



- أسباب خوف اليمنيات من الحمل والولادة
- نقص الانتباه يفاقم معاناة أطفال اليمن
- قانون جديد بشأن الدواء والصيدلة

6 عادات صحية للرجل الثلاثيني

- مصادر للبروتين بعيداً عن اللحوم
- خطوات ضرورية عند تشخيص ما قبل السكري

العلاج بالكوي..
يحرق أجساد الفقراء في الريف

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



بنكهة
البرتقال



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





30

تغذية

■ مصادر للبروتين بعيداً عن
اللحوم

33

محة إنجابية

■ عوامل تؤدي لانفصال
المشيمة المبكر

34

محة نفسية

■ هل تحتاج لطبيب نفسي؟

36

عظام

■ التهاب المفاصل الإنتاني
الأسباب والعلاج

16

قمة صحفية

■ الدكتورة منى الفضلي..
من كتابة الرواية إلى طب
عيون الأطفال

24

توعية

■ اختبارات لتأكيد الشفاء

من جرثومة المعدة

■ أسباب آلام الجزء العلوي

من البطن

■ كشف خطر 19 مرضاً في

30 ثانية

■ كبح الإكزيما المزعجة

26

جديد الطب

■ 10 اختراقات طبية متوقعة
في 2025

7

فلك الطبية

■ أهم طريقة تجنب الأمهات
مخاطر نقص ماء الجنين

■ أسباب خوف اليمينيات من
الحمل والولادة وكيفية
التغلب عليها

■ مسؤولية أممية: انتشار
الكوليرا في اليمن وصل إلى
مستويات مروعة

■ قانون جديد بشأن الدواء
والصيدلة

■ اليمن يسجل أعلى معدلات
سوء التغذية في العالم

12

تقرير

■ رائد جراحة التجميل وزراعة

الشعر في اليمن د. الشرجبي:

تحول إيجابي ملحوظ في النظرة
المجتمعية لجراحة التجميل

■ العلاج بالكلي .. نار تحرق أجساد
الفقراء في الريف

■ «نقص الانتباه» .. يفاقم

معاناة أطفال اليمن

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبدالملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجدو المعمري
اشجان عبدالجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبدالوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



لا بد من فحص وتقييم من قبل طبيب الأطفال لأي طفل يشكو من كحة عندما تظهر عليه بعض الأعراض مثل الحرارة العالية، ضيق التنفس، الاستفراغ المتكرر، الخمول، ازرقاق الشفاهة والطفح الجلدي.

هل دهن صدر الطفل بزيت الزيتون يعالج السعال؟

- ارتبط استخدام زيت الزيتون بالكثير من العادات والمعتقدات في البلاد العربية لدرجة المبالغة في وصفه كثيرا كعلاج لكل داء، بالرغم من فوائده وإيجابياته التي لا تكاد تعد أو تحصى. - إن عادة دهن الطفل حديث الولادة بزيت الزيتون بشكل كامل تعتبر من العادات الصحيحة التي كانت ولا تزال بعض أمهاتنا وجداتنا تقوم بها.

- فباستمرار قيام الأم بدهن الطفل بزيت الزيتون الغني بحمض الأولييك، يؤدي الى ترطيب الجلد وتلطيفه وشعور الطفل بالراحة، كما ويؤدي امتصاص هذا الزيت إلى داخل الخلايا العصبية عبر الجلد المدهون، فإن حمض الأولييك الموجود في زيت الزيتون يساهم في تطور وبناء الجهاز العصبي عند الطفل وسرعة تمايزه بشكل كبير وهذا يساهم بدوره في تشكيل جهاز عصبي وخلايا عصبية من أفضل ما يكون.



الدكتور/ عبدالله الجبشي

- يمتاز زيت الزيتون بخواصه الجيدة المغذية للجلد بصورة عامة ويحتوي على كمية كبيرة من حمض الأولييك OLEIC ACID الذي يجعل الجلد أكثر نفوذية للماء والدهون وفقير بحمض اللينولييك LINOLEIC ACID الذي يعمل على تقوية الحاجز الجلدي وعند دهن الجلد بزيت الزيتون فسيغطي المنظر اللامع والجميل للجلد، حيث يقوم بفتح المسامات وتلطيف الجلد لذلك يشعر الطفل عند دهنه بالراحة.

لكن دهن زيت الزيتون على الصدر لا يعالج السعال عند الأطفال لأن اختراقه للمسامات الجلدية بسيط جداً أما التجارب الشخصية فليس لها أي قيمة تذكر في التقييم العلمي والعلاج.

- اما إعطاؤه عن طريق الفم سواء للصغار (وليس الرضع) والكبار فهو مفيد يلطف الحلق ويساعد على تقليل الإفرازات في المجرى العلوي للحلق.

- أما الدهن فقير مفيد لعلاج السعال خصوصا، وإنما يعمل على تلطيف الجلد وتهديئة الطفل لشعوره بالراحة. وأخيراً

- لا بد من فحص وتقييم من قبل طبيب الأطفال لأي طفل يشكو من كحة عندما تظهر عليه بعض الأعراض مثل الحرارة العالية، ضيق التنفس، الاستفراغ المتكرر، الخمول، ازرقاق الشفاهة والطفح الجلدي.

طبيب أطفال

Flunil-N SR

Fights cold & flu
symptoms



تنفس براحة مع

فلونيل



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية

الشركة الدولية لصناعة الأدوية

الإدارة العامة/صنعاء/شارع القاهرة

781515743 01 239320



فك الطبية



يُعد نقص السائل
الأمنيوسي،
والمعروف بنقص الماء
حول الجنين، من
أخطر الأمور التي
تتعرض لها الحوامل
لأن الماء الموجود
حول الجنين هو
المسؤول عن حماية
الجنين وتغذيته
بالمواد اللازمة
وحماية جدار
الرحم وقلة الماء
تؤدي إلى التصاق
الجنين بالرحم
بسبب الجفاف
وظهور تشوهات
للجنين أو ولادة
مبكرة.



أخصائية أمراض النساء والولادة الدكتورة عايذة قاسم توضح أهم طريقة تجنب الأمهات مخاطر نقص ماء الجنين

الطبية_خاص|

قدمت أخصائية يمنية في أمراض النساء والولادة عدداً من النصائح التي من شأنها ان تجنب الحوامل مخاطر نقص ماء الجنين مثل إصابته بالتشوهات. وأوصت الدكتورة عايذة قاسم أخصائية نساء وولادة، النساء الحوامل بضرورة مراجعة الطبيب عند الشعور بأعراض مثل ألم ناتج عن حركة الجنين، أو ملاحظة صغر حجم البطن مقارنة بالفترات السابقة، أو في حالات انعدام حركة الجنين تماماً، وفي حالات أخرى يحدث نقص للماء دون أن تشعر الحامل بأي آثار جانبية.

ونصحت الدكتورة قاسم في تقرير أعده الزميل خليل كامل، الحوامل بالإكثار من شرب الماء والسوائل، بما لا يقل عن ثلاثة لترات يومياً، إلى جانب متابعة الطبيب بشكل فوري عند ظهور أي من هذه العلامات، لتجنب أي مضاعفات محتملة.



لذا، شددت على أهمية إجراء فحص تلفزيوني خلال الحمل بمعدل ثلاث إلى أربع مرات، حيث يساعد ذلك في مراقبة حالة الجنين وتجنب حدوث انضغاط في أعضائه الداخلية والخارجية بسبب نقص السائل.

وأكدت أيضاً على ضرورة إجراء الفحوصات الدورية للكشف عن أي التهابات بكتيرية أو فيروسية، نظراً لدورها المحتمل في التسبب بمشكلة نقص السائل الأمنيوسي، مشيرة إلى أن الوقاية والفحص المنتظم هما الأساس للحفاظ على صحة الأم والجنين.

وأرجعت الدكتورة قاسم سبب تعرض الكثير من الأمهات لمضاعفات ومخاطر نقص ماء الجنين إلى ضعف مستوى الوعي الصحي وتأخرهن عن زيارة الطبيب رغم أن بعضهن قد مررن بتجربة حمل سابقة، ويعرفن أن هذه الأعراض غير طبيعية.

ويحدث نقص سائل الأمنيوسي في بعض الحالات دون أن يصاحبه تسرب ودون معرفة الحامل وهنا تكمن الخطورة، وفقاً للدكتورة، فيبدأ الماء يقل تدريجياً ويأثر على الجنين وقد يسبب تشوهات جنينية وتشوهات في الكلى وفي الجهاز البولي والجهاز الهضمي والتنفسي.

وهو ما يتوجب على الحامل عمل جهاز تلفزيوني من ثلاث إلى أربع مرات خلال فترة الحمل، لمراقبة وضع الجنين، فالسائل يمنع انضغاط الأعضاء الداخلية للجنين والخارجية، ونقصه يؤدي لتشوهات خلقية وتشوهات في الكلى والمسالك البولية.

وبحسب التقرير الذي نُشر في منصة يمن فيوتشر، يُعد نقص السائل الأمنيوسي، والمعروف بنقص الماء حول الجنين، من أخطر الأمور التي تتعرض لها الحوامل لأن الماء الموجود حول الجنين هو المسؤول عن حماية الجنين وتغذيته بالمواد اللازمة وحماية جدار الرحم وقلة الماء تؤدي إلى التصاق الجنين بالرحم بسبب الجفاف وظهور تشوهات للجنين أو ولادة مبكرة.



الأثار السلبية
للخوف من
الولادة تطال
العلاقة الزوجية،
حيث تتأثر
علاقة المرأة
بزوجها الذي
يريد أن يصبح
أباً، وتبدأ بينهم
المشاكل، وفي بعض
الأحيان قد يصل
الأمر إلى إنهاء
العلاقة، وكل ذلك
يزيد من الضغوط
النفسية التي تمر
بها المرأة ويجعل
من تجربة الحمل
والولادة أكثر
صعوبة لديها.

الطبية_خاص|

كشفت أخصائيو يمينيون أن الكثير من النساء اليمينيات يعشن حالة خوف من الحمل والولادة قد تحرم البعض من الحق في الأمومة، وذلك لعدة أسباب.

تُعرف الأخصائية النفسية، رقية الذبحاني، الخوف من الحمل والولادة، أو ما يسمى علمياً "التوكوفوبيا" بأنها حالة نفسية تتسم بالخوف الشديد من الحمل أو الولادة، وغالباً ما يكون هذا الخوف لدى المرأة التي لم يسبق لها تجربة الحمل والولادة من قبل.

وبحسب حديث الذبحاني، في تقرير أعدته الزميلة نورا فهد، هناك عدة أسباب لإصابة المرأة بحالة الخوف من الولادة، أهمها سماع المرأة لتجارب ولادة سابقة سيئة ممن حولها، وقلة وعيها فيما يخص الحمل والولادة.

من جهتها ترى أخصائية الإرشاد الأسري، عفاف الصلاحي، في ذات التقرير الذي نشرت تحت عنوان " الأمومة .. شوق يتحول إلى خوف"، أن من أسباب إصابة المرأة بالخوف من الولادة هو الخوف المتعلق بالرعاية الصحية، مثل انعدام الثقة في الطاقم الطبي، أو احتمالية الموت عند الولادة، أو التعرض لآلام المخاض الشديدة. وقد تستمر الأثار الصحية الناتجة عن هذه الحالة لوقت طويل، وفقاً لأخصائية أمراض وجراحة النساء، سحر القاضي، التي أوضحت بأن الأثار الصحية الناتجة عن خوف الأم من الحمل والولادة قد تمتد إلى وقت ولادتها وإن كانت بعد سنوات طويلة.

وقالت في حديثها لصالح التقرير الذي نُشر في موقع يمن فيوتشر، "أن المرأة

أسباب خوف اليمينيات من الحمل والولادة وكيفية التغلب عليها

تتبع أثناء الولادة نتيجة شعورها الزائد بالقلق، ما يقلل من استجابتها لتعليمات المولدة بشكل صحيح، ويؤثر سلباً على صحتها وصحة الجنين". وفي هذا السياق تقول الأخصائية النفسية، رقية الذبحاني، أن حالة الخوف التي تعاني منها المرأة تؤدي إلى شعورها بقلق مزمن واكتئاب وحالة من الانعزال الاجتماعي تجنباً لما قد تلقاه من تساؤلات، عن سبب تأخرها في الإنجاب أو الخوف من اقدم زوجها على الزواج بإمرأه أخرى، فتلجأ للانعزال وقطع العلاقات كخيار أفضل.

وتضيف الذبحاني أن الآثار السلبية للخوف من الولادة تطال العلاقة الزوجية، حيث تتأثر علاقة المرأة بزوجها الذي يريد أن يصبح أباً، وتبدأ بينهم المشاكل، وفي بعض الأحيان قد يصل الأمر إلى إنهاء العلاقة، وكل ذلك يزيد من الضغوط النفسية التي تمر بها المرأة ويجعل من تجربة الحمل والولادة أكثر صعوبة لديها. وبحسب الذبحاني، يمكن التغلب على الخوف من الولادة، بتواصل المرأة بأطبائها مختصين بجانب الحمل والولادة لتوضيح مخاوفها، ولتحصل على الحلول الطبية الممكن عملها في حال كانت تعاني من مشاكل جسدية، بالإضافة إلى الدعم النفسي من خلال طمأننتها.

وتضيف الذبحاني أن للمرأة دور كبير في التخلص من خوفها من خلال سماع تجارب ولادة إيجابية ممن حولها، وقراءتها المكثفة عن الحمل والولادة، موضحةً أنه كلما زاد الوعي لديها قل شعور الرهبة والخوف، مشيرة إلى أنه في حال عدم استطاعة المرأة التغلب على خوفها، يمكنها اللجوء للأخصائيين النفسيين.





فك الطبية



قالت مساعدة
الأمين العام
للشؤون الإنسانية
ونائبة منسق
الإغاثة في حالات
الطوارئ، جويس
مسويا، إلى أن ما
يقرب من نصف
الأطفال دون
سن الخامسة
يعانون من التقزم
المتوسط، إلى
الشديد الناجم
عن سوء التغذية،
فيما بلغ انتشار
الكوليرا مستويات
مروعة.



مسؤولة اممية: انتشار الكوليرا في اليمن وصل إلى مستويات مروعة

الطبية خاص

نبتت مسؤولة اممية إلى خطورة استمرار انتشار الكوليرا في اليمن في ظل تدهور الوضع الإنساني بشكل عام. وقالت مساعدة الأمين العام للشؤون الإنسانية ونائبة منسق الإغاثة في حالات الطوارئ، جويس مسويا، إلى أن ما يقرب من نصف الأطفال دون سن الخامسة يعانون من التقزم المتوسط إلى الشديد الناجم عن سوء التغذية، فيما بلغ انتشار الكوليرا مستويات مروعة. وأفادت في الإحاطة التي قدمتها لمجلس الأمن الدولي منتصف

يناير، بأن ما يقرب من نصف سكان اليمن - أي أكثر من 17 مليون شخص - غير قادرين على تلبية احتياجاتهم الغذائية الأساسية، وإن الأكثر تهميشا، بما في ذلك النساء والفتيات والنازحون والمجتمعات المهمشة، هم الأكثر تضررا.

وقالت إنه وفقا للنداء الإنساني الموحد لعام 2025، والذي سيتم إصداره قريبا، فإن الأزمة تزداد سوءا، وإن ما لا يقل عن 19.5 مليون شخص في اليمن يحتاجون إلى المساعدة الإنسانية والحماية هذا العام، وهو ما يعني 1.3 مليون شخص أكثر من عام 2024.

قانون جديد بشأن الدواء والصيدلة

الطبية خاص

صدر، أواخر يناير، بالعاصمة صنعاء القانون رقم (4) لسنة 1446هـ بشأن الدواء والصيدلة، اشتمل على 99 مادة موزعة على عشرة فصول. وكان مجلس النواب في صنعاء قد أقر مشروع قانون الدواء والصيدلة بصيغته النهائية، في منتصف ديسمبر المنصرم، وذلك بعد مناقشته والتصويت عليه في ضوء تقرير اللجنة الخاصة المكلفة بدراسته. وبحسب ما أوردته حينها وكالة سبأ في صنعاء يهدف المشروع لتنظيم مزاولة مهنة الصيدلة وفق معايير علمية بما يكفل الارتقاء بها وحماية المجتمع من الممارسات غير السليمة. بالإضافة إلى تنظيم أسس وقواعد إنشاء وفتح وإدارة وتشغيل المنشآت الصيدلانية وأنشطتها، وما يتعلق بتشجيع الصناعات الدوائية وتوطينها وتطويرها وتحقيق الاكتفاء الذاتي. كما ينظم القانون عملية تسجيل واستيراد وتصنيع وتوزيع وتداول الدواء، وضمان سلامته وجودته وفعالته





اليمن يسجل أعلى معدلات سوء التغذية في العالم

معدلات انعدام الأمن الغذائي بشكل مستمر، الأمر الذي يؤثر على أكثر من 600 ألف طفل، بما فيهم 120 ألف يعانون من سوء التغذية الحاد الوخيم.

وفي سياق متصل أفاد تقرير صادر عن برنامج الغذاء العالمي (WFP) أن أكثر من 60% من الأسر في اليمن لم تتمكن من تلبية احتياجاتها من الغذاء الكافي في أواخر العام الماضي، ما يجعل الوضع الغذائي في البلاد تحت خانة "حرج". وقال البرنامج في تقرير أصدره مؤخراً "يظل وضع الأمن الغذائي في اليمن حرجاً، حيث تظهر أحدث البيانات أن 61% من الأسر التي شملها الاستطلاع على مستوى البلاد لم تتمكن من الحصول على الغذاء الكافي في نوفمبر/تشرين الثاني 2024". وأضاف التقرير أنه وعلى الرغم من أن وضع الأمن الغذائي شهد تحسناً طفيفاً مقارنة بشهر أكتوبر/تشرين الأول الذي كانت فيه النسبة 62%، إلا أنه يمثل زيادة بنسبة 31% مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي 2023.

