

- الدكتور عاطف زايد: ينصح مرضى السكري بعدة التزامات خلال الصوم
- البلهارسيا .. يفتك بالمرضى بصمت
- الكوليرا تصيب أكثر من 6 آلاف يمني في شهر

Almajalah Alttebiah

المجلة



# الطبية

فبراير 2025 العدد (86)

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر

- الادوية في رمضان .. قواعد ومحاذير
- ملح يمنع تكرار السكتة الدماغية



الصناعة الدوائية المحلية ..

# الجودة الهدف رقم "1"

# Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على  
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان

بنكهة  
البرتقال



ابتسم  
للألم



# Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of  
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

# UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

نحن الخطوة الاولى  
لبداية الشفاء

Prevention from  
Re-occurence

We  
Choose the  
**BEST**  
for YOU



- تقرحات داء العليقي
- التهاب كبيبات الكلى
- و التهابات الجلدية

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



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





30

تغذية

- إفطار مثالي
- فواكه تجنبك الجفاف

33

محة إنجابية

- أخصائية: الصيام قد يكون ضاراً على الحامل

34

محة نفسية

- 5 أسباب للعصبية وتوتر الصائمين

36

عظام

- د. حمود زيد: الصيام يجدد العظام

19

تقارير

- الدكتور عاطف زايد: ينصح مرضى السكري بعبء التزامات خلال الصوم
- البلهارسيا.. يفتك بالمرضى بصمت

24

توعية

- 4 تفاصيل خلال 30 يوم صيام
- أعراض مزعجة بعد الإفطار
- ممارسات طبية هامة

26

دواء

- الأدوية في رمضان.. قواعد ومحاذير
- تعديل أوقات الأنسولين
- ماذا عن تداخل الأدوية في رمضان؟

7

فلك الطبية

- تنظيم المؤتمر العلمي السابع واليميني الأول للصيدلة السريرية
- افتتاح مركز غسيل كلوي جديد في الجمهوري بصنعاء
- 19% من الفتيات في اليمن تعرضن لعمليات الختان
- الملتقى الطبي الأول في اليمن ومعرض "يمن ميديكا"
- تسجيل 174 حالة اشتباه بحمى الضنك والكوليرا والحصبة في هذه المحافظة
- ارتفاع معدلات الأمراض النفسية في تعز
- حرمان 654 ألف طفل وامرأة من علاج سوء التغذية خلال شهر

14

ملف العدد

- الصناعة الدوائية المحلية.. الجودة الهدف رقم "1"

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير  
معين النجري

مدير التحرير  
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت  
محمد غبسي

هيئة التحرير  
دعاء المطري  
نجدو المعمري  
اشجان عبد الجبار

المدير الفني  
نشوان البروي

المدير المالي  
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة  
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي  
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي  
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع  
هاني علي صلاح



## خلطات التحيف والتسمين .. أضرار صحية محتملة

تنتشر خلطات التسمين والتحيف في اليمن بشكل واسع، حيث يعتمد الكثيرون على المكونات الطبيعية أو المنتجات التجارية المتوفرة في الأسواق.

تتكون خلطات التسمين غالباً من العسل، الحليب، التمر، الحلبة، والمكسرات ومركبات أخرى، وهي تساعد على زيادة الوزن بسرعة. أما خلطات التحيف، فتشمل الشاي الأخضر، القرفة، الزنجبيل، والقهوة اليمينية وبعض المركبات الأخرى، وتستخدم لحرق الدهون وتقليل الشهية. حيث لوحظ تواجد الكثير من الخلطات التي ترفع أو تخفض الوزن في الأسواق اليمينية التي يتم تصنيعها دون أدنى معايير السلامة والمعايير الدولية، كما تكمن المشكلة الأساسية في طريقة الترويج لها وعرضها للبيع من قبل أشخاص غير مختصين في هذا المجال ودون إشراف ومتابعة من قبل أخصائيين التغذية.



د. محمد السباعي\*

وقد أصدرت وزارة الصحة قراراً بمنع تناولها وبيعها نظراً للمشاكل الصحية المتعلقة بها حيث تؤثر خلطات التحيف على الكلى بطرق متعددة، خاصة إذا كانت تحتوي على مدرات للبول أو مكملات غير مدروسة. يؤدي فقدان السوائل الزائد إلى الجفاف، مما يقلل من تدفق الدم إلى الكلى ويؤثر على قدرتها على تنقية الجسم من السموم. كما أن اضطراب توازن المعادن مثل نقص الصوديوم والبوتاسيوم قد يسبب مشكلات صحية مثل الإرهاق والتشنجات العضلية وارتفاع ضغط الدم.

الاستخدام المفرط لهذه الخلطات يزيد من العبء على الكلى، مما قد يؤدي إلى التهابات كلوية أو حتى الفشل الكلوي في بعض الحالات. للحفاظ على صحة الكلى، ينصح بشرب الماء بوفرة، وتجنب الخلطات غير المعروفة، واستشارة طبيب قبل استخدامها. كما تؤثر خلطات التسمين على صحة الجسم بشكل سلبي، حسب مكوناتها وطريقة استخدامها. تحتوي بعض الخلطات على سعرات حرارية عالية، مما يساعد على زيادة الوزن بسرعة. حيث تعمل على رفع وزن الجسم بعدة آليات منها منع الجسم من التخلص من الماء مما يؤدي إلى زيادة الجسم، كما يمكن أن تؤدي خلطات التسمين إلى تراكم الدهون غير الصحية وزيادة خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. كما أن بعض الخلطات قد تحتوي على مكملات غذائية غير مدروسة، مما قد يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي أو إجهاداً للكبد والكلى. من المهم تناول هذه الخلطات بحذر، والتأكد من أنها تعتمد على مكونات طبيعية ومتوازنة، مع استشارة مختص تغذية لتجنب أي آثار جانبية غير مرغوبة.

\* أستاذ علوم الأغذية المساعد بجامعة إب



الاستخدام المفرط لهذه الخلطات يزيد من العبء على الكلى، مما قد يؤدي إلى التهابات كلوية أو حتى الفشل الكلوي في بعض الحالات. للحفاظ على صحة الكلى، ينصح بشرب الماء

# ديكلو كير ديجي تي

Diclofenac sodium 50mg

## تحرك بلا قيود



## Diclocare DT



أقراص قابلة للذوبان

بنكهة البرتقال

Pharmacare  
فارماكير



الشركة الدولية لصناعة الأدوية فارماكير

الإدارة العامة / صنعاء / شارع القاهرة

781515743 01 239320

فخر الصناعة الوطنية



## تحت شعار " دور الصيدلة السريرية في تعزيز واقع صحي وممارسة صيدلانية متميزة ". تنظيم المؤتمر العلمي السابع واليمني الأول للصيدلة السريرية

للاستشارات الطبية في تصويب الخطط العلاجية بما يتناسب مع حالتهم الصحية والتدخلات العلاجية والدعوة لإشراكهم في وضع الخطط العلاجية للمرضى في المستشفيات والعيادات ليصبح سلوكاً معتاداً.

في حين استعرض نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية الدكتور مطيع أبو عريج، وعميد كلية الصيدلة السريرية - أمين عام المؤتمر الدكتور علي اليحوي، أهداف ومحاور المؤتمر الذي يشارك فيه أكثر من 500 مشارك وباحث وأكاديمي، مناقشة 21 ورقة وبحث علمي حول دور الصيدلة السريرية في تحسين الرعاية الصحية الحديثة، ودورها في استخدام العلاج المبني على الجينوم "الأفاق والتحديات" وكذا استخدام العلاجات الحيوية والمتقدمة. وأشار إلى أن المحاور تتضمن كيفية الاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية، وعلم السموم السريري ودوره في مراقبةسمية الأدوية العلاجية ونتائجها في الممارسة السريرية الجيدة من خلال تطبيقات سريرية، وكذا دورها في اكتشاف الآثار الجانبية للأدوية ومعالجتها والحد منها واستعراض حالات سريرية عملية لبعض الممارسات الطبية غير الملائمة بالمستشفيات.

أقامت جامعة 21 سبتمبر للعلوم التطبيقية، مطلع فبراير، المؤتمر العلمي السابع واليمني الأول للصيدلة السريرية تحت شعار " دور الصيدلة السريرية في تعزيز واقع صحي وممارسة صيدلانية متميزة".

وفي افتتاح المؤتمر -الذي يشارك فيه أكثر من 500 صيدلي وباحث وأكاديمي- أكد رئيس جامعة 21 سبتمبر - رئيس المؤتمر الدكتور مجاهد معصار، أن المؤتمر الذي يستمر يومين يهدف لتحسين جودة الرعاية الصحية من خلال تعزيز دور الصيدلة السريريين في الفريق الصحي وإطلاعهم على آخر المستجدات العلمية في ممارسة الرعاية الصيدلانية، وتحقيق التواصل والشراكة العلمية مع مختلف الجامعات والمؤسسات الصحية محلياً وخارجياً. ولفت معصار إلى أهمية الصيدلة السريرية في المجتمع الطبي للبلدان المتقدمة وما يبني عليها من آراء طبية تحقق إسناداً حقيقياً في إنقاذ حياة المرضى ومشاركة الأطباء في اتخاذ القرارات اللازمة لتصويب الخطط العلاجية المناسبة وتجنب إدخال المريض في مضاعفات تفاعلية. وشدد الدكتور معصار على دور الصيدلة السريريين وتدخلهم



لقت معصار إلى أهمية الصيدلة السريرية في المجتمع الطبي للبلدان المتقدمة وما يبني عليها من آراء طبية تحقق إسناداً حقيقياً في إنقاذ حياة المرضى ومشاركة الأطباء في اتخاذ القرارات اللازمة لتصويب الخطط العلاجية المناسبة وتجنب إدخال المريض في مضاعفات تفاعلية.

## افتتاح مركز غسيل كلوي جديد في الجمهوري بصنعاء



بدوره أوضح رئيس هيئة المستشفى الجمهوري الدكتور محمد جحاف أن المركز سيسهم في تحسين الخدمات المقدمة للمرضى، مؤكداً أنه يأتي في إطار المسؤولية الاجتماعية للتخفيف من معاناة مرضى الفشل الكلوي.

### الطبية

افتتحت وزارة الصحة والبيئة وأواخر فبراير مركز الغسيل الكلوي الجديد في هيئة المستشفى الجمهوري التعليمي بالعاصمة صنعاء. وخلال الافتتاح استمع وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان، من رئيس الهيئة الدكتور محمد جحاف والقائمين على المركز إلى شرح عن المركز الذي يتكون من مبنى وأجهزة ومستلزمات طبية بسعة 27 سريراً بتمويل ذاتي من الهيئة. وأشاد وزير الصحة بجهود قيادة هيئة المستشفى الجمهوري في تجهيز المركز الذي سيشكل إضافة نوعية في تقديم خدمات الغسيل الكلوي للمرضى المحتاجين. وأكد شيبان أن مثل هذه المشاريع الخدمية تليها جزءاً من متطلبات المجتمع في ظل الأوضاع الراهنة التي تمر بها البلاد.. مشدداً على تنفيذ البروتوكولات العالمية الخاصة بمرضى الغسيل الكلوي خاصة مكافحة العدوى.



أكدت منظمة الصحة العالمية أنه في يناير/كانون الثاني 2025، تم الإبلاغ عن إجمالي 34,799 إصابة جديدة بالكوليرا والإسهال المائي الحاد من 19 دولة ومنطقة حول العالم؛ بينها 349 وفاة.



## الكوليرا تصيب أكثر من 6 آلاف يماني في شهر

### الطبية |

المناطق اليمينية".  
وتصدرت محافظات الحديدة وحجة وعمران وتعرز قائمة المحافظات في عدد حالات الكوليرا / الإسهال المائي الحاد (AWD) المُعلن عنها، وفقاً للتقرير.  
كما حلت مناطق ذمار وإب في المرتبة الثانية، ثم بقية المحافظات الأخرى، بحسب التقرير الذي لفت إلى أن اليمن تعد ثالث أكبر دولة في تفشي الوباء على مستوى العالم، بعد كل من جنوب السودان (10,833) وأفغانستان (6,346).  
وأكدت منظمة الصحة العالمية أنه في يناير/كانون الثاني 2025، تم الإبلاغ عن إجمالي 34,799 حالة إصابة جديدة بالكوليرا والإسهال المائي الحاد من 19 دولة ومنطقة حول العالم؛ بينها 349 وفاة.

أكدت منظمة الصحة العالمية، تسجيل أكثر من 6 آلاف حالة إصابة جديدة بالكوليرا و 4 وفيات في اليمن خلال شهر يناير الماضي. وفي أحدث تقرير لها بشأن تفشي الكوليرا، قالت منظمة الصحة العالمية (WHO)، الخميس، إنه "تم الإبلاغ عن 6,110 حالات في عموم أنحاء اليمن، و 4 وفيات مرتبطة بالوباء في شهر يناير/كانون الثاني 2025".  
ووفقاً للتقرير فإن "عدد الحالات والوفيات المُبلَّغ عنها في يناير/كانون الثاني الماضي تُمثّل انخفاضاً بنسبة 42% و 75% (على التوالي)، مقارنة بالشهر السابق له (ديسمبر/كانون الأول 2024).  
وقالت أنه "على الرغم من الاتجاه التنازلي للوباء، إلا أنه لا يزال يتم الإبلاغ عن أكثر من 1,000 حالة كل أسبوع من مختلف

## 19% من الفتيات في اليمن تعرضن لعمليات الختان

### الطبية |

وعلى الرغم من آثارها الجسدية والنفسية الضارة، فإنها لا تزال مستمرة بسبب الأعراف والضغط الاجتماعي، والخوف من النيد، وغياب المحظورات القانونية، وقلة الوعي بمخاطرها، وفقاً للتقرير.

وأوضح أن المعركة ضد ختان الإناث في اليمن لم تنته بعد، "ويتعين علينا دعم الشبكات العاملة على الأرض، وتعزيز أصوات الناجيات، والدفع نحو تغييرات في السياسات التي تحمي الفئات الأكثر ضعفاً".

ودعا صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى ضرورة التعاون من أجل إنهاء ختان الإناث وحماية مستقبلهن، وقال: "لا ينبغي لأي فتاة أن تعاني في صمت، ولا ينبغي لأي أم أن تتحمل الألم الناجم عن فقدان طفلها بسبب هذا التقليد الضار الذي عفا عليه الزمن. لقد حان الوقت لكسر هذه الدائرة والاستماع إلى الصرخات الصامتة. لقد حان الوقت للتحرر لحماية حقوق ورفاهية فتيات اليمن".



كشفت تقرير أممي حديث أن 19% من الفتيات في اليمن تعرضن للختان، خاصة في المناطق الساحلية التي تكثر فيها ممارسة هذه العادة الضارة ذات التأثيرات الخطيرة على حياتهن.

وقال صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) "تظل ممارسة ختان الإناث حقيقة قاسية في اليمن، حيث خضعت 19% من الفتيات لهذا الإجراء، وخاصة في المناطق الساحلية في جنوب وغرب البلاد".  
وبحسب التقرير، تتعرض واحدة من كل خمس نساء بين (15 - 49 سنة) لعمليات الختان، التي يتم إجراء أغلبها على يد ممارسين تقليديين، وفيما "أدت سنوات الصراع إلى إضعاف الخدمات الصحية في البلاد، فإن مثل هذه الممارسات تزيد من خطر حدوث مضاعفات خطيرة".  
وتُعد عمليات الختان إحدى الممارسات المتجذرة في اليمن،



فلك الطبية

66

يهدف الملتقى إلى تعزيز معايير الجودة والابتكار والتكامل في الخدمات الصحية والتركيز على التداول الآمن للأدوية والمستلزمات الطبية وتسليط الضوء على أحدث الابتكارات التكنولوجية والاحتياجات الطبية.



## نظمه المركز التجاري الأول للأدوية والأجهزة والمعدات الطبية الملتقى الطبي الأول في اليمن ومعرض "يمن ميديكا"

### الطبية خاص

نظم المركز التجاري الأول للأدوية والأجهزة والمعدات الطبية "القصر مول" بالتنسيق مع الهيئة العليا للأدوية والمجلس الطبي وجامعة صنعاء، وأواخر شهر فبراير الملتقى الطبي الأول في اليمن ومعرض "يمن ميديكا".

