



- مصانع الأدوية المحلية: مواكبة
- مستمرة لأحدث الأجهزة والمعدات
- إجراءات جديدة على المرضى
- المسافرين إلى الهند
- الصيدلة بين بلسم الشفاء ولهيب
- الاستغلال

- عادات تجعلك نشيطاً دائماً
- بروتين يمنع تساقط الشعر
- المانجا .. أكثر من مجرد فاكهة

الصيف..

موسم الحميات في اليمن

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

■ المانجا.. أكثر من مجرد فاكهة

33

محة إنجابية

■ رعاية تضمن صحة الأم
وطفلها

34

محة نفسية

■ أفضل الأوقات للصحة
النفسية

36

عظام

■ دراسة: معظم علاجات
الأم الظهر لا تعمل

14

تقرير

■ اليمن يحتل المرتبة الرابعة
عالمياً من حيث عدد الإصابات
بالكوليرا

■ تسجيل 27.5 ألف حالة
إصابة بالحصبة و260 وفاة
■ الصيدلة بين بلمس الشفاء
ولهيب الاستغلال

24

توعية

■ حساسية الربيع قد تكون
خطيرة
■ أعادات تجعلك نشيطاً دائماً

26

جديد الطب

■ بروتين يمنع تساقط الشعر
■ بذكاء اصطناعي يتنبأ
بالسكتات القلبية

7

فلك الطبية

■ تسجيل أكثر من 210 آلاف
حالة إصابة بالمalaria و18
وفاة في اليمن

■ أطباء بلا حدود في اليمن:
«سوء التغذية أزمة داخل
الأزمة»

■ "يدكو" تستعد للعمل
بكامل طاقتها الإنتاجية

■ سفارتنا في الهند تقر
إجراءات جديدة على المرضى
المسافرين للعلاج

■ الأمم المتحدة تحذر من
كارثة إنسانية في اليمن
■ أكثر من 13 حالة وفاة
في عدن نتيجة الإصابة
بالحميات

11

ملف العدد

■ مصانع الأدوية المحلية
التحديات المستمرة لضمان
أعلى مستوى من الجودة

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى



تذكر دائما أن
"غياب الدليل
لا يعني دليل
الغياب"، فإذا لم
تثبت الجلطة في
البداية، لا يعني
هذا أنها غير
موجودة، فكثير
من حالات
NSTEMI
تبدأ بتخطيط
وانزيمات
طبيعية، ثم
تتطور لاحقا!!

أسباب ارتفاع الوفيات بالجلطة

لا شك أن من أسباب ارتفاع الوفيات الناتجة عن الجلطات القلبية في الآونة الأخيرة هما عاملان رئيسيان، الأول ازدياد معدلات الإصابة ، وهذا ليس موضوعي الآن — والثاني تأخر أو إخفاق التشخيص المبكر، سواء بسبب تهاون المريض مع الألم الصدري، أو جهله بطبيعته الخطيرة، أو قصور في تقييم الحالة داخل أقسام الطوارئ!!

الأعضاء المستلمون في أقسام الطوارئ، خذوا هذه القاعدة "الجلطة القلبية تُشخص عند إثباتها، لكن لا تُنفى إلا عند استبعادها تماما". !!

فعدم وجود تغيرات واضحة في أول تخطيط قلب ECG، وعدم ارتفاع أولي في إنزيم القلب Troponin لا يعني أبدا إستبعاد حدوث الجلطة القلبية خصوصا في حالة الألم الصدري ذو الطبيعة الإقفارية Ischemic Chest Pain !!.

لذلك، إذا استقبلت مريضا يعاني من ألم صدري يُشبهه بأنه إقفاري ولم تتمكن من إثبات الجلطة القلبية بشكل قاطع، وفي ذات الوقت لم تتمكن من إستبعادها أيضا بشكل يقيني، فتعامل معها على أنها جلطة محتملة حتى يثبت العكس إما بطلب رأي متخصص أو إحالة المريض لمركز أو مشفى أعلى مستوى لكن لا تروح المريض إلى البيت أبدا بتشخيص مغاير دون استكمال التقييم اللازم...!!

تذكر دائما أن "غياب الدليل لا يعني دليل الغياب"، فإذا لم تُثبت الجلطة في البداية، لا يعني هذا أنها غير موجودة، فكثير من حالات NSTEMI تبدأ بتخطيط وانزيمات طبيعية، ثم تتطور لاحقا!!

ونذكر أن ألم الصدر الإقفاري هو أكثر شكوى يجب احترامها طبيا ، بمعنى حتى لو كانت هذه الشكوى هي الشكوى الوحيدة للمريض فلا يجوز صرف المريض دون اعتماد بروتوكول واضح لتقييمه، وبإمكانك الاعتماد على Accelerated Diagnostic Protocol (ADP) حتى يتم استبعاد الجلطة القلبية بأمان وإطمئنان قبل إتخاذ قرار إخراج المريض من الطوارئ..!!



الدكتور/ وهاج المقطري

تحرك بلا قيود



ديكلوكير دي تي

Diclofenac sodium 50mg



أقراص قابلة للذوبان

بمسكحة البرتقال



مسكحة للألم

مزيد للالتهابات

الشركة الدولية لصناعة الأدوية
الإدارة العامة / صنعاء / شارع القاهرة

781515743 ☎ 01 239320 📞





فك الطبية



كشفت إحصائية
أهمية عن تسجيل
أكثر من 210 آلاف
حالة إصابة بالمalaria
و18 وفاة مرتبطة
بها في اليمن، خلال
العام الماضي.
وقالت منظمة
الصحة العالمية
(WHO) في بيان
صحفي بمناسبة
اليوم العالمي
للمalaria، "سجل
اليمن ما يقرب من
حالة 210,022
مalaria مؤكدة، مع 18
حالة وفاة مرتبطة
بالمرض خلال العام
2024".



تسجيل أكثر من 210 آلاف حالة إصابة بالمalaria و18 وفاة في اليمن

الطبية/ متابعات

كشفت إحصائية أهمية عن تسجيل أكثر من 210 آلاف حالة إصابة بالمalaria و18 وفاة مرتبطة بها في اليمن، خلال العام الماضي. وقالت منظمة الصحة العالمية (WHO) في بيان صحفي بمناسبة اليوم العالمي للمalaria: "سجل اليمن ما يقرب من 210,022 حالة malaria مؤكدة، مع 18 حالة وفاة مرتبطة بالمرض خلال العام 2024".

وأضاف البيان أن مرض malaria يستمر في فرض عبء ثقيل على المجتمعات الضعيفة في جميع أنحاء البلاد، خاصة في المناطق التي يصعب الوصول إليها، ويؤدي نظام صحي ضعيف، نتيجة سنوات من الصراع وتغير المناخ، إلى رفع مستوى التحديات في ما يخص مكافحة المرض.

وأوضحت "الصحة العالمية" أنها قامت بتوزيع أكثر من مليوني ناموسية معالجة بالمبيدات على مستوى البلاد، وفحص 1,735,000 حالة مشتبه بها، وتدريب أكثر من 2,294 من

العاملين في مجال الصحة المجتمعية لدعم التردد والاستجابة المحلية للمalaria، وعلى الرغم من جميع هذه الجهود الهامة، إلا أنه يجب رفع مستوى الجهود والتدخلات بشكل عاجل للقضاء على هذا المرض".

وأشار البيان إلى أن القضاء على malaria في اليمن يتطلب التزاماً مستداماً، وشراكات قوية وزيادة الاستثمارات المحلية والدولية، وقالت القائم بأعمال ممثل "الصحة العالمية" في اليمن: فريما كوليبالي زيرو: "نحن ملتزمون بدعم الحكومة والمجتمعات في جميع أنحاء البلاد في هذه المعركة الحيوية. اليمن الخالي من malaria هو خطوة نحو الأمن الصحي والمرونة والصمود والتنمية المستدامة".

ودعت منظمة الصحة العالمية إلى تعزيز حشد الموارد والتعاون مع المانحين ووكالات الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية والمجتمع المدني والقطاع الخاص لسد الفجوات التمويلية الحرجة وتحقيق الوعد بمستقبل خالٍ من malaria.

أطباء بلا حدود في اليمن:

«سوء التغذية أزمة داخل الأزمة»

الطبية/ متابعات

حذرت منظمة أطباء بلا حدود في اليمن من أن تفشي سوء التغذية يعمق الأزمة الإنسانية المتدهورة في اليمن، الذي يعاني من آثار الصراع.

وأوضحت إيلاريا راسولو، رئيسة بعثة أطباء بلا حدود في اليمن، في فيديو منشور على منصة التواصل الاجتماعي X، أن "سوء التغذية أزمة داخل الأزمة"، مؤكدة أنه زاد من هشاشة السكان بشكل كبير.

وأشارت راسولو إلى أن عام 2024 كان عاماً صعباً للغاية، حيث شهدت البلاد تفشي الإسهال المائي الحاد، بالإضافة إلى تسجيل مستويات مرتفعة من سوء التغذية في مرافق أطباء بلا حدود، إلى جانب تفشي الحصبة وحالات متفرقة من شلل الأطفال والدفثيريا.

وتوقعت أن يشهد عام 2025 المزيد من تفشي الأمراض،





"يدكو" تستعد للعمل بكامل طاقتها الإنتاجية

أن خطوط إنتاج الشركة في أتم الجهوزية للعمل بكامل طاقتها الإنتاجية في كافة المصانع، مشيراً إلى أنها في صدد إنتاج أصناف جديدة متطورة تواكب الأصناف الدوائية المتجددة في السوق الدوائي وتوفيرها للمواطن اليمني بجودة عالية. من جانبهم أشاد كبار العملاء بتوجه الشركة في استمرارية الإنتاج لكافة الأصناف الدوائية، وبما تتميز به الشركة من حيث جودة وفعالية منتجاتها وباعتبارها الشركة الوطنية الأولى في البلاد. وخلال زيارة كبار العملاء، لمصانع الإنتاج عبروا عن ارتياحهم الكبير لمعايير الجودة لاستعداد الشركة استئناف نشاطها بكامل طاقتها ولما لمسوه من جدية وكفاءة عالية لعمل الشركة وفق معايير الجودة العالمية.

الطبية/خاص

أكد الدكتور محمد النهامي رئيس مجلس إدارة الشركة اليمنية لصناعة وتجارة الأدوية (يدكو) أن الشركة ستعمل بكامل طاقتها الإنتاجية بشكل مستمر ودائم في المرحلة القادمة. وأوضح النهامي خلال استضافة الشركة أواخر إبريل، لعدد من كبار عملائها في سوق الجملة الدوائية، أن الشركة تجاوزت العوقات التي أدت تراجع إنتاجها خلال السنوات الماضية وتسببت في غياب بعض منتجاتها عن السوق الدوائية، مطمئناً العملاء بأن منتجات الشركة ستعود بقوة إلى السوق الدوائي وبجودة عالية وستغطي كافة الأصناف. وفي هذا السياق أوضح الدكتور مراد الهدي مدير عام الشركة



الحصول على
التخفيض يجب
على المريض
قبل الوصول
للمستشفى
الحصول على
مذكرة رسمية من
السفارة للتعامل
بالسعر المخفض
مع الرعاية
والاهتمام، وفقاً
للمستشار الطبي
بالقنصلية.



سفارتنا في الهند تقر إجراءات جديدة على المرضى المسافرين للعلاج

تكاليف زراعة الكبد إلى 17000 دولار، بحيث تشمل هذه التكاليف فحوصات المطابقة للمريض والمتبرع وعملية زراعة الكبد. وللحصول على التخفيض يجب على المريض قبل الوصول للمستشفى الحصول على مذكرة رسمية من السفارة للتعامل بالسعر المخفض مع الرعاية والاهتمام، وفقاً للمستشار الطبي بالقنصلية. ونبه إلى ضرورة تعاظم المرضى بإيجابية مع الإجراءات لتجنب الوقوع في براثن السمسة.. لافتاً إلى أن هذه الإجراءات تأتي في إطار اهتمامات وزارة الصحة في تسهيل تلقي العلاج للمرضى اليمنيين.

الطبية/خاص

أقرت السفارة اليمنية بالهند والقنصلية العامة في بومباي عدم إعطاء الموافقة لزراعة الكلى والكبد إلا للمستشفيات التي تعتمد السعر المحلي الهندي المخفض، وذلك حتى لا يتعرض المريض للتجارة والسمسة، حد وصفهم. وأوضح المستشار الطبي بالقنصلية الدكتور أنيس العفيفي أن الملحقة الطبية تعمل بشكل دائم لتقديم التسهيلات الطبية للمواطنين اليمنيين في الهند. وأشار العفيفي إلى أنه تم بحث تقديم التسهيلات اللازمة لزراعة الكبد مع أحد المستشفيات في مدينة جرجون للعمل على تخفيض



فك الطبية



تشير البيانات إلى أن حوالي 4.9 مليون امرأة في سن الإنجاب بحاجة إلى دعم وخدمات صحية، من بينهم أكثر من 680 ألف امرأة حوامل، مما يسلط الضوء على الحاجة الملحة لتعزيز خدمات الصحة الإنجابية في ظل تدهور البنية التحتية الصحية وتفاقم الأزمة الاقتصادية.