الطبية خاص

أكد تقرير صادر عن منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF) أن اليمن سجل أعلى معدلات سوء التغذية على مستوى العالم، خاصة لدى الأطفال، ما يشكل تهديد متزايد لحياة مئات الآلاف منهم. وقالت المنظمة في تقرير أصدرته، وأواخر يناير، "في العديد من مناطق اليمن، لا يزال الوصول إلى الغذاء والمياه النظيفة والرعاية الصحية غير كاف بشكل حرج نتيجة للصراع والأزمة الاقتصادية المستمران، وقد أدى ذلك إلى تفاقم أزمة سوء التغذية بشكل كبير، حيث سجلت أعلى المعدلات على مستوى العالم". وأضاف التقرير أن أحدث تحليل لسوء التغذية الحاد في التصنيف المرحلي المتكامل للأمن الغذائي، أوضح ارتفاع عدد الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون من سوء التغذية الحاد، أو الهزال خلال العام 2024 بنسبة 34% مقارنة بالعام السابق له في جميع المناطق الواقعة ضمن نفوذ الحكومة المعترف بها دولياً. وأشارت "يونيسف" إلى أن الارتفاع الحاد في سوء التغذية "يعزى بشكل رئيسي إلى تفشي الكوليرا والحصبة، فضلاً عن ارتفاع



أفاد تقرير صادر عن برنامج الغذاء العالمي (WFP) أن أكثر من 60% من الأسر في اليمن لم تتمكن من تلبية احتياجاتها من الغذاء الكافي في أواخر العام الماضي، ما يجعل الوضع الغذائي في البلاد تحت خانة "حرج".

350 حالة إصابة جديدة بالفشل الكلوي في تعز خلال عام

كبيراً على المركز.

وفي السياق ذاته أكد رئيس قسم الغسيل الكلوي بالمستشفى الجمهوري الدكتور عصام مهيوب أن القسم يواجه صعوبة في استقبال المرضى الجدد، مبيناً بأن فتح طريق تعز الحويان ساهم في ارتفاع عدد الحالات الجديدة لتصل إلى 100 حالة خلال العام الماضي. وقال هناك العديد من الصعوبات المتعلقة بالإمكانات لكن التحدي الأكبر يكمن في استقبال الحالات الجديدة، موضحاً أن القسم يمتلك 21 جهازاً فقط ثلاثة منها لا تعمل.



الطبية خاص

سجلت المؤسسات الصحية في مدينة تعز وسط اليمن 350 حالة إصابة جديدة بالفشل الكلوي خلال عام 2024 الماضي.

وفي حديث صحفي أفاد الدكتور يوسف الزكري مدير مركز الكلية الصناعية في مستشفى الثورة العام بتعز بأن المركز استقبل 250 حالة إصابة بالفشل الكلوي خلال العام الماضي، موضحاً أن الحالات الجديدة تشكل عبئاً



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

بنكهة
النعناع

قولتين® نعناع
منت
ديكلوفيناك ٥٠ مجم

اقهر
الألم
وانتعش

الدواء يُصرف بوصفة طبية



www.shaphaco.com info@shaphaco.net
facebook.com/Shaphaco
ShaphacoPharmaceuticalIndustries



الشرجبي؛
"أخترت جراحة
التجميل بسبب
رغبتني في
مساعدة الذين
يعانون من
تشوهات خلقية
أو إعاقة، ولأنها
جراحة من أحدث
التخصصات التي
حدثت في ذلك
الوقت"، لافتاً
إلى أن "جراحة
التجميل تحتاج
مهارات فنية،
كونها جراحة
متقدمة ودقيقة
جداً، وحالاتها
كثيرة ومتنوعة".



رأى جراحة التجميل وزراعة الشعر في اليمن د. الشرجبي:

تحول إيجابي ملحوظ في النظرة المجتمعية لجراحة التجميل

■ تأثير إيجابي للجراحات التجميلية على الصحة النفسية
■ مستقبل الطب التجميلي في اليمن واعد ونحتاج إلى دعم الدولة وتشجيعها

الطبية؛ عبد الملك الجرُمُوزي

لا يقتصر تأثير جراحات التجميل على مجرد تعزيز المظهر الجمالي فقط، بل يمتد تأثيرها إلى زيادة الثقة بالنفس وتعزيز المهارات الاجتماعية وتحسين جودة الحياة، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على الصحة العقلية. ومن خلال هذه العمليات، يمكن للأشخاص الذين يعانون من مظاهر جسدية غير مرغوبة الحصول على مظهر يعكس شخصيتهم ويجعلهم يشعرون بالثقة والقوة.

لمرضاه طيلة مسيرته المهنية. وينصح الراغبين بإجراء عمليات تجميل أو زراعة شعر "اختيار طبيب متخصص وخبير في هذا المجال، واختيار مركز متخصص، والحصول على استشارة طبية شاملة قبل اتخاذ أي قرار، والالتزام بتعليمات الطبيب بدقة قبل وأثناء وبعد العملية".

وينبه إلى أنه من "المهم أيضاً مناقشة المخاطر والمضاعفات المحتملة مع الطبيب، والحصول على الدعم النفسي والعائلي، وأن يتحلى المريض بالصبر، لأن نتائج عمليات التجميل غالباً ما تظهر بعد ثلاثة إلى أربعة أشهر أو ثمانية أشهر لرؤية نتائج جيدة، وتستمر النتائج لأكثر من عام". ويوصي أخصائي الجراحة التجميلية بـ"تقييم الحالة الصحية بدقة لتحديد مدى حاجة المريض للعملية، وتحديد الأهداف المرجوة منها تحسين الشكل، أو الوظيفة، أو كليهما".

مشاركة مميزة

منتصف شهر ديسمبر الماضي، قدم الدكتور محمد الشرجبي، سلسلة من المحاضرات خلال مشاركته في المؤتمر العالمي الثالث عشر لجراحة الحروق والتجميل والسمنة المفرطة وزراعة الشعر، في العاصمة الروسية موسكو. تزامنت هذه المشاركة مع احتفالية الجمعية الروسية لجراحة الحروق

هذا ما دفع رائد جراحة التجميل وزراعة الشعر في اليمن، الدكتور محمد الشرجبي لاختيار دراسة تخصص الجراحة التجميلية قبل نحو 25 عاماً، وفق ما أكدته "المجلة الطبية"، في هذا الحوار تحدث عن أهم التحديات التي واجهها في هذا المجال، وكيف ساهم في تطوير خدمات التجميل وزراعة الشعر في اليمن، كما يقدم نصائح قيمة للمواطنين الراغبين في الخضوع لهذه العمليات.

■ الثقة المتزايدة بالكوادر الطبية والخدمات المقدمة ساهم في تقليل سفر المرضى للخارج

يقول الدكتور الشرجبي: "أخترت جراحة التجميل بسبب رغبتني في مساعدة الذين يعانون من تشوهات خلقية أو إعاقة، ولأنها جراحة من أحدث التخصصات التي حدثت في ذلك الوقت"، لافتاً إلى أن "جراحة التجميل تحتاج مهارات فنية، كونها جراحة متقدمة ودقيقة جداً، وحالاتها كثيرة ومتنوعة".

ويوضح أن "هذا التأثير الإيجابي ينعكس على جميع جوانب الحياة، بدءاً من تحسين العلاقات الاجتماعية والمهنية، وحتى زيادة فرص العمل

ورفع مستوى الأداء الوظيفي"، مبيناً "لقد شهدت حالات كثيرة جعلتني أشعر بالفخر، حيث ساهمت هذه العمليات في تغيير حياة المرضى للأفضل، وإعادة بناء ثقتهم بأنفسهم".

ويضيف "إنها جراحة نفسية بامتياز، فهي تعالج الجوانب النفسية والوظيفية، وتعيد السعادة للأفراد الذين يعانون من تشوهات أو فقدان وظائف أعضاء"، مؤكداً رضاه إلى حد كبير عما قدمه

على شهادات اعتماد دولية، وعضوية الجمعيات العالمية، وتوعية المواطنين بأهمية الطب التجميلي".

تحديات وصعوبات

يتحدث الدكتور الشرجي لـ "الطبية" عن التحديات التي واجهته في بداياته قائلاً: "واجهت العديد من التحديات، خاصة في اليمن، كان من الصعب العثور على أطباء متخصصين للعمل معهم وتبادل الخبرات، كما أن البنية التحتية لم تكن متوفرة بشكل كاف، فمركز الحروق، على سبيل المثال، كان يركز على الإسعافات الأولية للحروق ولم يكن مؤهلاً لعلاج الحالات المتقدمة". ويتابع كما واجهت صعوبة في إيجاد فرص تدريب وتطوير متقدمة في مجال الجراحة التجميلية، ولكني تغلبت على هذه التحديات من خلال التدريب المستمر، والمشاركة في المؤتمرات والدورات، والتعاون الدولي مع زملاء وأساتذة من روسيا، وبيلاروسيا، ودول أخرى، إلى أن استثمرت في إنشاء مركز استشاري، والعمل في أكثر من مستشفى، وابتكار طرق جديدة في زراعة الشعر وتجميل الأنف".

تحول إيجابي

يُبدى الدكتور الشرجي رضاه عن النظرة المجتمعية لجراحة التجميل في اليمن " هناك تحول إيجابي ملحوظ في النظرة المجتمعية لجراحة التجميل في اليمن، لم تعد هذه العمليات ينظر إليها على أنها رفاهية، بل أصبحت تعتبر ضرورية في حالات تشوهات الحروق والإصابات، بالإضافة إلى العمليات التجميلية التحسينية". ويقول بأن هذا التغيير "ساهم إلى جانب زيادة الوعي بفوائدها، في ازدياد الإقبال على هذه الخدمات.. كما أن الثقة المتزايدة بالكوادر الطبية اليمنية، وتطور مستوى الخدمات المقدمة، ساهمت في تقليل سفر المرضى للخارج للعلاج، خاصة في ظل الظروف الراهنة". ويشدد على أهمية التوعية الصحية بالجراحة التجميلية " يجب توعية المجتمع بأهمية الاستشارة الطبية الشاملة قبل الخضوع لأي عملية تجميلية، وذلك لفهم الفوائد والمضاعفات والمخاطر المحتملة". لافتاً إلى أنه "يجب أن تشمل حملات التوعية وسائل الإعلام المختلفة (التلفزيون، الراديو، الصحف، الإنترنت)، بالإضافة إلى تنظيم ندوات ومؤتمرات تقدم معلومات دقيقة من أخصائيين مؤهلين". ويوصي على ضرورة "اختيار الطبيب المناسب ذي الخبرة والكفاءة، لتجنب المضاعفات الخطيرة، وحتى الوفيات التي قد تحدث أحياناً نتيجة اللجوء إلى ممارسين غير مؤهلين".

بروفایل

بدأت علاقة الدكتور الشرجي بالجراحة التجميلية في مدن جوميل، وفيتيسك، ومينسك بدولة بيلاروسيا عام 2001، حيث حصل هناك على الدكتوراه في جراحة التجميل بعد إتمام تخصصه في الجراحة العامة، وقد كانت رسالة الدكتوراه هذه من أوائل الرسائل التي تتناول هذا التخصص في اليمن. عمل الشرجي في بيلاروسيا من عام 2001 - 2005، ثم انتقل إلى اليمن في 2006 لممارسة هذا التخصص. خضع للعديد من الدورات التدريبية والمؤتمرات في كل من بيلاروسيا وبولندا وماليزيا وروسيا، وعمل في مركز الدكتور تشيسلاف كوشيليفتش في بيلاروسيا. منذ عام 2009، عمل في مركز الحروق والتجميل في المستشفى الجمهوري بصنعاء، وشغل منصب نائب مدير المركز لفترة من 2012 - 2013. عمل في مجال جراحة التجميل وزراعة الشعر في بيلاروسيا، وروسيا، واليمن، وحضر وشارك في العديد من المؤتمرات الدولية.

والتجميل وزراعة الشعر، بالذكرى الـ 30 لإنشائها، وقد قدم الدكتور الشرجي من خلال مشاركته الفاعلة في جلسات المؤتمر نموذجاً مشرفاً لليمن.

يقول الشرجي 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 السمعة المفرطة بطرق حديثة ومبتكرة تسهم في تحسين حياة المرضى، بالإضافة إلى زراعة الشعر باستخدام التقنيات الأكثر تطوراً عالمياً والتي تضمن نتائج متميزة وفعالة".

وأعرب 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.

وأكد الدكتور الشرجي - الذي يقدم خدمات الجراحة التجميلية وزراعة الشعر عبر مركز يعد الأول في اليمن في هذا المجال - أن مشاركته في المؤتمرات والفعاليات الدولية تأتي ضمن جهوده المستمرة لرفع كفاءة القطاع الطبي وتعزيز مكانة اليمن على خارطة الطب الحديث، وتبادل الخبرات مع خبراء عالميين من أكثر من 42 دولة.

سر التميز

يؤكد الشرجي أن مركزه الطبي، يُعد الأول منبياً في الجراحة التجميلية وزراعة الشعر لتوفيره أجهزة طبية بتقنيات علاجية تجميلية متطورة، وسعيه دائماً للحصول بالإضافة إلى التزامه بالمعايير العالمية، منوهاً بأن المركز يستخدم أحدث تقنيات زراعة الشعر، منها تقنية الإقطاف (FUE) وتقنية Follicular Unit Extraction) والتي تتميز بدقتها العالية وتركها لآثار بسيطة جداً".

ويضيف "كما نستخدم تقنية (DHI) التي تعتمد على إبر خاصة لزراعة الشعر، بالإضافة إلى تقنية البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP) التي تعزز نمو الشعر وتزيد من فعالية الزراعة، حيث تتميز هذه التقنيات بدقتها العالية، وتقليل الألم، وسرعة التعافي، مع ضمان نتائج طبيعية وآمنة تدوم مدى الحياة".

ويتابع "يُضاف إلى ذلك خبرة فريقنا الطبي التي تتجاوز العشر سنوات، ورعايتنا المخصصة لكل حالة، مع ضمان نتائجنا لمدة حياة كاملة بالإضافة إلى تقديم الدعم والمتابعة لمدة تتراوح بين ثلاثة إلى ستة أشهر بعد العملية".

ويواصل "تابع عن كثب أحدث التوجهات العالمية في هذا المجال، ونخطط لنقلها إلى اليمن وتطبيقها في مركزنا ومن بين هذه التوجهات: الجراحة الروبوتية، التي تتميز بدقتها العالية وسرعة التعافي؛ والطب التجميلي بالخلايا الجذعية، الذي يعزز التجديد الخلوي؛ وتقنيات الليزر الحديثة والطب التجميلي بالذكاء الاصطناعي والجراحة التجميلية ثلاثية الأبعاد. في مجال زراعة الشعر".

مستقبل واعد

يرى الدكتور الشرجي أن "مستقبل الطب التجميلي في اليمن واعد، لكنه يفت إلى "أنا في بداية الطريق ونحتاج إلى دعم الدولة وتشجيعها".

ويكشف بأنه يعمل على "تأسيس مركز متخصص في جراحة التجميل وزراعة الشعر في اليمن، لتدريب فريق طبي على أحدث التقنيات، واستضافة مؤتمرات عالمية، فضلاً عن تبادل الخبرات مع مراكز طبية دولية، لتطوير خدمات الطب التجميلي في بلادنا".

ولأن الطب التجميلي في اليمن لا يزال يعاني من قلة المتخصصين ونقص البنية التحتية، ومحدودية البرامج التدريبية، ونقص الوعي الصحي، لذلك يشير الدكتور الشرجي إلى الحاجة الملحة إلى الاعتماد الدولي للمراكز والمدربين، وتنمية الوعي، وإنشاء مراكز متخصصة، وتوفير فرص للتعاون مع مراكز طبية دولية، والحصول

تقرير



يُبدى الدكتور الشرجي رضاه عن النظرة المجتمعية لجراحة التجميل في اليمن " هناك تحول إيجابي ملحوظ في النظرة المجتمعية لجراحة التجميل في اليمن، لم تعد هذه العمليات ينظر إليها على أنها رفاهية، بل أصبحت تعتبر ضرورية في حالات تشوهات الحروق والإصابات، بالإضافة إلى العمليات التجميلية التحسينية".



تقرير

“

تتم عملية الكي بتحديد مناطق الألم باستخدام رماد الفحم، قبل أن يتم تسخين سيخ حديد حتى الاحمرار، ومن ثم وضعه على جسم المريض -ويقول نبيل محمد (40 عاماً)، وهو معالج شعبي في محافظة حجة: "لا تحتاج هذه المهنة لأي دراسات، وتؤخذ بالخبرة".



العلاج بالكي .. نار تحرق أجساد الفقراء في الريف

منيرة الطيار

تعرضت الطفلة زينب البالغة من العمر 8 سنوات، لحروق وتشوهات جسدية، بسبب كيبها بالنار في مناطق مختلفة من جسدها، أبرزها رقبته وأسها وبطنها، بهدف علاجها من أثر موقف صعب تعرضت له، إثر انتحار والدها أمامها في محافظة عمران شمال اليمن.

الطبية، وجدت في بطنه وظهره وكفبه أكثر من أربعين علامة كي بالنار بطريقة وحشية".