ويهدف الملتقى إلى تعزيز معايير الجودة والابتكار والتكامل في الخدمات الصحية والتركيز على التداول الآمن للأدوية والمستلزمات الطبية وتسليط الضوء على أحدث الابتكارات التكنولوجية والاحتياجات الطبية.

وناقش الملتقى على مدى ثلاثة أيام بمشاركة أطباء وأكاديميين وممثلي شركات ومصنعي الأدوية والجمعيات والاتحادات والنقابات الطبية ومؤسسة أبحاث الغذاء والدواء، أوراق عمل علمية حول آخر التطورات والابتكارات في مجال الصحة والطب.

كما استعراض أوراق عمل حول أنشطة الجمعيات اليمينية والنقابات الطبية

تشمل "الأشعة، طب الطوارئ، الكوارث، حديثي الولادة، العيون، الطب النفسي، المخ والأعصاب، جراحة العظام، التخدير، الترميم والتجميل، نقابة ومهنة الصيدلة والتغذية العلاجية والحميات".

وفي الافتتاح أكد وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان أهمية الملتقى لتبادل المعرفة وتعزيز الشراكة ودعم الابتكار في تقديم الخدمات الصحية، ويمثل ركيزة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة.

واعتبر "يمن ميديكا" منصة استراتيجية وجسر للعلم والابتكار وفرصة لتعزيز التكامل بين مختلف الجهات الفاعلة الحكومية والخاصة والمنظمات المحلية والدولية.. مؤكداً على أهمية تجسيد رؤية الملتقى الطبي في رفع معايير الجودة وتعزيز الابتكار والتكامل المستدام بين مقدمي الخدمات والمصنعين

والمستثمرين.

وأشار وزير الصحة إلى أن تطوير المنظومة الصحية لا يقتصر على بناء المنشآت أو توفير المعدات بل يعتمد بالدرجة الأولى على الكفاءات البشرية والبحث العلمي والشراكة الفاعلة بين القطاعين العام والخاص.

واعتبر الملتقى والمعرض فرصة حقيقية لمناقشة أحدث الابتكارات وتعزيز التدريب والتأهيل وتحفيز الاستثمار في القطاع الصحي.. لافتاً إلى أن الوزارة ستشهر الأسبوع المقبل قانون الدواء والصيدلة باعتبار ذلك أولوية في إطار التداول الآمن للأدوية والمستلزمات الطبية.



وفي ذات السياق أشار نائب رئيس الهيئة العليا للأدوية لشؤون الصناعة المحلية الدكتور عبدالله الشريف، إلى أهمية الملتقى الطبي والذي يمثل حراكاً علمياً وطبياً متميزاً، مؤكداً على دعم الملتقى الذي يشمل معظم

التخصصات الطبية والتقنيات الحديثة وبمشاركة جميع الشركات ومصنعي الأدوية، مشيداً بجهود اللجنة التحضيرية للملتقى الذي يتضمن أوراقاً علمية وورش عمل وندوات لتبادل الخبرات والمعرفة.

من جانبه أشار رئيس اللجنة التحضيرية للملتقى عبدالله زيد، إلى أهمية الملتقى الذي يجمع نخبة من الخبراء من مختلف التخصصات الطبية لمناقشة آخر التطورات والابتكارات في مجالات الصحة والطب.

ولفت إلى ضرورة تعزيز التعاون والتكامل في القطاع الصحي والسعي نحو تحقيق أفضل الخدمات الصحية والطبية والتركيز على التداول الآمن للأدوية والمستلزمات الطبية.. مشيداً بجهود قيادة وزارة الصحة وكافة الرعاة للملتقى الذي يعتبر منصة لتبادل المعرفة.



## تسجيل 174 حالة اشتباه بحمى الضنك والكوليرا والحصبة في هذه المحافظة خلال شهر يناير

والريدة وقصيعر، والضليعة (بمعدل حالة واحدة في كل مديرية). وأكدت دائرة الترصد الوبائي أن حوالي 99% من الحالات المسجلة في الأمراض الثلاثة تماثلت للتعاقي، حيث بلغ عددها 172 حالة متعافية، فيما كانت 67% من حالات الحصبة غير مطعومة ولم تتلقى أي جرعة من اللقاح.

أعلنت مصادر صحية عن تسجيل أكثر من 170 حالة اشتباه بالإصابة بحمى الضنك والكوليرا والحصبة، في مديريات الساحل بمحافظة حضرموت، شرق اليمن، منذ بداية هذا العام. وقالت دائرة الترصد الوبائي بمكتب الصحة في ساحل حضرموت، في إحصائية أصدرتها، إن إجمالي الحالات التراكمية للاشتباه بحمى الضنك والكوليرا والحصبة في مديريات الساحل، بلغت 174 حالة، دون تسجيل أي وفيات، وذلك خلال الفترة بين 1 و27 يناير 2025.

### الطبية |

بحسب الإحصائية تصدرت الإصابات بحمى الضنك القائمة بعدد 86 حالة، ثلاث منها مؤكدة بالفحص السريع، إذ تم تسجيل 43 حالة في مدينة المكلا، تليها أرياف المكلا (13)، وغيل باوزير (12)، ثم حجر (8 حالات)، وبروم ميفع (7)، بالإضافة إلى حالتين في الدير، وحالة واحدة في غيل بن يمين.

بينما بلغت حالات الاشتباه بالكوليرا 49 حالة، أغلبها في حجر (23 حالة)، تليها بروم ميفع (18)، ومدينة المكلا (3 حالات)، وغيل باوزير (حالتين)، إضافة إلى 3 حالات وافدة، فيما لم يتم التأكد من أي حالة بالفحص المخبري أو وفيات مرتبطة بالوباء، وفقا للإحصائية.

وأوضحت الإحصائية بأن حالات الاشتباه بالحصبة بلغت 39 حالة، أغلبها في مدينة المكلا (14 حالة)، تليها الدير (10)، ثم الدير (8)، وغيل باوزير (4)، وثلاث حالات في بروم ميفع،



قالت دائرة الترصد الوبائي بمكتب الصحة في ساحل حضرموت، في إحصائية أصدرتها، إن إجمالي الحالات التراكمية للاشتباه بحمى الضنك والكوليرا والحصبة في مديريات الساحل، بلغت 174 حالة، دون تسجيل أي وفيات، وذلك خلال الفترة بين 1 و27 يناير 2025.

## ارتفاع معدلات الأمراض النفسية في تعز

الخارجية، إضافة إلى تجهيز صالة رياضية داخلية وإنشاء ملاعب لكرة القدم وكرة السلة، بهدف تحسين البيئة العلاجية للمرضى ودعم تأهيلهم النفسي والسلوكي. ويوجد في المستشفى 210 مرضى منومين، في ظل تحديات تشمل نقص الكادر الطبي المتخصص، وضعف الميزانية التشغيلية، واحتياجات التغذية والنظافة، مما يزيد الضغط على الخدمات المقدمة.



### الطبية |

كشف تقرير صحي، عن ارتفاع ملحوظ في أعداد المرضى النفسيين بمحافظة تعز خلال العام 2024.

وقال مستشفى الأمراض النفسية والعقلية في تعز إنه سجل ارتفاعاً ملحوظاً في أعداد المرضى خلال العام 2024م، حيث استقبل 8,602 حالة، مع زيادة كبيرة بعد فتح طريق الحويان، مما سهل وصول المرضى لتلقي الرعاية الطبية.

ووفقاً للمستشفى: ويحتل مرضى الصرع المرتبة الأولى بعدد 2,012 حالة، وهم بحاجة ماسة إلى دعم مستدام في الأدوية والعلاج النفسي والتأهيل السلوكي لضمان استقرار حالتهم وتحسين جودة حياتهم.

وأكد مدير المستشفى الدكتور عادل ملهي، أن المستشفى يواصل تقديم خدماته رغم التحديات، داعياً الجهات الصحية والمنظمات الداعمة إلى توفير الكوادر الطبية، ورفع الميزانية التشغيلية، وتعزيز خدمات التغذية والنظافة، لضمان استمرار تقديم الرعاية النفسية بجودة عالية.

ويواصل تقديم خدماته بالمجان، بما في ذلك الفحوصات والعلاج وخدمات الرقود والدعم النفسي، وشهد مؤخراً نقلة نوعية من خلال تأهيل وترميم أقسام الرقود والعيادات



فلك الطيبة



أفاد التقرير أن برنامج الغذاء العالمي، ورغم نقص التمويل، تمكن في يناير الماضي من تقديم مساعدات تغذوية لعدد 618,319 طفل وامرأة وفتاة حامل ومرضة، بينهم 358,789 في برنامج علاج سوء التغذية الحاد المتوسط (MAM)، و259,530 آخرين في برنامج الوقاية من سوء التغذية الحاد (PAM).



## حرمات 654 ألف طفل وامرأة من علاج سوء التغذية خلال شهر

### الطبية |

أعلن برنامج الغذاء العالمي (WFP) أن 654 ألف طفل وامرأة حامل ومرضة حرموا من الحصول على علاج سوء التغذية في شهر يناير 2025، بسبب النقص الحاد في التمويل. وقال في تقرير الوضع الإنساني، أصدره أواخر فبراير أن برنامج "الوقاية من سوء التغذية الحاد" التابع لـ "الغذاء العالمي" لا يزال يعاني نقصاً حاداً في التمويل، مما يترك نحو 80% من الأطفال والنساء الحوامل والمرضعات المستهدفين في خطة الاستجابة الإنسانية للعام 2025، معرضين لخطر مضاعفات سوء التغذية. وبحسب البرنامج، لا تزال عملياته في اليمن تعاني فجوة تمويلية هائلة، حيث لم تحصل سوى على نسبة 21% فقط من إجمالي متطلبات التمويل الصافية والبالغة 558 مليون دولار لفترة الستة أشهر القادمة (مارس/ آذار 2025 - أغسطس/ آب 2025). وأفاد التقرير أن برنامج الغذاء العالمي، ورغم نقص التمويل، تمكن في يناير الماضي من تقديم مساعدات تغذوية لعدد 618,319 طفل وامرأة وفتاة حامل ومرضة، بينهم 358,789 في برنامج علاج سوء التغذية الحاد المتوسط (MAM)، و259,530 آخرين في برنامج الوقاية من سوء التغذية الحاد (PAM).

وفي سياق متصل قال البرنامج الأممي في تقريره الأخير، إن أنشطة الاستجابة الإنسانية التي ينفذها في اليمن قدمت المساعدات لنحو 5.6 مليون شخص خلال شهر يناير 2025، مضيفاً أن نحو 3.9 مليون شخص حصلوا على المساعدات الغذائية الطارئة، بينهم 2.5 مليون في منطقة العمليات الإنسانية الشمالية، و1.4 مليون في (منطقة العمليات الإنسانية الجنوبية). وأشار البرنامج إلى أنه عدد المستفيدين من علاج سوء التغذية الحاد والمتوسط والوقاية منه بلغ أكثر من 784 ألف شخص، أغلبهم أطفال ونساء حوامل ومرضعات، فيما شملت برامج التغذية المدرسية، وتعزيز القدرة على الصمود وسبل العيش ما يقرب من مليون شخص. وأوضح التقرير أن البرنامج الأممي بدأ منتصف الشهر الماضي توزيع المساعدات الغذائية ضمن دورة التوزيع الأولى للعام 2025، والتي يستهدف خلالها 5.6 مليون شخص في عموم محافظات الجمهورية. وأكد برنامج الغذاء العالمي أنه لا يزال يواجه نقصاً حاداً في تمويل المساعدات الغذائية المخصصة لـ (منطقة العمليات الإنسانية الشمالية) و"يحتاج بشكل عاجل إلى مزيد من الدعم من الجهات المانحة لكي يتسنى له توسيع نطاق هذه المساعدات، بهدف تلبية الاحتياجات اللازمة بصورة كافية لما بعد شهر مارس.

## استشاري يماني يحذر مرضى البواسير من اللجوء لدعاة الطب الشعبي

### الطبية |

حذر استشاري جراحة البواسير والنواسير الدكتور ذي يزن المريش المرضى المصابين بالبواسير من اللجوء إلى التداوي عند من وصفهم بـ "دعاة الطب الشعبي"، مستشهداً بحادثة لشابة أصيبت بالناسور المهبل وتعرضت لعاهة مستديمة بعد معالجة خاطئة. عرف الدكتور المريش مرض البواسير بأنه أوردة دموية متدلية من فتحة المستقيم، ودرجاته تتراوح بين الأولى إلى الرابعة. وأغلبية المرضى يعانون من الدرجة الأولى، الذي يوضح أن المرض ليس خطيراً، لكنه مزعج، ومع ذلك فإن علاجه سهل وممكن.



يشكل ضغطاً على الأوعية الدموية، ما قد يتسبب بظهور البواسير. كذلك يؤدي حمل الأشياء الثقيلة وزيادة الوزن إلى تفاقم المشكلة، وفقاً لـ الدكتور المريش، مشيراً إلى أن أغلب الحالات تتحسن باستخدام الأدوية، بينما بعض الحالات تستدعي التدخل الجراحي إذا كان هناك نزيف متكرر. ويوصي الدكتور المريش بالحفاظ على نمط غذائي صحي وتجنب مسببات الإمساك، مع ممارسة الرياضة وعدم الجلوس لفترات طويلة، كما يحذر من استخدام الأدوية دون استشارة الطبيب، لأن بعض الحالات قد تكون أوراماً داخلية يتم تشخيصها خطأ على أنها بواسير، ما يؤدي إلى تفاقم الوضع. حذر استشاري جراحة البواسير والنواسير الدكتور ذي يزن المريش المرضى المصابين بالبواسير من اللجوء إلى التداوي عند من وصفهم بـ "دعاة الطب الشعبي"، مستشهداً بحادثة لشابة أصيبت بالناسور المهبل وتعرضت لعاهة مستديمة بعد معالجة خاطئة.

يضيف المريش في حديثه لصالح تقرير أعدته الصحفية أمل ونشر في منصة يمن فيوتشر، أن أهم أسباب المرض هي الإمساك، والجلسات الطويلة لجلسات القات أو العمل المكتبي، كما أن الحمل



## أخصائيو يمنيون: العنف والإهمال يضاعف معاناة النساء في فترة الحيض

خفت هذه الأعراض، وتختفي بالتدريج. وحدثتها نتيجة انفصال الدم عن جدار الرحم وتدفقه للخارج". وفي ذات السياق ترى المرشدة الأسرية أسماء الصلاحي أن توعية المجتمع بالظروف النفسية والجسدية التي تمر بها النساء في فترة الحيض، وضرورة التعامل معها بأسلوب يخفف من معاناتها، تبدأ من المدرسة، حيث يتم تناول مكانة المرأة وأهميتها داخل المجتمع، وأنها النواة الأولى في تكوين الأسرة.

وتتابع: "وأن الله قد خص المرأة بهذه المرحلة من أجل التكاثر. وخلالها تمر بظروف نفسية وجسدية تحتاج إلى الاهتمام والرعاية، مع مراعاة تصرفاتها وانفعالاتها".

ويقول المختص النفسي، الدكتور جمهور الحميدي، إنه لا بد أن تمتلك الأسرة الوعي الكافي في كيفية التعامل مع المرأة خلال فترة الحيض، خاصة أن مزاجها يتغير بشكل كامل. والفتيات اللاتي يبدأن البلوغ يشعرون بالحيرة والغموض وغيرها من الاضطرابات، فلا بد أن يكون الأب والأم متقبلين لردة الفعل التي تحدث من قبل الفتيات خلال هذه الفترة.

ويشدد الحميدي على أهمية تكثيف

التوعية من قبل الجهات المختصة

والباحثين والإعلاميين

والصحفيين بشأن

الأوضاع النفسية التي

تواجهها المرأة خلال

فترة الحيض. كما

يؤكد على ضرورة

تنظيم فعاليات

نسائية تهدف إلى

رفع وعي الأسرة والمجتمع

حول هذه الظروف، والتعامل مع

المرأة بطريقة تساهم في التخفيف من

معاناتها ودعمها لتجاوز هذه المرحلة.

