

- الرضاعة الطبيعية.. بداية أمنة  
لحياة متعافية
- عقار يخفف آثار العلاج  
الكيميائي
- جدري القروء .. قد يخرج  
عن السيطرة
- مشروب مهم لصحة  
الأطفال

القابلة فاطمة الشيباني..  
ولدت أكثر من 30 ألف  
امرأة وانتصرت على  
السرطان 3 مرات



خارطة الكوليرا تتوسع

# Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على  
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة  
البرتقال



ابتسم  
للألم



# Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of  
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

# UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

نحن الخطوة الاولى  
لبداية الشفاء

Prevention from  
Re-occurence

We  
Choose the  
**BEST**  
for you



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

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



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





27

دواء

- أحد بدائل السكر يدمر الصحة
- آثار خطيرة لمسكنات الألم

30

تغذية

- مخاطر فقدان الشهية صباحا

33

صحة إنجابية

- حمى النفاس..
- يجب أن تكوني على دراية

36

عظام

- عنصران حديقان للعظام

18

قمة صحفية

- القابلة فاطمة الشيباني ..
- قدوة حياة

24

توعية

- جدري القروء.. وباء قد
- يخرج عن السيطرة
- ما هو فيروس جدري
- القروء؟

26

جديد الطب

- إنزيم يكشف خطورة
- الفيروسات التنفسية
- إنسولين ذكي

7

فلك الطبية

- صنعاء تدشن فعاليات
- مؤتمر طب الأسنان الدولي
- الثاني
- 540 ألف طفل يمضي يعاني
- من الهزال الشديد
- دعوات لتزويد المستشفيات
- بالوقود والأدوية الأساسية
- لمعالجة تأثير الأمطار

10

تقرير

- خريطة الكوليرا تتوسع
- نشطة المكافحة لا تتناسب
- مع حجم التفشي

12

ملف العدد

- الرضاعة الطبيعية..
- بداية أمنة لحياة متعافية

الهيئة الاستشارية:  
أ.د. علي الكاف  
د. محمد القعيطي  
د. محمد هضيف  
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 المعمرى  
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

# أوبئة ما بعد المطر

أوشك موسم الأمطار على الانتهاء، وهذا يعني ابتداء موسم انتشار الأوبئة المرتبطة بالمياه، التي ستجد من بقايا مياه السيول والأمطار والبرك بيئة مناسبة للتكاثر والانتشار. هذه الأوبئة لا تجد فرصة للحياة في موسم الأمطار لأن السيول تجرفها باستمرار ولا تترك لها الوقت ولا البيئة المناسبة للتكاثر والحياة، لكنها بعد انتهاء الموسم تجد البيئة المناسبة.

وبعد الموسم المطير الذي شهدته اليمن بمختلف مناطقها وما أحدثته السيول والفيضانات من تغيير في البيئة وما خلفته من مستنقعات وحفر وتغذية البرك والحواجز المائية والسدود بالمياه وبقاء هذه المياه راکدة بعد الموسم، وفرت للكثير من الأوبئة بيئة مناسبة للتكاثر والانتشار على مستوى واسع جدا.

لقد حذر أخصائيو في الوبائيات من انتشار عدد من الأوبئة في اليمن بشكل كبير جدا، ربما لم يحدث من قبل، نتيجة لاتساع وغنى البيئة الحاضنة للعديد من الأوبئة مثل الملاريا، الكوليرا، حمى الضنك، "المكرفس"، وغيرها من الحميات، بالإضافة إلى الأمراض الجلدية.



معين النجري

هذه التحذيرات ربما لم يتم التعامل معها بجدية بالشكل المطلوب، ورغم معرفة الجهات المعنية بالمخاطر الصحية التي ستظهر بعد موسم الأمطار، إلا أننا لم نجد التفاعل المطلوب، لم نشاهد الاستعدادات، ولا الإجراءات التي من شأنها أن تحد من مستوى انتشار هذه المخاطر.

ليس علينا إخبارهم ما الذي يجب عليهم القيام به، فإنهم أصحاب الاختصاص والأعلم بواجباتهم، ولكننا نقوم هنا بواجبنا التذكيري والتنبيهي، وباعتبارنا نعمل في المجال الصحي فقد شعرنا أنه من الواجب علينا التنبيه، للمرة الثانية، إلى ما ينتظر الوضع الصحي من مخاطر بعد موسم الأمطار خاصة في المناطق الدافئة.

يحدث ذلك في الوقت الذي تواجه مؤسسات تقديم الرعاية الصحية في اليمن مشاكل عديدة ساهمت في تراجع قدراتها على تقديم الخدمات بطاقتها الكاملة، وهذا يضاعف المسؤولية على الجهات المسؤولة، بالإضافة إلى أن المواطن يعيش وضعا اقتصاديا صعبا وغير قادر على تحمل المزيد من الأوجاع.

هذا الوضع يجب أن يحفز الجهات الصحية الرسمية والسلطات المحلية والقطاع الخاص على المسارعة في وضع وتنفيذ برنامج وقائي شامل، وتوزيع أدوار بين الجهات كل جهة بحسب اختصاصها، لضمان سهولة التنفيذ وجودة العمل وإمكانية الرقابة والمتابعة واكتشاف جوانب القصور ومن ثم التدخل للتصحيح.

ومن المهم أيضا أن يحتوي البرنامج على الجانب التوعوي، فتعزيز وعي المجتمع في ما يتعلق بطرق الوقاية من الوبائيات وتعريفهم ببؤر التكاثر والانتشار ومن ثم كيفية التعامل مع هذه البؤر بشكل سليم والتخلص منها، هذا من شأنه أن يحد بشكل كبير جدا من مخاطر الأوبئة التي تهدد المجتمع في موسم ما بعد الأمطار.

لقد سبق وأن تحدثنا عن أهمية معالجة المياه الراکدة بعد الامطار في مقال سابق، لذا كان من المهم في هذا العدد التركيز على الجانب التوعوي، الذي من المهم أن يكون نشاطا مصاحبا لأي نشاط وقائي آخر لضمان تحقيق أعلى مستوى من النجاح وتجنب المجتمع مخاطر صحية يمكن تلافيها في حال قمنا بالتعامل مع الوضع بشكل من الجدية والمهنية والاتقان.

وبالمناسبة.. لم تعد عملية التوعية بتلك الصعوبة، خاصة في ظل انتشار الموبايلات الذكية والانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير، لكن من المهم أن توكل عملية التوعية للجهات المهنية المختصة ذات الخبرة والتي تعمل في الميدان، لأنها الأعراف بطرق وكيفية تنفيذ الحملات والوصول إلى أكبر قدر من المستهدفين. نتمنى من الجهات ذات العلاقة سرعة التحرك والتعامل مع الوضع الصحي قبل أن تجد الأوبئة فرصتها للتكاثر والانتشار والوصول إلى المواطنين ومن ثم تسجيل الضحايا.



لقد حذر

أخصائيو في الوبائيات من انتشار عدد من الأوبئة في اليمن بشكل كبير جدا، ربما لم يحدث من قبل، نتيجة لاتساع وغنى البيئة الحاضنة للعديد من الأوبئة مثل الملاريا، الكوليرا، حمى الضنك، "المكرفس"، وغيرها من الحميات، بالإضافة إلى الأمراض الجلدية.

NEW  
PRODUCT!

Calcium

500mg

*plus*

Vitamin D<sub>3</sub>

440 i.u.



بي للبي كالسيوم د3

عظام قوية , حياة أفضل

Pharmacare  
فارماكير



01 239320 ☎ 01 228014 ☎



فك الطبية



في الافتتاح  
اعتبر رئيس  
مجلس الوزراء  
أحمد غالب  
الرهوي، انعقاد  
المؤتمر حدثاً  
طيباً وعلمياً  
مهما، خاصة وأنه  
يحظى بمشاركة  
محلية وعربية  
ودولية واسعة،  
مشيراً إلى أهمية  
المؤتمر من طبيعة  
فعالياته العلمية  
التي ستكسر  
لتبادل الخبرات  
العلمية والمعلومات  
المعرفية حول  
آخر التقنيات  
والعروض المهمة  
والمهارات الطبية  
المتخصصة  
في مجال طب  
الأسنان.



## صنعا تدشن فعاليات مؤتمر طب الأسنان الدولي الثاني

### الطبية|أخص

من صعدة إلى المهرة، من جانبه أكد رئيس جامعة صنعا الدكتور القاسم عباس أن المؤتمر الذي شارك فيه أكثر من ألفي طبيب وطبيبة أسنان من كافة محافظات الجمهورية ركز على تنمية قدرات ومهارات الأطباء بأحدث تقنيات ووسائل التشخيص والعلاج لأمراض وجراحة الفم والأسنان. وذكر الدكتور القاسم عباس، أن عالم طب الأسنان في تسارع مستمر، فضلاً عن وجود أفكار وابتكارات واختراعات لأطباء وباحثين وطلاب دراسات عليا يمينيين .. مؤكداً الحرص على تخصيص مجلة جامعة صنعا للعلوم الطبية كمساحة لاستيعاب ونشر الأوراق والأبحاث العلمية والحالات التي ستعرض في المؤتمر. وطالب الجهات المعنية بأن يكون هناك مجال لتسجيل براءة اختراع وحماية الحقوق الملكية والفكرية لعدد من الأطباء والمبدعين اليمنيين الذين لديهم بعض الأفكار والابتكارات الجديدة.. معرباً عن الأمل في تفعيل وزارة الاقتصاد والصناعة لحماية الملكية الفكرية والاشتراك مع المؤسسات العلمية التي تضمن الحقوق سواء في النشر أو حماية الملكية الفكرية.

نظمت جامعة صنعا، وأواخر شهر أغسطس مؤتمر ومعرض طب الأسنان الدولي بمشاركة القطاع الخاص وعدد من الشركات العاملة بهذا المجال. المؤتمر الذي استمر ثلاثة أيام، أكد على أهمية التعليم المستمر ونقل المعرفة والخبرات العلمية في مجال طب الأسنان من العالمية إلى جامعات وميدان طب الأسنان في عموم المحافظات اليمنية. وفي الافتتاح اعتبر رئيس مجلس الوزراء أحمد غالب الرهوي، انعقاد المؤتمر حدثاً طبياً وعلمياً مهماً، خاصة وأنه يحظى بمشاركة محلية وعربية ودولية واسعة، مشيراً إلى أهمية المؤتمر من طبيعة فعالياته العلمية التي ستكسر لتبادل الخبرات العلمية والمعلومات المعرفية حول آخر التقنيات والعروض المهمة والمهارات الطبية المتخصصة في مجال طب الأسنان. ونوه بتميز المؤتمر وتفردته الذي لا يقتصر على ما يحتويه من برامج وورش علمية ونوعية فقط، وإنما أيضاً بطبيعة المشاركين الذين يمثلون جميع محافظات الجمهورية، ما يدل على وحدة الشعب اليمني المتجدد

## 540 ألف طفل يمني يعاني من الهزال الشديد

### الطبية|متابعات

المحافظات الجنوبية والغربية، خاصة في مديريات حبس والخوخة والمخا وموزع بمحافظة الحديدة وتعر، بعد الإبلاغ عن حالات "حرجة للغاية". ووفقاً لتقرير فريق العمل الفني للتصنيف المرحلي المتكامل للأمن الغذائي في اليمن، التابع لوكالات الأمم المتحدة، ارتفع عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من سوء التغذية الحاد أو الهزال بنسبة 34% مقارنة بالعام السابق، وهو ما يؤثر على أكثر من 600 ألف طفل، بينهم 120 ألف طفل يعانون سوء التغذية الحاد. وأفاد التقرير بان الارتفاع الحاد جاء لعدة أسباب منها التأثير المركب لتقشي أمراض الكوليرا والحصبة، والتدهور الاقتصادي، وارتفاع معدلات انعدام الأمن الغذائي، ومحدودية الوصول إلى المياه الصالحة للشرب.

ولا يقتصر سوء التغذية على الأطفال وحدهم، وفقاً للتقرير، الذي أشار إلى وجود حوالي 223 ألف امرأة حامل ومرضع تعاني من سوء التغذية الحاد عام 2024 في المناطق التي شملها المسح. وحذر التقرير، أن تشهد 117 مديرية شملها المسح، مستويات "خطيرة" من سوء التغذية الحاد أو الحرج، في الفترة من يوليو إلى أكتوبر 2024، ودعت وكالات الأمم المتحدة إلى تقديم دعم دولي عاجل ومستدام، واتخاذ إجراءات فورية لمعالجة الأسباب الجذرية لسوء التغذية الحاد.



أعلنت منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، أن 17.8 مليون يمني بحاجة للمساعدات الصحية. وقالت المنظمة في منشور عبر منصة إكس بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني (19 أغسطس) أن "540 ألف طفل يمني دون سن الخامسة يعاني من الهزال الشديد"، مشيرة إلى أن اليمن يواجه عبء المرض والصراع. وتابعت "مع استمرار الصراع وانهايار نظام الرعاية الصحية، من الأهمية أن نواصل العمل من أجل الإنسانية". وفي سياق متصل قدرت شبكة أنظمة الإنذار المبكر بالمجاعة، المعتمدة دولياً، بقاء اليمن في صدارة قائمة أكثر الدول احتياجاً للمساعدات الإنسانية في ظل انعدام الأمن الغذائي. وبيّنت الشبكة، في تقرير أصدرته، منتصف أغسطس، حول الاحتياجات المتوقعة من المساعدات الغذائية الطارئة في الدول التي تغطيها الشبكة، أن "من المتوقع أن يظل اليمن على رأس قائمة 31 دولة تغطيها الشبكة، في معدل عدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة الغذائية الإنسانية بحلول فبراير 2025، يليه السودان ثم جمهورية الكونغو الديمقراطية ونيجيريا وأثيوبيا". وفي نفس السياق كشف تقرير أممي حديث، عن تصاعد معدلات سوء التغذية الحاد في معظم



أعلنت المنظمة ارتفاع عدد ضحايا الفيضانات إلى 600 حالة وفاة وإصابة في محافظة الحديدة الساحلية على البحر الأحمر غربي اليمن، مؤكدة أن محافظة الحديدة ارتفع فيها عدد القتلى بشكل كبير، حيث لقي ما لا يقل عن 36 شخصاً حتفهم وأصيب 564 آخرون جراء الفيضانات، حتى تاريخ البيان.

### الطبية | متابعة

شدت منظمة الصحة العالمية، على ضرورة توفير الوقود للمستشفيات لتوليد الكهرباء، وتقديم الأدوية الأساسية، وتوفير المياه النظيفة لتجنب تفشي الأمراض التي تنقلها المياه في خضم تزايد حالات الإصابة بالكوليرا على نطاق واسع في اليمن.

وقال ممثل منظمة الصحة العالمية في اليمن الدكتور أرتورو بيسيغان إن "معالجة تأثير الأمطار في اليمن تتطلب نهجاً متعدد القطاعات والمساعدات الإنسانية والصحية الفورية أمر بالغ الأهمية لتوفير الإغاثة للمتضررين من الفيضانات والكوارث الأخرى المرتبطة بالمناخ".

وأوضحت المنظمة - مكتب اليمن، في بيان أواخر أغسطس، أن سيول الأمطار في اليمن تحولت إلى فيضانات متدفقة اجتاحت المدن والقرى منذ أواخر الشهر الماضي مخلفة دماراً كبيراً .

وبحسب البيان، فإن "شوارع صنعاء مشبعة بالمياه ومليئة بالمخلفات"، مشيراً إلى أن المياه الراكدة أخذت في الارتقاع، ومعها خطر الإصابة بأمراض مثل حمى الضنك والملاريا والكوليرا.

و أعلنت المنظمة ارتفاع عدد ضحايا الفيضانات إلى 600 حالة وفاة وإصابة في محافظة الحديدة الساحلية على البحر الأحمر غربي اليمن، مؤكدة أن محافظة الحديدة ارتفع فيها عدد القتلى بشكل كبير، حيث لقي

ما لا يقل عن 36 شخصاً حتفهم وأصيب 564 آخرون جراء الفيضانات، حتى تاريخ البيان.

بينما في محافظة مأرب (170 كلم) شرق صنعاء، وجدت أكثر من 8400 عائلة نازحة نفسها فجأة بدون مكان تلتجئ إليه بعد تدمير 6700 مأوى، وحولت الأمطار الغزيرة الشوارع إلى أنهار، وجرفت المنازل والماشية وسبل العيش، وفقاً للمنظمة التي أكدت أن المياه جرفت البنية التحتية العامة، بما في ذلك المرافق الصحية والطرق .

وفي هذا السياق أشارت تقارير متعددة إلى أن السيول المتدفقة في محافظة المحويت بوفاة 33 شخصاً وتدمير 28 منزلاً في منطقة ملحان، وفقاً للسلطة المحلية بالمحافظة .

وقال "علي الزيكيم" الأمين العام للمجلس المحلي بالمحافظة إن "الأمطار والسيول التي تدفقت على مديرية ملحان بمحافظة المحويت خلال الساعات الماضية أدت إلى تدمير 28 منزلاً ووفاة 33 مواطناً تم العثور على جثثهم حتى اللحظة".

