

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

سبتمبر 2024 العدد (81)

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر

- تزايد ضحايا التمسيد  
والمساج العشوائي
- اكتشف ما تخبره لحيتك  
عن صحتك
- خضروات تقلل خطر  
الجلطات والسكتات

5 أمراض شائعة يمكن  
الوقاية منها

فاطمة المحتسب ..  
من مريضة إلى طبيبة



تكيس المبايض  
مرض شائع عند اليمنيات

# 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

■ فيتامينات نحتاجها في هذا  
الوقت من العام

30  
تغذية

■ خبراء: الفول في قائمة  
المأكولات الفريدة

33  
صحة إنجابية

■ الفرق بين أعراض "الزائدة  
الدودية" والحمل

36  
عظام

■ التهاب يصيب المفاصل  
نتيجة عدوى

18  
قمة صحفية

■ فاطمة المحتسب ..  
من مريضة إلى طبيبة

24  
توعية

■ 10 علامات على التمتع  
بصحة جيدة  
■ علامات أولية على الأورام  
النسائية

26  
جديد الطب

■ اكتشاف فصيلة دم  
جديدة  
■ تقنية تتلاعب بموجات  
الدماغ

7  
فلك الطبية

■ الكوليرا تؤدي بحياة 680  
شخصاً في اليمن خلال 6 أشهر  
■ الإنقاذ الدولية تحذر من  
الانتشار السريع للكوليرا باليمن  
■ أخصائية نساء توضح:  
كيفية التعامل مع الإصابة بـ  
«تكيس المبايض»  
■ مرض باركنسون ينتشر بين  
اليمنيين  
■ نجاح أول عملية قسطرة  
قلبية في الحديدة

10  
تقرير

■ الذئبة الحمراء ..  
مرض يستهدف اليمنيين  
متخفياً بأمراض أخرى  
■ تزايد ضحايا التمسيد  
والمساج العشوائيين  
■ تحذيرات من المخاطر  
الصحية لبعض مركبات  
التنظيف المحلية

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

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

رئيس التحرير  
معين النجري

مدير التحرير  
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجود العمري  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

المدير المالي  
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## جرعة أولى

# قلب مكسور



عبد الملك الجرّموزي

في خضم سعيك الحثيث لتحقيق نجاحات عملية، أو عاطفية وأسرية، تفاجئك الحياة بصدمات "تكسر قلبك"، وفي أشد حاجتك لمن حولك من أهل وأصدقاء، كي يساندونك ويدعمونك في أزمته، تكتشف بأنك وحيداً في وجه تقلبات الحياة العاصفة، فيزداد قلبك انكساراً.

كثيرون منا يرددون جملة "قلبي مكسور" كتعبير عن شدة حزنهم سواء، هذا التعبير، ليس مجازياً، بل توصيف حقيقي لما يشعرون به جراء الإجهاد العاطفي والمروء بمواقف عصبية، وهي متلازمة علمية تسمى "متلازمة القلب المكسور".

ومن الممكن أن يكون الإجهاد العصبي وشجون الحب والعمليات الجراحية من الأسباب التي تؤدي لمتلازمة القلب المكسور، إضافة لحوادث السقوط وحتى السعادة المفرطة. لتقريب فكرة كيف تحدث متلازمة القلب المكسور وتفسيرها، وأعراضها، لخصت الكاتبة العلمية فلورنس وليامز، تجربة خاصة بها في كتاب اسمه "الحسرة: رحلة شخصية وعلمية"، تحدثت فيه عن العلاقة في الألم العاطفي والجسدي بعد زيارات عديدة للأطباء في أكثر من دولة.

تحدثت وليامز في كتابها أيضاً عن الطرق التي يمكن أن يؤثر بها الألم العاطفي الشديد على القلب والجهاز الهضمي والمناعي وليس القلب وحده.

فعندما تركها زوجها بعد أكثر من 25 عاماً، شعرت فلورنس وليامز أن جسدها وصل بمقياس كهربائي، إذ إن الأعراض الرئيسية لهذه المتلازمة هي الشعور بالألم في الصدر، وضيق النفس، وهي ذات أعراض النوبات القلبية التي تختلف عنها في أنها تحدث بسبب حدوث انسداد كامل أو شبه كامل بأحد شرايين القلب، بينما لا تكون الشرايين مسدودة مع المتلازمة، ويشترك النوعان في ضعف تدفق الدم للشرايين. وليامز فسرت "القلب المكسور" بعد رحيل الحبيب من نقطة بداية الحب، إذ يحفز الحب أجزاء الدماغ المسؤولة عن إنتاج هرمونات التوتر، وأيضاً عند فقدانه، ويتحفز الجسم ويشعر بتوتر كبير مفرزاً هرمونات شبيهة بأعراض النوبة القلبية.

وغالباً ما ترتفع هرمونات الإجهاد العصبي مثل الأدرينالين عند الإصابة بهذه المتلازمة، وهذا يدل على تأثير المخ على وظيفة القلب، وفقاً لأدلة عثر عليها في العام الفائت باحثين من مستشفى زيورخ الجامعي، وذكروها في دراستهم التي نشرتها مجلة "يورويان هيرت جورنال" الأوروبية المعنية بأبحاث القلب.

وكان الباحثون قد برهنوا في العام 2018، على أن هناك فروقاً بين مصابي متلازمة القلب المكسور وغيرهم، في بعض مناطق المخ التي تلعب دوراً مهماً في معالجة العواطف. يقول موقع "عيادة مايو" (Mayo Clinic) الطبي، إنه عادة ما يسبق ظهور المتلازمة مواقف بدنية أو عاطفية شديدة، البدنية قد تشمل الخضوع لعمليات جراحية كبيرة أو حدوث كسر أو الإصابة بأمراض الربو، وقد تسببها بعض المواقف العاطفية، مثل الحزن الشديد على خبر وفاة أو أي شكل من أشكال الفقد، وشجون الحب، والدخول في جدال حاد.

كما أنها قد تحدث أيضاً بسبب أدوية معينة مثل التي تستخدم في علاج الأفعال التحسسية الشديدة أو نوبات الربو الشديدة أو القلق أو احتقان الأنف، والأدوية المخدرة مثل الميثامفيتامين.

ولا يوجد حتى الآن علاج محدد لمتلازمة القلب المكسور، لكن الوقاية ممكنة، عن طريق إدارة التوتر النفسي والعاطفي والعيش بحياة صحية ومتوازنة، مثل التمارين الرياضية المنتظمة والاستشارة النفسية والراحة، وتجنب التعرض لمصادر الإجهاد قدر الإمكان.

والواقع، أن الحزن والسعادة، من متغيرات الحياة، لا فرح دائم ولا حزن مستمر، وكلنا معرضون لكسرة القلب، لكن علينا إدراك أن أي صدمة تضربنا بعنف ستؤلنا لكن ليس بوسعها القضاء علينا.

وتحضرني هنا نصيحة ثمينة للمفكرة المصرية الدكتورة هبة رؤوف عزت: "أحزن حين تحتاج أن تحزن واكتئب حين يحق لك أن تكتئب قليلاً، وخذ وقتك.. لكن لا تبالغ ولا تتمادى، توازن فقط.

احترم جرحك، لا تتجاهله وتكره، ولا تقفز فوقه وتدوس على قلبك.. خذ وقتك، واحترم الزمن، ولا تستكف أن تكون إنساناً.. من لا يحترم الحزن لا يعرف المعنى الآمن للسعادة.

احترم جرحك، واصبر حتى يندمل، واحمد الله في كل حال.



لا يوجد حتى الآن علاج محدد لمتلازمة القلب المكسور، لكن الوقاية ممكنة، عن طريق إدارة التوتر النفسي والعاطفي والعيش بحياة صحية ومتوازنة، مثل التمارين الرياضية المنتظمة والاستشارة النفسية والراحة، وتجنب التعرض لمصادر الإجهاد قدر الإمكان.

# Kof-Bye

شراب آفة في قاعدة عسل

Dextromethorphan

Pseudoephedrine

Carbinoxamine

مضاد للسعال

مزيل للإحتقان

مضاد للحساسية

كف باي SYRUP



Pharmacare  
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



## فلك الطبية



أوضح مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، أن "البيانات تضيد بأن الإجمالي التراكمي للحالات المشتبه في إصابتها بالكوليرا يزيد عن 186 ألف حالة في جميع المحافظات اليمنية الـ22، خلال الفترة من منتصف مارس، وحتى 7 سبتمبر 2024".



# الكوليرا تودي بحياة 680 شخصا في اليمن خلال 6 أشهر

الوفيات المرتبطة بالمرض ارتفعت، خلال الفترة نفسها، إلى أكثر من 680 حالة في عموم البلاد". وجاء في التقرير، "النساء الحوامل، والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة أخرى هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض؛ حيث "يمثل الأطفال دون سن الخامسة 16% من إجمالي الحالات المشتبه بها و18% من الوفيات، فيما يمثل كبار السن والذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً ما يقرب من 10% من الحالات و36% من الوفيات". وحذرت الأوتشا، من زيادة الحالات في أعقاب الأمطار الغزيرة التي ضربت معظم أنحاء البلاد في الفترة الأخيرة، والتي تزيد من احتمال انتقال الكوليرا بسبب تلوث إمدادات المياه.

### الطبية/

كشف تقرير أممي جديد عن عدد حالات الإصابة بالكوليرا التي سجلت في اليمن خلال الـ 6 أشهر الماضية. وأكد تقرير مكتب "الأوتشا"، أواخر شهر سبتمبر، تسجيل وفاة 680 شخصاً بمرض الكوليرا، وأكثر من 186 ألف حالة إصابة.

وأوضح مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، أن "البيانات تضيد بأن الإجمالي التراكمي للحالات المشتبه في إصابتها بالكوليرا يزيد عن 186 ألف حالة في جميع المحافظات اليمنية الـ22، خلال الفترة من منتصف مارس، وحتى 7 سبتمبر 2024". وأضاف التقرير "أن حالات الاشتباه بالكوليرا تشهد تفضيلاً متسارعاً منذ 6 أشهر، وفي المتوسط تم الإبلاغ عن ما بين 1050 و1800 حالة جديدة في اليوم الواحد، كما أن حالات

## الإنقاذ الدولية تحذر من الانتشار السريع للكوليرا باليمن

من زيادة حالات الإصابة بالكوليرا نتيجة الفيضانات، وقال: "تفشي وباء الكوليرا بسرعة في العديد من المحافظات.. يعرض حياة الناس للخطر بشكل مباشر، ومن المرجح أن يؤدي تدمير البنية التحتية للمياه والصرف الصحي بسبب الفيضانات إلى تفاقم انتشار المرض". وأكد البيان أن الفيضانات وتفشي وباء الكوليرا ترك ملايين اليمنيين في حاجة ماسة إلى تدخلات عاجلة في المأوى الطارئ والمساعدات النقدية والمواد الغذائية وغير الغذائية وخدمات المياه والصرف الصحي والحماية والإمدادات الطبية.



في الوقت المناسب، سيستمر الوضع في التدهور، مما يعرض المزيد من الأرواح للخطر". وفي السياق نفسه حذر القائم بأعمال مدير اللجنة في اليمن؛ إيزايا أوجولا،

### الطبية/

حذرت لجنة الإنقاذ الدولية (IRC)، من تفاقم الكارثة الإنسانية في اليمن جراء الفيضانات المدمرة الأخيرة التي ضربت البلاد، والتفشي المتسارع لوباء الكوليرا.

وقالت اللجنة في بيان صحفي، أواخر شهر سبتمبر: "ندعو المجتمع الدولي بشكل عاجل إلى زيادة الدعم المالي واللوجستي لتلبية الاحتياجات الفورية والطويلة الأجل للمتضررين من تفاقم الكارثة الإنسانية في اليمن، مدفوعة بالتأثيرات المدمرة للفيضانات الأخيرة والتفشي المتسارع لوباء الكوليرا في معظم أنحاء البلاد، وبدون اتخاذ إجراءات



## أخصائية نساء توضح: كيفية التعامل مع الإصابة بـ «تكيس المبايض»

### الطبية/

والأربعينيات ومع تطور أجهزة الكشف، فقد أصبح من السهل اكتشاف التكيس بالجهاز أو فحص الدم عند النساء. ويخصوص تسببه في عدم انتظام الدورة الشهرية، وما يشاع في تسببه بالعقم، تنفي هذه الطبيبة المتخصصة في أمراض النساء والولادة ذلك، لكن يختلف الأمر في حالة الإهمال الشديد وعدم الكشف، والتشخيص المبكر، وهو ما قد يتسبب بحالات نادرة من العقم.

وتؤكد الطبيبة إفتكار أحمد، أن هناك أدوية تخفف الأعراض مثل العلاجات الخاصة بالهرمونات التي ترافق المرض وتعمل على تخفيفه، كما أن هناك علاجاً شهيراً يستخدم في أغلب حالات التكيس.

وتقول إنها لا تستطيع التحدث عنه لأن أغلب النساء يأخذن علاجات وأدوية بدون استشارة الطبيب، ما يتسبب لهن بمشاكل مضاعفة، إذ يكون مصدر العلاج غالباً هو مواقع الإنترنت، يقرأن مثل هذه المواد ويقررن علاج أمراض قد لا يكون هو ذات المرض المصابات به.

بحسب منظمة الصحة العالمية فإن تكيس المبايض

يؤثر على ما يقدر بنحو 8-13% من النساء

في سن الإنجاب، وما يصل إلى 70% من

الحالات لا يتم تشخيصها حول العالم.

ويعد شهر سبتمبر /أيلول شهر التوعية

بتكيس المبايض، وثيمته شريط أزرق

يرجع له كل الداعمين لحملة التوعية

بتكيس المبايض في هذا الشهر

من كل عام، حيث يأتي

الهدف من هذه التوعية

بمتلازمة تكيس المبايض

للمساعدة في تحسين

حياة المتضررات

من متلازمة

تكيس المبايض

ومساعدتهن على

التغلب على أعراضه،

وكذلك منع وتقليل مخاطر

الإصابة بالحالات التي تهدد

حياتهن.



دعت أخصائية نساء وولادة وعقم، الطبيبة إفتكار أحمد، النساء لزيارة أقرب عيادة نساء وولادة، أو مستشفى ومرفق صحي، في حال لاحظت بعض التغيرات مثل تأخر الدورة الشهرية، أو عدم انتظامها، ونمو الشعر الزائد، وحب الشباب (البثور)، وزيادة الوزن؛ وذلك للفحص والتأكد من تشخيص تكيس المبايض.

وأفادت الطبيبة أحمد بان هناك الكثير من العيادات تقدم فحصاً مجاناً لتكيس المبايض خلال شهر سبتمبر «شهر التوعية بتكيس المبايض»، ولكن مع الوضع الصحي السيئ للبلد في هذه المرحلة لا يحدث ترويج كافٍ لمثل هذه الأحداث والفعاليات الإيجابية.

وتوضح الطبيبة إفتكار في حديثها لصالح تقرير أعدته سكيانة محمد ونشر في «خيوط»، أن تكيس المبايض مرض شائع في أوساط النساء، ويظهر في فترات الإنجاب لدى النساء وليس له سبب حدوث واضح.

بحسب أحمد، فإن النساء اللاتي يملكن تاريخاً مرضياً عائلياً، يسهل إصابتهن بالتكيس، وبمجرد الإصابة بتكيس المبايض يصبن بما يسمى «مقاومة الأنسولين»، وهذا يعني أن الجسم لا يستطيع استخدام الأنسولين بشكل جيد، حيث تتراكم مستويات الأنسولين في الجسم، وقد تسبب ارتفاع مستويات الأندروجين.

كما يمكن اعتبار «السمنة» أيضاً في هذا الجانب أحد الأسباب، بالنظر إلى أنها قد تؤدي إلى زيادة مستويات الأنسولين وتجعل أعراض متلازمة تكيس المبايض أسوأ.

وتقول أحمد :

«يصعب علينا تشخيص

المرض في مرحلة المراهقة،

أو المراحل الأولى للبلوغ، أما

النساء في العشرينيات والثلاثينيات



تؤكد الطبيبة  
إفتكار أحمد،  
أن هناك  
أدوية تخفف  
الأعراض مثل  
العلاجات الخاصة  
بالهرمونات التي  
ترافق المرض  
وتعمل على  
تخفيفه، كما  
أن هناك علاجاً  
شهيراً يستخدم  
في أغلب حالات  
التكيس.





## فك الطبية



يوضح الطبيب عبده الأحص، أن الشلل الرعاش أو ما يسمى (داء باركنسون) هو اضطراب تنكسي يستفحل ببطء في مناطق محددة من الدماغ. ويعرف المصابون بالرعاش، بأن عضلاتهم تكون في حالة راحة يسمى (رعاش الراحة)، وأيضاً ببطء الحركات الإرادية، وصعوبة الحفاظ على التوازن لديهم.