### الطبية |

أفادت المعالجة النفسية مليون الثمري، بان المرأة تتعرض للعديد من الاضطرابات النفسية في فترة الحيض، منها تقلب المزاج، وضعف الشهية أو العكس، والانطواء. وأضافت في حديثها لتقرير أعدته باسمين الصلوي تحت عنوان "عنف وإهمال.. فترة الحيض تضاعف معاناة النساء" بان المرأة أيضا تشعر بالرغبة في البكاء والحزن، والدخول في حالة الاكتئاب، وصعوبة في النوم أو تقطعه.

وفي التقرير الذي نُشر في منصة هودج أفادت طبيبة النساء والتوليد منال الصلوي بان هناك أعراض جسدية تتعرض لها المرأة خلال فترة الحيض، وهي "وجع في البطن وأسفل الظهر وفي الفخذين والثديين، وألم في المفاصل وعضلات الجسم، مع ظهور حبوب في الوجه تؤلم عند لمسها. بعض النساء يعانين من حمى في الجسم وهبوط حاد، وهذا ناتج عن فقدان الشهية والتقوى وأحيانا عن سوء التغذية، خاصة مع انتشار الفقر الشديد في أوساط اليمنيين".

تقول الصلوي: "تأتي تلك الأعراض قبل نزول الحيض بيوم أو يومين. كلما تدفق الحيض أكثر، كلما



ترى المرشدة الأسرية أسماء الصلاحي أن توعية المجتمع بالظروف النفسية والجسدية التي تمر بها النساء في فترة الحيض، وضرورة التعامل معها بأسلوب يخفف من معاناتها، تبدأ من المدرسة، حيث يتم تناول مكانة المرأة وأهميتها داخل المجتمع، وأنها النواة الأولى في تكوين الأسرة.





Shophasa  
Pharmaceutical Ind.



# رَمْضَانُ كَرِيمٌ .. "ميوفيت سي" مُفيد



## اجعل ميوفيت - سي

على مائدة افطارك،  
وعزز مناعتك واحتفظ بحيويتك  
ونشاطك أثناء صيامك.



خالٍ من السكر

مغلف واحد (1000 ملغم) فيتامين سي في اليوم الواحد

# الصناعة الدوائية المحلية



ملف العدد

## الجودة الهادفة رقم 1

“

برغم حركة التطور السريعة في الصناعة الدوائية المحلية، ما يزال هناك شيء من التخوف لدى المستهلك اليمني تجاه المنتجات الصناعية المحلية بشكل عام، بما فيها الأدوية، وهذا التخوف نتيجة مستوى الجودة وعدم تحقيقها الرضا الذي يطمح فيه المستهلك.

المجلة الطبية/ خاص

مثلما تترك الأوقات الصعبة أثاراً سلبية على المجتمع بمختلف مكوناته، لها أيضاً نتائج إيجابية، غالباً ما تأتي لمواجهة الظروف التي تفرضها الأزمات، لكنها تصبح علامة فارقة يمكن البناء عليها للوصول إلى وضع متطور.

وفي هذا السياق تفيد مؤشرات السوق الدوائي في اليمن بأن الصناعة الدوائية الوطنية شهدت خلال العقدين الأخيرين تطوراً كبيراً على مستوى الجودة والانتشار وبالتالي الحصول على ثقة المستهلك. وبرغم ذلك ما يزال المشوار طويلاً أمام توطين الصناعة الدوائية بشكل عام.

المجلة الطبية، تفتح في هذا العدد، ملف الجودة في الصناعة الدوائية الوطنية، تتطرق إلى المعايير والإمكانات والرقابة، وكلما تضمن تقديم منتج وطني بجودة عالية يخدم المريض وينافس المستورد.



## ملف العدد



تصنيع الأدوية  
في فارماكير  
يخضع لمعايير  
واشترطات  
صارمة لضمان  
الجودة، الفعالية،  
والسلامة  
وفق إصدارات  
منظمة الصحة  
العالمية (WHO)،  
وهذه المعايير  
تشمل معايير  
واشترطات  
ممارسة التصنيع  
الجيد (GMP)،  
والتي تضمن بيئة  
إنتاج نظيفة،  
معدات مؤهلة،  
وعمليات مؤثقة  
بدقة.

والسلامة وفق إصدارات منظمة الصحة العالمية (WHO). وهذه المعايير تشمل معايير واشترطات ممارسة التصنيع الجيد (GMP)، والتي تضمن بيئة إنتاج نظيفة، معدات مؤهلة، وعمليات مؤثقة بدقة.

بالإضافة إلى معايير واشترطات ممارسة مختبرات الجودة (GLP)، وهو ضمان موثوقية، دقة، ونزاهة البيانات المخبرية، مما يضمن جودة وسلامة المنتجات الدوائية والتوافق مع المتطلبات التنظيمية.

أيضا اختبارات الجودة، والتي تعتمد على دساتير الأدوية العالمية في عمل مواصفات أو الفحوصات الفيزيائية، الكيميائية، والميكروبيولوجية.

كما يشمل نظام التوثيق والتتبع، وذلك لضمان إمكانية تتبع سير العمليات وجميع المواد الخام والمنتجات النهائية وفقاً للمعايير. وأخيراً معايير واشترطات ممارسة التخزين والتوزيع، لضمان الحفاظ على استقرار الدواء أثناء التخزين والنقل. ومعظم هذه المعايير معمول بها في مختلف شركات التصنيع الدوائي الوطنية، لضمان أعلى قدر من مستوى الكفاءة الممكنة.

يقول الدكتور عمار حيدان، مدير الجودة في شركة سبأ فارما بأن الشركة تلتزم بتطبيق معايير تصنيع دوائي صارمة لضمان جودة منتجاتها، حيث تقوم بتطبيق أعلى المعايير العالمية والمعتمدة بوجب أحدث الدساتير العالمية في مجال صناعة الأدوية.

وأضاف «تقوم شركة سبأ فارما بتطبيق ممارسات التصنيع الجيد (GMP) والتي هي عبارة عن مجموعة من الإرشادات والإجراءات التي تؤكد أن جميع المنتجات تصنع دائماً وفقاً لمعايير الجودة وتشمل هذه المعايير على سبيل المثال لا الحصر: التصميم المناسب للمباني والمعدات المناسبة والحديثة، والتحكم في العملية الإنتاجية، التوثيق والسجلات، التحليل وضبط ومراقبة الجودة، وسلامة العاملين والتدريب.

يدرك القارئون على الصناعة الدوائية الوطنية بأن الحصول على ثقة المستهلك تقتضي بذل الكثير من الجهد خاصة وما يقدمونه للناس يتعلق بشكل رئيسي بحياتهم.

ويرغم حركة التطور السريعة في الصناعة الدوائية المحلية، ما يزال هناك شيء من التخوف لدى المستهلك اليمني تجاه المنتجات الصناعية المحلية بشكل عام، بما فيها الأدوية، وهذا التخوف نتيجة مستوى الجودة وعدم تحقيقها الرضا الذي يطمح فيه المستهلك.

لكن هذا التخوف يتراجع بشكل مستمر بين فترة وأخرى لصالح ارتفاع نسبة ثقة الجمهور بالصناعات الدوائية المحلية، وبحسب عدد من الأطباء أصبحت الأدوية المحلية تنال ثقة الأطباء والمستهلكين بشكل كبير خاصة خلال السنوات الأخيرة.

### معايير الجودة

للحصول على منتج ذي جودة عالية يجب ان تخضع علمية الإنتاج لمعايير محددة وأن يتم تطبيقها بدقة عالية. ويؤكد عدد من مصنعي الأدوية في اليمن بأنهم يعملون وفق معايير دولية وبحسب أنظمة دقيقة تضمن الحصول على منتجات ذات جودة عالية.

وفي هذا السياق يقول الدكتور أحمد القواتي مدير إدارة تأكيد الجودة في الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية (يدكو) بأن مصانع الشركة تلتزم بشكل كامل بالمعايير الدولية الخاصة بهذه الصناعة مثل CGMP والأيزو بإصداراتها المختلفة وكذلك الأدلة الإرشادية الصادرة عن WHO والمصادر الأخرى المعتمدة دولياً للامتثال والمطابقة التي تضمن الحصول على منتجات دوائية آمنة وفعالة وذات جودة عالية وتكلفة منخفضة.

المعايير ذاتها يلزم بها معظم مصنعي الأدوية في اليمن، وبحسب مدير مصنع شركة فارما كير الدكتور محمود أحمد غالب الحجي تلتزم الشركة بتطبيق المعايير العالمية. وقال الدكتور الحجي «تصنيع الأدوية في فارماكير يخضع لمعايير واشترطات صارمة لضمان الجودة، الفعالية،





### رقابة سابقة ولاحقة لضمان الجودة

ووفقاً لـ حيدان هناك رقابة لاحقة وتشمل ما بعد عملية التصنيع يتم من خلالها مراقبة جودة منتجات سبأ فارما بعد التصنيع وأثناء التخزين، من خلال فحص واختبار المنتج النهائي للتحقق من فاعليتها ونقاوتها وأنها مطابقة للمواصفات المطلوبة، بالإضافة إلى تنفيذ العمليات التفتيشية الدورية لضمان الامتثال والتحسين المستمر. وفي شركة فارما كير هناك آلية لمراقبة جودة التصنيع الدوائي تشمل مرحلتين رئيسيتين، الرقابة السابقة (الاستباقية) لمنع حدوث الخطأ، والرقابة اللاحقة (التتبعية) لمراقبة جودة المنتج واكتشاف المشاكل وتصحيحها.

وتهدف الرقابة السابقة (الاستباقية) وفقاً لمدير المصنع الدكتور محمود أحمد غالب الحجي، إلى منع حدوث الأخطاء وضمان الالتزام بمعايير الجودة أثناء التصنيع، وتشمل:

- **تأهيل واعتماد الموردين:** لضمان التزامهم بمعايير GMP.
- **المواد الأولية:** للتحقق من جودة المواد الخام والمكونات الفعالة (APIs) وفقاً للمعايير والمواصفات.



- **ضبط بيئة التصنيع:** وتشمل عدة خطوات مثل التأكد من نظافة المناطق مناطق الإنتاج، والالتزام بمعايير التهوية وأنظمة HVAC لمنع التلوث المتبادل.

أيضا معايرة وصيانة المعدات والأجهزة، وإجراء معايرة دورية للمعدات والأجهزة لضمان دقة الإنتاج والاختبارات. وتنفيذ برامج الصيانة الوقائية لتجنب الأعطال أثناء

تعتبر الرقابة الدقيقة إحدى الإجراءات المهمة التي تتزامن مع عملية الإنتاج منذ البداية حتى يصل المنتج إلى المستهلك، وهذه الرقابة هي إحدى الأنظمة المتبعة لتحقيق أعلى قدر من الجودة، وتنقسم الرقابة إلى قسمين، رقابة سابقة ورقابة لاحقة.

وفي هذا السياق يؤكد الدكتور عمار حيدان مدير الجودة في شركة سبأ فارما بأن الشركة تتبع نظاماً شاملاً لضمان جودة منتجاتها والذي يكون ضمان آخر إصدارات دساتير الأدوية العالمية، والتي تعتمد على مجموعة من الخطوات والعمليات الرقابية التي تضمن إنتاج أدوية آمنة، فعالة، وذات جودة عالية والتي تشمل الرقابة السابقة والتي تكون قبل وأثناء عملية التصنيع. وأفاد في تصريح لـ المجلة الطبية بأن الرقابة السابقة تشمل عدة خطوات من أهمها اختيار الموردين وفحص المواد الخام والتأكد من مطابقتها للمواصفات، والتأكد من أن العملية الإنتاجية تتم وفقاً للمعايير المطلوبة وتحقق النتائج المطلوبة باستمرار.

أيضا تشمل الرقابة السابقة، مراقبة العملية الإنتاجية والتوثيق والتسجيل لجميع العمليات الإنتاجية لضمان التتبع الكامل لكل منتج دوائي، بالإضافة إلى المراجعات الدورية من خلال التدقيق الداخلي من قبل فرق الجودة للتأكد من الالتزام بالمعايير.



تعتبر الرقابة الدقيقة إحدى الإجراءات المهمة التي تتزامن مع عملية الإنتاج منذ البداية حتى يصل المنتج إلى المستهلك، وهذه الرقابة هي إحدى الأنظمة المتبعة لتحقيق أعلى قدر من الجودة، وتنقسم الرقابة إلى قسمين، رقابة سابقة ورقابة لاحقة.



## ملف العدد



تبدأ الرقابة  
المصاحبة منذ  
الوهلة الأولى  
لوصول المواد  
الأولية حيث يتم  
فحصها عينيا  
من عدة إدارات  
بموجب اجراء  
جودة مكتوب  
للتأكد من سلامة  
المواد ومطابقتها  
للمواصفات حسب  
طلب الشراء  
وغيره.

عيوب جودة خطيرة.

في السياق ذاته يؤكد الدكتور أحمد القواتي مدير إدارة تأكيد الجودة في الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الادوية (يدكو) أن الرقابة السابقة لتصنيع الأدوية في الشركة تبدأ منذ لحظة وضع المواصفات للمواد الأولية قبل عملية الشراء حيث يتم وضع مواصفات حسب دساتير الأدوية العالمية وحسب متطلبات شركتنا وهذا يعتبر جزءا رئيسيا في عملية الرقابة. ووفقا للدكتور القواتي تملك الشركة نظاما مكتوبا لتقييم الموردين وتصنيفهم واختيارهم. وتبدأ الرقابة المصاحبة منذ الوهلة الأولى لوصول المواد الأولية حيث يتم فحصها عينيا من عدة إدارات بموجب اجراء جودة مكتوب للتأكد من سلامة المواد ومطابقتها للمواصفات حسب طلب الشراء وغيره.

ثم تستمر عملية المراقبة عن طريق المختبرات والمسمى إدارة ضبط الجودة للتأكد من مطابقة المواد الواسلة لشروط التصنيع الجيد وللشروط الموضوعه في قبل شركتنا عن طريق إجراء الفحوصات الفيزيائية والكيميائية والميكروبيولوجية والتي ستترتب على إما قبول المواد وإدخالها إلى المنطقة المخصصة لها أو رفضها وإدخالها إلى المنطقة المخصصة لها وكل ذلك يتم بموجب إجراءات مكتوبة وسجلات موضوعة معدة لكل خطوة.

ثم تستمر عملية الرقابة عند القيام بعملية الوزن لكل عملية إنتاجية لصف دوائي بموجب وثائق صادرة عن إدارة تأكيد الجودة ويشرف على هذه الخطوة أشخاص مؤهلون ومدربون جيدا وخبراء يمثلون إدارات مختلفة لمنع حدوث أي خطأ في هذه العملية. يعقب ذلك رقابة مشرف القسم الإنتاجي على ما تم وزنه للتأكد من ماهية وكميات المواد الموزونة تمهيدا لعملية التحضير.

تستمر عملية الرقابة المصاحبة للعملية الانتخابية خطوة بخطوة وتقوم بعملها الرقابي وتوثيقه والتصريح للإنتاج

التصنيع.

وتدريب العاملين التأكد من تدريب جميع الموظفين على ممارسات التصنيع الجيد (GMP).

برامج توعية مستمرة حول السلامة وضبط الجودة. مراجعة سجلات الإنتاج والتصنيع قبل بدء الإنتاج للتأكد من مطابقة المتطلبات، وضمان التزام جميع العمليات بالإجراءات المعتمدة.

وفي ما يتعلق بالرقابة اللاحقة أفاد الدكتور الحجي بأن الرقابة اللاحقة (التتبعية) تركز على التحقق من جودة المنتج النهائي وتتبع أي مشكلات أثناء وبعد التصنيع. وتشمل الفحوصات المخبرية للمنتج:

إجراء اختبارات الجودة الفيزيائية، الكيميائية، والميكروبيولوجية، والتأكد من تطابق المواصفات مع المعايير الدستورية مثل USP، BP، EP.

### مراجعة وضبط التغييرات

تحليل أي تغييرات في العمليات أو التراكيب الدوائية وإدارتها بشكل محكم. والتحقق في أي انحراف عن المعايير واتخاذ الإجراءات التصحيحية.

