطان، وغالبا يكون السبب فشل القلب أو الجهاز التنفسي المرتبط بفقدان العضلات، وفقاً لـ "الجزيرة نت". ويموت معظم الأشخاص المصابين بالسرطان بسبب الهزال السرطاني وليس من السرطان. وعندما يدخل المريض هذه المرحلة، لا توجد وسيلة للعودة لأن العلاج غير موجود بشكل أساسي. والسرطان مرض خبيث يختطف العمليات البيولوجية

السليمة خلال تقدمه ويستخدمها لينمو وينتشر، فهو مثلا يختطف استجابة الجسم المناعية ويجعلها تعمل لصالحه عندما ترفع الأورام مستويات جزيء الإنترلوكين 6 (جزيء من جزيئات الجهاز المناعي)، مما قد يتسبب بخلل دماغي شديد يؤدي في حوالي 50-80% من الحالات إلى مرض الهزال السرطاني.

غير أن البروفيسور بو لي من مختبر كولد سبرينغ في الولايات المتحدة، وباحثين آخرين من أربع مختبرات، وجدوا أن منع الإنترلوكين 6 من الارتباط بالخلايا العصبية في جزء من الدماغ يسمى منطقة بوستريما، يمنع الهزال السرطاني في الفئران، ونتيجة لذلك تعيش الفئران فترة أطول مع وظيفة دماغية صحية.

ويمكن للأدوية المستقبلية التي تستهدف هذه الخلايا العصبية أن تساعد في جعل الهزال السرطاني



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



أنت ما تأكله

التأثير على حالتك المزاجية.

ما هو السيروتونين؟

السيروتونين، ناقل عصبي يلعب دوراً أساسياً في العديد من وظائف الجسم والعقل. ويؤثر على مجموعة متنوعة من العمليات الفسيولوجية والنفسية، بما في ذلك تنظيم المزاج، والنوم، والشهية، والهضم، والإدراك، والتركيز، والتحكم في التوتر.

ترتبط مستويات السيروتونين بالسعادة، المستويات الصحية منه يمكن أن تجعلك تشعر بالهدوء والتركيز وتقلل من القلق. حيث ينتج حوالي 90% من السيروتونين في الأمعاء، لذلك ليس من المستغرب أن يؤثر الطعام الذي نتناوله على حالتنا المزاجية. وقد تم ربط المستويات المنخفضة من السيروتونين بالاكتئاب واضطرابات النوم والشهية. ولتعزيز مستوى السيروتونين وتحسين الحالة المزاجية بصورة صحيحة وجد الباحثون ارتباطاً مباشراً بين السيروتونين والتريبتوفان، والتريبتوفان هو حمض أميني أساسي لا يستطيع جسم الإنسان إنتاجه بمفرده، وبالتالي يجب الحصول عليه من خلال النظام الغذائي، وفقاً لـ "الجزيرة نت".



تقول الحكمة الشعبية "أنت ما تأكله"، ولكي نكون أدق فأنت تشعر بما تأكله، حيث يلعب الغذاء دوراً مهماً في التأثير على الحالة المزاجية بفضل مكوناته المختلفة التي تؤثر على وظائف الدماغ والجسم، إذ يشير الطب النفسي الغذائي الناشئ إلى أن النظام الغذائي يلعب دوراً مهماً في صحتك العقلية.

تؤكد الدكتورة أوما نايدو، مديرة قسم التغذية والطب النفسي المتعلق بنمط الحياة في مستشفى ماساتشوستس العام ومؤلفة كتاب "هدئ عقلك بالطعام": "كان أبقراط على دراية بهذا الأمر منذ عصور. فقد ربط بين الأمعاء والدماغ". والأين، يلحق العلم الحديث بالركب.

قد لا يكون هناك رابط واضح بين ما يدخل بطنك وما يحدث في دماغك، لكن للدكتورة فيليس جاكا رأي آخر، جاكا هي المديرية المشاركة لمركز الغذاء والمزاج في جامعة ديكن الأسترالية والمؤلفة لدراسة بعنوان "تحسين النظام الغذائي للبالغين الذين يعانون من الاكتئاب الشديد" المنشورة في عام 2017.

تري جاكا البشر عبارة عن نظام معقد ومتكامل للغاية، وأن الجسم والدماغ في محادثة مستمرة، وكل ما يصل إلى المعدة يؤثر على الدماغ. ويعد السيروتونين أحد أهم اللاعبين الأساسيين في



تغذية



ترتبط مستويات السيروتونين بالسعادة، المستويات الصحية منه يمكن أن تجعلك تشعر بالهدوء والتركيز وتقلل من القلق. حيث ينتج حوالي 90% من السيروتونين في الأمعاء، لذلك ليس من المستغرب أن يؤثر الطعام الذي نتناوله على حالتنا المزاجية. وقد تم ربط المستويات المنخفضة من السيروتونين بالاكتئاب واضطرابات النوم والشهية.

أطعمة مهمة

والحبوب، مما يوفر مضادات الأكسدة والألياف والفيتامينات. **المكسرات:** تساعد على زيادة مستويات السيروتونين لأنها تحتوي على التريبتوفان. كما أنها مصدر مهم للدهون الأحادية غير المشبعة والبروتينات وبعض المعادن والفيتامينات المهمة لعمل الجسم بشكل سليم.

منتجات الألبان: يمكن أن يوفر الحليب ومنتجات الألبان أيضاً دفعة من التريبتوفان. كما أنها مصدر جيد للكالسيوم وفيتامينات A و D و E.

الدجاج: يحتوي على نسبة عالية من التريبتوفان ويمكن إدراجه بطرق متعددة في وجبات صحية، كما أن الديك الرومي مليء بالتريبتوفان و يساعد على الاسترخاء.

الورقيات: تعتبر الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، مثل السبانخ، مصدراً للتريبتوفان.

طبقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي" فإن هناك مجموعة من الأطعمة أعلى في مستوى التريبتوفان بالمقارنة ببقية الأطعمة:

البيض: غني بالتريبتوفان ويحتوي على كميات كبيرة من فيتامينات "إيه" A و "بي 12" B12 والسيلينيوم. كما يعد صفار البيض مصدراً جيداً للكلولين، وهو عنصر غذائي مهم قد يكون له دور خاص خلال الحمل.

البذور: تعد البذور مصدراً مهماً للتريبتوفان، خاصة للنباتيين الذين قد لا يتمكنون من تناول بعض الأطعمة الأخرى في هذه القائمة. يمكن إضافة بذور اليقطين والكتان والشيا بسهولة إلى السلطات والزبادي





طب بديل

“

بذور البابايا
تحتوي على
إنزيم الباباين،
الذي يساعد على
هضم البروتين
وتحسين امتصاص
العناصر الغذائية،
ومن ثم تحسين
صحة الجهاز
الهضمي وتقليل
خطر الإصابة
بالإمساك.



بذور تحميك من الأمراض

4 - علاج الطفيليات

بذور البابايا كانت تستخدم قديماً كعلاج طبيعي للطفيليات المعوية، لاحتوائها على مركب الكاربين الذي ثبت أنه فعال ضد الديدان الطفيلية، وعادة ما يتم إعطائه للأطفال.

ثانياً: الأضرار

قد يكون لبذور البابايا بعض الأضرار في حالة تناولها بكميات كبيرة من بينها:

1 - الحساسية

قد يعاني بعض الأشخاص من الحساسية بعد تناول بذور البابايا، خاصة الأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاتكس، مما يستوجب الحذر في المرة الأولى من تناولها للتأكد من مدى سلامتها على الجسم.

2 - التأثير على الخصوبة

تشير بعض الدراسات إلى أن بذور البابايا قد تؤثر على الخصوبة لدى الرجال، لأنها تحتوي على بعض المركبات التي تقلل من حركة الحيوانات المنوية بشكل ملحوظ، وبالتالي يجب على الرجال الانتباه جيداً قبل تناولها.

3 - التسمم

تعرف بذور البابايا بأنها تحتوي على كميات صغيرة من السيانيد، وهي مادة سامة، وبالتالي فإن تناولها بكميات مناسبة لا يسبب مشاكل صحية، ولكن الإفراط في تناولها يتسبب في الإصابة بالتسمم.



البابايا من الفواكه التي تحتوي على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، حيث يساعد تناولها المستمر في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض. ونستعرض هنا، أهم فوائد وأضرار بذور البابايا، وفقاً لموقع "Health line"، على النحو التالي:

أولاً: الفوائد الصحية

1 - الحماية من الأمراض

تتميز بذور البابايا باحتوائها على كمية جيدة من مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجذور الحرة من التلف، ومن ثم تقليل خطر الإصابة بالأمراض، خاصة المزمنة، مثل السرطان وأمراض القلب.

2 - تحسين صحة الجهاز الهضمي

بذور البابايا تحتوي على إنزيم الباباين، الذي يساعد على هضم البروتين وتحسين امتصاص العناصر الغذائية، ومن ثم تحسين صحة الجهاز الهضمي وتقليل خطر الإصابة بالإمساك.

3 - تعزيز صحة الكبد

بذور البابايا يمكن أن تحمي من تلف الكبد بشكل كبير، إلى جانب تحسين وظائف الكبد، ولكن لا يفضل الإفراط في تناولها للحد من ظهور نتائج عكسية مزعجة.

فاكهة تقلل خطر السكري

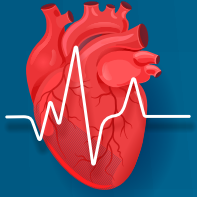
وجدت دراسة صينية جديدة قام بها فريق بحثي من جامعة جي إي أوتونغ، أن زيادة تناول الفاكهة المجففة بحوالي 1.3 قطعة يومياً قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بنسبة تصل إلى 60.8%.

ووفق "مديكال نيوز توداي"، الفكرة الشائعة هي أن الفاكهة المجففة تحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية، وهو ما يثير قلق من يرغبون في الوقاية من السكري من النوع 2، مثلاً، يحتوي ربع كوب من الزبيب على أضعاف كمية الكربوهيدرات التي يحتوي عليها ربع كوب من العنب.

لكن الدراسة التي اعتمدت على بيانات أكثر من 421 ألف شخص، وجدت أن الفواكه المجففة تحتوي على الكثير من الألياف التي قد تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم،



وتحسين صحة الجهاز الهضمي. كما أنها تحتوي على الفلافونويدات التي ارتبطت بتحسين حساسية الأنسولين، ولها خصائص مضادة للالتهابات. واعتمدت الدراسة على بيانات جينية من المشاركين، وكان بينهم أكثر من 61 ألف مصاب بالسكري من النوع 2. وفسر الباحثون آلية الوقاية التي توفرها الفواكه المجففة باحتوائها على عناصر غذائية ومواد تعمل على تقليل التوتر في الجسم، أو ما يعرف بالإجهاد التأكسدي الذي يضر البنكرياس.



نبض



الربو القلبي.. انتبه من المضاعفات

- صعوبة في التنفس عند بذل مجهود أو أثناء الليل.
- سعال قد يكون جافاً أو مصحوباً ببلغم رغوي.
- صوت صفير عند التنفس.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- التعرق الليلي.
- تورم في الساقين والكاحلين.
- زيادة الوزن المفاجئة.
- وأكدت نتائج بعض الدراسات أن علاج الربو القلبي يهدف إلى تخفيف الأعراض وتحسين وظيفة القلب، حيث تتضح طرق العلاج في:
- تناول بعض الأدوية للتخلص من السوائل الزائدة، وتحسين تدفق الدم وتقوية عضلة القلب.
- اتباع نظام غذائي صحي قليل الملح.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تحت إشراف الطبيب.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الابتعاد قدر الإمكان عن التدخين.
- وفي حالة عدم علاج الربو القلبي بشكل صحيح، فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل:
- فشل القلب المزمن.
- جلطة دموية في الرئة.
- فشل الكلى.