# مرض باركنسون ينتشر بين اليمنيين

نتيجة وجود مشكلة في الأجزاء العميقة من الدماغ التي تتحكم في الحركات.

كما أن العامل الوراثي قد يلعب دوراً في زيادة احتمالية الإصابة بالشلل الرعاش، خصوصاً من لديهم تاريخ عائلي للإصابة بهذا المرض، فضلاً عن الشيخوخة.

ووفقاً لحديث الطبيب الأحص، في تقرير أعدته بسمه توفيق ونشر في منصة خيوط، تزيد السموم البيئية من خطر الإصابة بداء باركنسون، كالمبيدات الحشرية، إضافة إلى أن هناك بعض العوامل، كتناول بعض الأدوية، مثل أدوية الربو والكافيين و"الأمفيتامينات"، وكذا الأدوية المستخدمة في بعض الاضطرابات النفسية والعصبية. الجدير بالذكر، أن معدلات انتشار المرض تضاعفت خلال 25 عاماً الماضية، حيث أشارت التقديرات العالمية في عام 2019 إلى وجود أكثر من 8,5 مليون شخص مصاب بمرض باركنسون.

### الطبية/

كشفت أطباء بأن انتشار مرض الشلل الرعاش في اليمن، عادةً يكون بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، ويمكن أن يصاب الشباب في حالات نادرة.

ويوضح الطبيب عبده الأحص، وهو دكتور باطنية، لـ منصة "خيوط"، أن الشلل الرعاش أو ما يسمى (داء باركنسون) هو اضطراب تنكسي يستفحل ببطء في مناطق محددة من الدماغ. ويعرف المصابون بالرعاش، بأن عضلاتهم تكون في حالة راحة يسمى (رعاش الراحة)، وأيضاً ببطء الحركات الإرادية، وصعوبة الحفاظ على التوازن لديهم، وفق الأحص، إضافة إلى زيادة توتر العضلات الذي يسمى (التصلب أو الصل)، وكثير من الأشخاص يصبح تفكيرهم ضعيفاً أو يحدث لديهم الخرف.

وبرغم أن السبب الرئيسي والدقيق لشلل الرعاش لا يزال غير معروف حتى الآن، لكن ما يحدث -كما يشرح الأحص-، يكون

## نجاح أول عملية قسطرة قلبية في الحديدة

يتمكن مرضى القلب تلقي الرعاية والعلاج داخل المستشفى، دون الحاجة إلى السفر إلى العاصمة صنعاء أو خارج البلاد.

وكانت هيئة مستشفى الثورة بالحديدة قد حصلت مؤخراً، على تجهيزات شملت أحدث أجهزة القسطرة القلبية، بدعم من وزارة الصحة والبيئة والسلطة المحلية وصندوق دعم وتنمية الحديدة، الأمر الذي يعد خطوة كبيرة في تحسين الخدمات المقدمة للمرضى والحد من معاناتهم.



### الطبية/

تمكن فريق طبي متخصص بأمراض القلب والقسطرة القلبية، في هيئة مستشفى الثورة العام بالحديدة من إجراء أول عملية قسطرة قلبية بنجاح.

واستخدم الفريق الطبي أحدث التقنيات في مجال أمراض القلب والشرايين، وفقاً لـ الدكتور خالد أحمد سهيل، رئيس هيئة مستشفى الثورة بالحديدة، الذي وصف نجاح العملية بأنها "تمثل قفزة نوعية في مستوى الرعاية الصحية المقدمة بالمحافظة" وأوضح الدكتور سهيل بأنه بات



تقرير

# الذئبة الحمراء ..

## مرض يستهدف اليمنيات متخفياً بأمراض أخرى

ريهام السماوي - خولة السمان

كانت العشرينية وفاء محمد، تعتقد أن الطفح الجلدي الذي أصاب وجهها عبارة عن كلف، بسبب الشمس الحارة في الريف، خاصة وهي لم تسمع بمرض الذئبة الحمراء من قبل. ومع مرور الأيام، بدأت وفاء تشعرت بألم متفاوت في مفاصلها، بالإضافة إلى حمى طوال الوقت، ورغم استخدامها أدوية خفض الحمى، لكن بدون فائدة، مما اضطرها للسفر إلى المدينة للعلاج.

ينصح الأطباء المرأة بعدم الحمل، إلا بعد السيطرة على الذئبة الحمراء وفي فترة خمول المرض مدة ستة أشهر على الأقل، مشيراً إلى أن المرض يعالج ضمن أقسام الباطنية أو الروماتيزم، ولا يوجد كادر طبي متخصص له تحديداً. وفي السياق نفسه يرجع الحميري سبب عدم الاكتشاف المبكر لمرض الذئبة الحمراء إلى صعوبة التشخيص نظراً لتشابه أعراضها مع أمراض أخرى، مثل: نقص الدم، نقص الصفائح الدموية، تساقط الشعر، التحسس من الشمس، الحمى المتواصلة، آلام المفاصل، مثل: حمى الضنك، التيفوئيد، الحمى المالطية أو الملاريا.

ويبدأ تشخيص الإصابة بالمرض عبر الفحص السريري الذي يعتمد على الأعراض الكثيرة التي قد تقود إلى المرض، وفقاً لـ الدكتورة ياسمين القاضي، اختصاصية باطنية، التي أضافت: "ويتم تأكيده عبر الفحوصات المخبرية التي تكشف وجود الأجسام المضادة في دم المريض".

وتؤكد القاضي في حديث لـ «خيوط»، أن بعض المرضى قد يتعافون، لكن المرض مزمن، ويحتاج إلى متابعة علاجية مدى الحياة.

تقول وفاء: «بعد أن أجريت الفحوصات، ظهر أنني مصابة بالذئبة الحمراء، لم أستوعب ماهية هذا المرض، لا أعرف أسبابه، ولا أعراضه، ولا حتى تداعياته؛ لذلك لم أعط الموضوع أهمية، حتى رجعت إلى الطبيب، وهنا كانت الصدمة حين قال لي بأنه مرض خطير ومزمن». ويعرف مرض الذئبة الحمراء بأنه مرض التهابي مزمن، يحدث عندما يقوم جهاز المناعة بهجوم خلايا وأعضاء الجسم ذاته، ويصيب الالتهاب الناتج عن هذا المرض العديد من أعضاء الجسم، مثل الجلد، والمفاصل، والقلب، والرئتين، والكلى، وخلايا الدم.

### النساء الأكثر إصابة

كشف طبيب باطنية يمني بان نسبة إصابة النساء بمرض الذئبة الحمراء تصل إلى 90% مقارنة بالرجال والأطفال، موضحاً بان تأثير المرض على النساء بشكل كبير نتيجة ارتفاع هرمون الأستروجين.

ويقول الدكتور محمد الحميري، طبيب باطنية، في حديث لـ «خيوط»: «جميع الحالات التي استقبلناها كانت لنساء، وللأسف غالبيةهن في مراحل متقدمة من المرض»، ولذلك

“

سبب عدم  
الاكتشاف  
المبكر لمرض  
الذئبة الحمراء  
إلى صعوبة  
التشخيص نظراً  
لتشابه أعراضها  
مع أمراض أخرى،  
مثل: نقص الدم،  
نقص الصفائح  
الدموية، تساقط  
الشعر، التحسس  
من الشمس،  
الحمى المتواصلة،  
آلام المفاصل، مثل:  
حمى الضنك،  
التيفوئيد، الحمى  
المالطية أو الملاريا.





## تقرير



تشير الدراسات إلى أن العلاجات الحديثة قد ساعدت على تحسين معدلات البقاء، حيث يعيش حوالي 80% من المصابين أكثر من 15 سنة بعد التشخيص، ويختلف معدل الإصابة بمرض الذئبة الحمراء عالمياً، حيث يتراوح بين 20 و70 حالة لكل 100,000 شخص.

وعوامل البيئية معاً، وفقاً للاشموري، موضحاً بقوله «قد يرث الشخص القابلية لهذا المرض (خصوصاً إذا كان لديه أفراد من العائلة مصابون بالمرض)، غير أنه قد لا يصاب به إلا عندما يتعرض لتأثير عامل معين في البيئة المحيطة به، مثل الإصابة بفيروس معين أو نتيجة تناوله دواء، وأحياناً بسبب التعرض لأشعة الشمس، كما أنّ التدخين والتوتر أو الضغط النفسي المستمر يعتبران أيضاً من العوامل البيئية المساعدة على الإصابة بهذا المرض».

ويضيف الأشموري: «عجز العلم عن تفسير أسباب ظهور الأعراض في هيئة نوبات متباعدة، يعقبها فترات من التحسن، لكن من المهم أيضاً الانتباه إلى أن أعراض الذئبة الحمراء تكون في بعض المرضى ثابتة ولا تظهر في شكل نوبات».

من ناحيته، يشير الاختصاصي النفسي، محمد النابهي، إلى أن الضغوط النفسية تلعب دوراً هاماً في تفاقم المرض وتدهور الحالة الصحية للمرضى، إذ يقول لـ«خيوط»: «الضغط النفسي الناجم عن الانفعال والتوتر والمشاكل الاجتماعية يفاقم المرض، حيث يؤثر سلباً على توازن الهرمونات، مما يعزز هجمات المرض ويزيد من تدهور الحالة الصحية».

مؤكداً أن الأبحاث العلمية تشير إلى أنّ 25% من مرضى الذئبة الحمراء، يعانون من اكتئاب شديد، بينما يعاني 37% منهم، من قلق شديد.

## علاجات تقلل من أعراضه

فيما يتعلق بعلاج الذئبة الحمراء يقول الدكتور نبيل الأشموري، اختصاصي أمراض الروماتيزم، «يعدّ مرض الذئبة مرضاً مزمنًا، وعلى الرغم من عدم وجود علاج شافٍ له، هناك مجموعة من العلاجات التي يمكن أن تقلل من أعراضه، وتحد من تلف الأعضاء الحيوية، وتقلل من خطر تكرار نشاط المرض، من بينها: مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، وهيدروكسيكلوروكين، والستيرويدات والأدوية ذات الصلة».

ويتابع في حديثه لـ«خيوط»: «أما علاج النوع الشرس من مرض الذئبة، فيتمثل في جرعات مرتفعة من الستيرويدات القشرية، والأدوية الكابتة للمناعة، والأدوية الحيوية».

وتشير الدراسات إلى أن العلاجات الحديثة قد ساعدت على تحسين معدلات البقاء، حيث يعيش حوالي 80% من المصابين أكثر من 15 سنة بعد التشخيص، ويختلف معدل الإصابة بمرض الذئبة الحمراء عالمياً، حيث يتراوح بين 20 و70 حالة لكل 100,000 شخص.

من جهتها، تحذّر الدكتورة صفاء الشرجي، من التعرض للشمس، وتنصح باستخدام واقي شمس كل أربع ساعات، خاصة من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثالثة عصراً، والامتناع عن التدخين، وارتداء الملابس الواقية للشمس، واتباع إرشادات الطبيب.

## في طور الدراسة

ما يزال ظهور مرض الذئبة الحمراء غير معروف؛ لأنّ الأسباب التي تحفز حدوثه ما تزال في طور الدراسة، ويمكن أن تكون نتيجة عوامل وراثية (جينية)



## تقرير



تتفاقم حالات الكثير من المرضى المصابون إما بكسور بسيطة أو التواءات عضلية أو تمزق عضلي نتيجة حادث معين أو حمل اوزان ثقيلة، بعد لجوئهم الى ما يسمى التمسيد، وهو نوع من المساج الشعبي يقوم به اشخاص لم يتلقوا دروسا ولا تدريباً علمياً على ممارسة هذا النوع من المساج، وإنما توارثوها او اكتسبوها بالممارسة.



# تزايد ضحايا التمسيد والمساج العشوائي

## انتصار مثنى

قضت الثلاثينية هديل سالم ثمان سنوات طريحة الفراش، اثر اصابتها بشص (كسر غير مكتمل) بسيط في الورك، نتيجة تزلزلها في درجات السلم عندما كان عمرها 14 عاماً. لكن التعامل مع الحالة المرضية بطريقة غير سليمة ساهم في تحويل الشص إلى كسر في منطقة ما تحت الحوض تسبب في إعاقة مستديمة.

المساج الشعبي يقوم به اشخاص لم يتلقوا دروساً ولا تدريباً علمياً على ممارسة هذا النوع من المساج، وإنما توارثوها أو اكتسبوها بالممارسة.

## تحذيرات الاخصائيين من عواقب وخيمة

هنالك علاج طبيعي فيزيائي صحيح قام على أسس علمية بالإضافة الى الخبرة والمعرفة، وهناك ما يعرف بالطب الشعبي والممارسات الموروثة العديدة التي يتوارثها الناس، مثل تقريح عصب الرقبة، والتعليق، وسحب الراس، وغيرها من الممارسات، وثمة فرق بين هذا وذاك، فالعلاج الطبيعي هو الرعاية الصحية الجسدية المقدمة للمرضى بهدف تخفيف الآلام وتحسين طريقة الحركة ومنع الإعاقة أو تجنب الحاجة إلى الجراحة بالطرق الطبيعية والفيزيائية.

وفي هذا السياق يحذر

اخصائي في المخ والاعصاب المرضى

الدكتور عبيد العزيز المدغري، المرضى من اللجوء الى مثل تلك الممارسات التي وصفها بانها

تقول هديل «عندما تبين بأنني اعاني من شص في عظام الورك، استدعيت معصبة (معالجة شعبية) معروفة لتستمر في تمسيد رجلي أسبوعين كاملين، لكن الألم كان يتضاعف كل يوم، ما اضطر عائلتي لنقلي الى المستشفى وهناك تبين أنه قد تحول إلى كسر كامل في العظم».

بعد الثمانية الأعوام قررت عائلة هديل نقل ابنتهم للعلاج في الأردن، وهناك خضعت الفتاة لعملية ترفيع عظمي (أخذ العظم الاحتياط في الجسم).

وتقول هديل لمنصة خيوط «بعد إجراء هذه العملية استعدت جزءاً كبيراً من عافيتي لمدة طويلة، لكن بوجود تحذيرات للحفاظ على العملية وعدم المخاطرة»، وما زالت تعاني تبعات هذه الحادثة، لتخضع مؤخراً لعملية زراعة مفصل صناعي بعد تدهور حالتها مجدداً.

تتفاقم حالات الكثير من المرضى المصابون إما بكسور بسيطة أو التواءات عضلية أو تمزق عضلي نتيجة حادث معين أو حمل اوزان ثقيلة، بعد لجوئهم الى ما يسمى التمسيد، وهو نوع من





## تقرير



زيادة هذه الظاهرة  
يجعل من الضروري  
تعزيز الوعي  
عند المجتمع  
وعند المعالجين  
الشعبيين حول  
كيفية الممارسة  
ومتى تكون، وماهي  
الحالات التي يجب  
معاها الامتناع عن  
ممارسة مثل هذا  
التدخل.

العلاج الطبيعي لتأهيل الأشخاص بعد إصابات الحروق  
والجروح  
العلاج الدهليزي- مجموعة تمارين لمساعدة المريض على  
استعادة التوازن

العلاج الطبيعي لصحة المرأة  
العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية

### ”التمسيد، وتمزق الأنسجة“

تعرضت الاربينية أم مالك لتمزق الانسجة في الكتف الأيمن،  
نتيجة حادث سقوط على الأرض، قبل ما يقارب العامين.  
تقول لخيوط: « منذ أن أفقت من فقدان الوعي الذي أصابني بعد  
حادث السقوط وأنا أشعر بالألم شديد في يدي كاملة إلى حد أنني لم  
أستطع حمل أي شيء، إضافة إلى التميل الذي كنت أشعر به.»  
خضعت أم مالك لإجراء الأشعة وقامت بجميع التحاليل اللازمة  
لمعرفة نوع الإصابة، إلا أن بعض الأطباء شخص حالتها على أنها  
خلع في الكتف، والبعض الآخر شخصه على أنه تمزق في الأنسجة.

أما الطبيب الذي كان يتابع حالتها حينها فإكتفى قائلاً: «ما  
عندك شيء، مارسي حياتك الطبيعية كما كنت،» لكنها كما قالت:  
«استمرت أشكو من الألم، بعدها استعنت بامرأة ممسدة (معالجة  
شعبية) تمسّد لي يدي في المنزل، لكن هنا كانت الأمور تزداد سوءاً،  
والألم يشتد أكثر.»

وتعتقد أن عمل الممسدة قد يكون بسبب التمزق في الأنسجة، فقد  
ازدادت الأنسجة تمزقاً، حسب ما أخبرها به الطبيب المصري  
الذي أجرى لها عملية ترميم للأوتار، والذي وجهها بعد ذلك إلى  
العلاج الطبيعي. وما زالت مستمرة في العلاج الطبيعي إلى الآن.