### تدقيق الجودة الداخلي والخارجي

- تنفيذ تدقيق داخلي دوري على جميع العمليات لضمان الامتثال للمعايير.
- استقبال التفتيشات الدورية من الهيئات التنظيمية.
- دراسات الثباتية
- التحقق من ثباتية الدواء خلال فترة صلاحيته وفق إرشادات ICH Q1A.
- التأكد من عدم وجود أي تغييرات تؤثر على فعالية أو سلامة الدواء.

### التحقق من الشكاوى واستدعاء المنتجات

- متابعة شكاوى العملاء وتحليلها لتحديد الأسباب الجذرية.
- تنفيذ إجراءات الاسترجاع (Recall) في حال اكتشاف





## ملف العدد



لتحقيق نهضة في  
الصناعة الدوائية  
الوطنية يجب  
إنشاء مراكز  
الأبحاث والدراسات،  
وإشراك الجامعات  
والأطباء في عمليات  
التطوير وإنشاء  
معامل متخصصة  
لاستخراج الأدوية  
من النباتات  
العطرية الموجودة  
في البلد، والشراكة  
مع دول متقدمة  
في هذا المجال  
للاستفادة من  
خبراتها.



صنعاء الدكتور صادق المخلافي، بالإنجازات التي حققتها الصناعات الدوائية خلال السنوات الأخيرة، مؤكداً أن الدواء اليمني أثبتت فعالية جيدة كما أنه يراعي الوضع المادي للشعب، نوعاً ما .

وأشار الدكتور المخلافي في حديث سابق مع «المجلة الطبية» إلى أن الصناعة الدوائية ما تزال بحاجة إلى زيادة هذه الجودة لنيل ثقة المستهلك من خلال تطبيق المزيد من الأنظمة الرقابية الصارمة على الصناعة وبشفافية كبيرة، والحرص على استيراد مواد خام ذات جودة أقوى.

وقال لتحقيق نهضة في الصناعة الدوائية الوطنية يجب إنشاء مراكز الأبحاث والدراسات، وإشراك الجامعات والأطباء في عمليات التطوير وإنشاء معامل متخصصة لاستخراج الأدوية من النباتات العطرية الموجودة في البلد، والشراكة مع دول متقدمة في هذا المجال للاستفادة من خبراتها .

ويشدد المخلافي على أهمية التعاون والتكامل بين كل من الدولة وشركات التصنيع والأطباء والمستهلك حتى يستطيع البلد تحقيق التقدم المطلوب والوصول إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي ولو بنسب معينة .

للانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى بعد إجراء الفحوصات اللازمة بموجب إجراءات مكتوبة واضحة وسهلة الفهم لكن من يقوم بأي عمل .

وتستمر الرقابة اللصيقة حتى الحصول على المنتج النهائي المعد للتوزيع والمصرح له من قبل إدارة ضبط الجودة وتصديق إدارة تأكيد الجودة وبعد كل ما ذكر من عمليات الرقابة تبدأ الرقابة اللاحقة لكل منتج من خلال الاختبارات التي تتم على العينات المرجعية التي يتم الاحتفاظ بها لكل منتج وكذلك عن طريق أخذ عينات عشوائية من السوق الذي تم التوزيع له وفق إجراءات محددة تحدد مناطق التوزيع وطرق أخذ العينات وإجراءات الفحوصات للتأكد من سلامة المنتجات ومعرفة تأثير الظروف البيئية للتخزين . وكل هذا يتم عن طريق كادر وطني مؤهل ومدرب جيدا وخبير التزاما وإيمانا من الشركة بتطبيق إدارة الجودة الشاملة وبتقافة التحسين المستمر وتستخدم الشركة آلات ومعدات وأجهزة عالية الدقة فعالة وكفؤة حصلت عليها من شركات عالمية ذات سمعة سوقية عالية .

### المزيد من الجهد العلمي

يشيد أستاذ الكيمياء الصيدلانية في كلية الصيدلة بجامعة



## تقرير



حذر أستاذ أمراض السكري والغدد الصماء في جامعة صنعاء، ورئيس الجمعية اليمنية للسكري، الدكتور زايد عاطف، مرضى السكري الصائمين من تناول العصائر المصنعة والأغذية التي تحتوي على النشويات والدهنيات والحلويات بشكل عام.



# الدكتور زايد عاطف ينبه مرضى السكري إلى الالتزام بهذه الأمور خلال نهار رمضان

## الطبية/ خاص

حذر أستاذ أمراض السكري والغدد الصماء في جامعة صنعاء، ورئيس الجمعية اليمنية للسكري، الدكتور زايد عاطف، مرضى السكري الصائمين من تناول العصائر المصنعة والأغذية التي تحتوي على النشويات والدهنيات والحلويات بشكل عام.

وأوصى في حديث سابق لـ «المجلة الطبية» بأن تكون وجبات مريض السكر بشكل تدريجي، بحيث تبدأ بالإفطار ثم يقسم وجبة العشاء على وجبتين ويوزعها بعد أذان المغرب والأخرى بعد صلاة التراويح، تفادياً للإصابة بالتخمة وعسر الهضم، مع أخذ كمية كافية من السوائل وتجنب المنبهات والقهوة والشاي.



أ.د. زايد عاطف

لأن أقل من ذلك قد يدخل المريض في غيبوبة وهي من الحالات الحرجة، مشيراً إلى أن أعراض الهبوط تبدأ بشعور المريض بالجوع ثم التعرق بشدة وتشوش الرؤية والرعدة باليدين ثم خفقان القلب ثم الدخول إلى مرحلة الاضطرابات الذهنية فالغيبوبة وهذه هي علامات هبوط السكري عند المرضى بشكل عام.

ونبه الدكتور زايد عاطف على ضرورة الإفطار لمن تعرضوا إلى غيبوبة سكري قبل شهر رمضان، أو الذين تعرضوا لذبحة صدرية أو أجروا عمليات دعامة قلب أو أجريت لهم عملية قلب مفتوح قبل ثلاثة أشهر من رمضان، لأن الصيام يؤدي إلى الجفاف بشكل عام، والجفاف قد يفاقم اضطرابات القلب الوعائية، وهذا خطر على مرضى القلب.

ومن الحالات التي جاز لها بل وجب عليها الإفطار مرضى الفشل الكلوي والغسيل الكلوي والمرأة الحامل التي لديها سكري لأن صيامها يعني صيام الجنين وقد يؤدي بها إلى اضطرابات السكر لديها بين الهبوط والارتفاع مما قد يؤدي الجنين أو يهدد بالإسقاط لذا عليها الإفطار.

وعن استخدام الأدوية وطريقة استخدامها في شهر رمضان يرى الدكتور عاطف أن بإمكان مريض السكري استخدام الأدوية

المخفضة للسكري مع وجبة العشاء والجرعة الكبيرة من الأنسولين قبل العشاء والجرعة الصغرى تكون عند السحور مع النصح بخفضها عند السحور بمقدار 30 إلى 50% عن الجرعة المعتادة ويجب تجنب استخدام أدوية الضغط وكذا العلاجات المدرة للبول مع السحور ويمكن للمريض استخدامها عند وجبة العشاء.

وأكد أن للصيام فوائد كثيرة بالنسبة لمرضى السكري، منوهاً بأن دراسات علمية أكدت أن الصيام يعمل على إنقاص مستوى السكر في الدم ويعمل على تخفيض مضاعفات السكري ويؤدي الصيام إلى نقص زيادة الوزن ويساعد المريض في الحفاظ على صحته وجسمه ويسهل عليه التعايش مع مرض السكري.

وأشار إلى أن الأطعمة المحبذة في السحور هي البقوليات وقليل من النشويات كونها من الأطعمة التي مستوى مشعر السكر فيها أقل وتحافظ على مستوى السكر بشكل متوسط في ساعات النهار وكذا الحليب لأنه من الأطعمة ذات المشعرات البسيطة للسكر كما يجب على مريض السكري عند السحور أخذ كمية كافية من المياه حتى لا يصاب بالعطش الشديد والجفاف.

ونصح الدكتور عاطف كل مرضى السكري بالقيام بنشاطهم الاعتيادي وأن يمارسوا حياتهم بشكل طبيعي وأن يتجنبوا العادات السيئة التي يلجأ إليها غالبية الناس وهي النوم طوال اليوم لأنه لن يستفيد من فوائد الصوم ولا يؤدي فريضة الصيام بالشكل الصحيح، وفي ذات الوقت قال «لكننا ننصح مريض السكري ألا يمارس الأعمال المجهدة خاصة من بعد العصر لأن الجهد في هذا الوقت يتسبب بالهبوط في مستوى السكر في الدم».

وشدد على أهمية قياس السكر بعد الإفطار ومنتصف الليل وقبل السحور والساعة الثامنة صباحاً وعند الظهر وإذا تعرض المريض للهبوط أقل من 70 أو ارتفاع لأكثر من 300 جاز له أن يكسر صيامه ويفطر تجنباً للغيبوبة السكرية من الهبوط أو الارتفاع. وأوضح أنه: إذا كان السكر في حدود 70 يجب كسر الصوم



تقرير

## البلهارسيا.. يفتك بالمرضى بصمت

إفتخار عبده

«لم أكن أعلم أنني مصاب بمرض البلهارسيا، كنت أشعر بأعراضه ولكنني كنت متغاضياً عن الأمر حتى اشتد علي المرض وظهرت علي الأعراض بشكل مقلق، فقد كنت أشعر بحكة شديدة، وطفح جلدي وقشعريرة شبيهة مستمرة، وألم في العضلات، بالإضافة إلى احتقان وحرقنة شديدة في البول». بهذه الكلمات بدأ الشاب أحمد العبدلي حديثه لصحيفة «يمن مونيتور».

“

يعد مرض البلهارسيا من أكثر الأمراض الطفيلية انتشاراً في اليمن، إذ بات يهدد صحة آلاف المواطنين، خاصة في المناطق الريفية التي تعاني من ضعف البنية التحتية الصحية وضعف النظام الصحي، وصعوبة الحصول على العلاج اللازم.

وأضاف العبدلي البالغ من العمر (25 عاماً): «تحولت الآلام عندي إلى الأسوأ حتى تفاجأت بألم لا يطاق مع ورم في الخصية اليمنى وتحول لون البول إلى الأحمر، فذهبت إلى المختبر لإجراء الفحوصات، وأخبرني الدكتور -حينها- أنني مصاب بالبلهارسيا».

ويعد مرض البلهارسيا من أكثر الأمراض الطفيلية انتشاراً في اليمن، إذ بات يهدد صحة آلاف المواطنين، خاصة في المناطق الريفية التي تعاني من ضعف البنية التحتية الصحية وضعف النظام الصحي، وصعوبة الحصول على العلاج اللازم.

وفي محافظة تعز وحدها تم رصد أكثر من 3000 حالة إصابة بمرض البلهارسيا خلال عام 2024، وفقاً لوحدة الترصد الوبائي في مكتب الصحة، التي وضحت أنه «تم رصد 3150 حالة إصابة بمرض البلهارسيا في المحافظة خلال العام الماضي 2024».

ويتابع أحمد: «بعدها ذهبت إلى طبيب آخر، أخصائي جهاز تناسلي، والآخر طلب مني عمل كشافة، فتفاجأت أنني مصاب بنوعين من البلهارسيا أو بدودتين منها في المثانة، وهما تسببتا لي في كل هذه الآلام، بعدها أعطاني الدكتور علاجاً لهذا المرض بالإضافة إلى مضاد حيوي ومسكن ألم، وقد أخذت الجرعة كاملة لمدة شهر كامل،

فأحسست بالتعافي». وأشار الدكتور محمد الجلال، طبيب عام يعمل في مستشفى الصفوة بمدينة تعز، إلى أن «البلهارسيا مرض قاتل صامت، وهو موجود منذ القدم ولكنه انتشر في الفترة الأخيرة، والسبب يعود إلى أن بعض السكان يذهبون للمياه الجارية غير النقية ويسبحون مع أطفالهم فيها بغرض التنزه، كمياه وادي الضباب في تعز على سبيل المثال، فالبلهارسيا تنتقل عن طريق هذه المياه، كما أن مكافحة هذا المرض والحملات ضده اختفت في الفترات الأخيرة بسبب الأوضاع التي تعيشها البلاد».

وأضاف الجلال لصحيفة «يمن مونيتور»: «تنتقل العدوى بهذا المرض عند تبول أو تغوط المصابين في تلك المياه، فالتبول في المياه العذبة ينقل بيض البلهارسيا وتنفس البيض وتظهر الديدان وتصيب أنواعاً معينة من قواقع الحلزون المتواجدة في المياه، فتتم وتتكاثر داخل القوقعة، وبعد ذلك يغادر الطفيلي القواقع وينتقل إلى المياه المحيطة، ويستطيع البقاء على قيد الحياة لمدة 48 ساعة، وفي هذه المدة تستطيع الطفيليات اختراق جلد الأشخاص الذين يتعرضون لتلك المياه سواء بالسباحة أو الاستحمام».

وأردف الجلال: «للقضاء على هذا الوباء ينبغي القضاء على الحلزون داخل المياه، أو تقضي على المرض نفسه



## تقرير



«للقضاء على هذا الوباء ينبغي القضاء على الجراثيم داخل المياه، أو نقضي على المرض نفسه بعمل حملات توزيع الأدوية المضادة لهذا المرض للمدارس والحدائق وغيرها من الأماكن القريبة من هذه المياه الجارية، كما أنه يجب على الناس تجنب السباحة بهذه الأماكن الموبوءة.»

نفسه، لم أكن أدرك مدى خطورة هذا المرض وكيف يتطور، وأنه بإمكان هذه الدودة الصغيرة أن تقضي على الإنسان إذا ما تجاهلها».

وأضاف عامر: «قبل سنة من الآن، اكتشفت أنني مصاب بالبلهارسيا بعدما ألح علي أحد الأطباء في مستشفى الثورة بمدينة تعز بعمل فحوصات لازمة لأعرف هل فعلاً أنا مصاب بهذا. وكانت النتيجة أنني مصاب بها، فتداركت الأمر قبل فوات الأوان، والحمد لله».

وأشار عامر في حديثه لـ«يمن مونيتور» إلى أن غالبية أبناء الريف يقومون بالسباحة في البرك والمياه الراكدة في فترة الصيف، ويرون في السباحة متعة كبيرة، وقد كنت واحداً من أولئك الذين يسبحون في البرك الصغيرة والكبيرة داخل القرى. ولم أكن أعلم أن هذا الأمر يسبب هذا المرض، ولم تكن هناك توعية بهذا الخصوص من قبل الكبار وقتذاك».

وتابع: «هذا المرض مؤذ جداً، يهد الأجساد رويداً رويداً، يشعر حامله بأنهم ضعفاء جسدياً، بل ويؤثر على نفسياتهم في الكثير من الأوقات. المرض هذا لا يصيب داخل الإنسان بل يصيبه داخلياً وخارجياً، حتى يشعر صاحبه بالقلق الكبير، على سبيل المثال، عند حدوث الطفح الجلدي».

وواصل: «ينبغي أن تكون هناك حملات توعية بمخاطر السباحة في المياه الراكدة، وعمل حملات ضد هذا المرض للمدارس والقرى النائية، والتوعية بخطر هذا المرض على الإنسان، وأن التساهل به والوقاية منه قد يكلف الإنسان حياته».

ويعاني اليمن من انتشار العديد من الأمراض جراء تدهور الوضع الصحي والإنساني نتيجة الحرب المستمرة منذ نحو عشر سنوات.

بعمل حملات توزيع الأدوية المضادة لهذا المرض للمدارس والحدائق وغيرها من الأماكن القريبة من هذه المياه الجارية، كما أنه يجب على الناس تجنب السباحة بهذه الأماكن الموبوءة».

«وأشار الجلال إلى أنه في السابق كانت هناك حملات للقضاء على مرض البلهارسيا، لكنها مؤخراً أصبحت نادرة أو اختفت بشكل كامل، وهذا ما جعل المرض ينتشر بهذا الشكل المخيف».

وأكد أنه استقبلت حالتين للعناية المركزة، هذان الشخصان كان عندهما نزيف وإسهال مع دم وقيء مع دم أيضاً. أحدهما عمره 31 عاماً، قال إنه كان مصاباً بمرض البلهارسيا، وقد أصيب بتليف الكبد إثر ذلك، بالإضافة إلى أنه قد أصيب بدوالي في المريء الذي سبب له هذا النزيف. جاء إلينا وهو بهذه الحالة، ونسبة دمه كانت 6، الأمر الذي لا يبشر بعودة العافية له».