وتتم عملية الكي بتحديد مناطق الألم باستخدام رماد الفحم، قبل أن يتم تسخين سيخ حديد حتى الاحمرار، ومن ثم وضعه على جسم المريض. ويقول نبيل محمد (40 عاماً)، وهو معالج شعبي في محافظة حجة: "لا تحتاج هذه المهنة لأي دراسات، وتؤخذ بالخبرة".

ويوضح محمد لمنصة ريف اليمن أنه ورث هذا العمل عن والده الذي كان يعالج الناس بهذه الطريقة. ويقول: "نحن لا نجبر أحداً على الكي، فهم يأتون إلينا من أجل العلاج للتخلص من الأمراض، ونحن نقوم بخدمتهم مقابل مبالغ بسيطة".

وتختلف أسعار الكي بحسب مكانها ونوعها، وبحسب محمد، فإن الأسعار تتراوح بين 800 ريال إلى 8 آلاف، على عملية الكي الواحدة، أي ما يعادل 15 دولاراً بحسب صرف المنطقة التي يتواجد فيها.

الطفلة أمل البالغة من العمر 5 سنوات، هي الضحية الأخرى؛ إذ وصلت إلى إحدى العيادات الجلدية في صنعاء في حالة صراخ مستمرة من شدة الألم الذي أصابها بسبب الكي.

وبدلاً من عرض الطفلة على طبيب نفسي، سارعت جدتها وعائلتها إلى نقلها إلى إحدى العيادات في العلاج الشعبي، بهدف كيبها بالنار، فهم يعتقدون أن ذلك يقبها من الصدمة، لكنه ألحق بها أضراراً بالغة، وظلت لأيام تعاني من الألم.

العلاج بالكي وسكان الريف

وفي ظل غياب نظام صحي في العديد من المناطق الريفية والناحية؛ يلجأ الكثير من السكان إلى استخدام أساليب علاج تقليدية، كالعلاج بالكي الذي أصبح وسيلة مفضلة لدى الكثيرين باعتباره حلاً سهلاً ومتاحاً، ولا يتطلب تكاليف باهظة أو معرفة طبية متخصصة، وعادة من يقومون بهذه العمل كبار في السن.

زينب ليست وحدها من يعاني، إذ يروي استشاري الباطنية الدكتور وهاج المقطري عبر حسابه

في الفيسبوك قصة مأساوية لطفل يبلغ من العمر 14 عاماً، تعرض لأضرار ما بعد الصدمة بسبب مقتل اثنين من أصدقائه في حارتهم بمنطقة الظليمة بمحافظة عمران.

وأضاف المقطري: "بعد ثلاث سنوات من ممارسة الشعوذة جاءوا به للعبادة وأخبروني أنهم قد يسوا من علاجه، وأثناء إجراء الفحوصات

■ قد يؤدي الكي لمضاعفات مثل تلف الأعصاب وضمور العضلات



تقرير



تنتشر هذه العادة في أرياف مختلفة، ففي ريف محافظة الحديدة كان الطفل محمد الذي لم يتجاوز عمره ستة أشهر يعاني من انتفاخ في بطنه، وبدلاً من شراء علاج الانتفاخ من أقرب صيدلية لجأت والدته إلى العلاج الشعبي رغم صغر سنه.

اليمن، إلى أن "تحمل الأطفال للألم الناتج عن الكي بالنار ضعيف مقارنةً بالبالغين؛ كون جلدهم رقيقاً وأكثر حساسية وعرضة للتلف، ويصعب علينا في حالات كثيرة معالجتها".

استخدام خاطئ

تري أستاذ علم الاجتماع بجامعة ذمار الدكتور نجاته مطاع أن استخدام الكي بالنار ينتشر بشكل كبير في المجتمعات التي لا تزال تؤمن بالإرث الثقافي في معالجة الأمراض؛ لأنهم يعتبرون ذلك حلاً قليل التكلفة، لكنهم لا ينظرون إلى المخاطر المترتبة على ذلك.

أما الدكتورة سندس المرصد، اختصاصية طب وجراحة عامة فنقول: "النساء الكبيرات في السن في القرى أو حتى المدن هن من أكثر الفئات العمرية اعتقاداً بالكي لعلاج الأمراض".

وأضافت لمنصة ريف اليمن "خلال تطبيقي في العديد من مستشفيات العاصمة صنعاء، شاهدت ضحايا للكي بشكل مأساوي، يعانون من تشوهات وحروق وقيح للحروق وتلوث، إذ شاهدت طفلة ذات عامين قادمة برفقة أهلها من إحدى القرى، وآثار الكي تملأ بطنها. أستطيع القول بأنهم شوهوا الطفلة بدم بارد".

وأوضحت بأن "الطفلة في الأصل كانت تعاني من مرض الكبد"، لافتة إلى أن الكي مخاطر كبيرة مثل التسبب بعدوى بكتيرية، وحروق وتشويه، بالإضافة إلى قسوة التعذيب بالنار للمريض.

عبد الله علي ذو الخمسة والعشرين عاماً، لا يزال بعد عامين من تعرضه لحادث صدام يحمل آثار الكي خلف رقبته، ويقول: تعرضت لحادث بسيط ولم أصب بأذى، وعند عودتي للمنزل وبشكل مفاجئ أحسست بحرق في رقبتي تحت مبرر "أعلاج من الفجعة". ويعتقد أن للعلاج بالكي فوائد، لكن سوء استخدامه يعود بالضرر، ومن التقاليد أيضاً أن من يرفض الذهاب إلى من يقومون بهذا العمل، يتم كيه بالنار بأي طريقة، كأن يقوم رب الأسرة وضع سيجارة على رقبته، أو عود نقاب (الكبريت)، ويتم ذلك بشكل مفاجئ حتى تخرج الفجعة، كما يعتقد الكثير من سكان الأرياف، وحتى بعض القاطنين في المدن. ويعد العلاج بالكي من أقدم طرق العلاج، حيث تذكر المصادر التاريخية أن المصريين عرفوه قبل نحو ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد، واستخدموه لاستئصال الأورام ووقف النزيف وعلاج الدماغم، وانتقلت هذه الوسيلة إلى عصر النهضة الإسلامية، حيث استخدمها الأطباء المسلمون لعلاج مختلف الأمراض، غير أن استخدامه دون معرفة واحترافية يتحول إلى مشكلة.

مضاعفات خطيرة

تقول دكتورة الجلد حنان يحيى التي استقبلت الطفلة في عيادتها: "ظنت أسرة الطفلة أن الكي هو علاجها المناسب كي تستعيد نطقها الذي فقدته إثر صدمة عصبية تعرضت لها، وقاموا بكي فروة رأسها وصدرها بحجة تنشيط الأعصاب من قبل معالج تقليدي جعلها تصاب بحروق من الدرجة الثالثة".

وتؤكد الاختصاصية في العلاج الطبيعي ريفدة فيصل أن "الكي يؤدي في حالات كثيرة لمضاعفات خطيرة مثل تلف الأعصاب، وضمور العضلات، وتشوهات دائمة".

وتضيف ريفدة -التي تعمل في مستشفى الأطراف بصنعاء- في حديثها لمنصة ريف اليمن: "يوفر الطب الحديث بدائل آمنة مثل الكي بالليزر الذي يتم تحت إشراف طبي دقيق وبتأثير فعال دون آثار جانبية".

أما الدكتورة سبأ الجرادي اختصاصية طب الأطفال فتقول إن "العديد من الأطفال الذين يعالجون بالكي يعانون من حروق شديدة وبدرجات مختلفة تصل في حالات للوفاة، إضافة لتشوهات وتفاقم حالة الطفل من مرضه الحقيقي".

وكما أن للعلاج بالكي أضرار موضعية، فإن له كذلك مضاعفات نفسية، حسبما أكدت الدكتورة منيرة مهدي وهي اختصاصية نفسية، أن "الأضرار النفسية الناتجة عن الكي تكون بالقلق المستمر، والخوف، وفقدان الثقة بالنفس".

وتلقت إلى أن "الأطفال الذين يتعرضون لهذه الممارسات يواجهون صعوبة في التكيف الاجتماعي، ويجلسون في ترقب دائم لتعرضهم للغدر من قبل عائلاتهم".

وتنتشر هذه العادة في أرياف مختلفة، ففي ريف محافظة الحديدة كان الطفل محمد الذي لم يتجاوز عمره ستة أشهر يعاني من انتفاخ في بطنه، وبدلاً من شراء علاج الانتفاخ من أقرب صيدلية لجأت والدته إلى العلاج الشعبي رغم صغر سنه.

تم بالفعل نقل الطفل إلى منزل أحد المعالجين الشعبيين، والذي قام بكي بطن الطفل بأكثر من 20 مرة باستخدام "الميسم" (سيخ معدني محمي بالنار). يقول والد الطفل، الذي يعمل بائعاً متجولاً: "لم أتمكن من تحمل تكاليف العلاج الطبي بسبب ضيق الحال وارتفاع سعر الأدوية في المستشفيات" مبرراً أن الكي كان يستخدمه الأجداد، لكنه أصيب بنكسة حين رأى نتيجة كي طفله ساهمت بمضاعفة الألم؛ فهو يعاني من حروق وتشوهات.

وتشير اختصاصية الجلد الدكتورة حنان يحيى في حديثها لمنصة ريف





الدكتورة منى الفضلي.. من كتابة الرواية إلى طب عيون الأطفال



كانت تستيقظ الرابعة قبل الفجر لاستذكار دروسها على ضوء الشمعة ثم تجهز الغداء وتصلي الفجر وتنطلق مشياً على الأقدام إلى مدرستها «الجيل الجديد» في منطقة الروضة والتي تبعد عن منزلها عدة كيلومترات على مدى ثلاث سنوات حتى أكملت الثانوية.

الطبيبة/ علا السفرجل

كانت تضطر بين فينة وأخرى لخوض نقاشات وجدل كبير مع بعض أفراد العائلة دفاعاً عن حقها في الالتحاق بالمدرسة ومواصلة دراستها. لقد كانت عائلة الدكتورة منى الفضلي طبيبة العيون في مستشفى الكويت بصنعاء، غير متقبلة لتعليم الفتيات في المدارس، ويرون في ذلك تجاوزاً كبيراً، وهكذا كانت الكثير من الأسر اليمينية تتعامل مع التعليم حتى وقت قريب.

صنعاء، واضطرت منى وأختها للعمل من أجل توفير احتياجات الحياة، فعملتا في الأشغال اليدوية كصناعة الجوارب والغطية، تقول منى «لدي موهبة الرسم وكنت أرسم أبطال مسلسلات الكرتون في وقتنا وأبيعها لزميلاتي بـ ١٠٠ ريالاً كي أستطيع شراء الدفاتر والأقلام والألوان».

الثانوية ومسير الـ 15 كيلومترا

أنهت الإعدادية بعد كفاح كبير لم يرغب والدها في تحطيمها ورأى فيها الأمل، لكنه اشترط أن تتكفل هي بتوفير مستلزماتها الدراسية بنفسها ومن خلال عملها بالحرف اليدوية. كانت تستيقظ الرابعة قبل الفجر لاستذكار دروسها على ضوء الشمعة ثم تجهز الغداء وتصلي الفجر وتنطلق مشياً على الأقدام إلى مدرستها «الجيل الجديد» في منطقة الروضة والتي تبعد عن منزلها عدة كيلومترات على مدى ثلاث سنوات حتى أكملت الثانوية.

من مؤلفة روائية إلى طبيبة عيون

كانت تحلم بأن تصبح أديبة يقرأ الناس قصصها ورواياتها، وقد كتبت بالفعل 127 بين قصة قصيرة ورواية، تقول «معظم القصص مستقاة من الواقع وأضيف إليها من خيالي.. لكنها قصص ناس كنت أسمعها ممن حولي ومن المرضى وأشخاص سعدوا معي المواصلات وإلى أكثر القصص التي جسدت روح وحياة في حياتي هي حكاية مؤلف وأيضاً كتابة قصتي الخاصة التي أوقفتها بسبب ضعف نظري وانتظاري للنظارة كي تصل من دبي».

لكن قدوم بعض أقارب الدكتورة من الصين غير مجرى حياتها بعدما اعتنوا والدها بأهمية السماح لها بالالتحاق بالمدرسة، وهذا ما تم، لكن الأمر لم ينته هنا، تقول الفضلي «في كل مرة يزورنا أقاربنا القادمين من البلاد نخوض حرباً بين العيب والنقاشات بإيقاظي والتذمر لمواصلتي بالرغم من أن قرى مجاورة أخرى حينها كانت تعلم بناتها».

منى واحدة من أربع فتيات و 80 طالبا يتلقون التعليم في مدرسة بيت عاطف بمنطقة بني حوات شمال العاصمة صنعاء، تقول في حديثها للمجلة الطبية «كان سقف المدرسة مهترئاً وإذا هطل المطر نخرج لتلقي الدروس في الخارج خوفاً من سقوط السقف، وكنا نجلس على الأحجار لعدم وجود كراسي ومعلمونا من السودان».

تغيير الوضع

أصيب والد منى بمرض وبقي في المستشفى لفترة، هذا الوضع غير في سير حياة الأسرة التي نقلت مقر سكنها من حي نغم إلى منطقة بني حوات شمال





قصة صحفية



ظلت منى تعمل بشهادة الدبلوم إلى 2011 عندما قررت مع إحدى صديقاتها إكمال الدراسة والحصول على شهادة البكالوريوس، وقد كانت مرحلة البكالوريوس من أصعب أيام حياتها حيث توفى والدها الذي كان يمثل لها السند الوحيد.. هو من وقف بجانبها دائما ودعمها وشجعها لتصل اليوم إلى هذا المكان.

مواقف إيجابية

تقول «المواقف الإيجابية والسلبية في حياتي بالمشفى، عندما توجد حالات فقيرة ولا يستطيع مساعدتهم، غالبا أجد المساعدة من مدير القسم الدكتور طلال حيدر، عندما يتعاون معي لمساعدتهم في إجراء عمليات ومراعاة وضعهم المادي .. أيضا من المواقف الإيجابية للدكتور طلال عندما قام بإصلاح جهازين من ماله الخاص بالتعاون مع الدكتور عبدالمغني البراق، ومثل هذه المواقف تدعم استمرارنا» .

أيضا مساعدة المرضى من أهم أسباب استمرارى في العمل، وتعامل المرضى معى خاصة أوقات الازدحام، وتعاملهم وتراحمهم في ما بينهم وبدون معرفتهم لبعض ووقفهم بجانب المرضى من كبار السن» .

أسمى معاني التعاون

المبادرات المجتمعية التي تقدمها لمن حولها عظيمة جداً تقول للطبية «منذ حوالي أربع سنوات أشارك في حملات نزول ميداني تطوعية مع مؤسسة خذ بيدي تنفيذ خلالها ورشات توعويه حول الأمراض والتغذية الطبيعية لأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين وأيضا محاضرات توعويه عن أضرار التدخين والتبغ في معاهد سابقا» .

فيما تقدم لجيرانها مع أختها دروسا خصوصية لطلاب المدارس وتساهم في جمع الملابس والمواد الغذائية وتوزيعها على فقراء الحي ونجحت في إيجاد من يكفل بدل تعليم طلاب ومطالبات أيتام وفقراء من قبل أطباء وآخرين.

نظرتها للطب

تعتبر الدكتورة منى مهنة الطب أفضل مهنة لأنها تجعلها تقف لمساندة مريض حتى وهي بأشد الحاجة لمن يقف بجوارها، كما أنها دائما تحرص على تطوير قدراتها المهنية من خلال بذل الجهد في القراءة والاطلاع المستمر على الأبحاث العلمية والمجالات العلمية بمجال الطب والبصريات.

ختاماً ترى الدكتورة منى بأن عمل المرأة هو كيانها وهو من يجنبها التعرض للإذلال، كما يحميها ممن يحاول التحكم بها، ولا يجعلها تحتاج لأحد، وتوصي النساء بضرورة التعليم حتى لو كانت المرأة تشعر بأنها كبرت في السن وواجهت صعوبات في الحفظ والتعلم. الدكتورة منى الفضلي ذات الروح المبادرة تشارك في صنع مجتمع وحماية مهنة بالرغم من كل المعوقات التي تجعل آخرين يلوذون باليأس والاستسلام انتصرت على الواقع باستمرارها في كتابة القصص ومعالجة المرضى وإعانة المحتاجين.

دبلوم تمريض

بعد الثانوية اقترح أحد الجيران يدعي العم قاسم الحكيمي على والد منى السماح لها أن تتحق بالمعهد العالي لدراسة التمريض مع ابنته، وقد نجح في ذلك.

تقول «التحقت بالمعهد لـ 3 أعوام والعام الرابع امتياز في فترة وكان المعهد يدفع 40000 ريال لكل طالب مع وجبتين، وقد كان التمريض مجال يدر المال وبالفعل درست واشتغلت في مشفى في سنة ثانية براتب 8 آلاف في اليمنى الأول ومسكت قسم الجراحة والأسنان والباطنية في نفس الوقت بعد دوام المعهد» .

كانت تعود إلى منزلها في السادسة مساء.. وقد ساهم عملها في تحسن وضع الأسرة المادي إلى حد ما، وبعد تخرجها من المعهد انتقلت للعمل في مستشفى الشرطة بمنطقة حدة ثم قدمت في مستشفى الكويت وطبقت 4 أشهر بدون راتب.

تقول منى، كانت المسافة بعيدة بين المنزل والمستشفى ولذلك عدت للحرف اليدوية من جديد كي أوفر مصاريفي ومواصلات، وحينها ضعف نظري أكثر .. بجانب القرنية المخروطية في عيني وهو مرض وراثي» .