ويشترط في اختصاصي العلاج الطبيعي (PTS) أن يكون حاصلًا  
على درجة البكالوريوس، أو دراسات عليا في مجال العلاج الطبيعي  
التابع لكلية العلوم الطبية، هذا فقط هو الذي يُقيم الحالة الصحية  
للمرضى، ومن ثم يضع خطة العلاج العملية من خلال التمارين  
الخاصة التي تساعد على الحركة وتخفيف الألم واستعادة الوظيفة  
بشكل أفضل.

إضافة الى ذلك يجب أن يكون على علم ودراية دقيقة بعلم التشريح  
والأعصاب وعلم الحركة «البايو» ميكانيك الحركة، واتباع آلية

«عشوائية»، منها إلى أن هنالك حالات مرضية تعرضت لمضاعفات  
بسبب الممارسات الخاطئة للمساج والتدليك، منها انزلاق غضاريف  
الرقبة، بعد ما يسمى بتقريح العصبية، وهو لف الراس والرقبة  
إلى الجهة الأخرى.  
وقال لمنصة خيوط «لا ننصح المرضى بالذهاب لهؤلاء الممارسين  
للمساج العشوائي، وعليهم بالذهاب للطبيب المختص،» وهو من  
سيحدد إذا أحتاج المريض علاجًا طبيعياً، وسيتم تحويله للمكان  
الصحيح بوصفة طبية.

ويشدد المدغري على أن تلك الممارسات خطيرة جداً، وقد تؤدي  
إلى زيادة الانزلاق الغضروفي، أو خلع في الفقرات وقد يحصل تمزق  
للشرايين الدموية للدماغ التي تمر من الرقبة، ويتسبب في عدم  
وصول الدم الي الدماغ، ويتسبب في إصابة بالغة لا تحمد عقباها.

ويلجأ بعض المرضى إلى العلاج الشعبي والممارسات المتوارثة نتيجة  
عدة أسباب منها، ضعف ثقة المرضى في الأطباء والتشخيص  
الجيد، بالإضافة إلى الاعتقاد القوي بان نسبة الشفاء على أيدي  
ممارسي المساج الشعبي عالية.

زيادة هذه الظاهرة يجعل من الضروري تعزيز الوعي عند المجتمع  
وعند المعالجين الشعبيين حول كيفية الممارسة ومتى تكون، وماهي  
الحالات التي يجب معها الامتناع عن ممارسة مثل هذا التدخل.  
فحتى في العلاج الفيزيائي الطبيعي توجد أيضاً العديد من  
الضوابط والموانع التي لا يتناسب معها تدخل العلاج الطبيعي،  
كما يقول الدكتور محمد الرعيني، في حديثه لخيوط، وذلك مثل  
الحالات الالتهابية الحادة، أمراض الدم، أمراض الأورام الخبيثة  
والحميدة، القابلية للنزف، فشل الدورة الدموية فوق الدرجة الثانية،  
ربو القلب، تمدد الأوعية الدموية والقلب، التناقض الشديد لجميع  
الأمراض، الاستسقاء.

وكذا وجود كسور في العمود الفقري أو المفاصل وغيرها بينما هناك  
حالات معينة تتلاءم مع أقسام العلاج الطبيعي، مثل:  
العلاج الطبيعي للعظام والعضلات  
العلاج الطبيعي للشيوخ وكبار السن  
العلاج الطبيعي لأمراض الجهاز العصبي  
إعادة التأهيل للأوعية الدموية والقلب والرتتين  
العلاج الطبيعي لتأهيل الأطفال





## تقرير



المحامية شيما القرشي؛ يختلف الوضع بحسب نوعية العمل الذي تتم ممارسته. فمثلاً، إن كان العلاج الطبيعي أو المساج من ضمن خدمات أحد المشايخ أو المراكز الطبية التي حصلت على تراخيص من وزارة الصحة، يستطيع الشخص المتضرر رفع قضية ضد ذلك المشفى أو المركز الذي قام بالإضرار به.



الحصول على ترخيص بذلك من المجلس، ويسري هذا الحكم أيضاً على الأطباء المتقدمين والزائرين قبل مباشرتهم العمل في المنشآت الحكومية والخاصة.

المحامية شيما القرشي تقول لخيوط: «يختلف الوضع بحسب نوعية العمل الذي تتم ممارسته. فمثلاً، إن كان العلاج الطبيعي أو المساج من ضمن خدمات أحد المشايخ أو المراكز الطبية التي حصلت على تراخيص من وزارة الصحة، يستطيع الشخص المتضرر رفع قضية ضد ذلك المشفى أو المركز الذي قام بالإضرار به، وغالباً ما يحصل على تعويض منه إذا ثبت الخطأ الطبي من قبل المشفى أو المركز.

لكن في الحالة الأخرى، التي يتم فيها العلاج الطبيعي دون أي تراخيص، وفي أماكن غير معتمدة ولا تحمل موقفاً محدداً، فإنه وإن كان الشخص قادراً على اللجوء للقانون في حالة تعرضه للضرر، فإنه قد يجد صعوبة في الحصول على التعويض المناسب، أو حتى العثور على الأشخاص الذين أضروا به، والذين يكونون في أحيان كثيرة متهمين بتهم جنائية سابقة. فعند القيام بالعمل بصورة عشوائية، أو من قبل شخص غير مؤهل، قد ينتج عنه عدة مساوئ ومضاعفات، منها كسور، خلع، انحسار للعصب، التهابات وتمزق للعضلات أو الأوتار والأربطة وغيرها.“

الفحص الطبي وبروتوكول العلاج الطبيعي، من فحص المريض، وأخذ التاريخ المرضي، وإجراء الفحوصات، وتشخيص الحالة، ثم وضع الخطة للبدء في مرحلة العلاج، ومراجعة تاريخ حالة المريض، وقياس مستوى التحسن وتعديل الخطة عند ملاحظة نتائج غير متوقعة.

كل هذه الإجراءات تساعد على عمل علاج طبيعي بصورة صحية جيدة، وتجنب الأضرار، وهذا و يقدر حسب الجمعية اليمنية للعلاج الطبيعي، عدد المتخصصين في العلاج الطبيعي بـ 550، أي بنسبة 0.16 لكل 10,000 من السكان.

### الحكم القانوني لمزاولة المهنة

بحسب قانون المجلس الطبي فإن من يمارس مهنة الطب والوظائف المرافقة لها بدون تراخيص مزاوله المهنة من قبل المجلس يعتبر منتحلاً لمهنة الطب، وفقاً للقانون رقم (28) لسنة 2000، الذي ينص في المادة (10) منه على تولي المجلس الطبي إصدار التراخيص، ووضع قواعد لأداب وسلوكيات ممارسة المهنة، وتحديد المؤهلات والخبرات اللازمة للحصول على الشهادات الاستشارية والتخصصية لمزاولة المهنة.

وتنص المادة (4) من ذات القانون على حظر مزاوله المهنة قبل



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



# Muvit®

## A Store of Energy

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

www.shaphaco.com

P.O. Box: 3073

@Shaphaco

info@shaphaco.net

+967.1 200620/2

+967.1 200623



تقرير

# تحذيرات من المخاطر الصحية لبعض مركبات التنظيف المحلية

**الطبية**  
نبه أخصائي أمراض جلدية، الدكتور علي الكوماني، إلى خطورة المنظفات التي تباع في الشوارع، ولا تحمل أي معلومات عن نوع ونسب المواد الكيميائية التي تحتوي عليها. وقال الكوماني في حديثه لصالح تحقيق نشر في منصة خيوط "غالباً ما تكون هذه المنظفات سبباً في الإصابة بعدد من الأمراض الجلدية، أهمها التحسسات، والأكزيما، والطفح الجلدي، وقد تسبب مرضاً جلدياً مزمناً، خاصة تلك المستخدمة في غسيل الصحون"، وذلك نتيجة ارتفاع نسبة المواد الكيميائية أو ضعف جودتها أو انتهاء فترة صلاحيتها.

مقارنة بأسعار المنظفات التي تحمل علامات تجارية معروفة، ومن الأسباب أيضاً تشجيع المنتج المحلي، وانعدام البدائل. وتتراوح أسعار المنظفات للحمامات، والبلاط، وتلميع الجدران، والسجاد الخارجي المستورد، بين 3 و5 آلاف ريال يمني، بينما لا تتجاوز أسعار المنظفات المصنوعة محلياً أكثر من 1500 ريال يمني.

ذلك ما يجعل ربوات البيوت يفضلن المنظفات المصنوعة بمشاريع صغرى لتوفير المال. وأصحاب المطاعم، والفنادق، والمشاريع التجارية، أيضاً، كانوا حريصين على شراء تلك المنتجات بدلاً من المنظفات الخارجية المستوردة لتوفير المال دون الالتفات للأضرار والنتائج.

## مخاطر صحية متعددة

كشفت نتائج الاستبيان، تعرض 28.4% لمشاكل صحية وآثار جانبية، كالتحسس

وقال الكوماني في حديثه لصالح تحقيق نُشر في منصة خيوط "غالباً ما تكون هذه المنظفات سبباً في الإصابة بعدد من الأمراض الجلدية، أهمها التحسسات، والأكزيما، والطفح الجلدي، وقد تسبب مرضاً جلدياً مزمناً، خاصة تلك المستخدمة في غسيل الصحون"، وذلك نتيجة ارتفاع نسبة المواد الكيميائية أو ضعف جودتها أو انتهاء فترة صلاحيتها.

وكانت معدتا التحقيق منيرة الطيار وسهير عبد الجبار الذي نُشر أواخر سبتمبر تحت عنوان "منظفات خطيرة في المنازل" قد أجرتا استبياناً حول استخدام المنظفات المنتجة محلياً، عبر المشاريع المنزلية وأثرها على الصحة شمل 42 سيدة.

وبحسب نتائج الاستبيان، فضلت 20.5% من العينة المستبينة استخدام المنظفات المنتجة محلياً، نتيجة أسعارها المنخفضة التي تناسب الوضع الاقتصادي للأسرة

“

بحسب نتائج الاستبيان، فضلت 20.5% من العينة المستبينة استخدام المنظفات المنتجة محلياً، نتيجة أسعارها المنخفضة التي تناسب الوضع الاقتصادي للأسرة مقارنة بأسعار المنظفات التي تحمل علامات تجارية معروفة،







## تقرير



كشفت نتائج الاستبيان، تعرض 28.4% لمشاكل صحية وآثار جانبية، كالتحسس والاختناق، بينما تعرض 23.5% ممن يستخدمون هذا النوع من المنظفات بالأم البطن والغثيان وألم العينين.

المستخدمة في صناعة هذه الأنواع من المنظفات بأنها خطيرة.

وقالت في تصريح لـ خيوط "تحتوي على مواد خطيرة مثل (الفورمالين،) (الصودا الكاوية) والأحماض، كحمض (السلفونيك)،"، موضحة أن هذه المواد تزداد خطورة خاصة عند الجهل بكيفية التعامل معها، لذا يجب أن يتعامل مع هذه المواد فنيون متخصصون، يفهمونها بشكل دقيق، فبعض المواد السائلة الشفافة متشابهة إلى حد كبير.

كما يجب أن يكون لدى هؤلاء الفنيون معرفة بالمعادلات الكيميائية، بالنظر إلى الأخطاء التي قد تنتج عن زيادة المكونات، حد قولها. وتضيف "أن تصنيع المنظفات في المنزل، دون تخصيص مكان مناسب لذلك، يعرض أهله للخطر، بسبب الانبعاثات. لذلك من الضروري أن تتم عملية التصنيع في أماكن خاصة، وجيدة التهوية".



يتفق باسم العريقي، رئيس قطاع الصيادلة الفنيين بنقابة ملاك صيدليات المجتمع، في حديثه لخيوط، مع ما طرحته العرامى، بأن إنتاج المنظفات دون امتلاك علم ومهارة يعد خطراً على كل من المنتجين لتلك المواد والمستخدمين لها. وأضاف إنها مواد كيميائية شديدة الخطورة، ويجب التعامل معها بحذر شديد، فقد تسبب تهيجاً في الجلد أو العين أو الأنف أو الحنجرة، وقد تصل حتى إلى حد أنها تسبب التسمم.

والاختناق، بينما تعرض 23.5% ممن يستخدمون هذا النوع من المنظفات بالأم البطن والغثيان وألم العينين. وفي سياق متصل أوضح الطبيب المتخصص بأمراض الصدر والجهاز التنفسي، الدكتور حمود يحيى، بأن الكيماويات التي تحتوي عليها المنظفات تحدث تهيجا للأغشية المخاطية المسؤولة عن تحديد مسار الهواء الداخل إلى الرئتين، ما قد يلحق أضراراً بالغة بوظائف الرئتين.

ووفق حديث الدكتور حمود لمنصة خيوط، فإنه في الحالات الشديدة التي تحتوي على مواد كيميائية قوية، قد يصاب الشخص المتعرض لهذه المواد بانخفاض شديد في ضغط الدم، أو صعوبة في التنفس، وألم في الصدر، ما قد يؤدي إلى الوفاة.

### شكاوى من الجيران

المخاطر هذه المنظفات لا تقتصر على المستخدمين لها فقط، إذ تلقت الجهات المختصة على الرقابة والمواصفات عددا من البلاغات صادرة عن أهالي يسكنون بالقرب من أماكن تحضير المنظفات.

وبحسب حديث توفيق الحكيمي، وهو عضو لجنة الرقابة في الهيئة العامة للمواصفات والمقاييس بصنعاء، لخيوط، تلقت اللجنة بلاغات من الجيران المتضررين بخصوص الأماكن التي تصنع مثل هذه المنظفات، بسبب الغازات المنبعثة والتي تأتي نتيجة لعدم توفر الشروط والمعايير التي تحددها اللجنة لاستمرار العمل.

### مواد خطيرة وتعامل غير سليم

وصفت منار العرامى، المختصة بعلم الكيمياء، أغلب المواد





# فاطمة المحتسب .. من مريضة إلى طبيبة

“

تقول فاطمة عن بداياتها «في البداية كنت أشعر بالخوف وضعف الثقة، وأتذكر عندما طلب مني ضرب أول حقنة شعرت بعدم قدرتي رغم إمكانياتي الممتازة»، أخبرت الطبيب المشرف بأنها لا تستطيع ضرب أول حقنة لمريض فرد عليها «ما جيتي تفعلي هانا».

عُلا السفرجل أجبرتها الظروف المرضية التي مرت بها والدتها على تعلم وممارسة التمريض في وقت مبكر، لقد اهتمت برعاية والدتها المصابة بمرض الكبد طوال فترة المرض. الطبيبة المخبرية فاطمة محمد المحتسب، حصلت على دبلوم في التمريض عام 2006، واضطرت لإكمال دراستها الثانوية بنظام المنازل، حتى تتمكن من رعاية والدتها، بالرغم من إصابتها بالغدة الدرقية، والتي جعلتها تبدو بسن أكبر من عمرها الحقيقي، وهذا ما ساعدتها في الدراسة المبكرة والعمل أيضا.

الجمهوري وغطت بدل موظفين في حالة غيابهم في قسم الطوارئ حصلت على شهادة التطبيق.

تقول فاطمة عن بداياتها «في البداية كنت أشعر بالخوف وضعف الثقة، وأتذكر عندما طلب مني ضرب أول حقنة شعرت بعدم قدرتي رغم إمكانياتي الممتازة»، أخبرت الطبيب المشرف بأنها لا تستطيع ضرب أول حقنة لمريض فرد عليها «ما جيتي تفعلي هانا».

عادت المحتسب وبدأت في ذات اليوم بضرب الحقن لأمها

تقول فاطمة «مرض أمي كان دافعا لدخولي الطب، لقد عانت من الكبد وكانت تحتاج الحقن والمجراحة وتركيب المغذيات ولم نكن نجد من ينقذنا، لقد لازمت أمي طوال فترة مرضها، وعانيت في مرض أمي وأصبحت بالغدة الدرقية وكنت أبحث من يأخذني للمعاينة وتأثرت الغدة الليمفاوية أجريت عمليات، وهذه المعاناة دفعني لأدرس التمريض كي أنقذ أي مريض محتاج».

## ثمانية عشر عاما من العمل

لقد مرت ثمانية عشر عاما منذ أن بدأت المحتسب في ممارسة العمل في المجال الطبي، وما تزال تقدم خدماتها للمرضى بكل حب واهتمام وتفان، بعد أن حصلت الثلاثينية فاطمة على دبلوم التمريض عام 2006، طبقت في المستشفى



لم تعيش مرحلة الطفولة كما يجب، أو كما يعيشها باقي الأطفال، فقد توفيا والداها مبكراً، تقول فاطمة، توفيا والداي وأنا صغيرة، كان والدي موظفاً في دار الرئاسة وتوفي وعمره 10 سنوات وبعد أربع سنوات توفيت والدي و بسبب معاناتنا المرضية أحببت مهنة الطب، فقد كنت الوحيدة التي تعنتني بأمي، وهي أيضاً كانت تعنتني بي ولم تكن تتركني حتى توفيت وعمره 14 عاماً».

