



- ارتفاع حالات الإصابة بالكوليرا الى 220 ألفاً
- استخدام الأعشاب لإنقاص الوزن يهدد صحة النساء
- خلطة البرد .. ليست الحل دائماً

ملوك ..

من امرأة أمية إلى مساعدة طبيب

- بذور اليقطين .. أفضل صديق لصحة الرجال



أكثر أمراض المسالك شيوفا عند اليمينين

حصوات الكلى تنشط في الشتاء

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
- التهابات الجلدية

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



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





27
دواء

- المضادات.. الأمعاء تدفع الثمن
- أدوية يجب حفظها في الثلاجة

30
تغذية

- أيهما أفضل.. إفطار مالح أم حلو؟

33
صحة إنجابية

- نصائح للوقاية من سكري الحمل

36
عظام

- أسباب جديدة لـ"النقرس"

18
قمة صحفية

- ملوك.. من امرأة أمية إلى مساعدة طبيب

24
توعية

- التهاب الشعب الهوائية قد يكون معدياً
- 5 فوائد للتنفس من الأنف
- خبر سار للمدخنين

26
جديد الطب

- تقنية ثورية لرؤية خارقة
- علاج واعد لفقدان السمع
- حبوب للإقلاع عن التدخين

7
فلك الطبية

- افتتاح مركز الأمراض الجلدية والعلاج بالليزر بمستشفى السبعين
- الصحة العالمية: أكثر من 823 ألف طفل وامرأة سيعانون من سوء التغذية بحلول نهاية العام
- رئيس مجلس إدارة صندوق مكافحة السرطان يدعو لإيجاد بدائل للأكياس البلاستيكية
- ارتفاع حالات الإصابة بالكوليرا إلى 220 ألفاً

12
تقرير

- الجمعية اليمنية لجراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري تقيم مؤتمرها السادس
- خلطة البرد.. ليست الحل دائماً
- حصوات الكلى أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً في اليمن

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

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

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

إسهالات مائية أو كوليرا .. يجب مكافحتها

سبق وحذرنا من عودة انتشار وباء الكوليرا بعد موسم الأمطار الذي يوفر بيئة خصبة للوباء نتيجة تشكل الحفر والبحيرات الصغيرة والمياه الراكدة. حاولنا تنبيه الجهات المختصة الى ضرورة تنفيذ حملة توعوية استباقية، خاصة بعد أن رصدنا أخبارا متفرقة عن إصابات في مناطق مختلفة، لكن لا أحد أخذ الأمر على محمل الجد.

اليوم .. تتزايد عدد حالات الإسهالات المائية بشكل كبير في أكثر من منطقة، ومعها ارتفعت أصوات الجهات المختصة في تقديم الخدمات الصحية مثل المراكز الصحية والمستشفيات ومكاتب الصحة في بعض المديرية، الجميع يتحدث عن تسجيل إصابات يومية وعدم قدرة هذه المراكز على التعامل مع المرضى بالشكل المطلوب نظرا لمحدودية إمكانياتها بالمقارنة مع عدد الإصابات اليومية.

وتطالب بضرورة توفير الإمكانيات اللازمة التي تمكنهم من التعامل مع الحالات كما يجب، مثل توفير المحاليل وبعض الأدوية وتكاليف مضاعفة الخدمة وغيرها. تقارير المنظمات الصحية العاملة في اليمن حول انتشار الكوليرا أو الإسهالات المائية، غير مطمئنة أيضا، حتى وإن كان هناك نوع من البالغة أو التهويل، إلا ان مجرد تسجيل عدد من الإصابات في منطقة يعني إمكانية انتشار الإصابة عالية جدا، خاصة والعدوى تنتقل عن طريق المياه.

قد يقول البعض ان معظم الإصابات هي مجرد إسهالات مائية حادة وليست كوليرا، ورغم أن هذا يظل مجرد توقع ولا يمكن الجزم بذلك ما لم تخضع الحالة للفحص الزراعي إلا أن جميع الأعراض مشابهة لأعراض الكوليرا. كما أن المئات من الحالات خضعت للفحص الزراعي وثبتت إصابتها بالكوليرا، وكما قلنا إن إصابة حالة واحدة في قرية أو حي، تعني إمكانية انتقال العدوى إلى الجميع في أي لحظة، إما عن طريق المصاب أو عن طريق مصدر المرض الذي نقل العدوى للحالة المصابة.

وعلى كل حال .. حتى لو افترضنا أنها مجرد إسهالات مائية حادة وليست كوليرا، فهل يعني أن على الجهات المختصة أن تطمئن ولا تقوم بواجبها تجاه المواطن كما يجب، خاصة في ظل تزايد عدد الإصابات بشكل كبير؟ في جميع الأحوال كلنا معنيون بمواجهة أي جائح أو انتشار لوباء أو مرض بين الأهالي كل من موقعه واختصاصه.

ولذا نعود ونؤكد أن التعامل مع الوضع الصحي الحالي، سواء ما يحدث مجرد إسهالات مائية حادة أو الكوليرا، بنوع من الاستسهال أو التهوين، يمثل مشاركة حقيقية في نشر الوباء.

وفي الأخير يتحمل المواطن أيضا جزءا من المسؤولية، فهو في الأول والأخير المعني بصحته، ويمكنه الوقاية من المرض عن طريق الالتزام ببعض السلوكيات المتاحة والمكثنة.

ومن أهم السلوكيات الحرص على النظافة وغسل اليدين بالماء والصابون، وعدم ملامسة المياه الراكدة، وغسل الفواكه والخضروات بشكل جيد. نجدد المطالبة بتنفيذ حملات توعوية حول طرق الوقاية من الكوليرا عبر وسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي والمساجد.



معين النجري



حتى لو افترضنا أنها مجرد إسهالات مائية حادة وليست كوليرا، فهل يعني أن على الجهات المختصة أن تطمئن ولا تقوم بواجبها تجاه المواطن كما يجب، خاصة في ظل تزايد عدد الإصابات بشكل كبير؟

جديد
فارماكير



تحكم في حياتك تحكم في مستوى السكر



فارماكير الشركة الدولية لصناعة الادوية
شارع القاهرة - صنعاء - الجمهورية اليمنية

01 239320

01 228014

Pharmacare

فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



قالت منظمة الصحة العالمية (WHO) في تقرير حديث: "بحلول نهاية عام 2024، من المتوقع أن يعاني أكثر من 823 ألف طفل دون سن الخامسة وامرأة حامل ومرضة في اليمن من سوء التغذية الحاد، في ظل استمرار تفاقم أزمة انعدام الأمن الغذائي في البلاد".



افتتاح مركز الأمراض الجلدية والعلاج بالليزر بمستشفى السبعين

الطبية

أفادت مديرة مستشفى السبعين للأمومة والطفولة الدكتورة ماجدة الخطيب، مركز الأمراض الجلدية، والتناسلية والتجميل والعلاج بالليزر في مستشفى يستقبل ويعالج أكثر من 25 حالة يومياً.

وأوضحت أنه تم إدخال أحدث جهاز ليزر لعلاج الندبات والتشوهات والحروق بالليزر وبأسعار رمزية، معتبرة مركز الأمراض الجلدية أول مركز حكومي لعلاج الأمراض الجلدية والتناسلية بالليزر.

من جهته أوضح الأمين العام المساعد للمجلس اليمني للاختصاصات الطبية استشاري أول أمراض الجلدية الدكتور مطيع أبو عريج، أن مركز الأمراض الجلدية والتناسلية والعلاج بالليزر في مستشفى السبعين ثمره تعاون مع المجلس اليمني

للتخصصات الطبية والمستشفى، مشيراً إلى أن المركز سيقدم خدمات علاجية وتدريبية خاصة لطلاب البورد.

يذكر أنه تم افتتاح المركز مطلع شهر نوفمبر، حيث استمع وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان من مديرة المستشفى الدكتورة ماجدة الخطيب والأمين العام المساعد بالمجلس اليمني للاختصاصات الطبية، الدكتور أبو عريج إلى شرح عن التجهيزات بالمركز والخدمات التي سيقدمها المركز والمختبر الصيدلانية الخاصة بالمركز.

وأشاد وزير الصحة بجهود القائمين على المستشفى والمركز، مشيراً إلى أن إيجاد المركز وبعهود وتمويل ذاتي من المستشفى يعكس الإرادة على تحسين وتطوير الخدمات الطبية المقدمة للمرضى، خاصة في ظل الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد.

الدكتور ماجدة الخطيب: المركز يستقبل ويعالج أكثر من 25 حالة يومياً

الصحة العالمية: أكثر من 823 ألف طفل وامرأة سيعانون من سوء التغذية بحلول نهاية العام

الطبية - متابعات

أفادت منظمة دولية أن مئات الآلاف من الأطفال والنساء الحوامل والمرضعات في اليمن سيعانون من سوء التغذية بحلول نهاية العام الجاري، ما يعرض حياتهم للخطر. وقالت منظمة الصحة العالمية (WHO) في تقرير حديث: "بحلول نهاية عام 2024، من المتوقع أن يعاني أكثر من 823 ألف طفل دون سن الخامسة وامرأة حامل ومرضة في اليمن من سوء التغذية الحاد، في ظل استمرار تفاقم أزمة انعدام الأمن الغذائي في البلاد".



وهن بحاجة ماسة لتحسين الوصول إلى خدمات التغذية المتكاملة والرعاية الصحية الأساسية المنقذة للحياة. وبحسب "الصحة العالمية" هناك أكثر من 600 ألف طفل دون سن الخامسة سيعانون من سوء التغذية مع نهاية العام، من بينهم ما يقرب من 120 ألف طفل من سوء التغذية الحاد الوخيم، وهو ما يمثل زيادة قدرها 34% عن العام السابق. ووصفت هذه الأرقام بأنها مفرقة، وتأتي في ظل تفاقم أزمة انعدام الأمن الغذائي في البلاد، حيث تشير النتائج الأخيرة للتصنيف المرحلي المتكامل (IPC) إلى مستويات عالية من سوء التغذية، "وتكافح الآن، قرابة نصف الأسر للحصول على ما يكفي من الغذاء".

ووفقاً للتقرير فإن أكثر من 223 ألف امرأة حامل ومرضة في عموم اليمن، سيعانين من سوء التغذية الحاد،



رئيس مجلس إدارة صندوق مكافحة السرطان يدعو لإيجاد بدائل للأكياس البلاستيكية

البلاستيكية وذلك من خلال الإصابة بالعديد من الأمراض وأبرز هذه الأمراض الإصابة بالسرطان. وفقاً للمداني، لا تنحصر المخاطر على استخدام الأكواب والأوعية البلاستيكية فقط، بل الإفراط في استخدام الأكياس أيضاً يشكل خطراً أولاً على البيئة ويدور يؤثر على صحة الإنسان فهذه الأكياس غير قابلة للتحلل، حتى لو مر عليها مئات السنين، وجزيئات هذه الأكياس يختلط بالتربة وبمصادر المياه لتشكل تهديداً لصحة الإنسان بنفس درجة الأكواب البلاستيكية.

وناشد الدكتور المداني، جميع الجهات المعنية بالتعاون في مواجهة هذه الظاهرة من خلال إيجاد البدائل لهذه المواد وجعلها سلوكاً مجتمعياً دائماً يصحح به مسار الحياة العامة، داعياً كافة أفراد المجتمع ومؤسساته إلى التفاعل مع الحملة و نشر الرسائل التوعوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الإعلامية للحفاظ على البيئة وعلى صحة الجميع.

الطبية _متابعات|

قال رئيس مجلس إدارة صندوق مكافحة السرطان بصنعاء، الدكتور عبدالسلام المداني أن الكثير من الأوعية البلاستيكية مصنعة من مادة الفينيل كلورايد التي أثبتت الكثير من الدراسات العلمية بأنها مادة مسرطنة. وأشار إلى أن تلك الدراسات أكدت بأن متوسط الجسيمات البلاستيكية التي تتسرب داخل الجسم عن طريق الشرب من كوب بلاستيكي بلغت حوالي 3 مليغرامات لكل كوب.

جاء ذلك في تدشين صندوق مكافحة السرطان بصنعاء، الحملة الوطنية السابعة للتوعية بمخاطر الإفراط في استخدام المواد البلاستيكية تحت شعار "لحماية صحتك وبيئتك". والتي استمرت حتى نهاية شهر نوفمبر الحالي. وتهدف الحملة إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي بمخاطر الإفراط في استخدام الأكياس البلاستيكية في تلوث البيئة، ومخاطر حفظ الأغذية والمشروبات الساخنة في الأوعية



وفقاً للمداني، لا تنحصر المخاطر على استخدام الأكواب والأوعية البلاستيكية فقط، بل الإفراط في استخدام الأكياس أيضاً يشكل خطراً أولاً على البيئة ويدور يؤثر على صحة الإنسان فهذه الأكياس غير قابلة للتحلل، حتى لو مر عليها مئات السنين،

الأمم المتحدة:

9.8 مليون طفل يماني معرضون للأمراض وسوء التغذية

الطبية _متابعات|

أعلن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية أن ما يقرب من عشرة ملايين طفل في اليمن بحاجة للمساعدات الإنسانية وخدمات الحماية خلال العام الجاري. وقال المكتب في تغريدة على حسابه في منصة "إكس"، أمس الأربعاء، تزامناً مع اليوم العالمي للطفل الموافق 20 نوفمبر، إن 9.8 مليون طفل في اليمن بحاجة لشكل من أشكال المساعدة الإنسانية والحماية العاجلة خلال العام الجاري 2024. وأفاد، بأن أطفال اليمن هم أكثر عرضة لمواجهة الأزمات الناتجة عن الصراع، مثل النزوح، ونقص التعليم، والأمراض، وسوء التغذية.





فك الطبية



افتتاح مركز غسيل كلوي خيري في البيضاء

الطبية

الجهود المجتمعية في تجهيز المركز الذي يستقبل المرضى من أبناء المحافظة والمحافظات المجاورة. وفي هذا السياق، أفاد وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان، بان المركز سيلعب دور من خلال استقبال المرضى وتقديم الرعاية لهم، وسيساهم في تخفيف معاناة السفر للعلاج خارج المحافظة. ودعا شيبان رجال المال والأعمال إلى تبني مثل هذه المشاريع الإنسانية للتخفيف من معاناة المرضى، مؤكدا استعداد وزارة الصحة التعاون مع المركز بالتنسيق مع السلطة المحلية في المحافظة بما يساهم في توفير وتجويد الخدمات الطبية

أفتتح نائب رئيس الوزراء محمد مفتاح، أواخر نوفمبر، مشروع الغسيل الكلوي الخيري بمدينة البيضاء بتكلفة مليار ريال. ويحتوي المشروع في مرحلته الأولى على 30 سريرا و20 جهاز غسيل وقسم عناية مركزة ومختبرات وصالة استقبال وبعض الملحقات بتمويل من فاعلي خير.

وفي الافتتاح أشاد مفتاح، بالجهود المبذولة من قبل الكوادر الطبية في المركز والحرص على تقديم الخدمات للمرضى، مثمنا

ارتفاع حالات الإصابة بالكوليرا إلى 220 ألفاً

الطبية — خاص

كشف تقرير أممي، مطلع شهر نوفمبر، عن ارتفاع حالات الإصابة بالكوليرا في اليمن، إلى نحو 220 ألفاً منذ مطلع العام الجاري 2024. وأفاد التقرير الصادر عن مجموعة المياه والصرف الصحي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" بأنه "تم رصد 219 ألفاً و9 حالات إصابة بمرض الكوليرا في اليمن منذ مطلع العام الجاري".

ولم يتطرق التقرير إلى عدد الوفيات الناجمة عن الإصابة بالكوليرا. وفي سياق متصل أفاد مصدر صحي عن ارتفاع حالات الإصابة بالكوليرا في محافظة مأرب، إلى ما يقرب من 1,300 حالة، و18 وفاة مرتبطة بالوباء منذ مطلع العام الجاري.



وقال مدير مكتب الصحة بمدينة مأرب، الدكتور أحمد العبادي، خلال تدشينه، حملة توعية لطلاب المدارس حول وباء الكوليرا التي بدأت في 17 نوفمبر، إنه "تم تسجيل 1,280 حالة اشتباه في عموم المديرية منذ بداية العام الجاري 2024. ووفقاً لـ العبادي فإن من بين هذه الحالات، هناك 70 حالة إصابة مؤكدة بالتحليل المخبري، فيما بلغت الوفيات المرتبطة

بالوباء حتى الآن 18 شخصاً. واستهدفت الحملة، على مدى 5 أيام، توعية 36 ألف طالب وطالبة في أكثر من 100 مدرسة في مديريات المدينة والنوادي وحريب، بخطورة وباء الكوليرا وطرق انتقاله وكيفية التعامل معه والوقاية منه.

