

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

ديسمبر 2024 العدد (84)

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر

- مرض "أنكلستوما" لأول مرة في اليمن
- مكافحة السرطان في إب تطلق نداء استغاثة
- علاج مبتكر لتحسين صحة مرضى السكري

سفر..

فتاة تداوي قلوب الأطفال المهمشين

- مشروبات تحمي الكلى من الأمراض المزمنة



اليمن يتصدر العالم بـ

ربع مليون إصابة كوليرا

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحياة

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

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





27
دواء

- خضروات تؤثر سلباً على الأدوية
- أدوية تؤدي إلى نقص فيتامين بي 12

30
تغذية

- كنز شتوي لصحة الجسم

33
صحة إنجابية

- الليمون لحمل بدون إنفلونزا

36
عظام

- تجنب آلام التهاب المفاصل في الشتاء

18
قمة صحفية

- سمر.. فتاة تحاوي قلوب الأطفال المهمشين

24
توعية

- 6 فوائد يقدمها المشي لصحتك
- الوقت المثالي لاكتساب "فيتامين D"
- العلامات المبكرة للإنفلونزا

26
جديد الطب

- ابتكارات طبية مذهشة

7
فلك الطبية

- وزارة الصحة تسعى لإنشاء برنامج لتبديل الصمامات عن طريق القسطر القلبية
- مكافحة السرطان في إب تطلق نداء استغاثة
- انتشار مرض "أنكلستوما" لأول مرة في اليمن وإصابة عشرات الأسر
- الدكتور الشرجبي يحاضر في المؤتمر الدولي الـ13 لجراحة التجميل وزراعة الشعر في موسكو
- 500 ألف طفل في اليمن يعانون الهزال الشديد

12
تقرير

- حين يصبح العقم وصمة اجتماعية بحاجة لـ«تبرير الموقف»!
- اليمن يتصدر العالم بـ ربع مليون إصابة كوليرا
- تنظيم الأسرة.. وسائل عشوائية وولادات متكررة تنهك النساء
- مخاوف من تفشي أمراض الشتاء في مخيمات النازحين

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 الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



الكحة الشديدة
والمستمرة
التي لا تهدأ
بمهدئات السعال
والشعور بضيق
النفس (الكتمة)
أو تسارع
النفس.. الإعياء
الشديد وعدم
القدرة على
ممارسة النشاط
المعتاد.. وأيضا
ظهور أوجاع في
الأذن.

الوقاية من مخاطر الصقيع

خلال موجة الصقيع يعد التعرض لأشعة الشمس الخفيفة (من الثامنة صباحا حتى العاشرة والنصف أو من 3 عصرا حتى المغيب) وتناول المواد الغذائية الغنية بالزنك وفيتامين د وفيتانين سي مهم جدا .

بالإضافة إلى عدم التعرض المباشر للتيانين الكبير في درجات الحرارة كالخروج المفاجئ من مكان دافئ الى مكان بارد وتجنب الضغوطات النفسية والعصبية التي تضعف جهاز المناعة والنوم بعدد الساعات الكافية .

كل ذلك يساهم كثيرا في رفع قدرة الجسد في مواجهة كافة الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي والتي يرتفع معدل الاصابة بها في موجة الصقيع .

ومع موجة الصقيع وتزايد حالات الالتهابات الرئوية الفيروسية المرافقة له ننصح بضرورة الانتباه على الأطفال وكبار السن من التعرض لموجات الصقيع خصوصا عند دخول الليل والفجر . وتجنب كثرة الدخول والخروج والفسحات ، ومحاولة البقاء في المنزل أكثر وقت ممكن حتى تنتهي موجة الصقيع الشديدة.. وفي حال إصابة أي شخص بأعراض نزلة برد فإن ظهور بعض الأعراض يستدعي لزاما عرضه على الطبيب المختص، ومن هذه الأعراض ارتفاع كبير في درجة الحرارة وعدم الاستجابة الفعالة للأدوية الخافضة للحرارة أو استجابة بسيطة ثم تعاود الحمى بنفس الشدة .

الكحة الشديدة والمستمرة التي لا تهدأ بمهدئات السعال والشعور بضيق النفس (الكتمة) أو تسارع النفس.. الإعياء الشديد وعدم القدرة على ممارسة النشاط المعتاد.. وأيضا ظهور أوجاع في الأذن.

وبالنسبة للأطفال الصغار يجب عرض المريض على الطبيب دون تأخير حال ظهور أحد الأعراض التالية:- تسارع التنفس ، الحمى المستمرة الشديدة، ظهور علامات الجفاف، شحوب الوجه، قلة شرب الماء، نقص التبول لديه، وظهور طفح جلدي . استشاري طب الحالات الحرجة وأمراض الجهاز التنفسي .



الدكتور/ وهاج المقطري

Dapacare®

dapagliflozin

10 mg

30



tablets

Once daily tablet
with **great benefits**



Pharmacare
فارماكير





فك الطبية



ناقش المؤتمر العديد من الأبحاث العلمية التوعوية، وإقامة ست ورش عمل تشمل (تخطيط القلب - تلفزيون القلب - الإنعاش القلبي الرئوي - زراعة الصمامات بالقسطرة والتي تقام لأول مرة في اليمن - تعليم استخدام أجهزة التنفس الصناعي - والقرية الذكية التي تهدف إلى تعليم الطلاب للمهارات الأساسية للتعامل مع المرضى من خلال الدمى الذكية).



الدكتور شيبان في افتتاح المؤتمر العلمي السابع للقلب: وزارة الصحة تسعى لإنشاء برنامج خاص بالصمامات عن طريق القسطرة القلبية

والتي تقام لأول مرة في اليمن - تعليم استخدام أجهزة التنفس الصناعي - والقرية الذكية التي تهدف إلى تعليم الطلاب المهارات الأساسية للتعامل مع المرضى من خلال الدمى الذكية).

ولفت إلى أن مركز القلب العسكري تمكن خلال الفترة السابقة من إجراء معظم التدخلات الطبية لجميع المرضى وفق أعلى المعايير ما يعكس مستوى الالتزام بتوفير الرعاية بجودة عالية للمرضى ومساعدة كل مواطن يحتاج للعلاج. ولفيت الشامي إلى أن المركز أجرى حتى منتصف شهر ديسمبر 2024 أكثر من 421 عملية قلب مفتوح، وأكثر من 4612 قسطرة قلبية تشخيصية وعلاجية.

من جانبه اعتبر رئيس جامعة صنعاء الدكتور القاسم عباس، المؤتمر العلمي السابع، محفلاً علمياً مهماً يستمد أهميته من عنوانه الخاص بأمراض وجراحة القلب التي تعد من أمراض العصر.

وقال « إن أمراض القلب كانت في السابق غالباً ما تصيب كبار السن، أما حالياً أصبح الكثير من الشباب يصابون بهذا المرض وهذا يعد من التحديات.. مؤكداً على ضرورة وجود حراك علمي يواكب التطورات الحديثة التي يشهدها العالم في مجال أمراض وجراحة القلب. فيما أكد مدير دائرة الخدمات الطبية العسكرية الدكتور عبدالمحسن حجر، على أهمية المؤتمر لمواكبة جديد العلوم الطبية والجراحية والتشخيصية والعلاجية في مجال أمراض وجراحة القلب والاستفادة من الخبرات المشاركة في هذا المؤتمر العلمي والطبي للارتقاء بمستوى الخدمات الطبية التي تقدم لمرضى القلب.



الطبية/ خاص

قال وزير الصحة العامة والبيئة الدكتور علي شيبان أن وزارة الصحة تسعى لإنشاء برنامج خاص بالوزارة لتبديل الصمامات عن طريق القسطرة القلبية.

وأوضح وزير الصحة في افتتاح المؤتمر العلمي السابع للمركز العسكري للقلب الذي أقيم أواخر ديسمبر على مدى ثلاثة أيام، أن اليمن يمتلك كوادر وكفاءات متميزة وكذا أجهزة ومعدات حديثة خاصة بأمراض وجراحة القلب، مشيداً بالجهود المتميزة للقائمين على المركز العسكري للقلب وكافة كوادره الطبية والجراحية والتمريضية. وأفاد بأن المؤتمرات العلمية التي يقيمها المركز العسكري للقلب ساهمت في التغلب على الكثير من التحديات والصعوبات التي واجهها القطاع الصحي.

وفي هذا السياق أشار رئيس المؤتمر البروفيسور طه الميموني إلى أن هذا المؤتمر الذي شارك فيه أربعة آلاف طبيب يمثل حدثاً طبياً وعلمياً ساهم في الارتقاء بالمستوى

العلمي والأداء العملي لأطباء وجراحي القلب وكذا بحث عن الحلول الناجمة لمعالجة الحالات المرضية الصعبة والمعقدة. بدوره أوضح مدير المركز العسكري للقلب الدكتور علي الشامي بأن المؤتمر الذي شارك فيه نخبة من أطباء القلب من داخل وخارج اليمن ساهم في الارتقاء بمستوى أداء أطباء وجراحي القلب اليمنيين من خلال ما يكتسبونه من مهارات طبية وجراحية عبر الجلسات العلمية والورش التدريبية خلال أيام المؤتمر.

وناقش المؤتمر العديد من الأبحاث العلمية النوعية، وإقامة ست ورش عمل تشمل (تخطيط القلب - تلفزيون القلب - الإنعاش القلبي الرئوي - زراعة الصمامات بالقسطرة



ناشد الدكتور المداني، جميع الجهات المعنية بالتعاون الجاد والمسؤول في الحد من ظاهرة التدخين التي تستهدف صحة المجتمع بالأمراض الخطيرة والمزمنة والتي تهدد حياة وسلامة أفراد المجتمع أولاً، وتسبب بشكل كبير في رفع فاتورة تكاليف الدعم الصحي الحكومي بما تسببه هذه الظاهرة من أمراض خطيرة.



ينفذها صندوق مكافحة السرطان على مدى شهر الحملة الوطنية الثامنة للتوعية بمخاطر التدخين

الطبية/خاص

دشن صندوق مكافحة السرطان بصنعاء، الحملة الوطنية الثامنة للتوعية بمخاطر التدخين تحت شعار "لا تقتل نفسك".
تهدف الحملة التي انطلقت أواخر ديسمبر وتستمر حتى 30 يناير من العام 2025م، إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي بمخاطر التدخين على صحة المدخن وصحة المحيطين به.
وفي هذا السياق دعا رئيس مجلس إدارة الصندوق الدكتور عبدالسلام المداني، جميع أفراد المجتمع بكافة شرائحه إلى التفاعل البناء والإيجابي النشط مع هذه الحملة والمساهمة بشكل فاعل في إنجاحها وإيصال محتواها التوعوي إلى أكبر قدر من الأفراد، وذلك من خلال تعميم الرسائل التوعوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمنصات الإعلامية لمحاربة التدخين والقضاء

الطبية/خاص

على هذه الظاهرة الخطيرة.
وناشد الدكتور المداني، جميع الجهات المعنية بالتعاون الجاد والمسؤول في الحد من ظاهرة التدخين التي تستهدف صحة المجتمع بالأمراض الخطيرة والمزمنة والتي تهدد حياة وسلامة أفراد المجتمع أولاً، وتسبب بشكل كبير في رفع فاتورة تكاليف الدعم الصحي الحكومي بما تسببه هذه الظاهرة من أمراض خطيرة.
وأفاد بأن جميع الدراسات العلمية والأبحاث الطبية أجمعت على خطر التدخين سواء على صحة المدخن نفسه، أو على صحة من حوله، حيث يدخل في صناعة التبغ العديد من المواد السامة والمسرطنة كالزرنج، والبريليوم، والكاديوم، بالإضافة إلى القطران والمنكهات التي تضيفها المصانع إلى الشيش الإلكتروني والمعلبات.

مكافحة السرطان في إب تطلق نداء استغاثة

الطبية/خاص

للمرة الثانية خلال شهر ديسمبر، أطلقت مؤسسة مكافحة السرطان في محافظة إب (وسط اليمن)، نداء استغاثة لإنقاذ حياة آلاف المرضى.
وقال مدير عام المؤسسة بليغ الطويل، إن 7 آلاف مريض في مركز الأمل لعلاج الأورام، التابع للمؤسسة، باتت حالتهم خطيرة، ويحاجة لسرعة التدخل لإنقاذ حياتهم.
وأضاف الطويل في حديثه لموقع المشاهد، أن المؤسسة تعاني من تدهور الخدمات الطبية والعلاجية، بالإضافة إلى النقص الحاد في الأدوية والمستلزمات الطبية، ونفاد الأدوية المساعدة، كما وتعاني من نقص بعض أصناف الأدوية الكيماوية، والاحتياج الضروري لتوفير موازنة الأشعة والكشافات والصبغات، والموازنة التشغيلية.
ونبه الطويل إلى أن غياب هذه الخدمات يجعل المركز غير

قادر على الاستمرار في تقديم الخدمات الصحية للمرضى، خاصة ومركز الأمل لعلاج الأورام يشهد تزايد في عدد حالات مرضى السرطان من مختلف مديريات المحافظة.
ولفت إلى أن الأعداد المتزايدة للمرضى جعل المؤسسة تواجه صعوبة في تقديم الخدمات الطبية نتيجة قلة الدعم، وحسب الطويل فإن مركز الأمل لعلاج الأورام، التابع للمؤسسة استقبل خلال العام الحالي 2024، نحو 800 حالة إصابة جديدة بمرض السرطان، بينما تواجه المؤسسة شح في الإيرادات، وتفتقر لمصادر الدعم الثابت.
وناشد الطويل الجهات ذات العلاقة، والمنظمات ورجال الأعمال، سرعة التدخل لإنقاذ آلاف المرضى.
ودعا للمشاركة مع فعالية "سأبدأ عامي بخير"، والتي تنطلق سنوياً بتاريخ الأول من يناير من كل عام، لدعم مرضى السرطان.





فك الطبية



لا توجد علاقة بين فترة الحمل والاكئاب النفسي بعد الولادة، الأعراض التي تأتي خلال الحمل تكون بسبب هرمون الحمل، أما ما بعد الولادة فقد يكون بسبب التزييف خلال الولادة



أخصائية توضح علاقة مرض اكتئاب ما بعد الولادة بالحمل

الطبية/ خاص

أفادت أخصائية يمنية في أمراض النساء والولادة بعدم وجود أي علاقة بين فترة الحمل ومرض اكتئاب ما بعد الولادة الذي يصيب الكثير من الأمهات في اليمن.

وقالت الدكتورة عهد الخضمر، اختصاصية نساء وولادة، في حديثها لصالح تقرير نشرته منصة خيوط، "لا توجد علاقة بين فترة الحمل والاكئاب النفسي بعد الولادة، الأعراض التي تأتي خلال الحمل تكون بسبب هرمون الحمل، أما ما بعد الولادة فقد يكون بسبب النزيف خلال الولادة، وهو أول ما نفكر فيه".

اللاتي يحصلن على علاج ويقمن بزيارة الطبيب النفسي قليات جدا. وبحسب حديث الصنوي الذي نُشر في ذات التقرير، فإن السبب في ذلك يعود لبعض العادات والتقاليد وضعف مستوى الوعي بالصحة النفسية والعلاج النفسي "بالإضافة إلى تخوف الناس من كلام الآخرين، كأن يقول الناس: "فلان زوجته مريضة نفسياً أو فاقدة لعقلها". وتُشكّل العادات والتقاليد ضغطاً من نوع خاص على النساء في تكوين آرائهن وتجاربهن الخاصة، ومن الدارج أن تتردد النساء في طلب المساعدة؛ درءاً لتقافة العيب والسخرية. ويعد اكتئاب ما بعد الولادة واحداً من الأمراض طويلة الأمد التي تتعرض لها النساء بسبب الحمل والولادة.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد أكدت معاناة ما لا يقل عن 40 مليون امرأة سنوياً من مشكلة صحية طويلة الأمد بعد الولادة. وبحسب دراسة نفذتها إدارة الصحة الإنجابية في المنظمة، فإن امرأة من كل 3 لها مشكلة صحية تمتد من أشهر إلى أعوام، بسبب الحمل والولادة. ووفقاً لنتائج البحث الذي نشر في مجلة "لانسييت" الطبية، أفاد الباحثون، بأن اكتئاب ما بعد الولادة يصيب ما بين 11% و 17% من النساء، وشملت المشاكل التي تمتد بعد الولادة: القلق الذي يصيب ما بين 9% و 24%، بينما الخوف من الولادة، يؤثر على ما بين 6% و 15%.