لا يعتبر الربو القلبي من أنواع الربو، ولكنه يحدث نتيجة تجمع السوائل داخل المسالك الهوائية وحولها، وقد يسبب ذلك أعراضاً تشبه أعراض الربو مثل ضيق التنفس والسعال وأزيز الصدر، ويعد حالة طبية طارئة وتحتاج للعلاج السريع تجنباً لحدوث مضاعفات صحية غير مرغوب بها.

يحدث الربو القلبي عندما يفشل القلب في ضخ الدم بشكل مناسب، يتجمع الدم بالأوعية الدموية الرئوية، قد يؤدي ذلك لزيادة الضغط على الأوعية الدموية الرئوية ما قد يدفع السوائل إلى الانتقال لأنسجة الرئة، وقد يعيق ذلك الأكسجين الانتقال للدم مما يسبب صعوبة التنفس، وفقاً لموقع "Healthline".

هناك العديد من الأسباب وراء الإصابة بالربو القلبي من بينها:

- فشل القلب الاحتقاني، حيث يعتبر أحد الأسباب الرئيسية، وعادة ما يحدث نتيجة فشل الجانب الأيسر من القلب في ضخ الدم بشكل كافٍ وبالتالي يتراكم الدم في الرئتين، مما يؤدي إلى تورم الأنسجة الرئوية وظهور أعراض الربو القلبي.
- أمراض القلب الأخرى مثل أمراض الصمامات أو عدم انتظام ضربات القلب.
- أمراض الكلى، قد تسبب احتباس للسوائل في الجسم، مما قد يزيد الضغط على الأوعية الدموية الرئوية، وهو ما قد يزيد من فرص الإصابة بالربو القلبي.
- ومن أعراض الإصابة بالربو القلبي:



يحدث الربو القلبي عندما يفشل القلب في ضخ الدم بشكل مناسب، يتجمع الدم بالأوعية الدموية الرئوية، قد يؤدي ذلك لزيادة الضغط على الأوعية الدموية الرئوية ما قد يدفع السوائل إلى الانتقال لأنسجة الرئة، وقد يعيق ذلك الأكسجين الانتقال للدم مما يسبب صعوبة التنفس، وفقاً لموقع "Healthline".

"الكالسيوم" وتأثيره على القلب

أن يؤدي ذلك إلى تعطيل الإشارات الكهربائية التي تنظم إيقاع القلب، مما يؤدي إلى ضربات قلب غير منتظمة أو عدم انتظام في ضربات القلب.

كما أنه لا يؤدي نقص الكالسيوم في حد ذاته إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي بشكل مباشر، ولكن قد يكون مرتبطاً بحالات تساهم في تطوره.

قد يؤدي تناول الكالسيوم بشكل غير كافٍ إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة مستويات الكوليسترول، وكلاهما من عوامل الخطر للإصابة بمرض الشريان التاجي.



الكالسيوم من العناصر الأساسية في الجسم، ونقصه يعد مؤشراً على بعض المشاكل الصحية، خاصة في ظل تأثيره على الوظائف الحيوية في الجسم، وقد يكون من بينها عمل القلب.

وقد وجد أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من الكالسيوم في الدم قد يكونون أكثر عرضة لخطر السكتة القلبية المفاجئة، بحسب موقعي "Medical news today" و "Health shots".

والكالسيوم ضروري لعمل النظام الكهربائي في القلب بشكل سليم، فعندما تكون مستويات الكالسيوم غير متوازنة، يمكن



معدة إنجابية



أراد الباحثون ما إذا كان النظام الغذائي الذي يتبعه الآباء قبل الإنجاب له تأثير على صحة أطفالهم. للإجابة على هذا السؤال، قام الباحثون بدراسة أكثر من 3000 عائلة شاركت في دراسة أجريت في جامعة لايبزيغ.



كيف تؤثر تغذية الأبوين على صحة نسلهما؟

الدهون، تحتوي على أجزاء من الحمض الريبي النووي النقال "الميتوكوندريا" المسؤول عن التعبير عن الخصائص الوراثية في الأجنة.

وإلى وقت قريب كان يعتقد أن توريث مادة "الميتوكوندريا" يحدث من الأمهات فقط، غير أن الباحثين من ميونخ ولايبزيغ توصلوا الآن إلى أن جزءاً على الأقل من التركيب الجيني للرجل يلعب دوراً أيضاً.

هدف الباحثين كان هو تقليل تكرار إصابة الأطفال بالسمنة أو مرض السكري. ولذلك يوصي هؤلاء بمزيد من التدابير التي تستهدف مباشرة الرجال الذين يرغبون في إنجاب الأطفال.

وعلى الموقع الإلكتروني لمركز الأبحاث "هيلم هولتس"، كتب رئيس فريق البحث، رافائيل تيبيرينو: "تشير نتائجنا إلى أن الرعاية الصحية للرجال الذين يرغبون في إنجاب الأطفال يجب أن تحظى بمزيد من الاهتمام ويجب تطوير برامج لهذا الغرض، مع التركيز على النظام الغذائي".

ليست النساء الحوامل وحدهن من لهن تأثير مباشر على صحة أطفالهن من خلال نظامهن الغذائي، بل على الرجال أيضاً الاعتناء بغذائهم عند التخطيط للإنجاب من أجل إنجاب أطفال يتمتعون بصحة جيدة.

هذه نتيجة دراسة توصل لها باحثون من مركز الأبحاث "هيلم هولتس" في ميونخ، وفق صحيفة "نيو أوزنابروكر تسايتونج" الألمانية.

أراد الباحثون ما إذا كان النظام الغذائي الذي يتبعه الآباء قبل الإنجاب له تأثير على صحة أطفالهم. للإجابة على هذا السؤال، قام الباحثون بدراسة أكثر من 3000 عائلة شاركت في دراسة أجريت في جامعة لايبزيغ.