وفي مديرية المسراخ، جنوب غرب محافظة تعز، أعلن مصدر طبي عن تسجيل 1300 حالة اشتباه بالكوليرا من شهر أكتوبر الماضي حتى اليوم.

وأفاد رئيس قسم الكوليرا في مستشفى المسراخ الريفي جميل عبدالله قاسم أن المستشفى سجل 1300 حالة اشتباه بالكوليرا من شهر أكتوبر الماضي 20 نوفمبر، موضحاً أن حالات الإصابة المؤكدة بلغت 25 حالة وفق نتائج الفحص الزراعي.

ووفقاً لـ قاسم، سجل المستشفى حالة وفاة واحدة بالكوليرا، ويستقبل قسم الكوليرا في المستشفى يومياً نحو 30 حالة إصابة بالإسهال المائي الحاد.

يأتي ذلك في الوقت الذي يعاني المستشفى من نقص في بعض الإمكانيات مثل المحاليل الطبية ونواتل الفحص والأدوية، في ظل ازدياد أعداد المرضى، ما يدفع المرضى في بعض الأوقات إلى اقتراش الأرض، حد وصفه.



أفاد التقرير الصادر عن مجموعة المياه والصرف الصحي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" بأنه "تم رصد 219 ألفاً و9 حالات إصابة بمرض الكوليرا في اليمن منذ مطلع العام الجاري".



280 شخصاً ضحايا الحصبة في اليمن في أقل من عام

الطبية

فيروس شلل الأطفال، والإسهال المائي الحاد والكوليرا والحصبة والدفتيريا والملاريا وحمى الضنك". وأكد في بيان له أواخر نوفمبر، أنه ومنذ بداية العام الجاري، تم الإبلاغ عن 33 ألف حالة يشتبه في إصابتها بالحصبة، مع 280 وفاة بسبب المرض نفسه.

أعلنت منظمة الصحة العالمية، رصد 280 وفاة بمرض الحصبة في اليمن منذ مطلع العام الحالي 2024. وقال مكتب المنظمة في اليمن، إن "البلاد تواجه تفشياً للأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، بما في ذلك



طبيب يحذر من العلاج الهرموني أثناء انقطاع الطمث

الطبية

انقطاع الطمث أيضاً... وفقاً لما أورد موقع "آر تي". وأشار مياسنيكوف إلى أنه عند توقف إنتاج الهرمونات الجنسية فإن القلب يتأثر، ويزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام، وتبين أن النساء اللواتي اتبعن العلاج بالهرمونات البديلة كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي والإصابة بالسكتات الدماغية.

وأكد وجود نسبة مخاطرة في استعمال العلاجات الهرمونية في فترة انقطاع الطمث، لذلك دعت تلك المخاطر إلى تطوير سريع للعلاجات غير الهرمونية.

حذر طبيب روسي، النساء من مخاطر العلاج بالأدوية الهرمونية خلال فترة انقطاع الطمث. وقال الطبيب ألكسندر مياسنيكوف خلال برنامج طبي: "في فترة انقطاع الطمث، يعاني الكثير من النساء من صعوبة في التعامل مع هذا الأمر، ويستخدم العلاج بالهرمونية كحل للتقليل من معاناتهن، لكن ثبت علمياً أن أضرار هذه الأدوية أكثر من فوائدها". وأضاف: "يزداد احتمال الإصابة بأمراض القلب أثناء فترة انقطاع الطمث، وعند تناول الهرمونات التي تعالج

"في فترة انقطاع الطمث، يعاني الكثير من النساء من صعوبة في التعامل مع هذا الأمر، ويستخدم العلاج بالأدوية الهرمونية كحل للتقليل من معاناتهن، لكن ثبت علمياً أن أضرار هذه الأدوية أكثر من فوائدها".



عزز مناعتك بـ



ميوثيت سي - فيتامين سي ١٠٠٠ ملغ



مهم للصحة العامة للجسم



يقوي المناعة أثناء نزلات البرد



تعويض فيتامين سي عند المدخنين

www.shaphaco.com

info@shaphaco.net

Attan, 60th Street Sana'a - Yemen

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



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



تقرير



بمشاركة 25 جراحاً دولياً و65 يمينياً الجمعية اليمنية لجراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري تقيم مؤتمرها السادس

الطبية/ خاص

على مدى ثلاثة أيام، ناقش المؤتمر اليمني الدولي السادس لجراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، 50 ورقة علمية وبحثية في جراحة أورام المخ والأعصاب وجراحة التشوهات الوعائية العصبية للعمود الفقري والأعصاب الطرفية وعلاج الألم وجراحة إصابات الدماغ والعمود الفقري.

وما يقدمونه من أعمال، مؤكداً أن الأطباء يقدمون في هذه اللحظات الاستثنائية التي يمر بها الوطن أفضل ما لديهم في كل عام بتنافسهم في تقديم الأبحاث وإنتاجهم وأسلوبهم العلمي من أجل تقديم خدمة إيجابية مضاعفة للمجتمع. بدوره أشاد نائب رئيس مجلس النواب عبدالسلام هشول بجهود أطباء المخ والأعصاب والعمود الفقري ودورهم في إنقاذ الكثير من الأرواح أثناء العدوان الذي استهدف اليمن.

وأثنى على دور الجمعية اليمنية لجراحي المخ والأعصاب في إقامة المؤتمر السادس والمؤتمرات السابقة الهادفة إلى مواكبة آخر المستجدات في طب وجراحة المخ والأعصاب والأدوية ونقلها إلى اليمن.

وأكد هشول أن المؤتمرات العلمية تسهم في تطوير مهارات الأطباء والكادر اليمني وتخفف معاناة الشعب اليمني من خلال التقليل من تكاليف السفر للخارج وتوفير العلاج وإجراء العمليات المعقدة داخل اليمن.

المؤتمر الذي اقامته الجمعية اليمنية لجراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري، أواخر شهر نوفمبر، تحت شعار "مواكبة التطور لمستقبل أفضل"، شارك فيها أكثر من 65 جراحاً يمينياً و 25 جراحاً دولياً في 12 جلسة عمل.

محطة علمية مهمة

وصف الدكتور عبدالعزيز بن حبتور المؤتمر بأنه من المحطات العلمية المهمة التي يلتقي خلالها الأطباء لتقديم أفضل ما لديهم من أبحاث وإنتاج علمي.

وعبر في افتتاح المؤتمر عن الشكر لجمعية جراحي المخ والأعصاب والعمود الفقري وهي تعقد مؤتمراتها العلمية السنوية بصورة منتظمة كنوع من الالتزام العلمي في تقديم أفضل ما لدى الأطباء خبرات ونظريات في مجال اختصاصهم.

وقال "هذا المجال من أصعب وأبعد المجالات ولذلك فإن المجتمع يقدر عالياً هذا الجهد الذي يبذله الأطباء المتميزون

معصار : المؤتمر
منصة لتبادل
المعرفة والخبرات
بين الأطباء
والمختصين في
مختلف الدول



تقرير



أكد الدكتور شيبان أهمية إعادة الثقة بالطبيب اليمني باعتباره من أكفأ الكوادر الطبية، مبيناً أن الظروف الصعبة التي مر بها القطاع الصحي، أثبتت كفاءة الكوادر الطبية اليمنية وقدرتها وأصبحت تجري أعقد العمليات داخل الوطن.

دورا كبيرا في تطوير جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري الى ما نسبته 90%، وقال "إن إقامة المؤتمرات العلمية في ظل الظروف الحالية وبمشاركة خبرات دولية من مختلف قارات العالم يعتبر إنجازا كبيرا".

اختتام

في ختام المؤتمر بارك وزير الصحة والبيئ، الدكتور علي شيبان، هذا التميز والنجاح لهذه الفعالية الطبية العلمية التي تقام للمرة السادسة على التوالي في ظل الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد، مؤكدا أهمية انعقاد المؤتمر الذي شارك فيه نخبة من الاختصاصيين والاستشاريين من مختلف المحافظات.

وأكد الدكتور شيبان أهمية إعادة الثقة بالطبيب اليمني باعتباره من أكفأ الكوادر الطبية، مبيناً أن الظروف الصعبة التي مر بها القطاع الصحي، أثبتت كفاءة الكوادر الطبية اليمنية وقدرتها وأصبحت تجري أعقد العمليات داخل الوطن.

فيما أكد رئيس لجنة العلاقات العامة والإعلام الدكتور عبدالغني ناشر ونائب رئيس اللجنة الاستشارية للمؤتمر الدكتور قاسم الأصبحي، اعتماد الأوراق البحثية المقدمة للمؤتمر كمرجعية طبية عالمية للجراحات في هذا التخصص، مشيراً إلى أن المؤتمر اكتسب أهمية كونه تزامن مع الذكرى الـ 20 لتأسيس الجمعية.

روبرتاج ومعرض

تم خلال المؤتمر عرض ريبورتاج عن المؤتمرات العلمية السابقة ومراحل تطور علاج جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري في اليمن والوصول إلى اجراء عمليات جراحية معقدة ودقيقة بنتائج ناجحة. كما أقيم على هامش المؤتمر معرض الأجهزة الطبية المساعدة والتقنيات الحديثة والأدوية الخاصة بأمراض جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، شاركت فيه شركات عاملة في هذا المجال.

تبادل المعرفة

اعتبر رئيس المجلس الطبي - رئيس المؤتمر الدكتور مجاهد معصار، انعقاد المؤتمر خطوة مهمة لتعزيز المجال الطبي في اليمن.

وأكد الدكتور معصار أن المؤتمر يُعد منصة لتبادل المعرفة والخبرات بين الأطباء والمختصين في مختلف الدول وتعزيز التعاون والتنسيق مع الخبرات الدولية وتسهيل الضوء على آخر المستجدات في طب وجراحة المخ والأعصاب، بما في ذلك استخدام تقنيات الجراحة بالمنظار والتصوير العصبي المتطور، التي ساهمت في تحسين النتائج العلاجية والحد من الحاجة للسفر للعلاج في الخارج.

من جانبه وصف رئيس الجمعية، الدكتور ماجد عامر، المؤتمر بأنه حدث مهم يجمع بين الأطباء والباحثين والمختصين في المجال الحيوي لتبادل المعرفة والخبرات حول أحدث التقنيات الحديثة والابتكارات في علاج أمراض المخ والجهاز العصبي والتحديات التي يواجهها.

وأكد أن علاج أمراض المخ والأعصاب يشهد اليوم تقدماً ملحوظاً بفضل التطور التكنولوجي والبحث العلمي المستمر، سيما والعالم على أبواب

مرحلة جديدة من التحديات والفرص والتطلع إلى إيجاد حلول فعالة للأمراض المعقدة مثل السكتات الدماغية الأورام العصبية والإصابات الدماغية بالإضافة إلى الأمراض العصبية المزمنة.

إنجاز كبير

أكد استشاري جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري الدكتور محمد محمد شمس الدين رئيس اللجنة المالية بالمؤتمر إن المؤتمرات العلمية مهمة جداً لتطوير أداء وكفاءة الكوادر الطبية، كونها تناقش وتواكب كل ما هو جديد من علوم وبحوث في جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري على مستوى العالم.

ووفقاً للدكتور شمس الدين، لعبت المؤتمرات العلمية السابقة

عامر: علاج أمراض المخ والأعصاب يشهد اليوم تقدماً ملحوظاً بفضل التطور التكنولوجي والبحث العلمي المستمر

شمس الدين: المؤتمرات العلمية لعبت دوراً كبيراً في تطوير جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري بما نسبته 90%





تقرير



الأمراض الخطيرة ومخاطر الاستخدام العشوائي للأدوية خلطة البرد.. ليست الحل دائما

“

الأربعينية
فاطمة السنحاني
في حديثها لـ
الجملة الطبية
"عندما نتعرض
في الشتاء لبعض
الأمراض مثل
الحمى والتهاب
الحلق والسعال،
نشترى الأدوية
من الصيدلية،
وغالبا يكون عبارة
عن ثلاثة أدوية
أصبحت متعارف
عليها عند
الصيدالة".

الطبية/ معين النجري

يلجأ الثلاثيني بسام حيدر كلما أصيب بنزلة برد إلى مركز صحي في الحي الذي يسكنه في الجراف الغربي شمال العاصمة صنعاء للحصول على ما تسمى "خلطة البرد" وهي عبارة عن حقنة مسكنة مخلوطة مع مضادات حيوية وفيتامينات لا تتجاوز قيمتها 2500 ريال يمني، ما يقارب ثلاثة دولارات.

ويقول في تصريح لـ المجلة الطبية "لقد اعتدت على هذا العلاج كلما أصبت بنزلة برد منذ عشر سنوات"، موضعا أن اللجوء إلى طبيب سيكلفه الكثير من المال، خاصة ومعظم الأطباء يطلبون إجراء فحوصات وكشافات، يعتقد بأنه لا يحتاجها.

حيدر واحد من ملايين اليمنيين الذين يفضلون اللجوء إلى المراكز الصحية أو الصيدليات عند الإصابة بأي من أمراض المرتبطة بفصل الشتاء، للحصول على ما يسمونها "خلطة البرد" في ظل عدم قدرة الكثيرين على تحمل تكاليف العلاج في المستشفيات والعيادات الخاصة نتيجة الوضع الاقتصادي المتدهور وانقطاع المرتبات بسبب ما تعيشه البلاد من صراع منذ ما يقارب عشر سنوات.

الأمراض التنفسية

تتصدر الأمراض المتعلقة بالجهاز التنفسي، بالإضافة إلى نزلات البرد، قائمة أمراض الشتاء، خاصة في المناطق الجبلية والصحراوية نتيجة انخفاض درجة الحرارة. وبحسب الطبيبة إيناس السامعي فإن معظم المرضى الذين يزورون العيادات والمستشفيات خلال هذه الفترة مصابون

بواحد على الأقل من الأمراض المرتبطة بالبرد. وأفادت في تصريح لـ المجلة الطبية بأن نزلات البرد والأمراض المتعلقة بالجهاز التنفسي تعد الأكثر شيوعاً خلال فصل الشتاء، وتشمل أعراضها الرشح والتهابات الصدر والحلق وأمراض الأذن وحساسية الصدر.

وأوضحت السامعي أن أبرز أمراض فصل الشتاء الإصابة بالحمى وارتفاع درجة الحرارة، التي تحدث نتيجة التهابات الجهاز التنفسي، بسبب فيروسات الإنفلونزا وغيرها. وتعد أكثر الفئات عرضة للإصابة بمضاعفات هذه الأمراض، هم كبار السن، والأطفال، والنساء، وخاصة النساء الحوامل، بالإضافة إلى ذوي الأمراض المزمنة، والعاملين في القطاع الصحي، وفقا للطبيبة.

انتشار هذه الأمراض في فصل الشتاء بشكل مستمر يدفع الأربعينية فاطمة السنحاني لشراء بعض الأدوية التي تصفها بـ مسكنات الألم من الصيدلية دون وصفة طبية صادرة عن طبيب.

وتقول السنحاني في حديثها لـ الجملة الطبية "عندما نتعرض في الشتاء لبعض الأمراض مثل الحمى والتهاب الحلق والسعال، نشترى الأدوية من الصيدلية، وغالبا يكون عبارة عن ثلاثة أدوية أصبحت متعارف عليها عند الصيدالة".



تقرير



يبيع العميسي
أدوية البرد التي
لا تحتاج إلى
وصفة طبية
ويحاول إقناع
المرضى بأهمية
استشارة الطبيب،
خاصة في الحالات
التي تستدعي
ذلك، وقال في
تصريح لـ المجلة
الطبية "نرفض
بشكل قاطع بيع
الأدوية لأصحاب
الأمراض المزمنة أو
الأمراض الخطيرة
إلا بوصفة
طبية".

أمراض الصدر الدكتور مجاهد الصويفي
"على المرضى الذين يعانون أنواعاً مختلفة
من أمراض الصدر أو الحساسية أو الأمراض
المرتبطة بالبرد، ضرورة الالتزام بتناول أدويتهم خلال
هذه الفترة وعدم التوقف عنها".