وتشهد مناطق واسعة من اليمن هطول أمطار غزيرة منذ يوليو الماضي، وتحولت سيولها إلى فيضانات جارفة خلفت خسائر بشرية ومادية كبيرة.. وسط توقع مركز خدمات الأرصاد الجوية استمرار هطول أمطار متفاوتة الغزارة مصحوبة بالعواصف الرعدية في عدة محافظات يمنية.

## تسجيل 33 حالة شلل أطفال في اليمن منذ بداية العام

### الطبية | متابعة

أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تسجيل 33 حالة إصابة جديدة بفيروس شلل الأطفال في اليمن منذ بداية العام الجاري 2024.

وأكدت المنظمة في تقريرها الأسبوعي نهاية أغسطس، بأنه منذ بداية يناير 2024 وحتى 25 أغسطس الجاري، تم تسجيل 33 حالة إصابة بالفيروس المشتق من اللقاح من النمط الثاني (CVDPV2) في اليمن.

وبحسب النشرة الأسبوعية للمنظمة حول مستجدات شلل الأطفال في الشرق الأوسط، فلم تسجل أي حالات جديدة في اليمن خلال الأسبوع الماضي. وفي منتصف يوليو الماضي، كشفت إحصائية أممية عن تسجيل 257 حالة إصابة بشلل الأطفال في اليمن خلال السنوات الأربع الماضية.







Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.

ألم  
سريع

فع  
وس

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

فولتين® فاست

ديكلوفيناك بوتاسيوم، ٥ مجم



www.shaphaco.com  
info@shaphaco.net

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

@Shaphaco  
+967.1 200623

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



تقرير

“

في التاريخ  
نفسه كشفت  
مبادرة ريتش  
(REACH)  
الدولية عن  
تسجيل ما يقرب  
من 4 آلاف حالة  
إصابة بالكوليرا  
وأكثر من 30 وفاة  
مرتبطة بالمرض  
في محافظة أبين،  
جنوب اليمن،  
منذ بداية العام  
2024.

# خريطة الكوليرا تتوسع

رغم التحذيرات المبكرة ما يزال  
التدخل محدودا

أنشطة مكافحة لا تتناسب مع  
حجم التفشي

فاقمت الأمطار والفيضانات التي شهدتها اليمن خلال الأسابيع الماضية من الوضع الصحي في كثير من المحافظات، خاصة الساحلية والصحراوية. وفي هذا السياق نبه أخصائيو إلى أن البرك المائية والمستنقعات التي تخلفها السيول تتحول إلى بؤر لانتشار الأوبئة البكتيرية والفيروسية والطفيلية، كما تعد أحد أهم أسباب انتشار الكوليرا على نطاق واسع، خاصة والأمطار جاءت في ظل تفشي الوباء على مستوى اليمن بشكل عام. وقالت أخصائية الأطفال الدكتورة منى سلام في حديث لـ المجلة الطبية "بقايا السيول وبرك المياه الراكدة بعد الأمطار هي السبب الأول لانتشار الأوبئة، مثل الكوليرا وحمى الضنك والملاريا وغيرها في منطقة تهامة"، الشريط الساحلي غرب اليمن. الأمر لا يتعلق بتهامة أو الجديدة فقط، فبين الحين والآخر تعلن منظمات دولية أو جهات رسمية عن إحصائيات جديدة لعدد حالات الإصابة بالإسهالات المائية المسجلة وعدد الوفيات نتيجة الإصابة بهذا المرض.

## الطبية خاص

وطلب السامعي من المنظمات الدولية والمانيين مساعدة اليمن بشكل عام ومحافظة تعز بشكل خاص في مواجهة التحديات الكبيرة التي يعاني منها القطاع الصحي جراء نقص الدعم والتمويل. وفي التاريخ نفسه كشفت مبادرة ريتش (REACH) الدولية عن تسجيل ما يقرب من 4 آلاف حالة إصابة بالكوليرا وأكثر من 30 وفاة مرتبطة بالمرض في محافظة أبين، جنوب اليمن، منذ بداية العام 2024. وهذا ما يعني أن الوباء غير محصور في منطقة معينة، وقالت المبادرة في أحدث تقرير لها، إنه "تم الإبلاغ عن 3,980 حالة مشتبه بإصابتها بالكوليرا/الإسهال المائي الحاد (AWD) في كافة مديريات محافظة أبين، خلال الفترة من 1 يناير/كانون الثاني إلى 21 يوليو/ تموز 2024.. في حين وصل عدد حالات الوفاة المرتبطة بالمرض إلى 33 حالة وفاة تم تسجيلها في 7 مديريات من بين 11 مديرية في المحافظة. وتحتل مديرية خنفر المركز الأول بين مديريات المحافظة في مستوى الإصابة بالكوليرا، حيث سجلت حتى الآن 1,112 حالة اشتباه، تليها لودر (1,002 حالة).

ارتفع مستوى تواتر الأخبار التي تتحدث عن عدد حالات الإصابة بالكوليرا في محافظات مختلفة، منذ مطلع شهر أغسطس، حيث أعلن مكتب الصحة في تعز، عن وفاة 34 شخصا وإصابة نحو أربعة آلاف آخرين بمرض الكوليرا في المحافظة منذ مطلع العام الجاري. وأكد المكتب في العاشر من أغسطس، أن عدد الوفيات جراء مرض الكوليرا والإسهال المائي في المحافظة ارتفع إلى 34 حالة منذ مطلع العام الجاري. وفي تصريح لوكالة الأنباء الألمانية قال مسؤول الإعلام في مكتب وزارة الصحة بتعز تيسير السامعي، أن عدد الإصابات بالكوليرا في المحافظة خلال الفترة ذاتها ارتفع إلى ثلاثة آلاف و950 حالة منها 679 حالة مؤكدة مخبريا.

وحذر السامعي من استمرار انتشار المرض في المحافظة الأكثر سكانا جراء موسم الأمطار الذي يدفع بتفشي الأمراض والأوبئة، لافتا إلى أن استمرار تفشي الكوليرا يأتي مع تراجع حاد في تمويل القطاع الصحي في اليمن ما يهدد بإغلاق العديد من المرافق الطبية.

## تقرير



بين محافظتي تعز وأبين كشف تقرير مبادرة ريتش (REACH) الدولية عن تسجيل ما يقارب 3,900 حالة إصابة بالكوليرا وأكثر من 40 وفاة مرتبطة بالمرض في محافظة لحج، جنوب اليمن، منذ مطلع العام الجاري 2024.

الرقم	المديرية	عدد الحالات	حالات الوفاة
13	الحد	20	2
14	المفلحي	14	0
15	يهر	12	0
	المجموع		

### مشروع المواجهة

وكانت منظمة الصحة العالمية، قد أطلقت مشروع استجابة حيوية لمكافحة تفشي الإسهال المائي الحاد (AWD) المتصاعد بسرعة في اليمن، وقالت أن اليمن يشهد ارتفاعاً سريعاً في عدد المصابين بالإسهالات المائية الحادة. وفي بيان لها كشفت فيه عن مشروع استجابة حيوية لمكافحة تفشي الإسهال المائي الحاد (AWD) المتصاعد بسرعة في اليمن.. قالت المنظمة أنه ومنذ منتصف مارس 2024، شهد اليمن زيادة هائلة في حالات الإسهال المائي الحاد، حيث تم الإبلاغ عن 29,536 حالة مشتبه بها بحلول 25 أبريل 2024. ومع تأثر أنظمة المياه والصرف الصحي الهشة بالأضرار الموسمية الغزيرة، تظهر حالياً من 500 إلى 1000 حالة جديدة كل يوم، مما يجعل الوضع أكثر إلحاحاً.

وسيستفيد من المشروع، الذي يمتد لمدة 12 شهراً ويكلف 3 ملايين دولار أمريكي، أكثر من 4.7 مليون شخص بشكل مباشر و520,175 فرداً آخرين بشكل غير مباشر. من خلال الجهود التعاونية والتدخلات الاستراتيجية. ولفت الدكتور أرتورو بيسيغان، ممثل منظمة الصحة العالمية في اليمن إلى أن المشروع سيمثل طوق نجاة لنظام الصحة في اليمن وسط وضع يتصاعد بسرعة. وذلك من خلال التنسيق الاستراتيجي والتدخلات المستهدفة، والكشف السريع والتأكيد لحالات الإسهال المائي الحاد، وتحسين إدارة الحالات، ومنع انتقال العدوى بين المجتمعات المتضررة.

### تحذيرات مبكرة

منظمة أطباء بلا حدود، أيضاً، كانت قد حذرت من تفاقم انتشار مرض الكوليرا في اليمن، الذي ينتقل عن طريق المياه الملوثة، بالترزامن مع موسم الأمطار في البلاد.

وأعلنت وفي يونيو الماضي، تسجيل 63 ألف حالة إصابة بالكوليرا والإسهالات المائية في 20 محافظة يمنية منذ مطلع العام الجاري. المنظمة أوضحت في تقريرها أن 20 محافظة من أصل 22 محافظة يمنية تشهد ارتفاعاً كبيراً في حالات الإسهال المائي الحاد، حيث تم الإبلاغ عن أكثر من 63,000 حالة حتى 31 مايو، وأكدت أنه تم التأكيد مخبرياً من إصابة أكثر من 2700 حالة بالكوليرا، رغم محدودية القدرة على الفحص في البلاد.

وقالت فيديريكا فرانكو، رئيسة بعثة منظمة أطباء بلا حدود في اليمن، في تقرير صادر عن المنظمة إن هناك حاجة كبيرة لاتخاذ إجراءات إضافية لمواجهة الأعداد المتزايدة للمرضى، مشددة على أهمية التدابير الوقائية مثل توفير المياه الصالحة للشرب، وخدمات الصرف الصحي، وممارسات النظافة، وجهود توعية صحية واسعة النطاق لمعالجة هذا الوضع بشكل فعال.

وأطلقت استجابة في ثمان محافظات يمنية هي "تعز، عدن، شبوة، مارب، الحديدة، ذمار، حجة، إب"، لتقديم العلاج الطبي للمرضى والتبرع بالإمدادات الطبية، وتدريب الطواقم الطبية وغير الطبية، وتنفيذ أنشطة التوعية الصحية.



## عدد حالات الاشتباه المسجلة في مديريات محافظة أبين حتى مطلع أغسطس

الرقم	المديرية	عدد الحالات	حالات الوفاة
1	خنفر	1,002	10
2	لودر	465	7
3	زنجبار	561	6
4	مودية	508	6
5	الوضيع	480	0
6	المحفد	167	2
7	احور	74	1
8	سرار	36	1
9	سباح	17	0
10	رصد	12	0
11	جيشان	11	0
	المجموع		33

وأشار تقرير ريتش إلى أن أكثر حالات الوفاة المرتبطة بالكوليرا سجلت في مديرية خنفر، وبعدها 10 حالات وفاة، تليها لودر بـ7 حالات وفاة، وشهدت مديرتي زنجبار ومودية 12 حالة وفاة مناصفة بينهما، وواقع 6 حالات في كل واحدة منهما، بالإضافة إلى حالتين في المحفد، وحالة واحدة في احور، ومثلها في سرار. ويجسب تقديرات المبادرة فإن العدد الإجمالي لحالات الكوليرا المسجلة في 22 محافظة يمنية حوالي 113,168 حالة، وذلك خلال الفترة من بداية العام وحتى منتصف يوليو/تموز الماضي.

### سرعة التفشي

وبين محافظتي تعز وأبين كشف تقرير مبادرة ريتش (REACH) الدولية عن تسجيل ما يقارب 3,900 حالة إصابة بالكوليرا وأكثر من 40 وفاة مرتبطة بالمرض في محافظة لحج، جنوب اليمن، منذ مطلع العام الجاري 2024. وقالت المبادرة ريتش (REACH) الدولية، في تقرير مطلع أغسطس "تم الإبلاغ عن 3,869 حالة مشتبه بإصابتها بالكوليرا/الإسهال المائي الحاد (AWD) في محافظة لحج، خلال الفترة من 1 يناير/كانون الثاني إلى 21 يوليو/تموز 2024".

وأضاف التقرير أن عدد حالات الوفاة المرتبطة في المرض بلغت 42 حالة وفاة تم تسجيلها في 10 من إجمالي 15 مديرية تشهد انتشاراً لوباء الكوليرا. وأوضحت المبادرة الدولية أن مديرية تبين تتصدر قائمة المحافظات في تفشي وباء الكوليرا، حيث سجلت حتى مطلع أغسطس ما مجموعه 1,643

## عدد حالات الاشتباه المسجلة في مديريات محافظة لحج حتى مطلع أغسطس

الرقم	المديرية	عدد الحالات	حالات الوفاة
1	تبين	1,643	22
2	ردفان	465	4
3	المضاربة ورأس العارة	431	0
4	الحوطة	364	2
5	المقاطرة	261	3
6	القيبيطة	137	1
7	المسيمير	134	3
8	الملاح	130	2
9	حبيل جبر	113	0
10	طور الباحة	58	0
11	يافع	45	2
12	حلمين	42	1



تمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال أفضل بداية ممكنة في الحياة، وفي تصريح سابق نشره موقع المنظمة الأممية، قالت هنرييتا فور، المديرية التنفيذية لليونيسف: "عندما يتعلق الأمر ببدء الرضاعة الطبيعية، فالتوقيت هو العنصر الأهم؛ بل هو الفرق بين الموت أو الحياة في العديد من البلدان".

# الرضاعة الطبيعية.. بداية آمنة لحياة متعافية

في ظروف الحرب والنزوح والأوبئة، بإمكان حليب الأم أن يمد الرضيع بأسباب الحياة من غذاء وماء.. القليل من هذا الحليب باستطاعته حماية الطفل من تحديات ومخاطر صحية كبيرة.

وتوصي منظمة الصحة العالمية واليونيسف بالتكبير بتوفير الرضاعة الطبيعية، أي في غضون ساعة واحدة بعد الميلاد، لأنه "يسهم في حماية الرضع من اكتساب العدوى وخفض معدلات وفياتهم. ويمكن أن ترتفع مخاطر الوفاة جراء الإسهال وغيره من العدوى بين الرضع الذين لا يستفيدون من الرضاعة الطبيعية إلا جزئياً أو لا يستفيدون منها على الإطلاق".

وتذهب منظمة اليونيسف إلى تأكيد أن للملامسة الجسدية بعد الولادة على الفور وحتى نهاية الرضعة الطبيعية الأولى فوائد أخرى كثيرة أيضاً، فقد تبين أنها تزيد من فرص إرضاع المواليد طبيعياً وإطالة زمن الرضاعة، فضلاً عن زيادة معدلات الرضاعة الطبيعية الحصرية.

وتشير المنظمة الأممية المعنية بصحة الأطفال حول العالم، إلى أن إعطاء المواليد الجدد سوائل أو أغذية غير حليب الأم خلال الأيام الأولى من حياتهم أمر شائع في الكثير من أنحاء العالم، وهو يرتبط على الأغلب بالأعراف الثقافية أو الممارسات الأسرية أو سياسات المستشفيات أو إجراءات لا تستند إلى أدلة علمية.

وتمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال أفضل بداية ممكنة في الحياة، وفي تصريح سابق نشره موقع المنظمة الأممية، قالت هنرييتا فور، المديرية التنفيذية لليونيسف: "عندما يتعلق الأمر ببدء الرضاعة الطبيعية، فالتوقيت هو العنصر الأهم؛ بل هو الفرق بين الموت أو الحياة في العديد من البلدان".

وتابعت "ومع ذلك، فملايين المواليد الجدد توفوتهم كل عام فوائد الرضاعة الطبيعية المبكرة، لأسباب بمقدورنا تغييرها في الغالب، والحقيقة المؤسفة هي أن الأمهات لا يتلقين الدعم الكافي للرضاعة الطبيعية خلال تلك الدقائق الأولى الحاسمة بعد الولادة، حتى من قبل العاملين في المرافق الصحية".

وثمة مفاهيم خاطئة عن الرضاعة الطبيعية بدأت تتسلل إلى مجتمعاتنا، وقد وجدت من يروج لها ويتعاطى معها، بسبب قلة الوعي.

ومن أجل تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الرضاعة الطبيعية، أنجزت "المجلة الطبية" ملفاً خاصاً، عن أهمية ومميزات هذه العملية التي تؤمن للأم وظلها حياة كاملة الصحة والسعادة.

ملف خاص كتبه وأعدّه: عبد الملك الجرهموزي / نجود مرشد المعمري



تؤكد اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية على الحاجة إلى تحسين الدعم للرضاعة الطبيعية باعتبار ذلك عملاً حاسماً لأهمية لتقليل انعدام المساواة في الصحة ولحماية حقوق الأمهات والأطفال الصغار بالبقاء والازدهار.



## رحلة توعية عالمية

ووفقاً للمنظمة الأممية، "يلاحظ أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء، ويكونون أقل عرضة لفرط الوزن أو السمنة وأقل عرضة للإصابة بالسكري في وقت متقدم من العمر، كما تتخفف الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض لدى النساء اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية". ونبهت من أنه "يستمر التسويق غير الملائم لبدائل حليب الأم في تقويض الجهود المبذولة لتحسين معدلات الرضاعة الطبيعية ومدة الرضاعة الطبيعية في كافة أنحاء العالم".