## طرق الوقاية

من أجل الوقاية من الإصابة بهذا المرض، يقول الجلال: «يجب عدم الذهاب إلى أماكن المياه الراكدة والاستحمام أو السباحة داخلها. مياه الوديان والبرك الراكدة موبوءة 100 %، وينبغي تجنبها من قبل الريفيين والمدنيين، من أجل الحفاظ على السلامة. وقد يقول أحدهم: أنا ذهبت قبل عام أو عامين ولم تظهر علي أي أعراض، فأنا أقول له: المرض لا يأتي من اليوم التالي لذهابك لهذه الأماكن، قد يحتاج الوقت عاماً أو عامين أو أكثر، وبعدها تكتشف نفسك وقد أصبح كبدك منخولاً. فكلما تأخر ظهور المرض، كلما كان أشد خطراً على الإنسان».

## السباحة في البرك الراكدة

بدوره، يقول طه عامر (23 عاماً): «كنت أعاني من أعراض البلهارسيا ولم أكن أعلم أنني مصاب بها. وفي الوقت

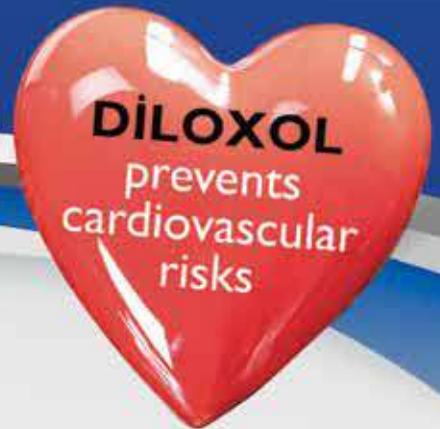




PHARMACEUTICALS



Certified Bioequivalent Product



75 mg  
daily single  
dose

600 mg  
loading  
dose



## Indications

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

**medica**





## توعية



عندما يبدأ الجسم التعود على الصيام، تتفكك الدهون وتتحول إلى سكر في الدم. ويجب تجديد كمية السوائل التي تنخفض أثناء فترة الصيام، وإلا سيؤدي التعرق إلى حدوث الجفاف. ويعد شرب الماء ضروريا بعد انتهاء يوم الصيام.



# 4 تفاصيل خلال 30 يوم صيام

شرب الماء ضروريا بعد انتهاء يوم الصيام. ويتعين أن تحتوي وجبات الطعام على مستويات مناسبة من "أغذية الطاقة"، مثل الكربوهيدرات وبعض الدهون. كما يعد من المهم جدا اتباع نظام غذائي متوازن من حيث المواد الغذائية، بما في ذلك بعض البروتين والأملاح والمياه.

### ثالثا: تعود الجسم، أيام 8 إلى 15 من الصيام

ستشهد تحسنا في الحالة المزاجية، بحلول المرحلة الثالثة، نظرا لتكيف الجسم تماما مع الصيام. يقول رازين مهروف، استشاري التخدير وطب العناية المركزة في مستشفى أدينبورك في كامبريدج، إن ثمة مزايا أخرى. ويضيف: "نأكل في حياتنا اليومية العادية الكثير من السعرات الحرارية، وهو ما قد يمنع الجسم من أداء المهام الأخرى بطريقة مناسبة، مثل الإصلاح الذاتي".

ويقول مهروف: "الصيام يصحح ذلك، على نحو يسمح للجسم بتوجيه الانتباه إلى وظائف أخرى. لذا يفيد الصيام الجسم عن طريق تسهيل الشفاء ومنع الالتهابات ومكافحتها".

### رابعا: التخلص من السموم أيام 16 إلى 30 من الصيام

خلال النصف الأخير من شهر رمضان، يكون الجسم متكيفا تماما مع عملية الصيام. ويخضع القولون والكبد والكلى والجلد الآن لفترة لعملية التخلص من السموم الآن.

يقول مهروف: "صحيا، في هذه المرحلة، يجب أن تعود وظيفة العضو إلى أقصى أداء. قد تتحسن الذاكرة والتركيز وقد يتوفر المزيد من الطاقة". ويضيف: "لا يجب أن يلجأ الجسم إلى البروتين للحصول على الطاقة. يحدث هذا عندما يدخل في حالة "الجوع الشديد" وتستخدم العضلات للحصول على الطاقة، أثناء الصيام المتواصل لفترات طويلة من أيام إلى أسابيع".

ويقول مهروف: "بينما تمتد فترة الصيام في رمضان من الفجر حتى الفسق فقط، تتوافر فرصة كافية لإعادة تزويد أجسامنا بالأطعمة والسوائل التي تزودنا بالطاقة. ويحافظ ذلك على العضلات كما يساعد في إنقاص الوزن".

يعتبر الصيام خلال شهر رمضان جيدا لصحتنا، لكن أغلبنا يجهل ماذا يحدث لأجسامنا أثناء الصيام لمدة 30 يوماً. ومن خلال التقرير التالي، نعرف بالتفصيل على كل ما يحدث لأجسامنا خلال شهر رمضان بالتفصيل، وفقاً لموقع قناة "بي بي سي عربية":

### أولاً: أول يومين هما أصعب فترة صيام

لا يدخل جسم الإنسان، من الناحية الفنية، في "حالة صيام" إلا بعد ثماني ساعات أو نحو ذلك من تناول آخر وجبة. إذ يعد هذا الوقت هو الفترة التي تنتهي فيها الأمعاء من امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. وبعد ذلك تستعين أجسامنا بالفلوكوز المخزن في الكبد والعضلات لتوفير الطاقة.

وبمجرد نفاذ مخزون الفلوكوز في وقت لاحق أثناء فترة الصيام، تصبح الدهون المصدر التالي لتوفير الطاقة للجسم. وعندما يبدأ الجسم في حرق الدهون، يساعد ذلك في إنقاص الوزن، وتقليل مستويات الكوليسترول، فضلا عن تقليل خطر الإصابة بمرض السكري. بيد أن انخفاض مستويات السكر في الدم يسبب ضعفا وحالة خمول، وقد يصاب المرء بالصداع والدوار والغثيان وصعوبة التنفس. يحدث ذلك عندما تصل مستويات الجوع إلى أشد درجاتها.

### ثانياً: احذر الجفاف أيام 3 إلى 7 من الصيام

عندما يبدأ الجسم التعود على الصيام، تتفكك الدهون وتتحول إلى سكر في الدم. ويجب تجديد كمية السوائل التي تنخفض أثناء فترة الصيام، وإلا سيؤدي التعرق إلى حدوث الجفاف. ويعد





### توعية



ينخفض الضغط بعد تناول وجبة الإفطار في رمضان بسبب تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى المعدة والأمعاء، مما يؤدي إلى نقص التروية الدموية الواصلة إلى باقي أنحاء الجسم.

## أعراض مزعجة بعد الإفطار

بمجرد انتهاء البعض من تناول وجبة الإفطار خلال شهر رمضان، يشعرون بانخفاض في ضغط الدم بشكل متكرر، دون معرفة سبب ذلك.

ينخفض الضغط بعد تناول وجبة الإفطار في رمضان بسبب تدفق الدم المحمل بالأكسجين بكميات كبيرة إلى المعدة والأمعاء، لإتمام عملية الهضم، مما يؤدي إلى نقص التروية الدموية الواصلة إلى باقي أنحاء الجسم. وفي هذه الأثناء، يحاول القلب بذل جهد مضاعف، لضبط ضغط الدم، مما يتسبب في تسارع نبضاته وانقباض الأوعية الدموية، لكنه عند بعض الأشخاص يفشل في تحقيق ذلك، وفقاً لموقع "Medical News Today". عند انخفاض ضغط الدم الانقباضي بعد 30 دقيقة من تناول الطعام، تبدأ مجموعة مزعجة من الأعراض في الظهور على الشخص، أبرزها الصداع، الدوخة، سرعة ضربات القلب، صعوبة التنفس.

وإذا لم يسرع الشخص في السيطرة على انخفاض ضغط الدم، قد تتطور الأعراض



لديه إلى فقدان الوعي، مما يتسبب بسقوطه وارتطامه بالأرض بشكل مفاجئ، ومن ثم الإصابة بالكسور أو الكدمات. ولتغلب على انخفاض ضغط الدم بعد الإفطار، يجب اتباع التالي:

- تجنب الوقوف أو الحركة، منعاً للسقوط.
- شرب القليل من الماء.
- النوم على الأرض ورفع القدمين قليلاً.
- تناول أي طعام يحتوي على الصوديوم، لرفع ضغط الدم.
- زيارة الطبيب إذا لم تتحسن أعراض انخفاض ضغط الدم بعد تنفيذ الإجراءات السابقة.
- أما لتجنب انخفاض ضغط الدم في رمضان، فيجب اتباع النصائح التالية:
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة من الصوديوم في وجبتي الإفطار والسحور.
- شرب كمية وفيرة من الماء ما بين الإفطار والسحور.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في وجبتي الإفطار والسحور.
- قياس ضغط الدم باستمرار.

## ممارسات طبية هامة

قد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، مما قد يعرضهم لاختساب الوزن، لكن باتباع إرشادات بسيطة يمكن إنقاص الوزن وخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فمن المستحسن تطبيق هذه الممارسات الطبية والتخلي بها حتى في غير أوقات الصيام:

- اشرب الكثير من الماء (10 أكواب على الأقل)، وتناول الأطعمة المرطبة مثل الحساء والبطيخ والسلطة الخضراء.

- تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، وتذكر أن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر ستضيف مزيداً من السعرات الحرارية إلى نظامك الغذائي.
- تجنب التعرض للشمس عند ارتفاع درجات الحرارة.

- جدد مستويات الطاقة لديك عن طريق تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة.
- تناول في وجبة الإفطار التمر وكثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، وتناول الحبوب الكاملة، التي تزود

- الجسم بالطاقة والألياف.
- تناول اللحوم الخالية الدسم والدجاج بدون جلد والأسماك على أن تكون مشوية أو مطهية في الفرن للحصول على حصة جيدة من البروتين الصحي.
- تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السكر.

- تناول السحور الخفيف كل يوم، وهناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة السحور مثل كبار السن، والمراهقين، والنساء الحوامل، والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام.

- يجب أن تتضمن وجبة السحور خضروات وحصة من الكربوهيدرات مثل الخبز/لنائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالبروتين.

- تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات ملح كبيرة.

- تناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك، فالوجبات الكبيرة تسبب حرقة في المعدة وشعور بعدم الارتياح.

- تحرك قدر الإمكان، وكن نشيطاً في فترات المساء، ويمكنك المشي يومياً بانتظام.





## دواء

# الأدوية في رمضان.. قواعد ومحاذير

- تختلف مواعيد استخدام الأدوية في شهر رمضان الفضيل،
- ما يسبب إرباكا لكثيرين من المرضى خاصة الذين يعانون
- من أمراض مزمنة، وهنا تقدم "المجلة الطبية"، نصائح وقواعد هامة بشأن استخدامات الأدوية، وهي كما يلي:
- أدوية لا تؤثر على الصيام
- كل الأدوية والمواد التي يتم امتصاصها من خلال الجلد مثل المراهم والكريمات.



يجب أن يكون توزيع الأدوية على فترتي الإفطار والسحور من قبل الطبيب لمرضى يتناول عدة أدوية الضغط والقلب بحيث يأخذ بعين الاعتبار التداخلات المحتملة بين الأدوية.

## نصائح هامة

- الأدوية التي يفضل تناولها قبل الطعام مثل أدوية حموضة المعدة يمكن أخذها قبل السحور بنصف ساعة أو بعد الإفطار بساعتين.
- أدوية الغدة الدرقية، يمكن أخذها قبل الفطور ب ساعة أو قبل السحور بساعة.
- أدوية الدهون / ارتفاع الكوليسترول بعد الإفطار.
- الأدوية النفسية قبل السحور.
- أدوية الألم يفضل تناولها بعد الأكل
- أدوية السيولة / علاج تخثرات الدم قد يؤدي استخدامها علي معدة فارغة الي حرقان في المعدة مثل الأسبرين، و قد يتعارض الوارفارين أيضا مع الخضروات وبعض الأطعمة الخضراء والأطعمة التي تحتوي علي فيتامين K.
- يجب أخذ الحيطة مع نوعية الأطعمة المستخدمة ويفضل أخذها بعد الإفطار مع الحفاظ علي نفس التوقيت يوميا.
- يجب أن يكون توزيع الأدوية علي فترتي الإفطار والسحور من قبل الطبيب لمرضى يتناول عدة أدوية الضغط والقلب بحيث يأخذ بعين الاعتبار التداخلات المحتملة بين الأدوية.

أي دواء يتم تناوله عن طريق الفم ويصل إلى المعدة يكسر الصيام. يمكن للأطباء مساعدة الأشخاص الذين يتناولون هذا النوع من الأدوية على الصيام من خلال تغيير مواعيد الأدوية والجرعات المناسبة.. يعتمد ذلك على الحالة الصحية للشخص وقدرته الصحية علي تحمل ساعات الصيام.

- الأدوية التي تؤخذ لمرة واحدة كل 24 ساعة لا يحصل عليها أي تغيير.
- الأدوية التي تؤخذ على شكل جرعتين كل 12 ساعة، يتم دراسة إمكانية إعطاء الدواء عند وجبتي السحور والإفطار، بشرط الا يسبب سمية ولا يتعارض مع الأطعمة السمية الناتجة عن تقليل الزمن الفاصل بين الجرعتين وخصوصا للأدوية ذات هامش أمان ضيق.
- الأدوية طويلة المفعول، يمكن التغلب عليها بجرعة واحدة يوميا أو استبدالها بدواء اخر يؤخذ لمرة واحدة باليوم.
- يمكن استبدال طريقة الإعطاء الفموية لبعض الأدوية التي يجب تكرارها بطريقة إعطاء أخرى لا تؤدي إلى الإفطار، مثال ذلك أقراص المسكنات كالك" فيفادول" التي يمكن استبداله بالتحاميل أو الشكل الحقني.



## دواء



تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوي السكر بالدم ما يعرف بالجرعة المخلوطة المقسومة، حيث تعطي كبديلة إذا كان المريض يحقن نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكر، ويعطيان مرتين باليوم.



## تعديل أوقات الأنسولين

نوعين من الأنسولين الأول مائي رائق والآخر يطلق عليه العكر، ويعطيان مرتين باليوم. ويفضل من الناحية العلاجية المناسبة لشهر رمضان أن تعطي الجرعة الأكبر في الليل عند الإفطار، أما الجرعة الأصغر فتعطي قبل السحور بنصف ساعة، مع ضرورة التأكيد على أن بعض الحالات تستلزم إشرافا طبيا متصلا.

### الأقراص المحفظة للسكر

يمكن للمريض الذي يتناول هذه الأقراص أن يصوم على أن تكون الجرعة الأساسية قبل الفطور مع ضرورة مراجعة طبيبه لتحديد مدي الحاجة إلى جرعة أخرى قبل السحور. لا داعي لتغيير جرعة أقراص الميتفورمين (Metformin) (منظم السكر)، ولذلك لأنها لا تسبب انخفاضا في نسبة السكر.

يستطيع المريض الذي يعتمد على الأنسولين أثناء شهر الصيام تعديل أوقات حقن الأنسولين كما يلي:  
- إذا كان المريض يعتمد على جرعة واحدة، تكون هذه الجرعة قبل الإفطار.  
- إذا كان المريض يعتمد على جرعتين، تكون الجرعة الأساسية قبل الإفطار والجرعة الأقل قبل السحور ويعتمد زيادة الجرعة أو إنقاصها على كمية ونوعية السحور وبحسب ما يحدده الطبيب.