حصلت على الدرجة الوظيفية في 2003 ، في البداية كانت تعمل ممرضة في قسم الأذن والأنف والحنجرة وفضية عمليات لمدة 5 سنوات وأيضا عملت سنتين في تخطيط ECG وبعد سفر الأطباء والمرضى الهنود بسبب الحرب عملت في قسم ليزر العيون وعيادتي العيون بالمشفى وهذا العام العاشر.

تضيف «يعود الفضل للأطباء العراقيين في ممارستي لطب العيون واكتسابي خبرات ومهارات متخصصة في معاينة الأطفال لحيي لهم» وهي الآن تعمل من أجل استكمال مسيرتها الأكاديمية من خلال التقدم لدراسة الماجستير.

أصعب أيام العمر

ظلت منى تعمل بشهادة الدبلوم إلى 2011 عندما قررت مع إحدى صديقاتها إكمال الدراسة والحصول على شهادة البكالوريوس، وقد كانت مرحلة البكالوريوس من أصعب أيام حياتها حيث توفى والدها الذي كان يمثل لها السند الوحيد .. هو من وقف بجانبها دائما ودعمها وشجعها لتصل اليوم إلى هذا المكان.

بعد وفاة والدها، بدأ الزهايمر يهاجم والدتها، تقول «لم نلاحظ إصابتها بالزهايمر إلا بعد عامين من الإصابة وهي الآن في المرحلة 3 الزهايمر .. زهايمر متقدم، الى درجة تضع عنهم أحيانا . وتضيف «بدأت رحلة علاج والدتي.. وقيمة أدوية الزهايمر مرتفعة، وزيارات متكررة للطبيب وفحوصات أيضا مرتفعة، في ظل عدم وجود مصدر دخل سوى راتبي»، رعت منى والدتها في مرضها إلى أن توفيت عام 2017 بسبب الكوليرا.





تقرير

«نقص الانتباه»

يفاقم معاناة أطفال اليمن



ما علاقة العوامل الوراثية والشحنات الكهربائية بفرط الحركة؟



يعتبر اضطراب قلة الانتباه وفرط النشاط (attention-deficit/hyperactivity disorder - ADHD) من الأمراض المنتشرة بين الأطفال حول العالم، ويعتبر أكتوبر من كل عام شهر التوعية الصحية به، إلا أن التوعية الأسرية بأعراضه وكيفية الوقاية منه تكاد تكون منعدمة في اليمن؛ لعدة عوامل، أهمها الأوضاع الاقتصادية في البلاد.

وفاء سليم

لطالما حلمت أمنة عبدالمواسع أن تنجب طفلاً ذكراً؛ ليكون السند والعون لها ولشقيقاته الأربع، وعندما علمت أنها تحمل روحاً جديدة في أحشائها وبشرت بحملها بصبي، لم تسعها الدنيا فرحاً بانتظارها لوئيدها الوحيد، معلقة الآمال بقدمه، وترى أنه سيكون حارساً لها ولشقيقاته.

(ADHD - attention-deficit/hyperactivity disorder) من الأمراض المنتشرة بين الأطفال حول العالم، ويعتبر أكتوبر من كل عام شهر التوعية الصحية به، إلا أن التوعية الأسرية بأعراضه وكيفية الوقاية منه تكاد تكون منعدمة في اليمن؛ لعدة عوامل، أهمها الأوضاع الاقتصادية في البلاد.

معاناة من حركة مفرطة

"منذ بداية السنة الدراسية وأنا ألاحظ على إحدى الطالبات في الصف بعض التصرفات الغريبة؛ كثرة الاهتزاز المصاحب لشروء في الذهن، مع توتر ونقص في الانتباه لدرجة كبيرة، مما يفقدني أحياناً السيطرة ويضطرني إلى الصراخ، محاولاً لفت انتباهها، إلا أنني لا أجد ردة فعل طبيعية؛ هكذا تصف فاطمة الديبيلي، معلمة صفوف أولى، في حديثها لـ«خيوط»، معاناتها مع إحدى طالباتها، التي تعاني من قلة انتباه شديدة أثناء إحصات بقية زميلاتهما للدرس، وهذا يؤثر سلباً على بيئة الصف، التي تتقلب إلى أجواء متوترة،

لكن أثناء الولادة تعرض صغيرها يزن إلى اختناق تسبب بانفلاق الدماغ قبل أوانه، مما أدى إلى صغر حجم الفص الصدغي، الذي يعتبر ضرورياً للسيطرة المعرفية والسلوكية. تقول أمنة لـ«خيوط»: «كنت أجد مشكلة في (يزن) لا أدري ما هي، وكان سريع الحركة ولم يتأخر في المشي أو الجلوس كبعض الأطفال. وكنت دائماً ما أعرضه على الأطباء والمتخصصين»، وبسبب أن والده ابن عمها -كما توضح- فإن يزن حامل لمرض وراثي، بحسب ما أخبرهم به الكثير من الأطباء، وأنه يعاني من مشاكل في النصف الأيسر. واجهت أسرة يزن الكثير من الصعوبات مع بداية مشي يزن وذهابه إلى المدرسة وعدم قدرته على التعلم، إذ تم تشخيص حالته بأنه يعاني من اضطراب (ADHD)، وهو ضعف أو قصر مدى الانتباه أو النشاط المفرط والاندفاع غير المتناسب مع عمر الطفل، بما يؤثر على نموه وأدائه.

ويعتبر اضطراب قلة الانتباه وفرط النشاط (attention-



تقرير



قد تظهر مسببات أخرى لنقص الانتباه؛ كالولادة المبكرة، ونقص وزن الطفل، وتعرض الأم الحامل للكيمويات والسموم، إذ لا بد على الأم الحامل أثناء فترة الحمل، تجنب أي شيء يمكن أن يضر بالنمو الجنيني، على سبيل المثال، تجنب التدخين، والالتزام بحماية غذائية غنية بالفيتامينات.

المثال: تجنب التدخين، والالتزام بحمية غذائية غنية بالفيتامينات.

كما أنه يجب على الأم بعد الولادة حماية الطفل من التعرض للملوثات والسموم، وتشمل الطلاء المحتوي على مادة الرصاص، أو تعرض الطفل للإصابة عند الولادة أو جراحة المخ في الشهور الأولى من عمره، وقد تستمر ظهور أعراض اضطراب نقص الانتباه وتطور إلى سن 12 عاماً.

صعوبات فهم التفاصيل

أجمعت دراسات طبية في الستينيات من القرن الماضي، على أن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة خلل وراثي في الجهاز العصبي المركزي للدماغ، ويؤثر على امتصاص «الدوبامين» في الفص الأمامي الجبهي للدماغ، حيث إن معظم الخلايا العصبية الحساسة للدوبامين موجودة في قشرة الدماغ، التي تعتبر الداعم الرئيسي لعملية التناسق والتناغم بين الأفكار العلمية كالنوم والطباع والحركة. ومن الصعب حصر أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الأطفال المصابين يعانون من صعوبة في فهم التفاصيل، إضافة إلى النسيان والانتقال من نشاط إلى آخر، وعدم القدرة على التركيز على مهمة واحدة.

علاوة على ذلك، يُلاحظ في الأطفال المصابين صعوبة الجلوس فترات طويلة أثناء الدراسة أو الطعام، فضلاً عن الاندفاعية وسهولة الاستفزاز والعصبية، التي تسبب تشنجات أحياناً، الأمر الذي يؤدي إلى فهم خاطئ عند الكثير في أن التشنجات العصبية ناتجة عن زيادة الكهرباء في الدماغ.

في هذا الخصوص، يوضح الدكتور أحمد صالح، طبيب أطفال، لـ«خيوط»، أن هناك خطأ شائعاً يتداوله الكثير حول نقص الانتباه وفرط الحركة، حيث يربطون الانفعال والعصبية الزائدة لدى من يعانون من (ADHD) بأنه ناتج عن كهرباء زائدة بالمخ أو صرع، والحقيقة أنه لا علاقة لفرط الحركة ونقص الانتباه بالصرع أو الكهرباء الزائدة. يتابع: «في حين نجد أن 30 طفلاً من كل 100 طفل من الطبيعيين، ربما تجد فيهم كهرباء زائدة، حيث يمنع

وفقاً للدبيلي.

تتابع بالقول: «لقد واجهت صعوبة شديدة في احتواء هذه الطالبة؛ لذا بحثت كثيراً، علّني أجد تفسيراً لنسيانها الدائم ومقاطعتها لزميلاتها ولي أثناء الشرح. وبعد بحث طويل واستشارة اختصاصية نفسية، حاولت الاتصال بولي أمرها والنقاش معه حول وضعها إن كانت تشكو من أي مرض صحي أو اضطرابات نفسية نتيجة لوضع نفسي أو اجتماعي معين في المنزل». لكن فاطمة لم تلق أي تجاوب من والده الطفلة، التي أخبرتها أنها مبالغ، وأن ابنتها بصحة جيدة. لم تكن فاطمة المعلمة الوحيدة التي تواجه عدم تقبل بعض العائلات لمشاكل أطفالها نتيجة جهل وعدم وعي ببعض الأمراض التي تظهر على أطفالها لأسباب صحية، سواء كانت جسدية أو نفسية؛ فبحسب استبيان قامت به «خيوط»، شمل عينة من معلمات المراحل الدراسية الأولى، فإن ما يقارب 5-7 من الطلبة يعانون من حركة مفرطة، وصعوبة في الجلوس فترات طويلة، بالإضافة إلى صعوبة في التركيز ونسيان الأنشطة اليومية وزيادة في الاندفاعية.

أسباب نقص الانتباه

في السياق، يقول الدكتور أحمد صالح، طبيب أطفال: «تشخيص الإصابة باضطراب (ADHD) بشكل دقيق، يشكل تحدياً في بعض الأحيان، خاصة عند الرضع؛ لأن بعض الأعراض لا تظهر على الطفل إلا من عمر عامين وربما أكثر، ولكن العجز عن الانتباه وفرط الحركة له إشارات تحذيرية يتم الكشف عنها بعد فحوصات الرنين المغناطيسي، الذي يوضح حجم الدماغ أو إحدى المناطق كالفص الجداري أو الصدغي أو الجبهي، وهذا هو المؤشر الوحيد لوجود خلل في الطفل، وهنا يبدأ الطبيب بكتابة الأدوية اللازمة».

في حين هناك عدة أسباب لاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، إلا أن الوراثة تشكل 25% من الأطفال المصابين لأسباب جينية عند أحد الأبوين، كفقير الدم الوقائي.

وقد تظهر مسببات أخرى لنقص الانتباه؛ كالولادة المبكرة، ونقص وزن الطفل، وتعرض الأم الحامل للكيمويات والسموم، إذ لا بد على الأم الحامل أثناء فترة الحمل، تجنب أي شيء يمكن أن يضر بالنمو الجنيني، على سبيل





تقرير



توضيح النمران
الأطفال المصابين
بنقص الانتباه وفرط
الحركة يحتاجون
أكثر من غيرهم
للدعم الاجتماعي،
وإعادة تعديل
السلوك من تعزيز
ثقتهم بأنفسهم،
والاهتمام بالتغذية
السليمة، ومنحهم
الفيتامينات الكافية،
كما يجب تشجيعهم
على التأمل والتخيل،
وتمارين شد وإرخاء
العضلات،

إعطاء مرضى نقص الانتباه وفرط الحركة أدوية الشحنت الكهربية أو الصرع؛ لأنها قد تزيد من شدة التشنجات التي تحدث لمرضى نقص الانتباه وفرط الحركة".

حتى في حال تغيرات رسم المخ، لا يعني بالضرورة -وفقاً لحديث صالح- أن يأخذ الطفل دواء الشحنت في ظل عدم وجود نوبات صرعية، وقد يجتمع في طفل اضطرابي: (ADHD)، والصرع الناتج عن كهرباء زائدة، لكن لا علاقة طبية بين المرضين؛ لذا فإن هذه المعلومة لا قيمة لها.

الصدمات والاضطرابات السلوكية

تظل الطفلة آية المقطري، شاردة الذهن طيلة وقت الدراسة وكأنها في عالم آخر، كما أنها تفقد السيطرة على جسدها، وتكون أكثر اندفاعية لتهاجم كل من أمامها بطريقة عداوية، وبعد التواصل مع والدتها اتضح أنها تعاني من فرط الحركة ونقص الانتباه.

لم تظهر عداوية آية والميل للعنف إلا بعد أن تعرضت الأسرة لحادث مروري سبب لها صدمة نفسية.

ويمكن أن يكون اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة هو من جعل مواجهة آية للصدمة أكثر صعوبة، حيث يميل الأطفال المصابون بهذا الاضطراب إلى السلوك السلبي العدائي بعد تلقيهم الصدمات.

ولا يشترط أن كل من يصاب بهذا الاضطراب يشكّل خطراً على المجتمع؛ إذ لا علاقة مباشرة له بالسلوك السيئ، والكثير من المعلمين/ات يعجزون في المدارس عن التمييز بين الأطفال الذين يمرون بمشاكل نفسية في ظل محاولة تعديل سلوكهم ومشاركة الأسر في ذلك، وبين الأطفال الذين يواجهون اضطرابات عصبية كاضطراب (ADHD).

تقول رويدا الوصابي، معلمة مادة اللغة الإنجليزية، لـ«خيوط»، إن نسبة الأطفال المتعبين، وكثيري الحركة داخل الفصل، يجعلنا لا نفرق أو نلاحظ أيًا منهم يعاني من فرط حركة، وأيًا منهم حركي لديه طاقة، ولكن دائماً ما نجعل الطلبة كثيري الحركة والمشغولين في الصفوف الأمامية، نجعلهم صوب أعيننا، لنميز الطالب الطبيعي من الطالب الذي يعاني فرط حركة مبالغ بها".

تضيف رويدا: «لقد مررت بتجربة وجود طفل مصاب بفرط الحركة، وكان شديد العصبية، ولا يتقبل مزح وحديث زملائه، مما اضطر المدرسة إلى إخبار والدته بأن عليها نقله لمدارس متخصصة بحالته".

وتواجه الكثير من العائلات اللاتي يعانين أطفالهن من فرط حركة وتششت في الانتباه، من انعدام المدارس المتخصصة التي تراعي تصرفات الطفل وتقوم بتعديل سلوكه عن طريق أساليب حديثة تتوافق مع حاجته للتعليم، وتتحمل بعض السلوكيات التي يقوم بها الأطفال دون قصد.

في هذا الجانب، تقول نبيلة العماري، والددة الطفل عمرو،

لـ«خيوط»: «بعد وفاة والد عمرو، عاش عمرو فترة صعبة، خاصة أن والده توفي بعد مرض دام أشهرًا، شهد فيها مشاكل عدة، وهذا أثر في نفسيته، وبعد أن عاد للمدرسة تأثر دراسياً، وكان يعاني من تششت انتباه وصعوبة في التركيز، زاد من تدهور صحته".

عانت نبيلة مع طفلها كثيراً، وتنقلت به بين ثلاث مدارس خلال فصل دراسي واحد فقط، وفقاً لحديثها، إذ لا توجد مدارس متخصصة لهذه الفئة من الأطفال، والمدارس المزدهمة تؤثر على صحتهم النفسية، وتنعكس سلباً على الفترة العلاجية.

كما أن مرضى تششت الانتباه وفرط الحركة، لا يندرجون ضمن مرضى ذوي الاحتياجات الخاصة، لكن يتم دمج بعض الأطفال الذين تزداد نسبة مرضهم ويعانون من سلوك تخريبي وقلّة تركيز وفرط حركة متواصل، بهؤلاء الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، فيؤدي هذا إلى اضطرابات نفسية تولّد تبعات تؤثر في المستقبل على الأداء الأكاديمي.

اضطرابات وراثية أم نفسية؟

لا تقتصر قلة الانتباه وصعوبة التركيز في المهام ونسيانها والاندفاعية المصاحبة لتشنجات عصبية، على الأطفال الذين تعرضوا لعوامل وراثية جينية بسبب النواقل العصبية في الدماغ أو نتيجة تغيرات كيميائية في بيئة الرحم خلال أسابيع الحمل الأولى، بل هناك عدة عوامل نفسية تؤثر على صحة الطفل، وهذا جعل الكثير من الأطباء في علم النفس يصنف اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، بأنه اضطراب نفسي تبقى أعراضه حتى سن البلوغ.



الدكتورة منيرة النمر، المعالجة النفسية الإكلينيكية، تشرح لـ«خيوط»، بالقول: «عند تعرض الأم الحامل للسموم كمادة الرصاص، تحدث تغيرات كيميائية في النواقل العصبية للجنين، ينتج عنه اضطرابات عصبية تؤثر على قدرة الطفل على التركيز وقلّة الانتباه، وأحياناً فرط حركة، وإذا تم التشخيص في وقت مبكر يكون العلاج عن طريق استخدام الأدوية؛ كالمنشطات لصعوبة التركيز وقلّة الانتباه عند الطفل، والمنشطات للأطفال كثيري الحركة، إلا أن هناك أسباباً أخرى لاضطراب (ADHD) تظهر أعراضها على الطفل عند تغير البيئة المحيطة من حوله".