وفي التقرير الذي أعدته الصحيفة هناء عبديره ونشر تحت عنوان "تحديات ومصاعب اكتئاب ما بعد الولادة" أضافت الخضمر مستدركة "العنف الجسدي والنفسي الذي تتعرض له الأم المصابة باكتئاب ما بعد الولادة أو حتى الأم الحامل، يضطرننا إلى أن نقوم بتحويلها للطب النفسي؛ لأنه ليس بمقدورنا أن نقوم بمساعدتها، يمكن أن نستمتع لها في البداية إن كان يمكن استدراك الأمر؛ كون المريض عموماً نصف علاجه هو أن يجد من يستمع له وتفهم، ويعطيه نصائح إرشادية ليس إلا". وفي هذا السياق يؤكد الاختصاصي النفسي زكريا الصنوي، أن النساء

انتشار مرض "أنكلستوما" لأول مرة في اليمن وإصابة عشرات الأسر

الطبية/ متابعات

كشفت منظمة دولية، عن انتشار مرض لأول مرة بمحافظة الحديدة غرب اليمن يسمى داء هجرة اليرقات الجلدي "أنكلستوما". وقالت منظمة أطباء بلا حدود إن "فرق أطباء بلا حدود تعالج انتشار داء هجرة اليرقات الجلدي في مخيم جوش زابط للنازحين في مديرية القناوص بمحافظة الحديدة." موضحة بان هذا الداء عبارة عن يرقات تخترق الجلد وتسبب التهابا وحكة. وأفادت المنظمة في بيان صادر عن مكتبها في اليمن أواخر ديسمبر انها تقوم بعلاج 89 أسرة تتكون من 623 فرداً، استجابة لطلب الجهات الصحية هناك.

ووفقاً لليبان أجراء فريق أطباء بلا حدود 206 استشارات، بما في ذلك 67 استشارة لإصابات بعدوى جلدية، وإجراء جلسات توعية صحية لأكثر من 473 شخصاً للحد من انتشار المرض وتحسين سبل العيش.



وفي ذات السياق وزعت المنظمة مساعدات تضمنت أحذية مطاطية وناموسيات، ومستلزمات النظافة مثل الصابون وحافظات مياه وغيرها على جميع الأسر المتأثرة.



متابعات



الدكتور الشرجبي يحاضر في المؤتمر الدولي الـ 13 لجراحة التجميل وزراعة الشعر في موسكو

بالإضافة إلى زراعة الشعر باستخدام التقنيات الأكثر تطوراً عالمياً والتي تضمن نتائج متميزة وفعالة.

وأعرب الدكتور الشرجبي عن سعادته بالمشاركة في هذا الحدث العالمي مشيراً إلى أهمية مثل هذه المؤتمرات في تبادل الخبرات ونقل المعرفة إلى المجتمع الطبي في اليمن والعالم العربي. وقال الدكتور الشرجبي-الذي يقدم خدمات الجراحة التجميلية وزراعة الشعر عبر مركز يعد الأول في اليمن في هذا المجال- أن مشاركاته في المؤتمرات والفعاليات الدولية تأتي ضمن جهوده المستمرة لرفع كفاءة القطاع الطبي وتعزيز مكانة اليمن على خارطة الطب الحديث.

كما تساهم هذه المشاركة في تعزيز مكانة الدكتور الشرجبي كأحد أبرز الأسماء في مجال جراحة التجميل وزراعة الشعر، وتأكيد دوره الريادي في تقديم ما هو جديد ومبتكر في هذا المجال الطبي الذي ما يزال حديثاً على مجتمعتنا.

الطبية/خاص

قدم الدكتور محمد الشرجبي، استشاري أول جراحة التجميل وزراعة الشعر، سلسلة من المحاضرات خلال مشاركته في المؤتمر العالمي الثالث عشر لجراحة الحروق والتجميل والسمنة المفرطة وزراعة الشعر، في العاصمة الروسية موسكو.

تأتي هذه المشاركة تزامناً مع احتفالية الجمعية الروسية لجراحة الحروق والتجميل وزراعة الشعر، بالذكرى الـ 30 لإنشائها، قدم الدكتور الشرجبي من خلال مشاركته الفاعلة في جلسات المؤتمر نموذجاً مشرفاً لليمن.

وفي حديثه لـ المجلة الطبية أفاد الدكتور الشرجبي بأن المحاضرات التي قدمها في المؤتمر سلطت الضوء على أحدث التطورات والتقنيات في مجالات متعددة منها عمليات التجميل الجراحية وغير الجراحية، التي تشهد تطوراً ملحوظاً في تقديم نتائج طبيعية وآمنة، وعلاج السمنة المفرطة بطرق حديثة ومبتكرة تساهم في تحسين حياة المرضى.



أعرب الدكتور الشرجبي عن سعادته بالمشاركة في هذا الحدث العالمي مشيراً إلى أهمية مثل هذه المؤتمرات في تبادل الخبرات ونقل المعرفة إلى المجتمع الطبي في اليمن والعالم العربي.

500 ألف طفل في اليمن يعانون الهزال الشديد

7.4 مليون طفل بشكل عاجل إلى خدمات الحماية وسط

تزايد عمالة الأطفال وزواج القاصرين والعنف القائم على النوع الاجتماعي.

ومع حلول العام الجديد، تتبهِ المنظمة الأممية إلى أن الاحتياجات الإنسانية في اليمن لا تهدأ، حيث يحتاج 18.2 مليون شخص، بما في ذلك 9.8 مليون طفل، إلى المساعدة العاجلة، وعلى الرغم من الجهود الدولية، فإن الافتقار إلى حل سياسي للأزمة يؤدي إلى تفاقم هذا الوضع الإنساني.

وعلى الرغم من توقعات «يونيسيف» بمعالجة 100 في المائة من الأطفال اليمنيين

المخطط لهم، الذين يبلغ عددهم 556 ألفاً،

ويعانون من الهزال الشديد، فإنها تتبهِ إلى أن 483

ألف طفل إضافياً سيحتاجون إلى العلاج في العام المقبل.



الطبية/خاص

قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف)، أن نحو 500 ألف طفل يماني سيحتاجون إلى العلاج من الهزال الشديد خلال العام المقبل.

وأشار تقرير صادر عن المنظمة مطلع ديسمبر، إلى أن 17.8 مليون شخص سيفتقدون للوصول إلى الرعاية الصحية الأساسية، مع تفاقم تفشي الأمراض بسبب ضعف الوصول إلى المياه والصرف الصحي لنحو 17.4 مليون يماني.

ولفت التقرير إلى أن نصف الأطفال في اليمن يفتقدون للرعاية الصحية الكافية،

كما تظهر البيانات الأممية أن هناك 4.5 مليون طفل يماني خارج المدارس، مع تضرر أو تدمير آلاف المدارس، كما سيحتاج

عزز مناعتك بـ

ميوفيت - سي

فيتامين سي ١٠٠٠ ملغ



يساعدك في سرعة التخلص من أعراض الرشح والزكام



سعال



عطاس



رشح

10-أكياس
تحتوي على بودرة
قابلة للذوبان



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

متوفر في عموم الصيدليات



تقرير



حين يصبح العقم وصمة اجتماعية بحاجة لـ «تبرير الموقف»!

صلاح الواسعي

وجدت «تهاني حميد»، 36 عاماً، نفسها محاطة بتساؤلات تتكرر بشكل يومي: «متى ستنجبين؟ وما السبب في تأخركِ بالحمل؟»، وتقول: «عمتي (أم زوجي) تعتبرني امرأة غير صالحة للحياة وتطلب من زوجي أن يتزوج بأخرى».

66

المعانة على النساء فقط، بل يشترك الذكور والإناث على حد سواء في هذه المعاناة ويتلقون نصيباً من الضغط المجتمعي تجاههم.

علي محمد، 37 عاماً، مواطن يعيش في الريف التعزي، يقول: «تركت عملي في مدينة عدن وعدت للعيش في القرية والعمل في الحقول والمزارع وخدمة أبي، على عكس إخوتي الذين أنجبوا أطفالاً. فهم لديهم طموحات للمستقبل يعيشون من أجله، حيث يعملون في مدن كبرى مثل صنعاء وعدن. أما أنا، فقد أقفني والدي أن أعمل هنا في الحقول والمزارع إلى أن يشاء الله».

تتابع تهاني (اسم مستعار): «حتى النساء يعتبرنني امرأة غير الأخريات، ولا ينفكن يدعون لي بأن يرزقني الله الأولاد. كثيراً ما واجهت الضغط من عمتي، حتى فكرت مرات كثيرة في البحث عن زوجة أخرى لزوجي».

تواصل حديثها بنبرة استحياء: «الآخرون لا ينفكون يقدمون لي النصائح والدروس والعلاجات والأعشاب. هذا جعلني أشعر وكأنني مطاردة من المجتمع، دائماً أجد نفسي في حالة دفاع وأحتاج إلى تبرير موقفي».

كثيراً ما يعاني المصابون بالعقم في المجتمع اليمني من ضغط نفسي جراء تأخرهم في الإنجاب، من أسرهم أو ممن حولهم من أفراد المجتمع، إلى الحد الذي أصبح فيه العقم، إضافة إلى كونه مرضاً يتعلق بالصحة الإنجابية، موضوعاً ذا أبعاد نفسية على الشخص المصاب به. ولا تقتصر

كثيراً ما يعاني المصابون بالعقم في المجتمع اليمني من ضغط نفسي جراء تأخرهم في الإنجاب، من أسرهم أو ممن حولهم من أفراد المجتمع، إلى الحد الذي أصبح فيه العقم، إضافة إلى كونه مرضاً يتعلق بالصحة الإنجابية، موضوعاً ذا أبعاد نفسية على الشخص المصاب به.

يعاني علي (اسم مستعار) من التوبيخ المتكرر من أهله، خصوصاً من والدته، لكونه مصاباً بالعقم. وكثيراً ما يوصف بأنه ناقص الرجولة ولا ينفع لشيء إلا للعمل المتواصل في الحقل. ويقول: «في أحيان



المجتمع لمكانته، حيث يُنظر إلى الإنجاب كرمز للصحوة والقوة والرجولة. وبالتالي، قد يتعرض المصاب بالعمق لضغوط من الأسرة للزواج بامرأة أخرى، مما يخلق توتراً في علاقاته الزوجية والأسرية».

دعم ومساندة

مدير مركز أكسجين للدعم النفسي بعدن، محمد الإيطالي، يرى أن الرجال يعانون أكثر من النساء. حيث تزداد الضغوط النفسية على الرجال لأن المجتمع ما زال ينظر للعمق كمسألة ناقصة، خاصة إذا كان العمق من جهة الرجل.

ويضيف، «أي مرض يمكن أن يواجه الإنسان، سواء كان رجلاً أو امرأة، لا بد أن يؤثر عليه جسدياً ونفسياً. فإذا مرض نفسياً، يتأثر جسدياً، وإذا تأثر جسدياً، يتأثر نفسياً. يجب على المصاب أن يتقبل وضعه أولاً ولا ييأس لأن العلم متطور كل يوم في مسألة الإنجاب، ويبحث عن الحلول الطبية».

وشدد الإيطالي على أهمية دور الأسرة في تقديم الدعم المصاب بالعمق، ومساندته اجتماعياً ونفسياً وفي البحث عن الحلول. مشيراً إلى أهمية قيام وزارة الصحة والمنظمات بالتوعية بمشاكل العمق وكيفية تجاوزها.

ويرى الأخصائي الاجتماعي الأحمدى أن تغيير النظرة السلبية وتعزيز تقبل المجتمع للأشخاص المصابين بالعمق يتطلب جهوداً متعددة الجوانب، يتداخل فيها الجهد الشعبي والرسمي، ابتداءً من التوعية المجتمعية التي تصحح المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالعمق، مثل ربطه بالحسد أو السحر.

كما يجب أن تلعب المؤسسات الدينية، ممثلة بالخطباء والمرشدين، دوراً في توضيح أن العمق ابتلاء من الله وليس علامة على نقص أو فشل، حد وصفه.

• تم إنتاج هذه المادة ضمن مشروع «تعزيز دور وسائل الإعلام في دعم قضايا الصحة الإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي» الذي ينفذه مركز الدراسات والإعلام الاقتصادي.

كثيرة، تقدمني أمني للمجتمع كواحد من ذوي الاحتياجات الخاصة. إذ كثيراً ما أجدها تتحدث عني للأخرين بكوني شخصاً مسكيناً، وتلهج لي بالدعاء وتتنظر نحوي بعيون الشفقة».

نظرة قاسية

وفي مجتمع مثل اليمن، الذي يعتبر الخصوبة والإنجاب أمراً ضرورياً ومهماً في الحياة، فإن الإنجاب ليس مجرد قرار أو رغبة مدروسة من الأشخاص، بل أمر أصيل يتعلق بإثبات وجودهم.

ويفسر هذه النظرة، المختص في علم الاجتماع، الدكتور عصام الأحمدى: «في كثير من مجتمعات العالم الثالث، ومنها المجتمع اليمني، تعتبر النظرة السلبية للأشخاص المصابين بالعمق نتيجة لتركيز المجتمع على الإنجاب كقيمة أساسية لاستمرار النسب والعائلة، وخصوصاً في الأرياف، حيث ينظر إلى الأطفال كمصدر للفخر والقوة والسند. فالأعراف والتقاليد تضع ضغطاً كبيراً على المرأة تحديداً، ما يجعل العمق يبدو وكأنه فشل اجتماعي أو وصمة لصيقة بالمرأة في كثير من الأحيان».

يلعب المستوى الثقافي دوراً مهماً في تخفيف حدة الضغط النفسي والاجتماعي الناتج عن العمق، تبعاً للمستوى الثقافي للفرد.

وحسب الأحمدى فإن «تدني المستوى الثقافي وغياب التوعية الصحية يؤديان إلى انتشار مفاهيم خاطئة تربط العمق بالحسد أو السحر، مما يزيد الوصمة. ناهيك عن أن الضغط الاجتماعي والأسري يعمق المشكلة، حيث يتم استبعاد الأزواج غير القادرين على الإنجاب من بعض المناسبات أو المعاملات أو الامتيازات. فالأسرة تعتبرهم بدون مستقبل ولا يحق لهم التفكير فيه».

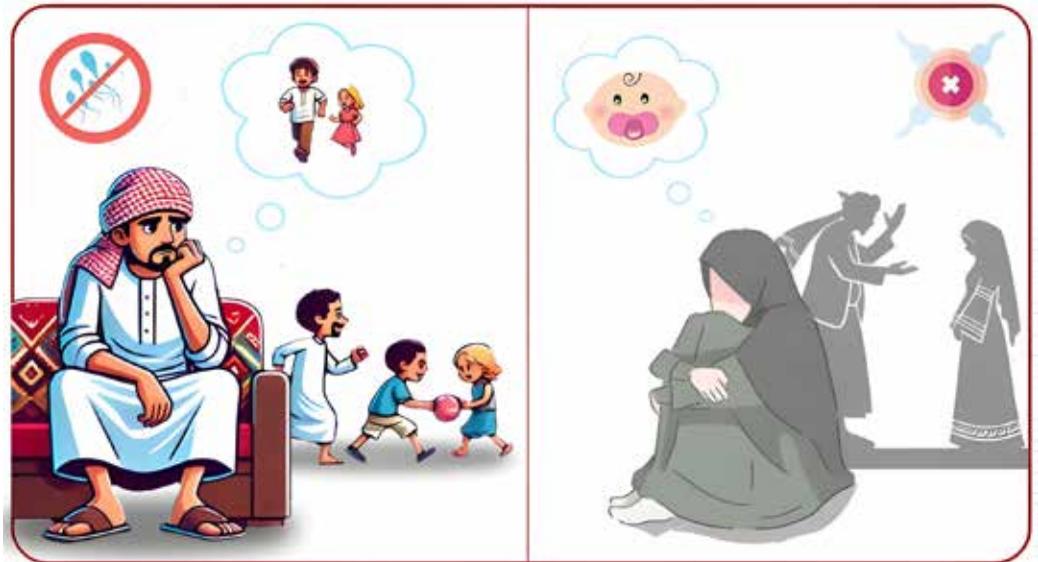
عمق اجتماعي

يؤثر العمق اجتماعياً على الرجل والمرأة بطرق مختلفة، بسبب الأدوار الاجتماعية التقليدية في اليمن. وفي ذلك يقول الأحمدى: «بالنسبة للرجل، قد يواجه نقصاً في احترام

تقرير



في مجتمع مثل اليمن، الذي يعتبر الخصوبة والإنجاب أمراً ضرورياً ومهماً في الحياة، فإن الإنجاب ليس مجرد قرار أو رغبة مدروسة من الأشخاص، بل أمر أصيل يتعلق بإثبات وجودهم.





تقرير



اليمن يتصدر العالم بـ ربع مليون إصابة كوليرا

الطبية/ خاص

عندما استقبل الثلاثيني فايز الفرزعي رسالة SMS في 1 ديسمبر تنبهه إلى أهمية اتباع بعض الإجراءات لتجنب الإصابة بما اسمته "الإسهالات المائية الحادة"، لم يتعامل مع الأمر بجديّة، لكنه تذكرها بعد أسبوع بالضبط عندما بدأ يعاني من الإسهال.