وقد أظهرت نتائجها أنه إذا كان الأب يعاني من زيادة الوزن، فإن خطر إصابة الأطفال لاحقاً بمرض السكري أو أمراض التمثيل الغذائي الأخرى يزداد، وهذا التأثير وارد بغض النظر عن صحة الأم أو عوامل أخرى مثل الوراثة أو التأثيرات البيئية.

وأظهرت نتائج دراسة فريق البحث والتجارب اللاحقة على الفئران أن الحيوانات المنوية للذكور الذين يتبعون نظاماً غذائياً عالي

"ألياف" مهمة لقلوب الأجنة

توصل باحثون من جامعة موناش الأسترالية إلى أن تناول نظام غذائي غني بالألياف أثناء الحمل يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال. وبحسب "مديكال إكسبريس"، تم توضيح هذا الاكتشاف في رسالة بحثية أظهرت وجود رابط قوي بين النظام الغذائي للأم أثناء الحمل وصحة قلب طفلها على المدى الطويل.

وقالت الباحثة الرئيسية الدكتورة فرانسيس ماركيز: "الألياف الغذائية، الموجودة في الأطعمة مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، معروفة بفوائدها الصحية، وقد أظهر بحثنا أن تأثيرها يمتد إلى ما هو أبعد من الأم، ويمكن أن يشكل تطور قلب طفلها".

ويرتبط النظام الغذائي الغني بالألياف بانخفاض الالتهابات في قلب الأطفال المواليد، ووجود ندوب أقل في القلب، وتقليل خطر التعرض لارتفاع ضغط الدم.

وكشف البحث عن أن تأثيرات الألياف الوقائية تمتد عبر



الأجيال، من خلال إنتاج جزيئات مفيدة تسمى الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة في الأمعاء، والتي تعبر المشيمة وتؤثر على نشاط جينات القلب. وقالت الدكتورة ماركيز: "إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، ويشير هذا البحث إلى أن التغيير البسيط في النظام الغذائي أثناء الحمل قد تكون له فوائد مدى الحياة للأطفال".



صحة نفسية



استشاري: الغضب مرض نفسي

مثل مرض الفصام، حيث إن الضلالات والهلاوس تجعل الشخص يتفاعل مع من حوله بصورة مبالغ فيها، لأن الهلاوس والضلالات تضغط عليه.

وأكد أن الغضب يمكن أن يكون أحد أعراض العديد من الأمراض النفسية، مثل اضطراب ثنائي القطب واضطراب الشخصية الحدية واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع واضطراب الشخصية النرجسية واضطراب ما بعد الصدمة.

وأوضح أن الغضب يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية الموجودة، على سبيل المثال، قد يشعر الأشخاص المصابون بالاكتئاب بالغضب بسهولة أكبر، وقد يؤدي هذا الغضب إلى مزيد من العزلة والانسحاب، مما قد يزيد من أعراض الاكتئاب.

عندما يصبح الغضب شديداً أو متكرراً أو يتداخل مع حياتك، فقد يكون علامة على مشكلة صحية نفسية، ولكن متى يكون الغضب علامة على مرض نفسي؟

يقول الدكتور حسن محمود حسن، رئيس الإدارة المركزية للأمانة الفنية للمجلس القومي للصحة النفسية، إن الغضب رد فعل طبيعي عند معظم الناس لكن بالآلية المعتادة مثل حدوث موقف يسبب الغضب، لكن بعض الأشخاص يغضبون بشكل أكثر من الطبيعي ويكون لها رد فعل أكثر مما يتطلبه الموقف على أرض الواقع. وأوضح، في تصريح لـ "اليوم السابع" أن الغضب على أفعه الأسباب قد يكون بسبب مرض نفسي وهذا يحتاج لتدخلات بالأدوية والعلاجات السلوكية.

وأشار إلى أن هناك أمراضاً نفسية يكون فيها اندفاعية وغضب

“

الغضب يمكن أن يكون أحد أعراض الأمراض النفسية، مثل اضطراب ثنائي القطب واضطراب الشخصية الحدية واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع واضطراب الشخصية النرجسية واضطراب ما بعد الصدمة.

علامات تنذر بالاحترق النفسي

اللمس.

وشددت الرابطة على ضرورة طلب المساعدة الطبية عند ملاحظة هذه الأعراض لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على الاحتراق النفسي، والتي تتمثل في مشاكل نفسية كالإكتئاب ومشاكل صحية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويمكن مواجهة الاحتراق النفسي من خلال العلاج النفسي مثل العلاج السلوكي المعرفي، والذي يساعد المريض على تغيير نظرتة للأمور، ومن ثم تغيير سلوكياته.

وإلى جانب العلاج النفسي، ينبغي أيضاً العمل على خلق التوازن بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية، وذلك من خلال وضع حدود فاصلة بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية وتخصيص وقت كاف لممارسة الهوايات ومقابلة الأصدقاء والذهاب إلى السينما والمسرح مثلاً.

ذكرت الرابطة المهنية للمعالجين النفسيين بألمانيا أن الاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك النفسي والجسدي على حد سواء، والذي ينجم عن التوترات المستمرة والصراعات، التي لم يتم حلها، سواء كان ذلك في الحياة الخاصة أو في العمل، بالإضافة إلى الإدمان على العمل السعي المستمر إلى النجاح والكمال. وأوضحت الرابطة الأعراض النفسية للاحتراق النفسي تتمثل

في العصبية ونفاد الصبر وسرعة الاستثارة واعتلال المزاج بسبب أشياء تافهة، بالإضافة إلى الانعزال الاجتماعي، بحسب موقع "24".

أما الأعراض الجسدية للاحتراق النفسي فتتمثل في الشعور المستمر بالتعب والإرهاق وصعوبات النوم وارتفاع ضغط الدم وضعف التركيز وتدهور الذاكرة، بالإضافة إلى الحساسية تجاه الضوضاء والأضواء الساطعة وحتى





أطفال



يتعلم الأطفال الكثير عن التنظيم الذاتي -أي الاستجابات العاطفية والعقلية والسلوكية لمواقف معينة- خلال السنوات القليلة الأولى من حياتهم. تتعلق بعض هذه السلوكيات بقدرة الأطفال على اختيار الاستجابة المتعمدة بدلاً من الاستجابة التلقائية، وهذا ما يعرف بالسيطرة المجهدة، والتي يتم تعلمها من البيئة، أولاً وقبل كل شيء من خلال علاقة الأطفال بالديهم.