تبدأ عندما أتت وهي لا تستطيع الجلوس، وعندما سألته قالت إن إحدى النساء أعطيتها حقنة عضلي وهي لا تمتلك خبرة، عندها قمت أنا بشفط العلاج والأوساخ في حقنة وتعافت دعت لي وكان العنب مقابل ذلك».

### عواقب وعزم على إكمال المسيرة

واجهت فاطمة المحتسب الكثير من العوائق والمحبطات في مسيرتها المهنية، كان أكثرها نتيجة عدم حصولها شهادة جامعية، ومع هذا فإن مالك المختبر حريص ببقائها في مختبره لأنه يدرك ما تمتلكه من مهارات وخبرة كبيرة، بالإضافة إلى أنها تقوم بأعمال أخرى مثل طباعة تقارير النتائج واستقبال المرضى ومحاسبتهم، وتضيف «أنا أيضاً اهتم بنظافة المختبر بشكل يومي والتعقيم نهاية كل أسبوع، أعد مساعدة له ودكتورة مختبر ولدي خبرة في الفحوصات الهرمونية ومع ألم الشعور إلا أنني سأدرس البكالوريوس وافتح مشروع عي الخاص».

تصح فاطمة كل من يفكر في العمل بهذا المجال بأن يكون حذراً عند شراء المواد الطبية، والتأكد من جودتها وتاريخ صلاحيتها، كما تؤكد على أهمية مراعاة الحالة النفسية للمرضى، والتأكد من دقة الفحوصات.

على الرغم من الظروف الصعبة التي واجهتها، بما في ذلك فقدان والديها وهي صغيرة، تبقى فاطمة ملتزمة بتقديم الرعاية بأعلى مستوى من الإيثار، فهي تعتبر هذا العمل مصدرراً للراحة النفسية وتستمد قوتها من تقدير المرضى وثقتهم بها.



وأخواتها، وفي اليوم التالي فعلا زال الخوف وزادت ثقتها، واستمرت في التطبيق بكثافة في قسم المختبرات في المستشفى الجمهوري بعد ان تنقلت بين معظم الأقسام. بعدها عملت في مختبر بجانب منزلها وتعلمت الكثير في مجال الطب المخبري بسرعة كبيرة وهذا ما جعل الطبيب علي فرج أكثر تمسكا بها، رغم أنه يعمل في هذا المجال منذ 30 عاماً، وحصلت على شهادة الخبرة بعد 10 أعوام، وما يزال المختبر يقدم خدماته بعد وفاة صاحبه، إذ يهتم ابنه بعمل وتطوير المختبر.

### دعمت نفسي

لم تعيش مرحلة الطفولة كما يجب، أو كما يعيشها باقي الأطفال، فقد توفيا والداها مبكراً، تقول فاطمة «توفيا والداي وأنا صغيرة، كان والدي موظفاً في دار الرئاسة وتوفي وعمره 10 سنوات وبعد أربع سنوات توفيت والدي و بسبب معاناتنا المرضية أحببت مهنة الطب، فقد كنت الوحيدة التي تعنتني بأمي، وهي أيضاً كانت تعنتني بي ولم تكن تتركني حتى توفيت وعمره 14 عاماً».

وتضيف «كانت ولا زالت حياتي منذ بداية شبابي مسخرة في مساعدة الناس والتطبيب، أفضي معظم وقتي في العمل لذلك لا توجد لدي علاقات مجتمعية سوى بالمرضى في المختبر فأنا أداوم لفترتين من الساعة 8:30 إلى 1:00 أو من 3:00 إلى 9:00 الليل».

### حب واحترام متبادل

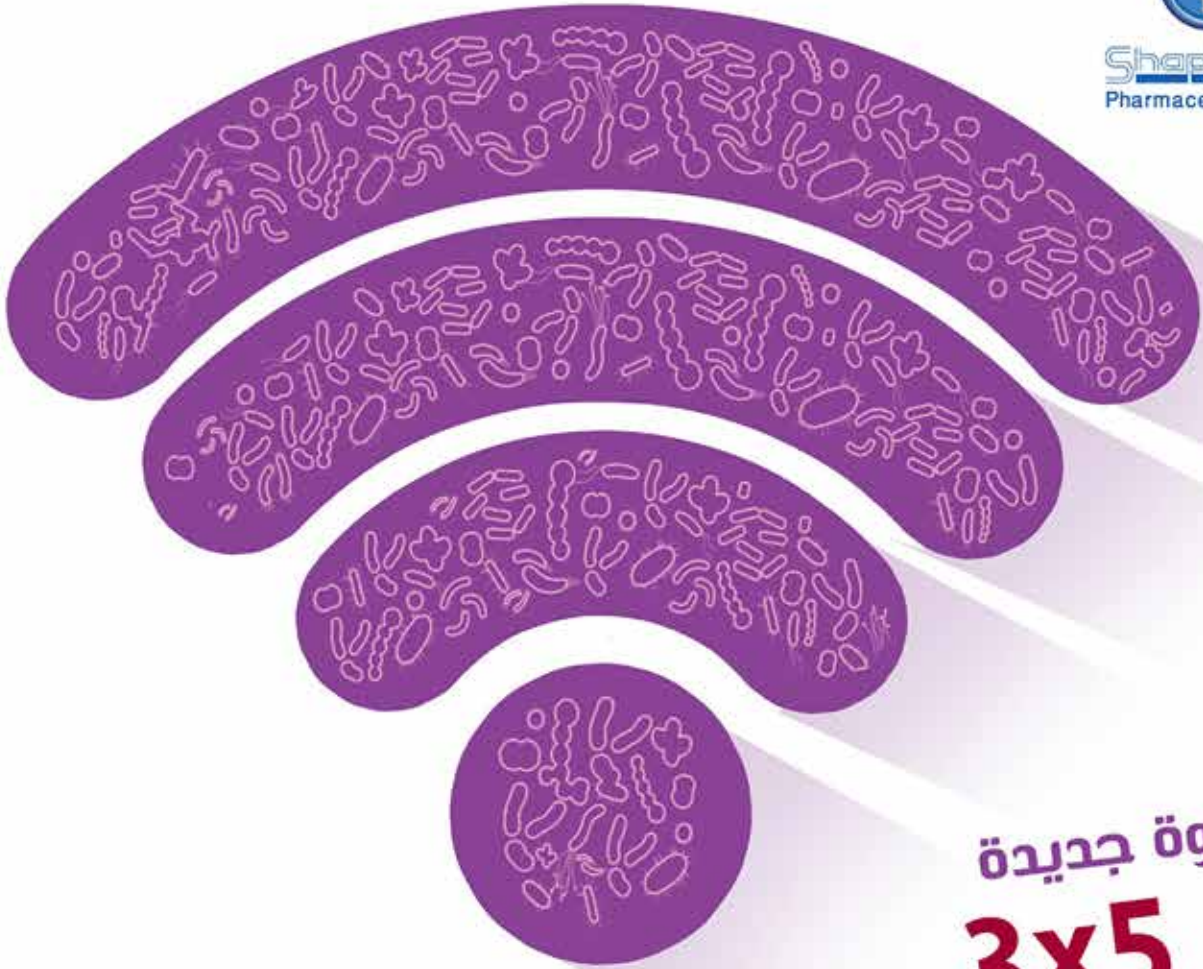
خلال عمل فاطمة المحتسب في المختبر بنت علاقات ممتازة مع المرضى نتيجة حسن وصدق تعاملها معهم، وهذا ما جعل مالك المختبر أكثر تمسكا بها، فالكثيرون من المرضى يأتون الى المختبر نتيجة تعاملها الراقى والمهني معهم. تقول «اشعر براحة نفسية بعد خروج المرضى ودعائهم لي نتيجة التفاني في العمل، أشعر كأنني كسبت الدنيا فهذا ما يبقيني ويجعلني أتمسك بالعمل واستمر بالرغم من الظروف التي أعاني منها».

حسن تعاملها يجعل بعض المرضى يفكرون بالارتباط بها، التقدم لخطبتها، وفي حال تغيبها عن العمل يأتي الكثير من المرضى إلى منزلها للحصول على الخدمات الطبية، تقول «لا أرد أحداً أو يتصلون بي وأعود للمختبر حتى إجازاتي بما فيها الإجازة العيادية، خلالها لا أرد أحداً، فهذا لا يجوز.. فهم محتاجون لي».

ومن القصص التي صادفتها تقول «حدث موقف مع امرأة كبيرة تعيش في الريف، هذه المرأة اعطتني ثلاثة صناديق عنب مقابل معاينة مجانية، وقصتها



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



عبوة جديدة  
**3x5**

أجمكس<sup>®</sup>

١ جرام

أموكسيسيلين ٨٧٥ مجم + حمض كلافيولانك ١٢٥ مجم



# التغطية الشاملة



## صحة الرجل



إذا كانت هناك بقع خالية من الشعر، فقد يكون ذلك بسبب حالة تساقط الشعر المناعي الذاتي (الثعلبية البقعية)، وعادة ما يكون على شكل دائري، وقد ينمو الشعر مرة أخرى باللون الأبيض، أحياناً تتأثر مناطق أخرى بالحالة، مثل الحاجبين أو فروة الرأس.



## اكتشف ما تخبره لحيتك عن صحتك

غير متساو، وبحسب الخبرة، فإن "نقص الحديد بشكل خاص يمكن أن يسبب ترققا غير منتظم لشعر اللحية".

### اللحية المتقشرة

يمكن أن تظهر القشرة على شعر الوجه، فيما يسمى "التهاب الجلد الدهني"، و"تسبب هذا في حكة خفيفة وتقشر الجلد الذي يحمل الشعر"، ويمكن أن تسبب حالات الجلد مثل الإكزيما والصدفية أيضاً لحية متقشرة، مضيضة "يمكن علاج كليهما، لذا فإن الأمر يستحق الحصول على مراجعة من أخصائي طبي مؤهل".

### شعر اللحية الجاف

يميل الشعر المعقد والمتعرج والمتوجع إلى الجفاف بسرعة، ويكون أكثر عرضة للتكسر، ويمكن أن يساعد استخدام بلسم مرطب ومنعم لشعر اللحية في علاج الجفاف.

### عدم نمو اللحية

لسوء الحظ، لا ينمو لدى الجميع لحية متساوية وسميكة وكاملة. ويعتمد هذا على نمط الشعر والصحة العامة والجينات ومستويات هرمون التستوستيرون، ويمكن أن تؤثر الأنظمة الغذائية القاسية والإجهاد والأمراض المزمنة أيضاً على كيفية نمو اللحية.

أفادت استشارية الأمراض الجلدية البريطانية، الدكتورة ماري سومرلاند، أن لحية الرجال قد تكشف الكثير عن صحتهم العامة. ونقلت "صن هيلث" عن سومرلاند قولها: "تتأثر منطقة اللحية عند الرجال بشكل كبير بهرمونات الذكورة، مثل التستوستيرون، وكذلك الوراثة".

أما ما قد تكشفه اللحية (حسب شكلها وكثافتها) عن صحة الرجل، وفقاً لخبيرة الأمراض الجلدية، فهو كما يلي:

### اللحية غير المكتملة

إذا كانت هناك بقع خالية من الشعر، فقد يكون ذلك بسبب حالة تساقط الشعر المناعي الذاتي (الثعلبية البقعية)، وعادة ما يكون على شكل دائري، وقد ينمو الشعر مرة أخرى باللون الأبيض، أحياناً تتأثر مناطق أخرى بالحالة، مثل الحاجبين أو فروة الرأس.

وسبب آخر للحية غير المكتملة، وهو العدوى الفطرية، ونحذر من أن ترك الحالة دون علاج يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر بشكل دائم، وإذا كان لديك ندبات سابقة على الخدين، فقد يؤثر ذلك على مدى كثافة نمو شعر الوجه.

ولا ينمو الشعر في منطقة الندبة، وبالتالي فإن مناطق الندبات في منطقة اللحية ستكون عادة خالية من الشعر، وقد يكون الإجهاد وفقدان الوزن السريع والمرضى ونقص التغذية من أسباب تساقط شعر اللحية بشكل

## مكملات ضرورية للرجل الأربعيني

عمر 31، لذلك لا بد من الحصول على مكملاته الغذائية، للحفاظ على توازن مستوياته بالجسم.

3 - **فيتامين B12**: مع تقدم العمر، تتراجع عملية امتصاصه في الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى انخفاض مستوياته بالدم، لذلك ينبغي على الرجال بعد الأربعين تناول مكملات فيتامين B12. للحفاظ على مستوياته بالجسم.

4 - **الزنك**: يوفر حماية للرجال ضد الإصابة بأمراض البروستاتا.

5 - **أحماض أوميغا 3**: تلعب دوراً كبيراً في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية لدى الرجال الأكثر من 40 عاماً، لأنها تساهم في خفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية بالدم.



على الرجال ممن وصلوا الأربعين عاماً الاهتمام بتناول مجموعة من المكملات الغذائية، لأن مستويات بعض الفيتامينات والمعادن بالجسم تنخفض في هذا العمر.

وأبرز المكملات الغذائية الضرورية للرجال بعد الأربعين، وفقاً لـ "Livestrong":

1 - **فيتامين D3**: يجب على الرجال الأكثر من 40 عاماً تناول مكملات فيتامين د، لتحسين امتصاص الجسم لمعدن الكالسيوم، مما يساعد على تقوية العظام وحمايتها من الكسور وتقليل خطر إصابتها بالهشاشة.

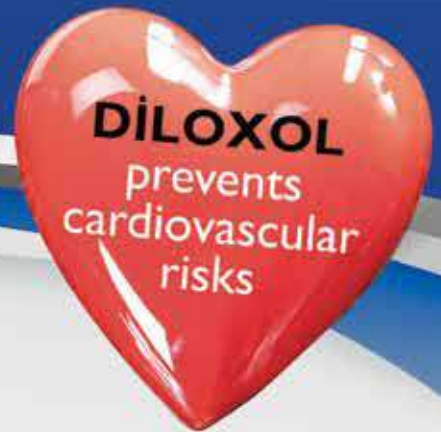
2 - **الماغنسيوم**: تبدأ نسبة الماغنسيوم عند الرجال في الانخفاض بشكل يومي بدءاً من



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**





# 10

## علامات على التمتع بصحة جيدة



توعية



يمكن أن ترشد  
هذه العلامات  
الشخص إلى  
الحاجة إلى  
مراجعة طبية،  
أو تعديل بعض  
العادات، أو  
تحسين نوعية  
التغذية، أو  
الحاجة إلى مزيد  
من النوم.

1. لون البول الفاتح أو الأصفر علامة على صحة الكلى، بينما يعني اللون الأصفر الغامق أو الأحمر على الحاجة إلى ترطيب الجسم.
  2. انتظام حركة الأمعاء مؤشر على صحة الجهاز الهضمي.
  3. الشفاه الرطبة الناعمة مؤشر هام على التغذية الصحية.
  4. انتظام الدورة الشهرية، وعدم وجود نوبات ألم شديدة، من علامات التوازن الهرموني، والخصوبة الجيدة.
  5. استقرار وزن الجسم، من دون زيادات أو انخفاض كبير،
  6. الهضم الجيد، دون انتفاخ أو غازات زائدة، من مؤشرات امتصاص الجسم الجيد للمغذيات.
  7. سرعة شفاء الجروح.
  8. النشاط عند الاستيقاظ، من علامات النوم الجيد والصحة.
  9. قوة الشعور والأظافر، هي انعكاس للصحة الجيدة داخل الجسم.
  10. عدم تكرار العدوى من علامات المناعة القوية.
- ووفقاً لـ "تايمز أوف إنديا"، يمكن أن ترشد هذه العلامات الشخص إلى الحاجة إلى مراجعة طبية، أو تعديل بعض العادات، أو تحسين نوعية التغذية، أو الحاجة إلى مزيد من النوم.

## علامات أولية على الأورام النسائية

- 1 - يعتبر سبتمبر (أيلول) شهر التوعية بسرطان أمراض النساء، لذا من المهم تسليط الضوء على الوعي بأنواع الأورام النسائية، ومراقبة الأعراض الأولية لطلب الاستشارة الطبية في وقت مبكر، إذا اقتضت الحاجة.
  - 2 - الكتل أو التنتوءات أو القرحة، ويمكن رصدها أثناء التبول أو المشي والجلوس.
  - 3 - الحكمة المستمرة، والتي قد تكون من أعراض مرض القلاع، لكن مع عدم وجود أعراض أخرى قد تكون علامة أولية على السرطان، وقد يصاحبها ألم.
  - 4 - انتفاخ البطن، في غير الأوقات الطبيعية للدورة الشهرية، حيث يكون حجم البطن كبيراً، وهو مؤشر على سرطان المبيض.
  - 5 - ظهور جديد لألم البطن. ويكون ذلك بعد الـ 45، أما قبل هذه السن فيرجح ارتباطه بعدوى، أو مشكلة نسائية مثل بطانة الرحم، والتي تتطلب زيارة الطبيب.
- هناك 5 أنواع من سرطانات أمراض النساء، هي سرطان الرحم، والمبيض، وعنق الرحم، والفرج، والمهبل، بحسب "ذا إنديبندينت":
- أما العلامات الأولية الـ 5 التي ينبغي مراقبتها فهي:
- 1 - النزيف أو الإفرازات غير الطبيعية، سواء بين فترات الدورة الشهرية، أو بعد انقطاعها، أو بعد الجماع.