“

في أحدث إحصائية صادرة عن منظمة الصحة العالمية في اليمن، كشف التقرير عن اقتراب عدد حالات الإصابة بالكوليرا في اليمن من حاجز الربع مليون حالة، وأكثر من 860 وفاة منذ بداية العام الجاري.

بالإسهالات المائية الحادة والكوليرا بين أسبوع وآخر، سواء الصادرة عن المنظمات الأممية العاملة في اليمن والمتخصصة في الشأن الصحي، أو الإحصائيات الصادرة عن جهات رسمية مثل مكاتب الصحة في المديريات والمحافظات أو الصادرة عن الترصد الوبائي التابع لوزارة الصحة.

وفي أحدث إحصائية صادرة عن منظمة الصحة العالمية في اليمن، كشف التقرير عن اقتراب عدد حالات الإصابة بالكوليرا في اليمن من حاجز الربع مليون حالة، وأكثر من 860 وفاة منذ بداية العام الجاري.



وقالت منظمة الصحة العالمية (WHO) في تقريرها بشأن تفشي الكوليرا، أصدرته في 23 ديسمبر، أنه تم الإبلاغ عن 249.9 ألف حالة في عموم أنحاء اليمن، و861 وفاة مرتبطة بالوباء، خلال الفترة من يناير حتى مطلع ديسمبر الجاري.

يقول الفرزعي الذي يقيم في منطقة بني الحارث شمال العاصمة صنعاء، أنه لم يصب بحالة إسهال مشابهة طوال حياته، "إسهال ينهك جسمك خلال ساعات، وإذا لم يلحقوك بالإسعافات المطلوبة ممكن تفقد حياتك".

يعتقد الفرزعي بأن الإصابة جاءت عن طريق الخضروات التي يشتريها والتي تأتي من بعض المزارع شمال العاصمة، متهمًا بعض المزارعين بأنهم يستخدمون مياه الصرف الصحي غير المعالجة لري مزارعهم.

الفرزعي واحد من بين مئات الآلاف من المواطنين اليمنيين الذين تم تسجيل إصابتهم بالإسهالات المائية الحادة في عموم محافظات الجمهورية منذ بداية العام حتى كتابة هذا التقرير، والأعداد ترتفع بشكل يومي، سواء على مستوى الإصابات أو الوفيات الناتجة عن الإصابة.

أعداد كبيرة والزيادة مستمرة

ترتفع الإحصائيات الخاصة بعدد حالات الإصابة



تقرير



بحسب ممثل
منظمة الصحة
العالمية ورئيس
بعثتها في اليمن؛
أرتورو بيسيغان،
تفرض الأمراض
المنقولة بالمياه،
مثل الكوليرا
والإسهال المائي
الحاد، عبئاً
إضافياً على
النظام الصحي
الذي يعاني
بالفعل.

وأكد في ذات التقرير أن "عدم الحصول على مياه الشرب المأمونة، وسوء ممارسات النظافة العامة، ومحدودية فرص الحصول على العلاج في الوقت المناسب، كلها أمور تزيد من عرقلة الجهود الرامية إلى الوقاية من المرض ومكافحته".

حتى لا يحدث ما هو أسوأ

تراجع قدرة المؤسسات الصحية عن تقديم خدماتها، واحدة من نتائج الصراع الذي يعيشه اليمن منذ عام 2015. ووفقاً لتصريحات رسمية وأمنية تسببت الحرب في خروج 50 % من المؤسسات الصحية عن الخدمة، بينما تعمل الباقية بـ 50 % من قدرتها.

هذا الوضع استدعى تدخل منظمات أممية لدعم القطاع الصحي بطرق مختلفة للتخفيف من الضغط على المؤسسات الصحية الرسمية والخاصة وتوفير بعدد الإمكانيات التي ساهمت في استمرار الكثير من المؤسسات في تقديم خدماتها.

لكن في أوقات الجائحات والأوبئة، يحتاج الأمر للكثير من الجهد والتمويل الخارجي، وفي ذات السياق، أفادت المنظمة بأن خطة الاستجابة للكوليرا خلال الفترة بين أكتوبر 2024 ومارس 2025، تواجه فجوة تمويلية قدرها 20 مليون دولار، وإذا لم يتم الحصول على تمويل إضافي للشركاء في مجال الصحة فسيتم إغلاق كافة المراكز الخاصة بعلاج ومكافحة الوباء، الأمر الذي يهدد بتزايد حالات الإصابة خلال الفترة القادمة.

ودعت منظمة الصحة العالمية، الجهات المانحة إلى أهمية توفير التمويل الكافي في الوقت المناسب لإجراء تدخلات عاجلة وشاملة من أجل التصدي لوباء الكوليرا وإصلاح البنى التحتية العامة للمياه والصرف الصحي المتضررة لتجنب تكرار السيناريو الكارثي الذي شهدته البلاد بين عامي 2017 و2020.

وأوضح التقرير أن الحديدة وحجة وعمران تتصدر قائمة المحافظات في عدد حالات الكوليرا/الإسهال المائي الحاد (AWD) المُعلن عنها، وبمعدل يتراوح بين (20 - 40) ألف حالة في كل واحدة منهما، تليها ذمار وإب وتعز، وبمعدل (15 - 20) ألف حالة في كل محافظة.

وتتراوح عدد الحالات التي تم تسجيلها في كل من: صعدة ومأرب وأمانة العاصمة وصنعاء والبيضاء والضالع ولحج وعدن وأبين، بين (5 - 15) ألف في كل واحدة منهما.

وارتفع عدد حالات الإصابة والوفيات المُبلَّغ عنها في نوفمبر الماضي بنسبة 37 % و 27 % (على التوالي) مقارنة بالشهر نفسه من عام 2023، وفقاً للتقرير، الذي أوضح أنه "يرتبط الارتفاع في عدد الحالات هذا العام بتحديث البيانات، حيث تم إضافة بيانات أكثر تفصيلاً من جميع المحافظات اليمنية".

اليمن يتصدر عالمياً في عدد الإصابات

كان اليمن قد شهد أسوأ سيناريو كارثي لتفشي وباء الكوليرا على مستوى الإقليم خلال العقود الأخيرة، وذلك عندما اجتاحت الكوليرا معظم المناطق المأهولة في اليمن ابتداء من عام 2017 واستمرت إلى عام 2020.

واليوم برغم أن حجم التفشي لم يصل إلى ذلك المستوى إلا أن منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن اليمن يتحمل العبء الأكبر من حالات الإصابة بالكوليرا على الصعيد العالمي، إذ "يمثل عدد الإصابات في البلاد ما نسبته 35 % من إجمالي الحالات المسجلة عالمياً، و18 % من عدد الوفيات على مستوى العالم".

وبحسب ممثل منظمة الصحة العالمية ورئيس بعثتها في اليمن؛ أرتورو بيسيغان، تفرض الأمراض المنقولة بالمياه، مثل الكوليرا والإسهال المائي الحاد، عبئاً إضافياً على النظام الصحي الذي يعاني بالفعل.





تقرير



تتعدد وسائل منع الحمل المتاحة أمام السيدات، لكنها قد لا تتلاءم مع كل النساء، فما يناسب سيدة قد لا يناسب أخرى، ولذلك كانت استشارة طبيبة من الأهمية من الأهمية بالنسبة للسيدة التي تبحث عن وسيلة مناسبة لها، حيث تعرف السيدة الوسيلة المناسبة للأضرار الصحية جراء استخدام وسيلة غير متوافقة مع جسم المرأة، ووفقاً للاستبيان السابق فإن ما نسبته 67.3% من النساء تعرضن لأضرار صحية ناتجة عن استخدام موانع حمل دون استشارة طبيب.

موانع عشوائية

إبتسام أمين، تتحدث لـ«خيوط» عن معاناتها مع وسائل منع الحمل، قائلة: «عندما وضعت مولودي الثالث، قررت استخدام حبوب منع حمل ذات نوعية ممتازة وغالية، كحل لتنظيم الأسرة وضمان الجودة، لكنها سببت لي تحسناً شديداً في الصدر، فتركته بعد عام كامل من استخدامها، ومع ذلك لم أشف من التحسس الذي تطور بفعل عوامل أخرى إلى ريو مزمن».

إبتسام كغيرها من السيدات اللاتي لم يستشرن الطبيبة قبل اختيار المانع، اعتمدت على تجارب من حولها، وبحسب استبيان أعدته «خيوط»، على عينة من النساء قوامها 102 امرأة، تبين أن 62.7% من النساء اللاتي تم استطلاع آرائهن ممن استخدمن موانع للحمل، لم يستشرن الطبيبة عند اختيار وسيلة منع الحمل.

تبعات صحية سيئة

تتعدد وسائل منع الحمل المتاحة أمام



تنظيم الأسرة .. وسائل عشوائية وولادات متكررة تنهك النساء

سمية الصريمي

تلجأ كثير من السيدات بعد رحلة حملهن وولادتهن، إلى استخدام موانع حمل تجنباً لحدوث حمل جديد، وخلال هذه التجارب الاستكشافية تستخدم النساء وسائل عدة لمنع، إلى أن يثبتن على إحداها، ليس بوصفها مناسبة، ولكن نزولاً عند اعتبارات أخرى كثيرة، بينها سهولة استخدامها، وانخفاض ثمنها مقارنة بوسائل أخرى، وليس انتهاء بتوافرها في السوق المحلية، لكن تبعات هذه التجارب ومسؤولية نتائجها وأعراضها تتحمل أعباءها الزوجة بمفردها، إذ تدفع الثمن من صحتها الجسدية والنفسية.

السيدات، لكنها قد لا تتلاءم مع كل النساء، فما يناسب سيدة قد لا يناسب أخرى، ولذلك كانت استشارة طبيبة نسائية من الأهمية بمكان، بحيث تعرف السيدة الوسيلة الآمنة والمناسبة لها، تجنباً للأضرار الصحية جراء استخدام وسيلة غير متوافقة مع جسم المرأة، ووفقاً للاستبيان السابق فإن ما نسبته 67.3% من النساء تعرضن لأضرار صحية ناتجة عن استخدام موانع حمل دون استشارة طبيب.

تتحدث ريم أحمد (اسم مستعار)، لـ«خيوط»، عن مشكلة متأخرة ظهرت لها عقب استخدامها حبوب منع الحمل مدة أربع سنوات، إذ بدأت تظهر عليها أعراض السمعة، حيث ارتفع وزنها إلى أكثر من 20 كيلو، وبدت كأنها متورمة، علاوة على أعراض نفسية، مثل العصبية والتوتر وتقلبات حادة في المزاج صاحبته باستمرار، وتضيف ريم: «ذهبت لطبيبة نساء وولادة أخبرتني أن أتوقف عن استخدام حبوب منع الحمل، لكن المشكلة كانت قد تفاقمت ونتج عنها تشكل أكياس دهنية في منطقة الإبط، كان الأطباء قد أجمعوا أنها نتاج استخدام حبوب منع الحمل، اضطرت لاستئصالها لاحقاً عبر إجراء عمليتين جراحيّتين».

وتتابع ريم: «التغيرات الهرمونية هذه لم تتوقف عند تكون أكياس دهنية، وأتوقع أن مشكلة الغدة الدرقية التي أعاني منها حالياً هي نتيجة للسبب ذاته».

في هذا السياق، تقول رانيا العبسي، اختصاصية النساء والتوليد في حديث لـ«خيوط»: «الحبوب وسيلة منع حمل هرمونية؛ لذا نحتاج إلى أخذ الحالة المرضية للمستفيدة، فقد تبين أن لديها مشاكل صحية، أو أمراض مزمنة، مثل: الشقيقة، الضغط، السكر، أمراض القلب أو الكلى وغيرها،



تقرير



الزواج والإنجاب
في سن مبكرة،
إحدى العادات
التي تتحمل
مخاطرها
الفتيات، خصوصاً
في الأرياف التي
تشهد ضعفاً في
الخدمات الطبية
المقدمة وصعوبة
الوصول إلى
المراكز الصحية.

حين لم يكن مضي على ولادتي الأولى إلا أشهر قليلة».

في السياق، أكدت الدكتورة العبسي أن كثيراً من المعلومات المنتشرة في أوساط الناس بخصوص موانع الحمل، غير دقيقة، وتتابع: «هناك من يعتقد أن اللولب يسقط عند العمل، وأن الغرسة -وهي عبارة عن شريحة صغيرة توضع في الذراع- تتحرك من مكانها مع حركة اليد، وهذا غير صحيح بالمطلق».

ولزيادة وعي الرجال بأهمية تنظيم الأسرة، وتصحيح بعض الأفكار المغلوطة، تشدد العبسي على عدم الارتجال في اللجوء للموانع: «في عموم المدن اليمينية، يوجد في كل مستشفى أو مركز صحي عيادة اسمها المشورة، هذه الغرفة هي خاصة بوسائل منع الحمل، يتم فيها مناقشة الأمر مع المستفيدة وعمل فحوصات إن لزم الأمر، أحياناً، وبحسب ثقافة المنطقة يسمح للزوج بالدخول مع زوجته واختيار الوسيلة المناسبة، ويشرح لهما أهمية تنظيم الأسرة ومعايير استخدام الوسيلة».

الجدير بالذكر أن الزواج والإنجاب في سن مبكرة، إحدى العادات التي تتحمل مخاطرها الفتيات، خصوصاً في الأرياف التي تشهد ضعفاً في الخدمات الطبية المقدمة وصعوبة الوصول إلى المراكز الصحية.

رقية (اسم مستعار)، تبلغ من العمر (15 سنة)، أنجبت للمرة الأولى مولوداً فارق الحياة، وتكرر الأمر في المرة الثانية، وفي المرة الثالثة نجا الجنين من الموت، لكن رحمها هبط. تسببت مسؤوليات الأمومة في سن مبكرة والحمل المتكرر بتبعات صحية جسيمة على رقية، مؤثرة على حياتها الزوجية التي انهارت إثر تراكم المشكلات الزوجية والصحية والنفسية. هذا الأمر، وبحسب مصادر طبية يهدد حياة العديد من الفتيات، حيث تتزايد احتمالات الإصابة بأمراض صحية كسكري الحمل وضغط الحمل، إضافة إلى تعرض نسبة كبيرة منهن لمخاطر الإجهاض المتكرر، بالإضافة إلى مخاطر الولادة وتبعاتها. يفاقم كل هذه المخاطر، انعدام الخلفية الصحية الكافية للتعامل مع الأمهات الصغيرات من قبل المجتمع.

فنحن نعمل على منع المستفيدة من أخذ الحبوب ونقرر لها وسيلة أخرى».

أعباء إضافية

المثير للاهتمام أن كثيراً من الذكور يقفون ضد مسألة تنظيم الأسرة، لأسباب لا علاقة لها بصحة المرأة، بل لدوافع دينية، وأخرى تتعلق بنقص الوعي بأهمية تنظيم الأسرة، إذ كشف الاستبيان الذي نفذته «خيوط»، أن 54.9% من الأزواج لا يوافقون على تنظيم الأسرة، وهو مؤشر يعكس ضيق الخيارات أمام السيدات اللواتي يترتب على هذا الرفض تحميلهن أعباء كبيرة لا تقتصر على قضية الحمل والولادة بشكل متكرر، بل يطال حتى قضية تركهن وحيدات يتدبرن مسؤولية تنظيم الأسرة بمعزل عن الشريك.

وبحسب مدير إدارة الصحة الإنجابية، الدكتور صالح المسوع؛ فإن تنظيم الأسرة يعتبر ركيزة أساسية لحماية المرأة من تبعات ومخاطر الولادات المتكررة، إذ يخفف عنها الإجهاد، ويمنح جسدها فرصة مواتية لاستعادة ما استهلكه الحمل السابق، إلى جانب تحمل غناء التربية وإعطاء كل طفل حقه من الرعاية والاهتمام.

في المقابل، لا ترقى مساهمة الأزواج الموافقين على تنظيم الأسرة إلى مستوى يليق بمبدأ الشراكة التي تراعي الظروف الصحية للشريكات، إذ بلغت نسبة الأزواج الموافقين على تنظيم الأسرة 43.9% من الأزواج الموافقين على تنظيم شرط أن يختاروا بأنفسهم وسيلة التنظيم، تقابله نسبة 39.8% موافقين على التنظيم ولا يتدخلون في خيار الزوجات بخصوص اختيار الوسيلة، أما الأزواج الموافقين على تنظيم الأسرة، ويتناقشون مع زوجاتهم بخصوص الوسيلة الأنسب، فتبلغ نسبتهم 16.3% فقط.