لهيات تؤدي الأطفال

وقالت الدكتورة فيرونیکا كونوك، "هنا نظهر أنه إذا قدم الآباء بانتظام جهازاً رقمياً لأطفالهم لتهديتهم أو إيقاف نوبة الغضب، فلن يتعلم الطفل تنظيم عواطفه، وهذا يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة في تنظيم العواطف، وعلى وجه التحديد، مشاكل إدارة الغضب، في وقت لاحق من الحياة".

علاج نوبات الغضب

قالت الباحثة البروفيسورة كارولين فيترباتريك "كثيراً ما نرى أن الآباء يستخدمون الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية لصرف انتباه الطفل عندما يكون الطفل منزعجاً".

ووجد الباحثون أنه عندما استخدم الآباء تنظيم المشاعر الرقمية في كثير من الأحيان، أظهر الأطفال مهارات أقل في إدارة الغضب والإحباط بعد عام. كما أظهر الأطفال الذين تم إعطاؤهم الأجهزة في كثير من الأحيان أثناء تعرضهم لمشاعر سلبية تحكما أقل.

وقالت الدكتورة فيرونیکا كونوك: "يجب أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم السلبية بأنفسهم. إنهم بحاجة إلى مساعدة والديهم خلال عملية التعلم هذه، وليس مساعدة الأجهزة الرقمية".

وضعت مهارات إدارة الغضب الأساسية يعني أن الأطفال حصلوا على أجهزة رقمية في كثير من الأحيان كأداة لإدارة الغضب.

وأضافت كونوك: "ليس من المستغرب أن يقوم الآباء بتطبيق تنظيم المشاعر الرقمية بشكل متكرر إذا كان طفلهم يعاني من مشاكل في تنظيم المشاعر". ولكنها تؤكد أن النتائج لديهم "تسلط الضوء على أن هذه الاستراتيجية يمكن أن تؤدي إلى تصعيد مشكلة موجودة مسبقاً".

ولتزويد آباء الأطفال الذين يعانون من مشاكل إدارة الغضب لتحقيق النجاح، من المهم أن يتلقوا الدعم حيث يمكن للمتخصصين في مجال الصحة الذين يعملون مع العائلات تقديم معلومات حول كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على إدارة عواطفهم دون إعطائهم أجهزة لوحية أو هواتف ذكية.

وجد باحثون أنه عندما يتم إعطاء الأطفال أجهزة رقمية لتهديتهم نوبات الغضب، فإنهم لا يتعلمون كيفية تنظيم عواطفهم، مما قد يؤدي إلى مشاكل حادة في وقت لاحق من الحياة. وأجرى باحثون من المجر وكندا، بقيادة الدكتورة فيرونیکا كونوك من جامعة أوتفوش لوراند في المجر، دراسة نشرت في مجلة الحدود عن الطب النفسي للأطفال والمراهقين، وكتب عنها موقع "يوريك ألثرت".

وتعد نوبات الغضب جزءاً من النمو، لكن كيفية إدارة نوبات الغضب أو الإحباط هذه يمكن أن تؤثر على النمو العاطفي للأطفال. وقام الباحثون بالتحقيق في كيفية تأثير إعطاء الأطفال الأجهزة الرقمية باعتبارها "لهيات الرقمية" لتجنب نوبات الغضب أو إدارتها على مهارات إدارة الغضب لدى الأطفال لاحقاً. ووجدوا أن الأطفال الذين تم إعطاؤهم أجهزة رقمية بشكل روتيني عندما أصيبوا بنوبة غضب، واجهوا صعوبات كبرى في تنظيم عواطفهم.

وشدد الباحثون أيضاً على أهمية السماح للأطفال بتجربة المشاعر السلبية والدور الحاسم الذي يلعبه الآباء في هذه العملية.

ويتعلم الأطفال الكثير عن التنظيم الذاتي -أي الاستجابات العاطفية والعقلية والسلوكية لمواقف معينة- خلال السنوات القليلة الأولى من حياتهم. تتعلق بعض هذه السلوكيات بقدرة الأطفال على اختيار الاستجابة المتعمدة بدلاً من الاستجابة التلقائية، وهذا ما يعرف بالسيطرة المجهدة، والتي يتم تعلمها من البيئة، أولاً وقبل كل شيء من خلال علاقة الأطفال بالديهم.

وأصبح إعطاء الأطفال أجهزة رقمية للتحكم في استجاباتهم للمشاعر، خاصة إذا كانت سلبية، أمراً شائعاً.

وقام الباحثون بالتحقيق فيما إذا كانت هذه الإستراتيجية، التي يشار إليها باسم تنظيم المشاعر الرقمية الأبوية، تؤدي إلى عدم قدرة الأطفال على تنظيم عواطفهم بشكل فعال في وقت لاحق من الحياة.



استشارية: هذه أخطر مراحل الروماتيزم



الركبية وتصيب أكثر كبار السن وتظهر بالاستخدام الخاطئ مثل الوزن الزائد والمجهود أو الحالات الوراثية أو مرض الروماتيزم أو الإصابات الكثيرة، مضيئة أن مراحل الخشونة المتقدمة تتسبب في تقوس الساقين والتشوهات، وفقاً لموقع "اليوم السابع" المصري. وأشارت استشارية الروماتيزم إلى أنه كلما كان تشخيص المرض مبكراً، كانت نسبة الشفاء أفضل لكن إذا وصل المريض للمرحلة الرابعة لا يوجد حل غير تغيير المفصل ويعطى للمريض نظام غذائي معين.