وقالت إنه "وعندما تحصل الأمهات على الدعم الذي يحتاجه لتقديم الرضاعة الطبيعية لأطفالهن فإن الجميع يستفيدون"، مضيفة "ويمكن لتحسين معدلات الرضاعة الطبيعية أن ينقذ أرواح أكثر من 820,000 طفل سنوياً، وفقاً لآخر البيانات المتوفرة".

وأفادت الصحة العالمية أنه "خلال هذه الفترة الحرجة من النمو والتطور المبكرين، تعمل الأجسام المضادة الموجودة في لبن الأم على حماية الأطفال الصغار من المرض والوفاة، وهذا أمر مهم بصفة خاصة في أوضاع الطوارئ، إذ يضمن لبن الأم حينها مصدراً آمناً ومغذياً ومتيسراً لتغذية الأطفال الرضع والأطفال الصغار"، مبينة بأن "الرضاعة الطبيعية تقلل عبء أمراض الطفولة وخطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان والأمراض المعدية للأمهات".

يحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية بين 1 - 7 أغسطس من كل عام، بهدف تشجيع الرضاعة الطبيعية، وتحسين صحة الرضع في جميع أنحاء العالم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية التي احتفت هذا العام بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية تحت شعار: "سد الفجوة: دعم الرضاعة الطبيعية للجميع".

والأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية، عبارة عن حملة توعوية لتذكير الجميع بأن الرضاعة الطبيعية توفر أفضل بداية ممكنة في الحياة لكل طفل.

تؤكد اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية على الحاجة إلى تحسين الدعم للرضاعة الطبيعية باعتبار ذلك عملاً حاسماً لأهمية لتقليل انعدام المساواة في الصحة ولحماية حقوق الأمهات والأطفال الصغار بالبقاء والازدهار.

وتوضح الصحة العالمية إن حليب الأم هو الغذاء المثالي للرضع، فهو مأمون ونظيف ويحتوي على الأجسام المضادة التي تساعد على الوقاية من العديد من أمراض الطفولة الشائعة، مضيفة "ويمد حليب الأم الرضيع بكل ما يحتاجه من طاقة وعناصر مغذية في الأشهر الأولى من عمره، ويستمر في توفير ما يقارب نصف الاحتياجات الغذائية للطفل أو أكثر من ذلك خلال النصف الثاني من السنة الأولى من عمره، وحتى يصل إلى الثلث خلال السنة الثانية من عمره".

## عوائق الرضاعة الطبيعية في اليمن

اللبأ، وتقاليد إعطاء قطرات من حليب البقر لجعل الطفل قويا، والاعتقاد بأن الطفل لا يمكنه تحمل الثدي على الفور والاعتقاد بأن الأم يجب أن تنتظر وتستريح لتأكد من أن حليبها سيكون جيداً ووفيراً). وبالإضافة إلى ذلك فإن الضغط الاجتماعي لا يشجع الأم على بدء ممارسات التغذية الأمثل للرضع. تتمثل العوامل التي تساعد على الشروع المبكر بالرضاعة الطبيعية في الحصول على الدعم الاجتماعي ودعم الموظفين الصحيين وأن تكون الأم واثقة بأن الطفل يحتاج إلى الرضاعة الطبيعية على الفور، وإدراك الموافقة من الأقارب أيضاً، ويعد الحصول على المعلومات أيضاً عاملاً رئيسياً محدداً في تغيير السلوك.



وفقاً للاستراتيجية الوطنية اليمنية للتغيير الاجتماعي والسلوكي في التغذية 2018 - 2021، التي أعدتها وأنجزتها وزارة الصحة اليمنية ومنظمة اليونيسف بمساعدة داعمين دوليين، هناك عدة أنواع من العوائق أو الأسباب التي تؤخر الشروع المبكر للرضاعة الطبيعية في اليمن، من بينها العوامل البيئية وعوامل الوصول (الافتقار إلى المشورة في الوقت المناسب، ونقص الدعم الاجتماعي، والافتقار إلى رعاية ما قبل الولادة، وتوافر بديل لحليب الحديث بسبب التبرعات).

كما أن هناك عوامل فردية (كعدم ثقتي بالثقة بالنفس) والتقاليد والمعتقدات (الخوف من إيذاء الطفل من حليب



## أخصائية: حليب الأم مهم في كل مراحله

المضادة المعززة للجهاز المناعي)، والبيتا كاروتين (المانح لون اللبن المائل للأصفر، وغني بالعناصر المعدنية (الصيدويوم، البوتاسيوم، الكلوريد). وأضافت "الحليب المؤقت يكون خلال الفترة من 14-3 يوماً، ويتميز بلونه الأبيض المصفر، ويكون عالي الدهون، واللاكتوز والفيتامينات، كما أنه عالي السعرات"، مضيفاً "أما المرحلة الثالثة، وهي الحليب الناضج، فأوضحت أنها تكون بعد 14 يوماً، وخلالها يكون لون الحليب أبيض وبه 90% ماء لمنع الجفاف، و10% دهون وبروتين للنمو".

تؤكد أخصائية طب النساء والولادة، الدكتورة هدى عبدالله، أن "حليب الأم مهم في مراحل تكونه المختلفة"، مبيّنة بأن "أولى هذه المراحل هي اللبن، في أول يومين، حيث يكون قليل الكمية وثقيلاً ولونه أصفر". وأوضحت عبدالله لـ "الطبية" أن "اللبن يتكون من نسبة عالية من البروتين، الدهون، الماغنيسيوم، الكربوهيدرات، فيتامين (أ)، فيتامين (ب)، فيتامين (ج)، كما أن من مكوناته الهامة، اللاكتوفيرين (عنصر بروتيني يساعد على تعزيز مناعة الجسم وحمايته من الأمراض)، وخلايا الدم البيضاء (الأجسام

## أسباب تدفع الأطفال للامتناع عن الرضاعة

كانت الرضعات طويلة ومتقاربة زاد إنتاج الحليب". وأشارت إلى أن "الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وانخفاضه أو ارتفاع مستويات هرمون الغدة الدرقية ومتلازمة تكيس المبايض وغيرها من المشاكل الهرمونية يمكن أن تساهم في انخفاض مستويات الحليب".

وأضاف "كما أن استخدام الأمهات لبعض الأدوية منها موانع الحمل لاسيما التي تحتوي على ستروجين و أدوية الضغط والركام خاصة التي تحتوي على الهيستامين تساهم في انخفاض مستويات الحليب"، مبيّنة بأن "من أسباب ضعف إدرار الحليب إدمان الأمهات المرشعات التدخين بجميع أشكاله وتناول القات الذي يؤثر بشكل كبير على إنتاج الحليب".

وقالت الدكتورة الذاتية "من المهم أن تعرف الأم الطرق المناسبة لإرضاع طفلها بالذات في أول ولادة، وهناك عدة وضعيات مثل حضن المهد والتي تتطلب من الأم أن تحتضن رأس الطفل بين ذراعيها، كذلك الوضعية المائلة والتي تستخدمها الأمهات أثناء الاستلقاء على الجنب، ومن الضروري أن تراعى الأم أثناء الرضاعة أن يكون ظهرها مستقيماً ومستندة إلى وسادة وأن يكون حضنها منبسطة، وأن تكون رجليها منبسطين".

وأضافت "أما الوضعيات التي يجب تجنبها لما لها من أضرار على الطفل فأهمها الانحناء فوق الطفل بشكل مباشر أو إرضاع الطفل وهو بعيد عن جسم الأم وتذبذبها".

ولتحسين كمية ونوعية الحليب لدى الأمهات، توصي الذاتية الأم المرضعة بتناول العسل مع حبوب الحلبة أو الحليب والينسون والشمر والبقدونس وكذلك السمسم (الطحينية)، فكلها تساعد على إدرار الحليب ويمكن مراجعة الطبيب لوصف دواء للمساعدة أو في حالة أن الأم المرضعة تعاني من أي مرض مزمن".

"إنها أجمل تجربة تمر بها الأمهات" هكذا وصفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" الرضاعة الطبيعية، والتي من خلالها يتم توطيد العلاقة بين الأم وطفلها، فهي ليست مجرد لبن بل هي أمان وحب وحنان وثراء للطفل.

لذا تحرص معظم الأمهات على هذه التجربة غير أن هناك أسباباً تدفع الأطفال إلى الامتناع عن الرضاعة ما يعرض صحتهم للخطر، فيحسب حديث أخصائية النساء والولادة في مستشفى الثورة العام بصنعاء الدكتورة أصيلة الذاتية، تنقسم موانع الرضاعة الطبيعية عند الأطفال إلى قسمين: الأول سلوكي يتعلق بتصرفات يمكن أن تتفادها الأمهات، والثاني يتعلق ببعض الأمراض التي قد تعاني منها الأم أو الطفل.

كما بينت لـ "الطبية" أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل والأم سواء على مستوى الصحة الجسدية للطرفين أو العلاقة العاطفية بينهما وتأثيرها على مدارك الطفل وسلامته نموه بشكل طبيعي.

وأوضحت الذاتية أن "هناك أسباب تؤدي إلى إضراب الطفل عن الرضاعة الطبيعية كالشعور بالألم أو عدم الراحة، أو الإصابة بالسلاق أو قرحة الزكام التي تسبب ألماً في الفم أثناء الرضاعة الطبيعية، كما قد يسبب الزكام أو احتقان الأنف صعوبة عند الطفل في التنفس أثناء الرضاعة الطبيعية".

وتابعت "وقد يمتنع الطفل عن الرضاعة بسبب صدور ردة فعل قوية من الأم بعد تعرضها للعض أثناء الرضاعة. كما قد تؤدي التغييرات في رائحة جسم الأم إلى فقدان الطفل الاهتمام بالرضاعة، خاصة عند استخدام صابون جديد، أو عطر، أو غسول، أو مزيل رائحة".

وأفادت بأن هناك "أسباب عديدة قد تؤدي إلى ضعف إدرار الحليب منها أسباب سلوكية مثل إرضاع الطفل بطريقة غير صحيحة ومنظمة وعدم إصاق الطفل بالشدي بالطريقة الصحيحة، أيضاً الرضاعة القصيرة والمتباعدة حيث يعتمد إنتاج الحليب على مدى تفريره بمعنى أنه كلما



لتحسين كمية ونوعية الحليب لدى الأمهات، توصي الذاتية الأم المرضعة بتناول العسل مع حبوب الحلبة أو الحليب والينسون والشمر والبقدونس وكذلك السمسم (الطحينية)



## تجنب الرضاعة لأسباب جمالية!!

قالت الدكتورة أصيلة الذاهبي، إن "بعض الأمهات يتجنبن الرضاعة الطبيعية لأسباب جمالية، منها تجنب ترهل الثديين، لكن في الحقيقة ما يسبب الترهل هي التغييرات التي يمر بها الثدي أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة، فحتى لو قررت المرأة عدم إرضاع طفلها، فإن تضخم الثديين وترهلها يزداد نتيجة إنتاج الحليب".

ونبهت من "أن عدم إرضاع الطفل من ثدي الأم له مخاطر عليها، فقد تتعرض مستقبلاً إلى بعض الأمراض مثل سرطان الثدي واحتقان الثديين".

وتطرقت الذاهبي إلى مدى تأثير الرضاعة على الجانب النفسي والعاطفي بين الأم والطفل، بقولها "تقول منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" الرضاعة الطبيعية هي أجمل تجربة تمر بها الأمهات، لأنها توصلد العلاقة بينك وبين طفلك.. الرضاعة الطبيعية ليست مجرد لبن بل هي أمان وحب وحنان وثراء لطفلك، كما أن تقارير منظمة الصحة العالمية تؤكد أن الرضاعة الطبيعية الكافية مرتبطة بزيادة تطور القدرات الذهنية للطفل وتؤثر على النمو العقلائي، والعاطفي، والاجتماعي مستقبلاً بشكل إيجابي".

وبينت أن "امتناع الأم عن إرضاع طفلها (الطعام) في حالة تدهور حالتها الصحية أو إصابتها بالتهابات في حلمتي الثدي، خاصة الالتهابات الفيروسية منها (الهربس المعدية)، إضافة إلى تشقق الحلمتين ما يؤدي إلى خروج الدم مع الحليب، الذي يضر الطفل، كما أن تناول الأم بعض الأدوية التي تضر بصحة طفلها، أو أن تقوم بإجراء عمليات جراحية في الثديين".



### ملف العدد



تنتج الأمهات حليباً يميل لونه إلى الأصفر بعد الولادة مباشرة، وهذا ما يدفع بعض الأمهات إلى الاعتقاد بعدم صلاحيته، وأنه أحد أسباب إصابة المواليد بالاصفرار.

سليمة ومبنية على معلومات خاطئة. وبحسب الدكتورة الذاهبي، فإن حليب الأمهات مصمم ليوفر للأطفال جميع العناصر الغذائية المطلوبة والكافية من أجل النمو الجيد، مشيرة إلى ضعف تدفق الحليب عند بعض الأمهات ممن يتمتعن بصحة جيدة قد يعود إلى التأخر في إرضاع الطفل بعد الولادة أو وضعيته أثناء الرضاعة.

وقد يتسبب التأخر إرضاع الطفل بعد الولادة في ضعف الثدي وقدرته على إدرار الحليب بشكل طبيعي، وفقاً للذاهبي التي أفادت بأن "تباعد أوقات الرضاعة سبب في إضراب الطفل عن الرضاعة الطبيعية".

ونصحت الأمهات المرضعات بتناول بعض الأطعمة المساعدة على إدرار الحليب، كالعسل مع حبوب الحلبة أو الحليب واليانسون والشمر والبقدونس وكذلك السمسم، وفي حال استمر الضعف في إدرار الحليب تصبح استشارة الطبيب المختص أمراً ضرورياً.

## اعتقاد خاطئ وخطير

تقوم الأمهات في بعض المناطق اليمينية بإفراغ اثدائهن من الحليب بعد الولادة مباشرة إلى الخارج، ويحرمن أطفالهن الجرعة الأولى من الحليب، وذلك نتيجة لاعتقاد خاطئ حول خطر هذه الجرعة على المواليد.

وتنتج الأمهات حليباً يميل لونه إلى الأصفر بعد الولادة مباشرة، وهذا ما يدفع بعض الأمهات إلى الاعتقاد بعدم صلاحيته، وأنه أحد أسباب إصابة المواليد بالاصفرار.

وحول هذه العادة شددت -إخصائية النساء والولادة في مستشفى الثورة العام- الدكتورة أصيلة الذاهبي على أهمية أن يحصل المواليد على حليب الأمهات في الأيام الأولى بعد الولادة لما يحتويه الحليب من فوائد.

وأكدت لـ "الطبية"، "أن الحليب الذي تنتجه الأمهات بعد الولادة ذات اللون المائل إلى الأصفر" غني جداً بالبروتين والأجسام المضادة للاصفرار عند المواليد، منوهة بأن إفراغ ذلك الحليب للخارج عادة غير





## فوائد كثيرة لصحة الأم

وبحسب الذاهبي، يتمثل الفرق بين حليب الأمهات والحليب الصناعي في نسبة (الماء ، البروتينات ، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، ونسبة السعرات الحرارية)، التي يحصل عليها الطفل من حليب الأم ،بالإضافة إلى الأجسام المضادة في الشهور الأولى، التي تساعد في تقوية جهازه المناعي، وتتناسب نسب المعادن والفيتامينات مع احتياجات الطفل .  
وأضافت "وهنا يجب أن نلفت إلى ارتفاع نسبة بعض المعادن في الحليب الصناعي والتي تؤثر بشكل سلبي على صحة الطفل، حيث تكون نسبة الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمنغنسيوم والفوسفور والزنك عالية في الحليب الصناعي".

هناك فوائد كثيرة تعود على الأم من الرضاعة الطبيعية، فهي تساعد في التقليل من الوزن الزائد الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل، من خلال زيادة معدل حرق الدهون والسعرات الحرارية، وكذلك تساعد في تقليل حالات الاكتئاب والتوتر والقلق التي تمر بها الأم بعد مرحلة الحمل، وتساعد أيضا على تعزيز قوة عظام الأم المرضعة.  
ومن فوائد الرضاعة الطبيعية أيضا المساهمة في تقليص الرحم وإعادته إلى وضعه الطبيعي بإفراز هرمون الاوكسيتوسين والذي يساهم في الوقاية من سرطان الرحم والثديين وأمراض القلب والأوعية الدموية.