مفاهيم مغلوطة

سمر (اسم مستعار)، إحدى النساء اللاتي يحدد أزواجهن وسيلة منع الحمل التي تستخدمها، تقول لـ«خيوط»: «رفض زوجي أن أستخدم اللولب لاعتماده أنه يسبب العقم، واقترح علي استخدام الحقن، بعد شهرين فوجئت بأني حامل، في





ترى سمر أن دافعها لهذه المبادرة الطوعية هو سعيها لحماية أطفال مجتمعها من أمراض الطفولة الفتاكة. والعمل على تثقيف مجتمعها بأهمية الرعاية الصحية للطفل.

ولا تشعر سمر بالملل عند نقل أطفال قريتها إلى مستشفى العارة الريفي، وتتحمل مرارة الانتظار في الطريق الساحلي لساعات؛ نتيجة عدم توفر المواصلات.

وتقول سمر علي لمنصة «هوج»: «عملي كمرضة لسنوات في بعض المرافق الصحية بمديرية المحفد، محافظة أبين، ومديرية تبين، محافظة لحج، كشف لي أن أطفال المهمشين محرومون من الرعاية الصحية».

وأضافت: «كما أن عدم نزول الفرق الطبية إلى مناطق المهمشين فاقم من ظهور وتفاقم أمراض الطفولة القاتلة، كالحصبة والدفتيريا،



سمر.. فتاة تداوي قلوب الأطفال المهمشين

محيي الدين عبدالغني
تقطع سمر علي اللحجي مسافة 30 كيلومتراً للوصول إلى مستشفى العارة الريفي بمحافظة لحج جنوب اليمن؛ للحصول على لقاح لتطعيم الأطفال المهمشين في منطقتها، خور العميرة الساحلية غرب المحافظة.

تماماً مثل منطقتي التي يقطنها ما يزيد عن 150 نسمة».

إحباط وتمييز طبقي

ووفقاً للممرضة سمر، فقد عشقت هذا العمل منذ أن كانت صغيرة، وكان طموحها كبيراً لولا شح الإمكانيات والتمييز الطبقي في المجتمع الذي حد من تطلعاتها.

وأوضحت أن هذا التمييز أصاب آمال العديد من المهمشين بالإحباط، وتوقفت طموحات بعضهم في المجال التعليمي عند مرحلة معينة؛ بسبب عدم تقبل المجتمع المحلي لوجودهم.

محرارية أمراض الطفولة

وترى سمر أن دافعها لهذه المبادرة الطوعية هو سعيها لحماية أطفال مجتمعها من أمراض الطفولة الفتاكة، والعمل على تثقيف مجتمعها بأهمية الرعاية الصحية للطفل. ولا تشعر سمر بالملل عند نقل أطفال قريتها إلى مستشفى العارة الريفي، وتتحمل مرارة الانتظار في الطريق الساحلي لساعات؛ نتيجة عدم توفر المواصلات.

وأشارت إلى أنها تتابع المرافق الصحية القريبة من مكان سكنها بحثاً عن حل ينهي معاناة

تتوجه سمر، التي تبلغ من العمر عشرين عاماً وتتنتمي لفئة المهمشين، إلى منطقة رأس العارة -حيث يقع المستشفى الريفي- للحصول على اللقاح بمبادرة ذاتية؛ نتيجة عدم وصول فرق التطعيم إلى قريتها المعزولة عن العالم وعن الخدمات الصحية.

تقوم سمر بمهمتها الطوعية أسبوعياً أو بشكل دوري، متجهة إلى المستشفى الريفي للحصول على اللقاحات التي تتخذ بها أطفال منطقتها، وتساهم في تأمين حاضرتهم ومستقبلهم.



معيشية صعبة، ويعملون في مهن شاقة وغير مستقرة؛ في سبيل الحصول على لقمة العيش.

أطفال قريتها مع الأمراض.

سكان غير أصليين!

تستغرب سمر من عدم وصول فرق الخدمات الطبية والتطعيم إلى القرية، ولم تجد تفسيراً سوى «شح الإمكانيات».

لكن الرد الأكثر إيلاًماً بالنسبة لسمر، كان اعتبار السلطات الصحية أن أهالي القرية «ليسوا من السكان الأصليين»؛ بحكم أنهم استقروا في المنطقة منذ سنوات قليلة فقط!

تهميش وحرمان

أوضحت سمر أن النظرة المجتمعية نحو مجتمع المهمشين في قريتها مبنية على الأزداء والتهميش، وحتى الحرمان من المساعدات المقدمة للمجتمع المحلي، تحت ذريعة عدم استحقاق هذه الفئة.

وأضافت أن بعض العاملين في المرافق الصحية القريبة لا يتقبلون الذهاب إلى القرية والعمل في الوحدة الصحية هناك.

من أجل الناس

رغم حبها لهذا العمل، لم تتمكن سمر من ممارسته بشكل رسمي؛ نتيجة نظرة المجتمع المحيط نحوها، وعدم حصولها على عقد عمل يتيح لها رعاية أطفالها، لاسيما وأنها المعيلة الرئيسية لأسرتها.

وأشارت إلى أن أهالي قريتها من المهمشين يعتمدون عليها في تقديم الخدمات الطبية، من بينها التطعيم، كونها الوحيدة من هذه الفئة التي اكتسبت خبرة نتيجة ممارستها للعمل الصحي.

لكن ما يعيق تقديمها للخدمات الطبية في قريتها هو عدم وجود بيئة حقيقية للعمل، كغياب المكان الملائم لخدمة المرضى المهمشين، وانعدام الدواء لتخفيف معاناتهم. ولفتت إلى أن جميع أفراد قريتها يعيشون في ظروف

جهود تلقى التقدير

حازت جهود الممرضة سمر في منطقتها على تقدير من قبل أهالي قريتها، وفي هذا الشأن، يقول أحد وجهاء المنطقة، ياسر الصبيحي: «ما تقوم به سمر أسهم كثيراً في التخفيف من معاناة العديد من الأطفال في قرية المهمشين».

وأضاف الصبيحي لمنصة هودج: «هذه الجهود تظل طوعية وتحتاج إلى تبنيها من جهات اعتبارية، خاصة وسط التمييز الطبقي الذي تعاني منه هذه الفئة، وكذلك شح إمكانيات المهمشين في التنقل بحثاً عن الخدمات الطبية في مناطق بعيدة عن القرية».

وأشار إلى أن أهالي المهمشين ليس لديهم القدرة على توفير الغذاء والدواء، وظروفهم صعبة، وقد توفى بعض أطفالهم بسبب أمراض بسيطة نتيجة عدم نقلهم سريعاً إلى المشافي لتلقي العلاج.

وطالب بتطوير هذه المبادرة التي تبنتها الممرضة سمر، من خلال إنشاء مركز أو وحدة صحية صغيرة في المنطقة تمولها جهة مانحة؛ لحماية أطفال هذه الفئة من الأخطار الصحية التي تهدد حياتهم.

بلا رعاية

يذكر أن وكالة التعاون التقني والتنمية أجرت دراسة علمية بالتعاون مع منظمة الهجرة الدولية حول واقع أسر المهمشين في 14 منطقة.

وخلصت الدراسة إلى أن 80% من الأسر لا تستطيع تغطية تكاليف الرعاية الصحية، وأن 37% من المهمشين يفتقرون إلى المال الكافي لتوفير الغذاء، فيما لا يستطيع 49% من الأطفال الالتحاق بالمدارس.

تم نشر هذه المادة في منصة هودج

قصة صحفية



أوضحت سمر أن النظرة المجتمعية نحو مجتمع المهمشين في قريتها مبنية على الأزداء والتهميش، وحتى الحرمان من المساعدات المقدمة للمجتمع المحلي، تحت ذريعة عدم استحقاق هذه الفئة.

وأضافت أن بعض العاملين في المرافق الصحية القريبة لا يتقبلون الذهاب إلى القرية والعمل في الوحدة الصحية هناك.





تقرير



مخاوف من تفشي أمراض الشتاء في مخيمات النازحين

الشتاء الأساسية (أغطية، ملابس شتوية، دفايات كهربائية). كما تحتاج الأسر النازحة سرعة توفير صيانة وتحسين أوضاع المأوى المتضررة، وتقديم مساعدات غذائية عاجلة ومياه صالحة للشرب، بالإضافة إلى تعزيز الخدمات الصحية لمواجهة أمراض الشتاء وإنقاذ الفئات الأكثر ضعفاً، حد قوله.

وأكد أن «حياة الآلاف من الأطفال، وكبار السن، والنساء مهددة بالخطر في هذه الظروف القاسية، وكل تأخير في الاستجابة يعني المزيد من الألم والمعاناة وربما فقدان؛ لذا نحن نناشد بسرعة الاستجابة، فالوقت ينفذ ومعاناة الأسر تزداد يوماً بعد آخر».

تخاذل متعمد

يهم مدير الوحدة التنفيذية لإدارة مخيمات النازحين في مدينة تعز، علي قائد، السلطات المحلية والمكونات المجتمعية والشعبية بالتخاذل في دعم النازحين والتخفيف من معاناتهم. ويقول في تصريح لصالح تقرير نشره في منصة خيوط، أواخر ديسمبر، هناك تخاذل عام رسمي وشعبي، وغياب شبه تام للاستجابة الإنسانية العاجلة التي تشمل الخدمات الأساسية من إيواء، وغذاء ورعاية صحية، خاصة أن العديد من هؤلاء النازحين فقدوا مساكنهم».

ووصف الوضع العام لمخيمات النازحين في تعز، بأنه «مأساوي» مذكراً بمعاناتهم في فصل الصيف جراء تساقط الأمطار وجريان السيول، ومحذراً مما قد يواجهونه خلال فصل الشتاء. وقال «هذه الخيام المهترئة صمدت سنوات أمام كل عوامل التعرية، وأخيراً جاءت هذه التقلبات لتكتمل ما تبقى».

عام مليء بالتحديات

جاء في أحدث تقرير صادر عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، أن عام 2024 عام مليء بالتحديات بالنسبة لليمنيين، إذ تفاقم الوضع الإنساني بفعل التأثيرات المدمرة للتغيرات المناخية، التي شهدت خلالها العديد من مناطق البلاد أمطاراً غزيرة وفيضانات، تسببت بخسائر في الأرواح والممتلكات. ووفقاً للتقرير، يحتاج حوالي (18.2) مليون شخص إلى مساعدات إنسانية في اليمن، بما في ذلك أكثر من (4.5) مليون نازح داخلياً.

الطبية/خاص

يواجه عشرات الآلاف من النازحين مخاوف حقيقية من انتشار أمراض الشتاء في مخيماتهم في ظل موجات البرد القارس والصقيع الذي يضرب معظم محافظات اليمن هذه الأيام. وفي هذا السياق يقول رئيس الوحدة التنفيذية لمخيمات النازحين في محافظة مارب ووسط اليمن سيف مثنى تتفاقم مأساة عشرات الآلاف من الأسر النازحة التي تواجه أوضاعاً إنسانية كارثية تهدد حياتها في 208 مخيمات في المحافظة.

وأضاف في حديثه لصالح تقرير أعدته الصحيفة افتخار عبده «تأوي هذه المخيمات أكثر من 68 ألف أسرة نازحة، تعيش تحت وطأة البرد القارس في مأوى مهالك لا يوفر أدنى درجات الحماية، إلى جانب ذلك، تعيش عشرات الآلاف من الأسر الأخرى خارج المخيمات في أوضاع أكثر مأساوية؛ إذ يضطر بعضهم للعيش في مساكن مزدحمة، وعلى أسطح المباني، وفي أزقة الشوارع، دون أي مقومات للتدفئة أو العيش الكريم».

الأطفال وكبار السن أكثر عرضة للمخاطر

قال مثنى في التقرير الذي نشره موقع يمن مونيتور «هناك مخاوف حقيقية من تفشي أمراض الشتاء الناتجة عن البرد الشديد، خاصة بين الأطفال وحالات الضعف وكبار السن الذين يعدون الأكثر عرضة للخطر، وقد شهدت الأعوام الماضية وفاة عدد من الأطفال وكبار السن بسبب اشتداد البرد وتجاهل الاحتياجات الإنسانية الملحة، ما ينذر بتكرار الكارثة هذا العام إذا لم يتم التدخل السريع».

وبحسب مثنى، تتفاقم معاناة النازحين يوماً بعد يوم؛ بسبب الانعدام شبه التام لمواد التدفئة والمستلزمات الشتوية الأساسية، في ظل غياب مأوى آمن يحميهم من قسوة البرد وغياب الخدمات الأساسية من غذاء، ومياه، وصحة.

وأطلق مثنى نداء إنساني عاجل إلى وكالات الأمم المتحدة، والمنظمات الدولية، وكافة الشركاء في العمل الإنساني، للتدخل السريع وتقديم المساعدات الطارئة لإنقاذ آلاف الأسر النازحة من مخاطر البرد والصقيع، والتي تتطلب، توفير مستلزمات



أطلق مثنى نداء إنساني عاجل إلى وكالات الأمم المتحدة، والمنظمات الدولية، وكافة الشركاء في العمل الإنساني، للتدخل السريع وتقديم المساعدات الطارئة لإنقاذ آلاف الأسر النازحة من مخاطر البرد والصقيع



صحة الرجل



في عمر الأربعين، يزداد معدل إصابة الرجال بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب وسرطان القولون وسرطان الخصية، وغيرها من الأمراض الأخرى.



صحة الرجال حسب أعمارهم

- قياس ضغط الدم.
- إجراء فحوصات على الجهاز الدوري بصورة منتظمة، مثل مخطط كهربية القلب وفحص الكوليسترول في الدم.
- عمل منظار أو سونار للبطن، للكشف المبكر عن سرطان القولون.
- إجراء اختبار للعين، للوقاية من المياه البيضاء والجلوكوما.

نصائح للرجال عند بلوغ الـ 50

- يصبح الرجل في عمر الخمسين أكثر عرضة للإصابة بأنواع محددة من السرطان، منها سرطان البروستاتا. خاصة إذا كان يعاني من ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني، لذا قد تفيد النصائح التالية لتعزيز صحته:
- الخضوع لفحوصات سرطان البروستاتا، مثل اختبار مستضد البروستاتا النوعي.
- الحصول على اللقاحات، مثل لقاح الإنفلونزا ولقاح الهريس النطاقي.
- إدارة الوزن.

نصائح للرجال عند بلوغ الـ 60

- عندما يبلغ الرجل عمر الستين، تضعف لديه حاستي السمع والإبصار، بالإضافة إلى بطء عملية التمثيل الغذائي، مما يعرضه لزيادة الوزن، الأمر الذي يتطلب منه اتباع ما يلي:
- زيارة طبيب الأذن، للوقاية من خطر فقدان السمع.
- زيارة طبيب العيون، لعمل نظارة طبية.
- قياس ضغط الدم والكوليسترول، للوقاية من أمراض القلب.
- توخي الحذر عند الحركة وممارسة الرياضة، لتجنب الإصابة بالكسور.
- فحص الشريان الأورطي، لأن تمدده قد يسبب النزيف، ومن ثم الوفاة.

نصائح للرجال عند بلوغ الـ 70

- يتعين على الرجل السبعيني أن يجعل بعض الأمور جزءاً أساسياً في نمط حياته، وتشمل:
- الالتزام بجمع أساليب الوقاية من العدوى، مثل غسل اليدين، لأن الجهاز المناعي في عمر السبعين يصبح ضعيفاً.
- تلقي لقاح الإنفلونزا.
- فحص كثافة العظام، لأن الرجال البالغين 70 عاماً فأكثر عرضة للإصابة بهشاشة.

الرجال في مختلف أعمارهم معرضون للإصابة بالأمراض في أي مرحلة عمرية، ولكن يرتفع الخطر لديهم بدايةً من عمر الثلاثينات، هذا يستدعي منهم أن يتبعوا نمط حياة صحي، للحفاظ على سلامتهم.

ونستعرض في هذا التقرير نصائح لوقاية الرجال من الأمراض حسب العمر، وفقاً لموقع "Healthline".

نصائح للرجال عند بلوغ سن الـ 30

- يحتاج الرجل الثلاثيني للوقاية من الأمراض إلى فعل التالي:
- تقليل مستويات التوتر، للوقاية من الأمراض المرتبطة بالضغط العصبي، مثل ارتفاع ضغط الدم -السبب الرئيسي للإصابة بالنبوية القلبية- والسكري والاكتئاب.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم والحرص على التغذية السليمة والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، للحفاظ على وزن الجسم وتقليل خطر الإصابة بالسمنة المفرطة.
- التوقف عن شرب الكحوليات، لتجنب الإصابة بأمراض الكبد.
- الإقلاع عن التدخين، سواء الإيجابي أو السلبي، للوقاية من سرطان الرئة.
- استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً.
- دهن الجسم بالكريم الواقي للشمس قبل الخروج من المنزل نهائياً، منعاً للإصابة بالأضرار التي تسببها الأشعة فوق البنفسجية للبشرة، مثل سرطان الجلد.
- تجنب الأنشطة عالية المخاطر، لأنها قد تسبب كسوراً في العظام، مثل تسلق الجبال الشاهقة.