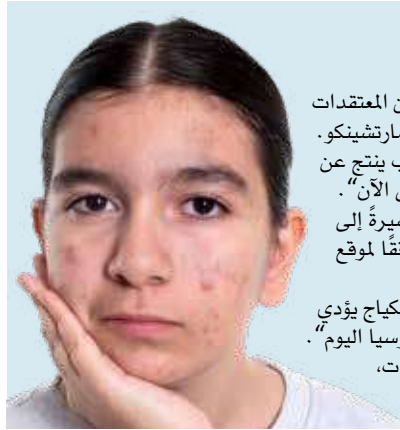




### توعية



تعتبر السكتات الدماغية من الأمراض التي تؤدي لعدد كبير من الوفيات في جميع أنحاء العالم، ويحدث هذا المرض بسبب انسداد أو تمزق الأوعية الدموية التي يتمثل دورها في تغذية الدماغ،



## خرافات شائعة عن حب الشباب

غالباً ما يرتبط مرض حب الشباب في أذهان بعض الأشخاص بمجموعة من المعتقدات الخاطئة، وفقاً لأخصائية الأمراض الجلدية والتاسلية والتجميل، الدكتورة إيرينا مارتشنيكو. ونقل موقع "روسيا اليوم" عن إيرينا، إن "الخرافة الأولى تفيد بأن حب الشباب ينتج عن مشكلات معوية، وهذا غير صحيح، لعدم وجود دليل علمي يثبت صحة ذلك حتى الآن". وكشفت أن حب الشباب لا ينتج عن سوء النظافة الشخصية كما يشاع عنه، مشيرة إلى أن غسل الوجه أكثر من 10 مرات في اليوم يهدد البشرة بالجفاف والتهيج، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".

وأكدت أن بعض النساء يتجنبن استعمال مستحضرات التجميل، لاعتقادهن أن المكياج يؤدي إلى الإصابة بحب الشباب، مضيفاً أن هذه المعلومة عار من الصحة، وفقاً لموقع "روسيا اليوم". وأوضحت أن حب الشباب لا يختفي بعد ولادة الطفل الأول كما تعتقد بعض السيدات، مؤكدة أن هذا المرض ليس له علاقة بالحمل والإنجاب.

## 5 أمراض شائعة يمكن الوقاية منها

قلل من استهلاك اللحوم الحمراء.  
تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الألياف.  
التوقف عن التدخين.  
إجراء كشف مبكر.

### مرض الكلى

كثيراً ما يعاني الأشخاص المصابون بمرض الكلى بالفعل من مرض السكري من النوع 2 أو ارتفاع ضغط الدم، وفيما يلي بعض النصائح لتقليل خطر الإصابة بهذا المرض:  
اتباع نظام غذائي مفيد لصحة الكلى، وهذا يعني أنك بحاجة إلى تناول المزيد من الفواكه والخضراوات والأسماك والدواجن مع تقليل تناول الملح. فحص نسبة السكر في الدم بانتظام. سوف يسمح لك هذا بالوقاية من مرض السكري، وهو أحد عوامل الخطر لأمراض الكلى.

### أمراض الإسهال

تؤثر أمراض الإسهال بشكل رئيسي على الأطفال دون سن الخامسة، وهي تتجلى في حدوث جفاف كبير للغاية، وفقدان شديد للأملاح المعدنية. تعتبر أمراض الإسهال من أكثر الأمراض شيوعاً، ويمكن تصنيفها إلى 3 فئات: الإسهال المعدني، وإسهال المسافرين، والإسهال المرتبط بتناول المضادات الحيوية، للوقاية من هذه الأنواع من الإسهال، إليك بعض النصائح:  
اغسل يديك بالصابون بشكل متكرر.  
اشرب فقط الماء الذي تعرف مصدره.

إذا كنت مسافراً، عليك شرب الماء مباشرة من الزجاج.  
اختر منتجات الألبان المبسترة.

لا تتناول الطعام منتهي الصلاحية.

اعزل نفسك أو لا تتخالط الشخص

المريض، لأن الفيروس شديد العدوى.

لا تتناول المضادات الحيوية إلا عند الضرورة القصوى.

اتباع تعليمات الطبيب بدقة فيما

يتعلق بتناول المضادات الحيوية (مدة

العلاج والجرعة).

إذا كنت مسافراً، تناول فقط الفاكهة التي قشرتها

بنفسك، وتأكد من أن الشاي والقهوة مصنوعان من الماء المغلي.

الوقاية خير من العلاج، ففي بعض الأحيان، يسمح النظام الغذائي الجيد وعادات نمط الحياة الجيدة بهذه الوقاية.  
وبالتالي، سنتعرف على كيفية تجنب أكثر 5 أمراض فتكا حول العالم وكيفية الوقاية منها، وفقاً لما نشره موقع "برس سانتي" الفرنسي:

### السكتة الدماغية

تعتبر السكتات الدماغية من الأمراض التي تؤدي لعدد كبير من الوفيات في جميع أنحاء العالم، ويحدث هذا المرض بسبب انسداد أو تمزق الأوعية الدموية التي يتمثل دورها في تغذية الدماغ، وسيؤدي هذا الانسداد بعد ذلك إلى انخفاض إمدادات الأكسجين والمواد المغذية إلى الدماغ، وبالتالي، للوقاية من السكتة الدماغية يجب عليك:  
التوقف عن التدخين.

اعتماد نظام غذائي صحي.

ممارسة الرياضة بانتظام.

مراقبة مستويات السكر في الدم والكوليسترول.

### سرطان الرئة

بالإضافة إلى الأمراض المنقولة جنسياً والسل، تعتبر الأمراض غير المعدية الأخرى من بين أخطر الأمراض القاتلة في جميع أنحاء العالم، هذا هو الحال مع سرطان الرئة، الذي لا يتوقف عن حصد المزيد من الأرواح كل عام، ويعتبر هذا النوع من السرطان واسع الانتشار عبر العالم، وعادة ما يكون لدى الأشخاص المصابين بهذا النوع من السرطان معدل بقاء منخفض، ولتقليل خطر الإصابة بهذا المرض، يجب عليك:  
التوقف عن التدخين.

يجب عليك تجنب الخروج عندما يكون الهواء ملوثاً جداً، خاصة إذا كان جهازك التنفسي هشاً وتعاني بالفعل من أمراض تنفسية، وإذا كان بإمكانك ارتداء قناع مناسب فلا تتردد.

مارس نشاطاً بدنياً خفيفاً يومياً، من خلال ممارسة جسمك للرياضة بشكل معتدل، يمكنك تعزيز الأكسجين فيه. تناول ما يكفي من الفواكه والخضراوات، لاحتوائها على المواد المضادة للأكسدة التي تساعد على الوقاية من سرطان الرئة.

### سرطان القولون

لمساعدتك في الوقاية من هذا المرض إليك بعض النصائح:

# اكتشاف فصيلة دم جديدة



بالنسبة لفصيلة الدم الجديدة. ووجدت الأبحاث السابقة أن أكثر من 99.9 في المائة من الناس لديهم مستضد AnWj الذي كان مفقوداً من دم المريضة الحامل عام 1972. ويعيش هذا المستضد على بروتين الميالين والمفاويات، مما دفع الباحثين إلى تسمية النظام الموصوف حديثاً بفصيلة الدم MAL.

وعندما يحمل شخص ما نسخة متحولة من نسختي جين MAL، ينتهي به الأمر بفصيلة دم سلبية لـ AnWj، مثل المريضة الحامل. وحددت تيلي وفريقها ثلاثة مرضى بفصيلة دم نادرة لم يكن لديهم هذه الطفرة، مما يشير إلى أن اضطرابات الدم يمكن أن تسبب أحياناً في قمع المستضد، وفقاً لموقع "ساينس أليرت".

ومن المثير للاهتمام أن جميع المرضى السلبيين لجين AnWj المشمولين في الدراسة يشتركون في نفس الطفرة. ومع ذلك، لم يتم العثور على أي تشوهات أو أمراض خلوية أخرى مرتبطة بهذه الطفرة. والآن بعد أن تمكن الباحثون من تحديد العلامات الجينية وراء طفرة MAL، يمكن اختبار المرضى لمعرفة ما إذا كانت فصيلة الدم السلبية MAL لديهم موروثاً أو بسبب القمع، والذي يمكن أن يكون علامة على وجود مشكلة طبية أساسية أخرى.



عندما تم أخذ عينة من دم امرأة حامل في عام 1972، اكتشف الأطباء حينها أن العينة تمزق بشكل غامض إلى جزيء سطحي موجود في جميع خلايا الدم الحمراء الأخرى المعروفة في ذلك الوقت. بعد مرور 50 عاماً، قاد هذا الغياب الجزيئي الغريب باحثين من المملكة المتحدة إلى وصف نظام جديد لفصائل الدم لدى البشر.

وقالت لويسز تيلي، أخصائية أمراض الدم في هيئة الصحة الوطنية البريطانية، بعد نحو 20 عاماً من البحث الشخصي حول هذه الفصيلة الدموية: "إنه إنجاز هائل، وتتويج لجهود فريق عمل طويلة، لابتكار هذا النظام الجديد لفصائل الدم أخيراً، والقدرة على تقديم أفضل رعاية للمرضى النادرين". وأضافت: "في حين أننا جميعاً على دراية بنظام فصيلة الدم ABO وعامل الريسوس (وهو الجزء الإيجابي أو السلبي)، فإن البشر لديهم في الواقع العديد من أنظمة فصائل الدم المختلفة، استناداً إلى مجموعة واسعة من بروتينات سطح الخلية والسكريات التي تغطي خلايا الدم لدينا". وتم التعرف على معظم فصائل الدم الرئيسية في وقت مبكر من القرن العشرين.

والعديد من الفصائل التي تم اكتشافها منذ ذلك الحين، مثل نظام الدم Er الذي وصفه الباحثون لأول مرة في عام 2022، لا تؤثر إلا على عدد قليل من الناس. وهذا هو الحال أيضاً

“

من المثير للاهتمام أن جميع المرضى السلبيين لجين AnWj المشمولين في الدراسة يشتركون في نفس الطفرة. ومع ذلك، لم يتم العثور على أي تشوهات أو أمراض خلوية أخرى مرتبطة بهذه الطفرة.

## تقنية تتلاعب بموجات الدماغ

استخدم الباحثون، خلال الدراسة الفريدة التي أجريت بالتعاون مع مركز أبحاث الخرف في المملكة المتحدة لأبحاث الرعاية والتكنولوجيا في إمبيريال كوليدج لندن، تقنية تم تطويرها مؤخراً، وهي التحفيز السمعي المغلق الحلقة، والذي يستهدف تذبذبات الدماغ أثناء النوم بطريقة دقيقة، بحسب موقع "NeuroScience News".

وخلصت الدراسة إلى أن "تحفيز موجات الدماغ بالصوت يمكن أن يزيد من ترددها وهذا يمكن أن يساعد في فهم أفضل لكيفية تعزيز تذبذبات الدماغ أثناء نوم حركة العين السريعة للإدراك وكيف يمكن تحسين نوم حركة العين السريعة لدى المصابين بالخرف".

أكدت دراسة جديدة نفذتها جامعة ساري، إمكانية التلاعب بموجات الدماغ أثناء نوم حركة العين السريعة وهي مرحلة نوم مرتبطة بالذاكرة والإدراك.

وفقاً للدراسة، تسمح التكنولوجيا الجديدة، باستخدام التحفيز الصوتي، للعلماء بتسريع نشاط الدماغ الذي يصبح أبطأ لدى مرضى الخرف أثناء هذه المرحلة من النوم.





دواء



البروبيوتيك، يعد خط الدفاع الأول المناعي، كونها تساهم في ابتلاع مسببات الأمراض وتخرجها من الجسم، ولكن عند تناولها لابد من اختيار الأنواع التي تحتوي على سلالات متعددة من البكتيريا الحية.



## فيتامينات نحتاجها في هذا الوقت من العام

العمل بشكل صحيح. وتساعد البروبيوتيك على إنتاج الفيتامينات في الجسم، وكذلك موازنة البكتيريا في الجسم، ما يمنع من الإصابة بالمرض. ما الفيتامينات التي يجب أن تتناولها في الخريف والشتاء؟  
قالت روزي: "فيتامين (د) أساسي لجهاز المناعة وله خصائص مضادة للالتهابات. وفيتامين C أيضا فعال للغاية. إنه قابل للذوبان في الماء لذا فهو آمن عند تناوله بجرعات عالية. 1 - 2 جرام يوميا يقلل من ظهور البرد ومدته. إنه رائع ضد العوامل المعدية مثل الفيروسات".  
ومن المهم تناول فيتامين (د)، حيث يصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين أشعة الشمس خلال أشهر الشتاء ذات الإضاءة المنخفضة، ويُصح أيضا بتناول فيتامين A والحديد، ولكن بعد استشارة الطبيب المختص.



من المعروف أنه مع دخول فصلي الخريف والشتاء وبرودة الطقس يتعرض الكثير للعدوى باختلاف أنواعها خاصة نزلات البرد والانفلونزا، وبالتالي يحتاج البعض إلى تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية.  
وهناك مجموعة من المكملات والفيتامينات يفضل تناولها في هذا الوقت من العام، وذلك حسب ما أوصت به الدكتورة روزي ميلر، أخصائية التغذية في لندن، وفق ما جاء في "روسيا اليوم" نقلا عن "إكسبريس".  
البروبيوتيك، يعد خط الدفاع الأول المناعي، كونها تساهم في ابتلاع مسببات الأمراض وتخرجها من الجسم، ولكن عند تناولها لابد من اختيار الأنواع التي تحتوي على سلالات متعددة من البكتيريا الحية.  
وتعد بروبيوتيك بكتيريا وخميرة حية تعيش في الجسم، وهي نسخة من البكتيريا الجيدة التي تساعد الأمعاء على

## زكام الخريف.. أدوية مهمة ولكن يجب الحذر

### طرق علاج الزكام

ولعلاج الزكام، أوصى أخصائي أمراض الأنف، بزيارة الطبيب المختص، لتحديد الأدوية المناسبة حسب حالة المريض، التي غالباً ما تكون:  
- محلول ملحي متوفر في الصيدليات، يستخدم في تنظيف الأنف.  
- استخدام قطرات أو بخاخ الانترفيرون، للتخلص من الاحتقان.  
- تناول المضادات الحيوية، إذا كان المخاط يميل إلى اللون الأخضر.

الزكام من الأمراض المزعجة التي يكثر الإصابة بها في بداية فصل الخريف، نتيجة للتغيرات المناخية التي يشهدها الطقس مع تغير الفصول.  
ويتعامل بعض الأشخاص مع زكام الخريف على أنه مشكلة بسيطة، ولكنه غير ذلك، حيث يؤدي إهمال علاجه إلى الإصابة بمضاعفات مزعجة، بحسب الدكتور إيفان ليسكوف، أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة.  
وقال ليسكوف في حديثه لراديو "سبوتنيك"، إن الزكام يسبب تورم الأنف، وإهمال علاجه قد يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".

### أضرار أدوية الزكام

وحذر ليسكوف من بعض أدوية الزكام، مثل سودوافدرين، مضيقاً: "على الرغم من فعاليتها في إزالة الاحتقان، ولكنها تسبب في تضيق الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ومن ثم الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية".  
وأضاف الطبيب الروسي أن الاستخدام المتكرر لهذه الأدوية، قد يسبب الإصابة بالإدمان، لأن الجرعة المعتادة لن تؤثر مع مرور الوقت، مما يجبر المريض على زيادتها.





أمراض مزمنة



# سكري

## بدون وخز الإبر

العديد من المعيقات والقيود، تشمل الانزعاج أو الألم المرتبط بوخز الأصابع، والإزعاج الناتج عن الاعتماد على أجهزة للمراقبة، والتكاليف المرتبطة بشراء هذه الأجهزة. يمكن أن يؤدي الكشف المبكر من خلال طرق غير مؤلمة وسهلة الوصول، مثل تحليل التغيرات في الصوت، إلى تحسن كبير في مراقبة وضبط السكر في الدم.