### طرق إعطاء الأنسولين

تتباين وتتنوع طرق إعطاء الأنسولين ولعل أكثرها قبولا من حيث راحة المريض وضبط مستوي السكر بالدم ما يعرف بالجرعة المخلوطة المقسومة، حيث تعطي كبديلة إذا كان المريض يحقن



## ماذا عن تداخل الأدوية في رمضان؟

تؤثر نوعية الإفطار على امتصاص بعض عناصر الدواء.. مثلا :

- شرب الشاي والقهوة وعصير البرتقال تزيد من امتصاص الأسبرين والمضادات الحيوية وبعض المنومات . كما يؤدي إلى حبس مفعول بعض مضادات الاكتئاب وبعض مضادات الهيستامين .
- بعض الوجبات الغنية بالدهون تزيد من امتصاص بعض الأدوية .
- تناول الثايروكسين مع الطعام قد يقلل من امتصاصه .



أمراض مزمنة



## مرضى كبد يمكنهم الصيام

(ب) و(ج)، فهؤلاء يمكنهم الصوم بعد استشارة الطبيب المعالج أولاً.  
وأشار الدكتور درباله إلى أن الصوم قد يكون مفيداً لحالات الدهون على الكبد، إذ يفيد في حرق هذه الدهون. ويجسب الدكتور درباله، رمضان فرصة لتطعيم مواعيد الغذاء والوجبات، ولذا ينصح المريض الصائم بالتالي:  
- الفطور بمشروب سكري خفيف، واشتمال الوجبة على النشويات والسكريات والبروتينات.  
- تقليل كمية الدهون للحد الأدنى، خاصة لمرضى الدهون على الكبد.  
- يفضل أن تحتوي الوجبة على الفواكه لتمده بالسكريات مع شرب السوائل.  
- الابتعاد عن الأطعمة المقلية والوجبات السريعة.  
- الحرص على نظام غذائي متوازن يضم جميع المجموعات الغذائية، كالحبوب والفواكه والخضروات واللحوم والفاصوليا والحليب والزيت، وتناول الطعام الذي يحتوي على الألياف، لأنها تساعد الكبد على العمل بمستوى الأمثل.  
- شرب كثير من الماء إذ يمنع الجفاف ويساعد الكبد على العمل بشكل أفضل.

ثمة مرضى كبد هم ذوي الحالات المستقرة، يمكنهم الصيام دون حدوث مضاعفات محتملة، وآخرون ينصح بعدم صيامهم حفاظاً على صحتهم هم مرضى الالتهاب الكبدي الفيروسي الحاد، ومرضى دوالي المريء، والاستسقاء، والغيبوبة الكبدية. وأفاد استشاري أول الجهاز الهضمي وأمراض الكبد، الدكتور معتز درباله، إن هناك حالات مرضية حادة مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي الحاد من الأنواع "إيه" (A)، و"بي" (B)، و"سي" (C)، فهؤلاء يمنع عليهم الصوم، والرخصة الشرعية هنا تمنع الصوم. ويضيف "أما بالنسبة للحالات المزمنة المستقرة، مثل حالات الفيروس أو الالتهاب الكبدي أو الخلل في وظائف الكبد أو المصابين بدهون على الكبد، فهؤلاء المرضى يمكنهم الصوم، وفقاً لـ"الجزيرة نت".

ويتابع "أما أصحاب الحالات المزمنة التي في درجات متأخرة من المرض، مثل مرضى دوالي المريء والاستسقاء والغيبوبة الكبدية ومرضى الكبد المزمن المصحوب بمرض السكري، فهؤلاء يستحب لهم الإفطار من الناحية الطبية. ولدينا مجموعة أخرى من المرضى وهم الغالبية، مثل مرضى الخلل المناعي للكبد وأمراض الكبد الوراثية وأمراض كبدية منذ الطفولة ومصابي فيروس الكبد

“

بالنسبة لمرضى  
الغسيل الدموي  
في حالة صيامهم  
يجب عليهم الحذر  
من كمية الماء التي  
يتناولونها بعد  
الإفطار، حيث  
لا تزيد على لتر  
واحد يومياً حتى لا  
تتجمع المياه داخل  
الجسم على القلب  
والرئتين.



## ما يجب أن يعرفه مرضى الكلى

لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بشكل كبير، وفقاً لـ"الجزيرة نت".  
أما مرضى الغسيل الدموي يقومون بغسل الدم 3 أيام في الأسبوع، وبالتالي فيمكنهم الصيام في باقي أيام الأسبوع، حيث يصاحب عملية الغسيل إعطاء محاليل عن طريق الوريد مما يفسد الصيام.  
وبالنسبة لمرضى الغسيل الدموي في حالة صيامهم يجب عليهم الحذر من كمية الماء التي يتناولونها بعد الإفطار، حيث لا تزيد على لتر واحد يومياً حتى لا تتجمع المياه داخل الجسم على القلب والرئتين.

في شايها التقرير التالي، نستعرض نصائح حول صيام مرضى الكلى ومن الذين يسمح لهم بالصوم، فيالنسبة لمرضى القصور الكلوي الحاد تكون حالتهم الصحية حرجة، وهم ممنوعون من الصيام إلى أن تتحسن حالة الكلى وتعود إلى وضعها الطبيعي.

وتختلف حالة اعتلال الكلى لدى مرضى الكلى المزمن حسب مراحل المرض، وينصح المصابون بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام،

# Pentrax<sup>®</sup>

Pantoprazole



شيبا فارما  
Shiba Pharma



[www.shibapharma.com](http://www.shibapharma.com)



## إفطار مثالي



يوفر التمر العديد من مضادات الأكسدة، التي لها عدد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل ألزهايمر والضمور البقعي وبعض أنواع السرطان. ويحتوي التمر على مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك "الكاروتينات" و"البوليفينول" و"الأنثوسيانين" وقد ارتبط تناول نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

### 3 - توفير مغذيات مهمة

تتألف 4 تمرات (حوالي 100 غرام) يوفر 27% من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف و20% من الكمية اليومية الموصى بها من البوتاسيوم.

### 4 - الوقاية من الإمساك

يحتوي التمر على الألياف الغذائية، والتي تقيد صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك، وتعزيز حركات الأمعاء المنتظمة من خلال المساهمة في تكوين البراز.

يعتبر التمر غذاء مثالي لبدء إفطارك به خلال شهر رمضان، فهو يقدم لك العديد من الفوائد الصحية، ويمد جسمك بدفقة من الطاقة في صورة سكريات الفركتوز والغلوكوز، وهو ما يحتاجه الجسم بعد الصيام. وأبرز الفوائد التي يحصل عليها الجسم عند تناول التمر، فهي كما يلي:

### 1 - تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب

يوفر التمر الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تخفض الكوليسترول الضار في الدم "البروتين الدهني منخفض الكثافة"، وفقا لموقع "إيت ديس نات ذات".

وترتبط الألياف القابلة للذوبان بالكوليسترول الضار، وهذا بدوره يساعد في منع تراكم رواسب الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين (المعروف باسم تصلب الشرايين)، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

### 2 - الحصول على مضادات الأكسدة



يوفر التمر العديد من مضادات الأكسدة، التي لها عدد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، مثل ألزهايمر والضمور البقعي وبعض أنواع السرطان. ويحتوي التمر على مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك "الكاروتينات" و"البوليفينول" و"الأنثوسيانين" وقد ارتبط تناول نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

## فواكه تجنبك الجفاف

على انخفاض ضغط الدم، يُساهم في تقليل الوزن، ويمدّ الجسم بالطاقة التي يحتاجها للقيام بوظائفه الحيوية.

### 4. الشمام

يُساهم في تجنب العطش أثناء الصيام، لأنه يحتوي على ما نسبته 89% من الماء، لذا فهو مرطبٌ لجسم الصائم ولا يقلُّ أهميةً عن البطيخ في الترطيب وتنشيط الجسم، كما أنه يقي من الجفاف بسبب محتواه من الإلكترونات والمعادن الهامة، ويحافظ على ثبات نسبة السكر في الدم.

### 5. الموز

يحد من الشعور بالعطش لفترات طويلة، ويهدئ الأعصاب ويساعد في التقليل من الضغط والتوتر المصاحب للصيام بسبب احتوائه على مادة التربتوفان، التي يقوم الجسم بتحويلها إلى ما يعرف بهرمون السعادة السيروتونين في الجسم.

### 6. البرتقال

يحتوي ما نسبته 87% من الماء، لذلك هو يجد من العطش أثناء الصيام، ويُصنع شربه كعصير طبيعي.



يساعد الاختيار الجيد لأغذية مليئة بالمغذيات والسوائل، والتركيز عليها كوجبة مسائية خفيفة بعد الإفطار أو خلال السحور، في زيادة الإحساس بالشبع والتقليل من الجوع والعطش خلال نهار رمضان. ومن أهم الأغذية التي يجب الحرص على تناولها، بعض أنواع الفواكه التي تتوفر في الأسواق اليمنية خلال شهر رمضان، وهي كما يلي:

### 1. البطيخ

يُنصح الصائم بتناولها بين وجبتي الإفطار والسحور لتجنب العطش أثناء صيام اليوم التالي، فهو يحتوي على 92% من الماء، كما يحتوي على الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على تسهيل حركة الأمعاء، وتعزيز صحة الجهاز الهضمي وعمله، وتقوي من الإمساك.

### 2. المانجا

من الفواكه المرطبة في شهر رمضان، وتحتوي على نسبة جيدة من الألياف والفيتامينات، وتمدّ الجسم بما قيمته 135 سعرة حرارية.

### 3. التين

يُلبّن الفضلات ويُحسن حركة الأمعاء ويقي من الإمساك أو معالجته، وذلك كونه غني بالألياف الغذائية، ويساعد



## طب بديل



أثبتت دراسات علمية عديدة أن الصيام يخلص الجسم من السموم، وقال خبير المناعة المصري، وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، مجدي بدران، إن فوائد الصيام لأجهزة الجسم عديدة، حيث يستفاد منها في عمل صيانة دورية خاصة للجهاز المناعي.



## حصانة ضد الأمراض

ووفقاً لخبير المناعة المصري، كشفت الدراسات أن التنظيف المناعي لمحتويات خلايا الجسم يزداد طوال فترة الصيام حيث يقوم بغسل خلايا الجسم من الداخل، ليتخلص من أي ميكروب أو جزيئات ضارة، بل يمكنه أن يدمر الجزيئات المسرطنة أولاً بأول. وأفاد بأن الصيام يزيد من كفاءة الخلايا "الأكلة" التي تحفز المناعة على العمل ويطلق عليها مايسترو المناعة، وتشكل ما يقرب من 70% من كرات الدم البيضاء وهي الجنود المسؤولة عن حماية الجسم من الأخطار. ونوه بأن الصيام يفيد مرضى الحساسية حيث يدرهم على التعود على منع الأطعمة المسببة للحساسية، ويرفع مناعتهم ويخلصهم من التأثيرات الضارة للأطعمة المسببة للحساسية مما يبشرهم بالشفاء.

أثبتت دراسات علمية عديدة أن الصيام يخلص الجسم من السموم، وقال خبير المناعة المصري، وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة مجدي بدران، إن فوائد الصيام لأجهزة الجسم عديدة، حيث يستفاد منها في عمل صيانة دورية خاصة للجهاز المناعي. وأوضح بدران، إن الصيام يقلل من استنشاق أدخنة التبغ وهو ما يعود على الفرد بصحة جيدة ومناعة قوية تقاوم الأمراض، وفقاً لموقع "المصراوي". وأشار إلى أن الصيام الصحي يزيد من المناعة بدقة وبشكل خاص بسبب عمليات التنظيف المناعي لمحتويات خلايا الجسم والخلايا الأكلة، فمن المعروف أن المناعة تعمل على تحصين الفرد ضد الأمراض وكل فرد يصاب بمرض هو ناتج عن خلل في جهازه المناعي.

## معالج للقولون العصبي

الصيام لساعات طويلة خلال اليوم يمكن ان يعالج حالات القولون العصبي ومشاكل عسر الهضم وانتفاخ المعدة، مؤدياً بالتالي الى تنظيم حركة القولون وتقوية عضلات واغشية الجهاز الهضمي. ويؤدي الصيام إلى تعزيز صحة الجهاز الهضمي وحماية القولون من أي متاعب صحية ناجمة عن كثرة الاكل، خاصة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي والقولون، وفقاً لمجلة "هي". وفي ما يلي، نستعرض جملة من الفوائد التي يجنيها مرضى الجهاز الهضمي والقولون من الصيام:

- يساعد الصيام في التقليل من حدوث القرحة الهضمية والتهاب غشاء المعدة وتقليل المغص المعوي.
- العصب الحائر من المشاكل الصحية التي حيرت الأطباء في علاجه وهو يحدث عادة في المعدة. ومع الصيام فإنه يقل تموج الحركات بسبب عدم وجود الطعام في المعدة ما يسهل على العصب الحائر عند اصابته بالالتهابات تقليل هذه الالتهابات لفترة لا بأس بها.
- تقل الحركة العضلية للمعدة اثناء الصيام جراء خلوها من الطعام، وبالتالي يقل افراز حامض الكلور مع بقية انواع الاحماض والانزيمات، وهذه الاخيرة لها تأثير سيء على جدار

المعدة مسببة الاصابة ب حموضة المعدة. وبالتالي فإن الصيام يخفف من اثار الحموضة بشكل كبير.

- الصيام فرصة كبيرة لإراحة الكبد والمعدة من التقلصات التي يمكن ان تصل لحد التهيج الكامل في الامعاء وما يترتب عليه من اعراض صحية غير محمودة.
- من فوائد الصيام لمرضى الجهاز الهضمي والقولون، تنظيف الجسم للسموم المتراكمة فيه ما ينظم عملية الهضم والاخراج ويساعد في تخزين جيد للأغذية التي تم هضمها وتوزيعها على كافة اعضاء الجسم باعتدال.
- الصيام يعطي الكبد فرصة كبيرة لعدم الاصابة بالتشمع الدهني، الذي يحل محله مواد اخرى مفيدة لعمل الكبد وهو ما يعرف بإعادة تاهيل الكبد.
- يفيد الصيام في الشفاء السريع من مشاكل القرحة الهضمية والبواسير والاثني عشر، اضافة الى سرعة علاج حالات تشنج المعدة والتهابات القولون وتشنجاته.



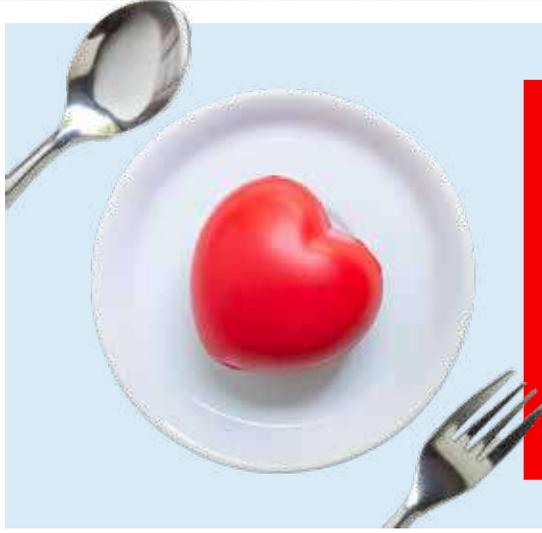


## نبض



يضخ القلب عادة الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من هذه الكمية، لكن أثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي ويتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية، مما يساعد مرضى القلب والذبحة الصدرية، الذين يصومون، على تحسن حالتهم الصحية.

## تأثيرات إيجابية للصيام على القلب



رمضان، وطلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات، بحسب تقرير لـ "الجزيرة نت".

كما من الضروري أن يراجع المريض مختص القلب لمعرفة الأدوية التي ينبغي تناولها خلال شهر رمضان، حيث يقوم الطبيب بتقييم وضع المريض من حيث إمكانية استبدال الأدوية المعتادة التي يتناولها المريض بأخرى ليتم تعويض فترة الصيام الطويلة.

لا يؤثر الصيام بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يصابون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس.

ويكون الصيام غالباً مفيداً لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها والابتعاد عن التدخين والحد من التوتر مما يساهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب وينعكس إيجابياً على صحة المريض. وعلى مرضى القلب اتخاذ الاحتياطات في أثناء صيام شهر

## أمر لا بد منها لمرضى القلب

صعوبة في التنفس - ضرورة ممارسة التمارين الرياضية كالمشي وإن كانت لفترة قصيرة.