الأمم المتحدة تحذر من كارثة إنسانية في اليمن

الطبية/ متابعات

حذر مسؤولون أمميون من احتمال توقف الخدمات المنقذة للحياة عن 1.5 مليون امرأة وفتاة في اليمن نتيجة لنقص التمويل المستمر. وأعلن صندوق الأمم المتحدة للسكان أن عدد الأشخاص المتضررين من الأزمة الإنسانية في اليمن بلغ 19.5 مليون شخص، مما يعكس زيادة قدرها 1.3 مليون عن العام الماضي، مع تسجيل احتياجات ملحة في مجالات الصحة والخدمات الإنسانية.

وأفاد أنه وفي إطار الجهود المستمرة، استطاع الصندوق خلال الربع الأول من عام 2025 الوصول إلى أكثر من 450 ألف شخص، من خلال تقديم الرعاية الصحية الإنجابية المنقذة للحياة، تلبية لاحتياجات النساء والفتيات اللاتي يعانين من آثار الصراع. وشمل الدعم وجود 126 مرفقاً صحياً، و44 مكاناً آمناً، و8 ملاجئ، و6 مراكز للشباب، إضافة إلى مراكز للصحة العقلية. وأفاد الصندوق أنه على الرغم من الإنجازات، فإن تناقص التمويل بشكل مستمر يهدد استمرارية تقديم هذه الخدمات، في بلد يعاني من واحدة من أشد الأزمات الإنسانية في العالم. كما أن تصاعد الصراع تسبب في المزيد من تعقيدات الوضع الإنساني، ويعزز من الحاجة الملحة لتضافر الجهود الدولية لتلبية الاحتياجات المتزايدة وضمان حماية النساء والفتيات في ظل هذه الظروف.

وتشير البيانات إلى أن حوالي 4.9 مليون امرأة في سن الإنجاب بحاجة إلى دعم وخدمات صحية، من بينهم أكثر من 680 ألف امرأة حوامل، مما يسلط الضوء على الحاجة الملحة لتعزيز خدمات الصحة الإنجابية في ظل تدهور البنية التحتية الصحية وتفاقم الأزمة الاقتصادية.

أكثر من 13 حالة وفاة في عدن نتيجة الإصابة بالحميات

الطبية/ خاص

شهدت المنشآت الطبية في مدينة عدن جنوب اليمن تزايداً مقلماً لعدد الإصابات بالحميات في عدد من مديريات المدينة خلال الأيام القليلة الماضية.



فقد تم تسجيل أكثر من 13 حالة وفاة يشبه بأنها ناتجة عن حميات مختلفة، أبرزها الضنك والمالطية والشيكونغونيا، خلال أيام قليلة منتصف أبريل، يأتي ذلك في ظل ضعف التجهيزات الطبية وغياب حملات الرش والمكافحة الوقائية وتزايد مقلماً في عدد الوفيات والإصابات.

وفي ظل التزايد المقلماً في عدد الوفيات والإصابات، ناشد العاملون في القطاع الصحي السلطات المختصة سرعة التحرك لمواجهة هذا الوضع، وإطلاق حملات رش ضبابي وتكثيف التوعية، قبل أن تتحول هذه الموجة إلى كارثة صحية.

وتستقبل المستشفيات والمراكز الصحية يومياً العشرات من المصابين الذين يعانون من أعراض الحمى المرتفعة وآلام المفاصل والطفح الجلدي، وفقاً لأطباء في مستشفيات حكومية وخاصة، مؤكداً أن الحالات المصابة بالحميات تشهد تصاعداً، خصوصاً في مديريات الشيخ عثمان، والمنصورة، والبريقة.



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

رائحة محسنة

ميبورن[®] مرهم

٢٥،٠٪ بيتا- سيتوستيرول



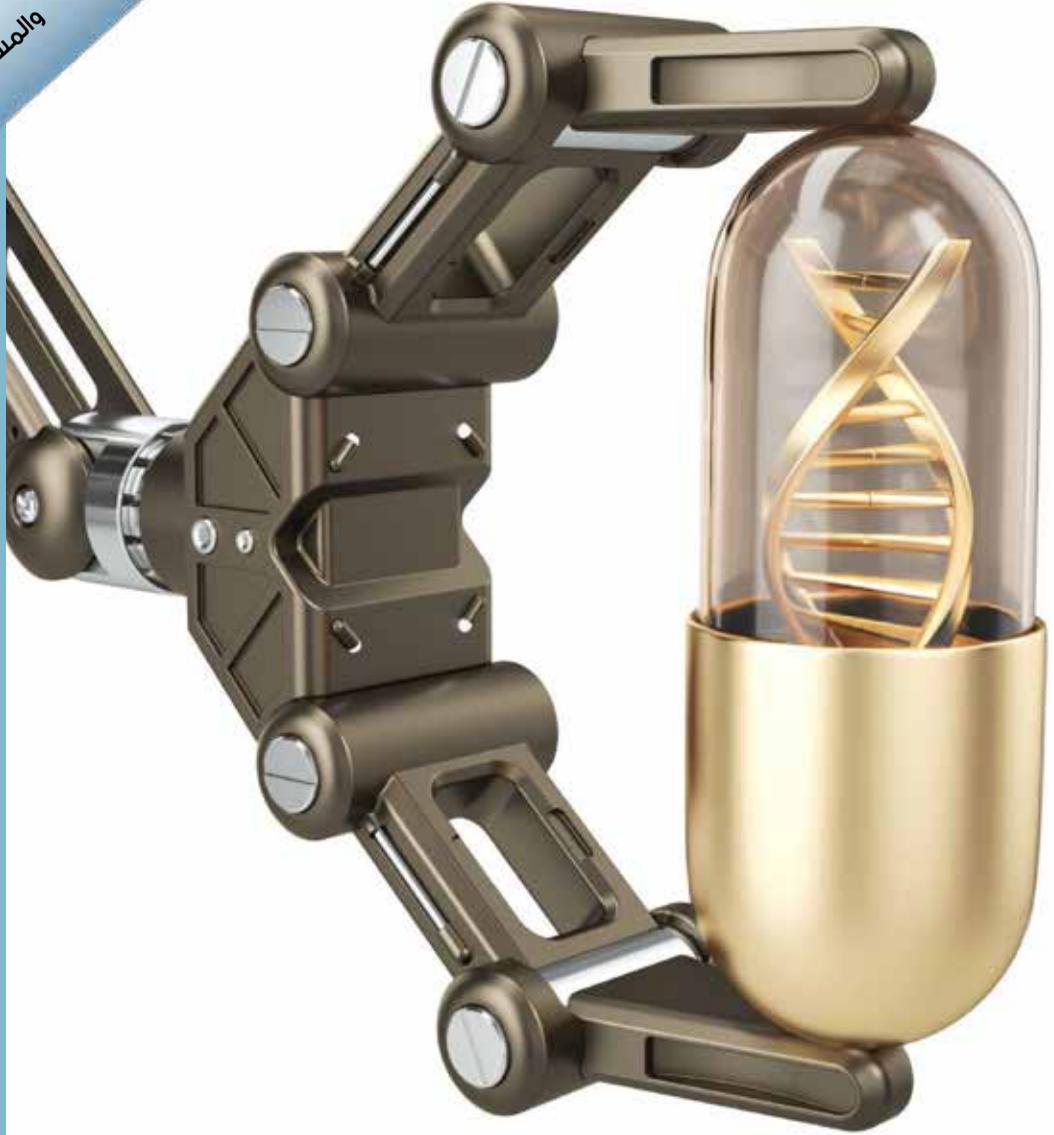
من ضروريات

صيدليتك المنزلية

لعلاج الحروق - الجروح - التقرحات

“

حرص المصنع
اليمني على
مواكبة كل
جديد في
عالم الصناعة
الدوائية
والالتزام
بأعلى مستوى
من الجودة
والإتقان، هو ما
جعل الصناعة
الدوائية المحلية
تسجل حضوراً
خارج الحدود،
وفي مجتمعات
وكيانات تلتزم
بالمعايير
العالمية في
مجال التصنيع
الدوائي مثل
دول الخليج
العربي.



مصانع الأدوية المحلية التحديثات المستمرة لضمان أعلى مستوى من الجودة

الطبية/ خاص
تحرص المصانع الدوائية الوطنية على مواكبة التقدم التقني والتكنولوجي خاصة في ما يتعلق بتقنية
وأجهزة ومعدات التصنيع الدوائي، وتعقد شركات فعالة مع هيئات ومؤسسات عالمية متخصصة في
التصنيع الدوائي من أجل أن يظل المصنع الوطني على اطلاع مستمر ومن ثم نقل التقنية والاستفادة
منها في المصانع المحلية.



وأضاف كذلك تمتلك سياً فارما أحدث الآلات والمعدات المستخدمة في عملية الإنتاج وبطاقة إنتاجية عالية وبمواصفات حديثة لضمان الحصول على منتجاتها بجودة عالية ودقة في العملية التصنيعية والتي تخضع لبرنامج تحقق وتأهل صارم وصيانة دورية.

معدات وأجهزة متطورة

التحديث المستمر للأجهزة والمعدات، نشاط لا يقتصر على شركة أو شركتين فقط، بل عمل تقوم به جميع شركات الصناعة الدوائية المحلية.

يقول مدير مصنع شركة فارما كبير الدكتور د. محمود احمد غالب الحجري: شركة فارما كبر تمتلك جميع الأجهزة والوسائل المتطورة والمعدات الحديثة التي تمكنها من إنتاج أدوية ومستحضرات صيدلانية فعالة وآمنة وعالية الجودة.

وأضاف مصنع فارما كبر يستخدم أجهزة ومعدات مطابقة لمتطلبات التصنيع الدوائي ومن شركات عالمية ومعروفة منها شركة UCIMA Italy و Ronchi و WONSEN و JORNEN وغيرها مما يضمن الجودة والدقة. كما تخضع جميع الأجهزة والمعدات لعمليات تأهيل شاملة تشمل:

التأكد من أن تصميم المعدات يلبي المتطلبات التشغيلية، والتحقق من التركيب الصحيح وفق المواصفات، واختبار الأداء الفعلي تحت الظروف التشغيلية، والتأكد من كفاءة الأداء على المدى الطويل.

بالإضافة إلى نظام المعايرة الدورية للأجهزة لضمان دقة القياسات والامتثال لمتطلبات الجودة. ونظام الصيانة الوقائية للحفاظ على كفاءة المعدات ودقتها.

يعيش العالم ثورة مستمرة في مجال الصناعة الدوائية والاكتشافات الجديدة وذلك لتوفير أعلى مستوى من الخدمات الطبية للبشرية بهدف الحفاظ على صحة الإنسان وحمايته من الأمراض.

ويركز الخبراء والشركات والهيئات العاملة في مجال الطب والصحة جزء من جهودها على تطوير وتحديث الجانب التقني، وخاصة المتعلق بصناعة الأدوية بهدف تحقيق أعلى نسبة من جودة وفعالية الأدوية، والحد بشكل كبير من الأعراض الجانبية. وفي هذا السياق عمل المصنع الوطني على بناء علاقات فعالة مع هذه الجهات مكنته من البقاء على اطلاع مستمر على كل جديد ومن ثم سرعة توفير هذه التقنية وتوظيفها في المصانع الدوائية المحلية، والحصول من خلالها على منتجات دوائية لا تقل كفاءة عن أي منتجات دوائية تصنع في الدول المتقدمة.

وبحسب الدكتور عمار حيدان، مدير الجودة في سبأ فارما تمتلك الشركة أجهزة ومعدات حديثة تتوافق مع معايير الجودة والتصنيع الدوائي وذلك من خلال امتلاكها لأحدث الأجهزة المستخدمة في عملية التحليل للمنتجات النهائية والمواد الخام ومن أرقى الشركات العالمية.



“

ويركز الخبراء والشركات والهيئات العاملة في مجال الطب والصحة جزء من جهودها على تطوير وتحديث الجانب التقني، وخاصة المتعلق بصناعة الأدوية بهدف تحقيق أعلى نسبة من جودة وفعالية الأدوية، والحد بشكل كبير من الأعراض الجانبية.



ويمتلك اليمن ما يقارب من 15 مصنعا دوائيا ، بالإضافة الى 5 مصانع قيد التنفيذ ، يحتوي كل مصنع على أكثر من خط إنتاج ، وتقدم هذه المصانع أدوية مختلفة وقد أثبتت كفاءتها خاصة خلال السنوات العشر الماضية.

