



■ تعهد بتفعيل القوانين
التي تضمن حقوق ذوي
الاحتياجات الخاصة

■ إرشادات لتقوية مناعتك
في الشتاء



الممرضة

التي غيرت حقنة الانسولين حياتها

- تحذيرات من تفشي شلل الأطفال
- رجال مصابون بسرطان الثدي

فحوصات قبل الزواج .. يرفضها الرجال

والأمهات والأطفال ضحايا

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 الزداني
Sana'a - yemen - Shumaila Area St.
☎ +967 1 60 74 02 - 62 66 75
☎ +967 777 775 674 - 777 735 055
🌐 www.bauam.com ✉ info@bauam.com

الوكيل الوحيد في اليمن

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





27

دواء

■ ناجون من مقاومة المضادات
الحيوية.. ماذا قالوا؟

30

تغذية

■ هكذا يمكن تفادي سوء
التغذية

33

صحة إنجابية

■ هذا ما يحتاجه قلب
الحامل

36

عظام

■ 7 نصائح لتخفيف آلام
الظهر في الشتاء

18

قمة صحفية

■ الممرضة التي غيرت "حقنة"
الانسولين حياتها

24

توعية

■ إرشادات لتقوية المناعة
في الشتاء

■ الحساسية المزمنة والنزلة
الشعبية.. ما الفرق بينهما؟

26

جديد الطب

■ روبوتات مغناطيسية
لإدارة نزيف المخ

■ علاج بديل لسرطان
البروستاتا

7

فلك الطبية

■ تعهد حكومي بتفعيل
القوانين التي تضمن حقوق
ذوي الاحتياجات الخاصة
■ حرمان أكثر من اثنين مليون
طفل وامرأة في اليمن من
علاج سوء التغذية
■ صنعاء تحتفي باليوم
العالمي للصحة النفسية
■ تحذير جديد من تفشي شلل
الأطفال في اليمن
■ تسجيل أكثر من 1900 حالة
بسرطان الثدي

12

تقرير

■ الفحص قبل الزواج... رجال
يرفضون والأطفال والأمهات
هم الضحايا
■ نقص الأوكسجين عند الولادة..
يحول الفرحة إلى إعاقة
■ إلى من يبث طبيب المتعبين
شكواه؟

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

تجارة الفحوصات

هناك قاعدة طبية تقول "التشخيص السليم نصف العلاج" كونها المفتاح الرئيسي لمعرفة الداء ومن ثم اعطاء الدواء، إلا أن تلك القاعدة غير معمول بها في بعض المشايخ الأهلية والخاصة في بلادنا وهذه إشكالية يشكو منها أغلب المرضى الذين يذهبون للعلاج.



اسكندر المرسي

وما هو معلوم ومتعارف عليه في العمل الطبي يتوجب على الطبيب أن يخصص وقتاً قصيراً مع المريض لكي يطرح عليه عدة أسئلة لمعرفة ما يعانيه ذلك المريض حتى يتسنى له تشخيص المرض. فعلى سبيل المثال، هناك بعض الأمراض البسيطة قد لا يستدعي من المريض إجراء فحوصات طبية لكن جرت العادة وأصبحت إذا صح القول توجد استراتيجية ثابتة والمتمثلة بالفحوصات يخضع لها كل مريض، ليس الهدف منها معرفة المرض ولكن الكسب المادي أو ما يسمى بالربح يتقاسمه الطبيب والمشفى.

وكما هو معروف أن أي عمل لا بد أن يتخلله قصور أو أخطاء، لذلك يتوجب على الطبيب أن يتلافى تلك الأخطاء والقصور حتى لا تنعكس آثارها السلبية على المريض فليس كل المرضى سواسية في المرض أو الجانب المادي.

إن الخروج عن القاعدة الطبية سألفة الذكر يترتب عليها بالتأكيد نتائج سلبية لدى المريض أبرزها العامل النفسي والمادي، ويصبح المريض في هذه الحالة ضحية جراء التشخيص الخاطئ لا سيما وهناك أمراض بسيطة قد لا تستدعي خضوع المريض للكشافة والفحوصات وما شابه ذلك، فالبعض من المرضى يعودون إلى منازلهم وهم يحملون عدة أصناف من الأدوية وقد لا يستخدمها كاملة كون الداء بسيط وهنا ينطبق المثل القائل (الجنازة كبيرة فيما الميت عصفور).

ما يثير الدهشة والاستغراب أن يتحول بعض الأطباء إلى مسوقين لشركات الأدوية على حساب المواطن والمريض. وأنا لا اتحامل في مقالي هذا على أي طبيب، فقد كنت ذات يوم في أحد المستشفيات وفي عيادة دكتور مشهور، وإذا بشخص يدخل ويعرض على الطبيب عدة أصناف من الأدوية على أنها منتجات جديدة فرد عليه ذلك الطبيب قائلاً "ضع الأصناف وسأنتصل بك لاحقاً"، أتمنى من ملائكة الرحمة أن لا يكونوا عند هذا المستوى لأن الطب أمانة.

إن الطب مهنة سامية، والذين يزاولون تلك المهنة قد تم وصفهم بملائكة الرحمة، وهو ما يتوجب عليهم استشعار المسؤولية تجاه المرضى وأن يكونوا عند مستوى ذلك الوصف، وأن يراعوا ظروف المريض وحالته المادية خاصة في ظل الظروف الراهنة، لأن هناك الكثير من المرضى أصبحوا غير قادرين على الذهاب إلى المشايخ بسبب الكلفة الباهظة للرسوم وقيمة العلاج الذي يتم صرفه بكميات كبيرة.

نختتم بحكمة للشافعي رحمه الله تقول (اكره الخطأ ولا تكره المخطئ، انتقد القول واحترم القائل، فإن مهمتك أن تقضي على المرض لا على المريض).



كما هو معروف أن أي عمل لا بد أن يتخلله قصور أو أخطاء، لذلك يتوجب على الطبيب أن يتلافى تلك الأخطاء والقصور حتى لا تنعكس آثارها السلبية على المريض فليس كل المرضى سواسية في المرض أو الجانب المادي.

ودااااا لأعراض البرد والزكام

استرجع لحظاتك الجميلة

Kof-Bye



شرب كفة في قاعدة عسل

مضاد للسعال ✓

مزيل للاحتقان ✓

مضاد للحساسية ✓



الشركة الدولية لصناعة الادوية
شارع القاهرة - صنعاء - الجمهورية اليمنية

01 239320

01 228014

Pharmacare

فارماكير



مخبر الصناعة الوطنية



فك الطبية



تعهد حكومي بتفعيل القوانين التي تضمن حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة

الطبية/

تعهد رئيس مجلس الوزراء في صنعاء، أحمد الرهوي بالعمل على تفعيل القوانين والتشريعات التي تضمن لذوي الاحتياجات الخاصة حقوقهم. وقال في اختتام فعاليات أسبوع الكفيف العاشر الذي أقامته اليوم الجمعية اليمنية لرعاية وتأهيل المكفوفين بدعم من صندوق رعاية وتأهيل المعاقين،: "هناك من القوانين والتشريعات ما يضمن لذوي الاحتياجات الخاصة حقوقهم وسنعمل ما في وسعنا لتنفيذ القوانين ذات الصلة بما في ذلك تفعيل المادة التي تنص على تخصيص 5 بالمائة من أي توظيف جديد لصالحهم". كما تعهد بالنظر في إمكانية تحمل صندوق رعاية وتأهيل المعاقين نسبة من رسوم الجامعات الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة، بينما تتحمل الجامعات الأخرى كجزء من التزاماتها تجاه المجتمع وهذه الشريحة على وجه التحديد، حد قوله.

وأشار الرهوي إلى أن عدد ذوي الاحتياجات الخاصة كبير، إذ يبلغ أربعة ملايين و500 ألف شخص، وهم بحاجة إلى الرعاية والاهتمام والدعم والمساندة والزيارات لجمعياتهم وأماكن تواجدهم لرفع معنوياتهم، مؤكداً على أن إعداد وتأهيل هذه الشريحة ودمجها في المجتمع مسؤولية تشاركية تقع على عاتق الحكومة والقطاع الخاص وكافة الفعاليات الاجتماعية القادرة على العطاء.

وكانت فعاليات أسبوع الكفيف العاشر قد ركزت على إبراز قدرات المكفوفين ومواهبهم وتوعية المجتمع للاهتمام بهم ورعايتهم، وفقاً لرئيس جمعية المكفوفين عبدالعزيز بالحاج. وأوضح أن هذا الأسبوع، تضمن فعاليات وورش عمل وأمسية ثقافية وتوعوية وإقامة بطولتين رياضيتين في لعبتي الشطرنج والسباحة إلى جانب أنشطة ترفيهية مصاحبة وتوزيع العصا البيضاء على المكفوفين.

“

"هناك من القوانين والتشريعات ما يضمن لذوي الاحتياجات الخاصة حقوقهم وسنعمل ما في وسعنا لتنفيذ القوانين ذات الصلة بما في ذلك تفعيل المادة التي تنص على تخصيص 5 بالمائة من أي توظيف جديد لصالحهم".

حرمان أكثر من اثنين مليون طفل وامرأة في اليمن من علاج سوء التغذية

الطبية/

أفاد برنامج الغذاء العالمي أن أكثر من مليوني طفل وامرأة حامل ومرضع في اليمن، حرما في سبتمبر الماضي من علاج سوء التغذية الحاد بسبب نقص التمويل. وقال البرنامج في تقرير الوضع الإنساني، أصدره أمس الأربعاء، إن ما مجموعه 2.3 مليون طفل وامرأة حامل ومرضعة من مجموعة (PBWG)، حرما من الحصول على علاج سوء التغذية في شهر سبتمبر 2024، بسبب النقص الحاد في التمويل. وبحسب التقرير، لا يزال برنامج الوقاية من سوء التغذية الحاد التابع لـ«الغذاء العالمي» معلقاً منذ شهر يناير الماضي، بسبب نقص التمويل، الأمر الذي يترك 2.4 مليون طفل وامرأة مرضعة وحامل معرضين لخطر مضاعفات سوء التغذية.



وأوضح البرنامج أن عملياته في اليمن لا تزال تعاني نقصاً حاداً في التمويل، حيث تم تمويلها بنسبة 43% فقط من إجمالي متطلبات التمويل الصافية والبالغة 448 مليون دولار لفترة الستة الأشهر القادمة (أكتوبر 2024 - مارس 2025). وأشار التقرير إلى أن برنامج الغذاء العالمي، ورغم نقص التمويل، تمكن في سبتمبر الماضي من مساعدة 762.5 ألف طفل وامرأة وفتاة حامل ومرضعة وطفل في إطار برامجه التغذوية المنتظمة؛ بينهم 671.3 ألف في برنامج علاج سوء التغذية الحاد المعتدل (MAM)، و91.2 ألف آخرين في برنامج الوقاية من سوء التغذية الحاد (PAM)، بموجب التخصيص المقدم من صندوق التمويل الإنساني في اليمن (YHF).



صنعاء تحتفي باليوم العالمي للصحة النفسية

فيما أشار مدير مستشفى الأمل للطب النفسي، الدكتور رياض الشامي، إلى أن الاحتفاء باليوم العالمي للصحة النفسية، يجسد المعاني الرمزية لرفع مستوى الوعي بقضايا الصحة النفسية.

وأشار إلى دور الصحة النفسية، وكيفية تحقيق التوازن ما بين الحياة الشخصية والعملية منوها بأهمية إزالة الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية.

وعلى الصعيد الدولي، قالت منظمة الصحة العالمية أنها ستبدل مع شركائها جهوداً متضافرة لإبراز الصلة الجوهرية بين الصحة النفسية والعمل. مشيرة إلى أن بيئات العمل الآمنة والصحية يمكن أن تكون عامل وقاية للصحة النفسية. كما يمكن في المقابل أن تشكل الظروف غير الصحية التي تشمل الوصم والتمييز والتعرض لمخاطر من قبيل التحرش وظروف العمل المتردية الأخرى مخاطر جمة تؤثر على الصحة النفسية ونوعية الحياة بشكل عام ومن ثم على المشاركة أو الإنتاجية في العمل.

وقالت المنظمة: "بمّا أن 60٪ من سكان العالم يمارسون عملاً، فإن من الضروري اتخاذ إجراءات عاجلة تهيئ بيئة عمل تكفل الوقاية من مخاطر اعتلالات الصحة النفسية وحماية ودعم الصحة النفسية في العمل".

الطبية

شدد مدير مكتب الصحة بأمانة العاصمة، الدكتور مطهر المروني، على أهمية تكامل الجهد الرسمي والمجتمعي لرعاية المرضى النفسيين وتأهيلهم ودمجهم في المجتمع، لافتاً إلى الصعوبات التي تواجه القطاع الصحي في مجال الصحة النفسية ومنها شحة الإمكانات وقلة المستشفيات والكوادر المتخصصة، موضحاً أن شركاء العمل الإنساني يتصلون من دعم الصحة النفسية.

جاء ذلك في الفعالية التي نظّمها مستشفى الأمل للطب النفسي في العاصمة صنعاء بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية تحت شعار "نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية" والذي يوافق العاشر من أكتوبر. وأشار المروني، إلى أهمية الفعالية لتقييم وضع الصحة النفسية في اليمن ولفت الأنظار تجاه شريحة المرضى النفسيين، ومضاعفات المرض جراء استمرار العدوان، والذي انعكس سلباً على نفسية المواطنين. ولفت الدكتور المروني إلى اهتمام الوزارة بالصحة النفسية لما لها من أهمية في التعااطي مع المرضى النفسيين، داعياً رجال الأعمال إلى دعم ومساندة الجهود في تخفيف معاناة المرضى النفسيين وتوفير الأدوية الخاصة بهم.



قالت المنظمة
: "بمّا أن 60٪
من سكان العالم
يمارسون عملاً،
فإن من الضروري
اتخاذ إجراءات
عاجلة تهيئ
بيئة عمل تكفل
الوقاية من
مخاطر اعتلالات
الصحة النفسية
وحماية ودعم
الصحة النفسية
في العمل".

تحذير جديد من تفشي شلل الأطفال في اليمن

الطبية خاص

حذرت كل من منظمة الصحة العالمية واليونيسف من أن اليمن يواجه تفشي فيروس شلل الأطفال المتحور وسط أزمة إنسانية وانخفاض معدلات التحصين.

وأكدت المنظمتان الأهميتان، أنه تم الإبلاغ عن 273 حالة خلال الثلاث سنوات الماضية وسط انخفاض معدلات التحصين. ولفتتا إلى أن الجهود الجماعية ودمج التطعيم في خدمات الصحة الأولية أساس لإنهاء انتشار الفيروس في اليمن. وجاء في بيان نشر اليوم الخميس "توحد منظمة الصحة العالمية وشركاء الصحة الجهود لتنفيذ مبادرة الاستدراك الواسعة التي تهدف إلى إعادة تفعيل وتسريع خدمات التحصين الروتينية لجميع الأطفال الذين فاتتهم اللقاحات الأساسية".

وبحسب البيان، تهدف المبادرة الوطنية الجديدة إلى توسيع نطاق خدمات الرعاية الصحية الأولية ودمج خدمات التطعيم فيها لحماية جميع الأطفال في اليمن وعدم ترك أي طفل دون الخدمات اللازمة.



تسجيل أكثر من 1900 حالة بسرطان الثدي

الطبية

كشف مدير المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان بمدينة تيزم مختار المخلافي، بأنه تم تسجيل 1956 حالة سرطان الثدي بنسبة 15% من نسبة أمراض السرطان بشكل عام.

جاء ذلك أثناء الفعالية التي نظمتها المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان بتزم مطلع شهر أكتوبر، بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، وبالتزامن مع الحملة التوعوية حول سرطان الثدي. وفي الفعالية التي شارك فيها مختصون



محلين وأجانب "عبر تقنية الزوم"، بهدف تبادل الخبرات حول أحدث طرق الوقاية والتشخيص والعلاج لسرطان الثدي، قدمت 10 أوراق علمية حول أهمية الكشف المبكر، والابتكارات في رعاية سرطان الثدي، وجراحة الثدي، وعلم المناعة، وتحديثات الإدارة الجراحية لمرضى سرطان الثدي.

وفي سياق متصل، أفاد المخلافي بأن المركز يواجه تحديات كبيرة منها الارتفاع في عدد الحالات، مقابل نقص في الموارد والمعدات الطبية المطلوبة لتلبية الاحتياجات المتزايدة.



فك الطبية



الملاريا بعد موسم الأمطار قلق من تفشي المرض .. وجهود مكثفة لمكافحته

الطبية خاص

كشف مسؤول في مكتب الصحة بمدينة تيزم، أواخر أكتوبر، عن تسجيل آلاف الإصابات بمرض الملاريا في عدد من مديريات المحافظة الأكثر سكانا باليمن، خصوصا في المناطق الريفية. وبحسب المسؤول الصحي، بلغ عدد حالات الإصابة بالملاريا في محافظة تيزم أربعة آلاف و338 حالة منذ مطلع العام الجاري 2024، دون رصد أي حالة وفاة مرتبطة بالمرض.

وسجلت مديرية موزع غربي المحافظة، أعلى نسبة إصابة بالمرض، حيث شهدت إصابة 157 شخصا، ثم مديرية المخا بـ 867 حالة، وفقا للسامعي، بينما جاءت مديرية مقبنة في المرتبة الثالثة بـ 689 حالة إصابة بالملاريا.

وبنه المسؤول الصحي إلى أن الملاريا مرض طفيلي ينتقل عن طريق البعوض والمستنقعات والمياه المكشوفة والراكدة، ويسبب مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة، خصوصا لدى الأشخاص الذين يعانون من قصور في المناعة، معتبرا الملاريا من الأمراض التي باتت منسية في اليمن رغم خطورتها، بسبب التركيز على مكافحة أمراض أخرى وسط واقع معقد. ودعا المانحين والمنظمات الدولية إلى التدخل من خلال دعم المركز الوطني لمكافحة الملاريا، خصوصا في المناطق الريفية التي تعاني من أمراض متعددة وفقر شديد. في سياق متصل، نظم مكتب الصحة العامة والبيئة بمديرية باجل، بالتعاون مع السلطة المحلية بالمحافظة، أواخر شهر أكتوبر، دورة

تدريبية حول الاستعداد والجاهزية لمكافحة حمى الضنك والملاريا.