- الالتزام بمواعيد الأدوية، خاصة أولئك الذين يحتاجون إلى استخدام مضادات التخثر، لأن التوقف عنها قد يؤدي لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوفاة. - يجب الحصول على أربع ساعات على الأقل من النوم المتواصل ليلاً بعد الإفطار وقبل السحور، والنوم لبضع ساعات أخرى بعد السحور، وأخذ قيلولة صغيرة لمدة 20 دقيقة خلال النهار.



- تقليل كميات الطعام وتناولها على مراحل؛ حيث يساهم ذلك في إحداث تغييرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض، ويؤدي إلى تحفيز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقليل الكوليسترول الضار. - وينصح بشكل عام بتناول كميات صغيرة من الطعام على 4 مراحل مقسمة على مدار فترة الإفطار بدلاً من تناول وجبتين كبيرتين. - تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح. - عدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث

## 3 فوائد يؤديها الصيام للقلب

2 - الصيام يؤدي إلى تحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة، مما يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم ببقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه. 3 - يضخ القلب عادة الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من 10% من هذه الكمية، لكن أثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي ويتوقف القلب عن ضخ هذه الكمية، مما يساعد مرضى القلب والذبحة الصدرية، الذين يصومون، على تحسن حالتهم الصحية.

1 - أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة فيه فتره الصيام فإن من بين هذه المواد تكون الدهون المتصلبة بجدران الأوعية الدموية، ويؤدي ذلك إلى إذابتها تماماً كما يذيب الماء الثلج، وبالتالي زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر الدم، وتزداد بذلك حيوية وعمل الخلايا، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتؤخر عنده علامات الشيخوخة.





معدة إنجابية



أفادت الدكتورة حمزة في حديثها لـ "الطبية" إن فترة الصيام للحامل تقسم إلى ثلاث فترات، الأولى تشمل الشهر الأول حتى الثالث وفيها تعاني الحامل من أعراض بداية الحمل حيث صعوبة التنفس والغثيان، منوهة بأنه "حال معاناة الحامل من القيء أكثر من 3 مرات يومياً فلا يستحب لها الصيام حتى الجفاف".



## أخصائية: الصيام قد يكون ضاراً على الحامل

### خاص: الطبية

والشورية والعصائر التي تساعد على التخفيف من الانتفاخ، وعسر الهضم وتجنب الوجبات الدسمة والمشروبات المنبهة. وأضافت، كذلك التخفيف من الإجهاد وتحاشي الوقوف في المطبخ لفترات طويلة والتبته إلى وضعية الجلوس بشكل صحي مهم جداً للمرأة الحامل حتى لا يتأثر الحمل ويتسبب في مضاعفات للجنين قد تصل إلى الوفاة أو الولادة المبكرة. وأشارت أخصائية النساء والولادة إلى أن المرأة تحتاج إلى رفع المناعة أثناء الحمل من خلال تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والكالسيوم والفيتامينات المفيدة للأم والطفل خاصة بعد الولادة حتى لا يتعرض المولود للصفار وغيرها من الأمراض المهددة لحياته. ونصحت المرأة الحامل في رمضان بعدم إهمال الاستشارة الطبية الدورية والمتابعة لقياس ضغط الدم والوزن والأطمئنان على وضع الجنين، منوهة بأن الدوخة أثناء الصيام والتقيؤ المستمر من المؤشرات التي تستدعي اللجوء الفوري للمستشفى.

يسبب الحمل الكثير من التغييرات في الجسم وزيادة الوزن، وفي الواقع هناك طفل بحاجة إلى تغذية مستمرة، مما يعني أن هناك العديد من آثار الصيام أثناء الحمل، بعضها ذو تأثيرات قصيرة المدى وسوف تختفي مع مرور الوقت بينما البعض الآخر قد تكون له آثار على المدى الطويل. وقالت أخصائية النساء والولادة الدكتورة فايزة علي مقبل بأن الصيام لا يؤثر على الحامل التي تتمتع بصحة جيدة وتلتزم بالتوازن الغذائي، ولا تعاني من مضاعفات الحمل مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم واللاتي يعانين من أمراض مزمنة تستوجب تناول أدوية معينة. وأوصت في حديث سابق لـ "الطبية"، بضرورة أن تحرص الحامل أثناء الصيام على شرب كميات كبيرة من السوائل (3-4 لترات) يومياً لتجنب الجفاف مع مراعاة عدم الإكثار من شرب الماء أثناء السحور حتى لا تصاب بالغثيان وآلام البطن خلال ساعات النهار. وأكدت على أهمية تناول الوجبات الخفيفة متعددة الفيتامينات والمعادن

## 3 فترات لصيام الحوامل

### خاص: الطبية

أو أمراض مثل السكر والضغط وأمراض الكلى والقلب فيمكنها الصيام مع متابعة الجنين بالسونار. وأضافت "والفترة الثالثة هي الشهر الأخيرة من الحمل وتشمل الشهر السابع والثامن والتاسع، وهي فترة تتسم بصعوبة حركة الحامل لكبر حجم الجنين داخلها، فضلاً عن معاناتها من آلام المعدة وآلام الظهر، كما يزداد مجهود الجهاز الدوري والقلب حتى يتمكن من ضخ الدم اللازم لنمو الجنين والمشيمة، ويتأثر الجهاز البولي نتيجة ضغط الجنين على المثانة، ولا يسمح بـ الصيام للحامل في الشهور الأخيرة إلا بموافقة الطبيب".

قالت استشارية النساء والتوليد والجراحة وعلاج العقم، الدكتورة عفاف حمزة، إن "الصيام للحامل في الشهور الأخيرة يحظى باهتمام كبير من الأم التي أوشكت على الولادة، وترغب في معرفة تأثير الصيام على جنينها سواء في الشهر السابع أو الثامن أو التاسع، وهي فترة الثلث الأخير من الحمل، وفيه تعاني الحامل من أعراض كثيرة ناتجة عن كبر حجم الجنين فيضغط على المثانة وتزداد عدد مرات التبول، فضلاً عن تأثر العمود الفقري وغيرها من أعراض وعلامات أخرى لا بد منها من كسر الصيام لمنع حدوث الولادة المبكرة". وأفادت الدكتورة حمزة في حديثها لـ "الطبية" إن فترة الصيام للحامل تقسم إلى ثلاث فترات، الأولى تشمل الشهر الأول حتى الثالث وفيها تعاني الحامل من أعراض بداية الحمل حيث صعوبة التنفس والغثيان، منوهة بأنه "حال معاناة الحامل من القيء أكثر من 3 مرات يومياً فلا يستحب لها الصيام حتى لا تصاب الجفاف". وتابعت "أما الفترة الثانية من الحمل فتشمل الشهر الرابع والخامس والسادس، ويطلق على هذه الفترة الشهور الذهبية نظراً لاستقرار حالة الأم وشعورها بأعراض بسيطة تتمثل في حموضة المعدة وعسر الهضم، وفي هذه الفترة إذا كانت الحامل لا تعاني من مشاكل صحية



# 5 أسباب للعصبية وتوتر الصائمين



مدة نفسية

**الكافيين:** قلة تناول الكافيين خلال ساعات الصيام قد تسبب أعراض انسحاب، مثل الصداع والتعب والتهيج.  
**قلة النوم:** عدم حصول الجسم على ساعات نوم كافية متواصلة، يؤثر بشكل سلبي على الجهاز العصبي، بجانب الكثير من الأعراض الجسدية مثل صعوبة التركيز والصداع والإعياء، وجميعها عوامل تزيد من الشعور بالتوتر والضغط النفسي.  
**ويمكن التغلب على العصبية والتوتر خلال ساعات الصيام، عند اتباع هذه النصائح:**  
- شرب الكثير من الماء والسوائل خلال ساعات الإفطار، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين.  
- تناول وجبات صحية، وتجنب الأطعمة التي قد تُسبب التوتر، مثل السكريات والدهون المشبعة.  
- الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب السهر، والنوم لساعات متواصلة.  
- ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.  
- التنفس العميق والتأمل، للتقليل من الضغط النفسي والتوتر.

يزداد لدى البعض الشعور بالعصبية وحدة التوتر خلال ساعات الصيام، وذلك بسبب عدد من العادات غير الصحية التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية.  
ووفقاً لـ 'Medical news today'، فإن أبرز أسباب الشعور بالتوتر والعصبية خلال ساعات الصيام وطرق التخلص منها، هي كما يلي:  
**التغيرات في روتين الحياة:** قد يؤدي تغيير ساعات النوم والأكل الذي يحدث بشكل مفاجئ خلال شهر رمضان إلى شعور بعض الأشخاص بالتوتر والقلق.  
**انخفاض مستوى السكر في الدم:** قد يؤدي نقص السكريات خلال الصيام إلى انخفاض مستويات الطاقة في الدماغ، ويرجع ذلك إلى عدم الالتزام بالمعايير الصحية للتغذية خلال وجبتي الفطور والسحور، وعدم حصول الجسم على ما يلزمه من الحصص الغذائية للمعادن والفيتامينات اللازمة.  
**الجفاف:** قلة شرب الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور، مما قد تؤدي إلى الجفاف ونقص في سوائل الجسم، بما في ذلك سائل الدماغ، وهو ما قد يسبب تهيجاً في الأعصاب.



قلة النوم؛ عدم حصول الجسم على ساعات نوم كافية متواصلة، يؤثر بشكل سلبي على الجهاز العصبي، بجانب الكثير من الأعراض الجسدية مثل صعوبة التركيز والصداع والإعياء، وجميعها عوامل تزيد من الشعور بالتوتر والضغط النفسي.

## فرصة لزيادة الثقة بالنفس

الظروف الصعبة التي تواجهه في الدنيا مما يعطيه الراحة النفسية والهدوء والصبر على الابتلاء.

### تتمية الشخصية

من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يفكر في ذاته وينمي قدرة الإنسان على التحكم في الذات ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية.

### تحسين ضد الاضطرابات النفسية

الأشخاص الذين يتمتعون بشخصية متزنة ويلتزمون بأداء العبادات وتطبيق تعاليم الدين في تعاملهم هم غالباً أقل إصابة بالاضطرابات النفسية وهم أكثر تحسناً واستجابة للعلاج عند الإصابة باضطرابات نفسية.



تحرص الأسر الاجتماع على مائدة طعام واحدة وفي وقت واحد في رمضان، فضلاً عن الصلاة والالتزام بممارسة العبادات. كل ذلك له تأثير إيجابي في تحسين الحالة النفسية خاصة للذين يعانون من العزلة فهي تكسر الحاجز بينهم وبين المحيطين بهم، وفق موقع 'ويب طب' على النحو التالي:

### زيادة الثقة بالنفس

للسوم آثار إيجابية في تقوية الإرادة التي تعد نقطة ضعف لدى أغلب المرضى النفسيين، فهو يمنحهم العزيمة من خلال الصبر الذي يتطلبه تأجيل الإشباع للحاجات الشخصية والشعور بالرضا من خلال نجاحهم بضبط النفس.

### طمأنينة

يعطي الصيام للإنسان إحساساً بالطمأنينة ويتقرب به من الله مما يحقق له الإحساس بالعدالة، كما يقوم من تحمل



## أطفال



"من أجل صيام آمن للطفل، يجب وضع نظام غذائي متوازن لاتباعه خلال شهر رمضان، بحيث يضمن تناول الطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية والضرورية لثمونه، وأن يحتوي على المعادن والفيتامينات المختلفة كفيتامين A وفيتامين B6 والكالسيوم والحديد والزنك واليوتاسيوم".



## نظام غذائي آمن للأطفال الصائمين

### خاص: الطبية

في نقص طاقته. وأوصى أخصائي أمراض الأطفال، بأن يحصل الطفل الصائم على كمية كافية من السوائل للطفل بعد ساعات الصيام لمنع الجفاف أو الإمساك أو التهابات البولية وغيرها كما انصح بشرب الماء والتقليل من العصائر الصناعية لكونها تحتوي أو غنية بالسكر واستبدالها بالعصائر الطبيعية مثل البرتقال والجزر لكونها غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة. ودعا الأسر التي ترغب في تشجيع أطفالها على الصيام إلى تحمله مسؤوليتها في مراقبتهم باستمرار "لأن الصيام يعمل على انخفاض السكريات، وأحياناً يتسبب بشعور الأطفال بالتعب وعدم استطاعتهم تحمل الصوم، وهنا يجب قطع الصيام والإفطار فوراً".

شدد أخصائي طب الأطفال الدكتور أسامة الميرابي، على ضرورة وضع برنامج ونظام غذائي متوازن للأطفال الذين تسمح أعمارهم وصحتهم بالصيام. وقال الدكتور الميرابي "الطبية"، أنه من أجل صيام آمن للطفل، يجب وضع نظام غذائي متوازن لاتباعه خلال شهر رمضان، بحيث يضمن تناول الطفل جميع العناصر الغذائية الأساسية والضرورية لثمونه، وأن يحتوي على المعادن والفيتامينات المختلفة كفيتامين A وفيتامين B6 والكالسيوم والحديد والزنك واليوتاسيوم". كما شدد على ضرورة احتواء غذاء الطفل الصائم على السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه كي لا يكون صيام رمضان سبباً

## أطفال يمكنهم الصيام

تشير أخصائية التغذية العلاجية والسمنة القطرية، الدكتورة عائشة صقر، إلى أن هناك أطفالاً لديهم القدرة على تحمل الصيام لفترة طويلة ويمكنهم صوم اليوم كله منذ عمر صغير مع الأخذ في الاعتبار أنه يجب تغذيتهم جيداً وبشكل فائق ومركز وقت الإفطار.

وتؤكد عدم وجود سن معينة يجب أن يصوم فيها الطفل لأن ذلك يعتمد على قدرة الأطفال على الصوم والتي تختلف بناءً على العمر والقدرة البدنية والصحية، وفقاً لموقع "الجزيرة نت". وتابعت "توجد بعض الأمور كذلك التي تساعد الطفل

على صيام فترة أطول، مثل نصح الطفل بأخذ قدر من الراحة، حيث يتم صرف جزء أقل من الطاقة والمحافظة على قدرته على استمرار الصيام". وتبين الدكتورة عائشة إننا لا نستطيع القول أن سن 7 سنوات أو 9 سنوات هو السن المناسبة للصيام، لأن الطفل قد يصل إلى سن 12 سنة ويكون ما زال غير مؤهل للصيام وفقاً لقدرة الجسدية وطاقته ووضع الصحي وكذلك تقبله للصيام. وتضيف "قد نجد أن هناك طفلاً قادر على صوم يوم رمضاني كامل، في حين أن طفلاً في نفس العمر لا يستطيع القيام بذلك، وهناك بعض الأطفال يستطيعون صوم بعض الأيام ولا يستطيعون الاستمرار في ذلك طوال الشهر، حيث تختلف قدراتهم خلال الأيام المختلفة".





### عظام

## د. حمود زيد: الصيام يجدد العظام



والتي تلعب دور كبير في تحفيز التهاب المفاصل الروماتويدي، بالإضافة إلى قمع التعبير الخلوي المؤيد للالتهابات خلال وبعد شهر رمضان، ويمكن تفسير تخفيف حالة الالتهاب عن طريق تقليل الدهون في الجسم والتحكم في عوامل خطر التمثيل الغذائي. وأضاف: أظهرت دراسات عدة أجريت في دول إسلامية على مرضى المفاصل الروماتويدي من تحسين في أعراض الالتهاب من أهمها تصلب أو تيبس المفاصل في الصباح الباكر وانخفاض حدة الألم بالإضافة إلى انخفاض بروتين سي التفاعلي وسرعة ترسب الدم، كما أكدت دراسة تونسية أجريت على مصابين بالتهاب المفاصل الفقارية، انخفاض في درجة نشاط المرض بعد صيام المصابين في رمضان، ويخفف من حدة الألم، والأعراض المصاحبة كألم وتورم الأصابع.

وأشار إلى أن الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام، نظراً لأنه يعمل على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمسئول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم، وامتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء وحفظ الكالسيوم عن طريق الكلى، كما يعمل على تنظيم إفراز هرمون الباراثورمون عند ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم.