وقال الشهاري بأن المصانع الدوائية الوطنية تمتلك تجهيزات وإمكانات تمكنها من تغطية نسبة كبيرة من احتياجات السوق الدوائية المحلية .

تجاوز العراقيل

ويمتلك اليمن ما يقارب من 15 مصنعا دوائيا ، بالإضافة الى 5 مصانع قيد التنفيذ ، يحتوي كل مصنع على أكثر من خط إنتاج ، وتقدم هذه المصانع أدوية مختلفة وقد أثبتت كفاءتها خاصة خلال السنوات العشر الماضية .

ويشهد اليمن تقدما ملموساً في مجال التصنيع الدوائي بالرغم من الحرب والحصار المفروض على البلد منذ ثمانية أعوام، حيث ارتفعت نسبة منتجات الصناعة الدوائية المحلية في السوق الدوائية من 10 % إلى 20 % خلال الخمس السنوات الماضية حسب تقارير حكومية، إلا أنه ما زال أمام البلد المضي في الكثير من الخطوات المهمة واجتياز العديد من العراقيل الموضوعية في طريق التصنيع الدوائي إذا أرادت تخفيض فاتورة استيراد الدواء والتي تصل إلى 100 مليار ريال سنويا، وتحقيق الأمن الدوائي وصولاً إلى الاكتفاء بالمستقبل.

شهدت نهضة ملموسة خلال السنوات الخمس الماضية، حيث وصل عدد المصانع الدوائية حالياً إلى 15 مصنعا دوائيا، تغطي أكثر من 20 % من احتياجات السوق للدواء، بالإضافة إلى إقرار الدولة إعفاء الشركات العاملة في مجال التصنيع من ضرائب الإنتاج والمبيعات.

وحتى يصل اليمن إلى الاكتفاء الذاتي في المجال الدوائي، على المصنع الدوائي المحلي الاستمرار في تطوير وتوسيع قدرات المصانع باستمرار، وإجراء المزيد من الدراسات وعقد الشراكات المحلية والخارجية والتي من شأنها خدمة الإنتاج الدوائي المحلي للوصول إلى الهدف المنشود.

تواجد خارج الحدود

حرص المصنع اليمني على مواكبة كل جديد في عالم الصناعة الدوائية والالتزام بأعلى مستوى من الجودة والالتقان، هو ما جعل الصناعة الدوائية المحلية تسجل حضوراً خارج الحدود، وفي مجتمعات وكيانات تلتزم بالمعايير العالمية في مجال التصنيع الدوائي مثل دول الخليج العربي.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن شركة شفاكو للصناعات الدوائية التي تأسست في العام 1993، تمتلك مصانع متطورة ومختبرات حديثة تديرها كوادر متخصصة ذات كفاءة عالية، وتحتفظ بعلاقات تعاون مع كبريات الشركات العالمية والمصانع العملاقة.



الإمكانات التي تمتلكها مصانع شفاكو مكنتها من إنتاج أدوية بجودة عالية وهذا ما جعلها الشركة الوطنية الوحيدة المسجلة لدى مجلس وزراء الصحة في مجلس التعاون الخليجي. هذا التسجيل يتطلب اشتراطات ومعايير عالمية عالية ودقيقة، ويكونها اجتازت هذه المعايير، فهذا يضعها في مصاف شركات عالمية من حيث الجودة والكفاءة.

كما أنها حصلت على شهادات تسجيل في عدة دول أخرى مثل تنزانيا، ليبيا، العراق، اثيوبيا، وأوغندا وغيرها، وذلك يعود لمطابقتها في التصنيع الدوائي لمعايير وشروط التصنيع الجيد.

مواكبة كل جديد

وكان نائب رئيس الاتحاد العام لمنتجي الأدوية الأستاذ أحمد الشهاري قد تحدث في وقت سابق عن أوجه التطور والتحديثات المستمرة التي شهدتها الصناعات الدوائية المحلية خلال السنوات الماضية، مؤكداً أن المصانع الدوائية المحلية حريصة على مواكبة كل جديد في عالم صناعة الأدوية.





اليمن يحتل المرتبة الرابعة عالمياً من حيث عدد الإصابات بالكوليرا



الطبية/ متابعات

كشفت إحصائية أممية حديثة عن تسجيل أكثر من 11,500 إصابة جديدة بالكوليرا وتوسع وفيات مرتبطة بالمرض في اليمن خلال الربع الأول من عام 2025. وأوضحت منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر أواخر إبريل، أن اليمن سجّل بين 1 يناير و30 مارس 2025 ما مجموعه 11,507 حالات إصابة بالكوليرا والإسهال المائي الحاد، إلى جانب تسع حالات وفاة.

في اليمن لا يحصلون على ما يكفي من المياه لتلبية احتياجاتهم اليومية الأساسية، بما في ذلك الشرب والاستحمام والطهي، مشيراً إلى أن من بين الفئات الأكثر احتياجاً للمياه والصرف الصحي والنظافة، هناك 4.1 مليون فتاة، 4.3 مليون فتى، 3.4 مليون امرأة، 3.5 مليون رجل، إضافة إلى 2.2 مليون نازح داخلي. وبين أنه، ورغم هذه الوضع الكارثي، فإن مجموعة المياه والصرف الصحي غير ممولة سوى بنسبة 7.2 % حتى الآن،

إذ لم تحصل إلا على 12.8 مليون دولار من إجمالي التمويل المطلوب والمقدر بـ176.9 مليون دولار وفق خطة الاستجابة الإنسانية لعام 2025". ودعا مكتب الأمم المتحدة إلى ضرورة اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة أزمة نقص موارد المياه والصرف الصحي والنظافة، وتقديم المزيد من الدعم الفوري لتلبية احتياجات المجتمعات المتضررة في البلاد.

ما يقارب 2000 إصابة في تعز

كشفت إحصائية حديثة عن تسجيل أكثر من 1900 حالة إصابة بالكوليرا وحمى الضنك في محافظة تعز، جنوب غرب اليمن، منذ مطلع العام الجاري.

وقالت الصفحة الرسمية للإعلام والتثقيف الصحي التابعة لمكتب الصحة بمدينة تعز على "فيسبوك" في منشور لها، أواخر أبريل، إن إجمالي الحالات التراكمية للإصابة بوبائتي الإسهالات المائية الحادة/الكوليرا، وحمى الضنك في المحافظة، بلغت 1,901 حالة، ووفاة واحدة، خلال الفترة بين 1 يناير و23 أبريل 2025. وأضافت أن أغلب الحالات المبلغ عنها كانت الإصابة بحمى الضنك، والتي وصلت إلى 1,011 حالة منذ بداية العام، إلا أنه لم تُسجل أي وفاة ولا أي حالة نزيفية مرتبطة بالمرض. وأشار الإعلام والتثقيف الصحي إلى أن عدد حالات الاشتباه بالكوليرا في المحافظة، وخلال نفس الفترة، بلغت 890 حالة، من بينها 3 حالات مؤكدة فقط، ووفاة واحدة.

وأضاف التقرير أن 1,278 حالة جديدة تم تسجيلها خلال آخر 28 يوماً من فترة الرصد، دون تسجيل أي وفاة إضافية مرتبطة بالمرض.

وبيّنت المنظمة أن اليمن يحتل المرتبة الرابعة عالمياً من حيث عدد الإصابات بالكوليرا، بعد جنوب السودان (29,050 إصابة)، وأفغانستان (21,533 إصابة)، وجمهورية الكونغو الديمقراطية (15,785 إصابة).

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن الصراعات، وحالات النزوح الجماعي، والكوارث الطبيعية، والتغيرات المناخية، ساهمت بشكل كبير في تفشي الكوليرا، خصوصاً في المناطق الريفية والمناطق المتضررة من الفيضانات. وفتحت إلى أن ضعف البنية التحتية الصحية ومحدودية الوصول إلى خدمات الرعاية الطبية يؤخران فرص تلقي العلاج، مما يزيد من تعقيد جهود احتواء الوباء والسيطرة عليه.

تحذيرات أممية

حذرت الأمم المتحدة من ارتفاع معدل انتشار الأمراض في اليمن نتيجة العجز في الحصول على المياه الكافية لاستخداماتها الأساسية، في ظل أزمة ندرة المياه المزمنة التي تعانيها البلاد.

وقال مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية (OCHA) في تغريدة على حسابه في منصة "إكس"، أواخر أبريل "أن نقص موارد المياه والصرف الصحي والنظافة، يعرض حياة الملايين من الناس في اليمن للخطر، ويؤدي إلى ارتفاع معدل انتشار الأمراض، خاصة الإسهال المائي الحاد/الكوليرا، وسوء التغذية".

وأوضح "أوتشا" أن مسحاً جديداً أُجري في بعض المناطق الجنوبية والشرقية، أظهر وجود علاقة وثيقة بين الإسهال والهزال لدى الأطفال دون سن الخامسة، وعدم توفر مياه شرب آمنة للعديد من الأسر في المناطق التي ترتفع فيها معدلات سوء التغذية. ووفقاً لما نشره مكتب الأمم المتحدة فإن أكثر من 17 مليون شخص



كشفت إحصائية حديثة عن تسجيل أكثر من 1900 حالة إصابة بالكوليرا وحمى الضنك في محافظة تعز، جنوب غرب اليمن، منذ مطلع العام الجاري.





تسجيل 27.5 ألف حالة إصابة بالحصبة و260 وفاة

الطبية/ خاص

أكدت منظمة أممية تسجيل ما يقارب من 28 ألف حالة إصابة بالحصبة وأكثر من 200 حالة وفاة في اليمن، مع استمرار تفشي الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات.

وقالت منظمة الصحة العالمية (WHO) في بيان صحفي أصدرته، أواخر أبريل، بمناسبة أسبوع التحصين العالمي، الذي يوافق الأسبوع الأخير (24 - 30) من شهر أبريل من كل عام: "خلال تفشي فيروس الحصبة في اليمن عام 2024 سجّلت 27,517 حالة إصابة و260 وفاة مرتبطة بالفيروس، وهي من أعلى الأرقام عالمياً".

ولا يزال اليمن يعاني من تفشٍ حاد للأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، نتيجة تدهور البنية التحتية للرعاية الصحية جراء الصراع المستمر، وفقاً لليبيان، إضافة إلى العقبات اللوجستية التي تفرض على "الأسر في المناطق النائية والمحرومة مواجهة تحديات كبيرة في الحصول على التطعيمات المنقذة للحياة".

انتشار واسع للمرض

تشهد عدة مناطق من محافظة لحج جنوب اليمن، تفشي كبير لمرض الحصبة خلال الأسابيع القليلة الماضية.

وبحسب ما نقله موقع عدن الغد، اشتكى عدد من أهالي منطقة حبل القوي وسقامي والحجوف بمديرية المسمير محافظة لحج إصابة العديد من الأطفال بمرض الحصبة.

ووفقاً للمصدر، فقد عبر الأهالي عن مخاوفهم جراء انتشار عدوى مرض الحصبة منذ قرابة نصف شهر من ظهوره.

وناشدوا السلطات المحلية والقطاع الصحي بالتدخل اللازم لتقديم الخدمات الصحية للأطفال المصابين، في القرى الريفية النائية المذكورة. وكان أهالي محافظة الطالع المجاورة لمحافظة لحج قد اشتكوا قبل أيام من تفشي مرض الحصبة بشكل كبير شكل ضغطاً على المراكز الصحية. وأفادت مصادر محلية بأن المئات من الأطفال أصيبوا بالمرض خلال الأسابيع الأخيرة، مع استمرار تدفق عشرات الحالات يومياً إلى المستشفيات والمراكز الصحية في مختلف المديريات.

إصابة مئات الأطفال في الضالع

ارتفع عدد المصابين بالحصبة في محافظة الضالع، جنوبي اليمن، بشكل

كبير، ما دفع مصادر طبية إلى وصف الوضع بالتفاقم الخطير، في ظل عدم توفر الإمكانيات الطبية اللازمة لمواجهة المرض. وأفادت مصادر محلية بأن المئات من الأطفال أصيبوا بالمرض خلال الأسابيع الأخيرة، مع استمرار تدفق عشرات الحالات يومياً إلى المستشفيات والمراكز الصحية في مختلف المديريات. وأكدت المصادر تسجيل حالات وفاة بين الأطفال نتيجة تأخر العلاج وضعف الاستجابة الصحية، ما دفع الأهالي ومصادر طبية إلى إطلاق مناشدات عاجلة لوزارة الصحة والمنظمات الدولية للتدخل السريع والحد من انتشار الوباء.

ويرى أطباء محليون أن تفشي المرض بهذا الشكل يعود إلى تدني معدلات التطعيم، مما أدى إلى عزوف الكثير من الأسر عن تطعيم أطفالها، خاصة في ظل الشائعات المضللة حول اللقاحات.

ويعد مرض الحصبة من الأمراض الفيروسية المعدية التي تصيب غالباً الأطفال، وتتمثل أعراضه في الحمى والسعال والزكام وتهيج العينين والطفح الجلدي، ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو حتى الوفاة.