وتوضح النمر أن الأطفال المصابين بنقص الانتباه وفرط الحركة يحتاجون أكثر من غيرهم للدعم الاجتماعي، وإعادة تعديل السلوك من تعزيز ثقتهم بأنفسهم، والاهتمام بالتغذية السليمة، ومنحهم الفيتامينات الكافية، كما يجب تشجيعهم على التأمل والتخيل، وتمارين شد وإرخاء العضلات، بالإضافة إلى ذلك وضع خطط وبرنامج يومي لتنظيم حياتهم، وإغلاق الهواتف الذكية التي تساهم في تششت الانتباه.



صحة الرجل



ابدأ صباحك بـ
5 إلى 10 دقائق
من تمارين
التمدد، تعيد
هذه النوعية من
التمارين الجسم
إلى وضعية
الاستعداد
للانطلاق، مع
إضافة 5 دقائق
أخرى من تمارين
التنفس العميق،
لتهيئة العقل
وخفض القلق
والتوتر في بداية
اليوم.



6 عادات لصحة الرجل الثلاثيني

الخضروات والفواكه والدهون الصحية، والبروتين الجيد، واحرص على شرب الماء باستمرار، وتناول أطعمة متنوعة الألوان لتحصل على مغذيات متكاملة.

حتى إن كنت من زوار صالة الألعاب (الجميم)، احرص على الحركة كلما سنحت لك الفرصة، استخدم السلالم بدلاً من المصعد، استغل فترة راحة الغداء أو القهوة واهب للمشي حول مبنى عملك، اركن سيارتك بعيداً قليلاً عن مركز التسوق، لتمشي خطوات إضافية.



عليك ضبط فترات استخدامك لشبكات التواصل الاجتماعي، وتقليل وقت الشاشات الترفيهي بشكل عام، اقرأ كتاباً، اخرج مع أصدقائك، استمتع بوقت في أماكن عامة كالحدائق والشواطئ. بصيغة أخرى، اجعل ذهنك صافياً من خلال تقليل الانغماس في عالم الديجيتال.

قبل الذهاب إلى الفراش امنح نفسك بضع دقائق للتأمل، وتقييم ما حققته من أهداف، وتحديد ما يمكنك تحسينه وتتميته في الغد من عادات وسلوكيات، هذا النوع من التأمل سيساعدك على النوم الجيد.

بلوغ الـ 30 عاماً يعني بداية مرحلة جديدة في الحياة، تدرك فيها أن السلوكيات الصحية والعادات ستشكل مسارات أساسية في مستقبلك، وليعتبر الرجل هذا العقد المليء بالتحويلات في حياته بطريقة تسمى مستقبه، ينبغي أن يضيف بعض العادات الصحية إلى الروتين اليومي.

فالحياة بعد تخطي الـ 30 تعتمد بشكل أساسي على التوازن، ولتستعد لذلك خلال عقد التحويلات كما يوضح تقرير "تايمز أوف إنديا"، ينصح بالتالي:

ابدأ صباحك بـ 5 إلى 10 دقائق من تمارين التمدد، تعيد هذه النوعية من التمارين الجسم إلى وضعية الاستعداد للانطلاق، مع إضافة 5 دقائق أخرى من تمارين التنفس العميق، لتهيئة العقل وخفض القلق والتوتر في بداية اليوم. ينبغي أن تخطط ليومك، مثلما يفعل مدير تنفيذي، سيساعدك التخطيط المتوازن لليوم على تحقيق أهداف متنوعة شخصية، ومهنية، واجتماعية، وأسرية.

ضع أهدافاً لوجباتك، يستحق جسمك عناية أفضل، من خلال خيارات طعام متوازنة غنية بالفيتامينات والمعادن، من خلال

"الساونا" وخصوبة الرجال

قد تؤثر على حركة الحيوانات المنوية، مما يقلل من فرص الحمل.

يوصي الطبيب بعدم المكوث لفترات طويلة (بين 10 إلى 15 دقيقة) في الساونا أو حمامات البخار، مع ضرورة وجود فترات تبريد بين الجلسات لتقليل التأثيرات السلبية.



الساونا وحمامات البخار من الأماكن التي توفر الاسترخاء والراحة، مما يجعل الكثيرين يقضون فيها وقتاً طويلاً، للتمتع بالدفء.

بحسب الدكتور باتور غونتشيوكوف، أخصائي أمراض الجهاز البولي والصحة الإنجابية، يجب أن يكون الرجال واعين للتأثيرات التي قد تطرأ على خصوبتهم بسبب التعرض للحرارة المرتفعة في هذه الأماكن حيث أن الجهاز التناسلي الذكري حساس للغاية للتغيرات في درجات الحرارة، وفقاً لروسيا اليوم.

ويضيف غونتشيوكوف أن الخصيتين، المسؤولتين عن إنتاج الحيوانات المنوية، تقعان في كيس الصفن ويجب أن تكون درجة حرارتهما أقل من درجة حرارة الجسم بمقدار يتراوح بين 34 و35 درجة مئوية. لذلك، فإن الحرارة العالية قد تؤثر سلباً على جودة الحيوانات المنوية وصحة الجهاز التناسلي بشكل عام.

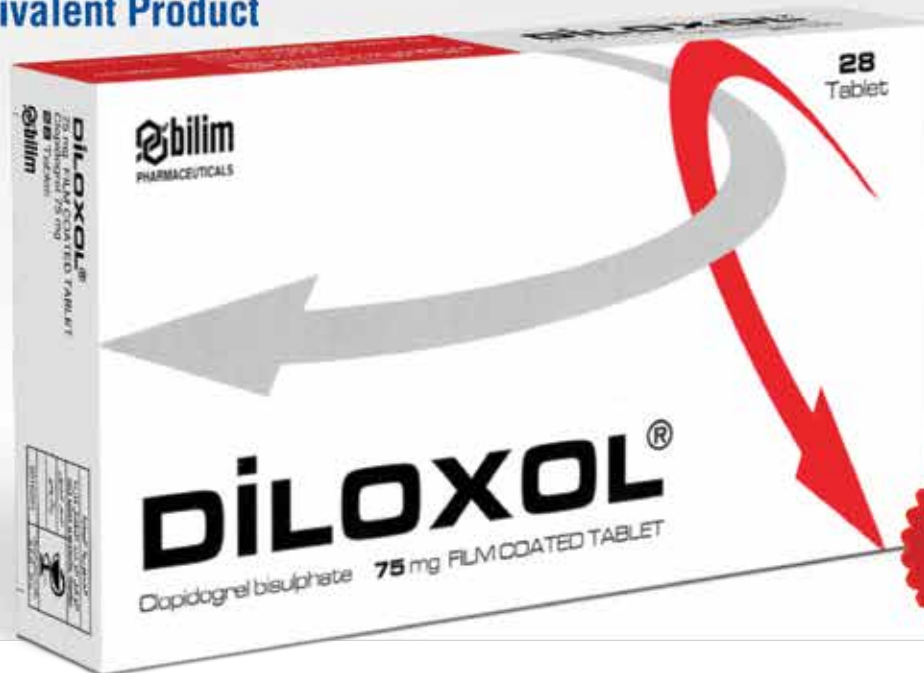
الساونا وحمامات البخار يمكن أن تحتوي على درجات حرارة مرتفعة قد تؤدي إلى ارتفاع حرارة الخصيتين، مما يساهم في تقليل إنتاج الحيوانات المنوية بشكل مؤقت، كما



PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



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



الاختبارات التي تستخدم للتأكد من الشفاء، هي اختبار التنفس باستخدام اليوريا، وهو من أكثر الطرق دقة لتأكيد الشفاء، ويتطلب التوقف عن استخدام الأدوية المثبطة للحموضة قبل إجراء الاختبار.

اختبارات لتأكيد الشفاء من جرثومة المعدة

إذا اختفت الأعراض، وفقاً لموقع "الكونسلتو".

وأوضح استشاري الباطنة والجهاز الهضمي، أن الاختبارات التي تستخدم للتأكد من الشفاء، هي اختبار التنفس باستخدام اليوريا، وهو من أكثر الطرق دقة لتأكيد الشفاء، ويتطلب التوقف عن استخدام الأدوية المثبطة للحموضة قبل إجراء الاختبار.

وأضاف أن من اختبارات تأكيد الشفاء، اختبار البراز للكشف عن مستضدات الجرثومة، وتنظير المعدة، وهذا يجري في حالات محددة فقط إذا كان هناك شك أو حاجة لفحص إضافي.

وشدد، على عدم تناول أدوية مثبطة للحموضة أو مضادات حيوية قبل إجراء الفحص لفترة كافية، لأنها قد تؤثر على النتائج، وإذا أكدت الاختبارات الشفاء ولكن الأعراض استمرت، يجب البحث عن أسباب أخرى، مثل ارتجاع المريء أو التهاب المعدة.

جرثومة المعدة، نوع من البكتيريا التي تصيب بطانة المعدة، وتُعتبر من الأسباب الرئيسية لحدوث التهاب المعدة المزمن والقرحة المعدية وقرحة الاثني عشر، وفي بعض الحالات، قد تسبب مضاعفات أكثر خطورة إذا لم تعالج.

في هذا الشأن، قال الدكتور سمير أسعد، استشاري أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، إن للتأكد من التعافي من جرثومة المعدة، يجب إجراء اختبارات تشخيصية بعد إتمام العلاج. وأضاف أسعد، أنه عادة ما يتم ذلك بعد 4 - 6 أسابيع من انتهاء العلاج بالمضادات الحيوية ومثبطات الحموضة، لافتاً إلى أنه لا يعتمد فقط على زوال الأعراض لأن الجرثومة قد تظل موجودة حتى



أسباب آلام الجزء العلوي من البطن

وجبات صغيرة بدلاً من 3 وجبات كبيرة، مع مراعاة الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية مثل الحبوب والمكسرات والفواكه والخضراوات.

ويساعد شرب شاي الكراوية أو اليانسون أو الشمر في تخفيف المتاعب، حيث إنها تتميز بتأثير مضاد للتقلصات، كما أنها تعمل على تنشيط عملية الهضم. كما أن ممارسة الأنشطة الحركية بعد تناول الطعام تساعد في تخفيف هذه المتاعب الصحية.

وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة المشكلة، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب، حيث إنها قد تشير إلى أحد الأمراض الخطيرة مثل التهاب بطانة المعدة، أو قرحة المعدة، أو القولون العصبي، أو حرقة المعدة (الارتجاع)، أو التهاب البنكرياس. وفي أسوأ الحالات قد تندر آلام الجزء العلوي من البطن بعد تناول الطعام بالإصابة بأمراض القلب مثل الذبحة الصدرية، أو السرطان، مثل سرطان المعدة أو سرطان المريء.

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي إن آلام الجزء العلوي من البطن بعد تناول الطعام لها أسباب عديدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير.

وأوضحت الجمعية أن الأسباب البسيطة تتمثل في تناول أطعمة دسمة جداً أو أطعمة غنية جداً بالكربوهيدرات أو أطعمة تتسبب في الانتفاخ مثل الكرنب والثوم والبصل أو أطعمة حريفة، بحسب الوكالة الألمانية.

وفي هذه الحالة يمكن مواجهة المتاعب من خلال تعديل النظام الغذائي، حيث ينبغي تجنب الأطعمة الدهنية أو الغنية أو الحارة وتناول الأطعمة اللطيفة على المعدة والأمعاء. كما ينبغي تناول عدة



توعية



يمكن أن تكون الإكزيما مزعجة، ما يتسبب في ظهور بقع سمكية ومتقشرة من الجلد الجاف، الذي يسبب الحكّة الشديدة.

ولا يوجد علاج لهذه الحالة الجلدية، ولكن أظهرت دراسة جديدة في معهد كارولينسكا بالسويد أن العلاج بالكلام الذاتي التوجيه يمكن أن يساعد الشخص على التعامل مع الحكّة.

كشف خطر 19 مرضاً في 30 ثانية

الأعضاء البشرية في جامعة أيوا الذي قاد الدراسة: "يستغرق هذا الاستبيان المكون من سؤالين عادةً أقل من 30 ثانية حتى يكمله المريض، لذلك لا يتعارض مع زيارته. ولكن يمكن أن يخبرنا كثيراً عن الصحة العامة للمريض".

ويريد كار تقديم الاستبيان للمرضى أثناء فحوصاتهم السنوية، فائلاً إن معظم المستشفيات في الولايات المتحدة لا تسأل المرضى عن نشاطهم البدني. وفي الدراسة، فحص كار وفريقه ردود أكثر من 7 آلاف مريض في المركز الطبي للرعاية الصحية بجامعة أيوا.

وتم إعطاؤهم الاستبيان القصير، أثناء الزيارات الصحية بين نوفمبر 2017 وديسمبر 2022.

وقسم الباحثون المرضى إلى 3 مجموعات: الذين لم يمارسوا الرياضة على الإطلاق، والذين كانوا نشطين لمدة تتراوح بين 1 و149 دقيقة في الأسبوع، والذين مارسوا الرياضة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.

ووجدت الدراسة أن الذين التزموا بهذه التوصيات كانوا أقل عرضة للإصابة بـ 19 حالة مزمنة بنسبة الثلث، مقارنة بمن مارسوا الرياضة نادراً.

أظهرت أبحاث جديدة أن استطلاعاً مدته 30 ثانية يمكنه تحديد الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأكثر من 12 مرضاً.

هذا الاستبيان مكون من سؤالين، يتميزان بالدقة والبساطة، لدرجة أن بعض الأطباء يريدون إضافته إلى الفحوصات البدنية السنوية للمرضى.

وبحسب "دايلي ميل"، يسأل السؤال الأول: في المتوسط، كم يوماً في الأسبوع تمارس فيه تمارين معتدلة إلى قوية (مثل المشي السريع)؟

ويقول السؤال الثاني: في المتوسط، كم دقيقة تمارس فيها التمارين بهذا المستوى؟، ويسمى الاستبيان باسم "استبيان علامة التمرين الحيوية". ووفق الدراسة التي قيمت نتيجة هذا الاستبيان، كان الأشخاص الأقل نشاطاً معرضين لخطر أعلى بكثير للإصابة بـ 19 مرضاً مزمناً، بما في ذلك السرطان، وأمراض القلب، والسكري، بالإضافة إلى حالات الصحة العقلية مثل الاكتئاب.

وكان هذا الارتباط مستقلاً عن عوامل الخطر الأخرى، مثل ما إذا كان الشخص مدخناً أو لديه وزن زائد. وقال الدكتور لوكاس كار، أستاذ الصحة وعلم وظائف



كبح الإكزيما المزعجة

أفاد باحثون مؤخراً بأن العلاج السلوكي المعرفي الموجه ذاتياً عبر الإنترنت، والذي يعلم المرضى كيفية الاستجابة لحكة الجلد لديهم، يعتبر فعالاً مثل العلاج الذي يقوده طبيب نفساني في تقليل أعراض الإكزيما.

ويمكن أن تكون الإكزيما مزعجة، ما يتسبب في ظهور بقع سمكية ومتقشرة من الجلد الجاف، الذي يسبب الحكّة الشديدة. ولا يوجد علاج لهذه الحالة الجلدية، ولكن أظهرت دراسة جديدة في معهد كارولينسكا بالسويد أن العلاج بالكلام الذاتي التوجيه يمكن أن يساعد الشخص على التعامل مع الحكّة. ووفق "هيلث داي"، في هذه الدراسة شارك 170 مصاباً بالإكزيما، لاستخدام البرنامج الموجه ذاتياً عبر الإنترنت، أو حضور جلسات العلاج السلوكي المعرفي التقليدية بقيادة طبيب نفسي. واستمر العلاج 12 أسبوعاً.

وقال الباحثون إن المرضى استخدموا في المتوسط "برنامج التوجيه الذاتي" لمدة 16 دقيقة في المتوسط لكل جلسة، مقارنة بـ 50 دقيقة مع الطبيب.

ومع ذلك، فقد استفادوا بنفس القدر تقريباً من برنامج التوجيه الذاتي، كما أظهرت النتائج.

وقال الباحثون إن هذا قد يجعل إدارة الإكزيما الفعالة أكثر سهولة، وخاصة لمن لا يهتمون بالعلاج بالكلام. ويعلم العلاج السلوكي المعرفي الناس كيفية الاستجابة لمشاكل

الصحة البدنية والعقلية. وفي هذا العلاج، يكتشف المرضى السلوكيات أو أنماط التفكير غير المفيدة، التي تؤدي إلى تفاقم مشاكلهم، ويتعلمون طرقاً أفضل للاستجابة. أما في حالة العلاج عبر الإنترنت من خلال برنامج كمبيوتر، يوجه الشخص العلاج المتعلق بالإكزيما الخاص به، باستخدام البرنامج عبر الإنترنت لتعليم نفسه اليقظة، والطرق الصحيحة للاستجابة للحكة. وتتعدد طرق الاستجابة للحكة بين الوعي بالآثار المترتبة عليها، والتأمل، واستخدام المرطبات،





اختراقات طبية متوقعة في 2025

10

للأدوية في بوسطن بولاية ماساتشوستس سيكون جزءا من أول فئة جديدة من الأدوية لعلاج الألم الحاد منذ أكثر من 20 عاما.

3 - الوباء القادم

لا يزال العالم يتعلم كيفية الاستعداد للأوبئة المستقبلية والوقاية منها، وقد فانت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية الموعد النهائي الأصلي في يونيو 2024 للاتفاق على معاهدة عالمية للوباء.

ووصلت المحادثات إلى طريق مسدود بسبب الخلافات حول قواعد مشاركة العينات والتسلسلات الجينومية لمسببات الأمراض، واستخدام التقنيات التي يمكن أن تساعد البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل على إنتاج اللقاحات والأدوية ومجموعات الاختبار بسرعة أثناء الأوبئة.. وتهدف الدول الأعضاء الآن إلى الانتهاء من نص الاتفاقية بحلول مايو 2025.