ونصح الصويفي في تصريح لـ المجلة الطبية الأهالي باتباع
نظام وقائي ضد أمراض الشتاء، مثل عدم الانتقال من
مكان دافئ إلى آخر بارد بشكل مباشر، والابتعاد عن
مخالطة المرضى، وغسل اليدين بشكل دائم، والحرص
على تعقيمهما على فترات للتخلص من أي جراثيم أو
ميكروبات أو فيروسات قد تعلق بهما، سواء بالمصافحة أو
لمس الأسطح المختلفة.

وشدد الصويفي على الأهالي بشرب المياه بشكل كاف للوقاية
من هذه الأمراض، متابعاً أن أبرز الأعراض التي تظهر خلال
فصل الشتاء تتمثل في الحمى والكحة والصداق والزكام.
كما أوصى المواطنين بالتدفئة الشخصية الجيدة خلال
الليل للوقاية من الأمراض الموسمية، بالإضافة إلى عدم
التعرض للرياح، وتجنب الخروج المفاجئ من مكان حار إلى
آخر بارد إلا باستخدام ملابس شتوية ثقيلة.

بالإضافة إلى أخذ لقاح الإنفلونزا، وغسل اليدين باستمرار،
وتجنب لمس العين والأنف، والفم، والحصول على قسط
كاف من النوم، تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات،
والبقاء بالمنزل حال الشعور بالمرض، للمساعدة على منع
انتشار العدوى للآخرين.



تدهور الأوضاع المادية عند معظم الناس جعلتهم غير قادرين
على زيارة الطبيب المختص عند الإصابة بأي مرض، خاصة
الأمراض الخفيفة والموسمية، وفقاً للسناحاني، هذا الوضع
دفع الناس للبحث عن بدائل تقي بالعرض، حد قولها.

أمراض بشكل يومي

تستقبل المراكز الصحية والصيدليات المواطنين في فصل
الشتاء وبصورة يومية، للحصول على الخدمات الطبية
وعلاج الأمراض المرتبطة بالبرد.

يقول فواز العريقي، عامل صحي بأحد المراكز الصحية "
يفضل المواطنون الذين يصابون بالإنفلونزا والحمى وآلام
البطن والتهاب اللوز استخدام الحقن المهدئة المخلوطة مع
المضادات الحيوية للعلاج".

وأوضح في حديثه لـ المجلة الطبية أن هذا العلاج يعد
أقل كلفة ولذلك يفضله الناس نتيجة عدم قدرتهم على
تحمل تكاليف المستشفيات والعيادات الخاصة، وقال "نخبر
المرضى بضرورة استشارة الطبيب لأن مثل هذا العلاج قد
تكون له مضاعفات صحية على المريض".

الأمر يتكرر مع الصيدلاني عبدالسلام العميسي، فخلال
فصل الشتاء تستقبل صيدليته الكثير من المواطنين للحصول
على أدوية أمراض البرد.

يبيع العميسي أدوية البرد التي لا تحتاج إلى وصفة طبية
ويحاول إقناع المرضى بأهمية استشارة الطبيب، خاصة
في الحالات التي تستدعي ذلك، وقال في تصريح لـ المجلة
الطبية "نرفض بشكل قاطع بيع الأدوية لأصحاب الأمراض
المزمنة أو الأمراض الخطيرة إلا بوصفة طبية".

مخاطر كبيرة

تتضاعف المخاطر الصحية من الاستخدام العشوائي للأدوية
عندما يتعلق الأمر ببعض الأمراض المرتبطة بالبرد، مثل
أمراض الكلى والمسالك البولية.

وهنا يؤكد المختصون بأمراض الكلى أن لجوء
المواطنين إلى الأدوية والمسكنات بطريقة
عشوائية، يؤدي إلى مشكلات مختلفة ومن
ثم الفشل الكلوي في حال استهلاكها لمدة
طويلة.

ويحذرون من صرف الأدوية لأي شخص
يعاني من آلام في الكلى، بسبب البرد أو
التهابات في المسالك البولية من دون
وصفة طبيب.

إجراءات وقائية

تتضاعف مخاطر برودة الجو
عند الأشخاص الذين يعانون من
بعض الأمراض مثل التهاب الحلق
وأمراض الصدر والحساسية،
وأمراض الكلى وأمراض العظام،
ولذلك يقتضي على هؤلاء أن
يكونوا أكثر حرصاً على الالتزام
بنصائح الأطباء.

وفي هذا السياق يقول أخصائي



تقرير

تأخر عرض الحالة على الأخصائي يضاعف خطرهما

حصوات الكلى أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً في اليمن

الطبية/خاص

ترتفع حالات مرضى الكلى في اليمن وخاصة ما يتعلق بحصوات الكلى، أثناء فصل الشتاء بشكل ملحوظ، وذلك نتيجة عدة أسباب أهمها عدم شرب الماء بكميات كافية. وفي هذا السياق يقول أخصائي أول جراحة المسالك البولية الدكتور بسام كامل «من أسباب الإصابة طبيعة النظام الغذائي وعدم شرب كمية كافية من الماء يومياً، فاتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من البروتين والصوديوم (الملح) والسكر يزيد من فرصة تكون الحصى في الكلى».

معدل الإصابة عند الأعراق البيض أعلى من غيرهم، يليهم الآسيويون ثم الأفارقة وتكون أعلى نسبة لحدوث الحصوات لدى المريض في العقد الرابع إلى السادس من عمره.

مرض شائع

تعد حصوات الكلى من الأمراض الأكثر شيوعاً في المجتمعات الحديثة رغم أنه مرض معروف منذ القدم، وهذه الحصوات هي عبارة عن ترسبات صلبة تتكون نتيجة زيادة تركيز الأملاح التي تفرزها الكلى، وفقاً للكامل.

وقد سهل التطور في التشخيص والعلاج الأقل تدخلي خلال العقدين الأخيرين، بشكل كبير، من علاج واستخراج الحصوات بطرق أسهل ومضاعفات أقل، حيث بلغ الإنفاق السنوي لتشخيص وعلاج حصوات الكلى حوالي بليون دولار.

تتكون حصوات الكلى عندما يحتوي البول على مواد مكونة للبلورات -مثل الكالسيوم والأكسالات وحمض اليوريك- أكثر مما يمكن إذابته بالسوائل في البول. وكذلك قد يخلو البول

وبحسب إحصائيات أكثر أطباء المسالك البولية، يلاحظ أن الإصابة بحصوات الكلى من أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز البولي في اليمن، ولها أثرها الكبير في صحة وحياة المرضى المصابين بسبب تأخر المريض عن عرض حالته على أخصائي المسالك البولية والاستخدام المتكرر للمهدئات العلاجية.

ووفقاً للدكتور كامل، يلاحظ كذلك بأن الإصابة بحصوات الكلى من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الفشل الكلوي والحاجة لزراعة الكلى في اليمن.

وأضح في مقال سابق، أن نسبة حدوث حصوات الكلى خلال حياة الفرد تتراوح بين 1 إلى 15% وتختلف فرصة الإصابة بحسب العمر والجنس والعرق والجغرافيا، ويعتبر الارتفاع المتزايد في حدوث الحصوات ظاهرة عالمية إذ تصل إلى 115 حالة لكل 100 ألف إنسان سنوياً، ويرجع ارتفاع حالات حصوات الكلى غير العرضية (بدون أعراض) بسبب تزايد استخدام الأشعة وخاصة المقطعية.

وبالنسبة للجنس يصاب الذكور بنسبة أعلى من الإناث، كما يعد

“

تعد حصوات الكلى من الأمراض الأكثر شيوعاً في المجتمعات الحديثة رغم أنه مرض معروف منذ القدم، وهذه الحصوات هي عبارة عن ترسبات صلبة تتكون نتيجة زيادة تركيز الأملاح التي تفرزها الكلى، وفقاً للكامل.



تقرير

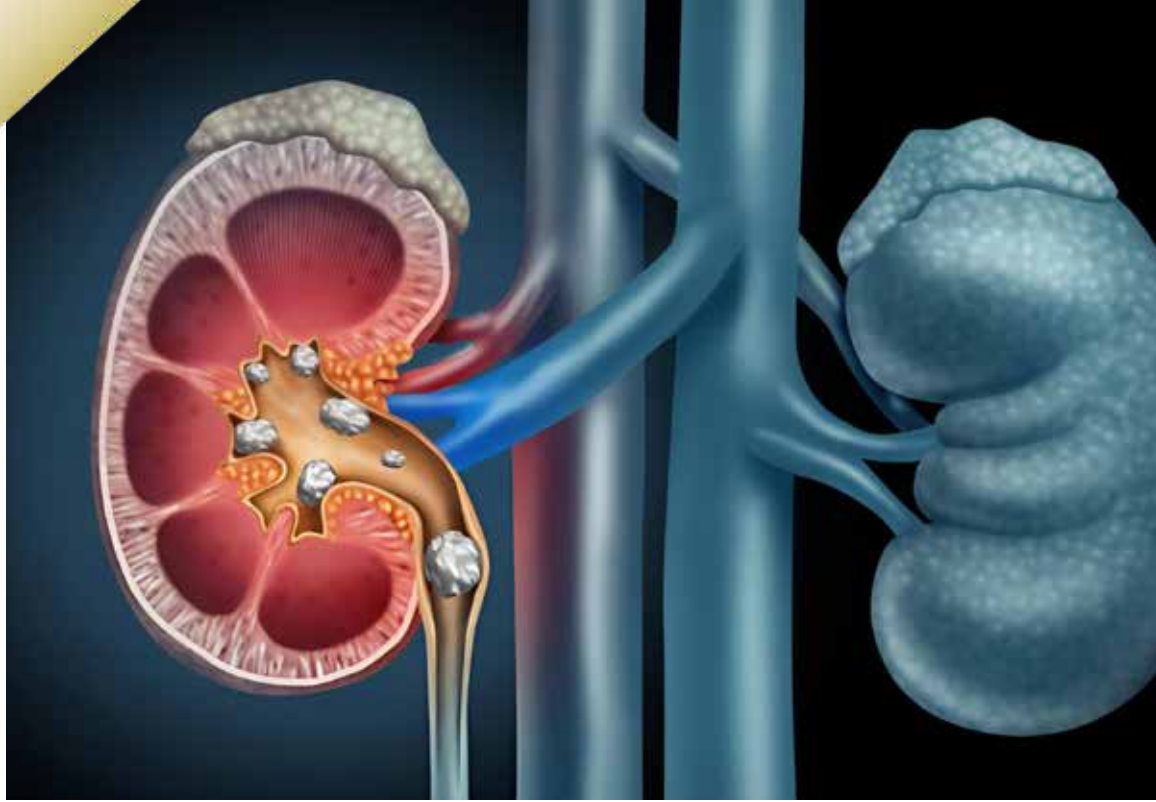


هناك عدد من أسباب الإصابة بحصوات الكلى مثل التاريخ المرضي العائلي أو الشخصي، ما يعني أنه في حال كان أحد أفراد عائلتك يعاني من حصوات الكلى، فمن المرجح أن يكون باقي أفراد العائلة معرضين للإصابة.



أما بالنسبة للعلاج فهناك طرق علاجية متعددة لحصوات الكلى تعتمد على حجم الحصوة وعددها ومكانها داخل الكلية وكذلك وضعية الكلية التشريحي، فمثلا الحصوات الصغيرة يتم أخذ علاج مناسب مع تغيير مناسب للنظام الغذائي.

وفيما يتعلق بالحصوات الأكبر.. هناك طرق عديدة لاستخراجها منها ما هو بالتفتيت بالموجات التصادمية أو بالمنظار عبر الجلد أو بالمنظار المرن عبر فتحة البول وكذلك بالفتح الجراحي.



من المواد التي تمنع التصاق البلورات بعضها ببعض، ما يوفر بيئة مناسبة لتكوين حصوات الكلى.

أسباب أخرى

هناك عدد من أسباب الإصابة بحصوات الكلى مثل التاريخ المرضي العائلي أو الشخصي، ما يعني أنه في حال كان أحد أفراد عائلتك يعاني من حصوات الكلى، فمن المرجح أن يكون باقي أفراد العائلة معرضين للإصابة. بعض الأمراض أيضا قد تتسبب في تكون حصوات الكلى مثل الأمراض الهضمية والجراحة، التهابات المسالك البولية، بالإضافة إلى السمنة وبعض الأدوية والمكملات العلاجية.

ألم عند الحركة

قد لا تسبب الحصوات ألما أو أي أعراض أخرى ما لم تتحرك أو تمر عبر الحالب وتسبب انسدادا لتدفق البول أو تكون مصاحبة لالتهابات.

لكن هناك أعراضا كثيرة للإصابة بحصوات الكلى مثل الشعور بألم قوي وحاد في الجنب والظهر، قد ينتشر إلى أسفل البطن والمنطقة الأربية إذا كانت الحصوة تمر عبر الحالب وعادة يأتي على هيئة موجات ويتغير في حدته، كما قد يشعر المريض بالحرقان أثناء التبول وتغير في لونه إلى الوردي أو الأحمر أو البني أو بول غائم أو كريه الرائحة.

كما يعد الشعور بالحاجة المستمرة للتبول، أو التبول أكثر من المعتاد، أو التبول بكميات صغيرة وكذلك الألم الشديد قد يصاحبه غثيان وقيء أو حمى مصاحبة بقشعريرة



ملوك..

من امرأة أمية إلى مساعدة طبيب

المجلة الطبي/ علا السفرجل

ملصق إعلان على كشك حديدي صغير، كان بداية لتغيير مسار حياة الأربعينية ملوك مثنى، لقد كان عبارة عن إعلان تخفيض رسوم الدراسة في أحد المعاهد الطبية. قالت مثنى التي تعمل الآن مساعد طبيب، أن الإعلان لفت انتباهها، وحفزها لمواصلة مسارها التعليمي لتحقيق حلمها الذي بدأ عند نقطة التخلص من الأمية وتعلم القراءة والكتابة ومن ثم العمل في المجال الطبي إلى أن أصبحت مسعفة ومساعدة طبيب.

لم أستطع شراء البالطو الطبي أهدها لي الدكتورة في المعهد، وأتذكر أن أول راتب حصلت عليه كان 24000. لقد استقلت بنفسي ماديا..

محطات عديدة تنقلت فيها ملوك على مدار 17 عاما من العمل والمثابرة وتحقيق الذات، واجهت خلالها الكثير من العوائق، لكن إيمانها بحلمها جعلها تصل إلى ميتهها. تقول في حديثها لـ المجلة الطبية «التعليم غير من شخصيتي وجعلني قوية و مكّني من مساندة عائلتي منذ أن كنت طالبة في المعهد».

العمل ساهم في توفير تكاليف استكمال دراستها، ليس ذلك فحسب، بل مكنتها من المساهمة في توفير احتياجات عائلتها المحبة للتعليم، خاصة والدها الذي كان دائما يشجع جميع أبنائه على التعليم، فملوك واحدة من ثلاثة إخوة وأخوات يعملون في المجال الطبي.

ثابرت مستمرة في تحصيلها العلمي حتى تخرجت، بالإضافة إلى ذلك درست القبالة، وهي الآن تمارسها حين يتم طلبها إلى المنازل، ذاهبة بحقيبة القبالة والأدوية، وقد قامت بما يقارب 100 حالة توليد، بعد التأكد من عدم وجود مضاعفات فيما ترفض توليد البكريات .

حياة موازية

تزوجت ملوك زميلها في المعهد وعملا سويا بعد التخرج، وبعد عامين انتقلت إلى العمل في المستشفى المصري بمنطقة جدر، وظلت هناك لعامين ومن ثم انتقلت للعمل في مستشفى الهلال لمدة عام، وبعدها انتقلت للعمل في مستشفى المتوكل، وقد كان الدافع في التنقل بين المستشفيات البحث الأقرب في المسافة، والحمل الأجر الأعلى.

تقول «لقد دعمت نفسي باجتهادي وعملي، فقد كانت شخصيتي ضعيفة قبل التعليم.. حقا فالتعليم غير من شخصيتي، فمثلا



طريق النجاح

عندما كانت ملوك طفلة صغيرة، انتقلت عائلتها من محافظة ريمة وسط اليمن للاستقرار في العاصمة صنعاء، وفي عام 2006 التحقت بمعهد طبي، يقودها إصرارها على تحقيق حلمها وخدمة المجتمع في هذا المجال المهم.

اجتهادها في التعليم جعل أحد أعضاء هيئة التدريس بالمعهد يعرض عليها وظيفة في مستشفى سبأ «مستشفى خاص» حدث ذلك بعد 6 أشهر فقط من الدراسة في عامها الأول.