وعلى مدى يومين تلقى 160 مشاركا من الجانبين الصحي والتربوي، تدريباً مكثفاً بهدف تنمية مهاراتهم وقدراتهم، وتفعيل المبادرات المجتمعية لمواجهة ومكافحة أمراض حمى الضنك والملاريا وكافة الأوبئة التي تهدد صحة المجتمع.

وأكد مدير المديرية عبدالمنعم الرفاعي، في كلمة خلال الافتتاح، على أهمية الدور الذي يضطلع به الجانب التربوي وفرق التنقيف الصحي في رفع مستوى الوعي المجتمعي بطرق مكافحة هذه الأمراض وكيفية الوقاية منها من خلال ردم البؤر والمستنقعات المائية، والتخلص من الأدوات الملوثة للبيئة وتغطية أواني وخزانات المياه في المنازل.

من جانبه أوضح مدير إدارة التنقيف الصحي بالمحافظة الدكتور يحيى الجعيد، أن الدورة تهدف إلى نشر الثقافة والوعي المجتمعي، وتنمية المهارات والقدرات وتفعيل دور الجهات المعنية والمبادرات المجتمعية لمواجهة ومكافحة الأوبئة المختلفة.

يشار إلى أن القطاع الصحي في اليمن، يواجه واحدة من أصعب المراحل في تاريخه، نتيجة الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد والنقص الحاد في تمويل العمليات الطبية.



سجلت مديرية موزع غربي المحافظة، أعلى نسبة إصابة بالمرض، حيث شهدت إصابة 157 شخصا، ثم مديرية المخا بـ 867 حالة، وفقا للسامعي، بينما جاءت مديرية مقبنة في المرتبة الثالثة بـ 689 حالة إصابة بالملاريا.



متابعات



يقترح كبارال تناول مكملات الزنك وفيتامين سي والكيرسيتين، الذي يساعد على امتصاص الزنك في أنسجة الجسم ويمنع تكاثر الفيروسات من التغلب على الجهاز المناعي.

نصائح تساعدنا على الشفاء من الزكام بسرعة



الطبية متابعات

كشفت الدكتورة ستيفن كبارال عن مكون رئيسي يمكن أن يساعد في تسريع التعافي من الإنفلونزا وتخفيف حدة الأعراض. وقال عبر مقطع فيديو نشره على حساباته في وسائل التواصل الاجتماعي: "إذا شعرت بقدوم نزلة برد أو فيروس، فهناك مكملات معينة يمكن أن تساعد في إيقافه، مثل شاي البلسان وشاي الإشنسا، هذه المكملات ستكون رائعة لأن البلسان ثبت علمياً بالفعل أنه يقصر مدة عدوى الإنفلونزا".

وبحسب منصة إكسبريس التي نشرت الخبر أشار الدكتور كبارال إلى أن التوت البري أثبت أنه يقلل من مدة الإصابة بالإنفلونزا، على الرغم من أن الأدلة الطبية التي تدعم ذلك محدودة. وتشير الأبحاث الحالية إلى أن التوت البري قد يحتوي على خصائص تقاوم فيروس الإنفلونزا وتخفف من أعراض البرد والإنفلونزا، ولكن لم يتم التوصل إلى اكتشافات نهائية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2011 أن مستخلص التوت البري السائل يثبط نمو بعض بكتيريا المكورات العنقودية وفيروسات الإنفلونزا في بيئة معملية.

وإلى جانب التوت البري، يوصي الدكتور كبارال أيضاً باللايسين (L-Lysine)، وهو حمض أميني أساسي يشكل كتل بناء البروتين لا يصنعه الجسم من تلقاء نفسه بل يحصل عليه من الطعام أو المكملات الغذائية.

كما يقترح كبارال تناول مكملات الزنك وفيتامين سي والكيرسيتين، الذي يساعد على امتصاص الزنك في أنسجة الجسم ويمنع تكاثر الفيروسات من التغلب على الجهاز المناعي.

وينصح بتناول جذر عرق السوس، الذي يدعم الغدد الكظرية في الحفاظ على مستويات الطاقة، ويقلل من تخليق هرمون الاستوستيرون (خاصة عند النساء)، ويساعد في تقليل كتلة الدهون في الجسم.

السبب الكامن وراء الشعور المستمر بالتعب

الدماغ إشارات كهربائية بين مناطق مختلفة على طول هياكل تشبه الأسلاك تسمى الخلايا العصبية، ولكن إرسال هذه الإشارات يتطلب مادة كيميائية تعرف باسم الغلوتامات، وهي ناقل عصبي.. وفقاً لما أوردت "ديلي ميل".

ووجد خبراء معهد باريس للدماغ في فرنسا، أنه بعد اتخاذ قرار ما، تتراكم هذه المادة الكيميائية (الغلوتامات) وتؤدي إلى انسداد الدماغ، ما يتفاقم تأثيره بشكل متزايد بعد اتخاذ المزيد من القرارات.

وبالتركيز على جزء من الدماغ يُعرف بالقشرة الجبهية الجانبية، وهو الجزء المسؤول عن التعامل مع المهام الصعبة واتخاذ القرارات.. لاحظ الخبراء أن الأشخاص الذين يقومون بالمهام الأصعب، يظهرون علامات أخرى للتعب، مثل اتساع حدقة العين.

الطبية

تشير العديد من الدراسات إلى أن بعض المهام اليومية البسيطة، مثل التفكير فيما يجب أن نأكله أو ما يجب أن نرتديه، قد تتقل كاهل أدمغتنا وتجعلنا متعبين طوال الوقت.

وفي الواقع، بحلول نهاية يوم مليء بالمهام المعرفية البسيطة، قد نجد صعوبة أكبر في اتخاذ قرارات عقلانية.. وهذا بحسب الخبراء قد يكون بسبب تراكم مادة كيميائية معينة في الدماغ. وعندما نتخذ قراراً، يرسل

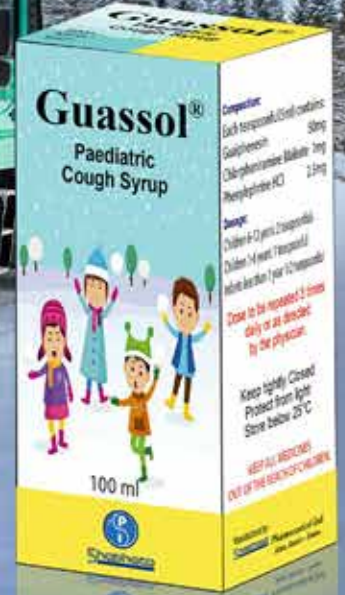


جواسول®



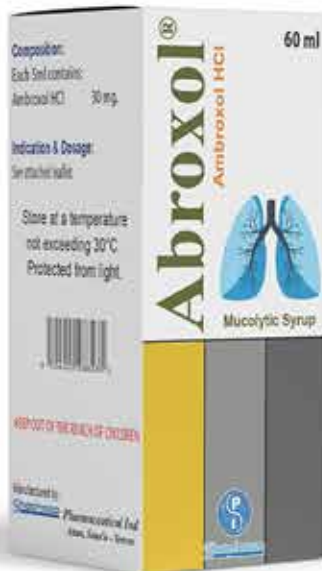
Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

للسعال وطارد للبلغم



أبروكسول®

أمبروكسول هيدروكلورايد



www.shaphaco.com

Attan, 60th Street Sana'a - Yemen

info@shaphaco.net

[facebook.com/Shaphaco](https://www.facebook.com/Shaphaco)



تقرير



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،
الآلام المفاصل، مثل:
حمى الضنك،
التيفوئيد، الحمى
المالتية أو الملاريا.

الفحص قبل الزواج... رجال يرفضون والأطفال والأمهات هم الضحايا

نجدد مرشد

قبل سبعة أعوام تقريبا رفض الشاب محمد صالح العديني طلب خطيبته حينها، إجراء فحوصات ما قبل الزواج، وعندما ألحت عليه، اعتبرها نوعاً من الإهانة واتهم خطيبته باختلاق أعذار لعدم إتمام الزواج. ظل العديني متمسكاً بموقفه حتى أنجب طفله الأول والوحيد، عندما أخبره الأطباء بأنه يعاني من إعاقة ذهنية ستصاحبه طوال حياته، ويقول في حديثه لـ *المجلة الطبية* "كنت أعتقد بأن الفحوصات فيها شيء من الإهانة للرجل وأيضاً تدخل في قدرة الله".

ليست العادات والتقاليد والتشكيك في موضوع "الرجولة" فقط هي من تمثل تحدي برامج الفحص الطبي قبل الزواج، حيث يخشى بعض الرجال من أن تؤدي هذه الفحوصات إلى إثارة الشكوك حول حالته الصحية، وبالتالي قد تُفشل الزواج، أو إلى تفكك العلاقة الزوجية، وهذا ما دفع العشريني فارس صلاح، اسم مستعار، إلى رفض إجراء فحوصات ما قبل الزواج بشكل قاطع، برغم معرفته الكاملة بموضوع الفحوصات الطبية قبل الزواج.

اليوم أصبح الندم يلزم العديني طوال الوقت، رغم أن زوجته هي التي تعتني بالطفل، الذي يحتاج لعناية خاصة ودعم متكامل لتوفير احتياجاته من الأدوية والتغذية والتربية بشكل عام. من جانبها تقول زوجة العديني لـ *المجلة الطبية* "كنت أخشى هذه النتيجة، لذلك حاولت إقناعه بإجراء الفحوصات قبل الزواج لكنه حينها رفض وفسر إلحاحي عليه بشكل خاطئ". وأضافت: "اليوم أنا من يدفع ثمن قراره لأنني من يهتم برعاية الطفل، وأنا وهو نتحمل مسؤولية هذا الطفل البريء".

تقرير



تلعب فحوصات ما قبل الزواج دوراً حيوياً، في الوقاية من الأمراض الوراثية، التي قد تنتقل للأبناء، خاصة في حالات زواج الأقارب، وفقاً للدكتورة سمية الهاشمي، رئيس قسم المختبرات في مستشفى النخبة النموذجي، والأستاذة في معهد دلتا ساينس، للعلوم الصحية والتقنية، والتي أكدت بأن زيادة التقارب الجيني بين الزوجين في حالات زواج الأقارب، يزيد من خطر الإصابة بأمراض وراثية، وأمراض أخرى، مثل التلاسيميا، والعيوب الخلقية.

الوراثية مثل فقر الدم "التلاسيميا" ومتلازمة داون وبعض الأمراض الأخرى مثل فيروس الكبد ونقص المناعة وغيرها، حصول المقبلين على الزواج على المشورة الطبية اللازمة ومعرفة البدائل المتاحة ومساعدتهم في بناء أسرة سليمة صحياً.

وفي هذا السياق أوضحت أخصائية النساء والولادة الدكتورة هناء كامل والتي تعمل في مركز بني حوات شمال العاصمة صنعاء عن أهمية الفحص الطبي قبل الزواج من الناحية الطبية. وأفادت في حديثها لـ المجلة الطبية بأن الهدف من الفحوصات هو الكشف عن الإصابة بالأمراض الوراثية خاصة عند الأشخاص الحاملين لبعض الأمراض مثل الأمراض الجينية وأيضاً المنقولة جنسياً، بينما لا تظهر لديهم أعراض لها، مشيرة إلى أن احتمالية انتقال هذه الأمراض الوراثية للأطفال عالية. وتؤكد الكامل عدم وجود أي أضرار صحية على المقبلين على الزواج من فحوصات ما قبل الزواج، وتتصح بعمل هذه الفحوصات قبل البدء بإجراءات الزواج خاصة إذا كان الزوجان لهما صلة قرابة من الدرجة الأولى.

تلعب فحوصات ما قبل الزواج دوراً حيوياً، في الوقاية من الأمراض الوراثية، التي قد تنتقل للأبناء، خاصة في حالات زواج الأقارب، وفقاً للدكتورة سمية الهاشمي، رئيس قسم المختبرات في مستشفى النخبة النموذجي، والأستاذة في معهد دلتا ساينس، للعلوم الصحية والتقنية، والتي أكدت بأن زيادة التقارب الجيني بين الزوجين في حالات زواج الأقارب، يزيد من خطر الإصابة بأمراض وراثية، وأمراض أخرى، مثل التلاسيميا، والعيوب الخلقية.

وكشفت الهاشمي بأن الإقبال على إجراء هذه الفحوصات للمقبلين على الزواج ضعيف، وذلك يعود بشكل رئيسي إلى ضعف الوعي بأهميتها. وأضافت "أنها خطوة بسيطة، يمكن أن تحمي الأجيال القادمة، من العديد من الأمراض الوراثية.

الأمراض الوراثية تهدد صحة الآلاف في اليمن؛ نقص الوعي وتدهور الخدمات الصحية

وتُعد الأمراض الوراثية، وخاصة أمراض الدم مثل التلاسيميا والأنيميا المنجلية، من أبرز التحديات الصحية في اليمن. وتشير التقارير إلى أن هناك حوالي 40,000 حالة إصابة بأمراض وراثية في الدم وفقاً لتقديرات وزارة الصحة اليمنية حتى عام 2022. ويضاف إلى هذا العدد تسجيل 800 حالة جديدة سنوياً تقريباً.

تواجه هذه الأمراض تحديات كبيرة بسبب نقص الوعي، الفقر، وتدهور النظام الصحي نتيجة النزاعات. تُعد بعض المحافظات مثل صنعاء ولحج من بين المناطق الأكثر تأثراً بانتشار هذه الأمراض.

تم إنتاج هذه المادة ضمن مشروع غرفة أخبار الجندر اليمينية الذي تنفذه مؤسسة ميديا ساك للإعلام والتنمية

كان صلاح مرتبطاً بابنة عمه ويرغب بالزواج منها وبعد الخطوبة رفض إجراء الفحوصات خوفاً من الكشف عن أي مرض محتمل يمكن أن يؤدي إلى فشل الزواج. يقول صلاح لـ المجلة الطبية: "رغم تنبيهات بعض الأقارب إلى ضرورة إجراء الفحوصات إلا أنني حينها كنت أتجنب أي سبب أو احتمال قد يعرقل زواجي بابنة عمي، ومنها نتائج الفحوصات". لكنه اليوم يشعر بالندم بعد أن خلف طفلين يعانيان من تكسرات في الدم. وبحسب صلاح، لم تكن زوجته تعرف عن موضوع فحوصات ما قبل الزواج إلى أن أخبرها الأطباء في رحلة المعاناة مع الطفلين، مؤكداً بأنها من يتحمل أعباء العناية بالطفلين، لأن ظروف عمله يقتضي الغياب عن البيت معظم الوقت.

وفي هذا السياق توضح الأخصائية الاجتماعية الأستاذة سماح النونو بأن أهم الأسباب التي تدفع الرجل اليمني إلى رفض إجراء فحوصات ما قبل الزواج متعلقة بالعادات والتقاليد والثقافة المجتمعية، إذ يعتبر الكثير من الرجال موضوع الفحوصات جرماً لكرامته ورجولته. وتقول لـ المجلة الطبية "يعتبر الرجل نفسه صاحب القيادة والقوامة والقول والرأي الأول والأخير له، في كل شيء لذلك حين يقوم بالزواج يعتبر موضوع الإنجاب والأولاد شيء يخص رجولته وذكوريته" لكن من يتحمل أعباء النتائج، غالباً، هن الأمهات ويكون الأطفال هم الضحايا".

وأرجعت السبب إلى ضعف الوعي بأهمية وضرورة الفحوصات، مستشهدةً بالفرق في نسبة تقبل الرجال في المدن لهذه الخطوة بين المقيمين في المدن والمقيمين في الأرياف، إذ تلاحظ أن المقيمين في المدن أكثر تقبلاً لإجراء الفحوصات من المقيمين في الأرياف، لكنها تعود وتؤكد بأن الكثيرين من المقيمين في المدن أيضاً يرفضونها لذات الأسباب. لكن في المقابل تتحمل الأمهات في المدن والأرياف معاناة رعاية الأطفال والاهتمام بهم، وأحياناً تلام الأمهات ويعتبرونهن السبب ويتهمونهن بإنجاب أطفال غير أصحاء، ودعت إلى ضرورة رفع وعي المجتمع في ما يتعلق بفحوصات ما قبل الزواج وفرض قانون يجبر المقبلين على الزواج إجراء الفحوصات، فعندما يصبح قانوناً نافذاً سيحد من تأثير العادات والتقاليد في هذا الموضوع، حد قولها.

الأمهات يتحملن العبء

تدرك الأستاذة أحلام قاسم غالب المدير التنفيذي لجمعية ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال عملها لسنوات في مجال رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، حجم المعاناة التي تتحملها الأمهات في رعاية أطفالهن المرضى. وتقول في تصريح خاص لـ المجلة الطبية: "هذا الواقع المرير، يتسبب في معاناة شديدة للأمهات، اللواتي يحملن على عاتقهن، عبء رعاية أطفالهن المرضى، بالإضافة إلى الألم النفسي الذي يشعرون به، يتعرضن لضغوط اجتماعية، واقتصادية كبيرة، نتيجة تكاليف العلاج، والرعاية، المستمرة، كما أن نظرة المجتمع، لهؤلاء الأطفال، وأسرهم، قد تكون سلبية، في بعض الأحيان، مما يزيد من معاناتهن". كما أن الأطفال هم الضحايا بدرجة أساسية لرفض الآباء إجراء الفحوصات، حيث يعيشون حياة مليئة بالمعاناة نتيجة تصرف الإباء ولا علاقة لهم به.

وطالبت الجهات المختصة فرض الفحص الطبي، الإجمالي، قبل الزواج، وتقديم برامج توعية واسعة النطاق، وتوفير الدعم النفسي والمادي للأسر التي لديها أطفال معاقين.