أفادت الدكتورة دعاء صلاح عطا، استشارية الروماتيزم وأمراض المفاصل والمناعة، إن خشونة المفاصل مرض من أمراض الروماتيزم والمفاصل، ويتسبب في تآكل الغضروف الموجود بين العظم الذي يسمح بأن تكون الحركة ناعمة وانسيابية فيبدأ العظم يقرب من بعض فيحدث فرقة وتظهر الآلام، ويمكن ظهور زوائد عظمية وحدوث تشوه في المراحل المتقدمة.

وقالت عطا، إن أكثر المفاصل التي تحدث فيها خشونة هي مفصل

أخصائية: هؤلاء معرضون لمرض الروماتيزم

أول خطوة للعلاج، مضيئة أن مرض الروماتيزم يحتاج لفريق طبي به أكثر من تخصص لعلاجها لأن هذا المرض يؤثر على كل الجسم بكل أجهزته.

وأكدت أن علاج الأمراض المناعية تطور بشكل كبير، خاصة العلاج البيولوجي الذي له دور مهم في علاج هذه الأمراض، مضيئة أن الدولة توفر علاجات على نفقتها لهؤلاء المرضى بتكلفة عالية جداً في سبيل الرعاية الصحية للمرضى.

وبحسب موقع مركز الوقاية من الأمراض CDC تشمل الأمراض الروماتيزمية الأكثر شيوعاً التهاب المفاصل العظمي، وهو الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

والتهاب المفاصل الروماتويدي هو حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي الخلايا السليمة ويمكن أن يسبب التهاباً وتورماً وألماً في عدة مفاصل في وقت واحد، وتشمل الأمراض الروماتيزمية الشائعة الأخرى ما يلي:

- **الفيبروميالوجيا**: اضطراب روماتيزمي يؤثر على 4 ملايين شخص ويسبب ألماً في جميع أنحاء الجسم (يشير إليه أيضاً باسم الألم المنتشر)، ومشاكل في النوم، والتعب، والاضطراب العاطفي والعقلي في كثير من الأحيان.

- **النقرس**: أحد أشكال التهاب المفاصل حيث تتراكم بلورات اليورات في المفصل، وعادةً ما يكون المفصل الكبير في إصبع القدم الكبير.

- **مرض الذئبة**: مرض مناعي ذاتي مزمن يحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي في الجسم الأنسجة والأعضاء، ما يؤدي إلى تلف أي جزء من الجسم.

أوضحت الدكتورة داليا عبد المحسن، رئيس أقسام الباطنة العامة بكلية طب جامعة عين شمس وأستاذ الروماتيزم، إن الأمراض الروماتيزمية ليست مجرد عظام ومفاصل بل تؤثر على كل أعضاء الجسم ومن بينها الجهاز الهضمي والرئة والجلد والعين والمفاصل والقلب.

ونقل موقع "اليوم السابع" المصري، عن الدكتورة داليا، أن مريض الجهاز الهضمي قد يصاب بالتهاب المفاصل والعكس، مضيئة أن مرضى الالتهابات المناعية في القولون معرضون لمرض الروماتيزم والعكس مرضى التيبس المناعي في المفاصل عرضة لمشاكل الجهاز الهضمي.

وأشارت إلى أن الروماتيزم من الأمراض التي لا يمكن الوقاية منها لعدم وجود سبب محدد لها، حيث أن الروماتيزم من الأمراض المناعية التي تنتج عن عوامل عديدة منها العوامل الوراثية والجينية. وأفادت أن التشخيص المبكر للأمراض خاصة الأمراض المناعية مثل الروماتيزم

التهاب المفاصل الروماتويدي هو حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي الخلايا السليمة ويمكن أن يسبب التهاباً وتورماً وألماً في عدة مفاصل في وقت واحد.





اسناني حياتي



«الضم الذي يمضغ
بشكل سيء يمكن
أن يؤدي إلى
تحرير العمود
القطني، ويولد
بصمة سيئة
بسبب الانحراف،
ويمرور الوقت
يؤدي إلى الجنف»
(والجنف هو
انحناء جانبي
 للعمود القطني).



ثورة تبدأ بـ طبيب أسنان

تحسن أداؤها بعد الاعتناء بصحة الفم وهو داني كارفاخال، لاعب ريال مدريد، قبل أربع سنوات، تم وضع اللاعب في أيدي سيرجيو دي لا توري، المدير الطبي لأحد العيادات، بعد معاناة من مشاكل العضلات مجرد بضعة تعديلات على نظافة الفم ساعدت في الوفاء بوعود سيرجيو: «أخبرته أنه سيغادر هنا مثل النور وهذا كان كل شيء».

وسلط جوزيب ماري كليمنتي، طبيب الأسنان، الضوء على أهمية صحة الفم: «الضم الذي يمضغ بشكل سيء يمكن أن يؤدي إلى تحريف العمود القطني، ويولد بصمة سيئة بسبب الانحراف، ويمرور الوقت يؤدي إلى الجنف» (والجنف هو انحناء جانبي للعمود القطني).

وفي حالة لاعبي كرة القدم، تشير الطبيبة سولا، إلى كثرة استهلاك المشروبات الغازية، وهو ما يزيد من فرص الإصابة بتآكل الأسنان، ويضيف الدكتور كليمنتي، عن حالات صرير الأسنان: «وهو أمر شائع جداً لدى اللاعبين الذين يتعرضون لمواقف التوتر أو التوتر في الملعب».

وأحدثت التقارير التي طلبها فليك، مفاجأة لأنها كانت جديدة، على الرغم من أنها تستجيب بالنسبة لـ كلوديا سولا لنمط واضح: «يأتي مدرب برشلونة من بلد يعطي أهمية أكبر بكثير للعناية بالفم، إلى حد إدراجه في الضمان الاجتماعي».

أثار المدير الفني الألماني هانزي فليك، مدرب نادي برشلونة الإسباني التساؤلات، بعد استعانته بطبيب أسنان داخل النادي الكتالوني، لفحص لاعبي الـ «بلوجرانا» مما يراه البعض «ثورة في النظام الطبي بالنادي».