التطعيم وقاية

دعت منظمة الصحة العالمية، جميع السلطات والعاملين الصحيين والشركاء والمجتمعات المحلية إلى "مضاعفة الجهود والتكاتف لضمان حصول الجميع، وخاصة الأطفال، على الحماية التي يستحقونها. وبحسب بيان صادر عن المنظمة، فقد تمكنت من تطعيم حوالي مليون طفل دون سن الخامسة في اليمن خلال العام الماضي، مما "ساهم في حمايتهم من أمراض مثل الحصبة وشلل الأطفال والدفترية، ومع ذلك، ورغم التقدم المحرز، لا يزال العديد من السكان يواجهون عقبات في الحصول على اللقاحات المنقذة للحياة".

ودعت منظمة الصحة العالمية، جميع السلطات والعاملين الصحيين والشركاء والمجتمعات المحلية إلى "مضاعفة الجهود والتكاتف لضمان حصول الجميع، وخاصة الأطفال، على الحماية التي يستحقونها".

تقرير

66

ولا يزال اليمن يعاني من تفشٍ حاد للأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، نتيجة تدهور البنية التحتية للرعاية الصحية جراء الصراع المستمر، وفقاً لليبيان، إضافة إلى العقبات اللوجستية التي تفرض على "الأسر في المناطق النائية والمحرومة مواجهة تحديات كبيرة في الحصول على التطعيمات المنقذة للحياة".



تقرير

“

يتحدث أحد الأطباء، والذي فضل عدم ذكر اسمه، قائلاً " لقد تحولت الصيدلة والصيدليات إلى دكاكين لبيع الأدوية، حالها حال دكاكين بيع الجملة والتجزئة للمواد السلعية الأخرى، هم يبيعون فقط من أجل الربح لا من أجل شفاء المرضى، أو القيام بالوظيفة بالشكل اللائق بها".



الصيدلة بين بلسم الشفاء ولهيب الاستغلال

إفتخار عبده

على امتداد شارع يحتضن جدران مستشفى السويدي، أو ما يعرف بـ "النقطة الرابعة"، في مدينة تعز، تنتشر الصيدليات كعقد متراص، يصعب على الناظر إحصاء حياته المتجاورة، إلا بعد إمعان نظرٍ طويل.

مريض، تثقله وطأة الداء وشبح الفقر معاً. بهذا الشأن يتحدث أحد الأطباء، والذي فضل عدم ذكر اسمه، قائلاً " لقد تحولت الصيدلة والصيدليات إلى دكاكين لبيع الأدوية، حالها حال دكاكين بيع الجملة والتجزئة للمواد السلعية الأخرى، هم يبيعون فقط من أجل الربح لا من أجل شفاء المرضى، أو القيام بالوظيفة بالشكل اللائق بها".

تدفق بشري لا ينقطع.. يعبرون بوابة المشفى، حاملين بين أذرعهم أطفالاً أنهكهم الوجع، أو مرافقين أجساداً أضناها المرض، وفي ساعات الصباح تحديداً، يستقبلك المشهد بضجيج الاكتظاظ، وبكثرة الوافدين التي قد توحى للوهلة الأولى بأن هذا الصرح الطبي هو الملجأ الوحيد للمدينة، أو أن وباءً صامتاً قد ألمّ بأهلها جميعاً.



وما إن تغادر أسوار المشفى، أو تقف على أعتابه، حتى يستقبلك مشهد آخر، لا يقل غرابة ودهشة، صيدلة يلوحون بأيديهم في عجلة محمومة، يستحثون خطواتك نحو واجهاتهم الزجاجية، كل واحد منهم يتوق لأن تكون أنت صيده الثمين، الزبون الذي سيُدر عليه ربحاً وفيراً.

وأشار إلى أن " في هذا الجانب الأمر مترابط بوعي المجتمع أولاً، وبالضمير الإنساني ومراقبة الذات ثانياً، وبالمراقبة والمحاسبة التي ينبغي أن تقوم بها الجهات المختصة ثالثاً، لكن كل هذا غائب تماماً في الوقت الحالي، مع الأسف الشديد".

بلاغات مهملة

وأكد " تقدمت بلاغات رسمية للجهات المختصة عن صيدليات تتاجر بحياة الناس، لكن- للأسف- وجدت أن هناك خلل جوهري مترابط من الأدنى للأعلى".
واختتم " الصيدلة مهنة إنسانية عظيمة ينبغي على من يمتنها أن يكون ذا ضمير حي، أن يستشعر المسؤولية في

يكاد المشهد يحيل المكان إلى سوق شعبي صاخب، يتنافس فيه الباعة، خشية تلف بضاعتهم.. هكذا تبدو ملامح الصيدلة في يمن اليوم، وهكذا هم في الغالب - إلا من عصمهم الضمير، ومن يخافون الله في أعمالهم- تجار ماهرون، يقببون عن الأرباح في جسد



تقرير



"عندما سجل لي الطبيب بعض الأدوية أكد علي أن أريه العلاج بعد شرائه، وعندما خرجت من باب المشفى كان الصيداليلوحوون لي من الصيدليات المقابلة للمشفى أن أذهب للشراء منهم، عندما رأوني أحمل ورقة الدواء بيدي".

ولفت إلى أنه "بعد إرجاع العلاج للصيدلي من قبل أحد مرافقي الأطفال غضب الطبيب وكتب للصيدلي على الورقة جملة "فتح عينوك سواء" وأخبر المرافق أنه إذا لم يجد الدواء في تلك الصيدلية يبحث عنه في الأخريات".

وأكد "كل شيء في هذا البلد يؤول للهلاك، حتى الجانب الطبي الذي كان ملاذنا في النجاة من المرض أصبح مصدر خوف وقلق لنا، لم نعد نثق في شيء".

وشدد السامعي على ضرورة ضبط المخالفين في هذا الجانب ووضع رقابة ومحاسبة لكل من يزيد من معاناة المواطن، فالיום المواطن لم يعد قادراً على تحمل المزيد من الكوارث إلى جانب الضنك المعيشي الذي يعيشه.

أدوية منتهية ومهربة

بدوره يقول الصحفي المهتم بالشأن الاجتماعي، عميد المهيوبي، أن "الأطباء بإمكانهم تحويل ذلك التنافس بين الشركات من تنافس مادي إلى تنافس جودة، على أن يصف الدكتور دواء الشركة الأكثر جودة وأيضا الصيدليات لا تقبل غير الأصناف الأكثر جودة وبهذا يكون الدكاترة والصيداليلو شركاء في توفير دواء أكثر جودة وصحية للمرضى، لكنهم للأسف متعاونون في هذه التجارة على حساب أرواح المرضى وأموالهم".

وواصل "اليوم لا توجد فقط أدوية مهربة، بل هناك من يبيع أدوية توشك على الانتهاء أو أدوية لم تخزن التخزين الجيد، بالإضافة إلى رفع الأسعار بالأشكال الخيالية التي نراها اليوم".

وشدد "على الجهات الرسمية فرض رقابة قانونية ومتابعة معايير الجودة لكل شركة أدوية، بالإضافة إلى ضبط المتلاعبين بحياة البشر مقابل الربح".

عمله هذا، كما أنه يجب أن تكون هناك رقابة ومحاسبة تحد من التلاعب الحاصل في هذا الجانب".

قصص مرضى بين البحث عن علاج وتلاعب الصيداليلو في السياق ذاته يقول عزان السامعي "ذهبت لإسعاف طفلي إلى المستشفى السويدي" النقطة الرابعة" فهو المستشفى الحكومي الأفضل بالنسبة للعناية بالأطفال ومداواتهم، منذ القدم وحتى اليوم".

وأضاف السامعي لـ "يمن مونيتور" عندما سجل لي الطبيب بعض الأدوية أكد علي أن أريه العلاج بعد شرائه، وعندما خرجت من باب المشفى كان الصيداليلوحوون لي من الصيدليات المقابلة للمشفى أن أذهب للشراء منهم، عندما رأوني أحمل ورقة الدواء بيدي".

وأردف "اشتريت الدواء من إحدى الصيدليات وعدت به للطبيب فإذا به يخبرني أن أعيد الإبر وأخبر الصيدلي أن يعطيني الإبر المسجلة في الورقة، وذهبت للصيدلي مرة أخرى، وفي حالة من الغضب قلت له لماذا لم تعطيني الإبر المسجلة في الورقة، فقال هذه التي أعطيتك هي أصلية والمسجلة ليست أصلية".

وتابع "قلت له أعطني المسجلة كيفما كانت، عندها ذهب للبحث عنها في صيدلية أخرى، وهذا ما أكد لي أن الصيدلية في اليمن قد أصبحت تجارة، كل يريد إنفاق بضاعته ولو كان ذلك على حساب صحة المرضى".

وواصل "في ذلك اليوم لست الوحيد الذي صُرف له علاج مختلف، ففي لحظات الانتظار للوصول إلى الطبيب، كانت هناك امرأة خمسينية العمر تسعف حفيدها، وكانت تحمل بيدها علبة دواء، سمعت الطبيب وهو يقول لها إن هذا الدواء سينتهي نهاية هذا الشهر الذي نحن فيه وأنه يجب عليها إرجاعه".





تقرير

ختان الإناث في اليمن .. انتهاك جسد المرأة بمبررات واهية



ارتفع عدد
المصابين بالحصبة
في محافظة
الضالع، جنوبي
اليمن، بشكل
كبير، ما دفع
مصادر طبية
إلى وصف الوضع
بالتفاقم الخطير،
في ظل عدم توفر
الإمكانات الطبية
اللازمة لمواجهة
المرض.

الطبية / DW-صافية مهدي

لم تكن اليمنية، مريم (28 عاماً)، تتوقع أن تتحول مشاعرها تجاه علاء، من فرح وترقب إلى قلق وألم. فبينما كان قد أبلغها أنه يستعد للتقدم لخطبتها، انهار في لحظة واحدة، عندما علمت أنه يتخذ موقفاً من «ختان الإناث»، الذي تعاني منه واحدة من كل خمس يمنيات تقريباً، كظاهرة متوارثة تُمارس في مناطق بعينها في البلاد، لكنها في المقابل لا تعدم المبادرات التوعوية التي تسعى لوقفها.

انتشار جغرافي في متفاوت

وفقاً لبيانات صندوق الأمم المتحدة للسكان، فإن 19% من النساء والفتيات اليمنيات، بين سن 15 و49 عاماً، تعرضن لأحد أشكال تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، كما تفاوتت نسب الانتشار بين الفئات العمرية، حيث تقل عن 15% لدى الأصغر سناً، بينما ترتفع لتصل إلى أكثر من 55% بين بعض الفئات الأكثر تضرراً.

كانت مريم وعلاء زميلين في الدراسة الجامعية، وقد علمت أنه يسعى إلى التقدم لها عقب عامين من تخرجهما بدرجة البكالوريوس، لكن هذه القصة دخلت فضلاً جديداً، حين قرأت تعليقاً له على إحدى منصات التواصل الاجتماعي، حول «الختان»، إذ يعتبره انتهاكاً «يؤثر على علاقة المرأة بشريكها»، دون أن يكون في علمه أن فتاة أحلامه إحدى ضحايا هذا الانتهاك.

تقول مريم في حديثها لـ DW عربية، إنها وقعت في صدمة وأزمة في آن، إذ لم يكن بمقدورها التفاوض عن قضية تقع في صلب مستقبل العلاقة الزوجية، ولجأت إلى إبلاغه برفضها الارتباط به دون أن يعرف السبب الحقيقي وراء الرفض. واعتقد علاء أن السبب هو وجود شخص آخر في حياتها تفضل الارتباط به.

هذا الموقف لم يكن مصدره دفاع مريم عن «الختان»، إذ إنها تنظر إليه كجريمة بحق «الإناث»، رغم اعتقادها أن الأضرار التي يجري الحديث عنها لا تنطبق على حالة الختان في المنطقة التي تنحدر منها، على الأقل. لكنها تضيف: «وجدت أنني لست الفتاة المناسبة له، ورفضته لأسباب تتعلق بي وليس به».

وتكشف البيانات، بما في ذلك تقرير

صادر عن اليونيسف، عن

تباين جغرافي كبير في

معدلات انتشار ختان

الإناث في اليمن، حيث

تتراوح النسبة من الصفر

في بعض المحافظات، خصوصاً في

بعض المناطق الساحلية أو القريبة

منها، بما في ذلك الحديدة، بالإضافة

إلى محافظتي المهرة وحضرموت شرقي

البلاد. كما تشير البيانات إلى أن 83.8%

من عمليات الختان في اليمن تحدث في الأسبوع الأول بعد

الولادة، و10.5% تجرى قبل بلوغ الطفلة عمر السنة، مما

يدل على أن هذه الممارسة تتم في سن مبكرة جداً.