يتم إجراء فحوصات للمقبلين على الزواج بغرض معرفة وجود الإصابة لصفة بعض أمراض الدم





تقرير



نقص الأوكسجين عند الولادة.. يحول الفرحة إلى إعاقة

الطبية/

تتكرر حالة تعرض بعض المواليد لنقص الأوكسجين في اللحظات الأولى من الولادة، ما يسبب إصابة المولود بإعاقة دماغية دائمة، قد تصاحبه طوال حياته. وتختلف مستوى الإصابة بين مولود وآخر بحسب المدة التي تعرض فيها المولود لانقطاع الأوكسجين عن الدماغ، كما أنها قد تتسبب في وفاة المولود، في بعض الحالات.

“

يرجح بعض الأخصائيين بأن نقص الأوكسجين عند الولادة ومضاعفاته، قد يعود إلى أسباب متعددة، منها مشاكل في الحبل السري أو ارتفاع ضغط الدم عند الأم، وقد يؤدي إلى تلف دماغي دائم.

وفقاً للدكتور يحيى، الذي أوضح أن الأعراض المبكرة لنقص الأوكسجين تظهر على شكل ازرقاق وتشنجات عند المولود، ما يستدعي تدخلاً عاجلاً لتجنب التلف الدائم في الدماغ. من جانبه ويؤكد طبيب المخ والأعصاب عبدالله قاسم، على أهمية دور الأوكسجين في نمو خلايا الدماغ بعد الولادة، موضحاً أن نقص الأوكسجين يؤدي إلى ضمور الدماغ وتلفه، مما يؤثر على تطور الجهاز العصبي ونمو الطفل، وإعاقات حركية وعقلية دائمة.

وقال الدكتور قاسم في تصريح لصالح التحقيق الذي نُشر في منصة يمن ديلي، وتم إنتاجه ضمن مشروع غرفة أخبار الجندر اليمنية، أن "معظم الإعاقات تؤدي إلى شلل حركي، وغالباً ما يكون رباعياً، يرافقه تأخر عقلي يشمل تأخراً في الكلام والقدرات المعرفية".

ووفقاً للدكتور قاسم تعد أفضل وسيلة للكشف المبكر عن مستوى أضرار انقطاع الأوكسجين عن دماغ المولود أثناء الولادة،

وفي هذا السياق يقول طبيب الأطفال الدكتور محمد يحيى انه "بعد مرور 3 دقائق من حرمان الدماغ من الأوكسجين، من المرجح أن يتعرض الدماغ لأضرار جسيمة، بينما يصبح التلف دائماً بعد 10 دقائق من انقطاع الأوكسجين، أما في حال تجاوز الانقطاع الـ15 دقيقة، تصبح احتمالية البقاء على قيد الحياة أو التعافي ضئيلة جداً".

ويضيف الدكتور يحيى في حديثه لصالح تحقيق أعده محمد الحميدي بأن الأعراض تظهر غالباً خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.

ويرجح بعض الأخصائيين بأن نقص الأوكسجين عند الولادة ومضاعفاته، قد يعود إلى أسباب متعددة، منها مشاكل في الحبل السري أو ارتفاع ضغط الدم عند الأم، وقد يؤدي إلى تلف دماغي دائم.

التشخيص والأعراض

يتطلب تشخيص هذه الحالات توفر طاقم طبي مؤهل وخبير،

الأطفال وأهاليهم، وفقاً للأخصائي النفسي الدكتور مهيوب المخلافي.

ويوضح المخلافي في تصريح لذات المصدر أن الطفل قد يصاب بالإحباط والعوانية بسبب عجزه عن تلبية احتياجاته بنفسه، وهو ما يؤدي إلى توتر داخل الأسرة، حيث تتحمل الأسرة ضغوطاً نفسية هائلة نتيجة التزامها الكامل برعاية الطفل. إذ يفترض أن يخضع هؤلاء الأطفال للعلاج الطبيعي الذي يلعب دوراً أساسياً في تحسين حالة الأطفال الذين يعانون من تلف دماغي ناتج عن نقص الأوكسجين.

من جانبه يقول الدكتور نجم الدين العربي، أخصائي العلاج الطبيعي "أن العلاج الطبيعي يساعد الأطفال على تحسين الحركة والتوازن، وتقوية العضلات، ويعمل على تحسين القدرة على الزحف والمشي".

ويضيف العربي أن العلاج الطبيعي يجب أن يبدأ في وقت مبكر لضمان أكبر قدر من التحسن، مشيراً إلى أن بعض الأطفال قد يستجيب للعلاج في غضون أشهر قليلة، بينما قد يحتاج آخرون إلى علاج مستمر لعدة سنوات.

يأتي ذلك في ظل تراجع قدرة المؤسسات الصحية عن تقديم الخدمات الطبية بنسبة قد تتجاوز الـ 50%، وأيضاً عدم قدرة الأسرة اليمنية على توفير الرعاية الصحية المناسبة نتيجة التدهور الاقتصادي الذي تعاني منه اليمن منذ أكثر من عقد. وفي تقرير لمنظمة الصحة العالمية لعام 2024، هناك حاجة ملحة لتوفير 77 مليون دولار أمريكي لتقديم المساعدات الصحية الأساسية في اليمن، حيث يحتاج أكثر من 17.8 مليون شخص - نصفهم من الأطفال - إلى مساعدة صحية.

هي التصوير بالرنين المغناطيسي، على الرغم من كونه مكلفاً وغير متاح دائماً. وفي ظل غياب العلاجات الفعالة، يبقى العلاج الطبيعي الوسيلة الوحيدة لتحسن حالة هؤلاء الأطفال. حد قوله.

ضعف الرقابة

مع تكرار حالة تعرض مواليد لانتقطاع الأوكسجين يفترض أن تكون الجهات المختصة قد توصلت إلى الأسباب الحقيقية ومن ثم معالجتها أو الحد منها. وفي هذه الجزئية تؤكد الدكتورة ابتهاج بامخرمة، أخصائية نساء وتوليد، أن القطاع الصحي يفتقر إلى الرقابة الفعالة على أقسام التوليد والطوارئ، مشيرة إلى أن عدم التدخل في الوقت المناسب يزيد من احتمال وقوع مضاعفات خطيرة. وتشدد بامخرمة في تصريح لصالح التحقيق الصحفي نفسه، على ضرورة متابعة الحمل بانتظام للكشف عن عوامل الخطورة وتفادي المضاعفات.



ومن الإجراءات التي يمكن أن تقلل من عدد حالات نقص الأوكسجين، تشير الدكتورة بامخرمة إلى أن تدريب القابلات بشكل فعال يمكن أن يقلل من حالات إصابة المواليد بنقص الأوكسجين، مؤكدة على أهمية وجود كوادر طبية متخصصة في الطوارئ التوليدية لضمان الرعاية المثلى للأطفال والأمهات. وأفادت بأن تشخيص هذه الحالات يتطلب كوادر طبية مؤهلة ومتخصصة تمتلك خبرات عالية.

آثار نفسية

تترك الإعاقات التي يسببها نقص الأوكسجين لدى الأطفال سواء كانت إعاقات دائمة أو مؤقتة أضراراً نفسية بالغة لدى



تقرير



من الإجراءات التي يمكن أن تقلل من عدد حالات نقص الأوكسجين، تشير الدكتورة بامخرمة إلى أن تدريب القابلات بشكل فعال يمكن أن يقلل من حالات إصابة المواليد بنقص الأوكسجين، مؤكدة على أهمية وجود كوادر طبية متخصصة في الطوارئ التوليدية لضمان الرعاية المثلى للأطفال والأمهات.



إلى من يبيث طبيب المتعبين شكواهم؟

سمية الصرعي

يتصور معظم الناس أن مهنة الطبيب والمعالج النفسي تنحصر في الاستماع لشكوى المريض، ومن ثم إعطائه النصائح والإرشادات أو العقاقير الطبية، إن استدعى الأمر ذلك. هذا التصور القاصر يظهر لنا وظيفة العاملين في مجال الصحة النفسية بالسهولة والبساطة، فيما تغيب عنا تفاصيل كثيرة يعيها الطبيب والمعالج النفسي عند وقوفه إلى جانب المريض، في رحلة علاجه التي قد تستغرق وقتاً طويلاً.

وهشاشة في البنية التحتية، ما يؤثر على جودة الرعاية الصحية عموماً، وفي مقدمتها مجال الصحة النفسية. تتابع البريهي: "قد يتعرض الأطباء، والمعالجون النفسيون، لضغوط نفسية كبيرة، بسبب الأوضاع الأمنية والاقتصادية في البلاد، ما يؤثر على قدرتهم على تقديم الرعاية الجيدة. وقد يكون هناك نقص في فرص التعليم المستمر والتدريب، ما يحد من تطوير المهارات، واللاحق بأخر مستجدات التطورات العلمية في هذا المجال." علاج عبر الهاتف!

الطب النفسي حديث الولادة في اليمن، أو أنه غير معروف شعبياً إلا بوصفه طب المجانين، وهو ما يعكس جهل كثير من الناس بطبيعة عمل الطبيب والمعالج النفسي.

تتعجب عضو الجمعية اليمنية لطب النفسي، فاطمة عدلان، مما يطلبه البعض منها أثناء تعاملاتها مع الناس. تقول لخيوط: «قد يطلب أحدهم أن أعالج قريبه عبر الهاتف، وهذا الأمر صعب وغير مقبول، إذ لا يمكن معالجة شخص مريض في خمس دقائق عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فالمريض لا بد أن يأتي بالحالة ووضعها النفسي والاجتماعي. فالمريض لا بد أن يأتي بنفسه، بكامل إرادته وقناعته. أما طلب التداوي عبر الهاتف، أو عبر لقاء خاطف، فغير مجد بالنسبة للمريض، وأمر مرهق بالنسبة للمعالج النفسي. وهو أمر يعاني منه معظم الأطباء النفسيين، سواء الجدد في المهنة أو القدامى.»

ليس هذا فقط ما يطلب من الطبيب النفسي، تضيف عدلان: «أحياناً يطلب من الطبيب أن يوجد في كل الأوقات، دون أن

في تبادل لأدوار تتيح خيوط للعاملين في الصحة النفسية الحديث عن مشكلاتهم والتحديات التي يواجهونها، وأيضاً المخاطر التي قد يتعرضون لها أثناء عملهم، بصفتهم أطباء ومعالجين نفسيين، في بلد يبدو فيه العلاج النفسي وظيفية هامشية.

التأثر بحالات المرضى

يلتقي الطبيب والمعالج النفسي كل يوم بعدد من المرضى المصابين باندبات نفسية، من مختلف الخلفيات الثقافية والاجتماعية، والذين يلقون حملهم على الطبيب، هذا الأمر وبحسب الأخصائية النفسية إيمان البريهي له تأثيره على الطبيب.

تقول البريهي لخيوط: «يتأثر الطبيب أو المعالج النفسي بمشكلات المرضى، حتى لو كانت نسبة التأثير بسيطة، لأن العمل في مجال الصحة النفسية يتطلب قدرة عالية على التعاطف، وفهم مشاعر الآخرين، ما يعني أن المعالج قد يشعر بعبء المشاعر السلبية أو التوتر الناتج عن قصص ومتابعة المرضى.» "ولكي يتمكن الطبيب والمعالج من الحفاظ على التوازن النفسي، يتم تدريب الأطباء والمعالجين النفسيين على كيفية إدارة هذه المشاعر، والتعامل معها بطريقة مهنية. إذ يمكن أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، إذا لم يتمكنوا من التعامل مع الضغوط بشكل صحيح، ما يجعل من الضروري أن يعتنوا بأنفسهم ويبحثوا عن الدعم عند الحاجة،" تضيف البريهي.

تعاني العديد من المرافق الصحية في اليمن من نقص في الموارد



الطب النفسي
حديث الولادة
في اليمن، أو أنه
غير معروف
شعبياً إلا
بوصفه طب
المجانين، وهو
ما يعكس جهل
كثير من الناس
بطبيعة عمل
الطبيب والمعالج
النسفي.



تقرير



من بين التحديات التي يواجهها العاملون في الصحة النفسية هو رفض وعدم تقبل المجتمع لهم، تصف النمر ردة فعل الناس عندما تخبرهم بوظيفتها؛ «مجرد القول إنك أخصائي نفسي يجعل الحاضرين يوجهون إليك نظرة ربة، كأنك شخص غريب الأطوار..»

العلاج الصحيح.”

الطبيب غير محم

رحلة العلاج النفسي والوصول إلى مرحلة التعافي تتطلب تجاوب المريض مع المعالج والعلاج، لكن اتكالية المريض على الطبيب تعد واحدة من أكبر مشكلات العلاج النفسي، تقول الأخصائية النفسية منيرة النمر، لخيوط: «يعتقد المريض أن المعالج النفسي سوف يغير نمط حياته، ويحل كل مشكلاته، لكن الواقع أن المعالج هو مجرد وسيلة لوصول المريض للتعافي، فيما يتوقف التعافي على الجهود الذي يبذله المريض لاستعادة حياته الطبيعية، ومدى تطبيقاته لإرشادات المعالج، أحياناً نصل إلى إحباط في حالات كثيرة، لأننا نحاول أن نساعد المريض لكنه غير متعاون، ويقاوم التقنيات العلاجية.»

من بين التحديات التي يواجهها العاملون في الصحة النفسية هو رفض وعدم تقبل المجتمع لهم، تصف النمر ردة فعل الناس عندما تخبرهم بوظيفتها: «مجرد القول إنك أخصائي نفسي يجعل الحاضرين يوجهون إليك نظرة ربة، كأنك شخص غريب الأطوار..»

تفسر النمر هذه النظرة أنها ناتجة عن استنكار الناس لقيام المعالج النفسي بعلاج أشياء روحية غير ملموسة، والتعامل مع مشاعر وتعميدات نفسية، وليس مع أشياء مادية كالأدوية. «مثل بقية الأطباء، وربما نحن أسوأ، نتعرض لتهديدات من بعض المرضى،» يقول طبيب نفسي تحفظ عن ذكر اسمه. ويضيف في حديث لخيوط: «بحكم حساسية مجالنا وتدخله في حياة الأسر، نواجه ردة فعل خطيرة من بعض المرضى. فعلياً الطبيب النفسي في اليمن غير محم قانونياً، وقد يعتدي عليه بسبب موت المريض أو دخوله في مضاعفات، وأحياناً عندما يتعرض لانتكاسة تكون لديه أوهام تسوقه إلى الطبيب الذي عاجه، فيهدده ويعتدي عليه.»

يستذكر الطبيب ما حدث لزملائه، قائلاً: «تعرض بعض الأطباء لأنواع شتى من الاعتداءات والضغوطات، ليس ردة فعل من مريض نفسي وحسب، بل حتى من أقارب ومحيطين بالمريض، وتعرضوا لمشكلات لم يخرجوا منها إلا بعد تقديم أموال طائلة، ولأجل هذا يجب أن تحفظ للطبيب النفسي كرامته وأمنه.»

نقلا عن خيوط

يراعي طالب الخدمة أن هذا الطبيب له حياته الخاصة، وله مشكلاته وقضاياها الاجتماعية والعاطفية والنفسية. بعض المرضى لا يتقبل هذه الفكرة، ويتوقع من الطبيب أن يوجد دائماً ويكل الأوقات.»

المردود المادي للعاملين في الصحة النفسية ليس بالمستوى الذي يليق بالجهد الذي يبذل، والوقت الذي ينفق، والحضور الوجداني الذي يبذلونه.

التفهم لم يزل محدوداً

يعتقد الكثير من الناس أن الطبيب والمعالج النفسي لديه حل لكل المشكلات، بما فيها الاجتماعية، الأسرية، والعاطفية. تتابع الطبيبة فاطمة عدلان: «ما زال الناس ينظرون إلى الطبيب والمعالج النفسي على أن لديه عصا سحرية. يأتي المريض ويرمي بثقله على الطبيب، منتظراً منه أن يحل جميع المشكلات التي عاشها منذ أن ولد إلى أن وصل إليه، ثم يتبرم إذا لم يجد الطبيب العلاج لهذه المشكلة، لأن الأطباء النفسيين قد يعتذرون عن حل بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية.» وتضيف عدلان: «لكن المريض يشعر أنه ما دام دفع قيمة الكشف، فلا بد أن يجد له الطبيب النفسي الحل لكل مشكلاته.»

المردود المادي للعاملين في الصحة النفسية ليس بالمستوى الذي يليق بالجهد الذي يبذل، والوقت الذي ينفق، إلى جانب الحضور النفسي والوجداني الذي يبذله الطبيب.

تقول طبيبة فضلت عدم ذكر اسمها لخيوط: «أجور الأطباء والمعالجين النفسيين في اليمن غالباً منخفضة، وقد يلجأ البعض منهم للعمل في العيادات الخاصة، لكن هذا يتوقف على قدرة الناس على تحمل تكاليف العلاج. الكثير من المرضى يتذمرون من قيمة الكشف رغم أنها ليست مرتفعة. لكنهم ينظرون للطب النفسي بوصفه مجرد طب شعبي، وفي أحسن الأحوال مجرد استشارة.»

تفهم الناس لطبيعة العلاج النفسي ما تزال محدودة، وهذه إحدى الإشكاليات التي يواجهها الطبيب أو المعالج النفسي. تضيف الطبيبة: «في بعض الحالات نطلب من المريض إجراء فحوصات معينة، لكن المريض يستنكر هذا الأمر، ويشعر أن في هذا الطلب استنزافاً مادياً بلا طائل، في الوقت الذي نكون، باعتبارنا أطباء، بحاجة لنتائج الفحوصات هذه، للتأكد من عدم أو وجود تداخلات جسدية معينة لنتمكن من كتابة





"تعبت جدا كي
أكمل دراستي،
لقد توي في
والدي وكان
الفضل لأمي
في استمرارتي
والوصول إلى
ما أنا عليه
اليوم... لأن
أنسى جميلها ما
حييت".