الأمر الذي جعل صحيفة «ريليفو» الإسبانية، تتواصل مع أطباء أسنان، لمعرفة أسباب استعانة الألماني، بفحوصات الأسنان، وإحداث ثورة في التفاصيل الصغيرة، والاستعانة بطاقم تدريبي جديد، وإضافة فكر مختلف لكرة القدم وتغيير في نموذج التدريب للنادي الكتالوني.

وأمر المدرب الألماني الأجهزة الطبية بإجراء فحوصات الأسنان على جميع اللاعبين للتأكد من عدم إصابة أي منهم بمشاكل في الفم، وهو الأمر الذي فاجأ جماهير برشلونة.

وتم بالفعل إثبات العلاقة بين آلام الأسنان والأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، وتقول كلوديا سولا مارتين، أخصائية أمراض اللثة: «التهاب اللثة، وهو التهاب خطير، يرتبط بما يصل إلى 52 مرضاً في جسم الإنسان».

وتعترف كلوديا: «تم إثبات ارتباط أمراض الفم بأمراض مثل السكري أو حوادث القلب والأوعية الدموية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبات قلبية أو مشاكل في الأوعية الدماغية».

ومثال على ذلك هناك حالات مشهورة في كرة القدم الإسبانية



أخصائي يحذر من جفاف الفم

شدد أخصائي الأسنان الروسي، آزاد إيروملو، على عدم التهاون مع جفاف الفم، لأنه قد يكون علامة تحذيرية على الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة. وأضاف آزاد أن جفاف الفم قد يندرج بخطر الإصابة بداء السكري أو السكتة الدماغية أو مرض ألزهايمر، وفقاً لموقع «روسيا اليوم»، نقلاً عن موقع «ديلي ستار».

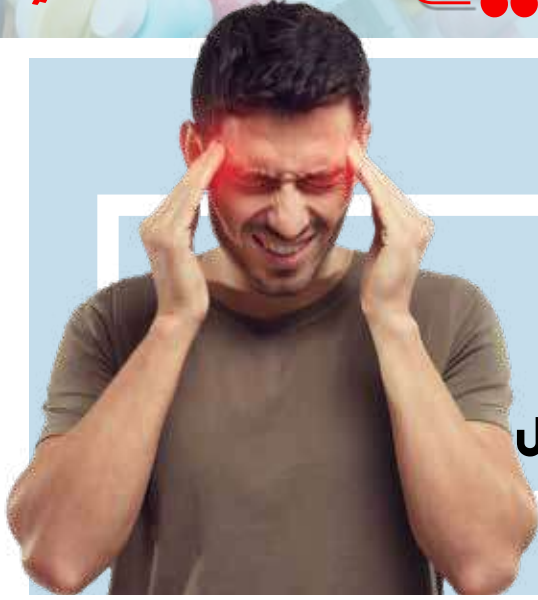
وأكد طبيب الأسنان أن جفاف الفم قد يكون أيضاً مؤشراً على وجود اضطراب في الجهاز المناعي، مشيراً إلى أنه من أعراض الإصابة بفيروس نفس المناعة البشرية «الإيدز» ومتلازمة شوغرن».

واللعاب لا يساعد فقط على ترطيب الفم، بل يساهم أيضاً في السيطرة على الأحماض الضارة التي تنتجها البكتيريا، مما يقلل من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.

كما يتميز لعاب الفم باحتوائه على إنزيمات، تساعد بدورها على هضم الطعام وتحسين قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية الموجودة به.



مخ واعصاب



5 أنواع من الصداع تسبب ألماً خلف الرأس

الأفتقال أو ممارسة العلاقة الحميمة. وقد يكون سببه نقص التحكم في تدفق الدم في الرأس يؤدي إلى عدم قدرة الجسم على تنظيم التغيرات السريعة في تدفق الدم التي تحدث أثناء التمرين بشكل صحيح. كما يسبب ألماً نابضاً في مقدمة الرأس أو مؤخرته يستمر لمدة تتراوح بين 5 دقائق إلى 48 ساعة.

4 - الصداع العنقي: صداع مزمن شائع يحدث بسبب تهيج الأعصاب الشوكية في الرقبة، ويبدأ الألم في الرقبة وينتقل عادة إلى مؤخرة أحد جانبي الرأس.

قد يكون سببه حركة غير مريحة للرقبة أثناء النشاط البدني، وكذلك هشاشة العظام أو إصابة في الرقبة، ويسبب هذا الصداع ألماً نابضاً يتراوح عادةً بين المتوسط والشديد، ويزداد الألم مع تحريك الرقبة.

في حالة الصداع العنقي، يكون الألم الذي يشعر به الشخص في مؤخرة الرأس مصحوباً عادةً بانخفاض نطاق حركة الرقبة، انخفاض نطاق حركة الكتف والذراع، تصلب الرقبة، الحساسية للضوء والصوت، وألم الكتف والذراع.

5 - صداع الضغط المنخفض: يحدث نتيجة لتسرب السائل النخاعي - السائل الذي يتدفق في المخ والحبل الشوكي - من خلال تمزق في الحبل الشوكي أو غشاء المخ، مما يتسبب في انخفاض الضغط في الرأس.

يسبب ألماً شديداً ونابضاً في مؤخرة الرأس، ويزداد الألم سوءاً عند الوقوف أو الجلوس ويتحسن عند الاستلقاء لمدة 20 إلى 30 دقيقة.

وتشمل أعراضه الأخرى الحساسية للضوء والضوضاء، القيء، زيادة الألم عند السعال أو العطس، ضعف السمع، طنين في الأذنين، الدوخة، الرؤية المزدوجة.