4 - ثورة الرعاية الصحية الشخصية

في هذا العام، تعني الرعاية الصحية الشخصية أكثر من مجرد الطب الدقيق، بل تتعلق بالاستفادة من قوة الذكاء الاصطناعي والبيانات لمعالجة كل جانب من جوانب الاحتياجات الفريدة للمريض.

وسيكون هناك تركيز على تشجيع الفئات السكانية التي يصعب الوصول إليها على التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية. وستساعد هذه اللمسة الشخصية في دفع تقديم الرعاية الصحية بعيدا عن التدابير الوقائية التفاعلية - مما يقلل العبء على المجتمع الناجم عن ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية مع تحسين نتائج المرضى أيضا- وهو سيناريو مريح للجانبين.

5 - التنبؤ بالمستقبل

سيستمر الذكاء الاصطناعي في تحويل الطريقة التي تخطط بها أنظمة الرعاية الصحية، وتستجيب للتحديات واسعة النطاق، بدءا من الأوبئة المستقبلية إلى الأزمات الصحية الناجمة عن الحرب والمجاعة وتغير المناخ.

مع تطور الرعاية الصحية بشكل كبير في السنوات الأخيرة، نتوقع عددا من الاختراقات الطبية في عام 2025. ومع التطورات في الذكاء الاصطناعي والطب عن بعد والتكنولوجيا الحيوية، سيتم إعادة تشكيل الرعاية الصحية وتقديمتها. وهذه أبرز التطورات والاتجاهات وأكثرها تأثيرا في مجال الرعاية الصحية خلال هذا العام:

1 - أدوية إنقاص الوزن العجيبة

بعد النجاح الهائل الذي حققه عقار "المعجزة" ويجوفي (سيماغلوتيد Semaglutide) وغيره من ناهضات الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1 (GLP-1)، من المرجح أن يجلب عام 2025 نتائج وموافقات لموجة جديدة من العلاجات التي تستهدف السمنة. وستختتم شركة الأدوية إيلي ليلي في إنديانابوليس بولاية إنديانا تجربة المرحلة الثالثة لحيوها الفموية "أورجليرون" لتقييم سلامتها على المدى الطويل لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. والدواء أسهل في الإنتاج وربما أرخص من العلاجات الحالية، وذلك وفقا لتقرير في مجلة نيشر.

وستستمر التجارب على عقار إيلي ليلي ثلاثي المفعول، "ريتاتروتيد"، طوال عام 2025. وفي تجربتها في المرحلة الثانية، أظهر ريتاتروتيد فعالية غير مسبوقة، حيث عانى الأشخاص الذين تناولوا أعلى جرعة من فقدان الوزن بنسبة 24.2% على مدار 11 شهرا (تميل الأدوية المتاحة حاليا إلى تحقيق فقدان للوزن بنسبة 20%-15% خلال فترة مماثلة).

2 - علاج الألم

قد يمثل عام 2025 نقطة تحول في كيفية علاج الألم. ومن المتوقع أن يكمل المنظمون مراجعة مسكن للألم غير أفيوني يسمى "سوزيتريجين" خلال يناير الجاري. وإذا تمت الموافقة عليه، فإن الدواء الذي طورته شركة "فيرتكس"

“

سيستمر الذكاء الاصطناعي في تحويل الطريقة التي تخطط بها أنظمة الرعاية الصحية، وتستجيب للتحديات واسعة النطاق، بدءا من الأوبئة المستقبلية إلى الأزمات الصحية الناجمة عن الحرب والمجاعة وتغير المناخ.



جديد
الطب



سيعمل الجيل الجديد من الحلول التكنولوجية على إحداث ثورة في تقديم خدمات الرعاية الصحية العقلية. وسيشمل ذلك جلسات الرعاية الصحية الافتراضية التي يتم تقديمها عن بعد في بيئة الواقع الافتراضي أو الواقع المعزز بواسطة معالجات بشريين.

تنتقل تقنيات مثل "كريسبر" بشكل متزايد من المختبر إلى التطبيق السريري (على البشر) في العالم الحقيقي، مما يتيح تطوير علاجات مستهدفة للعديد من الحالات الوراثية، مثل التليف الكيسي ومرض هنتغتون وضمور العضلات، التي كان يعتقد ذات يوم أنها غير قابلة للشفاء. وسنرى استمرار البحث في آثاره على السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بفضل قدرة هذه التكنولوجيا الرائدة على علاج هذه الحالات المهددة للحياة على المستوى الجزيئي.

9 - الانفجار في حجم البيانات الصحية

من سجلاتنا الطبية إلى المعلومات الجينية والبيانات التي تم جمعها من الأجهزة القابلة للارتداء، كل هذا يؤدي إلى تقدم سريع في علم الرعاية الصحية. ومع ذلك، فهو سلاح ذو حدين، فكلما زاد عدد المنظمات والوكالات التي نسمح لها بالوصول إلى معلوماتنا القيمة والحساسة للغاية، زاد خطر سرقتها أو إساءة استخدامها.

وتعد بياناتنا الصحية هدفا للغاية لمجرمي الإنترنت، ويمكن أن تحدث العديد من المشكلات بسبب وقوعها في الأيدي الخطأ، من سرقة الهوية اليوم إلى المشكلات المستقبلية التي لا يمكن حتى توقعها غدا.

وسيكون تطوير استراتيجيات لتأمين معلوماتنا، وحماية المجتمع من هذا التهديد الوشيك، أولوية حاسمة لصناعة الرعاية الصحية.

10 - حل أزمة المهارات التقنية في الرعاية الصحية

ستحيط كل هذه الإمكانيات للتشخيص الدقيق والذكاء الاصطناعي واكتشاف الأدوية إذا لم يكن هناك عدد كاف من الأشخاص المهرة لتحقيق ذلك. وقد وجدت دراسة استقصائية حديثة حول تحديات التحول الرقمي في الرعاية الصحية أن الافتقار إلى المهارات والمواهب المحددة هي أكبر العقبات التي تحول دون الاستفادة من الفرص التي تخلفها التكنولوجيا الجديدة.

وسنرى صناعة الرعاية الصحية ومقدمي الخدمات الصحية يحاولون معالجة هذا من خلال الاستثمار في التدريب وإعادة التدريب والشراكة مع صناعة التكنولوجيا. كل هذا سيكون ضروريا إذا أردنا تحقيق الفوائد الهائلة للذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الحيوية.

وسيكون لدى صناع القرار المزيد من البيانات والأدوات في متناول أيديهم أكثر من أي وقت مضى، وسيكون كل ذلك ضروريا عندما يتعلق الأمر بفهم الاتجاهات العالمية التي تؤثر على صحة الإنسان. وسيشمل ذلك معالجة احتياجات السكان المسنين في البلدان المتقدمة، والمتطلبات المتزايدة للرعاية الصحية للسكان المتزايدة في الأجزاء النامية من العالم.

6 - التكنولوجيا في الصحة العقلية

سيعمل الجيل الجديد من الحلول التكنولوجية على إحداث ثورة في تقديم خدمات الرعاية الصحية العقلية. وسيشمل ذلك جلسات الرعاية الصحية الافتراضية التي يتم تقديمها عن بعد في بيئة الواقع الافتراضي أو الواقع المعزز بواسطة معالجات بشريين. وسنرى أيضا الاستخدام المتزايد لروبوتات الدردشة التي يمكنها تقديم دعم فوري على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. وستساعد هذه التقنيات مقدمي خدمات الرعاية الصحية العقلية على التغلب على عدد من التحديات، بما في ذلك توافر الموارد والوصمة المرتبطة أحيانا بالسعي للحصول على المساعدة في مشاكل الصحة العقلية.

ونظرا لأن هذا المجال من الرعاية الصحية أصبح أولوية متزايدة لمقدمي الخدمات، فإن هذه الحلول التكنولوجية ستتمكن من إمكانية وصول أكبر وتدخلات أكثر في الوقت المناسب.

7 - أجهزة قابلة للارتداء

تمثل الأجهزة القابلة للزرع مثل واجهات الدماغ والحاسوب "بي سي أي إس" الجيل التالي من أجهزة التكنولوجيا الصحية القابلة للارتداء.

حتى لو لم تكن مستعدة تماما لبدء توصيل الرفائيق بالقشرة الدماغية لديك، فيمكنك أن تتوقع رؤية نقاش متزايد وإثارة وضجيج حول هذا الموضوع، من إدارة الألم المزمن إلى الصرع والشلل، وتظهر هذه التكنولوجيا وعدا بحل عدد من تحديات الرعاية الصحية التي تؤثر سلبا على حياة ملايين الأشخاص. ومع ذلك، فإنها تثير أيضا العديد من الأسئلة الأخلاقية، مثل من يملك البيانات التي تولدها أدمغتنا؟

8 - علم الجينوم: فك رموز أسرار الحياة

ربما يكون علم الجينوم وتحرير الجينات من أكثر المجالات إثارة وتحديا أخلاقيا في ابتكار الرعاية الصحية.





خطوات ضرورية عند تشخيص ما قبل السكري



أمراض مزمنة



يعتبر التشخيص بمرض ما قبل السكري بمثابة تحذير حاسم، فما قبل السكري يشير إلى أن الجسم يعاني من صعوبة في تنظيم مستويات السكر في الدم، وهذا يعني أن هناك حاجة لتغيير نمط الحياة لتجنب تطور الحالة إلى مرض السكري.

فقدان الوزن، يوصى بممارسة 150 دقيقة من التمارين المعتدلة أسبوعياً، مع تضمين تمارين القوة لبناء العضلات.

التركيز على فقدان الوزن

إن فقدان 5-10% من وزن الجسم يمكن أن يساعد بشكل كبير في تحسين مستويات السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

الإقلاع عن التدخين

التدخين يزيد من مقاومة الأنسولين ويشكل خطراً على الصحة العامة، الإقلاع عن التدخين يعد خطوة حاسمة في الوقاية من تطور المرض.

مراقبة معايير صحتك

الفحوصات المنتظمة لضغط الدم والكوليسترول ضرورية، يجب علاج أي اختلالات في هذه المعايير بشكل فوري لتجنب المضاعفات.

إدارة التوتر

التوتر المزمن يمكن أن يؤثر سلباً على مستويات السكر في الدم، يُنصح بممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا أو التأمل للتقليل من مستويات التوتر.

البحث عن الدعم والتثقيف

تعلم المزيد عن مرض ما قبل السكري والمخاطر المرتبطة به، والانضمام إلى مجموعات دعم أو استشارة مختصين يمكن أن يكون له تأثير إيجابي في الالتزام بالخطة العلاجية.

تشير مرحلة ما قبل السكري إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم عن المعدل الطبيعي دون أن تصل إلى مستويات مرض السكري من النوع 2.

وعلى الرغم من أن هذه الحالة لا تعني بالضرورة أنك ستصاب بمرض السكري، إلا أنها تمثل جرس إنذار يُنذر بضرورة اتخاذ خطوات فورية لتجنب التدهور إلى مرض السكري الكامل.

ونورد هنا، خطوات يجب اتخاذها بعد التشخيص بمرض ما قبل السكري، وذلك وفقاً لـ "Only my health".

التشخيص

يعتبر التشخيص بمرض ما قبل السكري بمثابة تحذير حاسم، فما قبل السكري يشير إلى أن الجسم يعاني من صعوبة في تنظيم مستويات السكر في الدم، وهذا يعني أن هناك حاجة لتغيير نمط الحياة لتجنب تطور الحالة إلى مرض السكري.

اتباع نظام غذائي صحي

النظام الغذائي له دور رئيسي في تنظيم مستويات السكر في الدم، يُنصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والخضروات الطازجة، مع تجنب الأطعمة الدهنية والمقلية والمشروبات السكرية.

ممارسة الرياضة بانتظام

النشاط البدني يساعد على تحسين حساسية الأنسولين ويساهم في

تحذير من أعراض القصور الكلوي

معرفة ما إذا كانت الأعراض السابقة ناتجة عنه أم لا عن طريق تحليل وظائف الكلى، مشدداً على ضرورة إجرائه كل 6 أشهر للأشخاص الأصحاء.

وأشار إلى أن القصور الكلوي أحياناً يكون وراثياً، مناشداً الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي معه بالاطمئنان على الكليتين بالتحاليل والفحوصات التصويرية.

وكشف أن علاج القصور الكلوي يختلف من مريض لآخر حسب السبب، مضيفاً: "إذا كان ناتجاً عن الجفاف، يمكن تحسين وظائف الكلى بشرب كمية وفيرة من الماء".

واختتم طارق حديثه بالإشارة إلى أن قصور عضلة القلب وانسداد الحالب من المشكلات الصحية التي تؤثر سلباً على الوظائف الحيوية للكليتين.

قال الدكتور طارق محمد، استشاري جراحة المسالك البولية، إن القصور الكلوي هو حالة مرضية تنخفض فيها وظائف إحدى الكليتين أو كليهما. ونقل موقع "الكونسلتو" المصري عن الدكتور طارق، إن أعراض القصور الكلوي تشمل "الشعور بالتعب، حكة الجلد نتيجة لارتفاع البوليأين بالدم، ضعف التركيز". وأكد استشاري جراحة المسالك البولية أن القصور الكلوي لا يمكن تشخيصه من خلال الأعراض فقط، لتشابهها مع بعض الأمراض، مثل الأنيميا. وأوضح أن القصور الكلوي من السهل



Pentrax[®]

Pantoprazole



Shiba Pharma


unicef
مركز محمد السادس
منظمة اليونسيف


Shiba Pharma



تغذية



مصادر للبروتين بعيداً عن اللحوم

بالبروتينات الحيوانية، ما يساعد في التحكم بالوزن.

مصادر البروتينات النباتية

أما أفضل مصادر البروتينات النباتية، فهي كالتالي:

البقوليات: العدس، الحمص، الفاصوليا.

المكسرات والبذور: اللوز، الجوز، بذور الشيا.

الحبوب الكاملة: الكينوا، الأرز البني، الشوفان.

منتجات الصويا: التوفو، التمبيه، حليب الصويا.

نصائح لتطبيق النظام النباتي

تنوع المصادر: تناول مجموعة متنوعة من البروتينات النباتية لضمان الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية.

الاهتمام بالعناصر الغذائية: احرص على تعويض العناصر التي قد تكون أقل وفرة في النظام النباتي، مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين B12.

استشارة طبية: للحصول على خطة غذائية متوازنة، استشر طبيبك أو أخصائي تغذية.

إذا كنت تبحث عن مصادر بديلة للبروتين بعيداً عن اللحوم، فإن البروتينات النباتية قد تكون الخيار المثالي لصحتك.

وفقاً لتقرير نشرته مؤخراً "ناشيونال جيوغرافيك"، يُظهر استبدال البروتينات الحيوانية بالنباتية فوائد صحية كبيرة، إضافة إلى دورها في تعزيز الاستدامة البيئية.

فوائد مذهلة

ومن أهم فوائد البروتينات النباتية، ما يلي:

1. **تقليل مخاطر الأمراض المزمنة:**

تناول البروتينات النباتية يرتبط بخفض خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع الثاني.

2. **تحسين صحة الأمعاء:**

تُعزز الألياف الموجودة في المصادر النباتية صحة الجهاز الهضمي وتدعم نمو البكتيريا النافعة.

3. **إدارة الوزن:**

البروتينات النباتية تحتوي على سعرات حرارية ودهون أقل مقارنةً



يتميز الكاجو بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة التي تحمي الجلد من نشاط الشوارد الحرة، بالإضافة إلى النحاس الذي يساهم في زيادة نضارة البشرة وقوة الشعر، عن طريق تحفيز الجسم على إنتاج الميلانين.

تناول هذه المكسرات كل صباح

الكاجو من المكسرات المفيدة لصحة الإنسان، وذلك لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وينصح خبراء التغذية الصحية بتناوله كل صباح.

وبحسب موقع "Times of india"، فإن تناول الكاجو كل صباح من العادات الغذائية الصحية، لتعدد الفوائد التي يقدمها للجسم، وتشمل:

1 - **الوقاية من أمراض القلب**

يصبح القلب أقل عرضة للإصابة بالأمراض القلب عند تناول الكاجو كل صباح، لاحتوائه على أحماض دهنية أحادية غير مشبعة، تساعد على ضبط ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول الجيد بالجسم.

2 - **تعزيز صحة المخ**

يساعد تناول الكاجو كل صباح على دعم صحة المخ، لأن الأحماض الدهنية الأحادية المتوفرة به تحسن وظائفه الإدراكية، فضلاً عن محتواه العالي من الحديد والمغنسيوم، اللذين يعززان تدفق الدم

3 - زيادة طاقة الجسم

يزداد الشعور بالنشاط عند تناول الكاجو صباحاً، لاحتوائه على الكربوهيدرات والبروتينات، اللتين تساهمان في إمداد الجسم بالطاقة والحيوية.

4 - فقدان الوزن

يساهم الكاجو في إنقاص الوزن عند تناوله صباحاً، بفضل قدرته الكبيرة على تعزيز عملية التمثيل الغذائي، مما يحفز الجسم على حرق الدهون.

5 - تحسين صحة البشرة والشعر

يتميز الكاجو بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة التي تحمي الجلد من نشاط الشوارد الحرة، بالإضافة إلى النحاس الذي يساهم في زيادة نضارة البشرة وقوة الشعر، عن طريق تحفيز الجسم على إنتاج الميلانين.