قسمت ملوك وقتها بين الوظيفة والدراسة، فكانت تدرس من الصباح إلى الواحدة ظهرا ثم تذهب وتعمل حتى العاشرة ليلا، تقول «لم يكن والدي يسمح لي بالعمل حتى هذا الوقت، إلا أن المشفى كان يوفر باصات تقل الأطباء والطاقم إلى منازلهم».

وتضيف «تعامل معي جميع من في المعهد باحترام وقدموا لي كل الدعم، وعندما



العمل ساهم في توفير تكاليف استكمال دراستها، ليس ذلك فحسب، بل مكنتها من المساهمة في توفير احتياجات عائلتها المحبة للتعليم، خاصة والدها الذي كان دائما يشجع جميع أبنائه على التعليم، فملوك واحدة من ثلاثة إخوة وأخوات يعملون في المجال الطبي.



لقد حصلت على دعم وتشجيع زوجها دائماً منذ أن تخرجنا، حتى فكرة فتح العيادة الخاصة، تقول «لولا زوجي لما عملت كون المجتمع يرفض عمل النساء في العيادات الخارجية إلا ما ندر، لقد ظللنا نبحت فترة بسبب عدم وجود تصاريح من وزارة الصحة وجدنا العيادة مع التصريح مقابل إيجار أيضاً للتصريح، والآن نعمل ونحافظ على نظام معين في العيادة بشهادة مهنة المزاولة والتصريح وعدم ارتكاب أي مخالفة».

تقوم الأسرة بإعداد وجبة الغداء وتقضي مع عائلتها ساعات العصر، ثم تذهب عند الخامسة عصراً إلى عيادتها وتعمل حتى التاسعة مساءً، ثم تعود لعائلتها.

تقول «شخصيتي انطوائية.. أحب عملي في العيادة ولا أرغب في مشاركة المناسبات إلا أهلي المقربين فقط.»

انتقادات هشة

برغم استقرار حياة ملوك مع زوجها وعائلتها إلا أنها لا تسلم من بعض الانتقادات، معظمها انتقادات لا معنى لها، كأن تلومها بعض النساء لأنها تقضي معظم وقتها في عملها، نساء أخريات يحاولن تحريضها ضد زوجها، تقول «بعض النساء يقلن أنت اشقي لزوجك وهو سيجمع الفلوس ويتزوج عليك.. ضروري تهتم بنفسك)، لكن ملوك لا تهتم لكل ما تسمعه.

وفي هذا السياق يعلق زوج ملوك الطبيب عاصم علي عمران حول عمل المرأة بقوله «المرأة مكلمة للرجل، التكاتف مهم بين الطرفين، وأنا وزوجتي نعمل في العيادة ونحن مقتنعان وفخوران بعملنا».

ويضيف في حديثه للمجلة الطبية «الطب مهنة إنسانية.. ويفترض أن يكون هناك مسعف واحد على الأقل في كل بيت، كما يجب الحرص على تعليم الأولاد ويتم تأهيلهم، ليس شرطاً أن يفيدني ابني مقابل ذلك بل كي يفيد المجتمع».

وتتصح ملوك كل امرأة تمتلك شهادة ومهنة أن تعمل بالتسويق والتوافق مع زوجها، وأيضاً التنسيق بين العمل والتزاماتها تجاه أطفالها وزوجها، وأن تحرص على أن يسود الاحترام في علاقتها مع زوجها، لبناء أسرة قوية ومتماسكة. وتقول «الحياة شراكة بين الزوج والزوجة، ويجب التعاون من أجل توفير احتياجات الأسرة، وأنا اعتبر عملي إنجازاً ونجاحاً، وأفضل العمل مع الزوج لأنه يكون ظهراً وسنداً فكلانا نندعم أنفسنا وأهلنا».

وفي النهاية العمل في العيادات هو أمانة وواجب يجب أن يؤدي بدون غش ونصب واستغلال لحالة المرضى.

في البداية كنت أتوهم أن أحدهم يلاحقني عندما أستأجر المواصلات، حتى اعتدت على الأمر».

لقد حصلت على دعم وتشجيع زوجها دائماً منذ أن تخرجنا، حتى فكرة فتح العيادة الخاصة، تقول «لولا زوجي لما عملت كون المجتمع يرفض عمل النساء في العيادات الخارجية إلا ما ندر، لقد ظللنا نبحت فترة بسبب عدم وجود تصاريح من وزارة الصحة وجدنا العيادة مع التصريح مقابل إيجار أيضاً للتصريح، والآن نعمل ونحافظ على نظام معين في العيادة بشهادة مهنة المزاولة والتصريح وعدم ارتكاب أي مخالفة».

مواقف لن أنساها

قصص كثيرة ومواقف مختلفة عاشتها ملوك خلال مسيرتها المهنية، وهنا نتحدث عن الحالات الأكثر تكراراً التي صادفتها عندما كانت تعمل في مستشفى جدر، تقول «أكثر حالات كانت تصل إلى مستشفى جدر هي الحوادث لعائلة كاملة لم ينجو منها سوى امرأة بينما البقية بين كسور ووفيات كانت تكرر، وكانت المرأة تردد (أنا أصلي لم أصب بشيء)».

حالة أخرى وصلت إلى ملوك وكانت تعاني من صداع شديد وبعد قياس الضغط اتضح أنها تعاني من ارتفاعه، ولم تكن حالتها طبيعية.

تقول «أسعفتها إلى مركز قريب لعمل الفحوصات، لم نستطع انتظار وقت أكثر أسعفتها مباشرة إلى مستشفى السعودي الألماني، وهناك قاموا بالانتعاش والتنفس الاصطناعي وأدخلوها العمليات نتيجة نزيف في الدماغ بسبب تناولها حبوب منع الحمل».

ومن القصص التي تتكرر معها، فوبيا المرافقين للمرضى من الدم والحقن.

وتقول «كثيراً ما تأتي حالات التسمم الغذائي للأطفال في عمر السبعة شهور وأمراض البرد والإسهالات».

روتين يومي

أصبحت حياة ملوك تسير في وتيرة معينة، حيث تخرج باكراً إلى عملها، وتنتظر حتى الواحدة ظهراً، ثم تصل منزلها بنفس توقيت عودة بناتها من المدرسة، لديها بنت في الـ 15 من العمر.





تقرير



طبية يمنية: استخدام الأعشاب لإنقاص الوزن يهدد صحة النساء

الطبية

حذرت خبيرة التغذية عفاف الأهدل، النساء من خطورة استخدام الأعشاب بهدف إنقاص الوزن، موضحة بان ذلك قد يعرضهن للعديد من المشاكل الصحية.

وقالت في تصريح لصالح تقرير أعدته الصحفية نجوى حسن "تعرض هؤلاء النساء لمشكلات صحية خطيرة، مثل فقدان السوائل والمعادن، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم وظهور أعراض مثل الدوخة والغثيان وفقدان الشهية، بالإضافة إلى اضطرابات الدورة الشهرية".

ونبهت الأهدل إلى ضرورة فهم النساء لأسباب زيادة الوزن، التي قد تكون هرمونية مثل تكيس المبايض، ما يتطلب علاجات هرمونية وغذائية.

وفي السياق نفسه أكدت الأهدل ضرورة الوعي بوضع الجهاز الهضمي والصحة العامة قبل اللجوء إلى الأعشاب، محذرة من أن استخدامها العشوائي قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات الصحية، مثل التقرحات والاضطرابات الهضمية، بدلاً من تحقيق الفوائد المرجوة، حد وصفها.

ووصفت الأهدل في التقرير الذي نشرته منصة خيوط تحت عنوان "عودة للتداوي التقليدي

في اليمن"، ما يروج له بعض التجار تحت عبارة "إخراج السموم من الجسم"، بأنه وصفا مضللاً، مؤكدة أن الجسم يملك آلياته الطبيعية للتخلص من السموم من خلال غدة الكبد، التعرق، البول والبراز، وأنه لا توجد عشبة قادرة على القيام بهذه المهمة بشكل خاص.

وأضافت: "علم الأعشاب، علم واسع ومعقد للغاية، وينقسم إلى مجموعات متعددة، حيث تتميز كل مجموعة بتركيباتها الكيميائية الخاصة، هذه التركيبات الكيميائية قد تتقبلها الأجسام أو ترفضها؛ لأن بعض الأعشاب تحتوي على مواد كيميائية قد تكون مهيجة للجسم، ومن ثم فإن استخلاص هذه المواد المسببة للحساسية يجعل العشبة آمنة، مهم للغاية، منوهة إلى أن هناك فروغاً لعلم الطب البديل معنية بدراسة التأثيرات والأعراض والتدخلات، مثل: الطب الوظيفي، التغذية العلاجية، وطب الأعشاب.

وقالت: "كثيراً من المعلومات المتعلقة بالطب البديل خاصة في بلدان العالم الثالث، تقتصر إلى الدعم العلمي أو الأبحاث الحديثة، مما يؤدي إلى تضليل المستهلكين حول فعالية بعض الأعشاب في علاج الأمراض المختلفة بالإضافة إلى أن عشبة واحدة قد تعالج مرضاً معيناً، لكن تعميم بأنها تعالج أمراضاً متعددة يُعد خطأ شائعاً".



ما يروج له بعض التجار تحت عبارة "إخراج السموم من الجسم"، بأنه وصفا مضللاً، مؤكدة أن الجسم يملك آلياته الطبيعية للتخلص من السموم من خلال غدة الكبد، التعرق، البول والبراز، وأنه لا توجد عشبة قادرة على القيام بهذه المهمة بشكل خاص.



صحة الرجل



تحسين صحة البروستاتا: تشير الأبحاث المنشورة في مجلة الهند لعلوم المسالك البولية إلى أن تناول هذه البذور يمكن أن يساعد في تقوية غدة البروستاتا، وتعزيز وظيفة الهرمونات الصحية.



أفضل صديق لصحة الرجل

تعزيز جودة الحيوانات المنوية: تحتوي بذور اليقطين على الزنك، وهو عنصر أساس لخصوبة الرجال، إذ يمكن أن تؤدي المستويات المنخفضة منه إلى تقليل جودة الحيوانات المنوية وحتى العقم، لذا فإن تضمين هذه البذور في النظام الغذائي قد يحسن من جودة الحيوانات المنوية، ويعزز مستويات التستوستيرون بفضل محتواها من مضادات الأكسدة.

مصدر رائع للبروتين النباتي: تحتوي على نحو 23.33 غرام من البروتين لكل 100 غرام. ويمكن إضافتها بسهولة إلى الوجبات أو الوجبات الخفيفة للحصول على دفعة غذائية غنية بالبروتين. علاوة على ذلك، رغم المخاوف بشأن محتواها العالي من الزيوت، تشير الدراسات إلى أن تناول المكسرات والبذور بانتظام، بما في ذلك بذور اليقطين، لا يسهم في السمنة.

دعم القلب ومنع الالتهابات: تشمل الفوائد الإضافية لبذور اليقطين غناها بالمغنيسيوم والفوسفور، ما يدعم الأيض، ووظيفة القلب، ومستويات الطاقة العامة. كما أنها تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، وتُعرف بأنها تعزز

يوصي الأطباء الرجال أن يعطوا أولوية لصحتهم في وقت مبكر، بدلاً من الانتظار حتى وقت لاحق في الحياة، من خلال إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة، وممارسة الرياضة، والحفاظ على نظام غذائي متوازن.

ومن بين الأطعمة الطبيعية التي تتمتع بفوائد صحية رائعة للرجل، هو بذور اليقطين، بحسب ما يؤكد خبراء في مجال الصحة لموقع NDTV Health.

وتعتبر بذور اليقطين وجبة خفيفة لذيذة، ومليئة بالعناصر الغذائية التي تفيد الرجال بشكل كبير، ومن أبرز فوائدها:

تحسين صحة البروستاتا: تشير الأبحاث المنشورة في مجلة الهند لعلوم المسالك البولية إلى أن تناول هذه البذور يمكن أن يساعد في تقوية غدة البروستاتا، وتعزيز وظيفة الهرمونات الصحية.

كما يمكن أن يساعد تناول بذور اليقطين بانتظام في تخفيف أعراض تضخم البروستاتا الحميد (BPH)، وهي حالة ترتبط بمشاكل التبول بسبب زيادة حجم البروستاتا.

الماء الساخن يهدد خصوبة الرجال

المنوية سلباً، مما يجعل من الصعب على الحيوانات المنوية الوصول إلى البويضة واختراقها لحدوث الحمل الطبيعي.

وأضاف تشو: "يُعتقد أن الاستحمام بدرجة حرارة أكثر برودة يحسن من جودة الحيوانات المنوية وحركتها، إن درجة الحرارة المثالية لإنتاج الحيوانات المنوية هي حوالي 34 إلى 35 درجة مئوية، أي أقل من درجة حرارة الجسم بدرجات قليلة، لذلك، ي يجب أن تحافظ على الاستحمام في درجة حرارة ممتددة، مشيراً إلى أن "التأثيرات السلبية للاستحمام الساخن (والتعرض للحرارة الأخرى) على جودة الحيوانات المنوية مؤقتة، فعند الاستحمام في درجة حرارة أقل، يجب أن يعود إنتاج الحيوانات المنوية إلى طبيعته".



يؤكد العلماء إن الحيوانات المنوية حساسة جداً للحرارة، ويمكن أن يؤثر التعرض المطول أو المتكرر لدرجات الحرارة الشديدة على تركيز الحيوانات المنوية وحركتها.

تشير الدراسات إلى أن الاستحمام بالماء الساخن قد يؤثر على خصوبة الرجال، إذ تؤكد تقديرات منظمة الصحة العالمية أن شخصاً واحداً من كل ستة أشخاص على مستوى العالم سيصاب بالعقم في حياته. وقال جاستن تشو، المدير الطبي في أكسفورد للخصوبة في المملكة المتحدة، لمجلة نيوزويك: "يوصى بتجنب الاستحمام بالماء الساخن والحمامات الساخنة لضمان تحسين صحة الحيوانات المنوية."

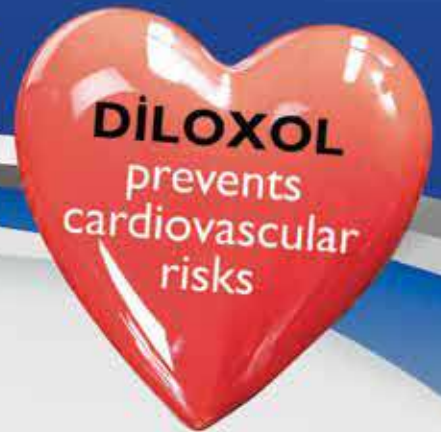
إن دورة حياة الحيوانات المنوية هي 90 يوماً، وإذا كان كيس الصفن دافئاً جداً يمكن أن تتأثر حركة وشكل الحيوانات



PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg
daily single
dose

600 mg
loading
dose



Indications

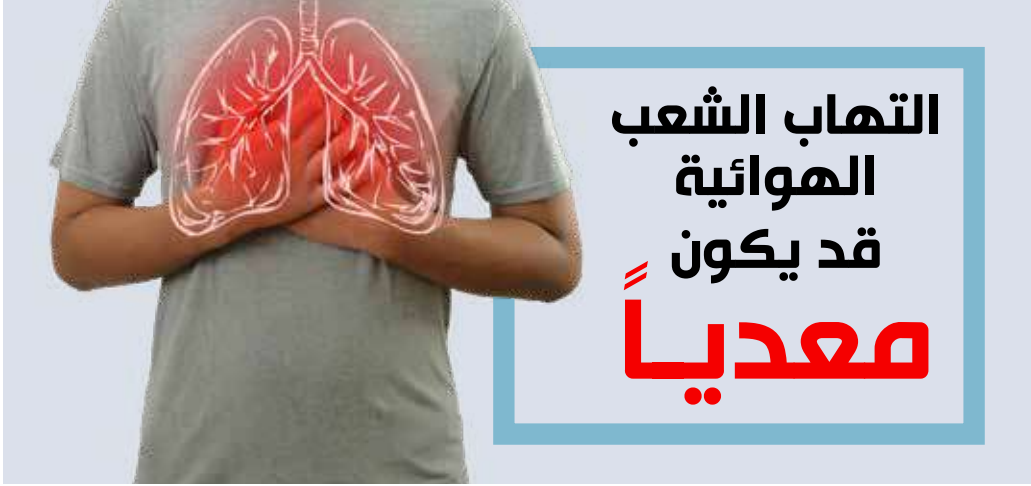
- Recent myocardial infarction (MI), recent stroke or detected peripheral arterial disease (PAD)
- Acute Coronary Syndrome (ACS)
- Rapid onset of action with 300-600 mg loading dose when needed
- Full antiplatelet effect with 600 mg loading dose within 2 hours
- Can be taken with foods
- No need for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

medica





توعية



التهاب الشعب الهوائية قد يكون معدياً

التهاب الشعب الهوائية، هي "السعال الذي يبقيك مستيقظاً طوال الليل، وألم في الصدر بسبب السعال، والتهاب الحلق بسبب السعال، والتعب المستمر والصداغ وآلام الجسم، وحُمى منخفضة الدرجة".