نصائح للرجال عند بلوغ الـ 40

- في عمر الأربعين، يزداد معدل إصابة الرجال بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب وسرطان القولون وسرطان الخصية، وغيرها من الأمراض الأخرى.
- بالتالي، يجب على الرجل الأربعيني للوقاية من هذه المشكلات، أن يلتزم ببعض الإرشادات، أبرزها:
- اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية.
- قياس سكر الدم.

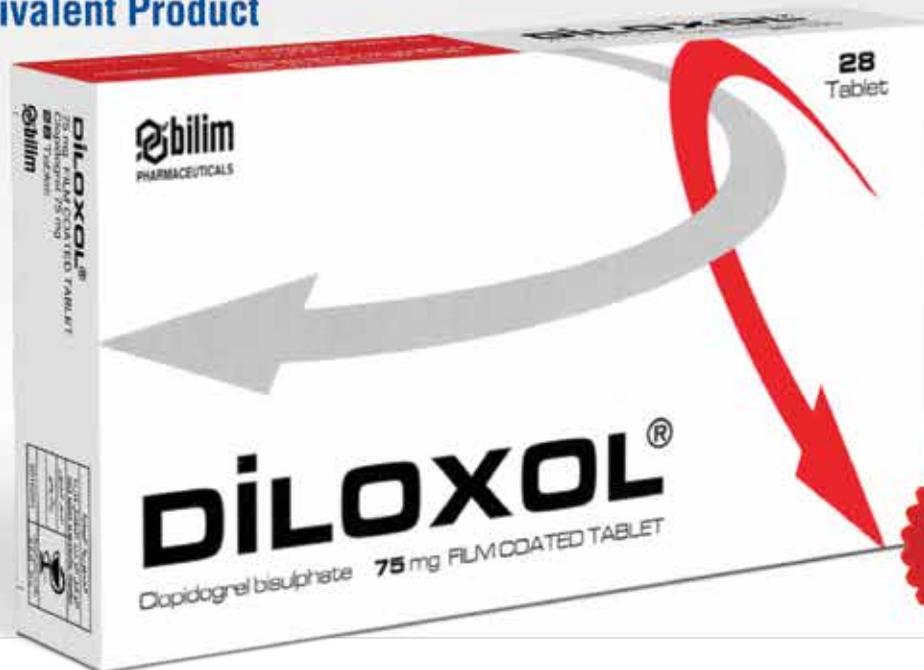
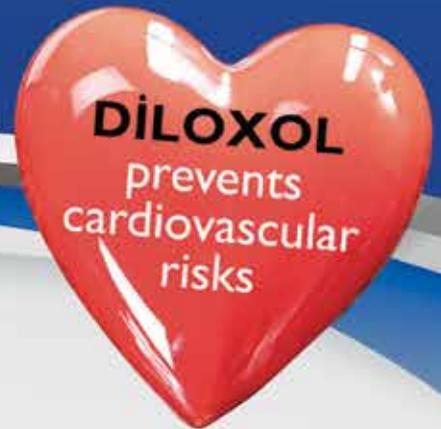




PHARMACEUTICALS



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

“

يلعب المشي دوراً كبيراً في الحد من الإصابة بالأرق في الشتاء، لأنه قدرته على تخفيف التوتر والقلق تساهم في تحسين جودة النوم.



6 فوائد يقدمها المشي لصحتك

عند ممارسة رياضة المشي يومياً، لأنها تساهم في تحسين صحة الغضاريف وتقليل الخشونة.

5 - تعزيز صحة القلب

يساعد المشي في الشتاء على تعزيز صحة القلب عن طريق:

تشغيل الدورة الدموية.

زيادة قدرة القلب على التحمل.

ضبط ضغط الدم.

التحكم في مستويات الكوليسترول بالدم.

6 - تحسين جودة النوم

يلعب المشي دوراً كبيراً في الحد من الإصابة بالأرق في الشتاء، لأنه قدرته على تخفيف التوتر والقلق تساهم في تحسين جودة النوم.

نصائح يجب الالتزام

هناك نصائح يجب الالتزام به عند ممارسة رياضة المشي في الشتاء، أبرزها:

- ممارسة تمارين الإحماء قبل المشي، لتهيئة العضلات والمفاصل.

- ارتداء ملابس ثقيلة عند المشي في الهواء الطلق.

- اختيار أحذية مبطنة.

- شرب كمية كافية من الماء أثناء وبعد المشي، للحفاظ على ترطيب الجسم.

- المشي لمسافات قصيرة في البداية ثم زيادتها تدريجياً.

يجب الاهتمام بممارسة رياضة المشي بشكل منتظم في فصل الشتاء، لأنها تقدم للجسم مجموعة مذهلة من الفوائد على الصعيدين العضوي والنفسي. ويعد موقع "Eatthis"، فوائد المشي في الشتاء تحديداً وذلك على النحو التالي:

1 - الوقاية من الإنفلونزا

يقل خطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا في الشتاء عند ممارسة رياضة المشي يومياً، لأنه تساعد على تقوية الجهاز المناعي وتعزيز قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات.

2 - محاربة الاكتئاب الموسمي

يوفر المشي في الشتاء حماية كبيرة ضد الإصابة بالاكتئاب الموسمي، لأنه يحفز المخ على إنتاج المزيد من هرمون السيروتونين، الذي يساهم في تحسين المزاج وتخفيف التوتر.

3 - فقدان الوزن

يعتبر المشي من أفضل التمارين الرياضية لفقدان الوزن في الشتاء، لأنه يحفز الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية، خاصة عند ممارسته على الريق.

4 - دعم صحة العظام والمفاصل

تصبح عظام ومفاصل الجسم أكثر قوة ومرونة



توعية

الوقت المثالي لاكتساب "فيتامين D"

يقع البعض في حيرة من مسألة التوقيت الأفضل للتعرض لأشعة الشمس من أجل اكتساب الجسم فيتامين D، لكن مختصون نصحوا بأن يكون توقيت التعرض للشمس هو منتصف النهار بما يعني من الساعة 10 صباحاً وحتى 2 ظهراً.

وذهبت منصة "TATA Img" الرائدة في مجال الرعاية الصحية، إلى أن هذا التوقيت يكون الأمثل من حيث إنتاج الشمس فيتامين D، على أن يتم التعرض للشمس من 10 إلى 30 دقيقة على الأقل و4 إلى 5 مرات في الأسبوع.

ونوه بأن هناك عدة نصائح يجب اتباعها عند تعرض الجسم للشمس أبرزها زيادة مساحة الجلد الذي يتعرض لأشعة الشمس مع التأكد من كشف الذراعين والساقين والظهر والبطن للحصول على التركيب الأمثل للفيتامين. وجاء في التوصيات التقليل من الكريمات الواقية من الشمس حال الرغبة في الحصول على الفيتامين بصورة أكبر، مع استثناء ضرورة استخدامه أثناء التواجد خارج المنزل لفترات طويلة لتجنب حروق الشمس.



العلامات المبكرة للإنفلونزا

على قسط كافٍ من الراحة.

ما لا يجب فعله

لا تذهب إلى العمل أو المدرسة. فأنت معد قبل يوم أو يومين من بدء الأعراض وتظل معدياً لـ 5 إلى 7 أيام بعد الشعور بالمرض. لا تصافح الناس أو تعانقهم، أو تشاركهم الطعام والشراب. لا تضغط على نفسك. إن حرمان الجسم من الراحة في أول يومين يطيل وقت التعافي. تجنب الأطعمة المصنعة والسكر. حاول ألا تتخطى وجبات الطعام، حتى لو تناولت القليل منه. كن حذراً مع العلاجات العشبية غير المثبتة. لا تدخن لأن الإنفلونزا مرض تنفسي، والتدخين سيهيج الرئتين ويزيد من حدة الأعراض.

قد تكون صعوبة البلع أو آلام الجسم، أو الحمى المفاجئة من أولى العلامات التي تدل على الإصابة بالإنفلونزا، ومن المهم التعرف على الأعراض مبكراً، حتى تتمكن من البدء في الاعتناء بنفسك. بينما على الأطفال الصغار وكبار السن والحوامل، أو الذين يعانون من حالات تؤثر على أنظمتهم التنفسية أو المناعية أن يطلبوا العناية الطبية بسرعة.

وفي حين أن الإنفلونزا تشترك في العديد من أعراض نزلات البرد الشائعة، إلا أن أعراضها تكون أكثر حدة، وتظهر بشكل أسرع. ووفق "هيلث لاين"، تشمل العلامات المبكرة للإنفلونزا:

- التعب.
- الحمى المفاجئة (أعلى من 38 درجة مئوية).
- حكة أو التهاب في الحلق.
- السعال.
- قشعريرة.
- آلام في العضلات أو الجسم.
- سيلان الأنف.

وتذكر أن الحمى شائعة في المراحل المبكرة من الإنفلونزا، ولكن ليس كل من يصاب بالإنفلونزا يعاني من الحمى.

ماذا تفعل؟

اغسل يديك بشكل متكرر، لمدة 20 ثانية تقريباً قبل الشطف. غطِّ فمك عند السعال والعطس بذراعك، بدلاً من اليدين. تناول طعاماً صحياً لتعزيز المناعة. تناول وجبات صغيرة غنية بالفواكه والخضراوات. اشرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء والشاي والمشروبات منخفضة السكر. تجنب الكحول والكافيين. اشترِ الضروريات، مثل المناديل الورقية ومسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية ومزيلات الاحتقان ومثبطات السعال والشاي المفضل لديك والفواكه والخضراوات الطازجة لتناولها كوجبة خفيفة أثناء وجودك في المنزل. أخبر مكان عملك. ابقَ في المنزل واسترح، لأن أفضل علاج للإنفلونزا هو الحصول

“

قد تكون صعوبة البلع أو آلام الجسم، أو الحمى المفاجئة من أولى العلامات التي تدل على الإصابة بالإنفلونزا، ومن المهم التعرف على الأعراض مبكراً، حتى تتمكن من البدء في الاعتناء بنفسك.



ابتكارات طبية مدهشة



“

طورت
CureMatrix
أدوات ذكاء
اصطناعي
متخصصة
لتحليل تصوير
الثدي بالأشعة
السينية، وهي
مصممة للكشف
عن العلامات
المبكرة لسرطان
الثدي بأعلى
دقة. وترصد
هذه التقنية
علامات خفية
لسرطان الثدي
في الأنسجة

الباحثون أياماً لتقييمها يدوياً.
2. **التخطيط للتجربة التنبؤية:** يقدم الذكاء الاصطناعي رؤى حول النتائج المحتملة، ويقترح الخطوات التالية المثلى والمنهجيات للتجارب المعملية، مما يساعد في تسريع الجدول الزمني للبحث.

وتعمل قدرات ليلي الآلية على تسريع عملية الاكتشاف، ما يسمح للباحثين بإحراز تقدم أسرع في مجالات مثل السرطان، والاضطرابات الوراثية.

وتساعد في تحسين دقة وموثوقية البحث العلمي من خلال تقليل الأخطاء اليدوية وتبسيط المهام الروتينية.

التصوير الطبي

قدمت مايكروسوفت أدوات "نموذجان للذكاء الاصطناعي" يعزز دقة وكفاءة تحليل التصوير الطبي (جزء أساسي من الأشعة التشخيصية)، وهما:

1. **MedImagelnsight:** يساعد في تصنيف الصور، ما يساعد أخصائي الأشعة في تصنيف وتحديد التشوهات بسرعة.

2. **MedImageParse:** يوفر تقسيماً تفصيلياً للصور، ما يساعد أخصائي الأشعة على تحديد المواقع الدقيقة وخصائص المشكلات المحتملة داخل الصور الطبية.

تصوير الثدي بالأشعة السينية

طورت CureMatrix أدوات ذكاء اصطناعي متخصصة لتحليل تصوير الثدي بالأشعة السينية، وهي مصممة للكشف عن العلامات المبكرة لسرطان الثدي بأعلى دقة. وترصد هذه التقنية علامات خفية لسرطان الثدي في الأنسجة الكثيفة قد يفوتها أخصائيو الأشعة.

Med-Gemini

نموذج ذكاء اصطناعي متعدد الوسائط يجمع بين البيانات من النصوص والصور ومقاطع الفيديو لتقديم رؤى شاملة للرعاية الصحية، وهو مفيد بشكل خاص في الإعدادات حيث تتضمن سجلات المرضى أنواعاً مختلفة من تسيقات البيانات.

ويمتاز هذا البرنامج بإمكانية التحليل الكثيف، والمساعدة في التشخيص، وتقليل احتمالية تجاهل المعلومات، ما يقدم رؤية أعمق لفهم الحالة.

محرك تحليلات Biovitals

منصة ذكاء اصطناعي تستخدم البيانات من الأجهزة القابلة للارتداء لمراقبة المرضى المصابين بأمراض مزمنة في الوقت الفعلي.

وتجمع هذه الأداة البيانات في الوقت الفعلي، مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس، وتراقب باستمرار التغيرات في العلامات الحيوية للمريض.

كما يوفر هذا المحرك تنبيهات تنبؤية تشير إلى تدهور محتمل في الصحة، ويرسل تنبيهات إلى مقدمي الرعاية الصحية، ما يتيح التدخل السريع.

في عام 2024، أثبت الذكاء الاصطناعي أنه قادر على إحداث تغيير جذري في المجال الطبي، حيث يعمل على إعادة تشكيل كيفية تشخيص المرضى، وعلاجهم، ومراقبة حالتهم الصحية. ونستعرض هنا أهم ابتكارات الذكاء الاصطناعي في مجال الطب، وفوائدها للمرضى ومقدمي الرعاية الصحية، وفقاً لموقع "24 ساعة":

Med-PaLM 2

هو نموذج اللغة الطبية المتقدم من غوغل هيلث، والذي تم تصميمه خصيصاً لمعالجة المعلومات الطبية وتوليدها بدقة عالية. وتم تصميم برنامج Med-PaLM 2، لتلبية الاحتياجات المعقدة لمتخصصي الرعاية الصحية.

ويدعم القرار السريري، من خلال توفير إجابات موثوقة للأسئلة الطبية المعقدة، ويساعد الأطباء على الوصول السريع إلى المعلومات ذات الصلة، وتشخيص لحالات المعقدة والنادرة.

DAX Copilot

تم تطوير برنامج DAX Copilot بواسطة مايكروسوفت، وهو نموذج ذكاء اصطناعي توليدي يعمل على أتمتة الوثائق السريرية وتسجيل محادثات المريض والطبيب وتلخيصها في السجلات الصحية الإلكترونية، ومن مميزات:

1. الاستماع الآلي للمحادثات أثناء زيارات المرضى وينسخ التفاصيل الطبية ذات الصلة مباشرة في السجلات الصحية الإلكترونية، ما يقلل من إدخال البيانات يدوياً.

2. تكامل السجلات الصحية الإلكترونية، مما يضمن دقة التوثيق وتحديثه وسهولة الوصول إليه.

ليلى Laila

أداة ذكاء اصطناعي قوية أنشأتها شركتا Bi-onTech وInstaDeep لمساعدة الباحثين، وخاصة الذين يعملون في علم الجينوم وعلم المعلومات الحيوية، من خلال أتمتة مهام البحث المعقدة.

وتقوم بـ:

1. **بتحليل تسلسل الحمض النووي بسرعة،** وتحدد الأنماط والتشوهات التي قد يستغرق





دواء



زيادة تناول
الخضروات الورقية
يمكن أن يُضعف
تأثير الوارفارين،
بينما قد يؤدي
انخفاض الفيتامين
فجأة إلى زيادة
خطر النزيف.
وعلى العكس، إذا
انخفضت نسبة
فيتامين "ك" فجأة
في النظام الغذائي،
فقد يصبح تأثير
الوارفارين قويا
جدا؛ ما يزيد من
خطر النزيف
المفرط.

خضروات تؤثر سلباً على الأدوية



النزيف. وعلى العكس، إذا انخفضت نسبة فيتامين "ك" فجأة في النظام الغذائي، فقد يصبح تأثير الوارفارين قويا جداً؛ ما يزيد من خطر النزيف المفرط. وشدد التقرير على ضرورة الحفاظ على استهلاك ثابت لفيتامين "ك" لضمان فعالية الأدوية.

وعلى الرغم من أن بعض الخضروات مثل الخس والهليون تحتوي على كميات معتدلة من فيتامين "ك"، إلا أن السبانخ والكيل

تحتوي على نسب أعلى بكثير. ويُنصح المرضى الذين يتناولون الوارفارين بالتشاور مع الأطباء أو أخصائيي التغذية قبل تعديل نظامهم الغذائي لتجنب التفاعلات الضارة.