الممرضة

التي غيرت "حقنة" الانسولين حياتها

علا السفرجل

كانت العشرينية أسماء احمد وعائلتها تتمنى ان يأتي أحد إلى منزلهم في المساء ليعطي لوالدها المسن حقنة الانسولين، فقد كان يعاني من السكر ومصاب بجلطة، ويضطر للانتظار حتى الصباح عندما تفتح العيادات والمراكز الطبية أبوابها.

كنت اشعر أن الطب يجري في عروقي، حتى في البيت كانوا ينادوني بالدكتورة استمرت بتشجيع أهلي ومن حولي "تجاوزت تلك المرحلة لتلتحق بعد الثانوية مباشرة بمعهد بنظام دبلوم ثلاث سنوات، حتى أنها لم تنتظر انتهاء سنة الخدمة."

تقول "تعبت جدا كي أكمل دراستي، لقد توي في والدي وكان الفضل لأمي في استمرارتي والوصول إلى ما أنا عليه اليوم... لأن أنسى جميلها ما حييت".

تحديات مبكرة

كانت تدخل من الأبواب الصعبة دائما، فحتى سنة التطبيق بعد إكمال دراسة الدبلوم، طبقت أسماء في المستشفى الجمهوري، وبالتحديد في مركز الحروق، تقول "لقد كان أصعب قسم طبقت فيه وذلك نتيجة هول مناظر مرضى الحروق، فقد رأيت فيه عجائب، كما اطلعت هناك على قصص المرضى وهي أيضا مخيفة، مثل قصة المرأة التي أحرقت نفسها بسبب زواج زوجها عليها وهي مرضعة، والطفل الذي رفض أبوه أن يشتري له ملابس فاحرق نفسه".

تكرار احتياج والدها لمن يعطيه حقنة العلاج في المساء جعل أسماء تعزم على تعلم الإسعافات الأولية لتتخذ والدها وتقدم الخدمات لكل من يحتاجها، حينها كانت في السابعة عشر من العمر، وكان لا بد ان تنتظر حتى تكمل دراستها.

تقول أسماء لـ المجلة الطبية "بعد الاختبارات التحقت مباشرة بمعهد تميز، يجب أن أتعلم على الأقل حتى إعطاء الحقن حتى لا أرى أبي في ذلك الموقف مجددا.. وبرغم أنني كنت أحلم بأن أصبح معلمة وأنشئ حضانة أطفال لحبي للأطفال، ولكن القدر كان مختلفا، وأصبحت ممرضة أقدم خدماتي للجميع". وهكذا امتهنت أسماء التمريض في دكان صغير.. العيادة الخارجية للإسعافات الأولية تتخذ المرضى منذ عشرة أعوام.

بداية الطريق

لم تكن أسماء تقوت أي فرصة لتعلم أي مهارة في مجال التمريض، وقد التحقت لأول مرة بدورة في هذا المجال عندما أقامت المدرسة دورة تدريبية للطالبات.. تقول أسماء "كنت في الصف الثالث الثانوي عندما سجلت في دورة في الإسعافات الأولية، وأصبحت أسجل في أي دورة اسمع بها". وتضيف "لم تكن ترتجف يدي اثناء التطبيق





تعتبر أسماء التمرريض ومساعدة الناس وإنقاذهم واجبا بينما لا تأخذ ممن يأتون لطلبها إلى منزلها أي مقابل، وتنتهي قصتها بالتطرق إلى قضية تسبب لها الكثير من الحزن، إنها أسعار الأدوية، والتي نجدها صنفين، الأصلي والتقليد، وكل صنف بسعر مختلف.

ومن الملاحظات التي مرت على أسماء جهل بعض الأمهات عندما يقمن برش التراب على جرح الطفل بهدف إيقاف النزيف، بينما هذا التصرف يساهم في التهاب الجرح، كما يأخذ من وقت المريضة في تنظيف الجرح ومعاينته، "شاهد عجائب في عيادتنا".

ضعف الوعي عند الأسرة

من الأشياء التي لاحظتها أسماء خلال عملها في العيادة، هي أن أغلب الحالات التي تأتي إلى العيادة هي التسمم الغذائي عند الأطفال. تقول "أغلب الحالات التي نستقبلها هي التسمم الغذائي للأطفال وذلك غالبا نتيجة إضافة الشطة مع تسالي الأطفال (الجماعة) مثل السلطانة والبفك".

تقوم أسماء بتقديم الإسعافات المناسبة ومعالجة الأطفال وإعطائهم المغذيات والأدوية، ثم لا تنسى أن تتصحهم بضرورة الاهتمام بالأكل الصحي، لأنها لاحظت أيضا أن البعض يعود إليها بعدد ساعات وهو أشد مرضا من قبل بسبب تناوله مجددا نفس الوجبة التي سببت له التسمم.

تعتبر أسماء التمرريض ومساعدة الناس وإنقاذهم واجبا بينما لا تأخذ ممن يأتون لطلبها إلى منزلها أي مقابل، وتنتهي قصتها بالتطرق إلى قضية تسبب لها الكثير من الحزن، إنها أسعار الأدوية، والتي نجدها صنفين، الأصلي والتقليد، وكل صنف بسعر مختلف.

وتقول "الدواء الأصلي نجد تأثيره بوقت أسرع بينما التقليد لا ينفذ ولا يعالج المريض إلا بنسبة لا تزيد عن 10%، برغم أن اسمه دواء" وطلبت الجهات المختصة أن تضع حدا لهذه الظاهرة.

نجد في الحياة الخير والشر والمرض والصحة والضعف والاستمرار ومع كل هذا تستمر أسماء في مواجهة مصاعب الحياة وتتحدى الصعوبات من أجل خدمة مجتمعها.

كانت تعود إلى منزلها منهكة جسديا ونفسيا نتيجة ما تشاهده في قسم الحروق، وتعتقد بأنها لن تستطيع نسيان بعض المشاهد طوال عمرها. بعد التخرج ظلت فترة في المنزل تقدم خدمات التمريض لمن يحتاجها من الأهل والجيران مثل إعطاء الحقن أو تركيب المغذيات، تقول "كنت أتعاون ولم أرفض أحدا، فالمهم أن أقدم المساعدة لمن يحتاجها وأطبق ولو مجانا وهكذا تعرفوا علي الجيران".

أسماء لا تنتظر الفرص بل تذهب هي إليها، فبعد أن قدمت في مستوصف، ذهبت لممارسة مهنتها في عيادة في الطبري لمدة خمسة أشهر، وبعد أن اضطرت العيادة للإغلاق، ظلت أسماء تمارس عملها وتقدم الخدمات للمرضى الذين يأتون إلى المنزل.

تقول "عندما كان يحتاج المريض الذي يأتي إلى المنزل للدواء أمر لعيادة الدكتور إسماعيل في الحارة المجاورة، ومن ثم قدمت له مؤهلاتي واطلع على خبرتي، وباشرت عملي في العيادة من اليوم التالي حتى اليوم.. على مدى ست سنوات".

تقدم خدمات التمريض في العيادة وأيضا في منزلها، كما تذهب وتقدم خدماتها في العيادات والمنازل أيضا في مدينة صنعاء القديمة.

لم تكتف أسماء بمهنة التمريض فقط، لقد فكرت في تعلم مهنة أخرى "خلال عملي درست القبالة ولم أستطع أن أنهي تعليمي بسبب الظروف... ومع ذلك فهو هدفي وسأكمل فقد دخلت 3 حالات ولادة".

المواقف داخل العيادة

على مدى ستة أعوام من عمل أسماء في العيادة مرت عليها مواقف مختلفة، بعضها حرجة وأخرى بسيطة، تقول "قدم إلى العيادة نجار تعرضت قدمه لقطع في اللحم نتيجة سقوط خشبة عليها، وقد ذهب إلى بعض العيادات لكنهم جميعا امتنعوا عن تقديم المساعدة كون حالته خطيرة، وعندما وصل قدمت له الإسعافات الأولية وتأكدت من سلامة الحركة وتحريكه لأصابعه، ثم قمت بالتخييط ومعالجته".

ومن القصص التي ذكرتها أيضا تقول "وصلت إلى امرأة في حالة إسعافية تعرضت يدها لتمزق من منطقة العرق، نتيجة ضغطها على نافذة الزجاج بقارورة الماء فانكسرت ودخلت في يدها، وقد قدمت لها الإسعافات الأولية وتأكدت من حركة يدها وأصابعها، لأنها لو كانت عاجزة عن تحريكها لطلبت نقلها إلى المستشفى".





تقرير



نتيجة تدني مستوى الوعي وضعف الخدمات الطبية اليمن يسجل أعلى مستوى في وفيات الأمومة بين دول إقليم شرق المتوسط

الطبية/

وصف استشاري دولي مفهوم الصحة الإنجابية في اليمن بأنه مظلوم ولا يأخذ قيمته الحقيقية مقارنة بحجم تأثير هذا على مسار حياة المجتمع خاصة في ظل هذه الأوضاع.

اليمن تمثّل الرقم الأعلى في إقليم شرق المتوسط، وفق تقديرات المنظمات الدولية العاملة في اليمن، ومنها منظمة الصحة العالمية. ويأتي ذلك نتيجة لعدة أسباب في مقدمتها الحرب وما أفرزته من تدهور كبير في مناحي الحياة، حيث يعزو تقرير حديث للأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان في صنعاء، ارتفاع وفيات الأمهات في اليمن إلى التأثيرات المباشرة للحرب، والفقر والنزوح القسري للغالبية من النساء.

وبحسب التقرير، ساهم انتشار سوء التغذية وتدني مستوى خدمات الرعاية الصحية في بعض المستشفيات، وشح الإمكانيات المادية المرصودة لرعاية الحوامل، أيضاً في ارتفاع وفيات الأمهات.

في السياق ذاته أفاد تقرير "حالة سكّان اليمن لعام 2023م" بأن ما يقارب من 7 ملايين امرأة في سن الإنجاب تعاني من مضاعفات الحمل والولادة، كما يتعرضن لضغوط نفسية هائلة خلال فترة الحمل وفي ظل عدم توفر خدمات طبية للأمومة والطفولة إلا في مرفق واحد من بين 5 مرافق صحية لا تزال تعمل.

وطالب التقرير وزارة الصحة والسكان، وضع برامج لترصد وفيات الأمهات والمواليد في اليمن، وتوعية المجتمع بالأسباب التي تؤدي إلى الوفاة، كإجراءات يمكن أن تساهم في تحسن الوضع.



وقال البروفيسور أحمد قائد علاو، استشاري دولي في الطب الإنجابي، أن مفهوم الصحة الإنجابية "مظلوم ومُقدّر بأقل من قيمته الحقيقية في اليمن، وغالباً ما يتم تجاهله".

وبحسب حديث علاو لصالح تقرير نفذه الصحفي نجيب العصار لصالح غرفة اخبار الجندر، تؤكد المؤشرات المتوفرة عن الصحة الإنجابية أن 20 بالمائة من السكان يعانون من نقص في خدمات الصحة الإنجابية، ويرى أن ثمة حاجة لجهود أكثر تركيزاً لتوسيع ديمومة الخدمات الصحية في اليمن خصوصاً للسكان الفقراء والمحرومين من خدمات الرعاية الصحية.

وشدد علاو في ذات التقرير الذي نشر في منصة "نسوان فويس" على ضرورة العمل على مواكبة التطورات الحديثة في مجال الصحة الإنجابية، وإيلائها اهتماماً أوسع في الجامعات اليمنية، وفي مقدمتها جامعة صنعاء، نظراً لحاجة البلد إلى أخصائيين في الطب الإنجابي.

واستشهد التقرير الذي نُشر تحت عنوان "كيف أثّرت الحرب على الصحة الجنسية والإنجابية في اليمن؟" بقصص ضحايا من النساء، تحدث فيها أقاربهن عن اللحظات الأخيرة للضحايا وكيف فقدن حياتهن بفعل مضاعفات الحمل والولادة، وعدم حصولهن على التدخل الطبي المناسب.

وبرغم انخفاض المؤشر الخاص بوفيات الأمهات في اليمن خلال العام الماضي 2023 عندما وصل إلى 184 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، بعد أن كان قد وصل إلى حوالي 500 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، عام 2018، إلا أن وفيات الأمومة في

“

برغم انخفاض المؤشر الخاص بوفيات الأمهات في اليمن خلال العام الماضي 2023 عندما وصل إلى 184 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، بعد أن كان قد وصل إلى حوالي 500 حالة وفاة لكل 100 ألف ولادة حية، عام 2018، إلا أن وفيات الأمومة في اليمن تمثّل الرقم الأعلى في إقليم شرق المتوسط، وفق تقديرات المنظمات الدولية العاملة في اليمن.



صحة الرجل



تشابه سرطانات الثدي لدى الرجال والنساء في بعض السمات، ولكن هناك أيضاً بعض الاختلافات الرئيسية. ونظراً لأن أنسجة الثدي أقل عند الرجال، فإن السرطان غالباً ما يكون أقرب إلى جدار الصدر، ما قد يؤثر على كيفية انتشاره. ويبلغ معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات للرجال المصابين بسرطان الثدي حوالي 77.6%، مقارنة بـ 86.4% لدى النساء، ويرجع ذلك جزئياً إلى التشخيص المتأخر.



رجال مصابون بسرطان الثدي

لمراقبة صحة الثدي لديهم من خلال تقنيات الفحص الذاتي المقترحة. ويُصح بإجراء هذه الفحوصات في الوقت ذاته من كل شهر. يجب القيام بفحص أي تشوهات مثل تورم أو كتلات أو تغيرات في الحلمة، مع رفع ذراعيك فوق رأسك. لإجراء الفحص اليدوي، والاستلقاء مع وضع وسادة تحت كتفك وذراع الجانب الذي تفحصه خلف رأسك.

استخدم اليد الأخرى للضغط برفق بأصابعك في دوائر صغيرة عبر منطقة الثدي والإبط بالكامل، مع تطبيق ضغط مختلف، واضغط برفق على الحلمة للتحقق من وجود إفرازات. إذا اكتشفت أي تغييرات، قم باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ويمكن أن يكون هذا الاكتشاف بالغ الأهمية، خاصة بالنسبة لأولئك المعرضين لخطر أعلى بسبب التاريخ العائلي أو العوامل الوراثية مثل طفرات "BRCA".

وفي حال العثور على كتلة، فإن الخطوات التالية تتضمن عادةً تصوير الثدي بالأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية لتقييم الورم بالتفصيل. إذا أشار التصوير إلى أمر مريب، فسيتم إجراء خزعة لتحليل أنسجة الثدي تحت المجهر وتحديد ما إذا كان الورم حميداً أم خبيثاً.

بناءً على نتائج الخزعة، قد يناقش طبيبك خيارات العلاج المناسبة، التي يمكن أن تشمل الجراحة أو العلاجات الأخرى، اعتماداً على مرحلة ونوع السرطان المكتشف في الخزعة.

ويشعر العديد من الرجال المصابين بسرطان الثدي بالحرج أو الصدمة من التشخيص، خوفاً من وصمة عار مؤسفة مرتبطة بهم، ما قد يجعلهم يترددون بطلب المساعدة في وقت مبكر، ولكن السرطان لا يفرق بين ذكر وأنثى، ويعد الاكتشاف المبكر أفضل طريقة لمحاربة هذا المرض، أيضاً كان جنسك.

رغم أن التشخيص بسرطان الثدي يُعد نادراً عند الرجال، إلا أنه لا يزال هناك العديد من الرجال الذين يُصابون بالمرض، ويتمثل أحد أكبر التحديات المتعلقة بسرطان الثدي عند الرجال في أنه غالباً ما يمر من دون أن يُلاحظ، ولا يدرك العديد من الرجال أن لديهم إصابة بالمرض، ولا توجد إرشادات فحص روتينية مثل تلك المتوفرة للنساء.

وفي الواقع، يتم تشخيص أكثر من 40% من حالات سرطان الثدي لدى الرجال خلال مراحل متأخرة (المرحلة الثالثة أو الرابعة). نتيجة لذلك، يتلقى الرجال علاجات أكثر شدة مقارنة بالنساء بسبب تأخر التشخيص، بحسب تقرير لـ"سي إن إن عربية".

قد تكون الأعراض خفية مثل كتل، أو إفرازات من الحلمة، أو تغيرات في الجلد، أو تورم حول منطقة الثدي. وإذا لوحظت أي من تلك التغيرات في الثدي الرجل، فلا يجب تجاهلها، ويفضل دائماً إجراء فحص.

اختلافات رئيسية

تشابه سرطانات الثدي لدى الرجال والنساء في بعض السمات، ولكن هناك أيضاً بعض الاختلافات الرئيسية. ونظراً لأن أنسجة الثدي أقل عند الرجال، فإن السرطان غالباً ما يكون أقرب إلى جدار الصدر، ما قد يؤثر على كيفية انتشاره. ويبلغ معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات للرجال المصابين بسرطان الثدي حوالي 77.6%، مقارنة بـ 86.4% لدى النساء، ويرجع ذلك جزئياً إلى التشخيص المتأخر.

ومع ذلك، فإن العلاجات، مثل الجراحة والعلاج الكيميائي، هي نفسها إلى حد كبير بين الرجال والنساء. ويتمثل الفرق الكبير في الوعي، إذ بذلت جهود كبيرة لرفع مستوى الوعي بسرطان الثدي لدى النساء، ولكن الرجال غالباً ما يتم استبعادهم من هذه المحادثة، وهو أمر يحتاج إلى تغيير.