عادةً ما تكون أنواع الفيروسات والبكتيريا المسببة لالتهاب الشعب الهوائية موجودة في نظامك لمدة تتراوح بين أربعة إلى ستة أيام قبل أن تبدأ في الشعور بأعراض البرد .

يمكن أن يكون التهاب الشعب الهوائية، وخاصة إذا كان فيروسيًا، معدياً بعد ساعات قليلة من التعرض له وقبل وقت طويل من ظهور الأعراض، وبسبب هذا، هناك عدد كبير من الأيام بين تعرضك للفيروس وبدء شعورك بالمرض، ويمكنك نقل العدوى خلال ذلك الوقت.

بمجرد أن تبدأ في الشعور بالمرض، ستشعر وكأنك تعاني من نزلة برد أو أنفلونزا تستمر لبضعة أيام إلى ما يصل إلى 10 أيام، قد تختفي الأعراض الأخرى، ولكن قد تصاب بسعال مستمر، ستكون معدياً خلال مرحلة مرض البرد أو الأنفلونزا، إذا تطور التهاب الشعب الهوائية الفيروسي، فمن المحتمل أن تكون معدياً لبضعة أيام إلى أسبوع أو أكثر .

لا ينصح عادة باستخدام المضادات الحيوية لعلاج التهاب الشعب الهوائية الفيروسي أو البكتيري، ومع ذلك، في الحالات التي يتم فيها إعطاء المضادات الحيوية بشكل مناسب، فلن تكون معدياً بعد حوالي 24 ساعة من بدء تناولها.

نصائح

إذا كنت مريضاً وتخشى نشر العدوى، فإن أفضل نصائح عليك اتباعها، هي:

- الابتعاد عن الآخرين والحد من مدى انتشار الجراثيم لديك.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة حتى تشعر بالتحسن.
- حاول أن تحافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الذين تعيش معهم.
- اغسل يديك بشكل متكرر.
- السعال أو العطس في ثنية مرفقك، وليس في يدك.
- قم بتطهير الأماكن المشتركة في المنزل.
- ارتد قناعاً على فمك وأنفك.
- تجنب لمس الأشخاص والأسطح المشتركة، وإذا كان لا يمكن تجنب ذلك، استخدم معقم اليدين بشكل متكرر.

التهاب الشعب الهوائية المزمن لا يكون معدياً عادة لأنه يحدث بسبب تهيج الرئتين على المدى الطويل، ولكن متى يصبح التهاب الشعب الهوائية معدياً؟ يعتمد كون التهاب القصبة الهوائية معدياً أم لا على السبب الكامن وراءه، فعندما يصاب شخص ما بالتهاب القصبة الهوائية الحاد الفيروسي أو البكتيري، فإنه يصبح معدياً، وفقاً لموقع "verywellhealth".

وهناك نوعان رئيسيان من التهاب الشعب الهوائية:

غالباً ما يحدث التهاب الشعب الهوائية الحاد بسبب عدوى فيروسية أو، في حالات أقل، بكتيرية أو فطرية.

يحدث التهاب الشعب الهوائية المزمن نتيجة التعرض الطويل الأمد للملوثات أو المواد المهيجة، مثل دخان التبغ؛ وغالباً ما يحدث هذا النوع مع أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، من غير المرجح أن تكون حالات التهاب الشعب الهوائية المزمن معدية. عادة ما يكون سبب التهاب الشعب الهوائية الحاد فيروسيًا، ولكن بدون إجراء فحوصات معملية، من الصعب معرفة ما إذا كانت العدوى فيروسية أم بكتيرية.

غالباً ما يحدث التهاب الشعب الهوائية الحاد بسبب نفس الفيروسات والبكتيريا التي تسبب نزلات البرد والإنفلونزا، يمكن أن يكون التهاب الشعب الهوائية أيضاً أحد أعراض مرض كورونا، الذي يسببه فيروس كورونا.

يمكن أن ينتشر الفيروس أو البكتيريا المسببة لالتهاب الشعب الهوائية عن طريق: "التحدث، السعال، العطاس، التواجد في أماكن قريبة من الآخرين، لمس الأسطح المشتركة مثل مقابض الأبواب، إذا لمست سطحاً لمس شخص مصاب ثم لمست وجهك، فقد يسبب الفيروس أو البكتيريا العدوى".

تصاب بالتهاب الشعب الهوائية عندما تتورم الشعب الهوائية -

الأنايبب التي تصل بين فمك ورئتيك - وتبدأ في إنتاج مخاط وقتلي يؤثر السعال. و أ ع ر ا ض

“

يمكن أن يكون التهاب الشعب الهوائية، وخاصة إذا كان فيروسيًا، معدياً بعد ساعات قليلة من التعرض له وقبل وقت طويل من ظهور الأعراض، وبسبب هذا، هناك عدد كبير من الأيام بين تعرضك للفيروس وبدء شعورك بالمرض، ويمكنك نقل العدوى خلال ذلك الوقت.





توعية



وجدت الدراسة أن تاريخ التدخين نقطة حرجة، هي الاستمرار في التدخين 8 أعوام، ويحتسب عام العلبة بضرب عدد العلب التي تدخن يومياً في عدد أعوام تدخينها "إن تدخين علبة سجائر واحدة يومياً لمدة 8 أعوام، أو علبتين يومياً لمدة 4 أعوام، من شأنه أن يضع المدخن عند نفس العتبة".

5 فوائد للتنفس من الأنف



وفقاً لاختصاصي أمراض الرئة، للدكتور جيسون توروفسكي، فإن الأنف مُصمم لتصفية الهواء وترطيبه وإنتاج أكسيد النيتريك الذي يساعد في توسيع الأوعية الدموية.

ويحسب موقع "كليفلاند"، فإن فوائد التنفس من الأنف هي:

تدفئة الهواء: يعمل الأنف على تدفئة الهواء قبل وصوله إلى الرئتين، ما يحميها من التهيج.

تنقية الهواء: الأهداب الأنفية تصفي الجسيمات الضارة قبل دخولها إلى الرئتين.

ترطيب الهواء: الأنف يرطب الهواء، ما يقلل من جفاف الحلق والتم.

تحسين الشم: الشم يعد جزءاً مهماً من حماية الجسم واستشعار البيئة المحيطة.

إطلاق أكسيد النيتريك: يساعد أكسيد النيتريك في تحسين تدفق الدم وتنظيم ضغطه.

ويصبح التنفس من الفم ضرورياً في حالتين أساسيتين "عند الحاجة إلى مزيد من الأكسجين بسرعة، كما هو الأمر أثناء الجري أو النشاط البدني، وعندما يكون الأنف مسدوداً بسبب الاحتقان".

خبر سار للمدخنين

استعادة الصحة المثالية بعد الإقلاع عن التدخين طويل نسبياً، لكن خلال كل مرحلة منه تتحقق مكاسب، وسعى بحث جديد لكشف الجدول الزمني لاستعادة صحة القلب، بعد التوقف عن التدخين.

وأجرى البحث فريق من كوريا الجنوبية، باستخدام بيانات 5.3 مليون شخص، لتتبع سنوات التدخين لديهم وعدد السجائر، وحالة القلب لديهم لسنوات، وكان متوسط أعمارهم 45 عاماً في بداية الدراسة.

وتمكن الباحثون من حساب النقطة

الحرجة في سنوات تدخين المدخن،

نسبة إلى عدد العلب التي

يدخنها. وقال الباحثون

إن تاريخ التدخين

أما المدخنون "الخفيفون" الذين أقلعوا عن

التدخين قبل 8 أعوام من التدخين، فهناك

أخبار جيدة. إذ ينخفض خطر إصابتهم

بأمراض القلب والأوعية الدموية

بسرعة نسبية، ويصبح متطابقاً تقريباً

مع من لم يدخن قط، بعد ما بين 5 و

10 أعوام بعد الإقلاع عن التدخين.

أما المدخنون الشرهون الذين تراكمت

لديهم أكثر من 8 أعوام من التدخين،

فإن التعافي يكون أبطأ كثيراً، وسيحتاجون

إلى حوالي 25 عاماً بعد الإقلاع عن

التدخين، قبل أن يتساوى خطر إصابتهم

بأمراض القلب مع من لم

يدخن قط.





تقنية ثورية لرؤية خارقة

“

تتم هذه الجراحة من خلال إجراء الأطباء استئصالاً رقمياً، أطلقوا عليه "أي فاتار"، بحيث يتناسب مع الضعف الذي يعاني منه المريض، ثم يختبرون النسخة الرقمية ليتمكنوا من توفير قدرة النظر فائقة القوة للمريض، عندها يجرون الجراحة فعلياً على عينيه.

والتأكد من النجاح تماماً. تتم هذه الجراحة من خلال إجراء الأطباء استئصالاً رقمياً، أطلقوا عليه "أي فاتار"، بحيث يتناسب مع الضعف الذي يعاني منه المريض، ثم يختبرون النسخة الرقمية ليتمكنوا من توفير قدرة النظر فائقة القوة للمريض، عندها يجرون الجراحة فعلياً على عينيه. تبلغ تكلفة هذه العملية حالياً 8250 دولاراً، وتوفر قدرة على استعادة النظر بمعدل 20/20، أو رؤية حتى فوق طبيعية في بعض الحالات.

أصبح بإمكان المرضى الذين يعانون من ضعف النظر الحصول على "رؤية خارقة"، بفضل أول عملية جراحية مخصصة للعين تعمل على إنشاء نسخة رقمية ثلاثية الأبعاد لعين المريض، وتصميم العدسة المناسبة لها، وفق احتياجات كل شخص. يمكن لهذه التقنية الثورية، التي يتم إجراؤها لأول مرة في المملكة المتحدة، أن تحقق نتائج غير مسبوقه لآلاف المرضى، الذين يعانون من ضعف النظر، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية. واستغرق تطوير هذه التقنية نحو 20 عاماً، وفقاً لجراح العيون ديفيد آلامبي، معتبراً أنها قفزة كبيرة إلى الأمام، لأنها تسمح بإجراء الجراحة افتراضياً، وقبل تطبيقها العملي على العين،



علاج واعد لفقدان السمع

حيوانية مزودة بغرسات قوقعة الأذن، تم التأكد من فعالية AC102 في تحسين الحالة، وأظهرت النتائج أنه يعمل على تقليل التهابات في الأذن الداخلية، ويحمي الخلايا الشعرية (المسؤولة عن تحويل الصوت إلى إشارات كهربائية) والأعصاب السمعية من التلف أو الموت. وأضاف الباحثون "النتائج التي حصلنا عليها حتى الآن تبعث على التفاؤل، ونأمل أن يكون AC102 علاجاً مناسباً لفقدان السمع المفاجئ الحاد". وتظهر النتائج الأولية للتجارب السريرية أن AC102 قد يمثل خطوة مهمة نحو تحسين علاج اضطرابات السمع الحادة.

توصلت دراسة جديدة لفريق من الباحثين من جامعة فيينا الطبية إلى علاج واعد جديد لفقدان السمع المفاجئ الحاد. وأجرى فريق البحث دراسة حول المركب الكيميائي المطور الفعال إيه سي 102 AC102، الذي قد يحدث طفرة في علاج فقدان السمع المفاجئ الحاد (الفقدان المفاجئ للسمع من دون سبب واضح). وقال الباحثون إن هذا النوع من فقدان السمع "يعالج عادة بالكورتيزون، لكن الدراسات الحديثة أظهرت أن هذا العلاج لا يحقق دائماً النتائج المرجوة"، وفقاً لوكالة الأنباء القطرية(قنا). وفي الدراسة التي أجريت باستخدام نماذج

حبوب للإقلاع عن التدخين

وأظهرت الدراسات أن دواء "فارنيكلين" يفوق تأثيره تأثير العقار الوهمي بثلاثة أضعاف في مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين، ويتفوق على الملحة أو اللصقات البديلة للنيكوتين.

ويعمل هذا الدواء على تقليل الرغبة في النيكوتين ويمنع تأثيره على الدماغ، كما يساعد في تخفيف أعراض الانسحاب كالتوتر وصعوبات النوم، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل". وعند استخدامه مع الدعم السلوكي، مثل الاستشارات، أثبت العلاج فعاليته في مساعدة حوالي شخص من كل أربعة على التوقف عن التدخين لمدة ستة أشهر على الأقل.

تبدأ هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية في توفير حبوب تؤخذ 3 مرات يومياً، بهدف الإقلاع عن التدخين، وإنقاذ آلاف الأرواح.

ووصفت أماندا بريتشارد، الرئيسة التنفيذية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا، هذا الدواء بـ "التغيير الجذري"، معتبرة إياه خطوة هامة نحو خلق "جيل خالٍ من التدخين".





دواء



خلصت النتائج إلى أن المضادات الحيوية الموصوفة بشكل شائع مثل الكلينداميسين والفلوروكينولونات والفلوكساسولين لها عواقب طويلة الأمد على ميكروبات الأمعاء.



المضادات.. الأمعاء تدفع الثمن

الأمعاء. ومع ذلك، ارتبط استخدام المضادات الحيوية قبل 4-1 سنوات و4-8 سنوات أيضاً بانخفاض التنوع. وكانت أدوية "كلينداميسين" و"فلوروكينولونات" و"فلوكساسولين" المسؤولة عن معظم الارتباطات بين استخدام المضادات الحيوية ونقص التنوع عبر جميع الفترات. وارتبط استخدام البنسلين V، والبنسلينات ذات الطيف الموسع، والنيتروفورانتين بتغير وفترة عدد قليل فقط من الأنواع. وخلصت النتائج إلى أن المضادات الحيوية الموصوفة بشكل شائع مثل الكلينداميسين والفلوروكينولونات والفلوكساسولين لها عواقب طويلة الأمد على ميكروبات الأمعاء. ويؤدي تناقص عدد وتنوع ميكروبات الأمعاء الصديقة إلى ضعف المناعة، وتوجد أدلة على تأثيرات سلبية على صحة الهضم والدماغ. وثبتت دراسات سابقة أن النشاط البدني يحسن صحة الأمعاء، كما ينبغي تناول أطعمة ومكملات البروبيوتك لتزويد الأمعاء بالبكتيريا الجيدة عقب الحاجة إلى العلاج بمضاد حيوي.

حدّثت دراسة سويدية جديدة من أن تناول جرعة واحدة من المضادات الحيوية لمدة تقل عن أسبوعين يمكن أن يقلل من تنوع ميكروبيوم الأمعاء لسنوات. ووفق موقع "نيو ساينتست"، عندما ينزعج توازن الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، يمكن أن تهيمن بعض البكتيريا، ما يؤدي إلى الإسهال. وكان الباحثون يعرفون بالفعل أن المضادات الحيوية يمكن أن تقلل من تنوع الأنواع البكتيرية في الأمعاء لمدة تصل إلى عامين، لكن العواقب على المدى الأطول كانت أقل وضوحاً. وفي هذه الدراسة، تحقق فريق بحث من جامعة أوسالا من الارتباطات بين استخدام المضادات الحيوية عن طريق الفم وتركيبية ميكروبات الأمعاء لدى أكثر من 15 ألف شخص، من سجلات السكان في السويد، على مدى 8 سنوات. وأظهرت النتائج ارتباط استخدام المضادات الحيوية قبل أقل من عام واحد من أخذ عينات البراز بأكثر انخفاض في تنوع أنواع ميكروبات

أدوية يجب حفظها في الثلاجة

- لقاح المكورات الرئوية. وأشار إلى أن الإريثروميسين من الأدوية التي يجب وضعها في الثلاجة بعد كل استخدام، لأنه مخصص لعلاج فقر الدم المرتبط بحالات الفشل الكلوي والأمراض المناعية. وأوصى بـ "ضرورة وضع قطرات العين الخالية من المواد الحافظة في الثلاجة، لأن تركها في حرارة الغرفة يجعلها أكثر عرضة للتلوث"، مبيناً "أن الأمر ذاته ينطبق على المضادات الحيوية التي يتم حلها بالماء المقطر، محذراً من تركها خارج الثلاجة، حفاظاً على استقرار مكوناتها وفعاليتها". وذكر أن الحرارة المنخفضة تجعلها أدوية الجروث هرمون والعلاجات الهرمونية والعقاقير المخصصة لأمراض المناعة الذاتية والسرطان تحتفظ بفعاليتها، مشدداً على أهمية وضع هذه الأدوية على الأرفف الداخلية بالثلاجة، لأن وضعها في الباب يؤثر سلباً على درجة الحرارة التي تصل إليها، بسبب الفتح والغلق المتكرر.