تقرير



أشار مدير إدارة
الترصد الوبائي،
الدكتور عبده
ناشر، إلى أنه منذ
بداية العام 2025،
تم تسجيل 663
حالة مشتبهة
بالحصبة، منها 70
حالة تم تأكيدها
بالفحص المخبري
في المختبر المركزي،
بينما توفي 10
أطفال بسبب
المرض.

في السابق من بين المناطق الأكثر تفضيلاً
لختان الإناث، وفقاً لمسوحات عديدة، يبرز دور
محمد الحدري، مسؤول مشروع جمعية الوصول
الإنساني للشراكة والتنمية.

مبادرات توعوية

وفي حديثه لـ "DW عربية"، يقول الحدري إن المبادرة التي
يعمل عليها ورفاقه تأتي انطلاقاً من أن ختان الإناث يخلف
أضراراً جسدية ونفسية واجتماعية عميقة، كما يؤدي إلى
ارتفاع معدلات العنوسة بين الفتيات. وقد نشأت المبادرة
التي تركز على نشر الوعي بين أفراد المجتمع، وخصوصاً
الفتيات والأمهات، بجهود عدد من أفراد المجتمع الذين
أدركوا خطورة الختان من خلال معاينة حالات متضررة
أو المشاركة في ندوات حول أضراره.

أما عن الأنشطة التي نظمتها المبادرة، والتي تحظى بدعم
من صندوق الأمم المتحدة للسكان، فيوضح الحدري أنهم
عملوا على تنفيذ جلسات توعوية، وإقامة لقاءات تلفزيونية
وإذاعية شارك فيها رجال دين وأطباء وإعلاميون، بهدف
تسليط الضوء على المخاطر الصحية والنفسية المرتبطة
بالختان. ويشدد على أن تسليط الضوء على المتطوعين
والجهود الميدانية يمكن أن يعزز الوعي حول خطورة
الظاهرة.

إلى ذلك، ترى الخبيرة الاجتماعية نجاة الصائم، أن إنهاء
هذه العادة في اليمن يتطلب مقاربة شاملة تتضمن التعليم
والتوعية، وإصلاح القوانين، وتمكين المرأة، وإحداث تغيير
في المفاهيم الثقافية والاجتماعية. كما تشدد على أهمية
تسليط الضوء على قصص النساء اللواتي تعرضن للختان،
ونشر معاناتهن، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهن،
مؤكداً أن الجهود يجب أن تشمل جميع فئات المجتمع للعمل
على «حماية الفتيات من هذا الانتهاك وتحقيق العدالة
الاجتماعية».

وبشأن انتشار العادات في بعض المناطق أكثر من غيرها،
ترى، في حديث خاص لـ "DW عربية"، الخبيرة الاجتماعية
وأستاذة علم النفس الاجتماعي البروفيسورة نجاة الصائم أن
المنافس والعوامل البيئية لهما دور في ذلك، حيث تصل الفتيات
في هذه المناطق إلى مرحلة البلوغ في سن أصغر مقارنة
بالفتيات في المناطق الباردة، بسبب تأثير التغذية، النشاط
البدني، والتعرض لأشعة الشمس. وتضيف أن المجتمعات
التقليدية لجأت منذ القدم إلى «ممارسة الختان كوسيلة
للحد من الرغبة الجنسية لدى الفتيات في المناطق الساحلية،
وحماية شرفهن حتى يحين موعد الزواج».

أضرار يمكن أن تؤدي إلى الوفاة

ويمثل الجانب الصحي أمراً بالغ الأهمية في موضوع الختان،
حيث توضح لـ "DW عربية" د. وردة منقوش، أخصائية نساء
وولادة، أن هناك نوعين من الختان يمارسان في اليمن، هما:
الختان الفرعوني، والذي يعتبر الأخطر، حيث يتم استئصال
شبه كامل للأعضاء التناسلية الخارجية، مما يؤدي إلى
تشوهات ومضاعفات خطيرة، وكذلك الختان السني، وهو
شائع في حضرموت، ويتضمن إزالة جزء صغير من البظر،
لكنه أيضاً قد يؤثر على الإحساس الجنسي لدى المرأة.
وتشير المتحدثة إلى أن الختان قد يسبب التهابات مزمنة،
ونزيفاً حاداً أثناء الولادة، وتشوهات دائمة، بالإضافة إلى
تأثيره على العلاقة الزوجية، كما أن «الخطورة تزداد لأن
هذه العمليات تجرى غالباً على أيدي أشخاص غير مختصين
طبيباً، مما يزيد من احتمالات النزيف الحاد والوفاة».

مشروع دعم للنساء في اليمن

على الرغم من التحديات الاستثنائية التي تواجهها
البلاد، فإن الجهود المبذولة لمكافحة ختان الإناث بدأت
تؤتي ثمارها، حيث نلاحظ استجابة أولية مشجعة بفضل
المبادرات التوعوية التي تسعى جاهدة للحد من هذه الممارسة
الضارة. وفي محافظة حضرموت تحديداً، التي كانت تعدّ





الإجهاض في القانون اليمني عندما يشكل استمرار الحمل تهديدا حقيقيا على حياة الأم

الطبية/ متابعات

تحمل مؤشرات ميدانية صامتة، قادمة من مستشفيات يمنية، ارتفاعاً ملحوظاً في عدد طلبات الإجهاض، خاصة خلال الأشهر الأربعة الأولى من الحمل.

وتقول: «نواجه حالات قلبية حادة لدى الحوامل، وارتفاعاً شديداً في ضغط الدم مصحوباً بتسمم الحمل الذي قد يؤدي بحياة الأم والجنين على حد سواء، بالإضافة إلى اكتشاف تشوهات خلقية خطيرة في الجنين تجعل حياته بعد الولادة ضرباً من المستحيل. في مثل هذه الظروف الصعبة، يرى الأطباء أن إنهاء الحمل يصبح ضرورة طبية حتمية لحماية حياة الأم، حتى لو كان الجنين قد تجاوز الأشهر الأربعة الأولى التي تعتبرها بعض الفتاوى الدينية فاصلة».

التزام صارم

يفرض القانون اليمني، ممثلاً في قانون الجرائم والعقوبات، عقوبات صارمة على الإجهاض الذي يتم بغير رضى المرأة أو بدون مبرر طبي بالغ. يوضح المحامي فؤاد الجعفري، المتخصص في القضايا الجنائية، أن القانون يعاقب بالإعدام أو السجن لمدة تصل إلى عشر سنوات في حالات الإجهاض القسري الذي يرتكبه شخص آخر ضد إرادة المرأة، بينما تحمل المرأة دية الجنين في حالة الإجهاض الذي تقوم به بنفسها أو بمساعدة طرف آخر، فيما يسمح القانون استثناءً وحيداً للطبيب بالتدخل الجراحي لإنقاذ حياة الأم من خطر محقق.

ثغرات رمادية تتسع

يشير المحامي الجعفري إلى وجود ثغرات واضحة في القانون الحالي، خاصة فيما يتعلق بتحديد مفهوم «الضرر الجسيم» الذي يبرر الإجهاض. هذا الغموض يفتح الباب واسعاً أمام تفسيرات متضاربة من قبل الأطباء والسلطات القضائية، ما يخلق حالة من عدم اليقين القانوني ويجعل بعض الحالات الإنسانية الصعبة عرضة لتطبيق القانون بشكل متفاوت وغير عادل.

ويستشهد المحامي بالمادتين 239 و240 من قانون الجرائم والعقوبات لتوضيح هذه الثغرات التي «تنص على أن عقوبة الإجهاض القسري تصل إلى دفع دية كاملة للجنين بالإضافة إلى السجن لمدة لا تزيد على خمس سنوات»، و«تحدد مسؤولية المرأة التي تجهض نفسها أو تسمح لغيرها بإجهاضها بدفع دية الجنين»، على التوالي.

وبحسب تقرير أعده الصحفيان لؤي العززي وانيسه سالم، هنا دوافع متنوعة تقف خلف هذه الطلبات المتزايدة.

وكشفت ممرضة تعمل في أحد مستشفيات العاصمة صنعاء، لمعدى التقرير أبرز الحجج والأسباب التي تقدمها الراغبات بالإجهاض، منها أسباب مرتبطة بالصحة وأخرى لها علاقة بالوضع الاقتصادي. وقالت الممرضة التي طلبت حجب هويتها، «تستقبل نساءً يقدمن أعدداً مختلفة للإجهاض. بعضهم يخشون شبح الطلاق وما يتبعه من صعوبات جمة في تربية الطفل بمفردهن في هذا الوضع الاقتصادي المتردي، وأخريات يعترفن بأنهن غير مستعدات نفسياً أو مادياً لتحمل مسؤولية الأمومة الثقيلة. وهناك من يبررن طلبهن بانشغالهن الشديد بالعمل وكفاحهن اليومي لتأمين لقمة العيش، وعدم قدرتهن على التوفيق بينه وبين مسؤوليات الأمومة المرهقة».

وتضيف بلهجة يائسة: «تطبيق الإجراءات يختلف بشكل كبير بين القطاعين العام والخاص. في المستشفيات الحكومية، تخضع طلبات الإجهاض لتدقيق صارم وموافقة لجنة طبية ثلاثية تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك وجود خطر حقيقي ومباشر على حياة الأم. أما في بعض العيادات الخاصة، فالأمر يبدو مختلفاً تماماً. هناك شبهات قوية تدور حول قيام بعض الأطباء باستغلال حاجة النساء وتنفيذ عمليات إجهاض مقابل مبالغ مالية باهظة، دون أدنى التزام بالشروط القانونية والإنسانية».

خطورة على الام

بحسب مصدر طبي في المستشفى الجمهوري، لا يتم الإجهاض الا بعد «تقرير طبي قاطع صادر عن ثلاثة استشاريين متخصصين، يشهدون بالإجماع أن استمرار الحمل يشكل تهديداً مباشراً وحقيقياً لحياة الأم. أي سبب آخر، مهما بدا مقنعاً من الناحية الاجتماعية أو الاقتصادية، لا يعتبر قانونياً أو أخلاقياً من وجهة نظرنا».

وفي هذا السياق توضح نوال محمد (اسم مستعار)، وهي ممرضة تعمل في مستشفى الرفاعي بتعز، في حديثها لصالح نفس التقرير نوع الحالات الطبية التي تستدعي اجراء عملية الإجهاض.

“

يفرض القانون
اليمني، ممثلاً في
قانون الجرائم
والعقوبات، عقوبات
صارمة على
الإجهاض الذي يتم
بغير رضى المرأة أو
بدون مبرر طبي
بالغ.



صحة الرجل



الأطعمة المصنعة؛
غالبًا ما تكون
غنية بالدهون
المتحولة، والتي
يمكن أن تقلل من
مستويات هرمون
التستوستيرون
وتضر بالصحة
العامة، إن
تجنب الوجبات
الخفيفة المصنعة
والمخبوزات
والوجبات
السريعة أمر بالغ
الأهمية للحفاظ
على مستويات
هرمون صحية.



وجبات تؤثر على التستوستيرون

يكون له آثار كبيرة، يجب مراقبة تناوله بانتظام.
الكحول: يؤدي الإفراط في تناول الكحول إلى انخفاض مستويات
هرمون التستوستيرون، يضعف الكحول قدرة الجسم على إنتاج
هرمون التستوستيرون ويمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد، مما يؤثر
بشكل أكبر على توازن الهرمونات.
الأطعمة والمشروبات السكرية: يؤدي تناول كميات كبيرة من
السكر إلى مقاومة الأنسولين، والتي ترتبط بانخفاض مستويات
هرمون التستوستيرون، ويساعد تجنب المشروبات والوجبات
الخفيفة السكرية في الحفاظ على مستويات هرمون صحية.
التنعاع: رغم أن التنعاع يمكن أن يكون منعشًا، إلا أن بعض
الدراسات تشير إلى أنه قد يقلل من مستويات هرمون
التستوستيرون، وثبت أن شاي التنعاع والتنعاع الأخضر، على
وجه الخصوص، يخفض مستوى هرمون التستوستيرون، لذا
ينصح باعتدال استهلاكه.

التستوستيرون هرمون حيوي مسؤول عن كتلة العضلات وكثافة
العظام ومستويات الطاقة العامة لدى الرجال والنساء. والحفاظ
على مستويات صحية من التستوستيرون أمر بالغ الأهمية للصحة
العامة، فبعض الأطعمة تعزز مستويات التستوستيرون بشكل
طبيعي، بينما تؤثر أطعمة أخرى سلبًا عليه.
ونذكر هنا أسوأ 5 أطعمة تؤثر سلبًا على مستوى هرمون
التستوستيرون، وفقًا لـ "timesofindia":
الأطعمة المصنعة: غالبًا ما تكون غنية بالدهون المتحولة، والتي
يمكن أن تقلل من مستويات هرمون التستوستيرون وتضر بالصحة
العامة، إن تجنب الوجبات الخفيفة المصنعة والمخبوزات والوجبات
السريعة أمر بالغ الأهمية للحفاظ على مستويات هرمون صحية.
منتجات الصويا: تحتوي على فيتويستروجين، والتي يمكن أن
تحاكي هرمون الاستروجين في الجسم وربما تقلل مستويات
هرمون التستوستيرون، في حين أن الاستهلاك العرضي قد لا

اختبار منزلي لكشف سرطان البروستاتا

ويستخدم الاختبار اللعاب لتحليل 130 متغيراً ورأياً معروفاً
بارتباطه بزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، لتحديد ما
إذا كان الشخص معرضاً لخطر كبير للإصابة بالمرض أم لا.