فحص ذاتي

لا توجد إرشادات رسمية لفحص الثدي الذاتي للرجال، ولكن يمكن للرجال اتخاذ خطوات استباقية

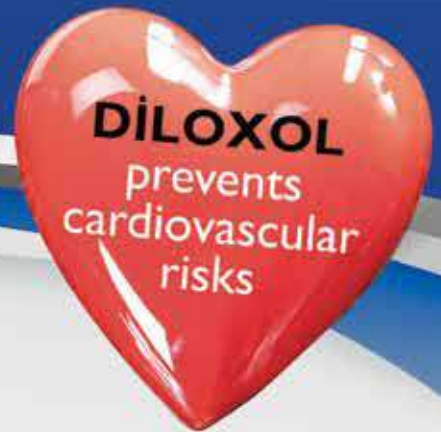




PHARMACEUTICALS



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





إرشادات لتقوية المناعة في الشتاء



- تناول المشروبات الدافئة، واستنشاق بخارها خاصة لمرضى الحساسية سواء الأنف، أو الصدر فذلك يساعد على تنشيط الشعيرات الدموية الموجودة في الأنف.
- الحركة وممارسة الرياضة، خاصة أنها تؤدي إلى تحريك العضلات الهيكلية ما يؤدي إلى إنتاج الطاقة التي تعطي الشعور بالدفء.
- التدفئة جيداً خلال ساعات النوم خاصة لمرضى الحساسية، لأن درجة حرارة الجسم تنخفض ليلاً وهو ما يؤدي إلى ضيق الشعب الهوائية والإصابة بأزمات ربوية.
- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية جهاز المناعة.
- تجنب الإفراط في تناول المضادات الحيوية عند الإصابة بفيروسات البرد والإنفلونزا.
- تجنب التعرض لتيار الهواء البارد بشكل مفاجئ وخاصة مرضى الحساسية سواء الأنف، أو الصدر.
- غسل اليدين باستمرار للوقاية من انتقال الفيروس من اليدين عند مصافحة شخص مصاب بالعدوى.
- تجنب السعال أو العطس في اليدين لعدم انتشار الجراثيم، واستخدام المناديل الورقية.
- الابتعاد قدر المستطاع عن الضغوط النفسية والعصبية نتيجة وجود علاقة بين جهاز المناعة، والجهاز العصبي المركزي.
- الحصول على ساعات نوم كافية خلال الليل لأن ذلك يؤدي إفرار الكورتيزون الذي ينشط ليلاً، وهو مضاد للالتهابات، ويعزز وظائف جهاز المناعة.

مع دخول فصل الشتاء وانخفاض درجات الحرارة، تكثر العدوى بنزلات البرد والإنفلونزا، كما تزداد نوبات الإصابة بالحساسية لأن مناعة الجسم تضعف خلال الشتاء.. فما السبب؟

يقول استشاري الحساسية والمناعة ومدير مركز الحساسية والمناعة بمعهد المصل واللقاح المصري، الدكتور أمجد الحداد، أن تعرض الجسم للبرودة يتسبب في انقباض الأوعية الدموية، وبالتالي يقل تدفق الدم المحمل بالأجسام المناعية في الأوعية والشرايين إلى باقي أعضاء الجسم، خاصة الجلد والأغشية المحيطة بالأنف والرئة والجهاز التنفسي، ما يؤدي إلى ضعف المناعة وسهولة التعرض للعدوى، وفقاً لموقع "الكونسلتو".

ويبين عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، الدكتور مجدي بدران، أن درجة حرارة الجسم عندما تنخفض درجة مئوية واحدة فذلك يتسبب في انخفاض المناعة 40%، خاصة عند الأطفال وكبار السن والحوامل ومرضى الحساسية، إلى جانب التعرض للتلوث والأتربة وجيوب اللقاح التي تتسبب في إثارة الحساسية عند مرضى الحساسية.

وقدم بدران، روصة لتقوية جهاز المناعة في فصل الشتاء وتعزيز مقاومة الأمراض، تشمل:

- الحرص على التدفئة الجيدة للجسم بشكل عام وللأطراف بشكل خاص على أن تشمل الأذن، اليدين، القدمين، وهو ما يساهم في إعادة تدفق الدم في الأوعية الدموية.
- تدفئة الأنف جيداً لأن برودة الجو تتسبب في ضعف مناعتها وبما أنها بوابة دخول الهواء للجسم، فنقل قدرتها على فلترة الملوثات والبكتيريا.

“
الحرص على التدفئة الجيدة للجسم بشكل عام وللأطراف بشكل خاص على أن تشمل الأذن، اليدين، القدمين، وهو ما يساهم في إعادة تدفق الدم في الأوعية الدموية.

تحذيرات من "الجوارب"

وبهذا الصدد، أجرى موقع Mattress Next Day بحثاً وذكر: "وجد تحليلنا أن البكتيريا نفسها، مثل Pseudomonas aeruginosa، وجدت على نصف الجوارب الرجالية والنسائية، بالإضافة إلى بساط الباب، ما يبرز أهمية تغيير الجوارب قبل الذهاب إلى السرير، لأنك لا تعرف البكتيريا التي قد تكون كامنة على جواربك بعد ارتدائها طوال اليوم".

وفي الوقت نفسه، أكد بعض الخبراء على أن ارتداء "الجوارب النظيفة أفضل"، مشددين على أهمية تجنب الجوارب المتسخة لأنها قد تنشر البكتيريا.



تبدو فكرة ارتداء الجوارب في السرير بمثابة "وسيلة ذكية لإبقاء القدمين دافئتين خلال الأشهر الباردة"، ولكن الخبراء حذروا من خطورة ذلك على الصحة.

ويحث الباحثون الناس على التوقف عن ارتداء الجوارب غير النظيفة في السرير، نظراً لمستويات البكتيريا "المقززة" التي تتواجد على الجوارب بعد ارتدائها طوال اليوم.

وتشير الأبحاث إلى أن "الجوارب تحتوي غالباً على البكتيريا نفسها الموجودة في الصراصير وفضلاتها البرازية"، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".



توعية



الإصابة بحساسية الصدر تأتي بسبب كثرة التعرض لالتهاب الشعب الهوائية بشكل مستمر ومتكرر. وأضاف أستاذ الأمراض الصدرية والتنفسية، أن الفئات الأكثر عرضة للإصابة بحساسية الصدر، هم مرضى الجيوب الأنفية، وهذا عند إهمال علاجها.

الحساسية المزمنة والنزلة الشعبية.. ما الفرق بينهما؟

وتناول البخاخات الموسعة للشعب، والأدوية المضادة للحساسية، واستنشاق البخار.

ثانياً: أعراض النزلة الشعبية:

وأوضح أستاذ الأمراض الصدرية والتنفسية أن أعراض النزلة الشعبية أو التهاب الشعب الهوائية، تتمثل في:

- السعال المصحوب بالمخاط.
- ضيق التنفس.
- الحمى والإرهاق.
- علاج النزلة الشعبية
- تناول موسعات الشعب.
- تناول أدوية السعال.
- تناول المشروبات الدافئة.
- الابتعاد عن الأبخرة والتدخين.
- وأسباب الإصابة بالنزلة الشعبية، هي العدوى الفيروسية، أو نتاج التعرض للإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، وكذلك التدخين والتعرض للأبخرة والأبخرة بكثرة.



في الشتاء تزداد فرص الإصابة بالنزلة الشعبية والحساسية الصدرية، وقد تتداخل أعراض المشكلتين، ولكن يختلف العلاج، لذا يعتمد الأمر على التشخيص السليم من قبل الطبيب المختص لفحص الأعراض والتعرف على التاريخ المرضي، لوصف العلاج المناسب.

ونقل موقع "الكونسلتو" عن أستاذ الأمراض الصدرية والتنفسية بكلية طب جامعة الأزهر، الدكتور طه بكري، إن الإصابة بحساسية الصدر تأتي بسبب كثرة التعرض لالتهاب الشعب الهوائية بشكل مستمر ومتكرر.

وأضاف أستاذ الأمراض الصدرية والتنفسية، أن الفئات الأكثر عرضة للإصابة بحساسية الصدر، هم مرضى الجيوب الأنفية، وهذا عند إهمال علاجها.

أولاً: أعراض الحساسية على الصدر:

أوضح الدكتور طه، أن أعراض الحساسية المزمنة على الصدر، تتمثل في التالي:

- ضيق التنفس.
- السعال بشكل مزمن.
- السعال الجاف.
- زيادة السعال عند بذل الجهد أو عند التعرض للهواء.
- تزداد الأعراض عند التعرض لمثيرات الحساسية مثل الأتربة والأبخرة.
- أما أسباب الحساسية المزمنة فهي:
- الوراثة والعامل الجيني.
- التعرض بكثرة للإصابة بحساسية الشعب الهوائية.
- كثرة الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية والإهمال التام في علاجها.
- وأشار إلى أن علاج الحساسية المزمنة على الصدر، تتمثل في العلاج التحفظي بالإضافة إلى اتباع طرق تهدئة الشعب الهوائية،

منتجات تؤثر على الرئتين

خلصت دراسة أجراها باحثون من قسم الكيمياء الجوية بمعهد ماكس بلانك للكيمياء في ألمانيا، وباحثون من كلية الهندسة المعمارية والهندسة المدنية والبيئية في سويسرا، إلى أن منتجات النظافة الشخصية التي تستخدمها يومياً قد تؤدي إلى تغيير جودة الهواء في المنزل وتؤثر على الرئتين.

وتحتوي منتجات النظافة الشخصية، بما في ذلك مزيل العرق وغسول اليدين والعطور والشامبو، على مزيج من أكثر من 200 مركب عضوي متطاير تتفاعل بعد ذلك مع الأوزون في الهواء لتكوين مواد كيميائية أخرى خطيرة محتملة، وفقاً لورقة بحثية جديدة نُشرت في مجلة رسائل العلوم والتكنولوجيا البيئية.

ويقول الباحثون إن هذه المواد الكيميائية قد تدخل رئتينا يومياً، وقد يكون لها تأثيرات غير معروفة على صحتنا التنفسية حتى الآن، بحسب "الجزيرة نت".

وقال دوسان ليسينا، الأستاذ المساعد في كلية الهندسة المعمارية والهندسة المدنية والبيئية في سويسرا، وفقاً لحوار مع صحيفة نيوزويك، "تكون بعض الجزيئات نواة لتكوين جزيئات جديدة أكبر يمكن أن ترسب بشكل

فعال في رئتينا".

ويضيف "في رأيي، ما زلنا لا نفهم تماماً التأثيرات الصحية لهذه الملوثات، لكنها قد تكون أكثر ضرراً مما نعتقد، وخاصة أنها توضع قرب منطقتنا تنفسنا. ولذلك نحتاج إلى دراسات سمية جديدة".

وتكتب الباحثة في الورقة البحثية "إن الاستخدام داخل المباني لمنتجات النظافة الشخصية هو مصدر مهم محتمل للتعرض البشري للمركبات العضوية المتطايرة، يمكن أن يؤدي استخدام مركبات منتجات النظافة الشخصية إلى إحداث انبعاثات قوية في فترات متقطعة".

وأضافوا "يتعين علينا الحد من اعتمادنا على هذه المنتجات، أو استبدالها إذا أمكن ببدائل أكثر طبيعية تحتوي على مركبات عطرية ذات تفاعل كيميائي منخفض، ومن التدابير المفيدة الأخرى رفع مستوى الوعي بهذه الأمور بين المهنيين الطبيين والموظفين الذين يعملون مع الفئات الضعيفة مثل الأطفال وكبار السن".





روبوتات مغناطيسية لإدارة نزيف المخ

واق، مصمم للدوبان في درجات حرارة دقيقة، ونُشر العمل في مجلة Small. وتتسبب المصادر المغناطيسية خارج الجسم بعد ذلك في تجميع الروبوتات معا داخل تمدد الأوعية الدموية وتسخينها إلى نقطة انصهارها، ما يؤدي إلى إطلاق بروتين تخثر الدم الطبيعي، والذي يمنع تمدد الأوعية الدموية لمنع أو وقف النزيف في الدماغ. ونجح الفريق الدولي، الذي شارك في قيادته أطباء من مستشفى الشعب السادس في شنغهاي التابع لكلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ في الصين، في اختبار أجهزتهم بنجاح في نماذج تمدد الأوعية الدموية في المختبر وفي عدد صغير من الأرناب. ويقول الفريق إن الروبوتات النانوية تظهر إمكانات لنقل وإطلاق جزيئات الدواء إلى مواقع دقيقة في الجسم دون خطر التسرب إلى مجرى الدم - وهو اختبار رئيسي لسلامة وفعالية التكنولوجيا.

ابتكر باحثون روبوتات نانوية يمكن استخدامها لإدارة نزيف المخ الناجم عن تمدد الأوعية الدموية، ويمكن أن يتيح هذا التطوير علاجاً دقيقاً ومنخفض المخاطر نسبياً لتمدد الأوعية الدموية (أنيوريسم) في المخ، والذي يتسبب في حوالي 500,000 حالة وفاة على مستوى العالم كل عام. ويمكن أن تؤدي الحالة الطبية، وهي انتفاخ مملوء بالدم في شريان المخ، إلى الانفجار والتسبب بنزيف مميت، وأيضاً إلى السكتة الدماغية والإعاقة، بحسب تقرير من جامعة أدنبرة. يقول الباحثون إن الدراسة تشير إلى مستقبل حيث يمكن التحكم في الروبوتات الصغيرة عن بعد للقيام بمهام معقدة داخل جسم الإنسان، مثل توصيل الأدوية المستهدفة وإصلاح الأعضاء، بطريقة تخفف من التدخلات الجراحية الكبيرة، وفقاً لـ "الجزيرة نت".

وصمم الفريق، الذي يضم باحثين من جامعة إدنبرة، روبوتات نانوية مغناطيسية - بحجم 5 بالمائة من حجم خلايا الدم الحمراء البشرية، وتتكون من أدوية تخثر الدم مغلقة بغلاف

“

نجح الفريق الدولي، الذي شارك في قيادته أطباء من مستشفى الشعب السادس في شنغهاي التابع لكلية الطب بجامعة شنغهاي جياو تونغ في الصين، في اختبار أجهزتهم بنجاح في نماذج تمدد الأوعية الدموية في المختبر وفي عدد صغير من الأرناب.

علاج بديل لسرطان البروستاتا

الورم لديهم دافع لإجراء تغييرات، راقب الباحثون أنظمتهم الغذائية وأنماط حياتهم وتعرضهم للعوامل الخارجية منذ 20 عاماً. وأثناء المراقبة النشطة، يتم إجراء الخزعات على فترات منتظمة من أجل البحث عن التغيير في سرطان البروستاتا الذي قد ينقله إلى مجموعة درجات من 1 إلى 5. وبحسب "مديكال إكسبريس"، خلال تقييم حالة 886 مريضاً لمدة 6 سنوات ونصف، تم إعادة تصنيف 187 رجلاً (21%) على أنهم من الدرجة 2 أو أعلى، ومن بينهم 55 (6%) لديهم إعادة تصنيف إلى الدرجة 3 أو أعلى. وقال الباحثون إن جودة النظام الغذائي ارتبطت بانخفاض نسبة 15% تقريباً في إعادة التصنيف إلى الدرجة 2 أو أعلى، وانخفاض بنسبة 30% في إعادة التصنيف إلى مجموعة الدرجة 3 أو أعلى.



في دراسة، يُعتقد أنها الأولى من نوعها، قدم فريق بحثي من جامعة جونز هوبكنز أدلة علمية على أن اتباع نظام غذائي صحي قد يقلل من فرصة تطور سرطان البروستاتا منخفض الخطورة إلى حالة أكثر عدوانية لدى من يخضعون للمراقبة النشطة. والمراقبة النشطة خيار سريري يتم فيه مراقبة المصابين بالسرطان منخفض الخطورة بعناية، لتفادي العلاجات لما لها من آثار جانبية ومضاعفات غير مرغوب فيها. وقال الباحث الرئيسي بروس تروك: "يهتم العديد من الرجال الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان البروستاتا منخفض الدرجة بالتغييرات التي يمكنهم إجراؤها لتقليل خطر تحول الورم لديهم إلى حالة أكثر عدوانية، ودور النظام الغذائي والتغذية هو أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً"، بحسب موقع "24". ونظراً لأن المصابين بهذه الدرجة من



دواء



يقول داركوفيتش
الذي أصبح من
المدافعين عن
المرضى المصابين
بعدوى مقاومة
للمضادات
الحيوية، "نحن
في عالم يمكننا
غالباً فيه معالجة
أنواع كثيرة من
العدوى بضعائية
كبيرة، ولكن مع
مقاومة المضادات
الحيوية، لم يعد
هذا السيناريو
قائماً".



ناجون من مقاومة المضادات الحيوية.. ماذا قالوا؟

وخضع داركوفيتش إلى 12 تدخلًا صحيًا آخر لإزالة "المواد المصابة"، بينها براغ وغضاريف. كان مفضله "مدمرا بالكامل"، وتم استبدال كتفه ووضع طرف اصطناعي مكانه. ويأمل أن يتمكن يوماً ما من "رفع ذراعه إلى علو الكتف".

وتختلف حالته عن حالات كثيرة أخرى لأن البكتيريا التي أصابت كتفه عادة ما تكون حميدة، وتسبب ظهور حب في البشرة، ولكن بما أنها أصبحت مقاومة للمضادات الحيوية، فقد انتشرت في المفصل وتسببت في تلفه.

ويقول داركوفيتش الذي أصبح من المدافعين عن المرضى المصابين بعدوى مقاومة للمضادات الحيوية، "نحن في عالم يمكننا غالباً فيه معالجة أنواع كثيرة من العدوى بفعالية كبيرة، ولكن مع مقاومة المضادات الحيوية، لم يعد هذا السيناريو قائماً".

تورم في الرقبة

كانت بهكتي تشافان قد أنهت حديثاً دراستها في بومباي بالهند عام 2017 عندما لاحظت تورماً في رقبتها. فوصف لها طبيبها مضادات حيوية، لكن التورم لم يتقلص، وفق ما تقول هذه الباحثة البالغة 30 عاماً.

وبعد إجراء بعض الاختبارات، شُخصت بالإصابة بمرض السل المقاوم للأدوية، وهو شكل شائع وخطر من الأمراض المقاومة للمضادات الحيوية. لم تتجح مجموعة من الأدوية تناولتها على مرحلتين في تحسين وضعها الصحي، لكنها تمكنت من الحصول على دوائين جديدين عبر منظمة أطباء بلا حدود، وقد أدخلتها الآثار الجانبية، التي كانت مؤلمة في كثير من الأحيان، في حالة من الاكتئاب، وأثنتها "وصمة العار" المرتبطة بمرض السل عن الحديث عن وضعها.