أكد الدكتور صيدلي، محمد رضوان أن "بعض الأدوية يجب حفظها في الثلاجة، لأنها تحتاج أن تظل في درجة حرارة منخفضة تتراوح بين 2 و8 درجات مئوية". وأضاف "إذا لم يتم وضع هذه الأدوية في درجة حرارة منخفضة، سوف يقل استقرار مكوناتها وتصبح أقل فعالية بالجسم عند تناولها". ونقل موقع "الكونسلتو" المصري عن الدكتور رضوان، إن الإنسولين من أبرز الأدوية التي ينبغي وضعها في الثلاجة، مشيراً إلى أنه متوفر في الصيدليات بأسماء تجارية مختلفة، أبرزها: - لاننوس. - نوفورابيد. - هيومالوج. وأكد أن هناك لقاحات تقل فعاليتها في الوقاية من الأمراض، إذا ظلت في درجة حرارة الغرفة، منها: - لقاح الإنفلونزا. - لقاح شلل الأطفال.



أمراض مزمنة



7 سكر النوع الأول.. خطوات يجب مراعاتها شتاءً

أو التعرض للتدفئة.

- 5 - البرودة قد تسبب تجمد الأنسولين في حقن ومضخة الأنسولين، لذا، تأكد من أن أجهزتك وحقنك دافئة بدرجة كافية (ينصح بحفظ الحقن في الجيب القريب من الجلد لاستخدام حرارة الجسم في الحفاظ على حرارتها من التجمد).
- 6 - استبدال الأنسولين في المضخة إذا لاحظت استمرار ارتفاع سكر الدم رغم أخذك للدواء.
- 7 - تواصل مع فريق مرض السكري حول ما يجب فعله إذا تعرض الأنسولين للبرودة الشديدة.

معلومات مهمة

- تظهر الاحصائيات زيادة تشخيص سكر النوع الأول في الأماكن الباردة وبخاصة خلال الشتاء.
- بعض الفيروسات تحفز الإصابة بسكري النوع الأول عبر تسببها باضطراب المناعة الذاتية.
- بالإضافة إلى الاستعداد الوراثي، هناك دور للمحفزات البيئية في الإصابة بسكر النوع الأول.
- تشمل المحفزات البيئية على عوامل عدة مثل الإصابة بفيروسات معينة والتغذية غير الصحية.

هناك تأثير للطقس البارد يتداخل مع إدارة مرض السكري من النوع الأول، ففي الشتاء يميل الكثيرون للخمول والراحة وفرط الشهية وتناول الكثير من المشروبات الدافئة والأطعمة الغنية بالسكر والدهون.

كما قد تسبب الأجواء الباردة تغيرات في فعالية العقاقير، لذا، ينصح الأطباء المصابين بالتالي، بحسب تقرير لصحيفة "القيس" الكويتية: 1 - ممارسة رياضة معتدلة صباحاً خارج المنزل؛ وذلك للاستفادة من أشعة الشمس وتعزيز الصفاء العقلي والنشاط البدني وخفض معدل سكر الدم.

2 - فحص نسبة السكر في الدم بشكل متكرر، فالمتابعة الدقيقة هي أفضل طريقة لمراقبة كيفية تأثير الطقس البارد على الجسم ومعالجة نوبات الهبوط أو الارتفاع مباشرة.

3 - استشارة اختصاصي التغذية حول أي تغيير في كمية الغذاء أو مستوى الشهية حتى يتم اتخاذ اللازم للتعامل معها أيضاً لزيادة الثقافة التغذوية حول الوجبات المناسبة لأجواء الشتاء.

4 - تذكر شرب كميات كافية من الماء، بالرغم من عدم شعورك بالعطش، فالطقس البارد قد يسبب الجفاف نتيجة التعرق تحت الملابس الثقيلة



البرودة قد تسبب تجمد الأنسولين في حقن ومضخة الأنسولين، لذا، تأكد من أن أجهزتك وحقنك دافئة بدرجة كافية (ينصح بحفظ الحقن في الجيب القريب من الجلد لاستخدام حرارة الجسم في الحفاظ على حرارتها من التجمد).

لمرضى الكلى.. اشربوا كثيراً

تشمل:

- 1 - شرب الماء بكميات كبيرة، على الأقل لتر يومياً، لأن قلة الماء تؤثر على أنسجة ووظائف الكلى، وقد لا يصل الدم بصورة كافية بسبب قلة شرب الماء.
- 2 - على مرضى الكلى ضرورة الحد من تناول الأطعمة بكميات كبيرة من الملح.
- 3 - تناول الخضروات والفواكه الغنية بالفيتامينات والألياف الطبيعية.
- 4 - يجب على مرضى الكلى تجنب تناول الأدوية التي تضر بالكلى، ومن ضمنها مسكنات الألم.

في فصل الشتاء، يقل شعورنا بالعطش بشكل طبيعي، وتراجع معه معدلات شرب المياه، مما يؤثر بالسلب على أنسجة الكلى، ويتعرض مرضى الكلى إلى الإصابة بالجفاف.

ووفق لموقع «healthshots»، فقد يزيد خطر تعرض مرضى الكلى للإصابة بالجفاف في فصل الشتاء، ولتفادي الإصابة بالجفاف يمكن إتباع بعض النصائح، والتي



Dermotop® ديرموتوب®

Seasons don't matter



الاحساسية | الالتهابات الجلدية | الصدفية | الاكزيما
Allergic reaction | Dermatitis | Psoriasis | Eczema



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



تغذية



أيهما أفضل.. إفطار مالح أم حلو؟

ال2 وأمراض القلب نتيجة ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول الضارة، فضلاً عن تسوس الأسنان. أما بالنسبة للأطعمة الحلوة ذات القيمة الغذائية العالية، التي تحتوي عناصر غذائية أساسية، مثل: البروتين، والألياف، والدهون الصحية، فهي تعد خياراً أفضل من الحلويات السكرية وحدها. وعلى سبيل المثال، يوفر العصير المصنوع من الفواكه الطبيعية والحليب واللوز الطعم الحلو اللذيذ والعناصر الغذائية القيمة. وفي حين أن الحبوب والمعجنات السكرية قد تزيد نسبة في الدم وتؤدي إلى استنزاف العناصر الغذائية، فإن وجبات الإفطار الحلوة التي تحتوي على الحبوب الكاملة والفواكه والبروتين هي بدائل أكثر صحة، وقد توفر أيضاً طاقة مستدامة. ويجب مراقبة حجم الحصص وإجمالي السكر التي يتم تناولها، إذ إن الاستهلاك المفرط ضار، والاعتدال في النظام الغذائي هو السر للحفاظ على الصحة العامة.

يؤثر اختيار وجبة الإفطار يؤثر في مستويات الطاقة والصحة على المدى البعيد، ومن الضروري بدء روتين اليوم بوجبة إفطار مغذية. وفي حين أن بعض الأشخاص يفضلون بدء يومهم بوجبة لذيذة ومتوازنة، إلا أن البعض لا يستطيعون تخيل بدء صباحهم دون تناول الحلوى. والوجبة التي تحتوي على السكر قد تؤثر في الطاقة الفورية، وأيضاً في الصحة العامة، بحسب موقع "إنديان إكسبرس". ويمنح خيار تناول المواد السكرية دفعة طاقة أولية، لكنه يتبع عادةً بانخفاض في الطاقة ويجعل الشخص يشعر بالتعب والرغبة في تناول المزيد من السكر. وينصح بتناول وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية، وهي عناصر تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم وتقلل تقلبات الطاقة وإبقاء الشخص متيقظاً ومركزاً طوال الصباح. ويمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم للأطعمة السكرية إلى العديد من المشكلات الصحية، منها زيادة الوزن والسمنة ومرض السكري من النوع

ينصح بتناول وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية، وهي عناصر تساعد على استقرار نسبة السكر في الدم وتقلل تقلبات الطاقة وإبقاء الشخص متيقظاً ومركزاً طوال الصباح.

أطعمة ومشروبات ممنوعة على الريق

ورغم القيمة الغذائية العالية للزبادي، يحظر تناوله على معدة فارغة، لاحتوائه على حمض اللاكتيك، الذي يتسبب في انتفاخ البطن بالغازات. وتصبح الفواكه الحمضية، مثل البرتقال والجريب فروت، مضرّة لصحة الجسم عند تناوله على الريق، لأن حمض الستريك الموجود به يؤدي إلى تهيج بطانة المعدة والأمعاء. ومن الضروري أن تكون وجبة الإفطار خالية من الأطعمة الدسمة، لأن الدهون تستغرق وقتاً طويلاً في عملية الهضم، مما يحفز المعدة على إنتاج المزيد من الحمض. كما يراعى الابتعاد عن الأطعمة الحارة صباحاً، لأن تناوله على الريق يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي، مما يسبب مجموعة مزعجة من الأعراض، مثل الإسهال. وتشهد مستويات سكر الدم اضطراباً شديداً عند تناول الحلويات على الريق، حيث ترتفع بشكل حاد، لكن سرعان ما تنخفض، مما يؤدي إلى الشعور بالخمول.

نبه خبراء تغذية إلى أن هناك أطعمة ومشروبات يجب عدم تناولها على معدة فارغة، لأنها تؤثر سلباً على صحة الجسم. وتعد القهوة من المشروبات الممنوع تناولها على الريق، لأن الكافيين المتوفر بها يزيد من إنتاج حمض المعدة ويؤدي إلى إرخاء العضلة العاصرة المريئية، مما يسبب الحموضة والفتيان والقيء. وينطبق الأمر ذاته على الشاي الأسود، لذلك ينصح باستبدال الاثنين بالبابونج أو النعناع، لأنهما من المشروبات الآمنة على الريق صباحاً، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل". وتناول المشروبات الغازية على الريق من العادات الغذائية الخاطئة التي يجب الإقلاع عنها، لأنها تسبب الانتفاخ والتجشؤ، نتيجة لتراكم غاز ثاني أكسيد الكربون المتوفر بها في المعدة.





طب بديل



وفق "مديكال إكسبريس"، يمكن أن يستغرق تطور العديد من أنواع السرطان 10 سنوات أو أكثر، لذا فإن اختيارات التغذية اليومية ضرورية للوقاية من الأورام.



درع وقائي ضد السرطان

ويمكن أن تتضمن أيضاً كميات ضئيلة من الأطعمة النباتية المعالجة، أو الأطعمة الحيوانية مثل منتجات الألبان أو اللحوم من حين لآخر، ولكن ليس بشكل منتظم.

وفي الدراسة، بدا أن النباتيين، الذين لا يتناولون أي منتجات حيوانية، بما في ذلك منتجات الألبان أو البيض، لديهم أدنى معدلات الإصابة بالسرطان من أي نظام غذائي.

وكان المعدل الأدنى التالي للنباتيين، الأشخاص الذين يتجنبون اللحوم ولكن قد يأكلون الأسماك أو الأطعمة التي تأتي من الحيوانات، مثل الحليب أو البيض.

وتحتوي الأنظمة الغذائية القائمة على النباتات على نسبة عالية من الألياف، والتي ثبت أنها تقلل على وجه الخصوص من الإصابة بسرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم، كما أنها غنية المواد الكيميائية النباتية، مثل مضادات الأكسدة والكاروتينات التي تحمي خلايا الجسم من التلف.

أظهرت أبحاث من جامعة كوينتيك أن تناول نظام غذائي قائم على الأطعمة النباتية بنسبة بين 80% و90% يوفر وقاية جيدة من السرطان، وخاصة سرطان الثدي، في حالة وجود مخاطر الإصابة. وفي حين أن بعض الأشخاص لديهم خطر وراثي أعلى للإصابة بالسرطان، إلا أن الأبحاث تظهر أن ما يقرب من 25% من حالات السرطان الإجمالية يمكن منعها باتباع نظام غذائي وتغذية صحية وجاهزة.

ووفق "مديكال إكسبريس"، يمكن أن يستغرق تطور العديد من أنواع السرطان 10 سنوات أو أكثر، لذا فإن اختيارات التغذية اليومية ضرورية للوقاية من الأورام.

وقالت الباحثة كارول وراي: "عندما نتحدث عن نظام غذائي قائم على النباتات بالكامل، فإننا نعني أن غالبية الطعام (80% إلى 90%) يجب أن تكون أطعمة نباتية غير معالجة". وتتضمن هذه الأطعمة النباتية غير المعالجة: البقوليات، والفاكهة، والخضراوات، والبذور، والحبوب الكاملة، والمكسرات.

داعم لصحة العين والمخ

"الكثافة الضوئية للصبغة البقعية" لدى البالغين سواء في منتصف العمر أو كبار السن.

وتعتبر "الكثافة الضوئية للصبغة البقعية" مؤشراً مهماً لصحة العين، حيث تحمي الشبكية وترتبط بانخفاض خطر الإصابة بالضمور المرتبط بالتقدم في العمر، وهو أحد الأسباب الرئيسية للعمى لدى كبار السن.

ولاحظ الباحثون في الدراسة، أن تناول الفستق يومياً يؤدي لارتفاع كبير في معدل تدفق الدم إلى شبكية العين بعد 6 أسابيع فقط، واستمر التأثير طوال الدراسة التي استمرت 12 أسبوعاً.

والفستق ليس مجرد وجبة خفيفة مغذية، ولكنه قد يوفر أيضاً فوائد كبيرة لصحة العين، وهذا مهم بشكل خاص مع تقدم الأشخاص في السن ومواجهة مخاطر أعلى لضعف البصر.

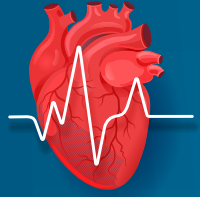
بالإضافة إلى دعم صحة العين، قد يفيد اللوتين الموجود في الفستق أيضاً وظائف المخ، إذ يمكن أن يساعد في تقليل الالتهابات والإجهاد بسبب الأكسدة والحد من التدهور المعرفي بسبب التقدم في السن.

فبعد دراسة حديثة بكلية فريدمان لعلوم التغذية، توصل باحثون إلى أن تناول الفستق يومياً يمكنه دعم صحة العين بشكل كبير، كما توصلوا إلى أن تناول الفستق يساعد العيون بفضل مادة اللوتين الموجودة في هذا النوع من المكسرات، وفقاً لموقع "ساي تيك ديلي" العلمي.

وتعتبر مادة اللوتين صبغة نباتية مضادة للأكسدة، تلعب دوراً حاسماً في حماية العينين من الضوء الأزرق والأضرار المرتبطة بالعمر.