### اكتشاف مهم

كشف الباحثون في الدراسة -التي نُشرت نتائجها في مجلة ساينتفيك ريبورتس يوم 28 أغسطس الماضي- عن كيفية تأثير مستويات سكر الدم على تردد الصوت لدى 505 مشاركين، بعضهم غير مصاب بالسكري، وبعضهم من المتوقع أن يصاب بالسكري، والباقية مصابون بالفعل بالسكري من النوع الثاني.

تم تزويد المشاركين بأجهزة مراقبة الغلوكوز المستمرة، وسجلوا أصواتهم عدة مرات يومياً لمدة أسبوعين، وكشف التحليل عن علاقة، حيث إن زيادة مستويات الغلوكوز في أجهزة مراقبة الغلوكوز تقابلها زيادة في التردد الأساسي للصوت.

وقال جايسي كوفمان، المؤلف الرئيسي والعالم في كليتي لابسز، "من خلال إثبات وجود ارتباط إيجابي كبير بين مستويات سكر الدم والتردد الأساسي للصوت، توفر دراستنا مبرراً مقنعاً لمزيد من البحث في استخدام الصوت للتنبؤ بمستويات سكر الدم ومراقبتها".

وتابع "في حين أن طرق مراقبة سكر الدم الحالية غالباً ما تكون مؤلمة وغير مريحة، فإن مراقبة سكر الدم من خلال الصوت يمكن أن تكون سهلة مثل التحدث إلى هاتف ذكي، مما قد يغير اللعبة بالنسبة لـ 463 مليون شخص في جميع أنحاء العالم يعيشون مع مرض السكري من النوع الثاني".

كشفت دراسة رائدة أجراها باحثون من مختبرات كليتي في كندا عن علاقة بين مستويات السكر في الدم ونبرة الصوت، وتفتح الدراسة الباب لابتكارات مستقبلية تساعد مرضى السكري من النوع الثاني من مراقبة سكر الدم دون ألم. وجدت أبحاث سابقة أن هناك مؤشرات يمكن اكتشافها من خلال التغيرات الفسيولوجية في الصوت، وقد تبين أن ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب يؤثران على خصائص الصوت.

هناك أدلة محدودة، لكنها واعدة بشأن تأثير مستويات السكر في الدم على الصوت. بالإضافة إلى ذلك، هناك مؤشرات على أن أمراضاً مثل السكري من النوع الثاني أو السكري المرتبط بالتليف الكيسي يمكن أن تؤثر على الصوت، وهما حالتان تتميزان بمستويات سكر دم غير منتظمة، وفقاً لـ "يوريك ألرت".

وتشير أكثر الفرضيات انتشاراً عن تغير الصوت إلى أن ارتفاع سكر الدم يؤثر على مرونة الأحبال الصوتية، مما يؤدي بالتالي إلى تغيير تردد اهتزازها. والأحبال الصوتية (وتسمى أيضاً الطيات الصوتية) هي شريطان من الأنسجة العضلية اللسقاء الموجودة في الحنجرة. تهتز الأحبال الصوتية ويمر الهواء عبرها من الرئتين لإنتاج الصوت.

### مراقبة بالصوت

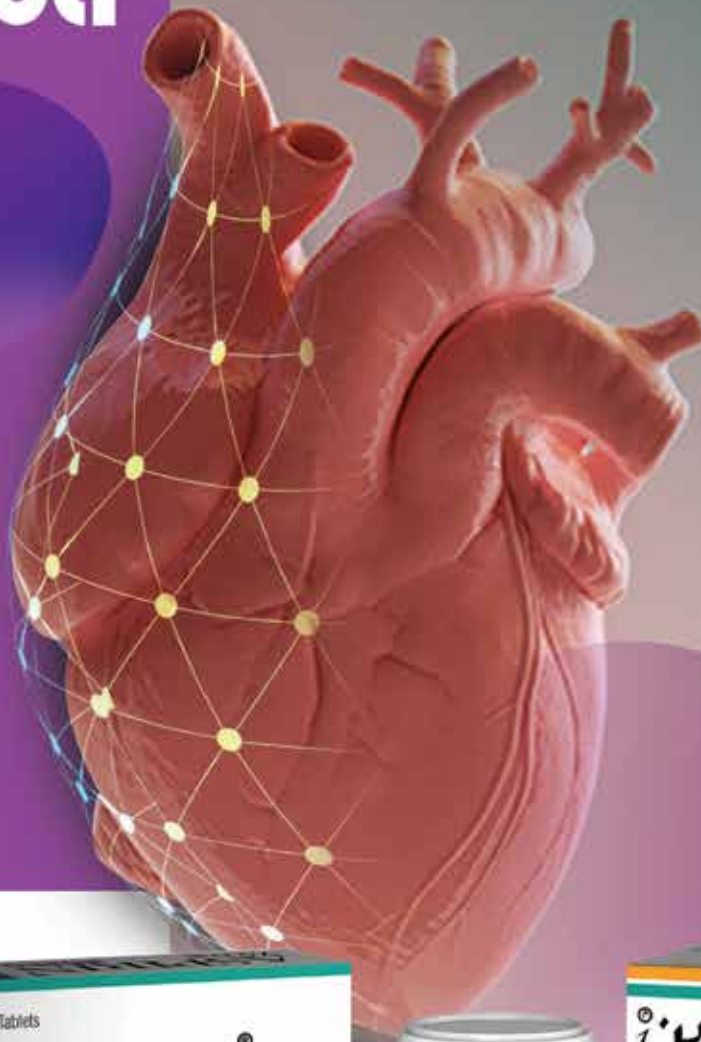
سكر الدم (الغلوكوز) هو مصدر طاقة أساسي لجسم الإنسان. يتم الحصول عليه من خلال استهلاك الكربوهيدرات، وفي الأفراد الأصحاء، يتحكم الجسم في مستويات سكر الدم بشكل دقيق، ويمكن أن يشير حدوث فترات طويلة من نقص السكر في الدم (انخفاض الغلوكوز) أو فرط السكر في الدم (ارتفاع الغلوكوز) إلى الإصابة بأمراض أيضية مثل مرض السكري. تعد طرق مراقبة سكر الدم الحالية، مثل اختبارات وخز الأصابع وأجهزة مراقبة سكر الدم المستمرة، مؤلمة وتأتي مع

تعد طرق مراقبة سكر الدم الحالية، مثل اختبارات وخز الأصابع وأجهزة مراقبة سكر الدم المستمرة، مؤلمة وتأتي مع العديد من المعيقات والقيود، تشمل الانزعاج أو الألم المرتبط بوخز الأصابع والإزعاج الناتج عن الاعتماد على أجهزة للمراقبة، والتكاليف المرتبطة بشراء هذه الأجهزة.



# ASPIRIN<sup>®</sup> 75 mg

## Shiba



**Shiba Pharma**





## تغذية



### خبراء:

## القول في قائمة المأكولات الفريدة

اليومية من الألياف". ويعتبر الفول مصدراً للبروتين النباتي، وبالتالي فهو غذاء مثالي للنباتيين حيث يوفر لهم ما يحتاجه الجسم من البروتين، لا سيما وأنهم لا يحصلون على البروتين الحيواني من الوجبات النباتية التي يحرصون على تناولها. ويؤكد الباحثون أن الفول غني أيضاً بالمعادن التي يحتاجها الجسم، حيث أن نصف كوب من الفول يحتوي على ما بين 300 إلى 500 ملليغرام من البوتاسيوم الذي يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على ضغط الدم. كما يحتوي الفول على مواد أخرى مفيدة للجسم مثل الحديد والنحاس والماغنيسيوم وحمض الفوليك وفيتامين ب6، بحسب أديامو التي أضافت "تساعد الألياف التي يحتوي عليها الفول أيضاً، في خفض سكر الدم وتمنع الإمساك وتقي من سرطان القولون وتساعد في الحفاظ على الوزن".

ينصح خبراء في مجال التغذية، بإدراج طبق الفول في النظام الغذائي لأي شخص نظراً لقيمته الغذائية الكبيرة وفائدته للصحة بشكل عام. وتقول خبيرة التغذية العالمية، موبيلولا أديامو، إن "الفول يندرج ضمن قائمة فريدة من المأكولات، نظراً لأنه مصدر للبروتين ويحتوي في الوقت ذاته على مجموعة مركبة من الكريويدرات"، ويعتبر أيضاً من الخضراوات. ونقل موقع "هيلث داي" عن أديامو إنه "لا يوجد صنف غذائي آخر يحتوي على كل هذه المزايا".

ولا يتعين أن يتناول الفرد كميات كبيرة من الفول حتى ينعم بفوائده الصحية، وتوضح أديامو ذلك قائلة إنه من مزايا الفول أنه يحتوي على كميات كبيرة من الألياف، غير أن نصف كوب من الفول يحتوي على 8 غرامات من الألياف، وهو ما يمثل 25% من احتياجات الشخص



أوصت سوكلوفا بتجنب الأطعمة المقلية والاعتماد على الأطعمة المشوية أو المسلوقة أو المطهية على البخار، لما لها من دور في تقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسمنة. كما نصحت بتناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، لتحسين عملية الهضم وتطبيع مستوى السكر في الدم. وأضافت أنها من الضروري تقليل استهلاك السكر والكافيين والكحول، مشددة على أهمية تناول كميات معتدلة من الطعام، حيث يتباطأ التمثيل الغذائي بعد سن الثلاثين، مما يجعل التغذية المنتظمة والمعتدلة مفتاحاً لاستقرار الوزن وتحسين الصحة العامة.

## نظام غذائي لصحة مثالية بعد الـ40

تزداد أهمية الاهتمام بالنظام الغذائي للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، خاصة مع التقدم في العمر. وتتصح خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة صوفيا سوكلوفا، بإجراء تغييرات جوهرية في العادات الغذائية بعد سن الأربعين. وأشارت سوكلوفا، إلى أهمية استبدال بعض الأطعمة التقليدية بخيارات صحية تساهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في السن. أكدت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة صوفيا سوكلوفا، على أهمية تعديل النظام الغذائي بعد سن الأربعين، نظراً لانتشار الأمراض المزمنة في هذه المرحلة العمرية، بحسب موقع "روسيا اليوم". وأشارت إلى ضرورة استبدال المايونيز والصلصات بالزيت المصنوع على البارد، مثل زيت الزيتون وزيت الكتان، لما تحتويه من أحماض أوميغا3- الدهنية المفيدة





طب بديل

“

وجد الباحثون من جامعة إديث كوان الأسترالية أن تناول 4 حصص يومية من الخضراوات الصليبية أدى إلى انخفاض كبير في ضغط الدم مقارنة بتناول 4 حصص يومية من الخضراوات الجذرية وخضراوات القرع مثل الجزر، والبطاطا، واليقطين.



## خضراوات تقلل خطر الجلطات والسكتات

كشفت دراسة أن الخضراوات الصليبية -مثل البروكلي والملفوف والكرنب والقرنبيط- تخفض ضغط الدم مقارنة بالخضراوات الجذرية وخضراوات القرع، لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ووجد الباحثون من جامعة إديث كوان الأسترالية أن تناول 4 حصص يومية من الخضراوات الصليبية أدى إلى انخفاض كبير في ضغط الدم مقارنة بتناول 4 حصص يومية من الخضراوات الجذرية وخضراوات القرع مثل الجزر، والبطاطا، والبطاطا الحلوة، واليقطين. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة بي إم سي ميدسين مؤخرا.

وقالت طالبة الدكتوراه بجامعة إديث كوان، إيما كونولي "المركبات التي تسمى الفلوكوسينولات، والتي توجد بشكل شبه حصري في الخضراوات الصليبية، تبين أنها تخفض ضغط الدم في الحيوانات، ولكن الأدلة على ذلك في البشر كانت محدودة حتى الآن".

وأضافت: "تحتوي الخضراوات الصليبية أيضا على عدة مكونات أخرى من المحتمل أن توفر فوائد إضافية في خفض ضغط الدم، مثل النترات وفيتامين ك"، وفقا لموقع "يوريك ألرت".

وأوضحت أن زيادة تناول الخضراوات يوصى به على نطاق واسع للحد من مخاطر أمراض القلب، وأن الدراسات السابقة أظهرت أن الخضراوات الصليبية مثل البروكلي والملفوف وكرنب بروكسل لها علاقة أقوى بخفض مخاطر أمراض القلب مقارنة بالخضراوات الأخرى. ومع ذلك، وعلى الرغم من أن هذه الخضراوات تستهلك عالميا، فإن الخضراوات الصليبية تشكل عادة جزءا صغيرا من إجمالي استهلاك الخضراوات.

وأشارت د. لورين بليكينهورست، الباحثة الرائدة في جامعة إديث كوان وزميلة مؤسسة القلب الأسترالية، إلى أن "الخضراوات الصليبية هي المجموعة الأقل استهلاكًا من بين الخضراوات. إذا تمكن الناس من زيادة تناولهم لهذه المجموعة من الخضراوات، فسيحصلون على فوائد أكبر من حيث خفض ضغط الدم والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل".

## فواكه تساعد على علاج مقاومة الإنسولين

### 4 - الأفوكادو

كشفت دراسة أجريت على البالغين أن تناول الأفوكادو يساعد على ضبط سكر الدم وتحسين وظيفة هرمون الإنسولين بالجسم، لاحتوائه على مزيج من الألياف الغذائية والدهون الصحية.

### 5 - الكرز

إذا كانت مقاومة الإنسولين ناتجة عن الأرق، فإن الكرز الخيار الغذائي الأمثل للعلاج، لاحتوائه على الميلاتونين، وهو مركب يساعد الإنسان على النوم جيدا.

### 6 - البطيخ

يتميز البطيخ باحتوائه على حمض أميني يدعى السيترولين، ثبت أنه يساعد على تنظيم مستويات سكر الدم، عن طريق تحسين حساسية الإنسولين وتقليل مقاومة الجسم له.

### 7 - الكاكا

مصدر غني بفيتامين أ، الذي يحسن حساسية الإنسولين بالجسم ويحفز خلايا بيتا في البنكرياس على إنتاجه بشكل متوازن، مما يجد من خطر الإصابة بداء السكري.

تعتبر التغذية السليمة من الركائز الأساسية لعلاج مقاومة الإنسولين، لأن الأدوية بدون نظام غذائي صحي لن تساعد المريض على التعافي. وهناك فواكه قد تساعد على علاج مقاومة الإنسولين، نستعرضها، وفقا لموقع "EatingWell":

### 1 - الموز

يساعد الموز على تحسين مقاومة الإنسولين بالجسم، ويرجع السبب إلى محتواه العالي من النشا المقاوم، الذي يساهم أيضا في تعزيز صحة الأمعاء.

### 2 - البرتقال

لا يساعد فيتامين سي المتوفر في البرتقال على تقوية الجهاز المناعي فقط، بل يعمل أيضا على تحسين مقاومة الإنسولين، بفضل خصائصه المضادة للأكسدة.

### 3 - الكمثرى

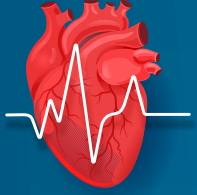
تلعب الكمثرى دورا كبيرا في تحسين مقاومة الإنسولين بالجسم، لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تساهم في إبطاء امتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء.



## هاتفك يؤثر على قلبك

أكدت دراسة صينية حديثة وجود صلة بين استخدام الهاتف الجوال وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وخصوصاً بين المدخنين ومرضى السكر، ويلقي مؤلفو الدراسة باللوم جزئياً في هذا الارتباط على قلة النوم والإجهاد النفسي. أجرى الباحثون استطلاع رأي لـ 444 ألف شخص بالغ في منتصف العمر حول متوسط عدد الساعات التي يستخدمون فيها هواتفهم بشكل يومي.

وتم تتبع المشاركين لمدة 12 عاماً تقريباً، حيث قام الباحثون بفحص سجلاتهم الصحية بحثاً عن حالات السكتة الدماغية، وأمراض القلب التاجية، والرجفان الأذيني وقصور القلب، وفقاً لوسائل إعلام وفي نهاية الدراسة، أصيب أكثر من 56 ألف مشارك بأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد واجه مستخدمو الهواتف المنتظمون، وخصوصاً المدخنين ومرضى السكر، خطراً «أعلى بكثير» في هذا الشأن.



## نبض

## ماذا تعرف عن متلازمة دريسلر؟

الكثفين، أو الجزء العلوي من الظهر، وعند ملاحظة الأعراض بعد أزمة قلبية أو جراحة على القلب، يجب استشارة الطبيب للعلاج في الوقت المناسب، لتجنب خطر الوفاة، وفقاً للوكالة الألمانية.

عادة ما تعالج بالأدوية المضادة للالتهابات، وإذا تسببت المتلازمة في تراكم السوائل في كيس التامور أو الرئتين، يمكن إزالتها بإجراء يعرف "البزل"، حيث يسحب السائل المتراكم بكانيولا مع حقنة.