أما مضادات التخثر الأحدث، مثل مضادات التخثر الفموية المباشرة (DOACs)، فلا تتفاعل مع فيتامين "ك" بالطريقة نفسها؛ ما يجعلها خياراً

بديلاً لبعض المرضى. ومع ذلك، يبقى الحفاظ على استقرار الغذاء الحل الأمثل لمن يتناولون الوارفارين لتجنب المضاعفات الصحية.



رغم أن الخضروات الورقية غنية بالفوائد الصحية، لكنها قد تؤثر سلباً على فعالية بعض الأدوية المبيعة للدم مثل الوارفارين، ويرجع ذلك إلى احتوائها على كميات عالية من فيتامين "ك"، الذي يلعب دوراً مهماً في تخثر الدم.

ويعد فهم هذا التفاعل ضرورياً لمن يعتمدون على الأدوية المضادة للتخثر. فتناول الخضروات الغنية بفيتامين "ك"، مثل الكيل، و، والبروكلي، يمكن أن يؤثر على عمل الوارفارين عن طريق زيادة إنتاج عوامل التخثر في الجسم؛ ما قد يقلل من فعاليته.

وتساعد عوامل التخثر، التي تُنتج بفضل فيتامين ك، في منع النزيف المفرط عند الإصابة، ووفقاً لموقع "لايف ساينس".

وفي بعض الحالات المرضية، مثل الرجفان الأذيني، يمكن أن تشكل جلطات دموية قد تؤدي إلى نوبات قلبية أو سكتات دماغية، لذا يتم وصف الوارفارين للحد من هذا الخطر عبر تثبيط فيتامين "ك".

ومع ذلك، فإن زيادة تناول الخضروات الورقية يمكن أن يُضعف تأثير الوارفارين، بينما قد يؤدي انخفاض الفيتامين فجأة إلى زيادة خطر

أدوية تؤدي إلى نقص فيتامين بي 12

الألبان. وتتمثل أعراض نقص فيتامين B12 في الجسم في الوخز أو الحرقان في اليدين والقدمين، وشحوب الجلد وتشقق زوايا الفم واحمرار اللسان والشعور بألم فيه.

وقد تشمل الأعراض أيضاً مشاكل في الذاكرة وتقلب المزاج والتعب الشديد والهزال ومشاكل النوم والرؤية والتوازن. وفي الحالات الشديدة قد تحدث أيضاً اضطرابات في الحركة ومظاهر شلل وتشنجات.

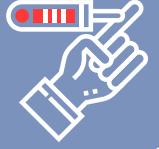
ويمكن مواجهة نقص فيتامين B12 من خلال تناول الأغذية الغنية به، كما يمكن مواجهته عن طريق الحقن أو المستحضرات الفموية ذات الجرعة العالية، مع العلم بأن الجرعة البالغة 1000 ميكروجرام تعد كافية.



أفادت غرفة الصيدالة في ولاية هيسن الألمانية، إن بعض الأدوية قد تؤدي إلى نقص فيتامين B12 في الجسم، مثل بانتوبرازول وأوميبرازول وإيسوميبرازول المستخدمة لعلاج حرقة المعدة، أو مشاكل الارتجاع المريئي.

ونبهت الغرفة إلى أن عقار الميتفورمين، الذي يُستخدم لعلاج داء السكري من النوع الثاني، قد يتسبب أيضاً في نقص فيتامين B12 في الجسم، بحسب الوكالة الألمانية.

وإلى جانب هذه الأدوية، يحدث نقص فيتامين B12 في الجسم أيضاً بسبب اتباع نظام غذائي يستغني تماماً عن الأغذية ذات المصادر الحيوانية، نظراً لأن فيتامين B12 يوجد في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والبيض ومنتجات



أمراض مزمنة



أشار الباحثون إلى أن صحة الجهاز الهضمي تعتمد على ميكروبيوم الأمعاء، وهي شبكة من البكتيريا التي تنظم الجهاز الهضمي والناهي.

ومع ذلك، فإن التعرض مدى الحياة لعوامل مثل: الأطعمة والمضادات الحيوية، والمواد الكيميائية، يمكن أن يغير هذا النظام البيئي إلى "حالة حرجة" وغير مستقرة، حيث يفوق عدد البكتيريا الخطيرة عدد البكتيريا الصحية.

3 عوامل وراء انتشار سرطان القولون

وأشار الباحثون إلى أن صحة الجهاز الهضمي تعتمد على ميكروبيوم الأمعاء، وهي شبكة من البكتيريا التي تنظم الجهاز الهضمي والناهي. ومع ذلك، فإن التعرض مدى الحياة لعوامل مثل: الأطعمة والمضادات الحيوية والمواد الكيميائية، يمكن أن يغير هذا النظام البيئي إلى "حالة حرجة وغير مستقرة"، حيث يفوق عدد البكتيريا الخطيرة عدد البكتيريا الصحية. وأشار الفريق، إلى الجسيمات الدقيقة (PM2.5)، وهي مجموعة من الجسيمات المجهريّة الصغيرة جداً لدرجة أن الأنف والرتتين لا يستطيعان تصفيتها. وهذا يسمح لها بالسفر بسهولة إلى مجرى الدم، ما يؤدي إلى الالتهاب. وتنبعث جسيمات PM2.5 مباشرة في الهواء من الوقود الأحفوري المحروق من المصانع والمواقد والسيارات التي تعمل بالبنزين، وكذلك حرق الخشب في المواقد. وتسبب الاعتماد المتزايد على المصانع والمركبات المنتجة للغاز في انتشار PM2.5 بشكل أكبر في الهواء. وقال الباحثون إن PM2.5 يسبب التهاباً في القولون، والذي ثبت أنه يسبب نمو الخلايا السرطانية ويمنع قدرة الجهاز المناعي على محاربتها.

خلصت دراسة حديثة في جامعة السلطان قابوس بعمان، إلى أن المواد الكيميائية الموجودة في الطعام الذي نتناوله، والهواء الذي نتنفسه، والماء الذي نشربه قد تكون سبباً للانتشار المتزايد لسرطان القولون عالمياً بين الشباب. وسابقاً، تم إلقاء اللوم على السمّة، والأنظمة الغذائية السيئة، لكن هذا لا يفسر سبب إصابة المرضى الذين يبدو أنهم يتمتعون بصحة جيدة بشكل متزايد. والآن، تشير مراجعة لأكثر من 160 دراسة إلى أن المبيدات الحشرية في الطعام، والسموم في مياه الشرب، وتلوث الهواء تغذي هذا الاتجاه، وفق "دايلي ميل". وقال فريق البحث إن هذا "التفاعل المعقد" للعوامل البيئية يغير البكتيريا في الأمعاء، ما يؤدي إلى التهاب مزمن يقتل الخلايا السليمة ويسبب نمو الخلايا السرطانية. واقترح الفريق أيضاً أن "وباء سرطان القولون والمستقيم المبكر" (EOCRC) كان قيد الإعداد لعقود من الزمان، مع زيادة التعرض للملوثات، ويعود تاريخ بداياته إلى عام 1950. وفي الدراسة التي نشرها "ناشيونال ليجراري أوف مديسين" قال الباحثون: "نتيجة لذلك، هناك حاجة ملحة لسياسات بيئية معززة تهدف إلى تقليل التعرض للملوثات، وحماية الصحة العامة، وتخفيف عبء تزايد سرطان القولون بين الشباب".

علاج مبتكر لتحسين صحة مرضى السكري

ينتجه الجسم أصبح أكثر فعالية بعد تكرار الجلسات. ورغم أن مستويات السكر في الدم لم تتغير، إلا أن مستويات الأنسولين انخفضت، وهو ما اعتبره الباحثون مؤشراً إيجابياً، وفقاً لـ "مديكال إكسبريس". ولم تقتصر فوائد العلاج بالماء الساخن على الأنسولين فقط، بل كشفت الدراسة أن جلسات الغمر تسهل عمل القلب وتُخفّض ضغط الدم. ويعود السبب في ذلك إلى أن تعرّض الجسم للحرارة يجبره على التكيف لتبريد نفسه أثناء الراحة، عبر تقليل الطاقة المستهلكة وتقليل حاجة الجسم للأوكسجين، مما يُخفّف العبء على القلب.



كشفت دراسة حديثة أجريت في جامعة بورتسموث عن نتائج واعدة تشير إلى أن الغمر في أحواض المياه الساخنة قد يحسن من فعالية وصحة القلب، فضلاً عن خفض ضغط الدم لدى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. وشارك في الدراسة 14 شخصاً من المصابين بالسكري من النوع الثاني، حيث خضعوا لجلسات غمر في ماء ساخن بدرجة حرارة 40 درجة مئوية لمدة ساعة كاملة، وذلك بمعدل 8 إلى 10 مرات خلال أسبوعين. وأظهرت التجربة تحسناً ملحوظاً في حساسية الأنسولين لدى المشاركين، مما يعني أن الأنسولين الذي

Acne Cure Solution



طريقة الاستخدام

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

محلول موضعي للقضاء على حب الشباب

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

أكني كيور الحل الآمن لعلاج حب الشباب وبأقل آثار جانبية.

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

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



تغذية



كنز شتوي لصحة الجسم

انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، والظروف الجوية القاسية، تؤثر على أجسامنا وبشرتنا، وهذا الأمر يستدعي البحث عن حلول طبيعية لتعزيز الصحة والعناية الشخصية، والعسل الأبيض يأتي في مقدمة الخيارات بفضل فوائده الصحية والجمالية الفريدة. ووفقاً لموقع "timesofindia"، فإن الفوائد الصحية والجمالية للعسل الأبيض خلال فصل الشتاء، هي كما يلي:

يعاني كثيرون من جفاف البشرة وتهيجها بسبب الطقس البارد، وهنا يظهر دور العسل الأبيض بخصائصه المرطبة والمضادة للبكتيريا. يمكن استخدامه كقناع طبيعي لترطيب البشرة وتغذيتها، مما يجعلها أكثر نعومة وإشراقاً.

يتميز العسل الأبيض بسهولة هضمه وامتصاصه، مما يجعله خياراً مثالياً لتخفيف السعال وتهديئة الحلق في موسم البرد. كما يساهم في علاج القرحة الهضمية وتحسين صحة الجهاز الهضمي، من خلال تقليل الغازات والانتفاخ وتعزيز حركة الأمعاء.

مع انخفاض درجات الحرارة، قد يتعرض العسل لعملية التبلور، وهي

ظاهرة طبيعية لا تؤثر على جودته أو فوائده، لتجنب هذه المشكلة، يمكن تخزين العسل في أماكن دافئة قليلاً أو تسخينه بلطف عند الحاجة.

تمثل خلطة العسل مع الليمون علاجاً طبيعياً فعالاً للإنفلونزا ونزلات البرد، حيث تساعد في تقليل المخاط وترطيب الحلق وتخفيف السعال. تناول العسل قبل النوم يساهم في تحسين جودة النوم بفضل تأثيره المهدئ، بالإضافة إلى ذلك، أثبتت الأبحاث فعالية عسل مانوكا في التخفيف من أعراض القولون العصبي، من خلال تقليل الالتهابات والجذور الحرة في الجهاز الهضمي.

يساعد تناول العسل على الريق في تنشيط القولون، ما يمنع الإمساك ويعزز صحة الجهاز الهضمي. كما يغذي العسل البكتيريا النافعة في الأمعاء، التي تلعب دوراً حيوياً في تعزيز صحة الجسم بشكل عام.

مزج العسل مع الحليب الدافئ قبل النوم يعد وصفة مثالية لتحسين جودة النوم، وتحفيز وظائف الكبد، وخفض ضغط الدم، وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.



تناول العسل قبل النوم يساهم في تحسين جودة النوم بفضل تأثيره المهدئ، بالإضافة إلى ذلك، أثبتت الأبحاث فعالية عسل مانوكا في التخفيف من أعراض القولون العصبي، من خلال تقليل الالتهابات والجذور الحرة في الجهاز الهضمي.

5 فوائد للكاكاو الساخن

بأمراض التدهور المعرفي المرتبطة بالتقدم في العمر.

4 - يلعب الكاكاو الساخن دوراً كبيراً في تقوية العظام وحمايتها من الإصابة بالكسور والهشاشة، بفضل محتواه العالي من الماغنسيوم والنحاس.

5 - يجعل الكاكاو الساخن البشرة أكثر نضارة وحيوية وشباباً، لأن مضادات الأكسدة المتوفرة به تساهم في حماية الجلد من التلف الناتج عن نشاط الشوارد الحرة بالجسم. ومع ذلك، يجب تناول الكاكاو الساخن في الشتاء باعتدال، لأن الإفراط فيه قد يسبب:

- زيادة الوزن، لارتفاع سعراته الحرارية، التي تزداد عند تحلية بالسكر الأبيض وإضافة الحليب.
- الأرق، لاحتوائه على نسبة عالية من الكافيين.
- الاضطرابات الهضمية.
- الحساسية لبعض الأشخاص.



الكاكاو الساخن من المشروبات الشتوية المفضلة عند كثيرين، نظراً لمذاقه اللذيذ، فضلاً عن قدرته الكبيرة على تدفئة الجسم.

وفي هذا التقرير نستعرض فوائد تأثير شرب الكاكاو الساخن يومياً في الشتاء على الجسم، وفقاً لموقع "EatingWell":

1 - يحتوي الكاكاو الساخن على نسبة عالية من الفينيل إيثيل أمين، وهي مادة تساعد على تحسين الحالة المزاجية وتقليل الإصابة بالاكتئاب، عن طريق زيادة إنتاج المخ لهرمون السعادة "السيروتونين".

2 - يقل خطر الإصابة بأمراض القلب عند شرب الكاكاو الساخن يومياً، لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة، التي تساهم في تنشيط الدورة الدموية وخفض ضغط الدم.

3 - يساعد الكاكاو الساخن على تقوية الذاكرة وتحسين التركيز، بالإضافة إلى قدرته الكبيرة على الحد من الإصابة



طب بديل

“

عصير الجزر يُعتبر خياراً مثالياً لحماية الكلى، حيث يساعد في تطهيرها من تكوين الحصوات بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها، كما أن عصير الجزر غني بالبوتاسيوم، الذي يساهم في تعزيز صحة الكلى ووظائفها.



مشروبات تحمي الكلى من الأمراض المزمنة

4. شاي الأعشاب: للترطيب والنوم الهادئ

تعد أنواع شاي الأعشاب، مثل شاي البابونج، خيارات رائعة لترطيب الجسم في المساء، ويتميز البابونج بخصائصه المهدئة التي تساعد على الاسترخاء والنوم بشكل أفضل، ما ينعكس إيجابياً على صحة الكلى.

5. ماء جوز الهند غني بالبوتاسيوم

يساهم ماء جوز الهند في تحسين وظائف الكلى من خلال التحكم في ضغط الدم وطرده الصوديوم الزائد من الجسم، تناول كوب من ماء جوز الهند قبل النوم يُعد خياراً منعماً ومفيداً لصحة الكلى.

6. عصير البنجر: لتعزيز تدفق الدم

يتميز عصير البنجر بقدرته على تعزيز تدفق الدم وخفض ضغط الدم، وهما عاملان مهمان لصحة الكلى، كما يمنح الجسم العناصر الغذائية الحيوية الضرورية لدعم وظائف الكلى.

7. ماء الليمون: للوقاية من الحصوات

يساعد ماء الليمون، الغني بحمض الستريك، على منع تكوين حصوات الكلى، كما يعزز ترطيب الجسم، تناول كوب من ماء الليمون قبل النوم يُعد عادة صحية يجب الالتزام بها.

8. عصير الرمان: مضاد للأكسدة والالتهابات

يُعتبر عصير الرمان غنياً بمضادات الأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات، مما يجعله خياراً مثالياً لتحسين صحة الكلى بشكل عام، وتناول كوب منه باعتدال ليلاً يساعد في الحفاظ على وظائف الكلى.

تؤدي الكلى دوراً محورياً في الحفاظ على صحة الجسم من خلال تصفية السموم، وتنظيم ضغط الدم، وموازنة السوائل، لذلك، فإن العناية بالكلى أمر ضروري لتجنب المشكلات الصحية المزمنة مثل مرض الكلى المزمن.

ومن أبرز المشروبات الليلية التي تساعد في تعزيز صحة الكلى وإزالة السموم منها، وذلك وفقاً للدكتور حسين إبراهيم، استشاري الكلى والمسالك البولية، وما ورد على موقع The Health Site المتخصص في الصحة.

1. عصير الجزر: الحارس الطبيعي للكلى

أوضح الدكتور حسين إبراهيم أن عصير الجزر يُعتبر خياراً مثالياً لحماية الكلى، حيث يساعد في تطهيرها من تكوين الحصوات بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها، كما أن عصير الجزر غني بالبوتاسيوم، الذي يساهم في تعزيز صحة الكلى ووظائفها.