بعد عامين من العلاج بثمانية مضادات حيوية مختلفة، بينها "حقن يومية مؤلمة لثمانية أشهر"، أصبحت تشافان في صحة جيدة.

في أكتوبر 2020، انزلق الطبيب البيطري جون كاريوكي موهيا في حمامه في نيروبي عاصمة كينيا، وكسر وركه، فخضع لعملية جراحية لوضع دبابيس في مفصله.

ويقول "مباشرة بعد العملية، أصبحت مريضاً جداً"، فأعطى سلسلة كاملة من المضادات الحيوية لكن من دون جدوى. والسيناريو نفسه حصل بعد عملية إزالة الدبابيس، وبات أطباؤه يخشون أن يموت، وفي تلك المرحلة أصيب بكوفيد، ويقول "كنت أحارب من أجل البقاء".

بعد خمسة أشهر أمضاها في المستشفى، عاد إلى منزله لكنه بقي طريح الفراش. ويرى أنه كان "محظوظاً" لأنه درس في السابق مقاومة مضادات الميكروبات، واشتبه في أنه يواجهها، فأجرى اختبار الحساسية للمضادات الحيوية على 18 مضاداً حيويًا مختلفًا، وتبين أنه يعاني حساسية بأحدها، وفي نوفمبر 2021 أعلن شفائه.

لكنه بات "معاقاً مدى الحياة"، إذ قصرت ساقه اليمنى بمقدار 8 سنتيمترات تقريباً. ويقول موهيا "نحن جميعاً معرضون للخطر"، داعياً إلى التحرك لمواجهة هذه المشكلة الصحية، وفقاً للوكالة الفرنسية.

بالنسبة إلى أنطوني داركوفيتش، بدأ كل شيء في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين خلال ممارسته البيسبول عندما أصيب بتمزق في الكتف المدورة في كتفه الأيمن، وهي إصابة "غير بليغة" نسبياً في رأي الأطباء، وقمما يقول هذا الرجل البالغ 34 عاماً والذي يعيش حالياً في نيويورك.

12 تدخلاً صحياً

خضع لسلسلة من العمليات الجراحية لتعود كتفه إلى طبيعتها ووقف الألم، وقيل كل عملية كان يتم إعطاؤه مضادات حيوية شائعة للوقاية من أي عدوى محتملة، وبعد العملية السابعة، اكتشف الأطباء وجود عدوى مقاومة للمضادات الحيوية في كتفه، ويقول إن "كل عملية أدت إلى زيادة انتشار العدوى".





أمراض مزمنة



اضطراب مناعي مزمن هؤلاء ضحاياه

التي يمكن إجراؤها ما يلي:
فحوصات الدم: تبحث هذه الاختبارات عن الأجسام المضادة التي قد تكون موجودة لدى الأشخاص المصابين بمرض الوهن العضلي الشديد.
الاختبارات الجينية: يتم إجراء هذه الاختبارات للتحقق من الأمراض الوراثية التي تنتقل بين أفراد العائلة.
تخطيط كهربية العضلات (EMG): اختبار يقيس النشاط الكهربائي للعضلة. يمكن لتخطيط كهربية العضلات اكتشاف النشاط الكهربائي غير الطبيعي للعضلة بسبب الأمراض والحالات العصبية العضلية.

مفتاح إدارة الحالة

كيف يتم علاج مرض الوهن العضلي الشديد؟

لا يوجد علاج لمرض الوهن العضلي الشديد، ولكن يمكن التحكم في أعراضه في كثير من الأحيان، ويعد الوهن العضلي الشديد حالة طبية تستمر مدى الحياة، والاكتشاف المبكر هو المفتاح لإدارة الحالة. الهدف من العلاج هو زيادة وظيفة العضلات ومنع مشاكل البلع والتنفس. يمكن لمعظم الأشخاص المصابين بهذه الحالة تحسين قوة عضلاتهم وعيش حياة طبيعية أو شبه طبيعية. في الحالات الأكثر شدة، قد تكون هناك حاجة إلى المساعدة في التنفس والأكل.

وقد يشمل العلاج:

- الأدوية التي تقمع استجابة الجهاز المناعي
- فصل البلازما، وهو إجراء يتم من خلاله إزالة الأجسام المضادة غير الطبيعية من الدم واستبدال الدم بأجسام مضادة طبيعية من الدم المتبرع به.

- الجلوبيولين المناعي، وهو منتج يساعد في تقليل هجوم الجهاز المناعي على الجهاز العصبي. يتم إعطاؤه عن طريق الوريد.

يعرف الوهن العضلي الشديد (MG) بأنه اضطراب مناعي ذاتي مزمن، تعمل الأجسام المضادة على تدمير الاتصال بين الأعصاب والعضلات، مما يؤدي إلى ضعف العضلات الهيكلية. ويؤثر مرض الوهن العضلي الشديد على العضلات الإرادية في الجسم، وخاصة تلك التي تتحكم في العينين والضم والحلق والأطراف. ويمكن أن يصيب هذا المرض أي شخص في أي عمر، ولكنه أكثر شيوعاً لدى النساء الشابات بين 20 و30 عاماً، وفقاً لـ "hop-kinsmedicine".

ولا ينتقل الوهن العضلي بالعدوى، وعادة ما يتطور في وقت لاحق من الحياة عندما تهاجم الأجسام المضادة في الجسم المستقبلات الطبيعية في العضلات. وهذا يمنع مادة كيميائية ضرورية لتحفيز انقباض العضلات.

وقد يتطور شكل مؤقت من الوهن العضلي الشديد لدى الجنين عندما تنقل المرأة المصابة بالوهن العضلي الشديد الأجسام المضادة إلى الجنين. وعادة ما يختفي هذا الشكل في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر.

5 أعراض

أعراض مرض الوهن العضلي الشديد

مشاكل بالعين مثل تدلي الجفون، والرؤية المزدوجة. ضعف العضلات والذي قد يختلف في شدته على مدار أيام أو حتى ساعات ويزداد سوءاً مع استخدام العضلات. إصابة عضلات الوجه مما يؤدي إلى ظهورها بمظهر يشبه القناع. صعوبة في البلع أو نطق الكلمات. ضعف في الرقبة أو الأطراف.

3 اختبارات تشخيصية

كيف يتم تشخيص مرض الوهن العضلي الشديد؟

يستطيع الطبيب تشخيص مرض الوهن العضلي الشديد بناءً على الأعراض التي يعاني منها المريض وبعض الاختبارات. تشمل الاختبارات الأخرى



لا ينتقل الوهن العضلي بالعدوى، وعادة ما يتطور في وقت لاحق من الحياة عندما تهاجم الأجسام المضادة في الجسم المستقبلات الطبيعية في العضلات. وهذا يمنع مادة كيميائية ضرورية لتحفيز انقباض العضلات.

ZITHROX®

Azithromycin

The Power
Of
Once Daily Dose!



- Upper and lower respiratory tract infection
- Skin and soft tissue infection.
- Chlamydia Trachomatis

Shiba Pharma





تغذية



هكذا يمكن تفادي سوء التغذية

بأن هناك مشاكل في امتصاص هذه المحتويات، وهذا ما قد يقود إلى البحث وإجراء الفحوصات المخبرية، وتنظير الجهاز الهضمي للبحث عن مجموعة أمراض أساسية.

الفئات المعرضة لسوء التغذية

يشير الدكتور الطراونة إلى أن جميع الفئات العمرية بكلا الجنسين معرضون لسوء التغذية، كذلك المناطق الفقيرة في الدول النامية هي من الفئات الكبرى المعرضة لسوء التغذية، أيضا البلدان المتقدمة هناك بعض الاضطرابات النفسية أو الأمراض النفسية التي قد تقود إلى سوء التغذية.

ويؤكد الدكتور الطراونة أن قبل علاج المرضى المصابين بسوء التغذية، يجب الوقوف على المسبب، سواء كان مرض جهاز هضمي خفيا، أو اختلالا في عمل البنكرياس، أو اختلالا في عمل الكلى أو الكبد، فيتم عندها إصلاح المرض المسبب من خلال العلاجات الدوائية الممكنة.

أما إذا كانت مشكلة سوء التغذية نتيجة تحسس من مادة غذائية معينة، فيكون الهرم الأساسي في علاج هذه المشكلة هو الابتعاد عن المحرضات أو المواد الغذائية التي تسبب هذا التحسس قدر الإمكان.

وبخصوص الاختلالات النفسية، أشار إلى أن هذا البند يقع ضمن علاج الطبيب النفسي لهذه الحالات، فأطباء الأمراض الباطنية أو الجهاز الهضمي أو النفسية هم المسؤولون عن تشخيص حالات سوء التغذية، سواء النقص أو الزيادة أو عدم التوازن، بالإضافة لعلاجها بعد تشخيصها.

ولفت الدكتور الطراونة إلى أن العلاجات إن لم تكن دوائية، وكانت المشكلة في عدم الوصول للغذاء المناسب في حالات الفقر أو الحروب، فيجب تقديم الغذاء المتوازن ومحاولة المحافظة على كميات ليست بالقليلة من الكربوهيدرات ممثلة بالخبز والسكر والبطاطا وغيرها.

يؤثر سوء التغذية بشكل كبير على صحة الإنسان وينتج عنه أمراض متعددة، ويوضح أخصائي الأمراض الباطنية الدكتور فراس الطراونة بأن سوء التغذية ينتج إما عن زيادة في مدخولات الجسم من محتويات الطاقة والمواد الغذائية، أو نقص في تزويد الجسم، أو عدم توازن ما بين المكونات الأساسية لمدخلات ومدخولات الطاقة التي تدخل إلى جسم الإنسان، وبالتالي هي تنعكس إما على شكل نقص في الوزن أو نقص في تناسب الوزن والطول، وهذا ما يسمى بالهزال.

وأفاد الطراونة، أن سوء التغذية قد ينتج أيضا بسبب زيادة الوزن وما ينتج عنها من أمراض أضية مثل السكري، فزيادة الوزن وزيادة معدل كتلة الجسم ينتج عنها بنتيجة حتمية بمرور فترة زمنية معينة، الإصابة بالسكري أو الضغط أو ارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم، التي تلتقي في النهاية، لتشكّل أمراض القلب، وفقاً لـ "الجزيرة نت".

وهناك حالة أخرى تقع بين هذه الفئتين وفق الطراونة، وهي التي تعاني من اختلال مستويات الغذاء، مثل النقص في بعض الفيتامينات، ونقص العوامل الحيوية والأملاح التي تشكل مصدرا غذائيا أساسيا أمام عمليات البناء والهدم، وتسمى بعملية الأيض بالجسم.

تشخيص بطيء

يبين الدكتور الطراونة أن هناك طيفا واسعا من الأسباب التي قد تقود إلى حالات سوء التغذية، لذا فإن تشخيص الإصابة بحالات سوء التغذية يكون بطيئا جدا، ويحتاج لفترة زمنية وخبرة ليست بالقليلة، من خلال الأطباء المعالجين للوقوف على السبب.

وتابع أنه عند القيام بالخدمة الطبية أو العلاجية للمريض الذي يعاني من فقر الدم غير المبرر، أو نقص مخازن الحديد في الجسم، أو نقص الفيتامينات بكميات كبيرة جدا، فهذا قد يكون المؤشر الأول



يشير الدكتور الطراونة إلى أن جميع الفئات العمرية بكلا الجنسين معرضون لسوء التغذية، كذلك المناطق الفقيرة في الدول النامية هي من الفئات الكبرى المعرضة لسوء التغذية، أيضا البلدان المتقدمة هناك بعض الاضطرابات النفسية أو الأمراض النفسية التي قد تقود إلى سوء التغذية.



طب بديل

“

اليانسون؛ يلعب اليانسون دوراً كبيراً في الوقاية من الإنفلونزا وتخفيف أعراضه في حالة الإصابة بها، لاحتوائه على عناصر غذائية تساهم في تقوية الجهاز المناعي، مثل فيتامين سي وفيتامين أ والزنك.



6 أعشاب تقيك من الإنفلونزا

3 - الشاي الأخضر؛ لا تقتصر فوائد الشاي الأخضر على فقدان الوزن وحرق الدهون المتراكمة بالجسم، بل يتميز أيضاً بقدرة كبيرة على الوقاية من الإنفلونزا، لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة، التي تقوي الجهاز المناعي.

4 - القرفة؛ تعزز القرفة من قدرة الجسم على التصدي للفيروسات المسببة للإنفلونزا في الشتاء، بفضل محتواها العالي من مضادات الأكسدة المقوية للجهاز المناعي.

5 - الزنجبيل؛ يقلل خطر الإصابة بأمراض الشتاء المعدية، لا سيما الإنفلونزا الموسمية، عند تناول الزنجبيل بانتظام، لاحتوائه على الجينجيرول، وهي مادة لها تأثير منشط لخلايا الجهاز المناعي.

6 - النعناع؛ يجعل النعناع الإنسان بمنأى عن الإصابة بالإنفلونزا خلال فصل الشتاء، ويرجع السبب إلى خصائصه المضادة للميكروبات، فضلاً عن احتوائه على فيتامينات تشط الجهاز المناعي، مثل فيتامين سي وفيتامين د.

مع حلول فصل الشتاء، يزداد التساؤل عن أفضل الطرق الطبيعية التي يمكن الاعتماد عليها لتقوية الجهاز المناعي، لزيادة خطر الإصابة بالإنفلونزا في هذا وقت كل عام.

وهناك أعشاب طبيعية فعالة في تقوية مناعة الجسم، ومن ثم الوقاية من الإنفلونزا الموسمية، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" عن الدكتور شريف حنة، استشاري صحة العامة والطب الوقائي المصري، وهي كما يلي:

1 - اليانسون؛ يلعب اليانسون دوراً كبيراً في الوقاية من الإنفلونزا وتخفيف أعراضه في حالة الإصابة بها، لاحتوائه على عناصر غذائية تساهم في تقوية الجهاز المناعي، مثل فيتامين سي وفيتامين أ والزنك.

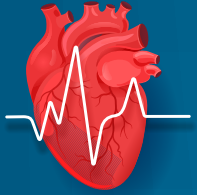
2 - الكركم؛ يصبح الإنسان أقل عرضة للإصابة بالإنفلونزا الموسمية في الشتاء، إذا حرص على تناول الكركم كمشروب أو أضافه إلى الطعام أثناء الطهي، لاحتوائه على الكركمين، وهي مادة تساعد على تقوية المناعة، نظراً لخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات.

مشروبات تحميك من المرض الصامت

يحدث مرض "هشاشة العظام"، في المقام الأول بسبب الشيخوخة، إضافة إلى الجنس والعوامل الوراثية. ويطلق عليه اسم المرض الصامت، نظراً لطبيعته الخالية من الأعراض حتى حدوث الكسر. ووفق صحيفة "ذا ميرور"، وجهت الدكتورة إيما ديريشاير، أخصائية التغذية، عدة نصائح لتعزيز صحة العظام والمفاصل، موضحة أنه من الضروري إدخال المزيد من الفيتامينات والمعادن الفعالة في الأنظمة الغذائية منذ سن مبكرة، للمساعدة في الحماية من تلف العظام المحتمل في المستقبل.

وأشارت ديريشاير إلى أن الأطعمة والمشروبات الغنية بالكالسيوم هي حجر الأساس لصحة العظام. وبما أن ما يقرب من 99 في المائة من الكالسيوم في الجسم يتم تخزينه في العظام، فإذا لم يكن هناك ما يكفي من الكالسيوم في الدم، فسوف يهاجم العظام للحصول عليه. لذلك إحدى الطرق السهلة لضمان حصولك على 120 ملليغرام من الكالسيوم الموصى بها يومياً هي شرب كوب من الحليب (100





نبض

الأعراض الأولى لتجلط الدم

في عضلة الساق، وألم على شكل نبضات في القدم والساق أو الورك. كما ترتفع درجة حرارة الجلد في المنطقة المصابة مع احمرار أو ازرقاق وتورم وتصلب الأوردة عند لمسها. وتقول: "لتشخيص تجلط الدم يجب الخضوع لسلسلة اختبارات مخبرية وتطبيقية مختلفة يحددها الطبيب. ويمكن تحديد الميل لتخثر الدم بإجراء تحليل دم عام ومخطط التخثر، ومن ارتفاع مستوى الهوموسيستين وتغير تركيز بعض الإنزيمات". ووفقاً لها، "تعالج معظم حالات تجلط الأوردة العميقة بصورة متحفظة، ولكن في حالات الخثرة العائمة قد تتطلب تدخلاً جراحياً لإزالتها".

يطلق مصطلح التجلط، على عملية تشكل جلطات الدم في الأوعية الدموية. وهذه حالة تشكل خطورة كبيرة على الصحة وقد تؤدي إلى عواقب وخيمة بما فيها الوفاة. وتقول الدكتورة آنا بيروكوكفا، أخصائية أمراض القلب: "التهديد الرئيسي للجلطة الدموية هو أنها يمكن أن تنفصل في أي لحظة وتتحرك مع الدم وتسد أحد الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى عدم وصول الدم إلى أعضاء حيوية في الجسم، وهذا يهدد الحياة. فمثلاً يمكن أن تسد الجلطة الدموية الشريان الرئوي، أو احتشاء عضلة القلب أو جلطة دماغية"، وفتاً لـ "روسيا اليوم". وتشير الطبيبة إلى أنه من بين أعراض تجلط الدم - تورم القدم، أو الساق أو الطرف السفلي بأكمله مع ألم يبدأ عادة

“

تشير الطبيبة آنا بيروكوكفا إلى أنه من بين أعراض تجلط الدم - تورم القدم، أو الساق أو الطرف السفلي بأكمله مع ألم يبدأ عادة في عضلة الساق، وألم على شكل نبضات في القدم والساق أو الورك. كما ترتفع درجة حرارة الجلد في المنطقة المصابة مع احمرار أو ازرقاق وتورم وتصلب الأوردة عند لمسها.