وإذا كان المرض شديداً للغاية، فقد يكون هناك أيضاً خطر الإصابة بـ "الدكالك القلبي"، الذي يهدد الحياة، وهو من المضاعفات، التي يصبح فيها القلب مضغوطاً ولا يستطيع ضخ ما يكفي من الدم، ما يتطلب الخضوع لجراحة فورية.

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن متلازمة دريسلر، هي تفاعل التهابي خطير ممكن، بعد نوبة قلبية، أو جراحة القلب، أو أي إصابة أخرى في أنسجة القلب، ولذلك يعرف المرض أيضاً بمتلازمة ما بعد احتشاء عضلة القلب.

وأوضحت المؤسسة أن المتلازمة باسم طبيب القلب البولندي ويليام دريسلر، تعد شكلاً من أشكال التهاب التامور الكيس المحيط بالقلب، وأن سببها غير معروف بدقة، ويعتقد أنه ينجم عن رد فعل مناعي ذاتي، حيث يهاجم الجهاز المناعي أنسجة القلب.

وتتمثل أعراضها في التعب والإعياء المستمرين، والحمى المستمرة أو المتكررة، التي لا ترجع إلى عدوى، بالإضافة إلى الشعور بالألم في المفاصل أو

وجدت الدراسة أن الذين يعانون من الإمساك وارتفاع ضغط الدم لديهم فرصة أعلى بنسبة 34% للإصابة بأحداث قلبية، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وفشل القلب، مقارنة بمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكن لا يعانون من الإمساك.

## الإمساك خطر على القلب

أجرى الدراسة باحثون من جامعات موناخ وملبورن في أستراليا ولوم في إيطاليا، وقال الباحثون: "من الصعب القول ما إذا كان الإمساك يسبب أمراض القلب بشكل مباشر، لأن الكثير من الأشياء التي يمكن أن تسبب الإمساك موجودة في أمراض القلب"، بحسب موقع "فري ويل هيلث".

وفسر الباحثون أن اختلال التوازن في ميكروبيوم الأمعاء - المرتبط غالباً بالإمساك - قد يعطل الحاجز المخاطي المعوي، ويسبب رد فعل التهابياً يساهم في أمراض القلب، أما عوامل الخطر المشتركة الأخرى، مثل عدم وجود ما يكفي من الألياف في نظامنا الغذائي، فقد تساهم في تطور هذه الأمراض.

خلصت أبحاث جديدة - ربطت بين الإمساك وجلطات الدم وعدد من مشاكل القلب، إلى أن الإمساك قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب خاصة لدى من يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ووجدت الدراسة أن الذين يعانون من الإمساك وارتفاع ضغط الدم لديهم فرصة أعلى بنسبة 34% للإصابة بأحداث قلبية، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وفشل القلب، مقارنة بمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكن لا يعانون من الإمساك.





معدة إنجابية



إذا كان ألم البطن لدى الحامل تشعر به في الربع العلوي الأيمن من المعدة، فهذا دليل على إصابتها بالتهاب الزائدة الدودية، خاصة إذا كان مصحوباً بـ [حرققة المعدة، الغازات، نوبات متناوبة من الإمساك والإسهال، الحمى]، بينما ألم البطن الناتج عن الحمل، عادة ما تشعر به الأم في الجزء الأيمن السفلي من البطن،



## الفرق بين أعراض "الزائدة الدودية" والحمل

تمزق الزائدة الدودية بعد فترة تتراوح بين 48 و72 ساعة من ظهور الأعراض. التهاب الصفاق أو التهاب بطانة البطن أو الخراج، نتيجة لتسرب البراز و البكتيريا والهواء إلى المعدة بسبب تمزق الزائدة الدودية. ويتمثل علاج التهاب الزائدة الدودية في استئصالها جراحياً، ولكن قبل إجراء العملية، يلزم الطبيب المريض بتناول المضادات الحيوية والحصول على السوائل الوريدية. وعملية استئصال الزائدة الدودية بسيطة، حيث يتم إزالتها بسهولة عن طريق المنظار، مما يساعد على تجنب العدوى والتعافي في وقت أقصر. ولكن في حالة انفجار الزائدة الدودية، يقوم الطبيب بإزالتها عبر إجراء شق جراحي في المنطقة اليمنى السفلية من البطن وتطهير الجزء الداخلي من المعدة، لتجنب العدوى. ويختلف موعد ممارسة الحياة بصورة طبيعية بعد عملية استئصال الزائدة من مريض آخر حسب نوع الجراحة، ولا يمكن للمريض استئناف حياته بعد جراحة فتح البطن إلا بعد مرور من -10 إلى 14 يوماً.

تشكي بعض الحوامل من صعوبة اكتشاف إصابتهم بالتهاب الزائدة الدودية، بسبب تشابه أعراضه مع مشكلات شائعة أثناء الحمل. يشترك التهاب الزائدة الدودية مع أعراض الحمل في تشنجات المعدة والغثيان والقيء وفقدان الشهية، ولكن يمكن للألم التفرقة بينها عن طريق ألم البطن. فإذا كان ألم البطن لدى الحامل تشعر به في الربع العلوي الأيمن من المعدة، فهذا دليل على إصابتها بالتهاب الزائدة الدودية، خاصة إذا كان مصحوباً بـ "حرققة المعدة، الغازات، نوبات متناوبة من الإمساك والإسهال، الحمى"، بينما ألم البطن الناتج عن الحمل، عادة ما تشعر به الأم في الجزء الأيمن السفلي من البطن، وفقاً لموقعي "Healthline". وتشابه أعراض التهاب الزائدة الدودية بعض مشكلات الحمل يستدعي زيارة الطبيب، لإجراء مجموعة من الفحوصات، أبرزها "اختبارات الدم، اختبارات البول، تصوير البطن بالموجات فوق الصوتية، فحص البطن بالأشعة المقطعية". وإذا لم تسرع الحامل في طلب المساعدة الطبية فور ظهور أعراض الاشتباه في التهاب الزائدة الدودية، قد تتعرض لمضاعفات خطيرة، منها:

## دراسة: تغيرات مفاجئة في دماغ الحامل

الحمل، ثم لمدة عامين بعد الولادة. ولاحظ الباحثون انخفاض حجم المادة الرمادية القشرية مع حدوث التغيرات الهرمونية المرتبطة بالحمل، منوهين وقال بأن هذا ليس تغييراً سلبياً بشكل خاص، وقد يعكس "ضبطاً دقيقاً" للدماغ مع خضوع الجسم لتحول كبير. وتحدث تغييرات مماثلة في المادة الرمادية القشرية أثناء البلوغ، على سبيل المثال. وقد يفيد البحث في اكتشاف ما بعد الولادة، لأن "هناك الآن علاجات معتمدة للاكتئاب المبكر لا يزال بعيد المنال.

رصد بحث جديد يتتبع التغيرات المهمة التي تحدث في الدماغ أثناء الحمل انخفاض مستويات "المادة الرمادية"، وارتفاع مستويات "المادة البيضاء" في الدماغ والتي تعتبر مسؤولة عن الاتصالات. ويمكن أن تعمق هذه النتائج فهم حالات شائعة مثل اكتئاب ما بعد الولادة، الذي يصيب واحدة من كل 5 نساء في مرحلة الإنجاب. وبحسب "هيلث داي"، يُعتقد أن الدراسة هي الأولى التي تتبّع التغيرات في الدماغ طوال فترة الحمل، بدلاً من النظر إلى "لقطات" منفصلة تم التقاطها في نقاط مختلفة من الحمل. وركزت الدراسة على دماغ امرأة تمر بأول حمل لها، وقام فريق البحث من جامعة كاليفورنيا، بأخذ صور لدماغ المرأة كل بضعة أسابيع، بدءاً من قبل الحمل، وأثناء





مدة نفسية



## التممر الإلكتروني.. تأثير أشد مما تتخيل

مياً لانتهاك الأعراف الاجتماعية، ولا يتعاطفون مع غيرهم، وقد يكون تتمرهم لزيادة إحساسهم بالقوة أو القيمة. أن يكونوا ضحية التمر، فيتطلعون للشعور بالسيطرة وهم غير قادرين على الانتقام من التمر الأصلي، فيتتمررون على غيرهم. انهيار الصداقة أو العلاقة، فقد يكون التمر مدفوعاً بالغضب أو الغيرة أو الانتقام في مثل هذه المواقف. الوحدة والعزلة.

### أثار نفسية متوقعة

- من الآثار المتوقعة للتمر عبر الإنترنت:
- مشاعر الضيق والقلق من التمر.
- زيادة الإحساس بالاكئاب وتقلب المزاج.
- صعوبة النوم أو البقاء نائماً.
- زيادة مشاعر الخوف، والعزلة الاجتماعية.
- تجنب فعل الأشياء التي كنت تستمتع بها سلفاً.
- زيادة مشاعر الغضب أو نوبات الغضب الشديد.
- ضعف الأداء الدراسي، ومشكلات عائلية.
- الأفكار الانتحارية، و تعاطي المخدرات.

### نصائح هامة

- 1 - تقليل الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون ذلك صعباً، خاصة مع توالي الإشعارات أو الرغبة المستمرة في التحقق من الرسائل، ومع ذلك فإن تقليل الوقت الذي تقضيه أمام وسائل التواصل الاجتماعي أو الهاتف عموماً، قد يساعد في تقليل اتصالك بالشخص التمر.
- 2 - إشراك الوالدين يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم أو المراهقين من خلال الاحتفاظ بأجهزة الحاسوب في مساحات مشتركة في المنزل، أو إيقاف تشغيل خدمات المراسلة الخاصة بالطفل خلال ساعات معينة.
- 3 - قد تُهيمن أفعال التمر على تفكير الضحية، ومن ثم فقد يفكر في أذية نفسه أو حتى الانتحار، وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد في تجنب ذلك:
- الحديث عن مشاعرك مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو طبيب.
- ممارسة تمارين التنفس لتخفيف القلق.
- اكتب مشاعرك.
- القراءة عن دعم المشاعر، مثل التوتر والقلق والاكئاب.
- وضع خطة أمان في حالة وجود أفكار انتحارية لديهم.

كثيراً ما يشتعل الصراع على وسائل التواصل الاجتماعي نتيجة سخرية بعض الأشخاص من الآخرين، أو بسبب تصيد البعض لغيرهم من خلال نشر محتوى يهدف إلى إثارة غضب الآخرين، أو حتى باختلاق قصص كاذبة. يشير التمر الإلكتروني إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية لإلحاق الضرر بالآخرين، وتعد وسائل التواصل الاجتماعي واحدة من القنوات الأساسية التي يحدث من خلالها التمر عبر الإنترنت، وفقاً لتقرير نشرته مجلة "الرجل".

### أشكال التمر الإلكتروني

- 1 - **الاشتعال أو التوهج:** استخدام لغة تحريضية وإلقاء الشتائم على شخص ما أو بث رسائل مسيئة عنه على أمل إثارة رد فعل ما.
- 2 - **النزهة أو الجولة:** يتضمن ذلك النوع من التمر مشاركة معلومات شخصية أو محرّجة عن شخص ما على الإنترنت، وعادة ما يحدث هذا التمر الإلكتروني على نطاق أوسع بدلاً من أن يكون من شخص لشخص أو في مجموعة أصغر.
- 3 - **التصيد:** نشر محتوى أو تعليقات بهدف إحداث الفوضى والانقسام، كأن يقول المرء شيئاً مهيناً أو مسيئاً لشخص أو مجموعة، بقصد وحيد هو إثارة غضب الناس، إذ يستمتع بخلق الفوضى ثم الجلوس ومشاهدة ما يحدث.
- 4 - **التناجز بالألقاب:** استخدام لغة مسيئة للإشارة إلى أشخاص آخرين.
- 5 - **نشر شائعات كاذبة:** وإرسال رسائل أو صور صريحة.
- 6 - **قد يستهدف بعض التمرين عبر الإنترنت نفس الأشخاص بشكل متكرر من خلال المطاردة أو المضايقات أو التهديدات الإلكترونية.**

### أسباب سلوك التمر

الاضطرابات النفسية، مثل الاندفاع والعدوانية، والنرجسية وربما السادية أيضاً، فهؤلاء أكثر

66

يشير التمر الإلكتروني إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية لإلحاق الضرر بالآخرين، وتعد وسائل التواصل الاجتماعي واحدة من القنوات الأساسية التي يحدث من خلالها التمر عبر الإنترنت.





أطفال



قام الباحثون بتقسيم الوجبات الغذائية للأطفال إلى 34 مجموعة غذائية، واتضح أن الأطفال الذين يتناولون كميات أكبر من الفواكه والشوفان، وتزايد لديهم احتمالات الإصابة بالنوع الأول من السكري.



## 7 أعراض لضيق التنفس عند الرضع

7 - عدم تناول الطعام بشكل جيد.  
وضيق التنفس أكثر شيوعاً عند الأطفال الذين ولدوا قبل الأسبوع 37 من الحمل، ويرجع السبب إلى عدم اكتمال نمو الرئتين لدى الرضع، وفقاً لموقع "Kids Health".  
وتضطر الأم للولادة المبكرة، نتيجة لمعاناتها من مشاكل صحية قد تؤثر سلباً على الجنين، مثل العدوى أو السكري.

### متى تطلبين المساعدة؟

يستدعي ضيق التنفس عند الرضع طلب المساعدة الطبية، إذا كان الطفل:  
- يبدو أزرق اللون.  
- يشعر بالنعاس الشديد.  
- يعاني من الاختناق.

لا يقدر الرضع إخبار أمهاتهم عما يوجعهم أو يؤلمهم، وهذا يتطلب من الأم أن تكون على دراية بأعراض المشكلات الصحية الشائعة التي يعاني منها رضيعها مثل ضيق التنفس.  
يمكن للأم الاستدلال على معاناة رضيعها من ضيق التنفس من خلال الأعراض التالية:

- 1 - التنفس السريع.
- 2 - انقباض وانبساط منطقة أسفل القفص الصدري.
- 3 - حدوث انقباض وانبساط بين كل ضلوع القفص الصدري.
- 4 - استخدام العضلات الموجودة حول الرقبة أثناء التنفس، كما لو كان الرضيع يحرك رأسه لأعلى ولأسفل.
- 5 - اتساع فتحتي الأنف، حيث تتحركان للخارج عندما يتنفس الرضيع.
- 6 - صدور أصوات عند الشهيق أو الزفير أو كليهما.

## مأكولات "صحية" تسبب السكري الأطفال

من الفواكه والشوفان، تزايد لديهم احتمالات الإصابة بالنوع الأول من السكري.

وعلى النقيض، كشفت الدراسة أن بعض أنواع الفواكه توفر الحماية من السكري مثل الفراولة والتوت بأنواعه.

ونقل الموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية عن أعضاء بالفريق البحثي قولهم إن "التوت على وجه الخصوص غني بالبروتينات الغذائية التي تقلل من الالتهابات المرتبطة بالإصابة بالنوع الأول من السكري".

وهناك بعض الخضراوات التي تقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بالمرض مثل البروكلي والقرنبيط والكرنب.

وذكر الباحثون أن الموز والزيادة وحبوب القمح ترتبط بارتفاع معدلات الإصابة بالسكري، ويؤكدون أنه رغم أهمية هذه النتائج، ما زال من المبكر تقديم توصيات بشأن تعديل الوجبات الغذائية للأطفال، لاسيما وأن بعض هذه المأكولات تعتبر من الأغذية الصحية بشكل عام.

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن الأطفال الذين يتناولون كميات كبيرة من الفواكه والشوفان في السنوات الأولى من حياتهم، تزايد لديهم احتمالات الإصابة بالنوع الأول من مرض السكري.

والنوع الأول من السكري، هو أكثر أنواع المرض شيوعاً لدى الأطفال، وقد يتسبب في مشكلات صحية في العيون والقلب والكلى والأعصاب.

وفي إطار الدراسة التي أجرتها الجمعية الأوروبية لأبحاث السكري، طلب الباحثون من أولياء أمور 5600 طفل في فنلندا ملء استبيانات، لتوضيح طبيعة الوجبات الغذائية التي يتناولها أطفالهم من سن 3 شهور إلى 6 سنوات.

وتبين بنهاية الدراسة أن 94 طفلاً من المتطوعين يعانون من النوع الأول من السكري، وأن قرابة 200 حدث لديهم تغيرات تنذر باحتمالات إصابتهم بالمرض في المستقبل.