في حال كانت الأم  
المرضعة تستخدم  
أدوية، أوضحت  
الذاهبي أن عليها  
تجنب إرضاع  
الطفل من ثديها  
عند إصابتها  
بالأمراض  
واستخدامها  
الأدوية إلا بعد  
استشارة طبيب  
مختص

## ممارسات لا تستند لحقائق علمية

بالأمراض واستخدامها الأدوية إلا بعد استشارة طبيب مختص، وأوصت بتجنب الإكثار من الأغذية المليئة بالسعرات الحرارية بحجة إدرار اللبن لدى الأم مع التركيز على أن يكون طعام الأم صحيا ومتوازنا وبكميات كافية .  
وقد تسبب الرضاعة الطبيعية ،أحيانا، ألما وتشققات بالحلمة أثناء الرضاعة، وهذا قد يحدث نتيجة لعدم تعلم التعلق الصحيح للطفل على صدر الأم ، بحسب الذاهبي، لذا يجب إصلاح وضعية الطفل أثناء الرضاعة، وفي حال استمر حدوث التشققات يجب استشارة المختص.  
وأضافت: من الاعتقادات الخاطئة وجوب فطام الطفل الذكر عند السننتين والأنثى عند السنة والنصف، "لا يوجد فرق أو اختلاف بين الولد والبنت" كما نهيت إلى تجنب بعض السلوكيات أثناء الفطام مثل وضع الصبار أو القهوة أو الفلفل على حلمة الأم من أجل الفطام الذي يجب أن يتم بشكل تدريجي مع حصول الطفل على الأغذية التكميلية .  
وختمت حديثها بالتأكيد على عدم صحة اعتقاد بعض الأمهات بأنه في حال لم تتمكن الأم من إرضاع طفلها الأول فإنها لن تستطيع إرضاع الطفل الثاني، موضحة أن الرضاعة الطبيعية تحتاج إلى تدريب وممارسة ولا يجب أن تعلق الأمهات بهذا الشأن.



نهيت أخصائية النساء والولادة في مستشفى الثورة العام الدكتورة أصيلة محمد الذاهبي إلى عدم صوابية عدد من السلوكيات التي تمارسها الأمهات في اليمن أثناء وبعد الولادة، مبينة بأن هذه السلوكيات ناتجة عن اعتقادات غير سليمة ولا تستند إلى معلومات وحقائق علمية.  
ومن هذه السلوكيات بحسب تصريح الذاهبي لـ"الطبية"، إبقاء المولود بعيدا عن أمه بعد الولادة تحت مبرر منح الأم قسطا من الراحة، وقالت "يجب وضع المولود على صدر أمه بعد الولادة مباشرة بحيث يتلامس جلد الطفل مع جلد أمه فذلك يشعره بالأمان ويساعد على الرضاعة الطبيعية ويخفف آلام ما بعد الولادة".  
وأفادت بأن اعتقاد البعض بأنه في حال لم تتم الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة فإن الأم تفقد قدرتها على إرضاع الطفل، اعتقاد خاطئ، بالإضافة إلى الاعتقاد بأن لبن الأم الخفيف والفاتح غير مغذ ولن يشبع الطفل، مؤكدة أن ابن الأم أهم غذاء للطفل مع اختلاف ألوانه أو كميته، فمهما كانت كميته فإنه غني بالبروتين والأجسام المناعية.  
وفي حال كانت الأم المرضعة تستخدم أدوية، أوضحت الذاهبي أن عليها تجنب إرضاع الطفل من ثديها عند إصابتها





Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



**Voltine® 1%**

Diclofenac Diethylamine

**Emulgel**



30 gm  
For external use only

Local Analgesic, A

**Voltine® 1%**

Diclofenac Diethylamine

**Emulgel**



30 gm  
For external use

Local Analgesic, Antirheumatic, Antitraumatic

**اقهر الأثم وانطلق**

www.shaphaco.com

P.O. Box: 3073

@Shaphaco

الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان

info@shaphaco.net

+967.1 200620/2

+967.1 200623

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



## القابلة فاطمة الشيباني ..

# قدوة حياة

انتصرت على السرطان  
ثلاث مرات

وَدَّت أكثر من 30 ألف  
امرأة على مدى 45 عاماً

الطبية/علا السفرجل

امرأة تمتلك رحمين في جوفها، كانت هذه هي أغرب حالة واجهتها القابلة فاطمة أحمد الشيباني التي تعمل في هذا المجال منذ 45 عاماً بعد أن تخرجت من المعهد الصحي عام 1979.

“

قالت « القابلة  
عمل عظيم  
وأشعر بالراحة  
النفسية بعد  
توليد الأمهات  
 وخروج الطفل  
طبيعي ومتعاف،  
وتغمرني سعادة  
كبيرة عندما  
أسمع دعاء  
الأمهات لي».

التحقت فاطمة الشيباني بالمعهد الصحي لدراسة القابلة بعد حصولها على الشهادة الابتدائية، وقد حظيت بدعم والدتها للاستمرار في التعليم والالتحاق بالمعهد.

لم تكن هناك كوادر صحية كافية في ذلك الوقت لذلك كان يتم استقطاب الطالبات لتأهيلهن وتوظيفهن في المستشفيات الحكومية، وفقاً للشيباني.

ورغم أنه تم توزيعها للعمل في بنك الدم وعملت هناك لمدة عام إلا أنها سرعان ما عادت للعمل قابلة في المستشفى الجمهوري، تقول «أحب القابلة والتوليد وأستطيع عمل العمليات التجميلية».

لقد اختصرت سر اتقانها لعملها بقولها «من يعمل في ما يحب يتقنه».

### حالات حمل وولادة نادرة

من الحالات النادرة التي مرت على الشيباني،

تقول الشيباني «قمت بتوليد امرأة في منزلها بمنطقة الحصبة شمال صنعاء، وبعد الولادة تعرضت الأم لنزيف واضطررنا لنقلها إلى المستشفى» حاولت إيقاف النزيف وقدمت لها الخدمات المطلوبة لكن النزيف لم يتوقف.

خضعت المرأة لعملية استئصال الرحم قام بها طبيب مختص، وجه الطبيب الشكر للقابلة الشيباني على سرعة إسعاف الأم، وأخبرها بأنه استأصل الرحم الذي كان ينزف وأخبرها أنه اكتشف أن هذه الأم تمتلك رحمين، وقد استأصل واحد وما تزال الأم تمتلك الرحم السليم. وخلال مسيرة القابلة فاطمة الشيباني تجاوزت عدد حالات الولادات على يديها الـ 30 ألف حالة ولادة، موزعه بين المستشفى الجمهوري والمنزل. المعهد بعد الابتدائي





احترافها في مهنتها جعلت الكثير من النساء يفضلن ولادة أطفالهن على يديها، تقول «تأتيني حالات الولادة من القرى أيضا كقرية القابل وستع وبني حشيش وريعان وأيضا من الصحابة وشملان والأصباحي غير اللاتي من داخل العاصمة..»

لم يمر سوى ثلاثة أعوام حتى بدأت تشكو من الآلام في الرحم، وبعد إجراء الفحوصات اللازمة اختلف الأطباء بين مؤيد لاستئصال الرحم نتيجة الورم وآخرين يرفضون الاستئصال ويفضلون العلاج. تقول فاطمة «اختلف الأطباء دفعني للعودة إلى الأردن في عام 2013، للتأكد من الوضع ولم أكن مستعدة لعملية إزالة الرحم لكن الطبيب أخبرني بضرورة إزالته في أسرع وقت لأنه بداية للورم في الرحم». عادت إلى اليمن لإكمال العلاج والخضوع لفحوصات دورية كل عام، وفي 2017 عادت إلى الأردن وخضعت لفحوصات، وقد كانت النتيجة كما تمنتها «تعافيا كليا». وخلال سنوات المرض والسفر والعلاج حظيت فاطمة بالدعم المعنوي والمساندة من جميع من حولها وهذا ساعدها في التغلب على المرض.

تقول «حصلت على دعم معنوي كبير من زميلاتي وزملائي في المستشفى ومن عائلتي وزوجي وأبنائي، أيضا ممن أنجبين أطفالهن على يدي».

لم تستسلم لليأس أو المرض طوال فترة معاناتها، تقول «لم أياس أو أقول كبعض الناس عندما يصابون بالسرطان وأقول: «قد فيني السرطان شاموت ومدري كم أجلس»، لقد كافحت واشتغلت وولدت الأمهات، متسلحة بثقتها بالله، مضيفة «عندي أمل في الله وواثقة أن الله هو الشافي والمعافي وما هو من الله هو نعمة البلاء نعمة والعافية نعمة وكل شي نعمه الحمد لله صارعت المرض وفزت عليه انتصرت ونحن اليوم في 2024 ومن 2007 وأنا مريضة والحمد لله».

### عمل عظيم

تصف القبالة بأنها عمل عظيم وتشعر بالراحة النفسية بعد توليد الأمهات طبيعى وخروج الطفل طبيعى ومتعاف، وتشعر بسعادة كبيرة لما تسمعه من دعوات الأمهات لها.

وتقول «لقد تعافيت نتيجة دعائهن لي، فأنا أحب عمل القبالة وأفرح بالدعاء كما أن في القبالة أجر وتسخير من الله والدعاء هو ما يجعل القبالة مختلفة عن

باقي مهن الطب كما أن دعاء الوالدة مستجاب». ومع طول فترة عمل فاطمة في القبالة، تصادف الكثير من النساء اللاتي ولدن أطفالهن على يديها أصبحت تولد بناتهن، وتحضر أعراسهن، وتربطها علاقات مستمرة مع الكثير منهن.

وخلال مسيرتها أصبحت تقدر وضع الأسر من خلال الملاحظة، ولذلك تقدم خدماتها للكثير من الأسر المحتاجة بالمجان ولا تأخذ أي مقابل، كما أنها لا تحدد مبلغا ثابتا مقابل التوليد بل بحسب استطاعة الأسرة، وتقول «تعجب من بعض القابلات اللاتي يأخذن مبالغ كبيرة مقابل التوليد فكل أسرة بقدرها والسعر لا يحدد».

إن من يؤمن بنفسه ويثق بالله يتعافى وينتصر على صعوبات الحياة.. وهذا يتجسد في حياة القبالة فاطمة الشيباني وانتصارها على السرطان، لتقدم للأخرين نموذجا وتتصحهم بعدم الخوف والاستسلام للمرض.

امرأة حامل وهي كبيرة في السن، لكن الغرابة ليست هنا فقط.

تقول الشيباني «على مدى أسبوعين ظلت المرأة تأتي وتذهب من المستشفى والرحم مغلق، ولما زادت معاناتها وآلامها أخبرت رئيس القسم الدكتور حسين الإيراني وتم توليدها بعملية ونكتشف حينها أنها حامل خارج الرحم وهي حالة نادرة، يعيش الجنين إلى تسعة أشهر ويولد الطفل طبيعى والأم في أتم صحتها».

حينها لم تكن المستشفيات تمتلك الإمكانيات والأجهزة الطبية وكشافة التلفزيون كما هو اليوم، فقد كانت الفحوصات والتوليد يدويا.

ومن حالات الولادة النادرة أيضا، ولادة 3 توأم في مستشفى الجمهوري لحامل أتمت من إحدى القرى، وفقا للشيباني، التي أضافت «لقد عرفت في البداية من خلال حجم بطنها بأنها تحمل توأم اثنين فولدت الأول والثاني وعندما فحصتها وجدت التوأم الثالث بدون أي مساعدة من دكتورة كون القسم مزدحما والدكاترة قليلين وقتها، لقد كنا مسؤولين عن كل شيء».

### غرفة مجهزة

قامت القبالة فاطمة الشيباني بتجهيز إحدى غرف منزلها بشكل كامل لاستقبال حالات الولادة، مؤكدة حرصها على الالتزام بمعايير التقييم والتنظيف المطلوبة ووفرت جميع المستلزمات والأدوية الخاصة بالتوليد والأدوية الخاصة بالمضاعفات.

احترافها في مهنتها جعلت الكثير من النساء يفضلن ولادة أطفالهن على يديها، تقول «تأتيني حالات الولادة من القرى أيضا كقرية القابل وسنع وبني حشيش وريعان وأيضا من الصباحة وشملان والأصباحي غير اللاتي من داخل العاصمة».

وتتلقي طلبات للتوليد في منازل الأمهات وأيضا استدعاء لولادات عبر المستشفيات، وتضيف «بعض الحالات لا تصل إلا وقد ولدت فوق السيارة بسبب المسافة البعيدة وأقوم بالإجراءات الأولية ونقلها للمنزل لعمل اللازم».

### الانتصار على السرطان

لم تكن حياة القبالة فاطمة الشيباني الصحية مثالية طوال الوقت، لقد مرت بأزمات صحية تخشاها جميع النساء.

كانت البداية عندما لاحظت ورما صغيرا في الثدي، أثار مخاوفها وخضعت لفحوصات، لكن الأطباء أخبروها أن وضعها طبيعى، وبعد عامين كررت الفحص وأظهرت النتيجة بأنها غدد سرطانية وقام الأطباء بإزالة الغدد الورمية.

تقول فاطمة «تفاجأت في البداية وبكى ولكنني حمدت الله وشكرته وتم استئصال الثدي وبعدها زادت الغدد في الانتشار وسافرت في حالة إسعافية إلى الأردن في مارس 2007، وعملت الإشعاع والفحوصات بقيت 7 أشهر أخذ جرع الكيماوي وأكملت النصف الباقي في اليمن».

لم تنته معاناتها هنا، لقد كانت تلك البداية فقط، فبعد عامين تقريبا عام 2010، لاحظت ظهور ورم في الثدي الآخر واضطرت لسفر مرة أخرى إلى الأردن ليتم استئصال الثدي، ولم تعد حتى تأكدت بأن كل شيء سليم.



جديد سبياً فارما

قابل  
للأطباء

زيثروكس

Azithromycin 100mg

Zithrox® DT

مضاد حيوي واسع الطيف



تضمن أقراص زيثروكس DT

أخذ الجرعة كاملة وبسهولة للأطفال

يستخدم زيثروكس د.ت. لعلاج الالتهابات البكتيرية

التهابات الشعب الهوائية

التهابات الأذن والجيوب الأنفية

التهابات الحلق واللوزتين

يمكن استخدام  
زيثروكس DT  
للأطفال من  
عمر 6 أشهر

أقراص زيثروكس د.ت.  
بنكهة الفواكة



الجرعة

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



سبياً فارما  
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



صحة الرجل



# أدوية تؤثر في خصوبة الرجال

إنتاج الحيوانات المنوية مع تناول بعض الأدوية، مثل التستوستيرون، فقد يحدث تأثيرات تدوم فترة طويلة، يتطلب التغلب عليها شهراً أو حتى سنوات.

## تشمل أشهر الأدوية التي قد تقلل عدد الحيوانات المنوية لدى الرجال:

- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (المسكنات).
- بعض الأعشاب أو المكملات الطبيعية.
- هرمون التستوستيرون.
- أدوية ضغط الدم، وحسب المجلة العالمية لصحة الرجال، فإن بعض أدوية ضغط الدم قد ارتبطت بتقليل حجم السائل المنوي، وتركيز الحيوانات المنوية وحركتها.
- المضادات الحيوية، قد تؤثر بعض المضادات الحيوية في إنتاج الحيوانات المنوية، فمثلاً "كيتوكونازول" مضاد حيوي مقاوم للفطريات يؤثر سلباً في إنتاج التستوستيرون ومن ثم الحيوانات المنوية، كما قد يكون للمضادات الحيوية الأخرى تأثيرات خفيفة على إنتاج الحيوانات المنوية.
- أدوية الاكتئاب.
- أدوية البروستاتا.
- أدوية العلاج الكيميائي.

كثيراً هي الأمور المؤثرة في خصوبة الرجل وعدد الحيوانات المنوية لديه، مثل الوزن أو التدخين، أو العوامل الوراثية، أو تناول بعض الأدوية.

وقد تؤثر بعض الأدوية في خصوبة الرجال من خلال تقليل عدد الحيوانات المنوية، أو التأثير في طريقة عمل الحيوانات المنوية، ما يترتب سلباً على الخصوبة بنهاية المطاف. فمثلاً إذا كان عدد الحيوانات المنوية أقل من المعدل الطبيعي، فقد لا يوجد منها ما هو كاف لتخصيب البويضة، ومن ثم الإنجاب، كما أن الحيوانات المنوية لو لم تكن قادرة على الحركة بطريقة طبيعية، فقد يكون الإنجاب عسيراً أيضاً.

لكن مدى تأثير الأدوية في الحيوانات المنوية مُعتمد على فترة استخدامها، وعموماً لا يُتوقع أن يكون هناك تغيير لمدة 2 - 3 أشهر على الأقل بعد التوقف عن تناول الدواء، لأن تلك المدة هي ما يستغرقه الحيوان المنوي كي ينضج ويكتمل نموه ويكون جاهزاً لتخصيب البويضة، وفقاً لمجلة "الرجل".  
وبعض الأدوية قد تؤثر في إنتاج الحيوانات المنوية من منبعاها ابتداءً؛ ما يعني ضعف إنتاجها أو ربما لا ينتجها الجسم على الإطلاق. كما قد يستغرق الجسم فترة أطول كي يستعيد القدرة الطبيعية على



قد تؤثر بعض الأدوية في خصوبة الرجال من خلال تقليل عدد الحيوانات المنوية، أو التأثير في طريقة عمل الحيوانات المنوية، ما يترتب سلباً على الخصوبة بنهاية المطاف.

## نصائح للحفاظ على الخصوبة

- حتى لو أثر على خصوبتك - دون الرجوع إليه أولاً، فقد تكون هذه الأدوية الطريقة الوحيدة للحفاظ على حياتك وحمايتك من خطر الأمراض. ينبغي استبعاد الأسباب الأخرى لضعف الخصوبة، فقد لا تكون بسبب الأدوية، بل عادات أخرى كالتدخين أو قد يكون بسبب بعض الأمراض المزمنة التي تتلقى لها علاجاً بالفعل.