طب بديل



السبانخ: مليئة بمادتي اللوتين وزيكسائتين، وهما مضادتان للأكسدة لحماية العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة وأضرار الضوء الأزرق، ومنع الضمور البقعي وإعتام عدسة العين.



الشمندر لحماية الخلايا من التلف

المركب على خفض ضغط الدم عن طريق التسبب في استرخاء الأوعية الدموية واتساعها، بحسب موقع "webmd".

ويحتوي البنجر على نسبة عالية من الألياف التي تعزز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ويساعد وجود الكثير من البكتيريا الصحية في الجهاز الهضمي على مكافحة الأمراض وتعزيز جهاز المناعة.

وتعمل الألياف على تحسين الهضم وتقليل خطر الإصابة بالإمساك، كما تشير الأبحاث إلى أن شرب عصير البنجر يمكن أن يحسن الالتهاب وتدفق الدم، وهما أمران مهمان لصحة الجلد.

يحتوي الشمندر (البنجر) على العديد من المركبات الصحية المفيدة للجسم، بداية من دورها في تقليل الالتهابات في الجسم، وحماية الخلايا من التلف، كما أن من فوائده تعزيز صحة القلب خاصة لمرضى الضغط.

الشمندر غني بحمض الفوليك (فيتامين ب9)، الذي يساعد الخلايا على النمو والعمل، حيث يلعب حمض الفوليك دوراً رئيسياً في التحكم في تلف الأوعية الدموية، مما قد يقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كما يحتوي الشمندر بشكل طبيعي على نسبة عالية من النترات، والتي تتحول إلى أكسيد النيتريك في الجسم، حيث يعمل هذا

6 خضروات تحفظ صحة عينيك

يمكن لنظام غذائي متوازن غني ببعض الخضروات أن يساعد في الحفاظ على البصر الحاد ودرء المشكلات المتعلقة بالعين. وهناك 6 خضروات هامة يجب إدراجها ضمن النظام الغذائي لتحسين صحة العين، وفق ما ذكره موقع "24 العربي":

1 - السبانخ: مليئة بمادتي اللوتين وزيكسائتين، وهما مضادتان للأكسدة لحماية العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة وأضرار الضوء الأزرق، ومنع الضمور البقعي وإعتام عدسة العين.

يمكن إضافة كوب واحد من السبانخ يومياً إلى نظامك الغذائي، إما من خلال إضافته للعصائر أو الحساء.

2 - البطاطا الحلوة: تعتبر مصدراً غنياً بالبيتا كاروتين، وهو مركب يتحول في الجسم إلى فيتامين "أ" الضروري للحفاظ على صحة القرنية وتعزيز الرؤية الليلية. ينصح بإدراج قطعة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة في نظامك الغذائي اليومي للحصول على الفوائد الغذائية، لتحسين صحة العين بشكل طبيعي.

3 - البروكلي: من الخضروات الصليبية الغنية بفيتامين ج ومضادات الأكسدة، لدعم صحة شبكية العين والحماية من الإجهاد التأكسدي، الذي قد يضر العين بمرور الوقت. يوصى

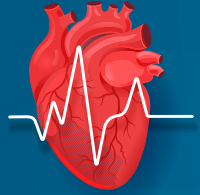
بتناوله من 3 إلى 4 مرات أسبوعياً، بإضافة نصف كوب من البروكلي المطهي على البخار أو مزجه مع الخضروات الأخرى.

4 - الجزر: يعتبر من الخضروات ذات اللون البرتقالي الغنية بالبيتاكاروتين، التي تزود الجسم بما يحتاجه من فيتامين "أ"، وبالتالي تساهم في تقليل فرص الإصابة بالتهابات العين والحفاظ على ترطيبه، وينصح بتناول كوب صغير من الجزء النيء أو المطبوخ يومياً، كوجبة خفيفة.

5 - الفلفل الحلو: غني بفيتامين ج، وهو مضاد للأكسدة، يساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية في العين، ويقلل من خطر إعتام عدسة العين. ينصح بإدراج نصف كوب من الفلفل الخام إلى الوجبات اليومية، كالمسلط أو الساندويتشات.

6 - الطماطم: تحتوي على مستويات عالية من مادة الليكوبين، وهي مضادة للأكسدة، لحماية شبكية العين، وتقليل خطر التنكس البقعي المرتبط بالعمى. وتشمل أيضاً فيتامينات A وC، مما يحسن صحة العين بشكل عام. يوصى بتناول حبة واحدة متوسطة الحجم يومياً.





نبض

علامات قصور القلب في وجه المرأة



في حين يربط العديد من الأشخاص مشاكل مثل ضيق التنفس وألم الصدر بهذه الحالة، يقول الأطباء إن بإمكان التغييرات التي تطرأ على الوجه أن تكون مؤشراً موثقاً به.

وأوضح الدكتور دونالد غرانت، طبيب عام ومستشار سريري كبير في "ذا إندبندنت فارماسي" أن الوجه المتورم، أو المحمر، أو الرمادي، كلها علامات دالة على أن القلب لا يضخ ما يكفي من الدم المؤكسج حول الجسم.

وقال: "إن فهم العلامات الدالة على أن القلب لا يعمل بشكل صحيح قد يكون الفارق بين الحياة والموت".

وبحسب "دايلي ميل"، في حين أنه لا يمكن علاج المرض، تستطيع العلاجات والتدخلات في نمط الحياة تخفيف الأعراض وتحسين نوعية الحياة.

ويصحب دواؤك فريقاً من الأطباء، الذين يعملون على تطوير حلول للرعاية الصحية، وهذا النهج يضمن توفير حلول للرعاية الصحية وتستجيب للتحديات والأولويات المحلية.

ويشير هذا إلى احتباس السوائل، المعروف طبيياً باسم الوذمة، والذي يحدث عندما لا يتم ضخ الدم إلى الكلى بشكل صحيح، مما يجعل من الصعب على العضو إزالة الملح والماء.

وأضاف غرانت: "تغير اللون هو علامة كبيرة أخرى"، يشمل ذلك الشفاه الزرقاء والجلد الرمادي على الوجه، وكلاهما يشير إلى ضعف تدفق الدم والدورة الدموية التي قد تتبع من انخفاض مستويات الأكسجين في الدم".

ويعتبر احمرار الوجه علامة أخرى، لأن الوجه مؤشر على ارتفاع ضغط الدم وهو عامل خطر رئيسي لقصور القلب، ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تمدد الأوعية الدموية تحت الجلد، مما يؤدي إلى ظهور لون أحمر في الوجه.



يعتبر احمرار الوجه علامة أخرى، لأن الوجه مؤشر على ارتفاع ضغط الدم وهو عامل خطر رئيسي لقصور القلب، ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تمدد الأوعية الدموية تحت الجلد، مما يؤدي إلى ظهور لون أحمر في الوجه.

أنت مرتاح و ضغطك مرتفع.. ما السبب؟

الراحة باستخدام جهاز قياس معدل ضربات القلب أو جهاز قياس ضغط الدم في الصباح قبل النهوض أو قبل ممارسة النشاط البدني، مع مراعاة زيارة الطبيب إذا كان المعدل أعلى من 100 نبضة في الدقيقة.

ولخفض المعدل المرتفع لضربات القلب أثناء الراحة على المدى الطويل وتقوية القلب، ينبغي ممارسة رياضات قوة التحمل بانتظام أو المشي أو السباحة أو تمارين تقوية العضلات المعتدلة.

ويمكن للتأمل واليوغا وتمارين التنفس أن تهدئ النبض، وينبغي أن يمارس الشخص التمارين لمدة لا تقل عن 150 دقيقة بشكل معتدل أو 75 دقيقة بشكل مكثف في الأسبوع. ومن المهم أخذ قسط كافٍ من النوم (من 7 إلى 9 ساعات)، مع اتباع نظام غذائي متوازن وصحي يحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة والدهون الصحية، بالإضافة إلى الإقلاع عن الكافيين والسكر؛ لأنهما قد يتسببان في ارتفاع معدل ضربات القلب.

أفاد موقع "أبونيت دي" الألماني، إن معدل ضربات القلب أثناء الراحة، يشير إلى عدد نبضات القلب في الدقيقة، التي ينبضها القلب أثناء الراحة.

وأضاف الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، أنه إذا كان معدل ضربات القلب أثناء الراحة لدى شخص بالغ أعلى من 80 نبضة في الدقيقة، فقد يرجع ذلك إلى نقص اللياقة البدنية بسبب قلة ممارسة الرياضة أو استهلاك النيكوتين والخمر أو ارتفاع ضغط الدم أو زيادة

الوزن، بالإضافة إلى العوامل النفسية مثل الخوف والإثارة. ومن الأفضل قياس معدل ضربات القلب أثناء





صحة إنجابية



هناك أسباب وعوامل تؤدي لانفصال المشيمة، وهي وفقاً لما ذكره موقع "الكونسلتو" المصري ارتفاع ضغط الدم، التدخين، صدمات جسدية أو إصابات، تاريخ سابق للانفصال المبكر، أمراض أخرى مثل السكري أو "التخثر الدموي".



عوامل تؤدي لانفصال المشيمة المبكر

- مراقبة نبضات قلب الجنين.
- العلاج والعناية
- العلاج الفوري يعتمد على شدة الحالة ومدى تأثيرها على الجنين.
- في الحالات الخفيفة، قد يشمل العلاج الراحة والمراقبة.
- في الحالات الشديدة، قد يتم اللجوء إلى الولادة المبكرة أو إجراء عملية قيصرية.

المضاعفات المحتملة

- ولادة مبكرة.
- فقر دم حاد بسبب النزيف.
- تضرر صحة الجنين.
- خطر الوفاة للأم أو الجنين في الحالات الشديدة.

الوقاية

- السيطرة على ضغط الدم.
- تجنب التدخين والمخدرات.
- العناية الصحية المنتظمة خلال الحمل.

الانفصال المبكر للمشيمة، حالة طبية تحدث عندما تنفصل المشيمة عن جدار الرحم قبل الولادة، مما يمكن أن يتسبب في نزيف حاد ويؤثر على صحة الأم والجنين.

ولكن التشخيص المبكر والرعاية الطبية السريعة يمكن أن يساعدا في تقليل المخاطر وتحسين نتائج الحمل.

وهناك أسباب وعوامل تؤدي لانفصال المشيمة، وهي وفقاً لما ذكره موقع "الكونسلتو" المصري ارتفاع ضغط الدم، التدخين، صدمات جسدية أو إصابات، تاريخ سابق للانفصال المبكر، أمراض أخرى مثل السكري أو التخثر الدموي.

ومن أعراض وعلامات للانفصال المبكر للمشيمة "نزيف مهلي غير طبيعي، ألم في البطن أو أسفل الظهر، انخفاض حركة الجنين، تغييرات في نبضات قلب الجنين".

وبالإمكان تشخيص المرض، من خلال:

- الفحص السريري لتحديد الأعراض.
- الموجات فوق الصوتية لمراقبة حالة المشيمة.

تجربة صعبة تواجه الأم الحامل

الولادة الميتة هي حالة يحدث فيها وفاة الجنين بعد الأسبوع 20 من الحمل، وهذه الحالة من التجارب الصعبة التي تواجه الأم، ولها أسباب متعددة قد تتراوح بين العوامل الوراثية والصحية.

أسباب الولادة الميتة

تشمل الأسباب المحتملة:

- مشاكل في المشيمة؛ مثل الانفصال المبكر للمشيمة.
- الأمراض المزمنة؛ مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.
- العوامل الوراثية؛ مشاكل جينية قد تؤدي إلى وفاة الجنين.

تشخيص الولادة الميتة

يتم تشخيص الولادة الميتة من خلال عدم وجود حركة للجنين واختفاء نبض القلب باستخدام الموجات فوق الصوتية، وفقاً لموقع "الكونسلتو" المصري.

مضاعفات الولادة الميتة

تشمل التأثيرات النفسية على الأم، الحزن والاكتئاب، وقد تحتاج إلى دعم نفسي وطبي لفترة طويلة.

كيفية الوقاية من الولادة الميتة

الرعاية الصحية الجيدة؛ تشمل مراقبة

الحمل بشكل دوري.

التقليل من المخاطر؛ مثل تجنب التدخين

وتناول الأدوية غير الضرورية أثناء الحمل.

الدعم النفسي للأم؛ تحتاج الأم إلى

الدعم النفسي للتعامل مع الحزن والصدمة،

ويتضمن ذلك استشارة أطباء نفسيين

مختصين.

الرعاية بعد الولادة الميتة

الرعاية بعد الولادة الميتة تشمل الدعم

النفسي والتأكد من أن الأم تتلقى العلاج

الطبي المناسب للتعافي.

الولادة الميتة من الأحداث المؤلمة التي

تتطلب الدعم الطبي والنفسي، فمن

خلال الرعاية الجيدة والوقاية، يمكن

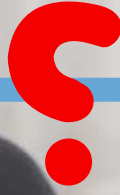
تقليل المخاطر المرتبطة بالحمل.





صحة نفسية

هل تحتاج لطبيب نفسي



وقد تتطور هذه الحالة إلى فقدان الرغبة تماماً في القيام بأي شيء أو الالتقاء بالأشخاص المقربين.

3 - اضطرابات النوم

تؤثر الاضطرابات النفسية على جودة النوم، حيث تجعل الإنسان يعاني من الأرق أو النعاس المفرط، مما يعرضه لمشكلات صحية خطيرة على المدى البعيد.

4 - العزلة الاجتماعية

الميل إلى الابتعاد عن الناس، بما في ذلك المقربين، من الأعراض التي تدل على المرور بأزمة نفسية ناتجة عن القلق الشديد أو صدمة عاطفية معينة.

5 - المشكلات الأسرية

إذا كان الشخص يفتعل مشكلات مع أسرته أو زوجته، فهذا يعني أنه يعاني من الانفعال والتوتر الشديد.

هناك أعراض إذا ظهرت على الإنسان، فهذا دليل على أنه بحاجة لطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. وحدد موقع "روسيا اليوم" أبرز الأعراض النفسية التي تستدعي القلق، وتؤكد الحاجة لطبيب نفسي، كما يلي:

1 - صعوبة التركيز

يصنف خبراء علم النفس صعوبة التركيز من الأعراض النفسية التي يجب الحذر منها، خاصة إذا كانت تجعل الشخص غير قادر على العمل أو الدراسة أو أداء مهام عقلية معينة، لأنها تشير إلى المعاناة من التوتر الشديد.

2 - فقدان الشغف

تسبب الأزمات النفسية والعاطفية في فقدان الشغف تجاه الأشياء المفضلة وعدم الاستمتاع بها على الإطلاق، وتؤدي إلى انخفاض الرغبة في الحياة.



يعتبر التعب المستمر من

الأعراض الشائعة للاكتئاب، لأنه يتسبب في انخفاض طاقة الجسم، ومن ثم مواجهة صعوبة كبيرة في القيام بالأنشطة اليومية وزيادة الرغبة في النوم لساعات الطويلة.

5 أسئلة تكشف إصابتك بالاكتئاب

القيام بالأنشطة اليومية وزيادة الرغبة في النوم لساعات الطويلة.

هل تعاني من فقدان أو زيادة الشهية؟

يؤثر الاكتئاب بشكل كبير على العادات الغذائية، حيث يشعر بعض المصابين به بفقدان الرغبة في تناول الطعام، حتى عند الشعور بالجوع، مما يؤدي إلى نقصان الوزن. في المقابل، قد يتسبب الاكتئاب في زيادة الشهية المريض، لدرجة تدفعه إلى تناول كميات كبيرة من الطعام، ومن ثم يزداد وزنه ويصاب بالسمنة المفرطة.

هل تعاني من قلة التركيز؟

عند الإصابة بالاكتئاب، يشعر المريض بضعف التركيز وتشتت الانتباه، ما يجعله غير قادراً على أداء الأنشطة اليومية التي تعتمد على الذاكرة، فضلاً عن معاناته من النسيان بشكل مستمر.

هل تعاني من الشعور الدائم بالحزن؟

الشعور الدائم بالحزن، أحد أبرز العلامات المنذرة بالاكتئاب، خاصة إذا كان هذا الإحساس ينتاب المريض بدون سبب أو اتجاه الأشياء التي يفضلها ويوجد فيها سعادته.

صار ممكناً تشخيص الاكتئاب في المنزل دون الحاجة للذهاب إلى أخصائي الصحة النفسية، عن طريق الإجابة على مجموعة من الأسئلة، للكشف عن سلامة الصحة النفسية.

وكان موقع "WebMD" قد طرح 5 أسئلة تكشف إجاباتها عن الإصابة بالاكتئاب، وهي كما يلي:

هل تعاني من اضطرابات النوم؟

يمكن أن تشير عدد الساعات التي يقضيها الشخص في النوم كل ليلة يوميًا إلى الإصابة بالاكتئاب، حيث ترتبط زيادتها ونقصانها بتحفيز المخ على إفراز مواد كيميائية معينة، قد تؤثر سلباً على الناقلات العصبية واستقرار الحالة المزاجية.

هل تعاني من التعب دائماً؟

يعتبر التعب المستمر من الأعراض الشائعة للاكتئاب، لأنه يتسبب في انخفاض طاقة الجسم، ومن ثم مواجهة صعوبة كبيرة في





عادة ما يكون التهاب الأذن الوسطى مسبقاً بنزلة برد أو عدوى أخرى، حيث ترتفع مسببات الأمراض - فيروسات أو بكتيريا - من البلعوم الأنفي إلى الأذن الوسطى، ومن ثم تصير الأغشية المخاطية في الأذن منتفخة وملتهبة، وتتشكل المزيد من السوائل التي لا يمكن التخلص منها.