وأظهرت الدراسة أن تناول 2 أونصة (57 جراماً) من الفستق يومياً لمدة 12 أسبوعاً كجزء من نظام غذائي معتاد يؤدي إلى زيادة ما يعرف باسم





نبض

نمط حياة يحسن حالات قصور القلب

الرياضة والأنشطة الحركية، ولهذا الغرض، ينبغي الجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي باستخدام العصي والسباحة وركوب الدراجات الهوائية والتجديف. ويراعى ممارسة الرياضة باعتدال، كي لا يتعرض القلب للإجهاد بشكل إضافي، كما ينبغي الحصول على الضوء الأخضر من الطبيب المعالج قبل الشروع في ممارسة الرياضة واستشارته بشأن نوع الرياضة المناسب وكذلك معدل الممارسة المناسب. ونظراً لأن قصور القلب غالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر الخوف والقلق والاكتئاب، فإنه ينبغي مواجهة التوتر النفسي والضغط العصبي من خلال المواظبة على ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والاسترخاء العضلي التقدمي والتأمل وتمارين التنفس والاستماع إلى الموسيقى الهادئة. يُشار إلى أنه في حالة المعاناة من قصور القلب يكون القلب ضعيفاً جداً بحيث لا يتمكن من ضخ ما يكفي من الدم والأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن اتباع نمط حياة صحي يعمل على إبطاء وتيرة تقدم قصور القلب، ما يساعد على تحسين جودة حياة المرضى. وأوضحت المؤسسة أن نمط الحياة الصحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، بالإضافة إلى تجنب التوتر النفسي. ويتعين على الأشخاص المصابين بقصور القلب اتباع نظام غذائي صحي يساعد على مواجهة البدانة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري، حيث ينبغي لهذا الغرض تناول الخضروات والفواكه الطازجة ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات وزيت الزيتون والبروتينات، مع مراعاة تفضيل الأسماك على اللحوم الحمراء. ومن الضروري أيضاً الإقلال من الملح، حيث ينبغي ألا تزيد الكمية اليومية على 5 غرامات، وذلك وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، وبالمثل ينبغي أيضاً الإقلال من السكر. وإلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضاً المواظبة على ممارسة



نظراً لأن قصور القلب غالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر الخوف والقلق والاكتئاب، فإنه ينبغي مواجهة التوتر النفسي والضغط العصبي من خلال المواظبة على ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والاسترخاء العضلي التقدمي والتأمل وتمارين التنفس والاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

استراتيجية علاجية لصمامات القلب

وأجريت تجربة الدراسة في مركز موريس تاون الطبي في نيوجيرسي، بمشاركة 900 شخص يعانون من تضيق الأبهر الشديد، والذين لا يزالون قادرين على اجتياز اختبار إجهاد جهاز المشي. وتم اختيار نصفهم عشوائياً لإجراء جراحة مبكرة، بينما تم إعطاء النصف الآخر العلاج القياسي للانتظار والترقب.



ورصدت النتائج حدوث الوفاة في 8.4% من مرضى الجراحة المبكرة وفي 9.2% من مرضى المراقبة السريرية، بينما حدثت السكتة الدماغية في 4.2% و 6.7% على التوالي، وحدث دخول غير مخطط له إلى المستشفى لأسباب قلبية في 20.9% و 41.7% على التوالي. وخلص الباحثون إلى أن "استراتيجية الجراحة المبكرة كانت أفضل من المراقبة السريرية في الحد من حالات الوفاة أو السكتة الدماغية أو الدخول إلى المستشفى".

في اكتشاف يتحدى التفكير التقليدي حول متى يجب على من يعانون من فشل صمامات القلب ولا تظهر عليهم أي أعراض إجراء الجراحة، قالت دراسة جديدة إن هؤلاء المرضى قد يكونون في حالة أفضل بكثير إذا تم استبدال الصمام لديهم على الفور بإجراء جراحي طفيف التوغل. ويمكن أن تغير النتائج، التي نُشرت حديثاً الطريقة التي يتم بها علاج تضيق الأبهر الشديد، وهو الصمام الذي يتحكم في تدفق الدم من القلب. وبحسب "هيلث داي"، حتى الآن يفضل العديد من الأطباء نهج المراقبة والانتظار مع هؤلاء المرضى. لكن وفق الدراسة الجديدة تبين أن استبدال صمامات قلب المرضى قبل أن يعانون من أي آثار جانبية أو أعراض، يقلل من خطر دخولهم المستشفى بسبب مشاكل في القلب لمدة عامين على الأقل.



معدة إنجابية



وفق "مايو
كلينيك"، يعتبر
سكري الحمل من
المضاعفات التي
يمكن السيطرة
عليها عند حدوثها
من خلال تناول
الأطعمة الصحية،
وممارسة النشاط
البدني، وتناول
الأدوية إذا لزم
الأمر.



نصائح للوفاية من سكري الحمل

لكن تظل هناك مخاطر مرتفعة للإصابة بالسكري من النوع 2 لاحقاً. ويمكنك تقليل خطر الإصابة بسكري الحمل من خلال إجراء تغييرات صحية في نمط حياتك قبل الحمل؛ إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، يمكنك محاولة إنقاص الوزن قبل الحمل. يمكنك استشارة الطبيبة حول مقدار الوزن الذي يجب أن تكتسبيه أثناء الحمل. وتناول نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً يحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة. وقللي من الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر والدهون. وتساعد تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو التنفس العميق أو التدليك والمساج قبل الولادة على تقليل الإجهاد، والذي يساهم في اختلال التوازن الهرموني الذي قد يؤثر على مستويات السكر في الدم.

سكري الحمل هو مرض السكري الذي يتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل. مثل أنواع أخرى من مرض السكري، تؤثر هذه الحالة على كيفية استخدام خلايا الجسم للسكر، ويسبب سكري الحمل ارتفاعاً في نسبة الغلوكوز في الدم، ما قد يؤثر على الحمل وصحة الطفل. ومن المحتمل أن يسبب سكري الحمل صعوبات في الولادة، ويؤثر على صحة الأم. ووفق "مايو كلينيك"، يعتبر سكري الحمل من المضاعفات التي يمكن السيطرة عليها عند حدوثها من خلال تناول الأطعمة الصحية، وممارسة النشاط البدني، وتناول الأدوية إذا لزم الأمر. وتتطلب إدارة الحالة إجراء اختبار الغلوكوز بشكل متكرر. أما من حيث الأعراض، فهناك زيادة العطش والتبول المتكرر، ويخالف ذلك لا يسبب سكري الحمل أعراضاً ملحوظة. وغالباً ما تعود مستويات السكر في الدم إلى طبيعتها بعد الولادة.

تمارين لكبح اكتئاب ما بعد الولادة

الرياضية، ارتبطت التدخلات التي تقتصر على التمارين الرياضية فقط بأعراض أقل حدة في الاكتئاب والقلق بعد الولادة، وانخفاض احتمالات الإصابة بالاكتئاب الشديد بعد الولادة بنحو النصف، 45%. وكانت بداية التدخل قبل 12 أسبوعاً بعد الولادة مرتبطاً بانخفاض أكبر في أعراض الاكتئاب مقارنة مع بدايته لاحقاً. ووفق "مديكال إكسبريس"، كلما زادت التمارين الرياضية، كلما انخفضت شدة أعراض الاكتئاب. ولكن الحد الأدنى المطلوب لخفض معتدل لشدة الأعراض، كان ما لا يقل عن 80 دقيقة أسبوعياً من التمارين متوسطة الشدة، على الأقل طيلة 4 أيام في الأسبوع. وأفادت النتائج إن "التمارين الرياضية بعد الولادة تقلل بشكل عام من شدة أعراض الاكتئاب، والقلق، واحتمالات الإصابة بالاكتئاب بعد الولادة"، وأن البداية في ممارستها في الأشهر الـ 3 الأولى بعد الولادة، تحسن الصحة العقلية للأم.

خلصت دراسة جديدة، إلى إن 80 دقيقة أسبوعياً على الأقل من التمارين متوسطة الشدة، مثل المشي السريع، والتمارين الرياضية المائية، وركوب الدراجات الثابتة، وتدريبات المقاومة باستخدام الأربطة أو الأوزان أو وزن الجسم، تحقق التأثيرات المطلوبة للحد من كتابة ما بعد الولادة. ووجدت النتائج أن 80 دقيقة في اليوم، طيلة 4 أيام في الأسبوع تكفي لتحقيق التأثير الإيجابي، وأنه كلما زادت شدة التمارين زادت الفائدة. وفي هذا الجهد البحثي، سعى الباحثون إلى معرفة المدى الزمني لتأثير التمارين والنشاط البدني على كبح الاكتئاب ما بعد الولادة، واحتمال امتداد التأثير أسابيع أو أشهر. وراجع فريق البحث من جامعة كامبيناس بالبرازيل 35 دراسة فريدة من أصل 1152 دراسة أولية، 26 تجربة عشوائية محكمة، و9 تدخلات غير عشوائية، شملت 4072 مشاركة من 14 دولة. وأظهر تحليل البيانات أنه مقارنة مع غياب ممارسة التمارين





صحة نفسية

تحسين المزاج بطرف أمنة



يُعدّ الزعفران مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة، ويساعد في تهدئة الأعصاب وتوازن مستويات السيروتونين والدوبامين. يمكن استخدامه بإضافة ربع ملعقة صغيرة منه إلى الطعام أو تحضير شاي الزعفران.

مع دخول فصل الشتاء وتراجع ضوء النهار، يعاني كثيرون من انخفاض الحالة المزاجية فيما يعرف بـ "اكتئاب الشتاء". وللتغلب على هذه الحالة، يوصي الخبراء بالتعرض لأشعة الشمس، وممارسة الأنشطة الرياضية، واستخدام مصابيح خاصة لعلاج الاكتئاب الموسمي.

لكن بحسب خبراء فقد تكون الأطعمة التي نتناولها عاملاً مهماً في تحسين مزاجنا، وباختيار هذه الأطعمة ضمن النظام الغذائي، فيمكن للأفراد تخفيف آثار اكتئاب الشتاء وتحسين حالتهم المزاجية بطرق طبيعية وآمنة، وفقاً لـ "الجزيرة نت". وهنا مجموعة من الأطعمة التي ينصح خبراء التغذية الصحية بتناولها في الشتاء لدعم الصحة النفسية:

البييض: يحتوي البيض على عناصر غذائية مهمة مثل التربتوفان، وفيتامينات B6 وB12، الضرورية لإنتاج هرمون السيروتونين الذي يحسّن المزاج. يُعدّ تناول وجبة إفطار تتضمن ثلاث بيضات خياراً مناسباً لتوفير هذه العناصر.

الجوز: يعتبر الجوز بديلاً غنياً بأوميغا 3 لمن لا يفضلون الأسماك، ويوفر كمية مناسبة من الدهون الصحية التي تساعد في توازن نسبة السكر في الدم، مما يحافظ على استقرار المزاج.

اللوز: يحتوي اللوز على المغنيسيوم الذي

يُخفّف من التوتر ويساعد على استرخاء العضلات، مما يسهم في تحسين المزاج.

بذور اليقطين: تحتوي بذور اليقطين على المغنيسيوم والزنك، اللذين يعززان إنتاج السيروتونين ويحسنان الحالة المزاجية. يمكن إضافة هذه البذور إلى وجبات الفطور للحصول على فوائدها.

الزعفران: يُعدّ الزعفران مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة، ويساعد في تهدئة الأعصاب وتوازن مستويات السيروتونين والدوبامين. يمكن استخدامه بإضافة ربع ملعقة صغيرة منه إلى الطعام أو تحضير شاي الزعفران.

الشوكولاتة الداكنة: تحتوي الشوكولاتة الداكنة (بنسبة 85% كاكاو) على المغنيسيوم والبوليفينولات التي تساعد في تحسين المزاج وتوازن السكر في الدم. يمكن تناولها يومياً لدعم صحة الأمعاء والمزاج.

البروكلي: يحتوي البروكلي على مادة السلفورافان التي أثبتت فعاليتها في دعم الصحة النفسية، بالإضافة إلى فيتامينات B التي تعزّز إنتاج السيروتونين. يمكن إضافة البروكلي إلى وجبة العشاء أو استخدام براعم البروكلي في السلطة.

الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على حمض L-theanine الذي يساعد في تهدئة التوتر والقلق، ويعزز الشعور بالاسترخاء والتركيز. ينصح بتناول كوبين يومياً في الصباح.

حل سهل للاكتئاب

ساعطاً بشدة 10000 لوكس مدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم، حسب موقع "إرم".

ولاحظ الباحثون أن المرضى الذين عولجوا بالضوء كان معدل شفائهم أعلى بكثير من الاكتئاب، 40% مقارنة مع مجموعة التحكم التي عولجت فقط بمضادات الاكتئاب، 23%.

وأجريت الدراسة في جامعة ماتو غروسو الفيدرالية، وقد بينت أبحاث سابقة أنه عند تعرض البشر للأضواء الساطعة، فإنه يدخل إلى شبكية العين، ويؤدي إلى تنشيط الخلايا العصبية المعروفة بالخلايا العقدية الشبكية، التي تنقل وتنقل المعلومات بين شبكية العين والدماغ، وهي مسؤولة بشكل مباشر عن تنظيم المزاج.

أثبتت دراسة برازيلية حديثة أن المرضى الذين عولجوا بالعلاج بالضوء الساطع BLT، أفادوا بمعدل شفاء بـ 40% من الاكتئاب غير الموسمي.

ويقول الخبراء، إن الحل الخالي من العقاقير للاكتئاب يمكن أن يكون سهلاً، ويكمن في الضوء الساطع.

وشارك في تجربة الدراسة 855 مصاباً بالاكتئاب، وجه نصفهم للجلوس أمام صندوق ضوء فلوري ينتج ضوءاً أبيض





أطفال



الطين ليس مجرد مزيج من التربة والماء، إنه نظام بيئي معقد مليء بالكائنات الحية الدقيقة، ويمكن لغرام واحد من التربة أن يؤوي ما يصل إلى 10 مليارات من الكائنات الحية الدقيقة، من آلاف الأنواع المختلفة المحتملة، بحسب موقع "ذا كونفيرسيشن".



تدريب مناعي للطفل

الأطفال الذين يكبرون في بيئات معقمة (مثل المدن ذات التعرض المحدود للحيوانات أو الطبيعة) بأمراض مثل الربو وحساسية الطعام بنسبة تصل إلى 50%.

أنشطة حسية

اللعبة بالطين ليس مجرد نشاط خارجي فوضوي، فهو يوفر تجارب حسية أساسية، مثل اللمس والشم والتلاعب بلمس مختلف، والتي تحفز نمو الدماغ وتعزز المرونة العاطفية.

ويمكن للأنشطة الحسية (مثل اللعب في الطين) أن تقلل من التوتر لدى الأطفال، وهو عنصر حاسم آخر في الحفاظ على نظام مناعي يعمل بشكل جيد.

كما أظهرت الأبحاث أن بعض أنواع البكتيريا الموجودة عادة في التربة، تقلل الالتهابات وتحسن المزاج. وهي تفعل ذلك من خلال التأثير على إطلاق السيروتونين، وهو ناقل عصبي رئيسي.

إضافة إلى ذلك، فإن اللعب في الهواء الطلق هو شكل من أشكال النشاط البدني، والذي يدعم صحة المناعة بشكل أكبر من خلال تعزيز الدورة الدموية بشكل أفضل وتحفيز إنتاج الخلايا المناعية.

ضمانات

- لضمان لعب أطفالك في الهواء الطلق بأمان: اختر مناطق لعب نظيفة: تأكد من أن طفلك يلعب في مناطق من غير المرجح أن تكون ملوثة بنفايات الحيوانات أو المواد الكيميائية الضارة. تعد الحدائق المنزلية أو المتنزهات خيارات رائعة.
- ارتد ملابس مناسبة للفوضى: تجعل الملابس المقاومة للماء مثل الأحذية والسترات سهلة التنظيف مع السماح للأطفال بتجربة فوائد اللعب في الهواء الطلق.
- نظافة اليدين: غسل اليدين بعد اللعب.

منذ جائحة كورونا يشعر كثير من الناس بأهمية تنظيف الأسطح، وغسل يدي الطفل باستمرار، سواء بالماء والصابون أو بالمطهر، لكن العلم يظهر أن التعرض لقليل من الأوساخ يمكن أن يكون مفيداً لصحة الأطفال. وتشير ورقة بحثية من جامعة يورك سان جونز إلى أن التعرض للميكروبات الموجودة في الطين قد يساعد الأطفال في الواقع على تطوير أجهزة مناعية أقوى، ويقلل حتى من خطر إصابتهم بالحساسية وأمراض المناعة الذاتية.

والطين ليس مجرد مزيج من التربة والماء، إنه نظام بيئي معقد مليء بالكائنات الحية الدقيقة، ويمكن لغرام واحد من التربة أن يؤوي ما يصل إلى 10 مليارات من الكائنات الحية الدقيقة، من آلاف الأنواع المختلفة المحتملة، بحسب موقع "ذا كونفيرسيشن".

وتلعب المجموعة المتنوعة من البكتيريا والفطريات والميكروبات الأخرى الموجودة في الطين والتربة دوراً حاسماً في صحتنا، وهي مفتاح لما يسميه علماء المناعة "التدريب المناعي"، هذه هي العملية التي يتعلم بها الجهاز المناعي التمييز بين مسببات الأمراض الضارة والمواد البيئية الحميدة.

خلال مرحلة الطفولة، يكون الجهاز المناعي قابلاً للتكيف. فعندما يتعرض لمجموعة واسعة من الميكروبات، يتعلم إيجاد التوازن - الاستجابة بقوة للغزاة الضارين مع ترك المواد غير الضارة، مثل حبوب اللقاح أو جزيئات الطعام، بمفردها. ووفق "فرضية النظافة"، مع تزايد التعرض في المجتمعات وتطهيرها، تحرم أنظمتنا المناعية من التحديات الميكروبية التي تحتاجها للتطور بشكل صحيح.