قد يكون تناول بعض الأدوية ضرورياً لعلاج أمراض ما أو الوقاية منها، ومع ذلك فليس من الممكن تلاشي ضررها على الحيوانات المنوية، ومن ثم لا ينبغي اتخاذ أي إجراء بشأن ذلك الدواء دون استشارة الطبيب أولاً:  
استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان هناك دواء بديل مناسب لا يؤثر في إنتاج الحيوانات المنوية، ويساعد في علاج المرض بالوقت نفسه.  
استشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان بمقدورك تقليل جرعة الدواء إلى أدنى حد ممكن، ومن ثم تخفيف أثره على خصوبتك.  
تغيير نمط معيشتك، بما يُعين على تحسين خصوبتك، مثل التزام نظام غذائي صحي، أو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.  
الاعتماد على طرق علاجية أخرى غير الأدوية، مثل العلاج المعرف السلوكي في حالة الاكتئاب، إن أقر الطبيب ذلك بالطبع. لا ينبغي التوقف عن تناول أي دواء وصفه لك الطبيب

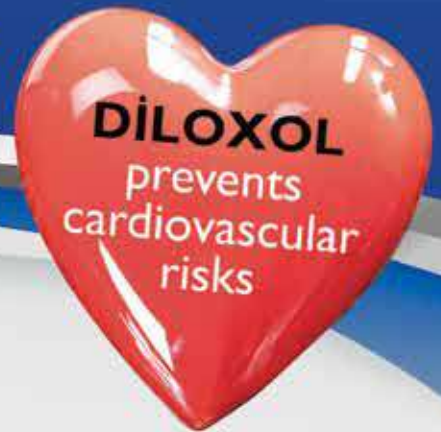




PHARMACEUTICALS



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**





## جدري القروود.. وباء قد يخرج عن السيطرة

وتم رفع أعلى مستوى من التأهب في مايو 2023، لكن منظمة الصحة أوصت جميع الدول بإعداد خطط مكافحة وطنية أو الحفاظ على قدرات المراقبة. وقالت المنظمة العالمية إن هذه التوصيات لا تزال سارية لكنها أضافت توصيات تستهدف "الدول التي تشهد تفشياً للوباء، بينها الكونغو الديمقراطية وبيروني ورواندا وأوغندا". كما أصدرت توصيات من بينها إطلاق خطط للنهوض بأنشطة التطعيم ضد الجدري في المناطق التي تم فيها رصد إصابات، واستهداف الأفراد المعرضين للعدوى بشكل كبير (من يخالط المرضى أو يتصل بهم جنسياً وكذلك الأطفال ومن يعمل في مجال الرعاية الصحية).

أوصت منظمة الصحة العالمية الدول -التي سجلت إصابات بسلسلة جديدة من جدري القروود ظهرت مؤخراً في القارة الأفريقية- بإطلاق خطط تطعيم في المناطق التي تم فيها رصد المرض.

ونظراً لتزايد عدد إصابات جدري القردة بالكونغو الديمقراطية مدفوعاً بالسلسلة "1 بي" التي سجلت كذلك في بوروندي وكينيا ورواندا وأوغندا، أعلنت منظمة الصحة هذا المرض "طائرة صحية عامة تسبب قلقاً دولياً" في 14 أغسطس، وهو أعلى مستوى تحذير يمكن أن تطلقه هذه المنظمة. وكانت المنظمة قد أعلنت حالة الطوارئ الصحية العامة عام 2022 عندما تفشى الوباء عبر السلسلة "2 بي" في جميع أنحاء العالم.



توعية



كانت المنظمة قد أعلنت حالة الطوارئ الصحية العامة عام 2022 عندما تفشى الوباء عبر السلسلة "2 بي" في جميع أنحاء العالم.

وتم رفع أعلى مستوى من التأهب في مايو 2023، لكن منظمة الصحة أوصت جميع الدول بإعداد خطط مكافحة وطنية أو الحفاظ على قدرات المراقبة.

## تعاون دون قيود

الوقت المناسب وبشكل أسبوعي". كما حثت على تحسين الأبحاث ومكافحة الوصمة المرتبطة بالمرض وتحسين مهارات العاملين الصحيين في مجال مكافحة جدري القردة مع تزويدهم معدات الحماية الشخصية.

وقد أودى المرض في الكونغو الديمقراطية بما لا يقل عن 570 شخصاً.

وقال مسؤول في وحدة الاستجابة -فضل عدم الكشف عن هويته- إن بلاده التي تعد حوالي 100 مليون نسمة "تعتزم تطعيم 4 ملايين شخص، من بينهم 3.5 ملايين طفل".

ومن جانب آخر، أعلنت وكالة الصحة التابعة للاتحاد الأفريقي منتصف أغسطس أنه تم تسجيل إجمالي 18 ألفاً و737 إصابة محتملة أو مؤكدة بجدري القردة منذ مطلع العام في القارة.

وفي ما يتعلق بالنقل الدولي، أوصت الصحة العالمية بـ"إنشاء أو تعزيز اتفاقات التعاون عبر الحدود حول مراقبة ومعالجة الإصابات المشتبه فيها بجدري القردة، ونقل المعلومات إلى المسافرين وشركات النقل".

وأشارت إلى ضرورة تطبيق ذلك "من دون اللجوء إلى القيود العامة على السفر والأنشطة التجارية والتي من شأنها أن تؤثر بلا جدوى على الاقتصادات المحلية أو الإقليمية أو الوطنية".

كما دعت منظمة الصحة البلدان المتضررة إلى إنشاء أو تعزيز آليات لتسيق الاستجابة لحالات الطوارئ على المستويين الوطني والمحلي، وتعزيز مراقبة الأمراض ورصدها، والتميز بين السلالات وإبلاغ المنظمة عن الإصابات "في





توعية



## ما هو فيروس جدري القرد؟

تم اكتشاف الفيروس لأول مرة عام 1958 في الدنمارك، عندما تم وصف تفشي فيروس يشبه الجدري في مستعمرات القرد التي تم الاحتفاظ بها للأبحاث. أما بين البشر، فتم تشخيصه أول مرة في سبعينيات القرن العشرين في المنطقة التي تتواجد بها جمهورية الكونغو الديمقراطية حالياً. وعلى الرغم من تسميته "فيروس جدري القرد"، إلا أن المصدر الأصلي للفيروس لا يزال غير معروف. ويعتقد الباحثون أن القوارض أو الثدييات الصغيرة، مثل السناجب والقرد، قد تصاب بالفيروس أيضاً.

## كيف تحدث الإصابة، ومن الأكثر عرضة لخطرهما؟

جدري القرد من الأمراض الفيروسية التي يمكن أن تنتشر بشكل كبير من خلال الاتصال المباشر مع السوائل الجسدية أو ملامسة مواد ملوثة بالفيروس، مما يستوجب التعرف على الأعراض والحصول على العلاج سريعاً. الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة بسبب الحالات الطبية أو الأدوية هم أكثر عرضة لمضاعفات الفيروس، إضافة للأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون متعددون، والعاملون في مجال الرعاية الصحية. كما أنه من بين المعرضين للخطر، النساء الحوامل والأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد والأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بالإكزيما.



## ماذا يعني إعلان حالة الطوارئ؟

يهدف إعلان منظمة الصحة العالمية لحالة الطوارئ إلى حث الوكالات المانحة والدول على العمل، وحث الخبراء الطبيين على أن يعمل الإعلان على تسريع الوصول إلى الاختبارات واللقاحات والأدوية العلاجية في المناطق المتضررة، وبدء حملات للحد من الوصمة المحيطة بالفيروس، لكن الاستجابة العالمية للإعلانات السابقة كانت مختلطة. ونقلت صحيفة "الغارديان" البريطانية، عن مدير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في أفريقيا، الدكتور جان كاسيا، إن "إعلان الوكالة عن حالة طوارئ صحية عامة كان يهدف إلى حشد مؤسساتنا وإرادتنا الجماعية ومواردنا للتصرف بسرعة وحسم"، وناشد شركاء أفريقيا الدوليين المساعدة قائلًا إن تصاعد عدد الحالات في أفريقيا تم تجاهله إلى حد كبير.

## أعراض تستوجب الاستشارة

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، هناك العديد من الأعراض التي تكشف الإصابة بجدري القرد، مما يستوجب الاستشارة الطبية السريعة، ومن بينها:

- الحمى.
- الصداع.
- آلام العضلات.
- تورم الغدد الليمفاوية.
- الطفح الجلدي في جميع أنحاء الجسم.

## اللقاحات الحالية وكيفية استخدامها

الذي يحتوي على فيروس الجدري الحي، للأشخاص المعرضين لخطر التعرض لعدوى فيروس الجدري، بحسب "دي دبليو" الألمانية.

وفي العام الماضي، أطلقت شركة بيونتيك تجربة سريرية مشتركة للقاحها القائم على mRNA والمعروف أيضاً باسم BNT166، والذي يهدف إلى منع جدري القرد والتي اكتسب شهرة خلال جائحة COVID-19 والجهود العالمية للتطعيم التي تلتها.

وفي الوقت الحالي، لا توصي منظمة الصحة العالمية ببرنامج تطعيم جماعي ضد فيروس جدري القرد. بدلاً من ذلك، توصي المنظمة بالنظر في تطعيم الأشخاص المعرضين للخطر أو الذين كانوا على اتصال مباشر بالفيروس.

اعتباراً من أغسطس 2024، يتوفر لقاح معتمد ضد مرض جدري القرد في الاتحاد الأوروبي/ المنطقة الاقتصادية الأوروبية، المملكة المتحدة، الولايات المتحدة، سويسرا، وكندا، وهو لقاح "موديفيد فاكسينيا أنقرة - بافاريا نورديك". يتألف هذا اللقاح من سلالة معدلة وضعيفة من فيروس الجدري، وقد تم تطويره في الخمسينيات والستينيات في ألمانيا. تم جرى تحديثه وإنتاجه منذ عام 2010 بواسطة شركة Bavarian Nordic. يُعطى هذا اللقاح على جرعتين بفاصل 28 يوماً.

وتدرج منظمة الصحة العالمية لقاحين آخرين للوقاية من الجدري، هما "إل سي 16 في اليابان و"أورثوبوكس فاك" في روسيا، وفي الولايات المتحدة وأستراليا، يُوصى باستخدام لقاح "أكام 2000"،



تدرج منظمة الصحة العالمية لقاحين آخرين للوقاية من الجدري، هما "إل سي 16 في اليابان و"أورثوبوكس فاك" في روسيا، وفي الولايات المتحدة وأستراليا، يُوصى باستخدام لقاح "أكام 2000"



## إنزيم يكشف خطورة الفيروسات التنفسية

من إنزيم (أوليول-إيه سي بي-هيدرولاز)، وهو إنزيم مهم جداً لأنه يشارك في إنتاج الأحماض الدهنية، وهي مكونات الدهون. وهذه الدهون مهمة لتكوين أغشية الخلايا وتخزين الطاقة في الجسم.

وقالت: "لكن في حالات بعض المرضى الذين يصابون بأمراض تهدد الحياة، يتم إنتاج هذا الإنزيم بمستويات أعلى بكثير، بينما نجد مستويات منخفضة جداً لدى الأفراد الأصحاء والمرضى الذين يعانون أمراضاً خفيفة".

ونشرت هذه النتائج في مجلة "سيل" العلمية المرموقة. وتأمل البروفيسورة كيدزيرسكا في إجراء دراسات أكبر لتقييم جدوى استخدام هذا الإنزيم كعلامة تشخيصية للتنبؤ بالمرضى الذين قد يواجهون مضاعفات خطيرة.

يهدف الفريق البحثي الآن إلى تطوير اختبارات تشخيصية مبنية على هذا الاكتشاف لتحديد المرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة عند دخولهم المستشفى.

كشفت باحثون أستراليون عن وجود ارتباط بين مستويات مرتفعة من إنزيم معين وتدهور حالة المرضى المصابين بأمراض تنفسية شديدة، مثل الإنفلونزا وكوفيد-19.

الاكتشاف قد يساعد في فهم الأسباب الكامنة وراء الاختلافات في شدة الإصابة بالفيروسات بين الأفراد.

درس فريق البحث، بقيادة البروفيسورة كاترين كيدزيرسكا من معهد دوهرتي بجامعة ميلبورن، عينات دم مرضى يعانون حالات شديدة من الإنفلونزا الموسمية وكوفيد-19- وفيروس الجهاز التنفسي الحلو. كما تم تحليل عينات من أطفال يعانون التهاباً مرتبطاً بكوفيد-19.

ووجد العلماء أن مستويات إنزيم يُسمى "أوليول-إيه سي بي-هيدرولاز" مرتفعة بشكل غير طبيعي لدى المرضى الذين يعانون من حالات شديدة، بما في ذلك بعض الوفيات. هذا الإنزيم مهم لإنتاج الأحماض الدهنية التي تدخل في تكوين أغشية الخلايا وتخزين الطاقة، ووفقاً لصحيفة "الغارديان".

وقالت كيدزيرسكا: "يحتوي الجميع على مستويات منخفضة

“

يهدف الفريق  
البحثي الآن إلى  
تطوير اختبارات  
تشخيصية  
مبنية على  
هذا الاكتشاف  
لتحديد المرضى  
المعرضين  
لخطر الإصابة  
بأمراض شديدة  
عند دخولهم  
المستشفى.

## إنسولين ذكي

المتحدة، وجامعة موناش في أستراليا، وجامعة تشجيانغ في الصين، على 3 ملايين جنيه استرليني لتمويل 6 مشاريع بحثية لتطوير أنواعاً من "الإنسولين الذكي".

وتهدف أربعة من هذه المشاريع إلى تطوير أنواع جديدة من الأنسولين، في حين تم إطلاق مشروع آخر لإيجاد نوع جديد سريع المفعول، حسب ما ورد في صحيفة الغارديان البريطانية.

وحصل العلماء القائمين على علاج الإنسولين الجديد على دعم مالي لتطوير أبحاثهم من شراكة من ثلاث مؤسسات هي "مرض السكري في المملكة المتحدة" و"جي دي آر أف" و"ستيف مورغان".

وقال نائب رئيس اللجنة الاستشارية العلمية تيم هيس، إن الإنسولين الذكي سيساعد بشكل كبير المرضى الذين يتعين عليهم حالياً إدارة حالتهم يومياً، وموازنة التحكم في نسبة السكر في الدم مع تجنب انخفاض نسبة السكر في الدم.

واعتبر أن "الإنسولين الذكي قد يبشر بعصر جديد في الحرب ضد مرض السكري"، مضيفاً أن "الإنسولين المستجيب للفلوكوز بمثابة "الكأس المقدسة" لأنه يقربنا من علاج مرض السكري من النوع الأول ليحمله مثل أي علاج دوائي".

طور باحثون في الولايات المتحدة وأستراليا والصين، ما أسموه بـ"الإنسولين الذكي"، إذ يحاكي استجابة الجسم الطبيعية لمستويات السكر المتغيرة في الدم، ما يقلل من عدد المرات التي يحتاج فيها

المريض إعطاء نفسه الإنسولين الصناعي من 10 مرات في اليوم إلى مرة واحدة فقط في الأسبوع.

ويبتليص عدد مرات الحقن، اعتبر الباحثون "الإنسولين الذكي" بمثابة الحل الذي قد يحدث ثورة في علاج ملايين الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول في جميع أنحاء العالم.

وحصل الباحثون من جامعة ستانفورد في الولايات





دواء



أكد العلماء أن الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية هي من الأدوية الأكثر وصفاً على نطاق واسع في العالم لتخفيف الألم والحمى. ولكنها قد تزيد من خطر النزيف الداخلي وتلف الأعضاء والنوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى بعض الأشخاص



## أحد بدائل السكر يدمر الصحة

إنتاج هذا السكر صناعياً عن طريق تخمير الذرة أو الجلوكوز مع خميرة مونيلابوليس، وفقاً لموقع "الجزيرة نت". وتعادل تحلية هذه المادة 60-70% من تحلية سكر المائدة، كما أن سعراته الحرارية تكاد تكون صفراً. وأكدت المجلة الألمانية أن هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث للتأكيد على هذا الأمر، ولكن مع وجود تلك المؤشرات، قد يكون من المنطقي حالياً الحد من استهلاك مادة إريثريتول في النظام الغذائي.