التهاب الأذن الوسطى

وتتمثل أعراض التهاب الأذن الوسطى الحاد في ألم شديد في الأذن (في أحد الجانبين أو كليهما) وضعف السمع والحمى (درجة الحرارة أعلى من 38 درجة)، وفي بعض الأحيان تخرج إفرازات من الأذن.

وتشمل الأعراض أيضاً متاعب عامة مثل التعب واضطرابات النوم وفقدان الشهية وآلام المعدة والقيء. ويمكن أيضاً الاستدلال على إصابة الطفل بالتهاب الأذن الوسطى من خلال ملاحظة لمسه للأذن أو هز رأسه بشكل متكرر، بالإضافة إلى القلق وكثرة البكاء. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج، الذي يشمل الأدوية الخافضة للحرارة مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين. كما تساعد قطرات وبخاخات الأنف المزيلة للاحتقان على تخفيف الألم، نظراً لأنها تعمل على تحسين تهوية الأذن الوسطى. وإذا كان سبب التهاب الأذن الوسطى يرجع إلى البكتيريا، فإنه يتم علاجه بواسطة المضادات الحيوية.



أفادت الرابطة الاتحادية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة بألمانيا إن التهاب الأذن الوسطى الحاد يندرج ضمن الأمراض الشائعة لدى الأطفال؛ حيث يعاني منه كل طفل تقريباً مرة واحدة على الأقل حتى سن الثالثة.

وأوضحت الرابطة أن أسباب الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى الحاد تكمن في تضخم اللوزتين أو الحساسية أو كثرة استخدام اللهايات، نظراً لأنها تغير الضغط في الأذنين ويمكن أن تنقل مسببات الأمراض، بحسب الوكالة الألمانية.

وعادة ما يكون التهاب الأذن الوسطى مسبقاً بنزلة برد أو عدوى أخرى، حيث ترتفع مسببات الأمراض - فيروسات أو بكتيريا - من البلعوم الأنفي إلى الأذن الوسطى، ومن ثم تصير الأغشية المخاطية في الأذن منتفخة وملتهبة، وتتشكل المزيد من السوائل التي لا يمكن التخلص منها. وتتراكم هذه الإفرازات في الأذن الوسطى ويمكن أن تسبب مشاكل في السمع وألماً شديداً.

كما قد يرجع سبب الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى الحاد إلى مرض خطير مثل خلل وظيفي في قناة إستاكيوس أو الحنك المشقوق أو ضعف الجهاز المناعي.

متى يرتدي الرضيع الحذاء؟

تتساءل بعض الأمهات عن العمر المناسب للسماح للطفل بارتداء الحذاء، خوفاً من القيام بذلك في سن مبكرة، مما يؤثر سلباً على صحة قدميه. حذرت أخصائية طب الأطفال وحديثي الولادة، الدكتورة ندى قاسم، من ارتداء الرضيع للحذاء، إذا كان عمره أقل من 12 شهراً، لأن ذلك قد يؤثر على صحة قدميه. ونقل موقع "الكونسلتو المصري" عن الدكتورة ندى، إن الطفل الأقل من سنة لا تزال قدمه في مرحلة النمو، مشيرةً إلى أن ارتداء الأحذية في هذا العمر يقيد حركتهما، مما يؤثر سلباً على التطور الحركي.

وأوصت أخصائية طب الأطفال وحديثي الولادة الأمهات بعدم ترك الرضيع الأكثر من عام يرتدي الحذاء لفترة طويلة، موضحة أن السير حافياً يمثل أهمية كبيرة لصحته حتى عمر 3 سنوات. وأكدت أن إحساس الطفل بالأرض عند المشي حافياً يلعب دوراً كبيراً في دعم تطوره الحركي، مضيفاً أن ارتداء الحذاء لعدة ساعات متواصلة قد يزيد من خطر الإصابة بتشوهات في القدمين، مثل الفلات فوت.





التهاب المفاصل الانتاني الأسباب والعلاج

- إجراء فحص بدني بواسطة الطبيب المختص.
- سحب عينة من سائل المفصل وتحليلها في المختبر للكشف عن وجود البكتيريا أو الفيروسات.
- الخضوع إلى إجراء أشعة إكس لتحديد مدى تلف المفصل.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.

العلاج

يعتمد علاج التهاب المفاصل الانتاني على السيطرة على العدوى وتخفيف الألم والالتهاب، حيث تتضح طرق العلاج في:

- تناول المضادات الحيوية للقضاء على البكتيريا المسببة للعدوى.
- الحصول على مسكنات الألم لتخفيف الألم والالتهاب.
- الخضوع إلى جلسات العلاج الطبيعي وذلك لمساعدة المفصل على الحركة.
- إجراء جراحة في بعض الحالات لإزالة الأنسجة التالفة أو لاستبدال المفصل.

الوقاية

- يمكن الوقاية من فرص الإصابة بالتهاب المفاصل الانتاني عن طريق عدة طرق من بينها:
- العناية بالجروح وتطهيرها وتعقيمها بشكل صحيح.
- السيطرة على الأمراض المزمنة من خلال اتباع تعليمات الطبيب وتناول الأدوية بجرعاتها المحددة.
- الحفاظ على نظافة الجلد، حيث يفضل غسل اليدين بانتظام لمنع انتشار العدوى.

التهاب المفاصل الانتاني (التهاب المفاصل العدوائي)، حالة طبية تحدث في حالة إصابة إحدى المفاصل أو أكثر بعدوى بكتيرية أو فطرية أو فيروسية، حيث تتسبب هذه العدوى في التهاب حاد في المفصل المصاب، مما يسبب أعراض مزعجة. ووفقًا لموقع "clevelandclinic"، هناك العديد من الأسباب وراء الإصابة بالتهاب المفاصل الانتاني من بينها:

- انتشار العدوى من مكان آخر في الجسم عبر مجرى الدم، مثل عدوى في الجلد أو الجهاز البولي أو القلب.

- الإصابة المباشرة للمفصل مثل جرح عميق أو عملية جراحية.
- حقن المفصل، وبالتالي دخول البكتيريا إلى المفصل عن طريق حقنة ملوثة.
- الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السكري أو أمراض القلب.

الأعراض

- يوجد بعض الأعراض التي تشير إلى الإصابة بالتهاب المفاصل الانتاني حيث تتضح في:
- ألم شديد في المفصل المصاب ويزداد سوء مع الحركة.
 - تورم واحمرار في المفصل.
 - صعوبة في تحريك المفصل.
 - الحمى والقشعريرة.
 - احمرار الجلد حول المفصل.

التشخيص

عادة ما يتم تشخيص التهاب المفاصل الانتاني من خلال:



التهاب المفاصل الانتاني (التهاب المفاصل العدوائي)، حالة طبية تحدث في حالة إصابة إحدى المفاصل أو أكثر بعدوى بكتيرية أو فطرية أو فيروسية، حيث تتسبب هذه العدوى في التهاب حاد في المفصل المصاب، مما يسبب أعراض مزعجة.





اسناني حياتي

“

يختلف موعد
خلع تقويم
الاسنان من
مريض لآخر
حسب المشكلة
التي يعاني منها،
ولكن عادة ما يتم
خلعه بعد عام
من تركيبه، وقد
تمتد هذه المدة
18 شهراً أو عامين
على الأكثر.



دواعي تركيب تقويم الأسنان

للأطفال والمراهقين والبالغين، ولكن تباينات العمر قد تؤثر على العلاج.

العمر المناسب لتركيب تقويم الأسنان

الأطفال: يفضل تركيب تقويم الأسنان عند بلوغ سن 12 عاماً، بحيث تكون نمت الأسنان الدائمة واكتمل أيضاً نمو عضلات الفكين والوجه.
البالغون: يمكنهم تركيبه في أي عمر.

الآثار الجانبية لتقويم الأسنان

- في البداية، قد يشعر المريض بألم في أسنانه بعد تركيب التقويم، ولكن سرعان ما يختفي في غضون بضعة أيام، ولكن، إذا كان حاداً، ينصح بتناول المسكنات تحت إشراف الطبيب.
- قد يسبب التقويم خدوشاً صغيرة في الجزء الداخلي من الخد.
- عدم الاهتمام بتنظيف تقويم الأسنان، قد يؤدي إلى الإصابة بالتسوس ومشكلات اللثة، نتيجة لتفاعل البكتيريا الفموية مع بقايا الطعام العالقة به.

موعد خلع التقويم

يختلف موعد خلع تقويم الأسنان من مريض لآخر، حسب المشكلة التي يعاني منها، ولكن عادة ما يتم خلعه بعد عام من تركيبه، وقد تمتد هذه المدة 18 شهراً أو عامين على الأكثر.

نصائح ضرورية عند تركيب تقويم الأسنان

- تنظيف الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون.
- مضغ الفم بغسل يحتوي على نسبة عالية من الفلورايد.
- الابتعاد عن الأطعمة السكرية، مثل الحلويات.
- تجنب المشروبات الغازية.
- تقطيع الخضراوات والفواكه قبل تناولها.
- احذر من تناول المكسرات والحلويات خاصة الأنواع اللزجة مثل الجيلي، والمقرمشات، والفشار.

يشتهي بعض الأشخاص من مشاكل في شكل الأسنان، كعدم تناسقها أو تراحمها، الأمر الذي يشعرون بالحرج عند الابتسام أو التحدث مع الآخرين.

ويعتبر التقويم من الإجراءات الطبية التي تساهم في إعادة الأسنان لشكلها الطبيعي، ولكن، يجب على الأشخاص الراغبين في تركيبه، أن يكونوا على دراية بأمور هامة هي وفقاً لموقع "الكونسلتو":
يقترح طبيب الأسنان على المريض تركيب التقويم، إذا كان يعاني من الحالات التالية:

- 1- تراحم الأسنان في مكان واحد بالفم.
- 2- العضة المفتوحة، أي عدم القدرة على إطباق الأسنان العلوية على السفلية.
- 3- العضة المعكوسة، أي تقدم الأسنان السفلية عن الأسنان العلوية على نحو غير طبيعي.
- 4- تداخل بين الأسنان العلوية والسفلية بشكل عشوائي.
- 5- فراغات الأسنان.
- 6- التواء الأسنان.

شروط تركيب تقويم الأسنان

- **صحة اللثة:** يجب أن تكون اللثة خالية من الالتهابات والأمراض، وإذا كان هناك أي التهابات، يجب علاجها قبل بدء عملية التقويم.

- **حالة الأسنان:** التأكد من عدم وجود تسوس في الأسنان، وفي حالة وجود تسوس، يجب علاجه قبل التفكير في تركيب التقويم.
- **سلامة عظام الفكين:** إجراء أشعة مقطعية للتحقق من سلامة عظام الفكين، حيث يهدف ذلك إلى التأكد من أنها تتحمل الضغط الذي قد ينتج عن تركيب التقويم.

- **الحالة الصحية العامة:** تقييم الحالة الصحية العامة للمريض، والتحقق من عدم وجود حالات صحية قد تؤثر على عملية التقويم، مثل مشاكل القلب أو السكري.

- **الالتزام بالنظافة الفموية:** التأكد على قدرة المريض على الالتزام بمستوى عالٍ من النظافة الفموية خلال فترة ارتداء التقويم، نظراً لأنه في كثير من الأحيان تحدث تراكمات غذائية حول القوالب أو الأسلاك، والنظافة الجيدة تقلل من هذه المشكلة.
- **توافق عامل العمر:** قد تكون هناك تفاوتات في توافق عملية تركيب التقويم بحسب العمر، ويمكن أن يتم تركيب التقويم



مخ واعصاب



ثالث يهدد الدماغ

الحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية وإعطاء الأولوية للنوم الكافي للحفاظ على صحة الدماغ في سن الشيخوخة. ودعا الأطباء إلى مراقبة وإدارة مستويات ضغط الدم بشكل مناسب، وحث مرضى الضغط على الحصول على قسط كافٍ من النوم.

وتظهر الدراسات أن ارتفاع ضغط الدم في منتصف العمر يرتبط بشكل مستقل بضعف الإدراك والخرف في وقت لاحق من الحياة. وقد يسبب ارتفاع ضغط الدم مرض الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ، والذي يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والتدهور المعرفي.

ومرض الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ حالة غير متجانسة تتطوي على تلف الأوعية الدموية الصغيرة في المخ، ما يؤدي إلى تلف أنسجة المخ وضمور هياكل الدماغ.

خلصت دراسة جديدة إلى أن مدة النوم الأقصر قد تتفاعل مع ارتفاع ضغط الدم لزيادة خطر ضعف الوظيفة الإدراكية وشيخوخة الدماغ.

وأشارت الأبحاث إلى أن النوم لمدة تقل عن 6 ساعات يرتبط بزيادة خطر الإصابة بضعف الإدراك وارتفاع ضغط الدم.

ووفق "مديكال نيوز توداي"، وجد الباحثون أن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وينامون أيضاً لمدة أقصر كانوا أكثر عرضة لإظهار ضعف الوظيفة الإدراكية وزيادة مستويات علامات شيخوخة الدماغ والإصابة.

بينما لم يظهر الأفراد الذين ينامون لمدة أقصر ولديهم ضغط دم طبيعي هذه العيوب في الوظيفة الإدراكية أو زيادة مستويات علامات إصابة الدماغ، كما أوضح فريق البحث من جامعة موناخ الأسترالية.

وقال ماثيو بيس الباحث الرئيسي: تؤكد النتائج على أهمية

“

تظهر الدراسات أن ارتفاع ضغط الدم في منتصف العمر يرتبط بشكل مستقل بضعف الإدراك والخرف في وقت لاحق من الحياة.

وقد يسبب ارتفاع ضغط الدم مرض الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ، والذي يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والتدهور المعرفي.

لماذا تتصلب الأذن؟

الاهتزاز بشكل طبيعي، وهو الأمر اللازم حتى تتمكن الأذن من نقل الموجات الصوتية ويكون السمع سليماً.

وتكمن الأسباب المحتملة لذلك في الالتهابات الفيروسية (مثل الحصبة) وأمراض المناعة الذاتية والتأثيرات الهرمونية (مثلاً أثناء الحمل)، بالإضافة إلى العوامل الوراثية.

وتتمثل أعراض تصلب الأذن في تدهور حاسة السمع والدوار وطنين الأذن والشعور بالألم، كما أن المرضى غالباً ما يتحدثون بصوت منخفض، وذلك لأنهم غالباً ما يسمعون أصواتهم بصوت عالٍ بشكل غير عادي عندما يتحدثون.

وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل المعينات السمعية والجراحة (رأب الركاب) وزراعة القوقعة الاصطناعية.

ذكرت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن تصلب الأذن هو حالة طبية تتميز بتدهور القدرة على السمع تدريجياً، لا سيما الترددات المنخفضة.

وأوضحت الرابطة أن تصلب الأذن يحدث نتيجة للتغيرات الطارئة على أبيض العظام في العظم الصخري، خاصة في منطقة الأذن الداخلية والركاب في الأذن الوسطى.

ويؤدي هذا إلى التعظم المضطرب، مما يمنع العظيومات السمعية من



Hexadyl®

هكساديل®



قاتل
للميكروبات
Antimicrobial



يعالج التهابات
الفم واللثة
Treatment of mouth
and tooth infections



نفس منعش
رائحة رائعة
Fresh breath &
wonderful smell



شيبا فارما
Shiba Pharma





قسم علاج الأورام بالإشعاع Nuclear Medicine Department

جهاز العلاج الإشعاعي المعجل الخطي Linear Accelerator :

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

جهاز التخطيط Planning system :

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

جهاز المحاكاة CT Simulator :

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

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



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 733445511 - 772833808

مستشفى الدكتور عبدالوهاب
عجلان التخصصي



رقم الطوارئ

777947999-01310004



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



إكسوپان[®]

بانتوبرازول ٤٠ مجم

Xopan[®]

Pantoprazole 40mg

**ACTION..WITHOUT
INTERACTION**

40mg

www.shaphaco.com

Attan, 60th Street Sana'a - Yemen

info@shaphaco.net

facebook.com/Shaphaco

جديد

تكلم واستخدم النت بوقت واحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

Shiba Vit D3

200 IU / Drop

On the Basis of olive oil



- Each 1 ml of Shiba Vit D3 drops contains 24 drops.
- Each 2 drops of Shiba Vit D3 drops contain 400 IU.
- The daily requirement of Vitamin D3 is 2 drops (400 IU).
- Shiba Vit D3 drops is dissolved in olive oil which is the best base for Vitamin D3, which ensures better absorption of Vitamin D3 in the body.

Indications of Shiba Vit D3 drops

- Treatment Rickets In children and Osteomalacia , Supports immunity .
- Enhances absorption of Calcium and Regulates phosphorous level in body.
- Supports bone and dental strength.

- كل 1 مل من سبأ فيت D3 قطر يحتوي 24 قطرة.
- كل قطرتين تحتوي على 400 وحدة دولية.
- الاحتياج اليومي من فيتامين دي ثري هو قطرتين (400 وحدة دولية).
- فيت دي 3 سبأ مذاب في قاعدة زيت الزيتون والذي يعتبر أفضل قاعدة لفيتامين D3 ، بحيث يضمن امتصاص أفضل لفيتامين D3 في الجسم.

استخدامات سبأ فيت D3 قطر

- لعلاج الكساح لدى الاطفال ولين العظام ، يقوي مناعة الجسم.
- يعزز امتصاص الكالسيوم وينظم مستوى الفوسفور في الجسم.
- يدعم قوة العظام والأسنان.



سبأ فارما
Shiba Pharma