تأثير سلبي للضغط على "الرئة"

وأظهر التحليل أن من مارسوا أنشطة بدنية منتظمة بدوا محميين جزئياً ضد تصلب القصبات الهوائية. وأجرى الباحثون اختبارات قياس التنفس لقياس وظيفة الجهاز التنفسي، وقيموا ميكانيكا الرئة من خلال قياس التذبذب النبضي، وهي تقنية تستخدم الموجات الصوتية لقياس مقاومة الحركة الطبيعية للهواء داخل وخارج الرئتين عند التنفس في حالة الراحة. كما أجرى الباحثون تجربة لقياس مدى تأثير النشاط البدني على 150 مريضاً بارتفاع ضغط الدم، وتبين أن التمارين الرياضية تقلل من تأثير الضغط المرتفع على الرئة.



يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى سماكة الأوعية الدموية وتصلب الشرايين، وقد أظهرت دراسة أجراها باحثون برازيليون، لأول مرة، حدوث ظاهرة مماثلة في الرئتين. ويعني ذلك أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تصلب القصبات الهوائية، وزيادة مقاومة مجرى الهواء، ما يضعف القدرة التنفسية. ووفق "مديكال إكسبريس"، صُممت الدراسة في جامعة ساو باولو الفيدرالية، للتحقيق في تأثيرات ارتفاع ضغط الدم على ميكانيكا الرئة، والكشف عن مكان وكيفية تأثير ارتفاع ضغط الدم على وظائف الرئة.

الوقوف طويلاً مؤذ للقلب

الوقوف لمدة ساعتين يومياً لم يكن له تأثير كبير في تقليل احتمالية الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، زاد خطر المشاكل الدموية 11% مع كل نصف ساعة إضافية من الوقوف، بحسب مجلة "لها". وأوضحت الدراسة أن "الوقوف وحده لفترات طويلة لا يمكن أن يعوّض المخاطر المرتبطة بأسلوب الحياة الخامل، وقد يكون خطراً لبعض الأشخاص من حيث صحة الدورة الدموية".

نفت دراسة حديثة صحة الاعتقاد السائد بأن الوقوف لفترات طويلة يمكن أن يحسّن من صحة القلب، مؤكدة أن الوقوف لفترة طويلة قد يسبب مشاكل في الدورة الدموية، بما في ذلك تجلط الأوردة العميقة. وتتبع باحثون من جامعة سيدني الاسترالية خلال الدراسة أنماط ممارسة الرياضة لأكثر من 80 ألف بالغ بريطاني، وخلصوا إلى أن





معدة إنجابية



من المهم للنساء اللاتي يعانين من أمراض القلب أو عوامل خطر، مثل ارتفاع ضغط الدم، اتخاذ إجراءات وقائية قبل الحمل، ويجب على هؤلاء النساء زيارة أخصائي أمراض القلب وأطباء النساء لمراجعة المخاطر ووضع خطة للرعاية الصحية الشاملة.



هذا ما يحتاجه قلب الحامل

تضخم القلب أو اعتلال عضلة القلب: التغيرات الكبيرة في حجم الدم قد تؤدي إلى ضعف عضلة القلب أو فشلها في بعض الحالات. اضطرابات ضربات القلب: الخفقان واضطراب معدل ضربات القلب شائع أثناء الحمل، ولكنه قد يكون خطيراً إذا تفاقم. **ارتفاع خطر الإصابة بجلطات الدم:** التغيرات في تركيبة الدم يمكن أن تزيد من احتمالية تكون الجلطات. **أمراض صمام القلب:** قد تؤدي زيادة تدفق الدم إلى مشاكل في صمامات القلب؛ ما يزيد من خطر تضيقها أو قصورها. من المهم للنساء اللاتي يعانين من أمراض القلب أو عوامل خطر، مثل ارتفاع ضغط الدم، اتخاذ إجراءات وقائية قبل الحمل، ويجب على هؤلاء النساء زيارة أخصائي أمراض القلب وأطباء النساء لمراجعة المخاطر ووضع خطة للرعاية الصحية الشاملة.

يشكل الحمل تحدياً كبيراً لجسم المرأة، خاصة على نظام القلب والأوعية الدموية، وعلى الرغم من أن معظم النساء يتجاوزن هذه الفترة بسلاسة، فإن أخريات قد يواجهن مخاطر متزايدة، خاصة إذا كن يعانين من مشاكل قلبية سابقة أو معرضات للإصابة بأمراض القلب. تحدث تغيرات كبيرة في نظام القلب والأوعية الدموية، مثل زيادة حجم الدم ومعدل ضربات القلب؛ ما يضع ضغطاً إضافياً على القلب. بالنسبة لبعض النساء، قد تكون هذه التغيرات كبيرة بما يكفي لتسبب مضاعفات صحية خطيرة. وبحسب موقع "كليفلاند"، **فيما يلي مخاطر القلب أثناء الحمل: زيادة معدل حدوث النوبات القلبية:** أظهرت الدراسات أن معدل حدوث النوبات القلبية قبل وأثناء وبعد الولادة ارتفع 25% في السنوات الأخيرة.

مكملات تساعد على الحمل

6

الكبيرة على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، لكنها تساهم أيضاً في زيادة معدلات الحمل لدى السيدات.

Q10-4: عبارة عن مادة ينتجها الجسم بصورة طبيعية، ثبت أن خصائصها المضادة للأكسدة تقلل الإجهاد التأكسدي الذي يؤثر سلباً على خصوبة النساء.

وفي بعض الأحيان، يصف الطبيب مكملات Q10 للنساء قبل الخضوع لعملية التلقيح الصناعي، لتحسين جودة الويبيضات وتنشيط عملية التبويض.

5- السيلينيوم: نقص معدن

السيلينيوم بالجسم قد

يسبب الإجهاد أو

موت الجنين أو

مضاعفات أخرى

أثناء الحمل،

ومكملاته

الغذائية تلعب دوراً

كبيراً في حماية النساء من العقم.

6 - فيتامين B12: يساعد على زيادة

معدل نجاح عملية التلقيح الصناعي، ويرتبط

نقصه بالجسم بضعف جودة الأجنة.

إذا كنت تخططين للإنجاب، هناك مكملات غذائية قد تساعدك على الحمل بسهولة، لأنها تساهم في تحسين الخصوبة، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تناولها.

والمكملات الغذائية التي تحسن خصوبة النساء، فقد حددها موقع "Verywellhealth"، في التالي:

1 - حمض الفوليك

كشفت بعض الأبحاث أن تناول أكثر من 400 ميكروجرام من حمض الفوليك "فيتامين B9" يومياً يساهم في زيادة الخصوبة لدى النساء.

ويعتقد الباحثون أن سبب ارتفاع معدل الحمل عند تناول حمض الفوليك بانتظام يرجع إلى قدرته على تعزيز عمل الهرمونات المسؤولة عن الخصوبة عند النساء.

2 - فيتامين د: أظهرت مراجعة منهجية أن النساء المصابات بالعقم اللاتي تناولن مكملات فيتامين د لمدة تتراوح بين 30 و60 يوماً كن أكثر عرضة للحمل، ولاحظ الباحثون أن فيتامين د ساهم في تحسين متلازمة تكيس المبايض، وهي حالة مرضية تقلل الخصوبة لدى النساء.

3 - حبوب زيت السمك: تشتهر كبسولات أوميغا 3 بقدرتها





صحة نفسية



لماذا نكتب ليلا؟

هرمون الميلاتونين الذي يساعد في تحفيز النوم. وإذا لم تكن ساعة جسمك متوافقة مع دورة النوم والاستيقاظ، فقد يكون لها آثار سلبية على الحالة المزاجية.

ويمكن أن يكون الاكتئاب الليلي أحد أعراض الاكتئاب المرضي، إلا أن الأبحاث تشير إلى أن معظم الأشخاص، بما في ذلك الذين لا يعانون من اضطرابات المزاج، سيُشعرون بالسوء نتيجة للبقاء مستيقظين حتى وقت متأخر أو الاستيقاظ مبكراً جداً.

وقامت إحدى الدراسات -التي أجريت على 21 بالغاً سليماً- بقياس المشاعر الإيجابية والسلبية على فترات مدتها 4 ساعات، ووجدت أن المشاعر السلبية بلغت ذروتها حوالي الساعة 3 صباحاً.

أساسيات النوم الجيدة

لتجنب أعراض الاكتئاب في الليل، ابدأ بأساسيات النوم الجيدة. فقد أوصت الدكتورة سارة إيل شيلايا الأستاذة المساعدة في جامعة ساوثهامبتون، بتحديد أوقات نوم واستيقاظ ثابتة، وتجنب القيلولة نهاراً ووضع الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة على الأقل من موعد النوم بعيداً، والحفاظ على غرفة النوم بدرجة حرارة مريحة.

وتحول بعض الأشياء دون الحصول على قسط جيد من الراحة ليلاً، مثل شرب القهوة أو تناول وجبة ثقيلة قبل النوم، مما قد يؤدي إلى أعراض الاكتئاب. كما أن التفكير في المشكلات ليلاً قد يجعلك تكتب، عادة ما يكون هناك القليل جداً مما يمكن فعله حيال هذه المشكلات الساعة 2 صباحاً.

وقد نصحت الدكتورة ريفيرا بالحفاظ على قلم وورقة بجانب السرير لتدوين أي أفكار ثم إلقاء نظرة جديدة عليها خلال النهار، وهو ما يتيح لك معالجة مخاوفك لاحقاً.

وإذا وجدت أن مزاجك السيئ لا يتحسن خلال أسابيع، فمن المهم استشارة الطبيب، وإذا أصبحت مشاعرك ليلاً شديدة وتشمل الخوف والاندفاع أو الأفكار السيئة، فمن الضروري طلب الرعاية الصحية بسرعة.

تطلق عقولنا سيلاً من المشاعر السلبية تحت جناح الظلام، مما يجعل النوم صعباً. ويشير الناس إلى هذه المشاعر السلبية على وسائل التواصل وأماكن أخرى باسم "الاكتئاب الليلي".

ووفقاً لخبراء فإن الشعور بالاكتئاب في الليل لا يعني بالضرورة أنك تعاني من حالة مرضية مرتبطة بالصحة عقلية، وأن فهم سبب حدوث ذلك يمكن أن يساعدك في اتخاذ خطوات للشعور بالتحسن. ويعبر الاكتئاب الليلي -وهو مصطلح عامي وليس تشخيص مرض- عن الأعراض الاكتئابية التي تظهر أو تتفاقم في وقت متأخر من الليل. وفي حين أن القلق يمكن أن يتصاعد أيضاً في الليل، ويميل إلى جعل الناس يشعرون بالانزعاج والتوتر، فإن الاكتئاب الليلي يمكن وصفه بأنه مزاج منخفض.

ونقل التقرير عن الدكتورة تيريزا ميسكين ريفيرا أستاذة الطب النفسي السريري في جامعة روتجرز، قولها "إنه شعور بالحزن أو ذلك الشعور: لا يوجد فرح. حياتي مملة للغاية"، بحسب "الجزيرة نت".

ويمكن أن يتجاوز الاكتئاب الليلي إلى الصحة الجسدية خاصة إذا كانت هذه المشاعر تحول دون الحصول على قسط كافٍ من النوم.

عوامل تفسد مزاجك

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تفسد مزاجك في وقت متأخر من الليل، بما في ذلك الأرق، والشعور بالوحدة. وقد تلعب إيقاعات الساعة البيولوجية دوراً أيضاً.

والساعة البيولوجية هي ما يساعد في التحكم في وقت شعورنا باليقظة في الصباح، والجوع في أوقات الوجبات والتعاس في الليل. كما أنها تساعد في تنظيم العمليات المهمة مثل درجة حرارة الجسم، ومستويات الهرمونات.

وتتحكم الإيقاعات اليومية بداية "ليلتك البيولوجية" وتخبر الغدة الصنوبرية بإنتاج

يعبر الاكتئاب الليلي -وهو مصطلح عامي وليس تشخيص مرض- عن الأعراض الاكتئابية التي تظهر أو تتفاقم في وقت متأخر من الليل.

وفي حين أن القلق يمكن أن يتصاعد أيضاً في الليل، ويميل إلى جعل الناس يشعرون بالانزعاج والتوتر، فإن الاكتئاب الليلي يمكن وصفه بأنه مزاج منخفض.





أطفال



أعراض التهاب المريء لدى الأطفال

كحساسية الحليب أو البيض أو القمح أو الصويا، بالإضافة إلى الربو، وفقاً للوكالة الألمانية. ويتم علاج التهاب المريء لدى الأطفال بواسطة الأدوية مثل مضخات مضخة البروتون والكورتيكوستيرويدات عن طريق الفم، إلى جانب تعديل النظام الغذائي (تجنب مسببات الحساسية)، وإذا كان الطفل يعاني من تضيق المريء، فإنه يتم توسيع المريء بواسطة المنظار.

قالت الجمعية الألمانية لطب العام وطب الأسرة إن بعض الأعراض تندر بإصابة الطفل بالتهاب المريء، تشمل "رفض الطعام، الغثيان، القيء، آلام البطن، الآلام في القفص الصدري، صعوبات البلع، فقدان الوزن".

وأوضحت الجمعية أن التهاب المريء لدى الأطفال يحدث غالباً كنتيجة للحساسية مثل حساسية الأنف أو حساسية الطعام

ما مرض اليد والقدم والفم؟

وتعد السوائل الناتجة عن البثور تعد معدية بشكل خاص. وأفاد هونديسدورفر أن الأدوية المخففة للألم والحمى يمكن أن تساعد في علاج ارتفاع درجة حرارة الجسم والبثور المؤلمة في الفم، بحسب الوكالة الألمانية. وينبغي زيارة الطبيب إذا كان الألم في الفم شديداً لدرجة أن الطفل لم يعد يريد أن يشرب، وأيضاً إذا كان عمر الطفل أقل من 6 أشهر، أو إذا استمرت الأعراض لمدة تزيد على 10 أيام.

أوضح رئيس قسم طب الأطفال والمراهقين في مستشفى "هيلبوس" بالعاصمة الألمانية برلين، الدكتور باتريك هونديسدورفر، أن مرض اليد والقدم والفم تسببه المجموعة إيه من الفيروسات المعوية، التي تنتشر خلال فصل الخريف والشتاء عبر الأسطح الملوثة أو من شخص لآخر عن طريق ما يعرف بالعدوى التلطيحية. وتتمثل أعراض هذا المرض في الطفح الجلدي، الذي يظهر على الغشاء المخاطي للفم واللسان والشفاة. كما يمتد الطفح الجلدي ليشمل أيضاً راحة اليد والأصابع والأخمصين، بالإضافة إلى الشعور بألم حارق وحكة شديدة.

4

مشكلات صحية لمص الأصابع

3 - مص الأصابع قد يؤدي إلى تغير في نمو الفك العلوي والسفلي، مما يؤثر على مظهر الوجه بشكل كبير، لذلك يجب الانتباه جيداً للحد من هذه العادة عند الأطفال.

4 - قد يؤدي إلى تهيج اللثة وتقرحها، مما يزيد من شعور الطفل بالألم ويدفعه للبكاء، لذلك يجب علاج المشكلة بشكل مبكر للحد من أي مضاعفات صحية.

وهناك طرق يساعد اتباعها مع الطفل على التخلص من مص الأصابع نهائياً من بينها: - تشجيع الطفل على التوقف عن مص الإصبع من خلال المكافآت، والتحدث معه بهدوء عن أضرارها على أسنانه ومظهره.

- توفير بدائل أخرى مثل اللعب أو القراءة لمساعدته على الاسترخاء والتخلص من الشعور بالملل، وعدم العقاب.

مص الأصابع من المشكلات الشائعة لدى الأطفال، وغالباً ما يلجأ إليها الطفل كوسيلة للتعبير عن حاجته للأمان والشعور بالراحة.

وقد تؤدي هذه المشكلة إلى ظهور بعض الأعراض المزعجة خاصة إذا استمر الطفل لفترة طويلة في اتباعها مثل:

1 - يمكن أن يتسبب مص الأصابع في بروز الأسنان الأمامية العلوية نتيجة الضغط المستمر للإصبع على الأسنان الأمامية العلوية وبالتالي ظهورها بشكل بارز وغير مستوي، بالإضافة إلى العضة مفتوحة أي عدم التقاء الأسنان الأمامية العلوية والسفلية بشكل صحيح، وفقاً لموقع "الكونسلتو".

2 - عادة ما يتسبب مص الأصابع بشكل منتظم في الإصابة بتشوهات في سقف الحلق، وبالتالي يؤثر ذلك على النطق والكلام عند الطفل.



7 نصائح لتخفيف آلام الظهر في الشتاء

- 1- **الحركة**، وتجنب الجمود لفترات طويلة في موقف واحد، وتغيير الأوضاع بانتظام لمنع تصلب العضلات.
- 2- ارتداء الملابس ذات طبقات للتدفئة ومنع تقلص العضلات المفرط.
- 3- أخذ حمامات الماء الدافئ، خاصة قبل النوم، يساعد على استرخاء العضلات وتقليل تصلبها.
- 4- استخدام المدفئة للحفاظ على بيئة دافئة داخل الغرفة، ومنع العضلات من التصلب المفرط في الطقس البارد.
- 5- بذل جهد واعي للحفاظ على وضعية جيدة للجسم، وتجنب التراخي أو الانحناء، مما قد يساهم في آلام الظهر.
- 6- الحفاظ على رطوبة العضلات بشكل كافٍ لتقليل إرهاق العضلات، وبالتالي تقليل احتمالية الألم والتصلب.
- 7- اتباع نظام غذائي متوازن، باختيار وجبات صغيرة ومتكررة لتجنب الإفراط في تناول الطعام، خاصة الأطعمة الدهنية أو المقلية التي يمكن أن تؤثر على عملية التمثيل الغذائي للعضلات وتؤدي إلى الالتهاب والألم.

آلام الظهر، أحد الآثار الجانبية الأخرى للتعرض للطقس البارد في فصل الشتاء، حيث تعتبر آلام الظهر الناتجة عن الطقس البارد شائعة للغاية.