أفادت مجلة "هيلبراكسيسنت" الألمانية بأن مادة إريثريتول، التي تُستخدم بديلاً للسكر، تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. واعتمدت المجلة الألمانية في ذلك على دراسة جديدة، شارك فيها خبراء بمستشفى "كليفلاند كلينك"، أثبتت أن هناك علاقة بين مادة إريثريتول والجلوكوز، ومرض تصلب الشرايين وتجلط الدم بالأوعية الدموية. وتتواجد هذه المادة في بعض أنواع الفواكه والأطعمة المتخمرة، ويتم

## آثار خطيرة لمسكنات الألم

العلماء أن "مضادات الالتهاب غير الستيرويدية تبقى مصدراً للأضرار التي يمكن تجنبها وتكاليف الرعاية الصحية، على الرغم من مجموعة من المبادرات للحد من استخدامها، وخاصة بالنسبة إلى الفئات المعرضة للخطر. لذلك، يجب بذل الجهود لمواصلة تضمين مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في مبادرات سلامة المرضى والغاء وصفها"، بحسب "صوت بيروت انترناشونال". وباستخدام بيانات من أبحاث سابقة حول سلامة وصف الأدوية في إنكلترا، ركزت الدراسة على خمس مجموعات معرضة لأعلى خطر من الآثار الجانبية لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية. كما شمل ذلك الأشخاص الذين يتناولون مسيلات الدم، وأولئك الذين يعانون من قصور في القلب أو أمراض الكلى المزمنة، والأشخاص الذين لديهم تاريخ في قرحة المعدة، والذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والذين لم يتناولوا أدوية لمنع إفراز حمض المعدة، والمعروفة باسم حماية المعدة.



كشفت باحثون في جامعة مانشستر في دراسة جديدة نُشرت في الدورية الطبية البريطانية أن وصف مسكنات الألم الشائعة مثل الإيبوبروفين والتابروكسين يعرض بعض الأشخاص لآثار جانبية خطيرة تزيد من مرضهم.

وأكد العلماء أن الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية هي من الأدوية الأكثر وصفاً على نطاق واسع في العالم. لتخفيف الألم والحمى. ولكنها قد تزيد من خطر النزيف الداخلي وتلف الأعضاء والنوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى بعض الأشخاص، مثل كبار السن وأولئك الذين يعانون من قرحة هضمية أو قصور في القلب أو مرض الكلى المزمن.

ونشرت صحيفة "دايلي ميل" البريطانية الدراسة التي أكد فيها



## عقار يخفف آثار العلاج الكيميائي

ووفق "مديكال إكسبريس"، استمرت الدراسة 4 سنوات في مرحلتها التجريبية الثانية، وتم إعطاء المرضى كبسولات من YIV-906 جنباً إلى جنب مع العلاج الكيميائي والإشعاعي قبل الجراحة. وفي وقت الجراحة، كان لدى حوالي 17% من المرضى استجابة كاملة أو شبه كاملة لعلاج السرطان، في حين بلغ معدل البقاء الإجمالي على قيد الحياة بعد 5 سنوات 82%. وتم الإبلاغ عن حالتين فقط من الإسهال الشديد بين المرضى. ويهدف دواء YIV-906 إلى تخفيف الآثار الجانبية مثل الإسهال والتعب والغثيان. وقالت الباحثة الرئيسية الدكتورة سوزان هيفينز، أستاذة الأشعة العلاجية في جامعة ييل: "لم نلاحظ أي سمية خطيرة مرتبطة بالدواء ووجد المرضى أن تناوله في شكل حبوب أمر سهل للغاية ومقبول". وقال الباحثون إن الذين يتناولون YIV-906 قد يكونون قادرين على تحمل جرعات أقوى من العلاج الكيميائي والإشعاعي، مما يجعل علاج السرطان أكثر فعالية.

خلصت نتائج تجربة صغيرة جديدة إلى أن عقاراً تجريبياً، يعتمد على الأعشاب الطبية الصينية القديمة، يساعد في تخفيف الآثار الجانبية السامة للعلاجات الكيميائية والإشعاعية لدى مرضى السرطان. يجمع الدواء بين عرق السوس والتمر والفاونيا والقلنسوة. ويبلغ عمره 1800 عام. وأجريت التجربة على مجموعة صغيرة من 24 مريضاً، عانوا من آثار جانبية أقل في الجهاز الهضمي من علاجهم لسرطان المستقيم بعد تناولهم دواء YIV-906. بحسب موقع "24". وقال الباحثون إن دواء YIV-906 العشبي يعتمد على علاج عمره 1800 عام لأمراض المعدة، يجمع بين عرق السوس والتمر والفاونيا والقلنسوة. وأوضح الباحث المشارك يونغ تشي تشنغ، أستاذ علم الأدوية في كلية الطب بجامعة ييل والذي ساعد في تطوير الدواء، "هذه الدراسة هي أول دليل على فعالية دواء YIV-906 في تقليل السمية الهضمية الناجمة عن العلاج الكيميائي والإشعاعي، ما يظهر إمكانات الدواء في تحسين نوعية حياة المريض مع زيادة فعالية العلاج".



## أمراض مزمنة



قال الباحثون إن الذين يتناولون YIV-906 قد يكونون قادرين على تحمل جرعات أقوى من العلاج الكيميائي والإشعاعي، مما يجعل علاج السرطان أكثر فعالية.

## علاقة النوم بالأمراض المزمنة

وجهاز "فيت بيت" هو جهاز استشعار بيولوجي متوفر تجارياً ومثبت على سوار يمكن ارتداؤه بسهولة في الليل. ويتمكن جهاز "فيت بيت" من اكتشاف أنماط النوم من خلال مراقبة معدل ضربات القلب وأنماط الحركة في وقت واحد أثناء نوم الشخص، والتأكد بدقة من وقت دخول الشخص في مرحلة حركة العين السريعة والنوم العميق والخفيف، إلى جانب مدة النوم والوقت المنقضي من النوم المضطرب. وتضمنت ملفات تعريف المتطوعين تاريخ المرض والعمر والجنس والطول والعرق والوزن وعوامل أخرى ذات صلة. ووجد فريق البحث من جامعة فاندربيلت، ارتباطاً عكسياً بين النوم العميق وحركة العين السريعة وزيادة احتمالية الإصابة بالرجفان الأذيني. كما وجدوا ارتباطاً بين عدم انتظام النوم واضطرابات الاكتئاب الكبرى، والسمنة، واضطراب القلق، وفقرت شحميات الدم، وارتفاع ضغط الدم.

ألقي باحثون نظرة معمقة على علاقة النوم بالأمراض المزمنة، من خلال استخدام بيانات صحية واسعة النطاق من أجهزة التتبع "فيت بيت" Fitbit، ووجدوا أن الذين يتنامون بشكل سيئ بانتظام هم أكثر عرضة لمجموعة واسعة من المشاكل الصحية المزمنة ممن يتنامون بشكل طبيعي. وتمتاز هذه الدراسة بنوعية البيانات، التي تختلف كما وكيفاً، وأيضاً من حيث طول فترة المتابعة، عن بيانات المتطوعين في اختبارات تجري في مختبرات النوم لبضعة أيام. ووفق "مديكال إكسبريس"، جمع فريق البحث بيانات لآلاف الأشخاص على مدى فترة طويلة من الزمن.







## مخاطر فقدان الشهية صباحاً

الغدة الدرقية، مثل التعب المزمن والشعور بالبرد والإمساك وآلام في المفاصل والوذمة وجفاف الجلد. كما يمكن أن تكون أمراض الروماتيزم والكبد والصفراء والأمعاء والتهاب الكبد وأمراض الكلى وغيرها.

ولتحقيق الاستفادة القصوى من وجبة الإفطار ينبغي تناولها في التوقيت المناسب واختيار مكوناتها بعناية، وقالت خبيرة التغذية الألمانية أستريد دوناليس، لـ "وكالة الأنباء الألمانية"، إن وجبة الإفطار تتميز بفوائد صحية جمّة، حيث إنها تعمل على شحن مخزون الطاقة في الجسم مجدداً.

وأوضحت دوناليس أنه ينبغي لهذا الغرض تناول وجبة الإفطار في التوقيت المناسب، أي خلال أول ساعتين بعد النهوض من الفراش، مشيرة إلى أن هذا الأمر يعد مهماً، خاصة للأطفال والمرأة في مرحلتي الحمل والرضاعة ومرضى السكري.

ويتمثل الهدف الأساسي من وجبة الإفطار في إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها اليوم، خاصة لدى الأطفال والشباب والنساء الحوامل والمرضعات.

قالت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة سفيتلانا بودانتسوف، إن فقدان الشهية في الصباح قد يشير إلى مشكلات صحية مخفية. وأوضحت بأن "الظهور هو شحنة طاقة تكفي طوال النهار. والشهية تعني الاستعداد والرغبة في تناول الطعام. وتنظم الشهية بصورة صحيحة كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله الشخص، وتؤثر أيضاً في عملية هضمه وامتصاصه. والسبب الأكثر انتشاراً لعدم الرغبة في تناول وجبة الفطور هو التقلب الحاد في مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم الناجم عن تناول الحلويات المختلفة والمشروبات الغازية المحلاة".

وأضافت "ويمكن أن يكون التدخين والكحول والعشاء الدسم و الاضطراب المتكرر في تناول وجبات الطعام وتناول كمية كبيرة من القهوة في اليوم السابق وقلة النوم والإجهاد والقلق وقلة الحركة والتغيرات المرتبطة بالعمر، سبباً في عدم الرغبة بتناول وجبة الفطور"، وفقاً لـ "صوت بيروت انترناشونال".

وتابعت "يعتبر فقدان الشهية التام علامة تنذر بالخطر، تشير إلى احتمال وجود أمراض خطيرة، مثل قصور الغدة الدرقية. وبالإضافة إلى فقدان الشهية هناك علامات أخرى تشير إلى قصور



### تغذية



لتحقيق الاستفادة القصوى من وجبة الإفطار ينبغي تناولها في التوقيت المناسب واختيار مكوناتها بعناية، وقالت خبيرة التغذية الألمانية أستريد دوناليس، لـ "وكالة الأنباء الألمانية"، إن وجبة الإفطار تتميز بفوائد صحية جمّة، حيث إنها تعمل على شحن مخزون الطاقة في الجسم مجدداً.

## مشروب مهم لصحة الأطفال

خلال فصل الصيف وتوازن المياه في جسمه. يعزز من ضبط ضخ الدم في الجسم كما يقلل من فرص إصابته بمشكلات في الكلى.

يعزز من نسب البوتاسيوم بنسبة عالية في فصل الصيف. يعزز من مناعة الطفل لاحتوائه على فيتامين سي الهام لتعزيز قوة جسمه وأعصابه.

يعزز من الكالسيوم الذي يقوي من عظام وأسنان الطفل.

يعزز الترطيب العميق لجسم الطفل نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من المياه والسكريات أيضاً. ينظم حركة الأمعاء ويعزز من التمتع بجهاز هضمي جيد لطفلك.

يقلل من الالتهابات في الجسم والتي تكثر الإصابة بها خلال فصل الصيف عند الأطفال.

يعزز القوة والنشاط لطفله ويولد لديه الطاقة.

فاكهة العنب أحد أهم أنواع الفاكهة المتنوعة التي تمد بالطاقة والنشاط وكذلك الفيتامينات والعناصر التي يحتاجها الجسم، جسم طفلك بشكل خاص يحتاج للنمو والبناء وكذلك القوة والصلابة وخاصة في فصل الصيف حتى لا يشعر بالخمول والتأثر بحرارة الجو.

وبحسب تقرير لموقع "mom junction"، فإن هناك

عصير خارق يحتوي على الكثير من المزايا والفوائد

لصحة الطفل بشكل خاص، تفعل

للكثير من الأمهات عن تقديمه

لأطفالهن، فهو يعزز من البناء

والصحة والقوة والطاقة.

عصير العنب المتوافر بكثرة في

فصل الصيف بأنواعه المختلفة

يعزز من صحة طفلك ويقدم له

الكثير من الفوائد منها:

يقدم كمّاً من البوتاسيوم

الهام جداً لصحة طفلك





طب بديل

“

يمكن للكرم  
الخام أن يدعم  
صحة الكبد  
بشكل طبيعي  
ويقلل من تراكم  
الدهون على  
الكبد عند تناوله  
باعتدال، وفي ما  
يلي مشروبات  
متعشة ومعززة  
لصحة الكبد بشكل  
طبيعي مصنوعة  
من الكرم، وفقاً  
لوقوع "تايمز أوف  
انديا"



## داعم قوي لصحة الكبد

### عصير البنجر بالكرم

يُعرف البنجر بخصائصه الداعمة للكبد، ودمجه مع الكرم الخام يخلق مشروباً قوياً لصحة الكبد، فقط عصير البنجر الخام مع الكرم الخام ورشة من عصير الليمون ورشة من الزنجبيل لمزيد من النكهة، حيث يدعم هذا العصير عملية إزالة السموم من الكبد، ويعزز الدورة الدموية، ويساعد على تقليل تراكم الدهون في الكبد.

### عصير الليمون بالكرم والنعناع

بديل منعش للليمونادة التقليدية، حيث يجمع عصير الليمون بالكرم والنعناع بين خصائص الكرم الخام الصديقة للكبد مع التأثيرات المبردة للنعناع ونكهة الليمون اللاذعة، فقط امزج الكرم الخام مع أوراق النعناع الطازجة وعصير الليمون، وهو رائع لإزالة السموم ودعم صحة الكبد كونه منعشاً بشكل لا يصدق.

### شاي الكرم العشبي

للحصول على خيار خال من الكافيين، جرب صنع شاي الكرم العشبي، فقط انقع شرائح الكرم النيئة مع أعشاب مثل جذر الهندباء، وأضف القليل من العسل أو الليمون للنكهة، حيث يقدم هذا الشاي مزيجاً من الأعشاب التي تعزز صحة الكبد وتساعد في شفاء الكبد الدهني.

يُعرف الكرم بخواصه المضادة للأكسدة والالتهابات القوية، مما يجعل هذه التوابل مكوناً قوياً يستخدم في الطب التقليدي والحديث، ومنذ العصور القديمة، تم استخدام الكرم الخام لخصائصه العلاجية، ويُعتقد أن المركبات النشطة في الكرم تعزز مقاومة الجسم وتعالج الالتهاب والألم الناتج عن اضطراب الكبد الدهني.

يمكن للكرم الخام أن يدعم صحة الكبد بشكل طبيعي ويقلل من تراكم الدهون على الكبد عند تناوله باعتدال، وفي ما يلي مشروبات منعشة ومعززة للصحة يمكنها شفاء الكبد بشكل طبيعي مصنوعة من الكرم، وفقاً لموقع "تايمز أوف انديا":

### شاي الكرم والزنجبيل والليمون

مشروب دافئ ومهدئ، يجمع شاي الكرم والزنجبيل والليمون بين خصائص الكرم الخام في شفاء الكبد وفوائد الزنجبيل الهضمية وتعزيز فيتامين سي من الليمون، ولتحضير هذا المشروب، اغلي بضع شرائح من الكرم الخام والزنجبيل في الماء لمدة 10-15 دقيقة، وصفي الخليط وأضف عصير الليمون الطازج، حيث يساعد هذا المشروب على تقليل الالتهاب وتحسين الهضم ودعم إزالة السموم من الكبد.

## مشروبات للشفاء من "التهاب المعدة"

### 3 - شاي النعناع

يلعب دوراً كبيراً في تهدئة ألم البطن المرتبط بالتهاب المعدة، ويرجع السبب إلى محتواه العالي من مركب المنثول، الذي يتميز بخصائصه المسكنة والمخفضة للتقلصات المعوية.

### 4 - الزنجبيل

يساهم في علاج أعراض التهاب المعدة، مثل الغثيان والقيء وتقلصات البطن، لغناه بمضادات الأكسدة، التي تساعد على تخفيف الالتهابات الهضمية.

### 5 - خل التفاح

يحتوي على البريبايوتكس، وهي مادة فعالة في تخفيف ألم البطن، عن طريق تنظيم عملية إنتاج حمض المعدة والحفاظ على التوازن البكتيري في الأمعاء.

التهاب المعدة من المشكلات الصحية المزعجة، لما يسببه من آلام مبرحة في الجهاز الهضمي، بالإضافة للمضاعفات التي قد تنجم عنه في حالة إهمال العلاج. ونورد هنا مشروبات تساعد على التهاب المعدة، وفقاً لموقعي "Medical News Today" و"Livestrong":

### 1 - الشاي الأخضر

شرب الشاي الأخضر مرة واحدة على الأقل في الأسبوع قد يساعد على علاج التهاب المعدة الناتج عن البكتيريا الحلزونية. ويصبح الشاي الأخضر أكثر فعالية في القضاء على البكتيريا الحلزونية عند تحليته بملعقة صغيرة من عسل المانوكا، بفضل خصائصه المضادة للعدوى.

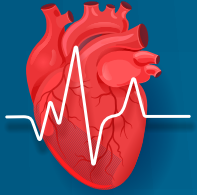
### 2 - البابونج

يشتهر بقدرته على تحسين جودة النوم وتخفيف التوتر والقلق، لكنه يساعد أيضاً على تهدئة تشنجات البطن الناتجة عن التهاب المعدة، لاحتوائه على مضادات الأكسدة.





## أسلحة قوية ضد أمراض القلب



نبض

وفقاً لوكالة الأنباء الألمانية. وأظهرت دراسات حديثة أن النشاط البدني الكافي يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأن التمارين المعتدلة كافية بالفعل لتحقيق آثار إيجابية وأن صعود السلالم بانتظام يساعد في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشار الخبراء إلى أن التوتر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تزيد هرمونات التوتر من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، لذا فإن تخفيف التوتر مناسب أيضاً للوقاية من مشاكل القلب والأوعية الدموية.