وخلال الدراسة، وجد الاختبار أن هناك نحو 745
رجلاً (12 في المائة) من المشاركين معرضين لدرجة
خطورة عالية للإصابة بالسرطان.

وقال الباحثون إن السرطان «لم يكن
ليكتشف» لدى نسبة كبيرة من أولئك
المشاركين باستخدام «المسار التشخيصي»
المستخدم حالياً.

وكتبوا في دراستهم أن «الاختبار كشف عن
مرضى السرطان الذين كان من الممكن أن
تغفلهم الاختبارات التقليدية، وكشف عن
نسبة أعلى من حالات السرطان العدوانية».
وبفضل هذا الاختبار البسيط وغير المكلف
نسبياً، يمكن تغيير مسار سرطان البروستاتا
وعلاجه بشكل مبكر.

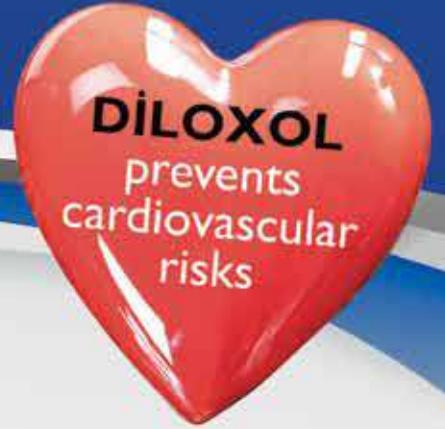
طورت مجموعة من الباحثين تطوير اختباراً منزلياً للكشف
عن سرطان البروستاتا قد يتفوق على طرق الفحص الحالية.
والياً، يستخدم الأطباء فحصاً بالرنين المغناطيسي وأخذ
خزعة للتحليل واختبار دم يسمى مستضد البروستاتا
النوعي (PSA)، للكشف عن أمراض البروستاتا، مثل
سرطان البروستاتا أو تضخم البروستاتا.
إلا أن مطوري الاختبار الجديد، الذي يعتمد على
أخذ عينات من اللعاب، أكدوا أنه أفضل من
الطرق التقليدية في الكشف عن المرض، إذ قلل
من عدد النتائج الإيجابية الكاذبة ورصد نسبة
أعلى من حالات السرطان العدوانية مقارنةً
بالاختبارات التقليدية.

وبحسب صحيفة «الإنديبندنت» البريطانية،
فقد تم تطوير الاختبار الجديد من قبل
باحثين في معهد أبحاث السرطان بلندن،
ومؤسسة رويال مارسدن التابعة لهيئة
الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا،
وأطلقوا عليه اسم «مقياس المخاطر
متعدد الجينات».





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

“

تلعب البيئة المنزلية دوراً رئيسياً في تحسين جودة حياة مرضى الحساسية، ومن خلال اتباعك بعض الإجراءات الوقائية المدروسة، يمكنك تقليل مستويات مسببات الحساسية في المنزل، مما يخفف من حدة الأعراض الصحية ويحسن الراحة اليومية.

حساسية الربيع قد تكون خطيرة

من المعلوم أن رد الفعل التحسسي يحدث عندما يصبح الجهاز المناعي مفرط الحساسية تجاه مواد يومية مثل الأطعمة، حبوب اللقاح، الأدوية، وسم الحشرات، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل التورم والطفح الجلدي، تعرف هذه المواد باسم "مسببات الحساسية"، والتي قد تكون غير ضارة لمعظم الناس.

الحساسية المفرطة

تُعد الحساسية المفرطة أخطر أشكال رد الفعل التحسسي، حيث يمكن أن تهدد الحياة إذا لم يتم التعامل معها سريعاً. وتظهر الأعراض عادةً في غضون دقائق أو ساعات من التعرض لمسبب الحساسية، وتشمل الطفح الجلدي، ضيق التنفس، انخفاض ضغط الدم، والتغير في معدل ضربات القلب.

أسباب الحساسية

يحدث رد الفعل التحسسي عندما ترتبط مسببات الحساسية بالأجسام المضادة من نوع، ما يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية مثل الهيستامين، الذي يسبب التورم وزيادة إنتاج المخاط في الأنف.

نصائح لمنازل آمنة صحياً

تلعب البيئة المنزلية دوراً رئيسياً في تحسين جودة حياة مرضى الحساسية، ومن خلال اتباعك بعض الإجراءات الوقائية المدروسة، يمكنك تقليل مستويات مسببات الحساسية في المنزل، مما يخفف من حدة الأعراض الصحية ويحسن الراحة اليومية.

في ما يلي مجموعة من النصائح العملية لجعل منزلك بيئة آمنة ومرحبة لمرضى الحساسية، وفقاً للوكالة الألمانية: **تركيب شبكات الحماية:** يعد تركيب شبكات حماية على النوافذ من الإجراءات الأساسية لمنع دخول حبوب اللقاح إلى داخل المنزل، خاصة خلال فصلي الربيع والخريف، حين تكون مستويات حبوب اللقاح في الهواء مرتفعة. ويساهم تركيب شبكات الحماية في منع دخول جزيئات اللقاح الدقيقة التي قد تسبب ردود



كيف يتفاعل الجهاز المناعي مع مسببات الحساسية؟

عند التعرض لأول مسببات الحساسية، قد لا يظهر أي رد فعل، إلا أن الجهاز المناعي يتعرف عليه بمرور الوقت ويبدأ في إنتاج أجسام مضادة لمهاجمته عند التعرض له مرة أخرى، وهي العملية المعروفة بالتحسس.

ويمكن أن يؤدي التعرض المتكرر إلى ردود فعل تحسسية أكثر حدة، وقد تكون بعض أنواع الحساسية موسمية، مثل حمى القش التي تبلغ ذروتها بين أبريل ومايو بسبب ارتفاع تركيز حبوب اللقاح في الهواء، وفقاً لـ medical news today.

الأعراض المرتبطة بالحساسية

تعتمد الأعراض على نوع مسببات الحساسية، وتشمل: الغبار وحبوب اللقاح؛ انسداد الأنف، الحكة، سيلان الأنف، دموع العينين، والسعال. الأطعمة: القيء، تورم الفم والوجه، تقلصات المعدة، الإسهال، وضيق التنفس. لدغات الحشرات: تورم في موضع اللدغة، انخفاض ضغط الدم، ضيق التنفس، وطفح جلدي. الأدوية: طفح جلدي، أزيز في الصدر، حكة، وتورم



توعية



ابدأ يومك بتناول أفكارك الأولى صباحاً تحدد مستوى طاقتك. استبدل بالعبارات السلبية مثل «أنا متعب» أخرى إيجابية: «اليوم سأحقق أهدافي». يمكنك وضع ملاحظة ملهمة بجانب سريرك لتذكيرك بهذا النهج.



من خلال تجنب وضع أرفف الكتب المفتوحة أو الدمى القماشية التي تُعد مستودعاً للغبار، والتقليل من عدد القطع الخزرفية القابلة للتراكم عليها الغبار في المناطق الحيوية.

طرق التنظيف المناسبة: استخدم قطعة قماش من ألياف دقيقة لمسح الأسطح لتقليل إثارة الغبار بدلاً من الطرق التي ترفع الغبار عالياً، ويفضل مسح الأرضيات المساء بقطعة قماش مبللة. كما ينصح اعتماد مكتسة كهربائية مجهزة بفلتر "مرشح الهواء عالي الجودة" (HEPA) من الفئة 13 أو 14؛ هذه الفلاتر تحبس جزيئات الغبار الدقيقة وتحافظ على جودة الهواء داخل المنزل. في حال كانت الأنفاس حساسة للغاية، يمكن ارتداء قناع التنفس في أثناء التنظيف لتقليل استنشاق الغبار. اتباع هذه الإرشادات، يمكنك تحويل منزلك إلى بيئة صحية تقلل من مسببات الحساسية وتوفر ملاذاً آمناً لمرضى الحساسية. من تركيب شبكات الحماية للوقاية من حبوب اللقاح إلى اختيار الأثاث المناسب وتنفيذ أساليب تنظيف فعالة، كل إجراء يساهم في تحسين جودة الهواء والراحة داخل المنزل.



فعل تحسسية شديدة، كما يساعد في تقليل تراكم الغبار والمواد العضوية التي قد تكون ملتصقة بهذه الجزيئات.

العادات الشخصية عند الخروج: يُنصح بارتداء القبعات والنظارات عند الخروج من المنزل لتقليل ملامسة حبوب اللقاح للوجه والعينين. ويجب خلع هذه الإكسسوارات فور العودة إلى المنزل وغسلها أو وضعها في الغسالة، لتجنب نقل المسببات إلى بيئة المنزل.

حماية المفروشات والنوم: يُعتبر الفراش والوسائد من المصادر الرئيسية لعث الغبار، لذا يُنصح باستخدام أكياس وكسوات مقاومة لمسببات الحساسية. لذلك يُنصح باختيار أغطية مبطنة للمفروشات والوسائد، مما يمنع تراكم العث والغبار داخل الأقمشة، وغسل هذه الأغطية والمفروشات بانتظام على درجة حرارة 60 مئوية كل 4 إلى 6 أسابيع، لضمان القضاء على العث والبكتيريا.

تأثيث وتنظيم المنزل: يفضل اختيار قطع أثاث مغلقة أو مصممة خصيصاً لمنع تراكم الغبار، كما يُنصح باستخدام السجاد ذي الوبر القصير، إذ يسهل تنظيفه مقارنة بالسجاد ذي الوبر الطويل. وينصح أيضاً بالتقليل من العناصر المفتوحة،

عادات تجعلك نشيطاً دائماً

يشتهي كثيرون من الاستيقاظ صباحاً متعبين ومنهكين، وللتخلص من هذه الحالة لابد من تغيير روتينهم الصباحي. وبالإمكان إحداث تغيير يومي جذري بخطوات بسيطة، عبر اتباع نصائحنا المدعومة بأراء خبراء ليبدأ الجميع نهارهم بنشاط دائم، وهي:

أولاً: نصائح النشاط:

تجنب زر «غفوة» المنبه: يؤكد الأطباء أن الضغط على زر «غفوة» المنبه يقطع نومك ويزيد الإرهاق. بدلاً من ذلك، حدّد وقتاً واقعياً للاستيقاظ واخلد إلى الفراش مبكراً تدريجياً حتى تستغني عن المنبه تماماً مع الوقت، بحسب مجلة "ريل سيمبل" العلمية.

ابدأ يومك بتناول أفكارك الأولى صباحاً تحدد مستوى طاقتك. استبدل بالعبارات السلبية مثل «أنا متعب» أخرى إيجابية: «اليوم سأحقق أهدافي». يمكنك وضع ملاحظة ملهمة بجانب سريرك لتذكيرك بهذا النهج.



التوتر). انتظر قليلاً قبل احتساء فنجانك الصباحي من القهوة.

ترطيب الجسم فوراً: بعد نوم طويل، يعاني الجسم من الجفاف الذي يستنزف الطاقة. اشرب كوباً كبيراً من الماء مضافاً إليه نعناع أو زنجبيل لتنشيط الحواس.

ترتيب المكان: ترتيب السرير أو المساحة المحيطة يُعطي إحساساً بالتحكم والهدوء، وفقاً لخبراء الإنتاجية. اجعل هذه الخطوة سهلة باستخدام أغطية بسيطة لا تحتاج إلى ترتيب معقد.

ثانياً: حيل للحصول على طاقة فورية

اللمسة الباردة: اغسل وجهك بالماء البارد أو اجعل الدش بارداً لتوان لصدمة منعشة.

لون البرتقال: ارتد ملابس أو استخدم أدوات بهذا اللون المحفز للطاقة نفسياً.

وضعية اليوغا «كوبرا»: استلق على بطنك وارفع صدرك بيدك لتمديده وتحسين التنفس وتنشيط الدورة الدموية.

روائح منعشة: ضع قطرات من زيت الليمون أو الكليل الجليل في حمامك لاستنشاقها مع البخار.

تذكر: السر ليس في مقدار النوم فقط، بل في كيفية استغلال الدقائق الأولى بعد الاستيقاظ.