وقام الباحثون بتقسيم الوجبات الغذائية للأطفال إلى 34 مجموعة غذائية، واتضح أن الأطفال الذين يتناولون كميات أكبر





## التهاب يصبب المفاصل نتيجة عدوى

وغالبا ما يهاجم التهاب المفاصل التفاعلي المفاصل الكبيرة مثل مفاصل الورك والركبتين والكاحلين، بينما يكون الكتفان أو المرفقان أو الرسغان أقل عرضة للتهاب. وفي بعض الحالات، يمكن أيضا أن تتأثر المفاصل الصغيرة مثل الأصابع أو القدمين. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض الدالة على التهاب المفاصل التفاعلي للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، وذلك لتجنب العواقب الوخيمة المحتملة مثل آلام المفاصل ومشاكل الأوتار المزمنة. ويتم علاج التهاب المفاصل التفاعلي بواسطة الأدوية مثل المسكنات والكورتيكيزون وأدوية الروماتيزم، بالإضافة إلى العلاج الطبيعي والعلاج بالتبريد.

أفادت الجمعية الألمانية للروماتيزم أن التهاب المفاصل التفاعلي هو التهاب يصيب المفاصل نتيجة لعدوى في أجزاء أخرى من الجسم. وذكرت الجمعية أن التهاب المفاصل التفاعلي عادة ما يحدث بعد الإصابة بعدوى الجهاز الهضمي الناجمة عن السالمونيلا أو كامبيلوباكتر مثلا، أو عدوى المسالك البولية والأعضاء التناسلية الناجمة عن المكورات البنية مثلا، أو عدوى الجهاز التنفسي الناجمة عن الكلاميديا الرئوية مثلا. وتتمثل أعراض التهاب المفاصل التفاعلي في احمرار وتورم وسخونة المفاصل والشعور بالألم به ومحدودية الحركة، بالإضافة إلى الشعور بالإعياء والحمى وفقدان الشهية، بحسب الوكالة الألمانية.



تشبه هذه العضلات أكياس تجميد صغيرة متصلة بالعظام المعدنية للساق الآلية. وهي مملوءة بالزيت ومجهزة بأقطاب كهربائية، وتقبض وتسترخي عن طريق محاكاة حركة العضلات الحيوانية.

## ساق آلية بـ "عضلات اصطناعية"

والقفز بسلاسة. وللقيام بذلك، استخدم الباحثون ما تسمى "العضلات الاصطناعية"، المعروفة أيضا باسم المحركات الكهربائية الهيدروليكية.

وتشبه هذه العضلات أكياس تجميد صغيرة متصلة بالعظام المعدنية للساق الآلية، وهي مملوءة بالزيت ومجهزة بأقطاب كهربائية، وتقبض وتسترخي عن طريق محاكاة حركة العضلات الحيوانية. وقال كاتشمان، وهو أستاذ علم الروبوتات في المعهد الفدرالي السويسري للتكنولوجيا في زيورخ، إن الروبوتات العادية الشبيهة بالبشر مصنوعة بمحركات ومفاصل معدنية صلبة مماثلة لتلك المستخدمة في خطوط التجميع الصناعية.

ولفت إلى أن هذه الروبوتات الصناعية ثقيلة للغاية، وبالتالي خطيرة، ومكلفة للغاية بما يمنع استخدامها في المنزل. ولا ينبغي للروبوت المنزلي أن يكون قادرا على حمل الأحمال فحسب، بل يجب أن يكون مزودا أيضا بالقدرة على "العناق أو المصافحة".

وتتمتع تقنية العضلات الاصطناعية بميزة استخدام طاقة أقل مقارنة مع المحرك التقليدي عند ثني ركلة الروبوت، بحسب الدراسة.

كما أنها تتيح للساق الاقتراب من التضاريس الصعبة بمزيد من الرشاقة، وفق الباحثين، ولا تزال الأبحاث في مجال المحركات الكهروهيدروليكية حديثة نسبيا.

كشفت فريق علمي بقيادة باحثين سويسريين مؤخرًا عن تصميم أول ساق آلية بـ "عضلات اصطناعية"، وهي عبارة عن جيوب مملوءة بالزيت تسمح بالقفز على أسطح مختلفة.

وفي مقطع فيديو مصاحب للدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "نيشتر كوميونيكيشنز" تظهر الساق الروبوتية الصغيرة وهي تقفز قفزات صغيرة في دائرة مغطاة بالعشب والرمال والحجارة.

ويأمل الباحثون أن تستخدم تقنياتهم في الروبوتات القادرة على "إنجاز مهام منزلية مملّة"، وفق ما قال الباحث المشارك في إعداد الدراسة روبرت كاتشمان لووكالة الصحافة الفرنسية.

واستلهم فريق الباحثين واقع أن جسم الإنسان يستخدم حوالي 600 عضلة من أجل إنشاء روبوت قادر على المشي





### اسناني حياتي

66

يعتبر البلاك  
سبب رئيسي  
لتسوس الأسنان  
الذي يتبعه تعفن  
الضروس، وبالتالي  
يجب أن يحرص  
الأشخاص على  
إزالة البلاك  
 بانتظام وذلك  
عن طريق غسل  
الأسنان مرتين  
في اليوم الواحد  
وإستخدام  
الخيوط حيث  
يساعد ذلك في  
الحفاظ على  
صحة الأسنان  
لفترة طويلة.



## تعفن الضروس.. الأسباب والعلاج

القم، وبالتالي عدم القدرة على التخلص من البلاك والبكتيريا ومن ثم زيادة فرص الإصابة بتسوس الأسنان الذي يتطور ويصل إلى تعفن الضروس.

### 4 - نقص الفلورايد

يعرف الفلورايد أنه أحد المعادن الطبيعية التي تساعد على تقوية ميناء الأسنان، وبالتالي في حالة نقص الفلورايد نتيجة تناول المياه المعدنية بكثرة أو استخدام معجون أسنان خالي من الفلورايد قد يصاب الأشخاص بتعفن الضروس الذي يؤثر سلباً على الجسم بشكل عام.

### 3 مراحل علاجية

عادة ما يتم علاج تعفن الضروس حسب المرحلة التي يكون عليها الضرس، حيث:

#### 1 - المرحلة المبكرة

في المراحل المبكرة من تعفن الضروس يقوم الطبيب بتعويض الفلورايد المفقود من الأسنان بهدف تقويتها بشكل أكبر، أو حشو الضروس للسيطرة على التجاويف الصغيرة ولكنها ليست الحل الأمثل لجميع الحالات خاصة في حالة ظهور بعض الأعراض الأخرى مثل تغير لون الضرس.

#### 2 - المرحلة المتقدمة

يلجأ الطبيب إلى العلاج بالفلورايد أولاً وفي حالة الحصول على النتيجة المناسبة يقوم الطبيب بإزالة الأجزاء التالفة من الضرس وإجراء حشو أو تاج للضرس بهدف ملء الفراغ، وقد يكون هذا التاج مصنوع من الفضة أو معادن أخرى يختارها الطبيب حسب كل حالة.

#### 3 - المرحلة المتطورة

في هذه المرحلة يصل التسوس إلى عصب الضرس، وبالتالي قد يتسبب في انتشار العدوى أو الالتهاب لذلك يعتبر العلاج الأمثل في هذه الحالة هو أن يقوم الطبيب بإزالة عصب الضرس وملء الفراغ جيداً وتركيب تاج الضرس لتجنب أي مضاعفات قد تحدث، أو إزالة الضرس تماماً واستبداله بأخر طبي.

في حالات عديدة قد يعاني بعض الأشخاص أماً في الأسنان دون سبب واضح، مما يثير التلق والتوتر وفي بعض الحالات الإهمال الذي يؤدي إلى تفاقم المشكلة وظهور بعض المضاعفات الصحية، ومنها تعفن الضروس. ويعرف تعفن الضرس بأنه آخر مراحل التسوس الذي يتم تركه دون الحصول على علاج مناسب مما يتسبب في تآكل الضروس بشكل كبير إلى أن يبقى جزء صغير منه، ولا يشترط أن يحدث تعفن الضروس لكبار السن فقط فمن الممكن أن يصيب الأطفال أيضاً، وفقاً لما ذكره موقع "Healthline".

وهناك العديد من الأعراض التي تشير إلى تعفن الضروس من بينها:

- ألم الضروس.
- حساسية من الحرارة أو البرودة.
- رائحة الفم الكريهة.
- التورم.
- ظهور بقع بيضاء أو سوداء أو بياض على الضرس.
- عدم الشعور بالراحة.
- التهيج.
- وجود مذاق سيئ في الفم.
- الحمى.

### أسباب عديدة

لا يوجد سبب واحد للتعفن بل هناك العديد من الأسباب منها:

#### 1 - عدم نظافة الأسنان

يعتبر البلاك سبب رئيسي لتسوس الأسنان الذي يتبعه تعفن الضروس، وبالتالي يجب أن يحرص الأشخاص على إزالة البلاك بانتظام وذلك عن طريق غسل الأسنان مرتين في اليوم الواحد واستخدام الخيوط حيث يساعد ذلك في الحفاظ على صحة الأسنان لفترة طويلة.

#### 2 - التغذية السيئة

عادة ما يتسبب تناول نظام غذائي غني بالسكر والكربوهيدرات في تعفن الضروس، وذلك لأن هذه الأطعمة تبقى لفترة طويلة على الأسنان، وبالتالي زيادة نمو البكتيريا مما يتسبب في تآكل الضروس، لذلك يجب الابتعاد عن هذه الأطعمة تماماً أو غسل الأسنان جيداً بعد تناولها.

#### 3 - جفاف الفم

قد يصاب بعض الأشخاص بقلّة إنتاج اللعاب من الغدد اللعابية الموجودة في





### صداع يزداد سوءاً في هذه الحالة



مخ واعصاب

وتشمل أعراض الصداع النصفي أيضاً الغثيان والقيء والحساسية للضوء، إلى جانب ما يعرف بالهالة، وهي عبارة عن وميض في المجال البصري، مما قد يجعل القراءة صعبة على سبيل المثال، بالإضافة إلى التميل في اليمين أو الوجه، بحسب الوكالة الألمانية. وعلى الرغم من أن الصداع النصفي غير قابل للشفاء، فإنه يمكن الحد من أعراضه بواسطة الأدوية مثل مسكنات الألم ومضادات الغثيان والقيء وأدوية التريبتان، وينبغي أيضاً اتباع بعض التدابير العامة مثل الراحة وتجنب المثيرات وممارسة تقنيات الاسترخاء.

قال طبيب الأعصاب الألماني، البروفيسور أولريش بولكوفسكي، إن الصداع النصفي هو صداع مزمن على جانب واحد من الرأس، يحدث في صورة نوبات ألم متكررة وشديدة تعيق المرء عن ممارسة حياته بشكل طبيعي. وأوضح أن أعراض الصداع النصفي تتمثل في الشعور بألم طاعن ونابض بالمعنى الحرفي في الرأس، مشيراً إلى أن الأمر يزداد سوءاً عند ممارسة مجهود بدني أثناء نوبة الصداع النصفي مثل صعود الدرج.

### أفضل علاج لجفاف العين

8 أسابيع، بينما استخدم النصف الآخر الدموع الاصطناعية (قطرات العين التي تحتوي على حمض الهيالورونيك الصوديوم بنسبة 0.1%) بنفس التوتيرة. ولم يكن تمرين الضحك مجرد ضحكة عابرة. فقد تم توجيه المشاركين لنطق عبارات محددة، وغيرها من أصوات الضحكات المختلفة، 30 مرة لكل جلسة مدتها 5 دقائق، وبعد 8 أسابيع، أظهرت كلتا المجموعتين تحسناً كبيراً في أعراض جفاف العين. وشهدت مجموعة تمرين الضحك انخفاضاً بمقدار 10.5 نقطة على مؤشر مرض سطح العين (OSDI)، وهو مقياس يستخدم لقياس عدم راحة العين. بينما شهدت مجموعة الدموع الاصطناعية تحسناً أصغر قليلاً بمقدار 8.83 نقطة. وكان هذا الاختلاف غير ذي دلالة إحصائية، ما يشير إلى أن تمرين الضحك كان بنفس فعالية العلاج القياسي.

خلص باحثون في جامعة "سن يات صن" الصينية إلى أن تمرين الضحك البسيط، الذي يتم إجراؤه 4 مرات في اليوم، يمكن أن ينافس فاعلية الدموع الاصطناعية في تخفيف أعراض مرض جفاف العين. ولا يقدم هذا الاكتشاف بديلاً فعالاً من حيث التكلفة، وخالياً من الأدوية فحسب، بل يضيف أيضاً لمسة من البهجة إلى روتين العناية بالعين، بحسب "ستادي فايندرز". وأجريت تجربة الدراسة بمشاركة 299 شخصاً أعمارهم بين 18 و45 عاماً يعانون من مرض جفاف العين المصحوب بأعراض. وتم تكليف نصف المشاركين بأداء تمرين الضحك 4 مرات يومياً لمدة



### اضطراب دماغي يصيب هؤلاء

أكد مركز الجودة في الرعاية الصحية الألماني أن الهذيان هو اضطراب مفاجئ في الدماغ، يصيب عادة كبار السن، موضعاً بأن عوامل الخطورة المؤدية إلى الهذيان تتمثل في الجفاف والتفاعلات الدوائية والعدوى والقيود العقلية مثل الخرف، بالإضافة إلى القيود الحركية. وفي حين يعد الأشخاص طريحو الفراش أكثر عرضة للإصابة بالهذيان، تتمثل أعراض هذا الاضطراب في التشوش الذهني والاضطراب الداخلي، وصعوبات التوجيه والتسيان. وقد تترتب على الهذيان عواقب وخيمة جسدية ونفسية، حيث يرتفع خطر التعرض للسقوط، ومن ثم الإصابة بكسور، كما يرتفع خطر الإصابة بالاكئاب. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، بواسطة الأدوية مثل مضادات الذهان والمهدئات والمنومات والأدوية التي تقلل من نشاط الجهاز العصبي الودي.



# ميثابالامين® Methabalamin®

Methylcobalamin 500 µg (B12)



- Supports metabolism and increases energy.
- Helps in the formation of red blood cells.
- Supports the nervous system and improves memory.
- Improves the immune system function.

- يدعم عملية التمثيل الغذائي وزيادة إنتاج الطاقة.
- يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء.
- يدعم الجهاز العصبي ويحسن الذاكرة.
- يحسن وظائف الجهاز المناعي.



شيبا فارما  
Shiba Pharma





## قسم علاج الأورام بالإشعاع Nuclear Medicine Department

### جهاز العلاج الإشعاعي المعجل الخطي Linear Accelerator :

المعجل الخطي جهاز متطور ويعتبر أفضل الأجهزة في علاج الأورام بالإشعاع حيث أنه متعدد الطاقات العلاجية من نوع الفوتون (الأشعة العميقة Photons) والالكترونات (السطحية Electrons) بما يتيح للطبيب اختيار أفضل نوع من الطاقات للعلاج وكذلك ما يميز المعجل الخطي هو الدقة في العلاج والحفاظ على الأنسجة السليمة المحيطة بالورم كما يتيح العلاج بتقنية ثلاثي الأبعاد (3D) واستخدام اشعة الالكترونات لعلاج الأورام السطحية مثل حالات أورام الجلد طبقاً لعمق الورم .

### جهاز التخطيط Planning system :

- ويتميز بتحديد كامل للورم من جميع الاتجاهات وحساب الجرعة الإشعاعية بدقة والتخطيط بتقنية ثلاثي الأبعاد 3D .  
- حساب الجرعة الإشعاعية لكل عضو للورم لتجنب تعرض الأعضاء المحيطة للإشعاع وبقدر الامكان .

### جهاز المحاكاة CT Simulator :

يتم التخطيط باستخدام جهاز الأشعة المقطعية لتحديد الورم بدقة عالية ثم ارسال جميع البيانات الي جهاز التخطيط لحساب الجرعة الإشعاعية وجميع الخطوات السابقة تتم بالكمبيوتر لتفادي أي خطأ يدوي .

المركز يحتوي علي كادر طبي متخصص وعلى أعلى مستوى من التدريب والخبرات.





# 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 لفرس التمينة والتغليف لتعقيم الأدوات والمعدات الجراحية والطبية يحتوي على ضم ثلاثي النطاق لضمان سلامة أعلى العبوة



## CLASS 4 STEAM INDICATORS

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



## BOWIE & DICK TEST PACKS

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



## CREPE WRAPPING PAPERS

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



## Rotary Sealer

اجهزة تغليف متينة وسهلة الاستخدام. بمجرد تشغيل الطاقة وادخال درجة الحرارة المناسبة من 50 - 250 درجة مئوية تعمل الآلة 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

جديد سبأ فارما

قابل  
للذوبان

زيثروكس

Azithromycin 100 mg

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

طعم مستساغ  
وجرعة مضبوطة

يمكن استخدام  
زيثروكس DT  
للأطفال من  
عمر 6 أشهر

أقراص زيثروكس د.ت.  
بنكهة الفواكه



الجرعة

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



سبأ فارما  
Shiba Pharma



www.shibapharma.com