2. عصير التفاح: لتخفيف آلام الحصوات

أشار الدكتور إبراهيم إلى أن عصير التفاح يقلل من خطر تكوين الحصوات في الكلى، كما يساعد في تخفيف آلامها في حال وجودها، وذلك بفضل احتوائه على حمض الأسيتيك الذي يساهم في طرد السموم من الكلى وتحسين أدائها.

3. الماء: المشروب الأهم لصحة الكلى

وصف موقع The Health Site الماء بأنه المشروب الأساسي للحفاظ على صحة الكلى، إذ يساعد في طرد السموم والحفاظ على ترطيب الجسم، شرب كوب من الماء قبل النوم يضمن أداءً مثالياً للكلى طوال الليل.

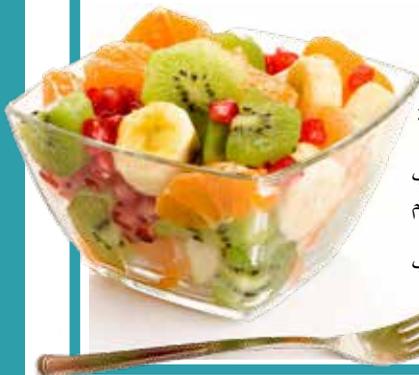


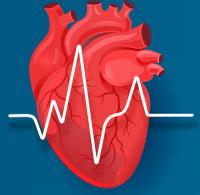
فواكه للوقاية من تصلب الشرايين

يحتاج مرضى الضغط المرتفع إلى معدن البوتاسيوم لضبط ضغط الدم خاصة أنه يساعد على توازن الأملاح والسوائل في الدم مع الصوديوم، ويحافظ على مرونة الشرايين.

كما أنه يقلل من خطر احتباس السوائل بالجسم لأنه طارد للسوائل، وفي الغالب يتواجد البوتاسيوم في أغلب الفواكه الشتوية وبالتالي يساهم في ضبط ضغط الدم المرتفع، وفقاً لموقع "الكونسلتو" المصري.

وتحتوي تلك الفواكه على فيتامين سي الذي يساهم في خفض الضغط، وتقليل ترسيب الدهون على الشرايين، فيحمي من تصلب الشرايين، وهذه الفواكه، هي "البرتقال، اليوسفي، الرمان، الموز، الكيوي".





نبض



العلامة الثالثة هي تساقط الشعر والذي قد يشير إلى ضعف الدورة الدموية، فعندما لا يصل الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية إلى بصيالات الشعر، يصبح الشعر هشاً وضعيفاً، ما يؤدي إلى تساقطه، وفي الطقس البارد أو لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية تؤثر على الدورة الدموية، قد يكون هذا العامل مساهماً في تساقط الشعر.



موسيقى تهدد القلب

عند التعرض لها لفترات طويلة، خطراً صحياً كبيراً، ويمكن أن تؤدي إلى تطور طنين الأذن أو فقدان السمع التام الذي يعاني منه واحد من كل سبعة بالغين في أوروبا من طنين الأذن وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. ويوصي العلماء بضرورة تخفيض مستوى الضوضاء في المدن لتحسين نوعية النوم وتقليل التأثير السلبي على الصحة من أمراض القلب والجهاز الهضمي، والإجهاد ومشاكل الجهاز العصبي وضعف المناعة.

كشفت منظمة الصحة العالمية أن التعرض لضوضاء أعلى من 85 ديسيبل لمدة 8 ساعات يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي، إضافة إلى اختلال الاتصال بين الدماغ والأعضاء السمعية. وأشارت مجلة The Lancet أن التلوث الضوضائي يُعتبر شكلاً مدمراً من التأثير البيئي، مشابهاً لتلوث الهواء، ويعرف بأنه اهتزازات تنتقل عبر الهواء يدركها السمع البشري. وتشكل الأصوات العالية التي تتجاوز المستوى المقبول، خاصة

أعراض يجب مراقبتها في الطقس البارد

البارد أو لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية تؤثر على الدورة الدموية، قد يكون هذا العامل مساهماً في تساقط الشعر. وتابع خان أن التعب والإرهاق هو الإشارة الرابعة لضعف الدورة الدموية، فعندما يكون تدفق الدم مقيداً، تفترق العضلات والأنسجة إلى الأكسجين والعناصر الغذائية التي تحتاجها، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب المستمر، لافتاً إلى أن ضعف الدورة الدموية يؤثر على قدرة الجسم على تنظيم درجة حرارته، ما يجعلك تشعر بالبرد أكثر من المعتاد، وهو العلامة الخامسة.

ووفق الخبير الطبي، فإنه إذا كنت تعاني من تقلصات أو آلام في الساقين أثناء ممارسة الرياضة، فقد يكون ذلك نتيجة لضعف الدورة الدموية، فعندما لا يتمكن الدم من تلبية احتياجات العضلات بسبب تدفق الدم غير الكافي، يحدث التشنج، وهذا هو العلامة السادسة، أما السابعة فهي الجروح بطيئة الالتئام والتي تستغرق وقتاً أطول من المعتاد للشفاء.

كشف خبير طبي عن 7 علامات تحذيرية لضعف الدورة الدموية يجب الانتباه إليها، خاصة في الطقس البارد بالشتاء والذي يساعد في ظهور بعض الأعراض التي يجب مراقبتها. وأوضح الطبيب العام في عيادة هانا لندن، د. كايوان خان، أن أبرز هذه العلامات هو شحوب الجلد أو الزرققة فيه وهو ما يظهر عندما يقل تدفق الدم، ما يقلل من عدد خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين، كما قد يصبح الجلد جافاً وباهتاً. وأضاف أن العلامة الثانية هي ظهور الدوالي والتي تعرف بأنها أوردة منتفخة وملتوية تظهر غالباً في الساقين، وتحدث هذه الحالة بسبب ضعف صمامات الأوردة، ما يتسبب في تجمع الدم بدلاً من تدفقه بكفاءة إلى القلب، وإذا تركت دون علاج، يمكن أن تتفاقم مع مرور الوقت، وفقاً لموقع "24 ساعة". وأشار إلى أن العلامة الثالثة هي تساقط الشعر والذي قد يشير إلى ضعف الدورة الدموية، فعندما لا يصل الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية إلى بصيالات الشعر، يصبح الشعر هشاً وضعيفاً، ما يؤدي إلى تساقطه، وفي الطقس





صحة إنجابية



تصبح الحامل أقل عرضة للإصابة بالجفاف عند تناول ماء الليمون، لأنه يساعد على إمداد جسدها بالترطيب اللازم، مما يوفر لها حماية ضد الصداع والتورم والدوخة.



الليمون لحمل بدون إنفلونزا

صحة الجهاز الهضمي وعلاج عسر الهضم ومنع الإمساك.

4 - تقوية المناعة

يجعل ماء الليمون الحامل بمنأى عن الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، لأن فيتامين سي المتوفر به يقوي الجهاز المناعي ويعزز قدرة الجسم على مكافحة الفيروسات.

5 - دعم نمو عظام الجنين

عند تناول 100 جرام من ماء الليمون أثناء الحمل، تحصل الأم على 26 ملليجرام من الكالسيوم و8 ملليجراماً من الماغنسيوم، وهما من المعادن التي تدعم عملية نمو وتطور عظام الجنين.

6 - تقليل تورم الجسم

يساعد ماء الليمون الحامل على التخلص من التورم الناتج عن احتباس السوائل بالجسم، نظراً لخصائصه المدرة للبول، بالإضافة قدرته على تعزيز وظائف الكليتين.

7 - ديتوكس طبيعي

يساهم ماء الليمون في تنقية جسم الحامل من السموم، مما يجعلها أقل عرضة للإصابة بالعدوى.

8 - تسهيل الولادة الطبيعية

يُعتقد أن شرب ماء الليمون خلال فترة الحمل من العادات الغذائية التي تساعد على تسهيل عملية الولادة الطبيعية، ولكن لا يوجد دليل علمي يثبت صحة ذلك.

ماء الليمون من المشروبات المفيدة للنساء أثناء الحمل، لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية الضرورية لتعزيز صحة الأم ودعم نمو الجنين. ومن أبرز فوائد ماء الليمون للحامل، وفقاً لموقع "Mom Junction" :

1 - ترطيب الجسم

تصبح الحامل أقل عرضة للإصابة بالجفاف عند تناول ماء الليمون، لأنه يساعد على إمداد جسدها بالترطيب اللازم، مما يوفر لها حماية ضد الصداع والتورم والدوخة.

2 - تخفيف الغثيان الصباحي

يمكن للحامل التغلب على الغثيان الصباحي عن طريق مص الليمون، لأنه من الأطعمة المضادة للقيء. وفي دراسة عشوائية، وجد الباحثون أن استنشاق رائحته يقلل الشعور بالرغبة في التقيؤ المرتبط بالحمل.

2 - ضبط ضغط الدم

يصبح ضغط الدم لدى الحامل أكثر استقراراً عند تناول ماء الليمون، لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين سي، الذي يساعد على تقوية الأوعية الدموية وخفض الضغط المرتفع، بحسب إحدى الدراسات.

3 - تعزيز صحة الجهاز الهضمي

يقلل ماء الليمون من المشاكل الهضمية المرتبطة بالحمل، لأنه من المشروبات التي تساعد على تعزيز



صحة نفسية



سيكون من الصعب على الأشخاص الذين يشاهدون الأخبار السلبية بإفراط الانفعال منها، وسيستمررون في التفكير بها خلال يومهم حتى بعد ترك الهاتف أو التلفاز، وقد يستمر التفكير فيها إلى فترات طويلة، مما يسبب مشاكل صحية على المدى الطويل.



خبراء: الأخبار عدوة الصحة النفسية

ليستزيد بمعلومات إضافية، وهذا السعي لمزيد من الأخبار هو ما يسمى بـ "التصفح المهلك".

3 حلول

تضع ناتالي كراه ثلاثة حلول بين يديك لحماية صحتك النفسية، فتقترح بداية الابتعاد عن مشاهدة الصور ومقاطع الفيديو المزعجة؛ لأنها تسبب ألماً أكبر من الذي تسببه الأخبار المكتوبة، وبالتالي يكون لها تأثير أكبر على صحتك النفسية. كما تنصح أيضاً بضرورة التواصل مع الأصدقاء والأقارب، فمشاركة الأخبار السيئة أو المخاوف مع المقربين سيخفف من المشاعر السلبية، ويخفف من العبء الذي تحمله على عاتقك بسببها.

وأخيراً تنصح بضرورة التساؤل عن دوافع الأشخاص، الذين ينشروا الأخبار والمحتوى المرؤوع على الإنترنت، فبعض الأخبار تنشر لحشد الرأي العام ضد أو مع موقف معين، فعلى سبيل المثال انتشرت خلال جائحة كورونا آراء متنوعة حول الحصول على اللقاح من عدمه، ومتابعة هذا الجدل أمر مرهق للغاية.

مشكلة أنت بغنى عنها

قد يشكّل تضارب آراء الأشخاص حول الأخبار مشكلة إضافية بالنسبة للبعض، خصوصاً إذا حدث الاختلاف في الرأي داخل الأسرة الواحدة أو مع الأصدقاء المقربين، الأمر الذي ينشأ عنه توتر ومشاحنات تؤثر بدورها على صحتك النفسية. ولهذه المشكلة عدة حلول من وجهة نظر كراه، فأولاً يجب على المرء أن يتجنب الحديث بالقضايا السياسية التي تسبب انقساماً كبيراً، ومن ناحية أخرى يجب أن يبدي الطرفان الاستعداد للاعتراف بالخطأ، وأخيراً يجب على المرء إدراك ما إذا كانت أمور أخرى توجع من حدة الخلاف، مثل مواجهة مشكلات في العمل أو بداخل الأسرة، الأمر الذي يجعل الشخص ينسحب من غضبه من خلال التمسك بموقفه ورفض النقاش. وفي أسوأ الأحوال يجب على المرء الانسحاب من النقاشات عديمة الجدوى حتى يحافظ على هدوء أعصابه وصحته النفسية.

أصبح تصفح الإنترنت عموماً ووسائل التواصل الاجتماعي خصوصاً، من العادات اليومية التي لا يمكن لأحد تقريباً الاستغناء عنها، كما يكون من الصعب في بعض الأحيان السيطرة على الوقت الذي نقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي.

ولتدهق الأخبار الهائل الذي تتعرض له كل يوم أثر سلبي على صحتنا النفسية، وخصوصاً عندما تتعلق الأخبار بالأحداث المرؤعة التي يشهدها العالم يومياً، مثل الحروب والأوبئة، ويزداد تعاطف الإنسان أكثر عندما يستعرض الصور التي تظهر هذه المآسي. وتوصي ناتالي كراه، وهي عضوة بالرابطة المهنية لعلماء النفس الألمان، بالابتعاد عن التعرض للأخبار السلبية لفترة من الزمن، وخاصة المصورة منها.

وترجّح نورا فالتر، أستاذة علم النفس بجامعة العلوم التطبيقية للاقتصاد والإدارة في إيسن، أن انجذاب الأشخاص لمتابعة الأخبار السلبية هو أمر تطوري، أي أن الإنسان الذي يحيط نفسه بالأخبار السلبية دائماً قد لا يتمكن بعد ذلك من التفكير بطريقة إيجابية، بحسب قناة "دي دبليو" الألمانية.

تصفح مهلك

سيكون من الصعب على الأشخاص الذين يشاهدون الأخبار السلبية بإفراط الانفعال منها، وسيستمررون في التفكير بها خلال يومهم حتى بعد ترك الهاتف أو التلفاز، وقد يستمر التفكير فيها إلى فترات طويلة، مما يسبب مشاكل صحية على المدى الطويل.

وهنا يبرز مصطلح "التصفح المهلك" الذي يصف سعي المرء وراء قراءة المزيد من الأخبار، فمثلاً عندما يشاهد شخص ما خبراً سيئاً قد يبحث عن المزيد من الأخبار ذات الصلة ليتأكد من أن الخبر الذي قرأه أو الصورة التي شاهدها صحيحة، أو





عندما يبكي الأطفال حديثو الولادة، لا يذرفون دموعاً حقيقية، لأن قنوتهم الدمعية ما زالت في طور النمو في حين أن الأطفال حديثي الولادة يمكن أن ينتجوا ما يكفي من الرطوبة للحفاظ على أعينهم من الجفاف



6 أسرار عن حديثي الولادة

في الجزء الداخلي من خدودهم وسقف الفم وحتى الحلق. تتيح لهم حاسة التذوق العالية هذه التمييز بين التكهات الحلوة والمرّة والحامضة، على الرغم من أنهم يظهرون تفضيلاً طبيعياً للمذاق الحلو. ومع نموها، يتناقص عدد براعم التذوق، مما يترك لها نفس خريطة التذوق مثل باقي البالغين.

4 - التوقف عن التنفس لفترة وجيزة

قبل أن يشعر الألبان بالذعر، يجب توضيح أنه أمر طبيعي تماماً. يمكن أن يعاني الأطفال حديثو الولادة مما يسمى بالتنفس الدوري، حيث يتوقفون لبضع ثوان بين الأنفاس.

يحدث هذا لأن جهازهم التنفسي لا يزال يتعلم أساسيات الحياة. عادةً ما تكون فترات التوقف هذه غير ضارة وهي أكثر شيوعاً أثناء النوم. إذا بدت فترات التوقف أطول أو جاءت مصحوبة بأعراض أخرى، فمن الجيد دائماً استشارة الطبيب من أجل راحة البال.

5 - وضعية الرأس عند النوم

يفضل الطفل حديث الولادة إدارة رأسه إلى اليمين عند الاستلقاء. إنها ظاهرة شائعة بشكل مدهش، حيث يظهر حوالي 70-85% من الأطفال هذا التفضيل. تقول دراسة، أجريت عام 2017، إنها مرتبطة بنمو الدماغ والتسبيح الحركي. عادةً ما يتساوى هذا التفضيل مع تقدمهم في السن والبدء في التحكم بشكل أفضل في عضلات رقبتهم.

6 - تأخر أول ابتسامة

يستغرق معظم الأطفال حوالي 8-6 أسابيع حتى تظهر ابتسامتهم الاجتماعية الأولى. في البداية، يرى الأهل تشنجات الوجه التي يفسرونها على أنها ابتسامات ولكنها تشنجات ولا يقصد بها الابتسام. ولكن عندما يبدأ الطفل حديث الولادة في التعرف على الوجوه والأصوات (خاصة أصوات الأبوبين)، فسوف يكافئهما بتلك الابتسامة الرائعة.