يرتبط الطقس البارد وألم الظهر، حيث تتسبب درجات الحرارة المنخفضة في توتر وتيبس العضلات الداعمة للظهر، وهو ما يؤدي إلى تقلصات العضلات، مما يجعل الأنشطة الأساسية أكثر عرضة للتسبب في زيادة التعب والإجهاد، بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما نجد أنفسنا نجلس في أوضاع غريبة لنشعر بالدفء، مما يساهم في زيادة آلام الرقبة والظهر.

كما أن التغيرات الموسمية يمكن أن تؤدي إلى تقلبات مزاجية، المعروفة أيضاً باسم الاضطراب العاطفي الموسمي، وأحد أعراضها هو الأوجاع والآلام، وبالتالي، يمكن أن يكون هذا هو ما يسبب آلام الظهر أيضاً، وفقاً لموقع "Health shots".

ويمكن الوقاية من آلام الظهر في الشتاء، باتباع ما يلي:

التغيرات الموسمية يمكن أن تؤدي إلى تقلبات مزاجية، المعروفة أيضاً باسم الاضطراب العاطفي الموسمي، وأحد أعراضها هو الأوجاع والآلام، وبالتالي، يمكن أن يكون هذا هو ما يسبب آلام الظهر أيضاً،

4 تمارين لتخفيف آلام المفاصل

المفاصل أثناء المشي على زيادة تدفق الدم مما يجعلها أكثر مرونة. كما يعد المشي تمريناً جيداً لتنشيط القلب الذي يساعد بدوره على الحفاظ على دفة الجسم، وهذا يجعل العضلات والأربطة المرتبطة بالمفاصل أكثر استرخاءً ونضارة.

اليوجا

يقترح الخبراء ممارسة تمارين الاسترخاء، التي تستهدف المفاصل المختلفة في الجسم. تساعد ممارسة اليوغا بانتظام أيضاً على تحسين كفاءة القلب وتحسين عمل الجهاز العصبي.

تمارين الدراجة الهوائية والأيروبيك

تعتبر تمارين الأيروبيك، وتمرارين ركوب الدراجات طريقة رائعة ليس فقط لبدء يومك خلال فصل الشتاء، بل إنها أيضاً أفضل طريقة للحصول على اللياقة لأنها تدفئ الجسم وتحرق كمية جيدة من السعرات الحرارية. كما أنها طريقة جيدة للوقاية من هشاشة العظام وآلام المفاصل.

تزداد آلام المفاصل مع قدوم فصل الشتاء بسبب انخفاض درجات الحرارة، ما قد يتسبب في صعوبة ممارسة المرء لحياته اليومية بشكل طبيعي. وتعد التمارين الرياضية أحد الحلول الهامة للحفاظ على صحة الجسم بشكل عام وصحة المفاصل بشكل خاص.

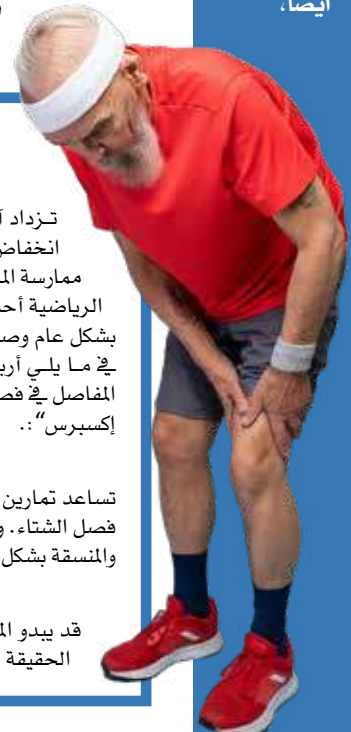
في ما يلي أربعة تمارين رياضية من شأنها تقليل آلام المفاصل في فصل الشتاء، بحسب ما أوردت صحيفة "إنديان إكسبرس":

تمارين التمدد

تساعد تمارين التمدد على تعزيز صحة المفاصل وتليينها في فصل الشتاء. وبحسب الخبراء، فإن تمارين التمدد الدقيقة والمنسقة بشكل جيد مهمة لتحسين نطاق الحركة في المفاصل.

المشي

قد يبدو المشي وكأنه تمرين منخفض التأثير، ولكنه في الحقيقة له فوائد صحية طويلة المدى. تساعد حركات





اسناني حياتي



إذا انتقلت البكتيريا من الفم إلى مجرى الدم، فقد يكون ذلك خطيراً، حيث يمكن أن تتراكم الصفائح الدموية في الأوعية الدموية، وتنتج لذلك تتعرض الأوعية الدموية للتضييق والانسداد.

وبذلك يرتفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والتهاب صمامات القلب والتوابع القلبية والسكتة الدماغية أيضاً.



التهاب "اللثة" يهدد "القلب"

ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، شددت غرفة أطباء الأسنان الألمان على ضرورة علاج التهابات اللثة فور ملاحظة الأعراض الدالة عليها، والتي تتمثل في احمرار وتورم اللثة ونزيف اللثة والشعور بألم في اللثة.

وتشمل الأعراض أيضاً أعناق الأسنان الظاهرة والحساسية ووجود شقوق بين الأسنان واللثة، فضلاً عن انبعاث رائحة كريهة من الفم. ولتجنب الإصابة بالتهابات اللثة من الأساس، ينبغي العناية الجيدة بالأسنان، حيث ينبغي تنظيف الأسنان بمعدل لا يقل عن مرتين يومياً بواسطة فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، مع مراعاة تنظيف الفراغات بين الأسنان أيضاً بواسطة خيط الأسنان.

ومن المهم أيضاً تنظيف اللسان بانتظام باستخدام كاشطة اللسان، وراعى أيضاً تنظيف الأسنان بشكل احترافي لدى طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر.

حذرت الغرفة الاتحادية لأطباء الأسنان بألمانيا من أن التهاب دواعم اللثة قد يهدد القلب أيضاً، حيث إنه قد يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والتهاب صمامات القلب والتوابع القلبية. وأوضحت الغرفة أن التهاب دواعم اللثة هو شكل خطير من أشكال التهاب اللثة، حيث ينتشر الالتهاب من اللثة إلى دواعم السن وتشكل جيوب عميقة في اللثة يمكن أن تتكاثر فيها البكتيريا. وإذا لم يتم علاج التهاب دواعم اللثة، يتم تدمير أنسجة اللثة بشكل متزايد وتتخلخل الأسنان، وفي أسوأ الحالات يمكن أن تسقط، كما أن عظم الفك يمكن أن ينحسر.

وإذا انتقلت البكتيريا من الفم إلى مجرى الدم، فقد يكون ذلك خطيراً، حيث يمكن أن تتراكم الصفائح الدموية في الأوعية الدموية، ونتيجة لذلك تتعرض الأوعية الدموية للتضييق والانسداد. وبذلك يرتفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والتهاب صمامات القلب والتوابع القلبية والسكتة الدماغية أيضاً.

سبب غير متوقع لنزيف اللثة

تنظيف الأسنان بطريقة غير صحيحة ليس السبب الوحيد لنزيف اللثة، بل هناك عامل آخر يغفله البعض، حسبما ذكرت الدكتورة إيرينا نازيلينا، طبيبة الأسنان. وأوضحت إيرينا أن العامل الذي تقصده هو "سوء الإطباق"، موضحة أن انحراف الأسنان يؤدي إلى حدوث اختلال في توزيع الثقل عند مضغ الطعام، مشيرة إلى أن سوء الإطباق لا يمكن التخلص منه إلا عن طريق تركيب تقويم الأسنان في عيادة الطبيب، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".

وشددت على ضرورة تنظيف الأسنان بفرشاة مناسبة يومياً، لأن إهمال نظافتها يؤدي إلى تراكم البكتيريا في تجويف الفم، مما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللثة.



لون الأسنان ينذر بمشاكل صحية

وأشار المركز إلى أن التبييض الاحترافي لدى طبيب الأسنان يعد أكثر الطرق فعالية لتبييض الأسنان، حيث يتم تطبيق عامل تبييض عالي التركيز على الأسنان، وبالتالي تتم إزالة البقع العميقة والعنيدة بشكل فعال.

قال مركز "الصحة" بألمانيا إن تغير لون الأسنان له أسباب عدة، منها ما هو خارجي ومنها ما هو داخلي، موضحاً أن الأسباب الخارجية تتمثل في الأطعمة والمشروبات التي تصبغ الأسنان، مثل القهوة والشاي والتوت والكرم والشمندر الأحمر، بالإضافة إلى التدخين.

أما الأسباب الداخلية فتكمن في حشوات الأسنان مثل الحشوات الملمغمة والمضادات الحيوية واستخدام المكملات الغذائية، التي تحتوي على الفلورايد (تسمم الأسنان بالفلور) وتسوس الأسنان. وقد ينذر تغير لون الأسنان بمشكلة خطيرة مثل أمراض الكبد، وذلك بسبب زيادة كميات "البيليروبين" (صبغة صفراء) في الدم، وفقاً للوكالة الألمانية.





مخ واعصاب



تطوير علاج لإصابات النخاع الشوكي

النزرة في علم وظائف الأعضاء وعلم الأمراض، بحسب وكالة الأنباء القطرية (قنا).
وتفتح هذه الدراسة الفرصة لتطوير أساليب علاجية جديدة متخصصة للغاية لتجديد وإصلاح الخلايا بعد التعرض لإصابات الدماغ والنخاع الشوكي، بالإضافة إلى الأضرار الأخرى التي تلحق بالجهاز العصبي، بما في ذلك التمسك العصبي.
وبحسب الخبراء في الجامعة، فإن إصابات النخاع الشوكي تشكل نحو 26% من إجمالي الإصابات عندما يتعرض الناس للحوادث الخطيرة، وتطوير علاجات لمثل هذه الإصابات ضروري كونها قد تسبب ضررا يؤدي لتغيير حساسية الوظائف الحركية للشخص، كما قد تسبب مضاعفات في أجهزة الجسم الأخرى، مثل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي.

كشفت دراسة جديدة لعلماء من جامعة "سيريس" الروسية للعلوم والتكنولوجيا عن تطوير طريقة جديدة لعلاج إصابات النخاع الشوكي. وذكر بيان صادر عن الخدمة الصحفية للجامعة "طور العلماء في جامعتنا طريقة جديدة لعلاج إصابات النخاع الشوكي باستخدام ما يسمى بالأمينات النزرة، وقد تكون هذه الطريقة مفتاحا لتطوير أدوية علاجية جديدة من شأنها أن تعطي الأمل في تعاف أكثر فعالية للمرضى بعد الإصابات الخطيرة".

وقالت داريا كالينين -كبيرة العلماء في قسم علم الأعصاب في مركز علوم الوراثة وعلوم الحياة في الجامعة- "أجرينا تجارب على الفئران، حيث قمنا خلالها بتعطيل الجين الذي يشفر مستقبلات الأمينات النزرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هذا المستقبل يرتبط بالتغيرات في الوظائف الحسية الحركية، لذلك أعطتنا فهما أعمق لمشاركة مستقبلات الأمينات



بيّنت الدراسة أنه "بعد تطور الدماغ تدخل هذه الخلايا عادة في حالة خمول، حيث تحتفظ بالطاقة ولا تنشط إلا عند الحاجة، مثل بعد الإصابة أو ممارسة الرياضة، لكن مع التقدم في العمر، يصبح من الصعب إيقاف عدد كاف من هذه الخلايا، مما قد يؤدي إلى مشاكل عصبية".

طريقة لإعادة تنشيط الخلايا الجذعية

إعادة تنشيط الخلايا الجذعية العصبية، مما يساعد في نمو الدماغ وإصلاحه، وفي حالة غياب هذه البروتينات، لوحظ أن ذبابة الفاكهة تطور حالة تعرف بصغر الرأس.

ووجد الفريق أيضا أن بروتين سومو ينظم بروتينا آخر مهما في مسار معروف باسم "هيبو"، الذي يؤثر على نمو الخلايا وحجم الأعضاء، فعندما يتغير البروتين تحت تأثير سومو يصبح أقل فعالية، مما يسمح للخلايا الجذعية بالنمو والانقسام وتكوين عصبية جديدة.

وقال البروفيسور وانغ هونغيان الذي شارك في الدراسة، "نتائجنا ليست مهمة فقط لذبابة الفاكهة، بل لها أيضا دلالات مهمة لفهم البيولوجيا البشرية، حيث ترتبط اضطرابات هذا المسار بعدة أمراض مثل السرطان وألزهايمر"، بحسب وكالة الأنباء القطرية (قنا).

وأضاف "هذا الاكتشاف يعزز فهمنا لكيفية عمل الخلايا، مما يساعد في تطوير علاجات جديدة للأمراض العصبية، كما يفتح آفاقا جديدة للعلاج لحالات مثل صغر الرأس".

اكتشفت دراسة قام بها فريق دولي من علماء الأعصاب في كلية الطب بجامعة سنغافورة الوطنية، طريقة جديدة لإعادة تنشيط الخلايا الجذعية العصبية، التي تقوم بدور مهم في تجديد خلايا المخ.

وتقدم الدراسة، إمكانيات جديدة لفهم وعلاج الأمراض العصبية الشائعة، مثل ألزهايمر والباركنسون، حيث تعتبر الخلايا الجذعية العصبية المصدر الأساسي للخلايا الفعالة في الدماغ.

وبيّنت الدراسة أنه "بعد تطور الدماغ تدخل هذه الخلايا عادة في حالة خمول، حيث تحتفظ بالطاقة ولا تنشط إلا عند الحاجة، مثل بعد الإصابة أو ممارسة الرياضة، لكن مع التقدم في العمر، يصبح من الصعب إيقاف عدد كاف من هذه الخلايا، مما قد يؤدي إلى مشاكل عصبية".

واكتشف العلماء أن مجموعة معينة من البروتينات تلعب دورا حاسما في تنشيط الخلايا الجذعية العصبية من خلال عملية تسمى "سوموليشن"، حيث يعمل بروتين صغير يعرف باسم "سومو" على تعديل بروتينات أخرى داخل الخلايا لتغيير نشاطها.

كما توصلوا إلى أن البروتينات التي تحمل علامة "سومو" تحفز



أدوية البرد والزكام ... من سبأ فارما

RAMOL®
Cold & Flu

20 F/C capsules

Effective relief of
Cold & Flu Symptoms

Shiba Pharma

RAMOL Sinus

Relief from sinus, eye
nasal congestion
and headache

20 F/C capsules

Shiba Pharma

Flu Off®
PLUS

فلو أوف بلس

للتخلص من أعراض البرد

مسكن
مضاد
للحمى

Shiba Pharma

B. N. :
Mfg. :
Exp. :

بواعي الاستعمال والمبيعات
أنظر النشرة المرفقة
يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال

Shiba Pharma


unicef
مزود معتمد لدى
منظمة اليونسيف


شيبا فارما
الهيئة العامة للغذاء والدواء
السعودية



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 الالكترين 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 - 73344511 - 772833808

مستشفى الدكتور عبدالوهاب
عجلان التخصصي



رقم الطوارئ

777947999-01310004



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



أمول كولد أند فلو

راحة تامة من أعراض الرشح والزكام

www.shaphaco.com

info@shaphaco.net

facebook.com/Shaphaco

P.O. Box: 3073

+967.1 200620/2

+967.1 200623

الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان

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

جديد

تكلم واستخدم النت
بوقت واحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

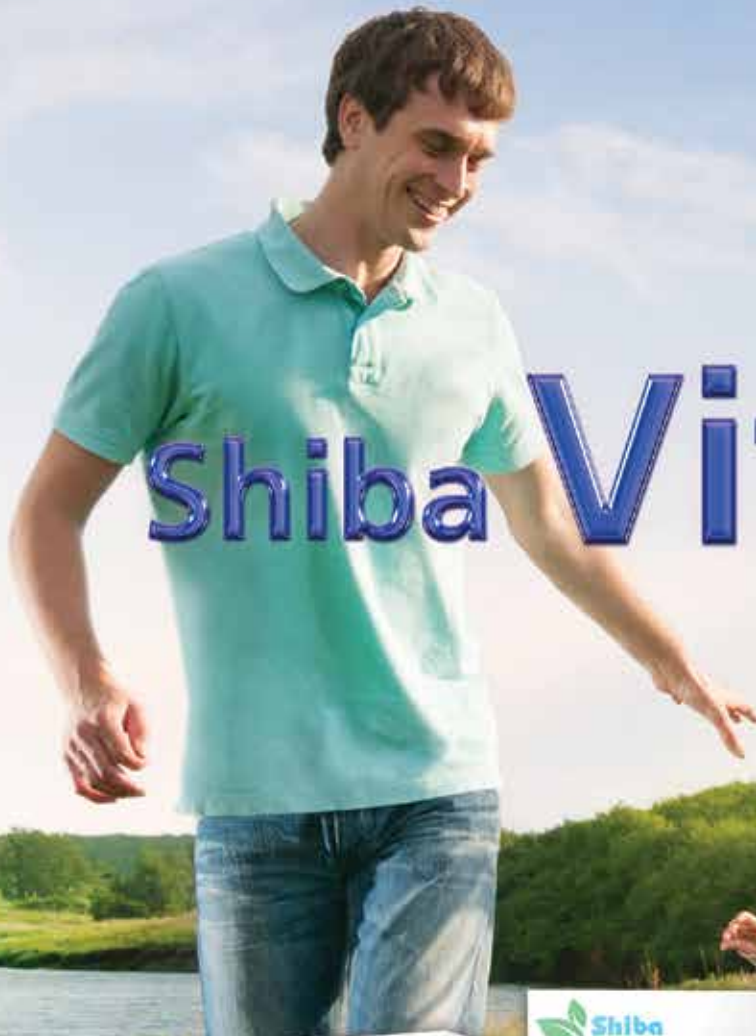
معنا .. اتصالك أسهل

لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

Shiba Pharma



Shiba Vit D3



Building your bone...
boosting immunity!



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com