الضوء الطبيعي أولاً: بمجرد فتح عينيك، تعرّض للضوء فوراً. أشعة الشمس تُنشط الدماغ وتحسّن جودة النوم ليلاً. إذا كان الصباح مظلماً، أشعل الأنوار الساطعة لتحفيز اليقظة.

تمارين التمدد والتنفس: خصص دقيقتين لتمديد عضلاتك (رفع الذراعين، التواء الجذع، لمس أصابع القدمين) مع تنفس عميق. هذه الحركات تحسّن تدفق الدم وتتهيء حالة الخمول.

تأخير تناول القهوة: الكافيين يكون أكثر فاعلية بعد ساعة من الاستيقاظ، حيث تتخفف مستويات الكورتيزول (هرمون

بروتين يمنع تساقط الشعر

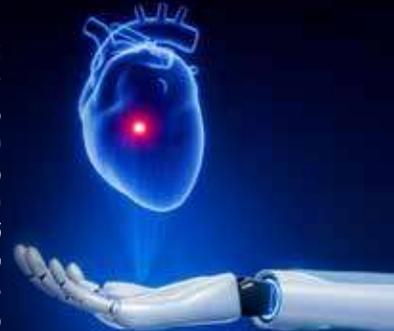
مراحل النمو والخمول، حيث يُقدَّر أن ما بين 70 % إلى 90 % من شعر فروة الرأس يكون في مرحلة النمو، حيث يطراً خلل على هذه الدورة في بعض الحالات مما يؤدي إلى تساقط الشعر. وتشير التقديرات إلى أن حوالي 85 % من الرجال يعانون من تساقط الشعر مع بلوغهم منتصف العمر، وقد تبدأ هذه الحالة لدى البعض في سن مبكرة، وغالباً ما يلجأ المصابون إلى استخدام الأدوية أو الخضوع لجراحات زراعة الشعر، إضافة إلى العلاجات بالليزر لتحفيز نمو بصيلات الشعر.

كشفت دراسة حديثة أجريت بجامعة "سناغافورة" الوطنية، عن بروتين جديد يحمل اسم "MCL-1" يعمل تعزيره على معالجة داء الثعلبية، والمساهمة في تقوية بصيلات الشعر لمنع تساقطه خلال 90 يوماً. وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "Nature Communications" العلمية، أن هذا البروتين يساعد على تنشيط الخلايا الجذعية لبصيلات الشعر في مرحلة النمو، وحمايتها من التلف والإجهاد بعد فترة الخمول التي تتسبب في التساقط. ولفقت إلى أن بصيلات الشعر تمر بدورات منتظمة تتراوح بين

ذكاء اصطناعي يتنبأ بالسكتات القلبية

العصبية الاصطناعية، تمكّن من تحديد المرضى الأكثر عرضة للإصابة باضطراب مهدد للحياة من اضطرابات نظم القلب التي يمكن أن تؤدي إلى السكتة القلبية بدقة بلغت 70 %، مشيرة إلى أن السكتة تؤدي سنوياً إلى وفاة 5 ملايين شخص حول العالم. ويحدث اضطراب النظم القلبي عندما لا تعمل الإشارات الكهربائية التي تخبر القلب بالنبض بطريقة صحيحة، ما يجعل القلب ينبض بسرعة كبيرة أو ببطء شديد، أو يكون نمط ضربات القلب غير متناسق، مسبباً خفصاناً سريعاً لضربات القلب أو عدم انتظامها أو تسارعها.

أكدت دراسة أجريت بمعهد "Inserm" الفرنسي للأبحاث، أن الذكاء الاصطناعي قادر على التنبؤ باضطراب النظم القلبي الذي تنتج عنه السكتات القلبية قبل حدوثه بنحو أسبوعين كاملين. وأوضحت الدراسة المنشورة بدورية "European Heart" الطبية، أن هذه النتائج جاءت استناداً لبيانات 240 ألف تخطيط كهربائي للقلب (ECG)، وذلك بعد تحليلها عبر شبكة عصبية اصطناعية مستوحاة من دماغ الإنسان مدعومة بتقنية الذكاء الاصطناعي. ولفقت إلى أن نظام الذكاء الاصطناعي في الشبكة



ابتكار يشخص الأمراض التنفسية

ومتابعة تطورها، موضحاً أن النماذج والخوارزميات المطورة ضمن المشروع ستساعد الأطباء في تحديد شدة الأمراض بدقة، وفقاً لموقع "24".

إلى جانب التليف الكيسي، يعمل الباحثون على تطبيق التقنية في تشخيص أمراض مزمنة مثل الانسداد الرئوي والربو، فضلاً عن أمراض أخرى تشمل الأورام، وأمراض القلب والغدد الصماء، والجهاز الهضمي، والروماتيزم بهدف استخدام تحليل الزفير للكشف عن تغيرات التمثيل الغذائي وتشخيص مجموعة واسعة من الأمراض.



استطاع باحثون في معهد أمراض القلب بجامعة سيتشينوفا الطبية بروسيا من تطوير تقنية تعتمد على تحليل هواء الزفير لتشخيص أمراض الجهاز التنفسي مثل التليف الكيسي.

وتتيح هذه الطريقة تحديد المركبات العضوية المتطايرة المرتبطة بالمرض، وتقييم شدته باستخدام خوارزميات التعلم الآلي. كما تُدرس إمكانية توسيع استخدام التقنية لتشمل أمراضاً أخرى كالأورام، وأمراض القلب والجهاز الهضمي والروماتيزم. وأشار الباحث آرثيمي سيلانتييف إلى أن تقنية مطياف الكتلة لتحليل هواء الزفير قد توفر أداة فعالة لتشخيص أمراض الجهاز التنفسي مبكراً



دواء



لتجنب العواقب
الوخيمة المترتبة
على ذلك أوصى
مركز استشارات
المستهلك في ولاية
شمال الراين
وستفاليا الألمانية
أصحاب الأمراض
المزمنة بصفة
خاصة -الذين
يتعاطون أدوية
 بانتظام- باستشارة
الطبيب المعالج
 بشأن تعديل
جرعة الدواء خلال
موجات الحرارة
الشديدة.



متى يجب تناول "فيتامين بي 12"؟

مثبطات مضخة البروتون لعلاج حموضة المعدة، وفقاً للوكالة الألمانية. وتزداد الحاجة إلى فيتامين بي 12 مع التقدم في العمر، وكذلك لدى من يستهلكون الكحول بشكل كبير، كما أن من يعانون من بعض الأمراض المزمنة يحتاجون جرعات أكبر من الأشخاص الاعتياديين، ومنها أمراض الكبد وداء السكري.

وتؤكد الجمعية الألمانية للتغذية، أن الأشخاص الذين يجب عليهم تناول مكملات فيتامين بي 12 هم النباتيون، لأن الغذاء الخالي من اللحوم أو المنتجات الحيوانية يمكن أن يؤدي إلى نقص على المدى الطويل. غير أنه يجب الانتباه إلى أن الجرعات العالية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل ظهور حب الشباب، مشكلات في الجهاز الهضمي والتنفس، والدوار، وتهيج الجلد، وجفاف الحرارة، والدوار. توصي الهيئة الفيدرالية لتقييم المخاطر الألمانية بأن يتجاوز البالغون الأصحاء 25 ميكروغرام من مكملات فيتامين بي 12.

فيتامين مهم جداً لصحة الجسم، وله فوائد كثيرة منها دعم إنتاج خلايا الدم الحمراء، وتحسين صحة الأعصاب وكذلك وظائف الدماغ، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، ودعم صحة الجلد والشعر، وتحسين الصحة النفسية، وتقليل مستويات الهوموسيستين في الدم، وهو حمض أميني يمكن أن يؤثر على الأوعية الدموية، وارتفاع مستوياته يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

الأمر يتعلق بفيتامين بي 12 (B12) الذي نال شهرة كبيرة، ويباع كمكمل غذائي في الكثير من البلدان، لكنه يمكن الحصول عليه طبيعياً انطلاقاً من المصادر الحيوانية كاللحوم والجبن والبيض.

لكن أي جرعة مناسبة لكل واحد منا؟

وأفادت الجمعية الألمانية للتغذية بأنه يكفي تناول أربعة ميكروغرامات من فيتامين B12 يومياً، لكن الحاجة تزداد أثناء الحمل والرضاعة، وعند التعرض للإجهاد والأمراض المزمنة، وذلك لدى الأشخاص الذين يتناولون

عواقب دوائية وخيمة

يحذر خبراء الصحة دائماً من الآثار السلبية لارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف على مفعول الأدوية وعلى استجابة الجسم لها.

ولتجنب العواقب الوخيمة المترتبة على ذلك أوصى مركز استشارات المستهلك في ولاية شمال الراين وستفاليا الألمانية أصحاب الأمراض المزمنة بصفة خاصة -الذين يتعاطون أدوية بانتظام- باستشارة الطبيب المعالج بشأن تعديل جرعة الدواء خلال موجات الحرارة الشديدة.

وأشار المركز إلى أن بعض الأدوية تجعل البشرة أكثر حساسية لأشعة الشمس في ما يعرف باسم الحساسية للضوء، مما يزيد خطر الإصابة بحروق الشمس أو يؤدي إلى تفاعلات جلدية قوية، وفقاً للوكالة الألمانية.

وتشمل هذه الأدوية كلا من المضادات الحيوية والأدوية المسكنة للألم ومضادات الالتهاب، مثل ديكلوفيناك وإيبوبروفين.

كما حذر المركز من أن تناول الأدوية المدرة للبول يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجسم بالجفاف، ولا سيما في حالة التعرق

الشديد وعدم شرب السوائل بشكل كاف.

من جانبها، حذرت مؤسسة القلب الألمانية من أن الحرارة الشديدة يمكن أن تزيد حدة رد فعل الجسم تجاه الأدوية المعالجة لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي يمكن أن يتعرض الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم

أو مشاكل القلب والأوعية الدموية إلى

انخفاض مفاجئ في ضغط الدم أو

انهيار الدورة الدموية أو الإصابة

بضربة شمس.

وينبغي خلال فصل

الصيف حفظ الأدوية في

مكان بارد وجاف ومظلم،

مع مراعاة شرب السوائل

على نحو كاف والبقاء في

الظل وتجنب الأنشطة الشاقة

والتوتر النفسي قدر المستطاع.





طريقة تزيد فرص الشفاء من السكري

الذين فقدوا ما بين 20 و 29% من وزن الجسم الأصلي، اختفى مرض السكري تماماً.

ومن بين الذين، فقدوا ما لا يقل عن 30% وصل الرقم إلى ما يقارب من 80%، وفقاً للوكالة الألمانية.

وفي المتوسط، حقق 41% منهم انخفاضاً جزئياً، وهنا أيضاً كان من الواضح تماماً أن الفرصة زادت كلما خسر المرضى المزيد من الوزن.

وفي الدراسة، تم اعتبار الشفاء التام محققاً إذا كان مستوى السكر في الدم على المدى الطويل (HbA1c) بدون دواء أقل من 6.0% أو كان مستوى السكر في الدم أثناء الصيام أقل من 100 مغم/ديسيلتر بعد عام واحد من بدء فقدان الوزن.

كشفت نتائج دراسة حديثة - نشرت في المجلة العلمية المتخصصة "لا نسييت دايبيتيز أند إيندوكر اينولوجي" أن فقدان الوزن يسهم في زيادة فرص الشفاء من داء السكري من النوع الثاني.

ويظهر التقييم الموجز لـ 22 دراسة عالية الجودة ما يلي: مع كل كيلوغرام يفقده الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني يتحسن المرض. ولكل نسبة مئوية من وزن الجسم المفقودة، تزداد احتمالية الشفاء التام بنسبة 2.71%.

وبشكل عام، حقق ما يقارب من 48% من المشاركين في الدراسة شفاء كاملاً من خلال فقدان الوزن. وكان هذا الأمر أكثر شيوعاً كلما فقدوا المزيد من الوزن، ففي ما يقارب من 50% من أولئك،



أمراض مزمنة

“

في الدراسة، تم اعتبار الشفاء التام محققاً إذا كان مستوى السكر في الدم على المدى الطويل (HbA1c) بدون دواء أقل من 6.0% أو كان مستوى السكر في الدم أثناء الصيام أقل من 100 مغم/ديسيلتر بعد عام واحد من بدء فقدان الوزن.

تفسير للإصابة المبكرة بسرطان القولون

إلى 3.3 مرات لدى البالغين الذين أصيبوا بسرطان القولون قبل سن الـ 40 مقارنة بمن جرى تشخيصهم بالمرض بعد سن الـ 70. وذكر باحثون في مجلة نيتشر أن أنماط الطفرة يعتقد أنها تنشأ عندما يتعرض الأطفال للكوليكايتين قبل سن العاشرة.