وقد يتسبب هذا في أن يصبح الجهاز المناعي شديد الحساسية. ويمكن أن تتجلى هذه الحساسية المفرطة في حالات الحساسية مثل الربو أو الإكزيما أو حمى القش. كما قد يؤدي الافتقار إلى التعرض للميكروبات، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، أيضاً إلى زيادة احتمال الإصابة بنزلات البرد الشائعة.

إن الافتقار إلى مثل هذا التدريب المناعي قد يفسر سبب زيادة احتمالات إصابة





“

أسباب جديدة لـ “النقرس”

المصابين به، ليروصدوا مناطق في الحمض النووي للإنسان (DNA) لها دور في الإصابة بالمرض. وقال الباحثون إن نمط الحياة والغذاء والعوامل البيئية لا تزال تلعب دوراً في الإصابة بالمرض، لكن النتائج تشير إلى أن العوامل الوراثية تلعب دوراً رئيسياً في تحديد احتمالية إصابة الشخص بمرض النقرس أم لا.

ونقلت الدراسة عن توني ميرمان، أخصائي علوم الأوبئة بجامعة أوتاغو في نيوزيلندا، قوله إن “النقرس مرض مزمن له أساس وراثي، لذا يجب دحض الأسطورة القائلة بأن النقرس ناجم عن نمط الحياة أو النظام الغذائي”. وأشار الخبراء إلى أن تحديد الجينات التي ترتبط بارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم ربما يفتح الباب أمام المساعدة في تحديد الأشخاص المعرضين للإصابة بمرض النقرس.

ساد اعتقاد بأن نمط الأكل وراء الإصابة بالنقرس أو ما يطلق عليه “مرض الملوك”، لكن دراسة حديثة كشفت عن أحد أسباب رئيسية أخرى وراء الإصابة بالمرض. وكشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة “نيشتر غينيتكس” عن أن الجينات تعد أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالمرض الذي يؤدي إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك في جسم الإنسان ما يسبب في ألم في المفاصل. وقالت الدراسة إن الأبحاث الجديدة تشير إلى أن العوامل الوراثية تلعب دوراً أكبر في تطوير حالة الإصابة بمرض النقرس وتفاقمه. وخلصت الدراسة إلى هذه النتائج بعد جمع بيانات جينية من أكثر مليوني ونصف شخص من بينهم أكثر من 120 ألف مريض بالنقرس، بحسب “دي ديليو”. وعمد الباحثون إلى مقارنة الشفرات الجينية للأشخاص المصابين بالنقرس مع الأشخاص غير

إن نمط الحياة والغذاء والعوامل البيئية لا تزال تلعب دوراً في الإصابة بالمرض، لكن النتائج تشير إلى أن العوامل الوراثية تلعب دوراً رئيسياً في تحديد احتمالية إصابة الشخص بمرض النقرس أم لا.

سبب غير متوقع لألم الركبة المفاجئ

وتأتي على النحو التالي:

- **إصابة أربطة الركبة:** إصابة أربطة الركبة عند ممارسة أنواع الرياضات العنيفة، كالجري والقفز، وهو ما يحدث ألم في الركبة، نتيجة إصابة الرباط الصليبي الأمامي أو الرباط الصليبي الخلفي أو الرباط الجانبي.

- **الكسور:** العظمة المتحركة البارزة الموجودة (رأس الركبة)، والتي تسمى «عظمة الرضفة» تعد الأكثر تعرضاً للكسور نتيجة السقوط أو الإصابات أو الحوادث، ما تسبب ألم الركبة المفاجئ الشديد.

- **خلع الركبة:** خلع الركبة، وهو انفصال عظام الفخذ وعظام الساق وعظم الرضفة من مكانهم الطبيعي، والذي يحدث بسبب حوادث السيارات يؤدي لـ ألم شديد في الركبة.

- **التهاب الأوتار:** يؤدي التهاب الأوتار عند الرياضيين أغلب الوقت إلى الألم المفاجئ والمزمن.

- **تمزق الغضاريف:** تحمي الغضاريف الركبة، وتمتص الصدمات، لكن الإصابات مثل الالتواء والالتهابات المزمنة تأتي ضمن أسباب ألم الركبة المفاجئ.

قال استشاري أمراض العظام، الدكتور عمرو عبدالعال، إن “هناك أسباباً كثيرة لألم الركبة المفاجئ، على رأسها التعرض للكسر أو المزق، أو المعاناة من التهاب الأوتار”.

وأوضح أن “هناك أسباباً غير متوقعة لألم الركبة المفاجئ، وعلى رأسها المعاناة من الأملاح، إذ يؤدي لتراكم الصديد في الركبة، ما يؤدي للإصابة بالخشونة والألم الشديد”. وأشار إلى أن “السبب الآخر يتمثل في زيادة الوزن والسمنة الناتجة عن أخطاء الأنظمة الغذائية، وتناول أكالات تزيد من الدهون والوزن” مضيفاً “السمنة والتغذية السيئة تؤديان لتآكل الركبة ما يسبب ألماً شديداً”، بحسب موقع “الوطن” المصري.

ووفقاً للموقع الطبي WEBMD، هناك بعض الأسباب التي قد تؤدي لإصابته بشكل كبير،





اسناني حياتي



لصقات تبييض
الأسنان، هي
عبارة عن شرائط
بها مادة الكريست
يتم وضعها
على الأسنان
لتبييضها،
والقضاء على
الاصفرار
وطبقة البلاك
والتصبغات
المتراكمة على
الأسنان.



فئات معرضة للإصابة بالتهاب اللثة

- نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط الطبي.
- احمرار اللثة.
- الشعور بألم في اللثة عند لمسها.
- تورم اللثة.
- تقرحات الفم.
- انبعاث رائحة كريهة من الفم.

العلاج والوقاية:

- ويتمثل علاج التهاب اللثة في الإجراءات التالية:
- تنظيف الأسنان من البلاك في عيادة الطبيب.
- غسل الأسنان مرتين يومياً.
- استعمال فرشاة ناعمة عند تنظيف الأسنان.
- استخدام معجون أسنان غني بالفلورايد.
- تنظيف الأسنان بالخيط الطبي مرتين يومياً.

ولتقليل خطر الإصابة بالتهاب اللثة، لا بد من الالتزام بمجموعة من الإرشادات، أهمها:

- اتباع نظام غذائي صحي.
- تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.
- شرب الماء الذي يحتوي على الفلورايد.
- الإقلاع عن التدخين.
- العناية بأطقم الأسنان الاصطناعية.

التهاب اللثة يمكن أن يصيب أي شخص، ولكن هناك أشخاصاً أكثر عرضة للإصابة به، لذلك يجب أن نكون على دراية بأعراضه، للإسراع في زيارة طبيب الأسنان فور ظهورها.

وهنا فئات معرضة للإصابة بالتهاب اللثة، وفقاً لموقع "الكونسلتو" هي كما يلي:

الأشخاص الذين يهملون نظافة أسنانهم: لأن إهمال غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تكوين البلاك، الذي يزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللثة.

الحوامل: تتعرض النساء أثناء الحمل لاضطرابات هرمونية، تجعل اللثة أكثر حساسية، مما يؤدي إلى سهولة إصابتها بالتهاب.

مرض السكري: ينبغي على مرضى السكري التحكم في مستويات سكر الدم بتناول الأدوية واتباع نمط حياة صحي، لأن ارتفاعه يشجع البكتيريا على النمو والتكاثر بالفم، ومن ثم الإصابة بالتهاب اللثة.

المدخنون: لأن التدخين من العادات الخاطئة التي تؤثر سلباً على صحتها، حيث يفقدها لونها الوردي ويعرضها للإصابة بالتهاب.

وهناك أسباب أقل شيوعاً لالتهاب اللثة، أبرزها:

- تناول بعض الأدوية، مثل الفينيتوين والبريموت وبعض أنواع حبوب منع الحمل.
- المعاناة من انحراف الأسنان.
- سوء نظافة تركيبات الفم، مثل التقويم وأطقم الأسنان.

الأعراض:

يمكن اكتشاف الإصابة بالتهاب اللثة من خلال بعض الأعراض، أبرزها:

أخصائي: لا ننصح بلصقات التبييض

لصقات الأسنان مستطيلة وليست معدة خصيصاً على شكل الأسنان، لذا وضعها يتلامس مع اللثة ويسفر عنها الأضرار المذكورة سلفاً. ولا يفضل الدكتور الجزار، استخدام لصقات تبييض الأسنان، وكذا المعجون المخصص للتبييض، بشكل مستمر، حفاظاً على طبقة المينا، موضحاً، أن الأطباء ينصحون باستخدام معجون التبييض مرة كل شهر، أو مرة كل أسبوع وهذا في حالات الأسنان الأكثر اصفراراً.

ونصح بتبييض الأسنان وآلة التصبغات في عيادات الأسنان، بالمواد والأدوات المعدة خصيصاً لها، مرة كل عام أو عام ونصف، على حسب نوعية الأسنان، ومدى اصفرارها وتراكم التصبغات والجير عليها.



قال أخصائي طب الفم والأسنان، الدكتور عمر الجزار، إن استخدام لصقات تبييض الأسنان ليست من الأمور الصحيحة طبيياً، لأنها تحتوي على مادة الهيدروجين بروكايد الأشبه بماء الأكسجين.

ولصقات تبييض الأسنان، هي عبارة عن شرائط بها مادة الكريست يتم وضعها على الأسنان لتبييضها، والقضاء على الاصفرار.

وطبقة البلاك والتصبغات المتراكمة على الأسنان، وأوضح الجزار، أن وضع لصقات تبييض الأسنان،

تسبب تآكل في طبقة المينا وحساسية شديدة للثة تؤدي لحرقها تماماً وتغيير لونها للأبيض، لافتاً

إلى أنه من الصعب علاج اللثة لإرجاعها للونها الطبيعي، بحسب موقع "الكونسلتو".

وتابع أخصائي طب الفم والأسنان، أن شكل



مخ واعصاب

الفرق بين حالة الصداع النصفي والسكتة



لهالة الصداع النصفي، نظراً لأن أعراض السكتة الدماغية تحدث على نحو مفاجئ. وبالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تتميز السكتة الدماغية بأعراض الشلل على جانب واحد من الجسم. وعادة ما تكون حالة الصداع النصفي غير ضارة، ولكن يراعى أن مرضى الصداع النصفي، الذين يعانون من الهالة، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية من الأشخاص الأصحاء. كما أن بعض العوامل ترفع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لدى مرضى الصداع النصفي، الذين يعانون من الهالة، كالتدخين وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وداء السكري وارتفاع مستوى الكوليسترول. ويرتبط تناول حبوب منع الحمل مع حالة الصداع النصفي أيضاً بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. لذا ينبغي لمرضى الصداع النصفي المصاحب بهالة، مراقبة عوامل الخطر الإضافية. وينبغي لمرضى الصداع النصفي استدعاء الإسعاف فور الاشتباه في الإصابة بسكتة دماغية، نظراً لأن كل دقيقة لها ثمنها في إنقاذ الحياة، وتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على السكتة الدماغية والمتمثلة في الشلل والعجز عن الكلام.

قالت الجمعية الألمانية للصداع والصداع النصفي إن أعراض الهالة المصاحبة للصداع النصفي تشابه مع أعراض السكتة الدماغية، ما يسبب لمرضى الصداع النصفي قلقاً كبيراً، ويجعلهم في حيرة من أمرهم. وأوضحت الجمعية أن أعراض الهالة المصاحبة للصداع النصفي تتمثل في: اضطرابات بصرية مثل ومضات ضوئية ورؤية خطوط متعرجة والرؤية المزدوجة وفقدان المجال البصري. اضطرابات لغوية مثل صعوبة إيجاد الكلمات والكلام غير المفهوم. اضطرابات حسية مثل الوخز والخدر في الذراعين. أعراض تتعلق بالسمع مثل ضعف السمع وطنين الأذن. وتحدث هذه الاضطرابات أيضاً بعد تعرض الدماغ للتلطف، على سبيل المثال، بسبب إصابات الدماغ المؤلمة أو السكتة الدماغية. وعن كيفية التفرقة بين أعراض حالة الصداع النصفي والسكتة الدماغية، أوضحت الجمعية أن أعراض حالة الصداع النصفي عادة ما تهدأ مع بداية نوبة الصداع النصفي. كما أن الانتشار البطيء للأعراض العصبية يمثل سمة مميزة



ينبغي لمرضى الصداع النصفي استدعاء الإسعاف فور الاشتباه في الإصابة بسكتة دماغية، نظراً لأن كل دقيقة لها ثمنها في إنقاذ الحياة، وتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على السكتة الدماغية والمتمثلة في الشلل والعجز عن الكلام.

أضرار الموبايل على الدماغ

التأكسدي في الخلايا العصبية، مما قد يؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز على المدى البعيد.

وأشار إلى أن تكرار تعرض الدماغ لهذه الموجات قد يؤثر على الوظائف المعرفية خاصة عند الأطفال والشباب الذين لا تزال أدمغتهم في طور النمو، وفقاً لموقع "الكونسيلتو" المصري. كما حذّر، من أن الاستخدام المستمر للهواتف المحمولة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النوم، حيث إن الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين، المسؤول عن تنظيم دورة النوم. ولفت إلى أن قلة النوم تتسبب في تراجع القدرة على التركيز، وزيادة معدلات القلق والتوتر، مشدداً على ضرورة الحد من استخدام الهاتف قبل النوم بساعة على الأقل. وأفاد أن هناك علاقة بين الاستخدام المكثف للهواتف ومشاكل صحية أخرى، مثل الصداع المتكرر وآلام الرقبة، نتيجة البقاء لفترات طويلة بوضعية خاطئة أثناء استخدام الهاتف، وهو ما يعرف بـ "متلازمة الرقبة النصية".

حذر استشاري المخ والأعصاب، الدكتور محمد عبد الجواد، من أن الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة يؤثر بشكل سلبي على صحة الدماغ، وقد يؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد. وأوضح أن التعرض المطول للأشعة الكهرومغناطيسية الصادرة عن الهواتف المحمولة قد يؤثر على النشاط الكهربائي للدماغ، مبيناً أن هذه الأشعة يمكن أن ترفع درجة حرارة الأنسجة القريبة من الدماغ، وتزيد من مستويات الإجهاد



Freemove® فريموف

Ointment 50g



آلام الظهر
Backaches

آلام العضلات
Muscular Pains

إلتواء المفاصل
Sprains

آلام التهاب المفاصل
Arthritic Pains

مسكن سريع لآلام العضلات والمفاصل

يحتوي فريموف على مكونات فريدة ومميزة

- زيت الغلاظيرة المسطحة
- زيت المنثول
- زيت التربنتين
- زيت الأيوكاليبتوس
- Wintergreen oil
- Menthol
- Turpentin oil
- Eucalyptus oil



سبأ فارما
Shiba Pharma





قسم علاج الأورام بالإشعاع Nuclear Medicine Department

جهاز العلاج الإشعاعي المعجل الخطي Linear Accelerator :

المعجل الخطي جهاز متطور ويعتبر أفضل الاجهزة في علاج الاورام بالإشعاع حيث أنه متعدد الطاقات العلاجية من نوع الفوتون (الأشعة العميقة Photons) والالكترونات (السطحية Electrons) بما يتيح للطبيب اختيار افضل نوع من الطاقات للعلاج وكذلك ما يميز المعجل الخطي هو الدقة في العلاج والحفاظ علي الانسجة السليمة المحيطة بالورم كما يتيح العلاج بتقنية ثلاثي الابعاد (3D) و استخدام اشعة الالكترن لعلاج الأورام السطحية مثل حالات اورام الجلد طبقاً لعمق الورم .

جهاز التخطيط Planning system :

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

جهاز المحاكي CT Simulator :

يتم التخطيط باستخدام جهاز الاشعة 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.



LANZOMAC®

**THE GOLDEN
HEALING**

للإشتراك

اتصل بكود
التفعيل المباشر
الخاص بالباقة

باقات مزايا فوري

باقات توفير فوري

باقات نت فوري



4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات
ارسل "كود" الى 123 مجاناً

ميثابالامين® Methabalamín®

Methylcobalamin

500 µg (B12)

1000 µg (B12)



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

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



شيبا فارما
Shiba Pharma