أكدت مجلة "هيلبراكسيسنت" الألمانية بأن النشاط البدني، والتخفيف من التوتر، والنظام الغذائي الصحي، المعتمد على كثير من الأطعمة النباتية يمكن أن يقي بشكل فعال من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

واعتمدت المجلة الألمانية على دراسة أجراها فريق بحثي بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا، والذي أوضح أن نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي له تأثير وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو أحد أكثر الطرق فعالية لحماية نظام القلب والأوعية الدموية، كما أن بعض المواد الفردية قد يكون لها تأثير فعال من مثل هذه الأمراض، على سبيل المثال الأطعمة الغنية بالمغنسيوم،

## نمط حياة يحمي الشباب من "النوبات"

والكوليسترول الكلي، وسكر الدم، وضغط الدم، و3 سلوكيات صحية هي: التغذية والنشاط البدني والتدخين.

### النوم الصحي

وأضافت الأداة الجديدة، التي صدرت منذ عامين: مدة النوم الصحية كمكون أساسي لصحة القلب، واستبدلت التعرض للنيكوتين بالتدخين، لمراعاة استخدام السجائر الإلكترونية والتعرض للتدخين السلبي.

وتم تحليل بيانات 240 شاباً أعمارهم بين 21 و27 عاماً في ضوء 3 درجات من الالتزام: مثالي ومتوسط وضعيف، وخضع المشاركون لفحص بالموجات فوق الصوتية للشريان السباتي. ووجد الباحثون أن المشاركين الذين حصلوا على درجات أعلى في مستوى الالتزام بالمعايير الصحية كان لديهم شريان سباتي أقل سمكاً وأكثر صحة.

كما وجد الباحثون ارتباطاً أقوى بين صحة الشريان السباتي وعوامل صحية مثل ضغط الدم، مقارنة بالسلوكيات الصحية مثل النشاط البدني.

وفسرت النتائج ذلك لأن المشاركين كانوا صغاراً في السن، بحيث لا يمكن لعواقب السلوكيات الصحية السيئة أن تتجلى في مشاكل صحية.

وخلصت النتائج إلى أن عدم تتبع الإرشادات الصحية في مرحلة مبكرة من العمر يرتبط بالأمراض المزمنة لاحقاً.

انسداد الشرايين قد يسبب نوبات قلبية أو سكتات دماغية، في مرحلة الشباب، لكن دراسة حديثة تشير إلى إمكانية منع ذلك من خلال الالتزام بنمط حياة أفضل.

وقدم بحث جديد، من جامعة ساوث كاليفورنيا، تحليلاً للعلاقة بين التزام الشباب والأصفر سنا بمقاييس حماية القلب والأوعية الدموية والمؤشرات المبكرة

لتراكم الدهون في شرايين الرقبة

التي تزود

الدماغ بالدم،

بحسب

مديكال

إكسبريس.

وقاس الباحثون

مخاطر صحة القلب

والأوعية الدموية من

خلال مجموعتين

من المقاييس، واحدة

قديمة وأخرى جديدة،

طورتها جمعية القلب

الأمريكية.

تتضمن الأداة القديمة

4 عوامل هي: الوزن،

أضافت الأداة الجديدة، التي صدرت منذ عامين: مدة النوم الصحية كمكون أساسي لصحة القلب، واستبدلت التعرض للنيكوتين بالتدخين، لمراعاة استخدام السجائر الإلكترونية والتعرض للتدخين السلبي.







محة إنجابية



السبب الأكثر شيوعاً لإصابة بالأم بحمي النفاس، وفقاً لموقع "Very wellhealth". هو إصابة بالرحم بالعدوى، نتيجة لانتقال البكتيريا إليه أثناء عملية الولادة، ولكن هناك أسباباً أخرى يجب الانتباه إليها، كـ انتقال البكتيريا من الرحم إلى المسالك البولية، التهاب الشدي، إصابة جرح الولادة بالعدوى.



## حمى النفاس.. يجب أن تكوني على دراية

التالية:  
- إذا كانت الولادة قيصرية، لزيادة خطر انتقال العدوى إلى الأم.  
- تمزق الأغشية قبل الولادة، مما يزيد من خطر انتقال البكتيريا إلى الرحم.  
- استغراق الولادة وقتاً طويلاً.  
- معاناة الأم من ضعف المناعة.  
- سوء التغذية، مما يقلل من قدرة الجسم على التصدي للعدوى.

### طرق وقائية

للوقاية من حمى النفاس، يجب على الأم اتباع ما يلي:  
- الخلود للراحة.  
- تناول المضادات الحيوية الموصوفة من قبل الطبيب، لتجنب العدوى.  
- تنظيف وتطهير جرح الولادة بانتظام.  
- غسل اليدين جيداً بالماء الجاري والصابون قبل تنظيف وتطهير جرح الولادة.  
- المواظبة على الرضاعة الطبيعية، لأنها تساهم في إنتاج أجسام مضادة، تحمي الأم والطفل من العدوى.  
- اتباع نظام غذائي صحي، لتقوية المناعة.  
- المتابعة الدورية مع الطبيب، للكشف المبكر عن العدوى.

حمى النفاس من المشكلات المحتملة أن تحدث الإصابة بها بعد الولادة، لذلك يجب على الحامل على تكون دراية بأعراضها وأسبابها، للوقاية منها قدر المستطاع.  
السبب الأكثر شيوعاً لإصابة بالأم بحمي النفاس، وفقاً لموقع "Very wellhealth"، هو إصابة بالرحم بالعدوى، نتيجة لانتقال البكتيريا إليه أثناء عملية الولادة، ولكن هناك أسباباً أخرى يجب الانتباه إليها، كـ انتقال البكتيريا من الرحم إلى المسالك البولية، التهاب الشدي، إصابة جرح الولادة بالعدوى.

### أعراض مزعجة

يمكن للأم اكتشاف إصابتها بحمي النفاس بعد الولادة من خلال الأعراض التالية:  
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى أكثر من 38 درجة مئوية.  
- آلام في البطن، خاصة في منطقة الحوض.  
- خروج إفرازات ذات رائحة كريهة من المهبل، قد تكون مصحوبة بالماء.  
- رعشة الجسم.  
- الصداع.  
- التعب.

### عوامل خطر الإصابة

تصبح الأم بعد الولادة أكثر عرضة للإصابة بحمي النفاس في الحالات

## تأثير "المضاد" على أطفال "القيصرية"

غرونينغن تحليلاً لمجموعتين، الأولى تضمنت 28 زوجاً من الأمهات والرضع، والثانية 79 رضيعاً، واستمرت فترة أخذ عينات من الرضع حتى بلوغ الطفل عامه الأول.

وأظهرت النتائج تأكيدات بأن المضادات الحيوية التي تُعطى قبل العملية القيصرية لها تأثيرات صغيرة فقط على ميكروبيوم أمعاء الرضيع. وكانت أبحاث سابقة قد سلطت الضوء على أهمية التغيرات التي تحدث في ميكروبيوم الأمعاء والأحماض الصفراوية في تطور الاضطرابات المناعية في وقت لاحق من الحياة. وتوفر نتائج الدراسة تأكيدات بالتأثير المحدود للمضادات الحيوية في هذه المرحلة المبكرة، ودور التغذية في لعب دور أهم لبناء بكتريا صديقة في أمعاء المولود.



يتم إعطاء الأمهات اللاتي يخضعن لولادة قيصرية مضادات حيوية وقائية قبل العملية مباشرة لمنع العدوى اللاحقة في موقع الجراحة، لكن هناك دائماً مخاوف طبية بشأن تأثير هذه الأدوية.

تتركز المخاوف على التأثير السلبي على ميكروبيوم الأمعاء لدى الأطفال حديثي الولادة إذا وصلت إلى الطفل قبل قطع الحبل السري، وما يرتبط بذلك من تأثير لاحق على اضطرابات المناعة.

وأكدت دراسة من هولندا أنه على الرغم من أن هذه المضادات الحيوية يمكن أن تسبب تغييرات طفيفة في ميكروبيوم الرضيع، إلا أنها أقل أهمية بكثير من تأثير التغذية على الأطفال.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، أجرى فريق البحث من جامعة



صحة نفسية



اضطراب ثنائي القطب، حالة يعاني خلالها الشخص المصاب من تقلبات شديدة في المزاج والتفكير والسلوك ويعجز عن أداء المهام اليومية،

## نساء يواجهن خطر "ثنائي القطب"

خبرة في مشاكل الصحة العقلية الشديدة، أصبن بمرض عقلي حاد في وقت قريب من انقطاع الطمث. وهذه الدراسة مهمة للغاية لأنها توضح لأول مرة في عينة كبيرة جدا أن المرحلة الانتقالية لانقطاع الطمث لها تأثير ملموس على الصحة العقلية للمرأة. ويمكن أن تساعد النتائج، التي نشرت في مجلة "نيتشر مينتال هيلث" المعنية بالصحة العقلية، في توفير دعم إضافي للنساء اللاتي "تركن بالظلام في السابق"، وفقا للبروفيسور دي فلوريو. وقالت: "إن مثل هذه الأبحاث أمر حيوي، حيث تواجه النساء هذه التغييرات العميقة في حياتهن وأجسادهن، ويخيب ظنهن حاليا بسبب عدم الفهم التفصيلي لهذه التغييرات". واضطراب ثنائي القطب، حالة يعاني خلالها الشخص المصاب من تقلبات شديدة في المزاج والتفكير والسلوك ويعجز عن أداء المهام اليومية، إذ يعيش المصاب أوقاتا عصبية وقد يمر بمواقف خطيرة، لكن الأسوأ أنه لا يدرك سبب تلك التقلبات.

كشفت دراسة حديثة أن النساء يواجهن خطرا مضاعفا للإصابة باضطراب ثنائي القطب في السنوات التي تسبق دورتهن الشهرية النهائية. وأوضح الخبراء أن هذا النوع من الأبحاث يمكن أن يساهم في التنبؤ بالمخاطر الفردية المتعلقة بمشاكل الصحة العقلية خلال هذه المرحلة، مما قد يكون له دور حاسم في "إنقاذ الأرواح". وتحدثت هذه الفترة، المعروفة باسم فترة ما قبل انقطاع الطمث، عندما تبدأ المرأة في مواجهة أعراض انقطاع الطمث مثل القلق وتقلبات المزاج وضباب الدماغ، رغم استمرار حدوث الدورة الشهرية. وقالت البروفيسورة أريانا دي فلوريو: "خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، تظهر الأعراض على حوالي 80% من الأشخاص، لكن تأثير ذلك على بداية المرض العقلي الشديد لم يكن معروفا". وتابعت: "في عيادتي، وجدت أن بعض النساء، اللاتي كن يعشن في السابق حياة بدون أي

## وسيلة إيجابية لتربية الأبناء

ألقت دراسة تجريبية الضوء على الفكاهة كوسيلة فعّالة من الآباء للتربية، ووجدت أن استخدام أحد الوالدين للضحك والمزاح يؤثر إيجابياً على جودة علاقتهم بأطفالهم. وأظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة ولاية بنسلفانيا، أن الأطفال الذين استخدم أولياؤهم الفكاهة هم أقل توتراً.

وبحسب "مديكال إكسبريس" درس الباحثون جوانب مختلفة من بيئة التربية وتنمية الطفل، مثل الفكاهة واللعب. ويمكن للفكاهة أن تعلم الناس المرونة المعرفية، وتخفيف التوتر، وتعزيز حل المشكلات الإبداعي، والمرونة. وخلصت النتائج إلى أن الفكاهة تساعد في تبديد التوتر والتسلسل الهرمي، وتقدم مساعدة للطرفين على الشعور بتحسّن بشأن الموقف العصيب.

وفي استطلاع أجراه الباحثون، تبين أن من بين الذين أفادوا بأن والديهم يستخدمون الفكاهة، قال 50.5% إنهم يتمتعون بعلاقة جيدة مع والديهم، وذكر 44.2% أنهم يشعرون بأن والديهم قاموا بعمل جيد في تربيتهم. من ناحية أخرى، من بين الذين قالوا إن والديهم لا يستخدمون الفكاهة، أفاد 2.9% فقط بوجود علاقة جيدة مع والديهم، وذكر 3.6% أنهم يعتقدون أن والديهم قاموا بعمل جيد في تربيتهم.





أطفال



بحسب الدراسة، إذا دأب الوالدان على استخدام الأدوات الإلكترونية بغية تهدئة أطفالهم، فقد يخلف ذلك مشكلات في قدرة الأطفال بالسيطرة على العواطف، وربما يولد مشكلة في إدارة حالات الغضب لديهم خلال مراحل لاحقة من حياتهم.



## تعامل "ضار" مع غضب الأطفال

استعمال الوالدين للوسائط الرقمية، وبحسب معطيات تلك الدراسة، حينما تزايدت وتيرة استعمال الآباء للتكنولوجيا في السيطرة على مشاعر أطفالهم، أظهر الآخرون قدرات أقل في التعامل مع الغضب والإحباط، خلال السنة التي تلت بداية التقييم. وكذلك أظهر الأطفال الذين أعطوا بشكل متكرر أدوات إلكترونية حينما عانوا مشاعر سلبية، أنهم أقل قدرة في التوصل إلى اختيار استجابة مقصودة ومسيطر عليها، فيما أكثروا من اختيار الردود الأوتوماتيكية. وبينت الدراسة أيضاً أن تضاؤل مهارات التعامل مع الغضب في عمر مبكر، يعني أيضاً أن أولئك الأطفال قد قُدمت لهم أدوات رقمية بصورة متكررة كوسيلة للتعامل مع المشاعر. وأضافت الدكتورة كونوك، "ليس من المفاجئ أن يلجأ الآباء إلى الوسائل الرقمية للسيطرة على الحالات العاطفية حينما يعاني أطفالهم مشكلات في ضبط المشاعر. في المقابل، أبرزت دراستنا أن تلك الاستراتيجيات قد تؤدي إلى مفارقة مشكلات موجودة في الأصل".

### اقترح معلوماتي

ويقترح الباحثة أن يعمل خبراء الصحة على تقديم معلومات عن الكيفية التي تمكن الآباء من مساعدة أطفالهم في التعامل مع عواطفهم، من دون إعطائهم هاتفاً ذكياً أو لوحاً رقمياً (تابلت). وإضافة إلى ذلك، ذكرت الباحثة في "جامعة شربروك" بكندا والمشرفة الرئيسية على الدراسة، كارولين فيتزباتريك، "غالباً ما نرى الآباء وقد لجأوا إلى استعمال الألواح الرقمية أو الهواتف الذكية كي يشتتوا انتباه الطفل حينما يكون مضطرباً. ويخلف الأطفال بالمحتوى الرقمي، ما يجعله طريقة سهلة في وقف نوبات الغضب، وهو أمر فاعل على المدى القصير". واستطردت "إذا تزايد وعي الناس بأن الوسائل الرقمية ليست بالأدوات الملائمة في شفاء نوبات الغضب، فستستفيد صحة الطفل العقلية والنفسية، وتتحسن حالته العامة".

خلصت دراسة بحثية جديدة إلى أن إعطاء الخليوي أو اللوح الإلكتروني (تابلت) للطفل حينما يدخل في نوبة غضب يفسد قدرته على التعامل مع مشاعره.

وبحسب الدراسة، إذا دأب الوالدان على استخدام الأدوات الإلكترونية بغية تهدئة أطفالهم، فقد يخلف ذلك مشكلات في قدرة الأطفال بالسيطرة على العواطف، وربما يولد مشكلة في إدارة حالات الغضب لديهم خلال مراحل لاحقة من حياتهم.

وأفادت بأن الأطفال يتعلمون أشياء كثيرة عن السيطرة على الذات، أي الاستجابات العاطفية والذهنية والسلوكية خلال أوضاع معينة، خلال السنوات الأولى من أعمارهم، وفقاً لـ "اندنبدنن عربية".

وقالت الدكتورة فيرونیکا كونوك، المؤلفة الرئيسية للدراسة والباحثة في "جامعة أيوتقوس لوراند" بهنغاريا، إن "نوبات الغضب لا تُشفى بالأدوات الرقمية. يجب أن يتعلم الأطفال بأنفسهم كيفية التعامل مع مشاعرهم السلبية، وكذلك يحتاجون إلى المساعدة من والديهم خلال تلك العملية من التعلم، وليس مساعدة أداة رقمية".

وأضافت "في هذه الدراسة أظهرنا أنه إذا قُدم الآباء الأدوات الرقمية باستمرار إلى أطفالهم بغية تهدئة أو وقف نوبة غضب انتابهم، لا يتعلم الأبناء كيفية السيطرة على مشاعرهم، ويؤدي ذلك إلى مشكلات أكثر حدة في السيطرة على العواطف خلال مراحل لاحقة في الحياة، خصوصاً مشكلات السيطرة على الغضب".