يشكو بعض الأشخاص من تعرضهم لآلام شديدة في الجزء الخلفي للرأس، وقد تكون تلك الآلام نتيجة بعض أنواع الصداع، وقد تكون مجرد آلام عرضية أو مزمنة وفقاً لنوع الصداع وشدة الإصابة. وهناك خمسة أنواع صداع تسبب ألم الجزء الخلفي من الرأس وفقاً لموقع "Health" هي كما يلي:

1 - الصداع التوترية: النوع الأكثر شيوعاً من أنواع الصداع، ويمكن أن يحدث عند التعرض لضغوط نفسية، بسبب القلق أو الاكتئاب أو العمل البدني المكثف أو قلة النوم أو تفويت الوجبات. يسبب ألماً نابضاً يمكن الشعور به في مناطق مختلفة من الرأس، وفي بعض الأحيان، يمكن أن يتركز الألم في مؤخرة رأسك.

2 - الصداع النصفي: حالة تسبب صداعاً مزمناً وشديداً، ويسبب هذا الصداع ألماً نابضاً وقوياً يبدأ عادةً في جانب واحد من الرأس ويمكن أن يمتد إلى مؤخرة الرأس والرقبة أو خلف العينين.

يمكن أن تستمر نوباته لمدة تتراوح من 4 إلى 72 ساعة، وتشمل أعراض الصداع النصفي الأخرى التي قد تعاني منها الغثيان، والحساسية للضوء والأصوات.

تتضمن بعض الأسباب الرئيسية للصداع النصفي التوتر أو القلق، التعرض لأزمات نفسية، التغيرات المفاجئة في الطقس والبيئة، تغيرات مفاجئة في أنماط النوم، وكثرة النشاط البدني. وتحدث نوباته عادة في الصباح، وقد تستمر بعض الأعراض بعد اختفائه، وتشمل بعض أعراضه الإرهاق الذهني وآلام الرقبة والشعور بالحاجة إلى مزيد من النوم.

3 - صداع الاجهاد:

صداع الناتج عن المجهود البدني، ويحدث أثناء التمرين أو بعده مباشرة أو بعد الكثير من النشاط البدني الشاق، وقد يبدأ الصداع أيضاً بعد نوبات السعال أو العطس، وكذلك بعد رفع



في حالة الصداع العنقي، يكون الألم الذي يشعر به الشخص في مؤخرة الرأس مصحوباً عادةً بانخفاض نطاق حركة الرقبة، انخفاض نطاق حركة الكتف والذراع، تصلب الرقبة، الحساسية للضوء والصوت، وألم الكتف والذراع.

أحياناً...توجد بعض الظروف
التي من الممكن أن تسبب لنا الألم...



Melocam[®] DT

Meloxicam 15mg



جديد
سبأ فارما

الآن! تستطيع أن تمارس حياتك بشكل طبيعي...
بعيداً عن الألم...



سبأ فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



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 الأورام التي لا يتجاوز حجمها 5 سم
أورام الكبد - أورام البرثتين - 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.

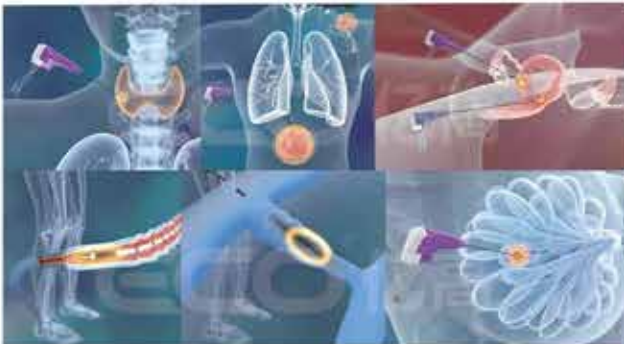
السلامة والأمان:

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 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 - 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



PMS

PMS هي شركة عالمية مختصة بتصنيع مستهلكات وأجهزة التعقيم والتعقيم منذ عام 1997. حيث تعمل شركة PMS في أكثر من 69 دولة في خمس قارات ولها مصانع إنتاج وفقاً للمعايير الدولية في تركيا ومكتب مبيعات في ألمانيا.

SMMS WRAPS

أوراق التعقيم القماشية متوفرة بأحجام وألوان مختلفة للتغليف الخارجي والداخلي.
- كفاءة ترشيح عالية للبكتيريا (BFE).
- حاجز ميكروبي مثبت.
- مناسبة للتعقيم بالبخر والغاز والاشعاع.



REELS MADE OF TYVEK®

رول تعقيم البلازما احجام ومقاسات مختلفة يستخدم للتعقيم بالبلازما الغازي EO, H2O2



STERILIZATION REELS

رول التعقيم العادي احجام مختلفة من 7.5 الى 40 لفرص التمينة والتغليف لتعقيم الأدوات والمعدات الجراحية والطبية يحتوي على ضم ثلاثي النطاق لضمان سلامة اعلى العبوة



CLASS 4 STEAM INDICATORS

مؤشر البخر فئة 4: تم تصميم شرائح مؤشر البخر ليتم استخدامها في التعقيم بالبخر الذي يعمل على درجة حرارة 134 درجة مئوية - 3.5 دقيقة. يمكن استخدام شرائح المؤشرات في كل عبوة وستوفر ضماناً لاختراق البخر في العبوات.



BOWIE & DICK TEST PACKS

حزم اختبار Bowie & Dick هي حزم اختبار مجمعة مسبقاً ومصممة لتقييم أداء نظام إزالة الهواء من أجهزة التعقيم



CREPE WRAPPING PAPERS

أوراق التعقيم الورقي وصف المنتج: متوفرة بأحجام وألوان مختلفة للتغليف الخارجي والداخلي.
- كفاءة ترشيح عالية للبكتيريا (BFE).
- حاجز ميكروبي مثبت.
- مناسبة للتعقيم بالبخر والغاز والاشعاع.



Rotary Sealer

اجهزة تغليف متينة وسهلة الاستخدام. بمجرد تشغيل الطاقة وادخال درجة الحرارة المناسبة من 50 - 250 درجة مئوية تعمل الالة عند الحاجة وتوقف اليا عن العمل عند انتهاء المهمة. كما تتوفر بطابعة او من غير طابعة .



SAM MEDICAL CORPORATION
مؤسسة سام الطبية

Since 1976

ISO 9001 - 2008 certified co.

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 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+