يمتلئ الأطفال حديثو الولادة بالفرايب التي تجعلهم أكثر جاذبية، فمن صرخاتهم الخالية من الدموع إلى براعم التذوق المذهلة، فإن هؤلاء البشر الصغار يشبهون الأنغاز الصغيرة التي ينتظر الأهل اكتشافها. وكلما عرف الآباء والأمهات المزيد عن هذه الحقائق، كانوا مستعدين بشكل أفضل للتعب من الأشياء المذهلة التي يفعلها طفلهم. وبحسب صحيفة Times of India، فإن هناك 6 عادات وسمات رائعة لدى الأطفال حديثي الولادة لا يعرفها الكثير من الناس، هي:

1 - لا يبكون بالدموع

عندما يبكي الأطفال حديثو الولادة، لا يذرفون دموعاً حقيقية، لأن قنوتهم الدمعية ما زالت في طور النمو في حين أن الأطفال حديثي الولادة يمكن أن ينتجوا ما يكفي من الرطوبة للحفاظ على أعينهم من الجفاف، فإن القنوت الدمعية الكاملة اللازمة للدموع المرئية تستغرق بضعة أسابيع لتبدأ. وبالتالي فإن تلك الصيحات العالية التي يسمعونها الأهل في الأيام الأولى تكون جافة كالصحراء.

2 - حوالي 300 عظمة

يملك الأطفال حديثو الولادة حوالي 300 عظمة في أجسامهم الصغيرة، بينما لدى البالغين 206 عظام فقط. أين تذهب الإضافات؟ تتكون العديد من هذه العظام من الغضاريف وسوف تندمج معاً مع نمو الطفل. على سبيل المثال، يتم فصل العديد من العظام في جمجمتهم عند الولادة لمساعدتهم على المرور عبر قناة الولادة بأمان. وبمرور الوقت، تتضم هذه العظام معاً لتشكيل البنية التي تظهر على هيئة البالغين.

3 - 10000 من براعم التذوق

يولد الأطفال حديثو الولادة بحوالي 10000 برعم تذوق، وهو عدد أكبر بكثير من البالغين (الذين لديهم في المتوسط 2000-10000 برعم تذوق). لا توجد براعم التذوق هذه على ألسنتهم فحسب، بل إنها توجد أيضاً



تجنب آلام التهاب المفاصل في الشتاء



“

الأعراض الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل هي ألم المفاصل، والإحساس بالتصلب، الالتهاب داخل وحول المفاصل، الحركة المحدودة للمفاصل، الجلد الدافئ الأحمر فوق المفصل المتأثر، وضعف وهزال العضلات.

الناس يختبرون زيادة في حساسية الألم، وانخفاض في تدفق الدم، وتشنجات عضلية، وزيادة في تصلب المفاصل.

عوامل تزيد من احتمال تطوير التهاب المفاصل

تشير جويس إلى أن "التاريخ العائلي، السمنة، الرياضة المفرطة أو تحميل المفاصل في العمل، التعاقم مع الوقت، الأمراض الأيضية المحددة مثل السكري، الحالات المسبقة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو النقرس، يمكن أن تكون جميعها عوامل تزيد من فرص إصابة الشخص بالتهاب المفاصل".

خيارات علاج التهاب المفاصل

بينما لا يوجد علاج نهائي لالتهاب المفاصل، هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في إدارة الألم والالتهاب والحفاظ على وظيفة المفاصل.

تشير جويس: "يشمل ذلك العلاج الطبيعي الذي قد يتضمن وصف التمارين، وتعزيز أنماط الحياة الصحية وفقدان الوزن (إذا كان ذلك مناسباً)، وتقديم النصائح حول تنظيم الجهد والوضعية الجيدة، والعلاج بالماء وممارسة التمارين في الماء".

الأطباء غالباً ما يصفون أيضاً مسكنات الألم - مثل الباراسيتامول، أو الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية، أو المواد الأفيونية - للمرضى اعتماداً على شدة الألم. وفي بعض الحالات الشديدة، يتم النظر في جراحة استبدال المفصل.

تقول جويس: "يمكن لاستبدال المفصل أن يكون تغييراً كبيراً في الحياة بشكل إيجابي مدعوماً بالعلاج الطبيعي اللاحق لدعم التعافي".

نصائح هامة

النصائح حول كيفية إدارة أعراض التهاب المفاصل في الطقس البارد:

ابق دافئاً.

استمر في الحركة.

تناول فيتامين د.

تناول طعاماً صحياً.

يشعر بعضنا بزيادة آلام المفاصل في الشتاء، والأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل يعانون من هذا أكثر من غيرهم لكن لماذا تتفاقم أعراض التهاب المفاصل غالباً خلال فترة الطقس البارد؟ وهل هناك أي شيء يمكننا القيام به للتعامل مع تأثيرات هذا البرد؟ تقول تامسين جويس، مخرصة العلاج الطبيعي ومديرة الخدمات السريرية المتكاملة في مستشفى نوفيلد هيلث بورنماوث في بريطانيا، إن "التهاب المفاصل هو حالة تنكسية في المفاصل، وهو في الأساس تآكل في المفاصل في الجسم يسبب الالتهاب، والتصلب، والألم، يمكن أن يؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار، خاصة إذا كان خلقياً، لكنه عادة ما يزداد سوءاً مع التقدم في السن بعد العقد الرابع أو الخامس"، وفقاً لصحيفة "الإنديبندنت".

وتوضح "التهاب المفاصل العظمي هو الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل ويؤثر على البطانة الغضروفية الناعمة للمفصل. يمكن أن تصبح هذه البطانة مع مرور الوقت متآكلة وملتهبة ويمكن أن تترك مناطق من العظم مكشوفة، مما يؤدي إلى زيادة الألم وتغيرات في وضع المفصل وتحمله. التهاب المفاصل الروماتويدي مختلف لأنه يهاجم الجهاز المناعي بطانة المفاصل، مما يتسبب في تكسير العظم والغضروف".

علامات تحذيرية يجب أن ننتبه لها

الأعراض الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل هي ألم المفاصل، والإحساس بالتصلب، الالتهاب داخل وحول المفاصل، الحركة المحدودة للمفاصل، الجلد الدافئ الأحمر فوق المفصل المتأثر، وضعف وهزال العضلات.

يجد العديد من الناس أن هذه الأعراض تتفاقم عندما يصبح الطقس بارداً، وتشرح جويس: "التهاب المفاصل يمكن أن يكون أسوأ في الطقس البارد والرطب، بالنسبة للبعض، يمكن لانخفاض الضغط

الجوي أن يسبب تمدد الأوتار العضلية، مما يزيد من الضغط على المفصل المكتظ بالفعل. بعض





اسناني حياتي

“

يقول رئيس
الجمعية الألمانية
لطب أسنان
الأطفال نوربرت
كريمر، إن ما
بين 10-15%
من الأطفال في
المتوسط يعانون
من الأسنان
الطباشيرية، بل
إن دراسة جديدة
توصلت إلى ارتفاع
هذه النسبة
إلى 30% لدى
أطفال دون الثانية
عشرة.



ماذا تعرف عن "الأسنان الطباشيرية"؟

هذه النسبة إلى 30% لدى أطفال دون الثانية عشرة. وأشار كريمر إلى أن أول توصيف لهذا المرض المسمى "نقص تمعدن الأضراس والقواطع"، ظهر عام 1987، وكان أول ضرر من هذا النوع بالأسنان قد تم تسجيله لدى الأجنة الذين لم يولدوا بعد في الشهر الثامن من الحمل، طبقاً لما أوردته منظمات طب الأسنان الألمانية، وفقاً لـ "دويتشه فيله".

وعن الحفاظ على الأسنان وحمايتها، أوضح رئيس الجمعية الألمانية لطب الأسنان الوقائي شتيفان تسيمر، أن زيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة وتطعيمها بمعجون يحتوي على الفلوريد بالإضافة إلى إعادة بناء الأسنان التي تعرضت للكسر، وتطبيق العلاج المحتوي على صبغة الفلوريد من جانب الطبيب في حالة احتياج المريض له؛ كلها وسائل تساعد في حماية الأسنان واللثة من أي أمراض قد تصيبهما.

الأسنان الطباشيرية، مرض يصيب أسنان الأطفال دون الثانية عشرة، ويؤدي إلى حساسية كبيرة في الأضراس والأسنان الأمامية تجاه الحرارة والبرودة والمواد الكيميائية.

ووصف أطباء أسنان في برلين حالة الأسنان لدى الأطفال المصابين بهذا المرض، إذ تكون مينا الأسنان خشنة ومتاكلة مما يساعد على تسوسها.

وأوضح الأطباء أن الأطفال المصابين بالأسنان الطباشيرية، يعانون من الألم لدى تناول الطعام والشراب وعند تنظيف الفم. وقالت الجمعية الألمانية لطب الفم والأسنان والفكين إن الأطباء أرجعوا السبب في ذلك إلى خلل في نظام الطلاء المعدني لمينا الأسنان.

ويقول رئيس الجمعية الألمانية لطب أسنان الأطفال نوربرت كريمر، إن ما بين 10-15% من الأطفال في المتوسط يعانون من الأسنان الطباشيرية، بل إن دراسة جديدة توصلت إلى ارتفاع

حلويات تدمر أسنانك

تشكل الحلويات بأنواعها أضراراً عديدة على صحة الأسنان، وخاصة عند الإفراط في تناولها خاصة في الطقس البارد حيث يظن كثيرون بأنها تمنعهم الكثير من الطاقة.

وقالت طبيبة الأسنان الروسية، الدكتورة لودميلا شيميابين: "إذا تحدثنا عن الضرر الذي يلحق بالأسنان، فقبل كل شيء نشير إلى تلك الحلويات التي تلتصق بالأسنان وتبقى في الفم لفترة طويلة - الكراميل، والمصاصات وغيرها".

وأضافت: "لأن هذه الأنواع تساهم أكثر من غيرها من الحلويات في تطور تسوس الأسنان.. لذلك لا يوصى بإعطائه للأطفال" بحسب موقع قناة "روسيا اليوم".

وتشير الطبيبة إلى مخاطر الشوكولاتة بالحليب لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر والكثير من

المواد المضافة. وتقول: "عموماً، جميع الحلويات ضارة للأسنان. لذلك، من المهم مراعاة الاعتدال وعدم إعطائها للأطفال دائماً.

والحلوى الأكثر أماناً من هذه الناحية هي الشوكولاتة الداكنة وجيلي الفواكه الطبيعي، كما أن الإكثار من تناول الحلويات الأخرى، سوف يساهم بدرجة أو بأخرى في تطور تسوس الأسنان".

وتستطرد الطبيبة: "الحلوى ضارة ليس فقط للأسنان، بل للجسم بأكمله، لذلك يجب أن نتذكر دائماً أن الحلوى بعد وجبة الطعام هو طعام إضافي وليس بديلاً لوجبة الطعام. لذلك من الأفضل تناول الحلويات مرة واحدة في اليوم بين وجبات الطعام. كما يجب بعد تناول الحلوى تنظيف الأسنان، وفي حالة تعذر ذلك يجب شطفها بالماء على الأقل، لتقليل عواقبها السلبية".





مخ واعصاب



يوصي الطبيب للوقاية من الجلطة الدماغية بضرورة التحرك وممارسة النشاط البدني وعدم الخمول واتباع نظام غذائي متوازن وصحي ومن الضروري التعامل مع الإجهاد بهدوء وبالطبع الاستمتاع بالحياة ويعتبر الضحك أبسط طريقة ممتعة وسهلة للحفاظ على الصحة.



طريقة سهلة لكشف الجلطة دماغية

أحد جانبي الفم)، وكذلك اضطراب الحركات، بما في ذلك التشنجات وفقدان الوعي". ويؤكد الطبيب، أنه في مثل هذه الحالة، يجب التصرف بسرعة. وذلك بوضع الشخص على جانبه، مع وضع شيئاً ناعماً تحت رأسه، بعدها يجب فتح النوافذ إذا كان ممكناً. والأهم من ذلك، استدعاء سيارة الإسعاف وعدم إعطائه أي دواء. ويقول "تعتمد سرعة الشفاء بعد الجلطة الدماغية على درجة تلف الدماغ. كلما كانت مساحة الضرر أكبر، كلما زادت صعوبة عملية إعادة التأهيل. تعتبر حالة الأوعية الدموية والعمر ونمط الحياة مهمة أيضاً. كما أن من بين الأسباب الرئيسية، ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، ما يؤثر كثيراً على مرونة ونفاذية الأوعية الدموية لأنه بمرور الوقت، تزداد سماكة الجدران وتفقد قدرتها على تحمل الضغط، ما يؤدي إلى تمزقها أو انسدادها". ويوصي الطبيب للوقاية من الجلطة الدماغية بضرورة التحرك وممارسة النشاط البدني وعدم الخمول واتباع نظام غذائي متوازن وصحي ومن الضروري التعامل مع الإجهاد بهدوء وبالطبع الاستمتاع بالحياة - ويعتبر الضحك أبسط طريقة ممتعة وسهلة للحفاظ على الصحة.

قال أخصائي إعادة التأهيل الروسي، الدكتور سيرجي فينوجرادوف، إن هناك نوعين من الجلطة الدماغية، لا بد أن يكون الشخص على علم بالفرق بينهما. تنتج الإصابة بالجلطة الدماغية النزفية عند حدوث تمزق في جدار الأوعية الدموية، وهو ما يؤدي إلى وصول الدم إلى أنسجة الدماغ، وبالتالي إتلافها ميكانيكياً، وفقاً لموقع "روسيا اليوم". وأوضح فينوجرادوف، أن النوع الثاني للجلطة الدماغية يرتبط بانسداد أحد الأوعية الدموية وتقص إمدادات الدم، ما يؤدي إلى نخر الأنسجة. وتابع: "إذا كان الشخص يشك في إصابته بجلطة دماغية، فيمكن التحقق من ذلك عن طريق اختبار مستوى حساسيته. ومن أجل ذلك يمكن وخز الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم بخفة، مثلاً باستخدام مشبك ورق مستقيم. فإذا لم يستجب أحد الطرفين، فهذه علامة واضحة على وجود حالة مرضية. مشيراً إلى أن الإشارات الأولى هي فقدان الحساسية في أحد جانبي الجسم، وتشوه الوجه (تدلي

تمارين تعزز نمو الخلايا العصبية

ولفتت إلى أن الخلايا العصبية تستجيب لكل من الإفراز الكيميائي الحيوي الذي تفرزه العضلات أثناء ممارسة التمارين الرياضية، والقوى الفيزيائية للحركة، وذلك نتيجة التفاعل بين العضلات والأعصاب؛ ما يفيد في علاج الإصابات الرضحية وحتى مرض التصلب الجانبي الضموري، وفقاً لموقع "24 ساعة".

وأكدت أن هذا الاكتشاف يفيد في إيجاد علاجات مستقبلية لإصابة الأعصاب، حيث ينقطع الاتصال بين العصب والعضلة، حيث يمكن تشجيع العصب على التعافي عبر تحفيز العضلات لاستعادة القدرة لدى المصابين بالأمراض العصبية التنكسية مثل باركنسون.

كشفت دراسة حديثة أجريت بمعهد "MIT" للتكنولوجيا، أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على تعزيز نمو الخلايا العصبية بمقدار 4 أضعاف، حيث لا تقتصر فقط على بناء العضلات وخسارة الوزن. وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "ScienceBlog" العلمية، أن هذا النمو المتسارع يأتي نتيجة تعرض الخلايا العصبية لإشارات كيميائية حيوية نابغة من عضلات الجسم لدى الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة والتمارين الرياضية.



Flazol Plus®

Metronidazole & Diloxanide Furoate BP

فلازول بلاس®

ميترونيدازول و دايلوكسانيد فيوروات

Flazol®

Metronidazole

فلازول®

ميترونيدازول



Used for the treatment of :

- Anaerobic bacterial infections.
- Acute amoebic dysentery.
- Giardiasis.
- Trichomoniasis.

يستخدم لعلاج :

- التهابات البكتيريا اللاهوائية.
- الزحار الأميبي الحاد.
- داء الجارديا.
- داء التريكو موناس.



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



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.



إكسوپان®

بانتوبرازول ٤٠ مجم

Xopan®

Pantoprazole 40mg

**ACTION..WITHOUT
INTERACTION**

www.shaphaco.com

Attan, 60th Street Sana'a - Yemen

info@shaphaco.net

facebook.com/Shaphaco

جديد

تكلم واستخدم النت
بوقت واحد



مع تقنية

VoLTE



معنا .. إتصالك أسهل

4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

ديكلوسان إيمجل 1% Diclosan® Emulgel 1%

مفعول
سريع

يوضع مباشرة
على الجلد
ويتغلغل مباشرة
إلى منطقة الألم



- 1 يسكن الألم
- 2 يخفف الالتهاب
- 3 يخفف التورم



شيبا فارما
Shiba Pharma