### أدوات رقمية "سلبية"

وفي السنوات الأخيرة، تزايدت عادة إعطاء الأطفال أدوات رقمية كي يستطيعوا على رداً أفعالهم حيال العواطف، تحديداً حينما تكون سلبية. وفي 2020، أجرى الباحثون تقييماً للوالدين في عائلات ما يزيد على ثلاثمائة طفل تراوحت أعمارهم بين سنتين وخمس سنوات، وتابعوا حالتهم خلال العام الذي تلا ذلك التقييم. وأكمل الآباء استمارات لتقييم حالة الطفل، وكذلك مدى



## عنصران صديقان للعظام

والعضلات، حتى في سن الشيخوخة. ليس من الضروري إجراء تغيير كامل وجذري في نمط الحياة لإنشاء خطة وجبات صديقة للعظام. غالباً ما تكون التغييرات الصغيرة والبسيطة كافية ومن هذه التغيرات: تقليل اللحوم والنشويات والملح والدهون - والإكثار من تناول الخضار والفواكه.

وتعتبر الخضار والفواكه الخضراء مصادر مثالية للفيتامينات والمعادن والألياف. وينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام أن يستهلكوا حوالي 1000 إلى 1500 ملليغرام من الكالسيوم يومياً.

ومن أجل تغطية الاحتياجات اليومية من الكالسيوم، فإن أفضل الخيارات هي الحليب ومشتقات الألبان، مثل الزبادي والجبن أو أنواع معينة من الجبن الصلب.

أما فيتامين د، فيمكن الحصول عليه بشكل أساسي من الأسماك الدهنية مثل الرنجة والماكريل والسلمون. ويمكن تغطية حوالي 10 إلى 20 بالمائة فقط من الاحتياج اليومي من فيتامين د، من خلال الغذاء وحده والحصول على الباقي من خلال التعرض إلى أشعة الشمس. كما أن المشي ولو لمسافة قصيرة كل يوم يمكن أن يحدث الفرق أيضاً في حماية عظامك.

هشاشة العظام هو اضطراب في عملية استقلاب العظام (الهدم وإعادة البناء الطبيعيين لأنسجة العظام) ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بكسور العظام المعروف بـ "هشاشة العظام". لكن غالباً ما يتم اكتشاف هذا المرض في مراحل متأخرة، قد لا ينفع معه علاج. إلا أن بعض الأطعمة قد توفر لك الوقاية الضرورية من هذا المرض، كما أن إدراج بعض التغييرات على نمط الحياة يمكن أن يكون له تأثير وقائي أيضاً.

مجلة "inFranken" الألمانية تكشف عن عنصران يمثلان الحصن المنيع ضد هشاشة العظام.

يتكون هيكلنا العظمي من حوالي 210 عظمة، والتي تخزن 98 بالمائة من الكالسيوم في الجسم. لذا فلا عجب أن الكالسيوم على وجه الخصوص له أهمية خاصة في النظام الغذائي الصحيح والضروري للعظام القوية.

بالإضافة إلى الكالسيوم، فيتامين د هو العنصر الثاني المهم في تقوية العظام.

ويدون فيتامين، لا يمكن امتصاص كمية كافية من الكالسيوم في الأمعاء.

لهذا فإن التغذية السليمة مسؤولة إلى حد كبير عن صحة الجسم بأكمله، بما في ذلك صحة العظام

تعتبر الخضار والفواكه الخضراء مصادر مثالية للفيتامينات والمعادن والألياف. وينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام أن يستهلكوا حوالي 1000 إلى 1500 ملليغرام من الكالسيوم يومياً.

## موعد العد التنازلي قوة عظامك

فيتامين (D) يمكن أن يضعف صحة العظام، ونمط الحياة المستقر الذي يعزز قلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة، واعتماد النشاطات اليومية التي لا تتطلب جهداً.

ويؤثر التدخين سلباً على صحة العظام، إذ يقلل التدخين من كثافة العظام، وتتسبب الأمراض المزمنة بحالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وبعض الأدوية مثل الكورتيكوستيرويدات يمكن أن تؤدي إلى التهاب وزيادة ارتشاف العظام.

وبحسب (مايو كلينك) يزداد احتمال الإصابة بهشاشة العظام في وجود عدد من العوامل مثل السن والعرق وخيارات نمط الحياة والحالات المرضية والعلاجات.



ما إن تتخطى الـ 30 من عمرك حتى تبدأ رحلة توقف قوة عظامك الطبيعية، ومع دخول الـ 40 يبدأ العد التنازلي لضعفها بشكل تدريجي كما يشير الأطباء، وبحسب دراساتهم يبدأ تدهور العظام عادةً في سن الـ 30 تقريباً، إذ يقل إنتاج أنسجة العظام الجديدة تدريجياً، ومع تقدم العمر، يصبح التوازن بين تكوين العظام وارتشافها غير متوازن، ما يؤدي إلى فقدان كثافة العظام وزيادة تعرضها للكسور.

وهذه الحالة، المعروفة بهشاشة العظام، تحدث بسبب انخفاض في الخلايا المكونة للعظام وزيادة في الخلايا الممتصة لها، ما يجعل بنيتها أكثر هشاشة.

وهناك بعض العوامل التي تسهم في تدهور صحة العظام، منها نقص التغذية عبر نقص



### اسناني حياتي



هناك عدد من  
العلاجات المتوفرة  
لتخفيف مرض  
القلاع الفموي  
أو فطريات الفم،  
إذ قد يوصي  
الطبيب المختص  
بإستخدام غسول  
الفم، أو تطبيق  
مرهم، أو تناول  
قرص مضاد  
للفطريات. وفي  
بعض الحالات،  
قد يلجأ إلى  
وصف دواء مضاد  
للفطريات غالباً  
ما يكون على  
شكل أقراص يتم  
تناولها ن طريق  
الفم.



## هكذا يمكن معالجة فطريات الفم

- صعوبة في الأكل والشرب.  
وهناك عدد من العلاجات المتوفرة لتخفيف مرض القلاع الفموي أو فطريات الفم، إذ قد يوصي الطبيب المختص باستخدام غسول الفم، أو تطبيق مرهم، أو تناول قرص مضاد للفطريات. وفي بعض الحالات، قد يلجأ إلى وصف دواء مضاد للفطريات غالباً ما يكون على شكل أقراص يتم تناولها ن طريق الفم.  
ومن الممكن تجنب القلاع الفموي، وفي ما يلي بعض النصائح للوقاية من مرض القلاع الفموي:  
تنظيف الأسنان بعد كل وجبة باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لتقليل تراكم البكتيريا في الفم.  
عدم استخدام غسول الفم المطهر الذي يمكن أن يغير توازن البكتيريا "الجيدة" في الفم، ويسمح للمبيضات بالنمو والتسبب بمرض القلاع الفموي.  
التأكد من تنظيف طقم الأسنان، في حال وجوده، بشكل صحيح، إضافة إلى الجلد الموجود تحته وتشطيف الفم بعد كل وجبة.  
في حال استخدام أدوية الكورتيكوستيرويدات المستنشقة، يجب شطف الفم جيداً بالماء بعد كل استنشاق.  
ينصح بشرب كميات كافية من الماء.  
التقليل من التدخين أو الإقلاع عنه.

القلاع الفموي، مرض يعرض أيضاً باسم داء المبيضات الفموي، هو عدوى في الفم تسببها الخميرة (نوع من الفطريات) المعروفة باسم المبيضات.  
ولا تسبب المبيضات الأعراض دوماً، فهي موجودة عند معظم الناس من دون أن يواجهوا أي نوع من المشاكل. لكن الأخيرة تبدأ عندما يكون هناك تغيير في الميكروبات، أي الجزيئات الحية الصغيرة التي تعيش داخل الفم. وهذا يقلل من عدد البكتيريا الجيدة ويسمح للفطريات بالنمو والتكاثر.  
ويشير موقع healthdirect الأسترالي إلى أن هناك أنواعاً مختلفة من المبيضات التي يمكن أن تسبب مرض القلاع الفموي، أكثرها شيوعاً المبيضات البيضاء.  
يتسبب مرض القلاع الفموي بظهور بقع بيضاء في الفم، ومن الممكن مسح هذه البقع إلا أنها تخلف مناطق حمراء ونزيف.  
وقد تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- ألم أو حرقان في الفم.
- طعم غير طيب.
- صعوبة في تذوق الطعام.
- احمرار الفم والحلق.
- تشققات في زوايا الفم.

## فيتامينات ضرورية للأسنان

بالأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي، مثل الحمضيات والفراولة والكيوي والفلفل الحلو، لأنه يحمي مينا الأسنان من التلف، بفضل خصائصه المضادة للأكسدة.  
وأكدت أن الأسنان بحاجة أيضاً إلى فيتامين B9، لأنه ضروري لتجديد الأنسجة، وفيتامين B12 الذي يساهم في إنتاج كريات الدم الحمراء، المسؤولة عن نقل الأوكسجين إليها.  
واختتمت حديثها بالإشارة إلى أن فيتامين ب المركب يتواجد في الأسماك واللحوم والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية.

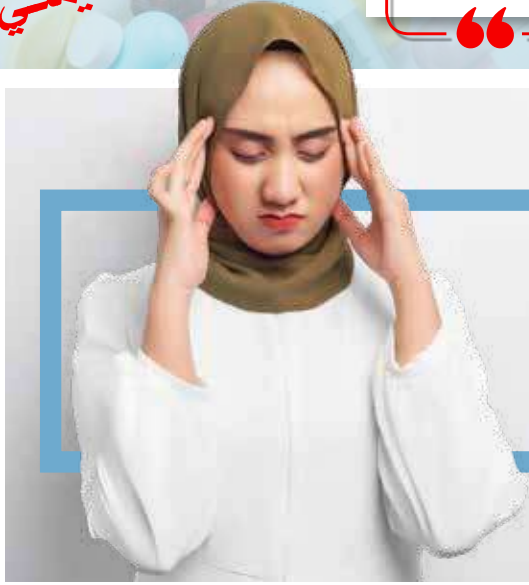


قالت أخصائية تقويم الأسنان الروسية، الدكتور فاليريا، إن فيتامين د يلعب دوراً كبيراً في تقوية العظام والأسنان، بفضل قدرته على تحسين امتصاص الجسم لمعدن الكالسيوم، مشيرة إلى أنه يتوافر في العديد من الأطعمة، مثل الأسماك الدهنية.  
وأوضحت أن فيتامين أ ضروري لصحة الأسنان، لأنه هو مادة بناء طبقة المينا التي تغطي سطح السن من الخارج، بالإضافة إلى قدرته على حمايتها من العدوى وتحفيز إنتاج اللعاب ومنع تكاثر البكتيريا الفموية.  
وأفادت أن فيتامين أ يمكن الحصول عليه عن طريق تناول البيض والكبد والجزر ومنتجات الألبان والسبانخ وقرع الغسل، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".  
وشددت على ضرورة أن يكون النظام الغذائي اليومي غنياً



مخ واعصاب

## الأسباب المحتملة لألم الصدغ



قد يكون مرتبطا بالضغط على العصب.

**6** - التهاب الشريان ذي الخلايا العملاقة (التهاب يصيب الشرايين، خاصة في الرأس) ويمكن أن يسبب ألما شديدا في الصدغ، وتشمل الأعراض الأخرى حساسية فروة الرأس والحمى والتعب وفقدان الوزن. هذه الحالة أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50 عاما وتتطلب علاجا طبيا فوريا لمنع حدوث مضاعفات خطيرة، مثل فقدان البصر.

**7** - التوتر والقلق، يمكن أن يظهر جسديا بعدة طرق، بما في ذلك ألم الصدغ. يمكن أن يساهم توتر العضلات وارتفاع ضغط الدم المرتبط بالإجهاد في حدوث هذا النوع من الألم.

**8** - قد يسبب إجهاد العين، بسبب مشاكل الرؤية غير المصححة، مثل الحاجة إلى النظارات، ألما في الصدغ. غالبا ما يتفاقم هذا الألم بعد فترات طويلة من القراءة أو استخدام أجهزة الكمبيوتر أو أي نشاط يتطلب تركيزا بصريا مكثفا.

**9** - يمكن أن يسبب الجفاف الصداع، بما في ذلك آلام الصدغ، عندما لا يحصل الجسم على كمية كافية من الماء، يمكن أن يؤثر ذلك على تدفق الدم وضغطه، مما قد يؤدي إلى الصداع.

**10** - في حالات نادرة، قد يكون الألم الحاد في الصدغ علامة على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، وهو عبارة عن توسع في وعاء دموي في الدماغ، ويمكن أن يكون تمدد الأوعية الدموية مهددا للحياة ويتطلب عناية طبية عاجلة، كما قد تشمل الأعراض الأخرى الرؤية الضبابية، وتيبس الرقبة، والشعور بالضعف أو التميل في أحد جانبي الجسم.

### متى يجب طلب العناية الطبية؟

من المهم طلب العناية الطبية إذا كنت تعاني ألما حادا في الصدغ مصحوبا بأي من الأعراض التالية:

- صداع مفاجئ وشديد.
- تغيرات الرؤية.
- فقدان الوعي.
- الارتباك أو صعوبة التحدث.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- تصلب الرقبة.

قد يكون الألم الحاد في الصدغ مزعجا ومربكا في كثير من الأحيان، ويمكن أن يتراوح هذا النوع من الألم من الانزعاج الخفيف إلى الإحساس الشديد الذي يؤثر على الأنشطة اليومية. أسباب هذا الألم متعددة وتتراوح من مشاكل بسيطة إلى حالات طبية خطيرة، وفقاً لتقرير نشرته مجلة "لافيدا لوثيدا" الإسبانية، وهي كما يلي:

**1** - صداع التوتر، أحد الأسباب الأكثر شيوعا لآلام الصدغ، يتميز هذا النوع من الصداع بالشعور بالضغط أو التوتر حول الرأس، خاصة في الجبهة والصدغين، ويمكن أن يكون سببه التوتر أو القلق أو التعب أو الوضعية السيئة.

**2** - الصداع النصفي (صداع شديد يؤثر غالبا على جانب واحد من الرأس، بما في ذلك الصدغ)، قد يكون مصحوبا بأعراض أخرى مثل الغثيان والقيء والحساسية للضوء والصوت، ويمكن أن يحدث الصداع النصفي بسبب بعض الأطعمة، والتغيرات الهرمونية، والإجهاد، وقلة النوم.

**3** - أحيانا يسبب التهاب الجيوب الأنفية ألما في الصدغ، خاصة إذا تأثرت الجيوب الأمامية. وتشمل الأعراض الأخرى احتقان الأنف وسيلانه وألم الوجه.

**4** - اضطراب المفصل الصدغي الفكي، يمكن أن يسبب ألما في الصدغ بسبب التوتر في عضلات الفك. يمكن أن يحدث هذا الاضطراب بسبب صريف الأسنان (صرير الأسنان)، أو ضعف محاذاة الفك، أو إصابات الفك.

**5** - ألم العصب الثلاثي التوائم ( حالة عصبية تسبب ألما حادا في الوجه، بما في ذلك الصدغ) ويمكن أن ينتج هذا الألم عن الأنشطة اليومية مثل المضغ أو التحدث أو حتى لمس وجهك. ومن ثم، فإن السبب الدقيق لألم العصب ثلاثي التوائم ليس واضحا دائما، ولكنه

“

التوتر والقلق، يمكن أن يظهر جسديا بعدة طرق، بما في ذلك ألم الصدغ. يمكن أن يساهم توتر العضلات وارتفاع ضغط الدم المرتبط بالإجهاد في حدوث هذا النوع من الألم.



# فيفوسان® Fefosan®

Ferrous Sulphate 150mg  
Folic acid 0.5mg

# فيفوسان ز® FefosanZ®

Ferrous Sulphate 150mg  
Folic acid 0.5mg  
Zinc sulphate 61.8 mg



- تعمل مكونات فيفوسان (حمض الفوليك والحديد) على دعم صحة خلايا الدم الحمراء.
- فيفوسان يقي من الأنيميا ويعمل على إنتاج الهيموجلوبين.
- كبسولات فيفوسان يتم امتصاصها في الأمعاء وليس في المعدة ولذلك لا يتسبب في زيادة حموضة المعدة.
- يحتوي فيفوسان زد على الزنك الذي يدعم الجهاز المناعي.

- Fefosan contains (Folic acid & Ferrous) which support healthy red blood cells
- Fefosan used for Prophylaxis anemia and helps in hemoglobin production
- Fefosan capsules are absorbed in the intestine and not in the stomach, and therefore do not cause increased stomach acidity
- Fefosan Z contains zinc, which supports the immune system



شيبا فارما  
Shiba Pharma





الأول مرة في اليمن

## جهاز حرق الأورام Microwave

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

### استخدمات الجهاز

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

### مميزات الجهاز:

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

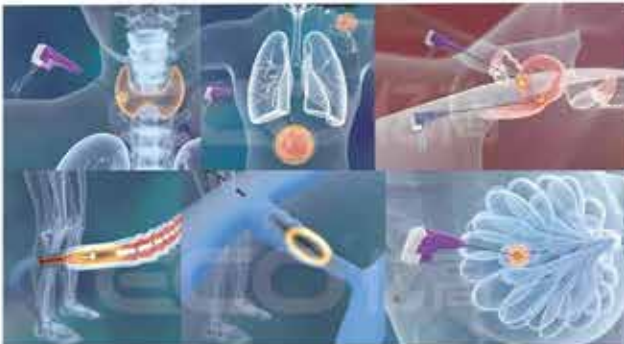
### السلامة والأمان:

تقنية المعالجة 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 الورقية 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<sup>LTE</sup>

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+