### توصيات دوائية

وأوصى الدكتور زيد مرضى الالتهابات الروماتيزمية تناول الدواء بعد الإفطار أو السحور حسب عدد الجرعات، وإذا كان العلاج أكثر من جرعتين يجب استشارة الطبيب، واستبدال أدوية المضادة للالتهابات مثل (الفولتارين، بروفين، كوليكتسيكام، الخ) بدواء الباراسيتامول الصافي.

ولفت إلى أن الصيام قد يرتبط بانخفاض الاستجابة المناعية بسبب اضطراب النوم، لذا يجب تحديد مواعيد النوم والاعتدال في تناول الطعام والشراب، وممارسة المشي والحركة في النهار والليل، مع ممارسة بعض التمارين الخفيفة للراغبين في تخفيف وزنهم.



### خاص: الطبية

قال أخصائي جراحة العظام والمفاصل، الدكتور حمود زيد، إن الصيام لا يؤثر على عظام الأصحاء طالما التزموا بمواعيد النوم وتناولوا الكمية الكافية من الطعام والشراب خلال فترة الإفطار، بل على العكس، الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام.

وأوضح الدكتور زيد في حديثه لـ "الطبية" أن للصيام فوائد كثيرة منها، الانخفاض الإيجابي في البروتين الدهني منخفض الكثافة والذي يطلق عليه "الكوليسترول الضار"، الذي يقوم بمهمة تنظيم حركة الدهون والكوليسترول مع الحاملات المائية في الدم والشرايين، فكلما انخفضت نسبة "الكوليسترول الضار" في الدم،

انخفضت احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين

واحتشاء العضلة القلبية والسكتة الدماغية.

لافتاً إلى أن ارتفاع نسبة "الكوليسترول الضار"

يعتبر عامل خطر لخفض كثافة العظام، مما قد

يجعل العظام أكثر عرضة للهشاشة والكسور.

وتابع: وكما هو معروف أن معظم امراض

المفاصل؛ خصوصاً مفصل الكاحل والركبة

والعمود الفقري، بسبب أسمنة الزائدة؛

فكلما زاد الوزن زاد الضغط على

المفاصل، ومع مرور الوقت قد تتآكل

الطبقة الغضروفية للمفصل فيسبب

التهاباً مزمناً للمفصل، وآلام الظهر

وانزلاقات غضروفية، مؤكداً

أن الصيام يلعب دوراً

كبيراً في تعزيز عملية

الأيض وحرق الدهون،

مما يساعد في فقدان

الوزن وبالتالي تخفيف

الثقل على المفاصل والهيكل

العظمي ككل.

### استقلاب وتجدد العظام

وفقاً للدكتور زيد، فبالنسبة لتأثير صيام رمضان على حالة الالتهابات الروماتيزمية أو ما يسمى التهاب العظام والمفاصل والعضلات، فقد أظهرت الدراسات حصول انخفاض بمستوى بروتين سي التفاعلي ومثبطات عامل نخر الورم



الصيام يؤثر بشكل إيجابي على استقلاب وتجدد العظام، نظراً لأنه يعمل على تحفيز إفراز هرمون الغدة الجار درقية المسمى بالباراثورمون والمسئول عن إطلاق الكالسيوم عن طريق العظام في مجرى الدم، وامتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء وحفظ الكالسيوم عن طريق الكلى، كما يعمل على تنظيم إفراز هرمون الباراثورمون عند ارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم.



### اسناني حياتي

“

الحاجة المتزايدة  
للعناية بالأسنان  
خلال شهر رمضان  
تعود إلى أسباب  
عدة؛ على رأسها  
قلة استهلاك المياه  
خلال هذه الفترة  
ما ينعكس على  
لزوجة اللعاب. كما  
قد يؤدي ازدياد  
هذه اللزوجة إلى  
ازدياد البكتيريا،  
ما يؤثر على  
"النخر" بالأسنان  
والتهابات اللثة.



## لا عذر لإهمال صحة الفم

الأسنان.  
يجب استخدام منظف اللسان للتخلص من البكتيريا التي استقرت  
في الجزء العلوي وتحت اللسان، وهو أحد الأسباب الرئيسية  
لرائحة الفم الكريهة، استخدام الخيط.  
اشطف فمك بغسول فم جيد لتنشيط أنفاسك. والأفضل أن  
تفعل ذلك بعد السحور. ولأن بعض الناس يخافون من ابتلاعه،  
يجب أن يتم ذلك خارج ساعات الصيام.  
استخدام المسواك فرغم أنه طريقة تقليدية لكن فعالة للحفاظ  
على نظافة الفم وانتعاش النفس.

### إجراءات لا تُبطل الصيام

يعتقد بعض المرضى أن الإجراءات التي تتم أثناء إجراءات طب  
الأسنان ستبطل صيامهم، لكن التخدير الموضعي (الحقن) هو  
أشكال العلاج المسموح بها لأولئك الذين يصومون رمضان، ومع  
ذلك، عندما يكون المرضى مترددين، فمن الأفضل إعادة جدولة  
العلاج أو تأخيرها خاصة إذا لم يكن هناك ألم / إزعاج حاد.  
إذا كنت تتساءل هل علاجات الأسنان والإجراءات الوقائية تبطل  
الصيام، فالجواب لا. وهل يفطر الخلع في هذه الحالة؟  
فنظراً لأنه قد يتم إجراء الاستخراج لمنع انتشار العدوى  
، فإنه يدخل في نطاق علاج يمكن الوقاية منه، وبالتالي  
، فهو مسموح به.

جميع أعمال الأسنان بما في ذلك الحشوات  
وقلع الأسنان وقتنا الجذر أو أي إجراء  
آخر لا يفطر طالما أنك لا تبتلع الماء،  
إذا شعرت أنه سيكون من الصعب  
تجنب ابتلاع الماء وكان الإجراء  
عاجلاً، فيمكن كسر الصوم  
وتعويضه بعد رمضان لأسباب  
طبية. كما أن علاجات الأسنان  
والإجراءات الوقائية (بما  
في ذلك الترميمات والتقشير  
والقلع) لا تبطل الصيام.

تتطلب الساعات الطويلة من السحور إلى الإفطار، بعض  
الإجراءات الخاصة بصحة الفم، والتي غالباً ما يتم إهمالها  
لأن الكثير من الناس يشعرون بالحيرة تجاه ما هو مسموح به أو  
غير مسموح به أثناء الصوم في شهر رمضان.  
ولا ينبغي أن يكون شهر رمضان عدراً لإهمال صحة الفم، إذ  
يؤكد المتخصصون أن ضمان صحة الفم الجيدة أمر ضروري  
لصحتك الجسدية أيضاً.  
أكثر من ذلك، عندما لا نشرب أو نأكل لفترة طويلة، تتراكم  
البكتيريا في الفم، حيث تكسر جزيئات الطعام المتبقية في الفم،  
وتطلق غازات كريهة الرائحة.

ويلعب اللعاب دوراً رئيسياً في التقليل والقضاء على نمو البكتيريا  
في الفم، حيث يعمل كمضاد للجراثيم. لكن عندما نصوم، ينخفض  
تدفق اللعاب بشكل ملحوظ خلال حالة الجفاف هذه. ويتباطأ  
إنتاج اللعاب، ما يتسبب برائحة الفم الكريهة.

وبعد الإفطار، يتم تحفيز الغدد اللعابية ويصبح إفراز اللعاب  
طبيعياً. وتزول رائحة الفم الكريهة أيضاً. ومع ذلك، لا بد من  
اتخاذ بعض الإجراءات الأساسية لمنع رائحة الفم الكريهة وضمان  
صحة الفم أثناء فترة الصيام، وفقاً لموقع "العربي".

إن الحاجة المتزايدة للعناية بالأسنان خلال شهر رمضان  
تعود إلى أسباب عدة؛ على رأسها قلة استهلاك المياه  
خلال هذه الفترة ما ينعكس على لزوجة اللعاب. كما  
قد يؤدي ازدياد هذه اللزوجة إلى ازدياد البكتيريا، ما  
يؤثر على "النخر" بالأسنان والتهابات اللثة.

### نصائح

ثمة نصائح للصائمين خلال شهر رمضان،  
من أجل الحفاظ على صحة الفم في الشهر  
الفضيل، أبرزها:

يجب أن تتنظف أسنانك بالفرشاة مرتين في  
اليوم، بعد السحور وبعد الإفطار.

استخدام معجون أسنان يحتوي على  
الفلوريد، لأنه يمنع تكون التجاويف ويقوي





مخ واعصاب



## شروط لصيام مرضى المخ والأعصاب

حاجة للمحافظة على مستوى السكري بالدم عند مستوى كاف، وقد يتسبب نقصانه في تحفيز البؤرة الصرعية، وبالتالي حدوث نوبة صرع، ويضاف إلى ذلك، أنه ربما احتاج المريض نفسه لجرعات من الأدوية المضادة للصرع بشكل موزع على ساعات النهار.

### الوهن العضلي والتصلب

أما في ما يتعلق بمرضى الوهن العضلي ومرضى داء باركنسون فهم بحاجة لتناول أدوية على فترات متقاربة كل 4 ساعات تقريباً، وبالتالي يكون الصوم بالنسبة لهم أمراً صعباً.

وقد ينصح مريض الصداع النصفي أو ما يعرف بالشقيقة بالإفطار إذا كان هناك ارتباط واضح بين حدوث نوبات الصداع الشديدة والإحساس بالجوع أو العطش.

وبالنسبة لمريض التصلب اللويحي المتعدد، وخاصة في وقت الهجمة أو النوبة، يكون بحاجة لجرعات مكثفة من الكورتيزون الوريدي، ربما على مدار 5 أيام متواصلة وكذلك هناك مرضى الالتهابات أو العدوى البكتيرية أو غيرها بالمخ أو الحبل الشوكي، ممن هم بحاجة إلى جرعات مكثفة من المضادات الحيوية وغيرها، سواء بالفم أو الوريدي، موضحاً أن هذه حالات يكون الصوم معها غير ممكن.

هناك العديد من أمراض المخ والأعصاب التي يحتاج فيها المريض الرجوع إلى طبيبه المعالج في شهر رمضان للتأكد من قدرته على الصيام وإجراء بعض التغييرات في برنامجه العلاجي في حالة السماح له بالصيام.

وهناك بعض الأمراض يكون الإفطار فيها إلزامياً لحالات تعاني من بعض الأمراض العصبية، وذلك تجنباً لحدوث مضاعفات بسبب الامتناع عن الأكل والشرب.

وبعض مرضى المخ والأعصاب قد يمنعون من صيام شهر رمضان، حيث تستوجب حالتهم الصحية الإفطار خلال الشهر الكريم، مثل مرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو مرضى القلب، وقد يكونون بحاجة إلى تناول جرعات علاج دوائي إضافية في وسط النهار.

### الصرع وجلطات المخ

بالنسبة لمريض الجهاز العصبي، مثل مريض السكتة الدماغية أو ما يعرف بجلطات المخ، فهو بالتأكيد وفي المرحلة المبكرة من مرضه بحاجة إلى أدوية ومحاليل وريدية وربما لشرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم للعمل على تحسين التروية الدموية للمخ، وبالتالي فإن الصوم بالنسبة له يتسبب في حدوث مضاعفات صحية، بحسب تقرير لصحيفة "الراية القطرية".

وفي ما يتعلق بالمصابين بالصرع، فربما يكون الكثيرون منهم في

“

بعض مرضى المخ والأعصاب قد يمنعون من صيام شهر رمضان، حيث تستوجب حالتهم الصحية الإفطار خلال الشهر الكريم، مثل مرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو مرضى القلب، وقد يكونون بحاجة إلى تناول جرعات علاج دوائي إضافية في وسط النهار.

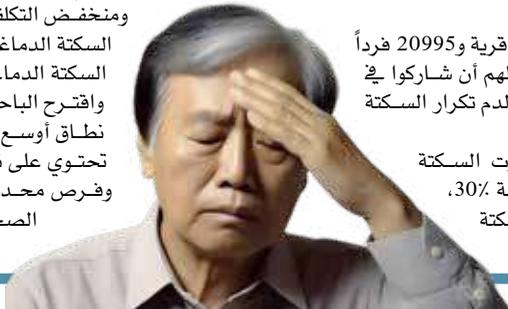
## ملح يمنع تكرار السكتة الدماغية

الدماغية بنسبة 21%. ولم يلاحظ أي اختلاف ذي مغزى في ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الدم بين المشاركين.

وتوصلت النتائج إلى أن تقليل الملح بواسطة زيادة نسبة البوتاسيوم فيه بـ 25% هو تدخل غذائي آمن ومنخفض التكلفة يمكن أن يقلل من تكرار

السكتة الدماغية والوفيات بين الناجين من السكتة الدماغية.

واقترح الباحثون تطبيق بدائل الملح على نطاق أوسع، وخاصة في المناطق التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وفرض محدودة للحصول على الرعاية الصحية الوقائية.



أظهرت تجربة سريرية واسعة النطاق، شملت مرضى في المناطق الريفية بشمال الصين، ارتباط مكملات البوتاسيوم في الملح بانخفاض معدلات تكرار السكتة الدماغية والوفيات. ويعتبر تناول كميات كبيرة من الصوديوم وانخفاض تناول البوتاسيوم من عوامل الخطر الرئيسية، وفق "مديكال إكسبريس".

وفي تجربة الدراسة شاركت 600 قرية و20995 فرداً في مناطق ريفية بالصين، سبق لهم أن شاركوا في دراسات سابقة رصدت ضغط الدم تكرار السكتة الدماغية والوفيات.

وفي الدراسة الجديدة، أظهرت السكتة الدماغية النزفية انخفاضاً بنسبة 30%. وانخفضت الوفيات المرتبطة بالسكتة

# مينوكس<sup>®</sup> Minox<sup>®</sup>

Minoxidil 5%



للرجال والنساء

مينوكس يُستخدم في علاج  
حالات الصلع و تساقط الشعر

طريقة الاستخدام

- يستخدم مينوكس مرتين يومياً ( كل ١٢ ساعة ) لعدة أشهر لحين الوصول للنتيجة المرغوبة ، وينصح بايقاف استخدام مينوكس تدريجياً.
- ينصح بتجنب وصول مستحضر مينوكس لأجزاء الوجه أو الرقبة ، وفي حال وصول المستحضر لهذه الأجزاء يتم غسل المنطقة جيداً بالماء والصابون.
- قبل استخدام مينوكس يُفضل غسل الشعر وفروة الرأس وتركه حتى يجف.
- يتم رش بخاخ مينوكس في المنطقة المصابة بالصلع او على الشعر كاملاً .
- يُترك مينوكس لمدة ٤ ساعات على الأقل في فروة الرأس.
- ينصح بفرش المستحضر من مسافة بعيدة قليلاً عن الشعر لتوزيع المستحضر بشكل جيد على الشعر (المنطقة المصابة بالصلع).



ملاحظات

- يمنع استخدام الاستشوار أو كريمات الشعر خلال ال ٤ ساعات بعد استخدام مينوكس.
- صبغات التجميل ومستحضرات تلوين الشعر ، يمكن استخدامها بعد ١٢ ساعة من استخدام مينوكس.
- عدد البخاخات في العلبة الواحدة هو خمسمائة بخضة.



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 الالكترين لعلاج الأورام السطحية مثل حالات أورام الجلد طبقاً لعمق الورم .

### جهاز التخطيط Planning system :

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

### جهاز المحاكاة CT Simulator :

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

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



# أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 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



شفاكو .. الصحة والحياة

Shaphaco .. Health and Life

# أمول



Shaphaco  
Pharmaceutical Ind.



## رَمَضَانَ كَرِيمًا

اللهم بارك لنا في رمضان وطهر قلوبنا ونق سرائرنا  
وبلغنا جمال لحظاته ونحن في أحسن حال

جديد

تكلم واستخدم النت  
بوقت و|||||الحد



مع تقنية

**VOLTE**



**4G<sup>LTE</sup>**

لمزيد من المعلومات  
أرسل ( VoLTE ) إلى 123 مجاناً

# Acne Cure Solution



## طريقة الاستخدام

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



سبيا فارما  
Shiba Pharma



## محلول موضعي للقضاء على حب الشباب

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

أكني كيور الحل الآمن لعلاج حب الشباب وبأقل آثار جانبية.

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

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