وكانت أنماط الطفرة شائعة بشكل خاص في الدول التي تشهد ارتفاعاً في حالات الإصابة المبكرة، وفقاً لوكالة "رويترز". وقال لودميل ألكساندروف الباحث الرئيسي في الدراسة من جامعة كاليفورنيا في سان دييجو في بيان: "إذا أصيب شخص بإحدى هذه الطفرة قبل بلوغه العاشرة من عمره، فقد يتسارع بعقود العمر المحتمل للإصابة بسرطان القولون والمستقيم، إذ يصاب به في سن الـ 40 بدلاً من الـ 60".

وأضاف: "لا يترك كل عامل أو سلوك بيئي ندرسه أثراً على تكويننا الجيني. لكننا وجدنا أن الكوليكايتين هو أحد تلك العوامل التي يمكنها ذلك. في هذه الحالة، يبدو أن بصمته الجينية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسرطان القولون والمستقيم لدى الشبان".

ووجد الباحثون بصمات أخرى في سرطانات القولون والمستقيم من دول بعينها، ويقولون إن هذا يشير إلى أن التعرض لعوامل بيئية خاصة بالمكان قد تسهم أيضاً في خطر الإصابة بالسرطان.

ذكرت دراسة جديدة إن التعرض لسموم بكتيرية في القولون في مرحلة الطفولة قد يكون سبباً في زيادة حالات سرطان القولون والمستقيم لدى المرضى الأصغر سناً.

وبعد أن كان سرطان القولون والمستقيم يعد مرضاً يصيب كبار السن، ارتفعت حالات الإصابة به بين الشبان في 27 دولة على الأقل. وتضاعف معدل الإصابة به لدى البالغين دون سن الـ 50 تقريباً كل عقد على مدى الـ 20 عاماً الماضية.

وسعيلاً لاكتشاف السبب، حلل الباحثون جينات 981 وربما سرطانياً في القولون والمستقيم لدى مرضى أصيبوا بالمرض مبكراً أو متأخراً في 11 دولة وتفاوتت مستويات خطر المرض لديهم.

وكانت طفرة الحمض النووي في خلايا القولون المعروفة بأنها ناجمة عن سم تنتجه بكتيريا الإشريكية القولونية، ويسمى كوليكايتين، أكثر شيوعاً بما يصل



لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضه



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



تغذية



المانجا.. أكثر من مجرد فاكهة

بين هذه الفوائد:

تعزيز صحة الجهاز المناعي: يساهم تناول فاكهة المانجو في تعزيز صحة الجهاز المناعي، لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة بالإضافة إلى نسبة عالية من فيتامين C.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي: يحتوي فاكهة المانجو على نسبة عالية من فيتامين أ، ونسبة عالية من الألياف والمعادن التي تساهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتحسن من حركة الأمعاء وتسهل من عمليتي الهضم والإخراج، وتقلل من احتمالية الإصابة بالإمساك المزمن.

تنظيم سكر الدم: تناول فاكهة مانجو يلعب دوراً فعالاً في تنظيم معدلات سكر الدم خاصة النوع الثاني، لاحتوائه على نسبة عالية من العناصر الغذائية.

تكتنز فاكهة المانجو العديد من العناصر الغذائية التي تدر نفعاً على الصحة، فضلاً عن مذاقها المتميز من بين باقي المميز. وأفادت الدكتورة غادة الصايغ، استشاري التغذية العلاجية وتغذية ما بعد جراحة السمنة، إن المانجو لها العديد من الفوائد على الصحة، لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية، مشيرة إلى أنه يفضل تناول المانجو كفاكهة أو قطع صغيرة بدون إضافة سكر.

وأوضحت في حديثها لموقع "الكونسلتو" المصري، إن تناول المانجو قطع يمكن الحفاظ على فوائدها وعناصرها الأساسية خاصة البوتاسيوم الذي يلعب دوراً فعالاً في تنظيم الهرمونات والكورتيزول في الجسم. ووفقاً للدكتورة الصايغ، تحتوي المانجا بشكل عام على العديد من العناصر الغذائية التي تعود بالكثير من الفوائد على الصحة، ومن



حذر استشاري التغذية العلاجية، من خطورة الأطعمة التي تحفز الالتهاب مثل اللحوم المصنعة، المقلبات، السكريات والدهون المشبعة، كما أن الحفاظ على تناول وجبات صغيرة ومنتظمة، يلعب دوراً في تحسين الهضم والوقاية من المشاكل الصحية المرتبطة بالتهاب الأمعاء.

نظام غذائي مضاد للالتهابات

بالإضافة إلى المشروبات العشبية ولكن يجب تناولها دون إسراف. وأوضح سيد حماد، أن وجبة الغذاء يمكن أن تحتوي على مصادر بروتين خفيفة مثل الأسماك الدهنية أو العدس، مع الخضراوات الورقية، والحبوب الكاملة مثل أو الأرز البني، كما أن الكركم من أهم التوابل التي تتميز كونها مضادة للالتهابات. ولفت حماد إلى أن وجبة العشاء يمكن أن تحتوي على أطعمة خفيفة وغنية بالبروتين، بالإضافة إلى تناول الألبان المخمرة أو الكربوهيدرات المعقدة، أو البقوليات بعناصرها المختلفة.



اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات يمكن أن يساعد بشكل كبير في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل القلب والتهاب المفاصل، إلى جانب تحسين صحة الأمعاء والحالة العامة للجسم. ويعتمد هذا النظام على تناول أطعمة غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية والألياف، مضادات الأكسدة والفيتمينات التي تساهم في تقليل الالتهاب وتعزيز المناعة وتحسين الهضم. وكشف استشاري التغذية بالمعهد القومي المصري للتغذية، الدكتور سيد حماد، عن أفضل نظام غذائي مضاد للالتهابات ويساعد على تحسين الهضم ويعزز المناعة، بالإضافة إلى الأطعمة التي يجب تجنبها والتي تزيد من الالتهابات.

ونقل موقع "الكونسلتو" عن سيد حماد، إن تناول وجبات متوازنة غنية بالمكونات الطبيعية، مثل دقيق الشوفان مع بذور الكتان أو الشيا والتوت، يعد خياراً مثالياً للإفطار، بالإضافة إلى تناول الزبادي لتحسين صحة الأمعاء، والزنجبيل لتهدئة الجهاز الهضمي،



طب بديل

“

شاي النعناع يساعد على طرد السموم من الجسم، ويقلل من الالتهابات، كما يعزز تدفق الدم إلى الكبد، وهو ما يساهم في تحسين وظائفه وتقليل تراكم الدهون عليه، وفقاً لموقع "الكونسلتو".



مشروب يعالج الكبد الدهني

عليه، وفقاً لموقع "الكونسلتو". وأضافت أن شاي النعناع يدعم أيضاً صحة الجهاز الهضمي، حيث يساعد في التخفيف من أعراض مثل الإسهال، الانتفاخ، الغثيان، ويعمل على استرخاء عضلات القولون، مما يقلل من الإمساك، وهو عامل مهم في دعم صحة الكبد. كما أشارت إلى أن شاي النعناع له دور في خفض وتنظيم مستويات السكر في الدم، دون أن يرفع من معدل حمض اليوريك في الجسم. وشددت "الصانغ" على أهمية تناول شاي النعناع باعتدال، وعدم الإفراط فيه، لتجنب أي آثار جانبية محتملة، مثل زيادة إدرار البول، والذي قد يؤدي إلى فقدان السوائل وحفاف الجسم، إلى جانب مضاعفات صحية أخرى.



شاي النعناع من أكثر المشروبات العشبية شيوعاً، ويُقبل عليه الكثيرون نظراً لمذاقه المميز وفوائده الصحية المتعددة، نظراً لاحتوائه على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة. وأكدت الدكتورة غادة الصايغ، استشاري التغذية العلاجية وتغذية ما بعد جراحة السمنة، أن تناول شاي النعناع بشكل معتدل ومنظم مفيد للصحة، بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة، الفيتامينات، والمعادن الضرورية، ومن بين أبرز هذه الفوائد مساهمته الفعالة في التخفيف من الكبد الدهني. وأوضحت أن شاي النعناع يساعد على طرد السموم من الجسم، ويقلل من الالتهابات، كما يعزز تدفق الدم إلى الكبد، وهو ما يساهم في تحسين وظائفه وتقليل تراكم الدهون

أطعمة تحمي من الأمراض المزمنة

الشوفان والأرز البني والشعير. **3 - البقوليات:** من الأطعمة التي تحمي الجسم من الإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك السرطان وأمراض القلب حيث يساعد تناولها بانتظام في زيادة الشعور بالشبع بالإضافة إلى تنظيم مستويات السكر في الدم والكوليسترول مثل العدس والفاصوليا والحمص والباذنجان.

4 - المكسرات والبذور: تتسم باحتوائها على

دهون صحية وكمية جيدة من الألياف والبروتين ومضادات الأكسدة المفيدة لصحة القلب كما يقلل من السرطان بمختلف أنواعه مثل اللوز وعين الجمل وبزور عباد الشمس.

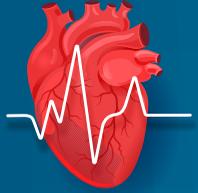


نرغب جميعنا في تناول أطعمة تساعدنا في الحفاظ على صحة قلوبنا وفي الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة. ونذكر هنا بعض الأطعمة التي تحمي من السرطان وأمراض القلب، وفقاً لموقع "medical news today".

1 - الفواكه والخضروات: تتميز باحتوائها على كمية جيدة من مضادات الأكسدة وفيتامين C وفيتامين E مما يساعد في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة، مثل التوت والتفاح والبرقوق والنعنع.

2 - الحبوب الكاملة:

تعرف بأنها أكثر الأنواع الغنية بالألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن التي تحافظ على صحة القلب وتقلل من فرص الإصابة بالسرطان مثل



نبض



يؤدي تحلل البلاستيك إلى إطلاق جزيئات دقيقة ونانوية تتراكم في الشرايين، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي كثير من المواد البلاستيكية على مركبات ترتبط بمشكلات الخصوبة والسرطان وأمراض الغدة الدرقية، وغيرها.



سبب خفي لانتشار أمراض القلب

والكاديوميوم والزرنيخ، يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات النمو العصبي والسرطان وأمراض القلب. كما يؤدي تحلل البلاستيك إلى إطلاق جزيئات دقيقة ونانوية تتراكم في الشرايين، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي كثير من المواد البلاستيكية على مركبات ترتبط بمشكلات الخصوبة والسرطان وأمراض الغدة الدرقية، وغيرها.

ولا يقتصر خطر التلوث على صحة الإنسان فحسب؛ بل يمتد إلى البيئة. فالتلوث يقلل من قدرة التربة على تخزين الكربون، كما يدمر السلاسل الغذائية والنظم البيئية والتنوع الحيوي. يمكن تقليل التعرض للملوثات عن طريق الحد من استخدام البلاستيك، واستخدام أجهزة تنقية الهواء وفلاتر المياه. وأشارت الدراسة إلى أن بعض العلاجات، مثل العلاج بالاستخلاص الذي يزيل المعادن الثقيلة من الدم، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ورغم أن التلوث يتسبب في أمراض كثيرة، فإنه يمكن الوقاية منه، فهو ليس نتيجة حتمية للتطور الاقتصادي، كما أثبتت الدول الغنية أن هناك حلولاً فعالة ومنخفضة التكلفة للسيطرة على هذا التلوث.

خلصت دراسة جديدة إلى وجود صلة بين تلوث التربة والماء وأزمة أمراض القلب العالمية.

نشرت دراسة في مجلة «تصلب الشرايين» الطبية، تناولت آثار الملوثات في التربة والماء، مثل: المعادن الثقيلة، والمواد الكيميائية الصناعية، والجسيمات البلاستيكية الدقيقة والنانوية، على صحة الإنسان.

وخلصت الدراسة إلى أن تلوث التربة والماء يساهم في انتشار الأمراض غير المعدية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. وأظهرت النتائج أن أكثر من ثلثي الأمراض الناجمة عن التلوث هي أمراض غير معدية، وأن 60 في المائة منها أمراض قلبية، وفق ما نقله موقع «ذا كول داون».

تأتي معظم ملوثات التربة والماء من الزراعة، وإدارة النفايات، والصناعات، والتعدين.

ورغم التأثير الكبير للتلوث على صحة الإنسان، فإن خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض غير المعدية لا تشمل حالياً تدابير للحد من التلوث.

لماذا يعد تلوث التربة والماء خطيراً؟

يتسبب التعرض للمواد الكيميائية السامة عبر التربة والماء في أضرار صحية جسيمة. فالمعادن الثقيلة مثل الزرنيخ والرصاص

علاقة بين السوائل وقصور القلب

فعلوا ذلك، بل على العكس عانى مرضى في المجموعة التي حدت من تناول السوائل في التجربة بأنهم يعانون العطش. وأظهر تقرير عن الدراسة، نشرته دورية «نيتشر ميدسين» الطبية، أن التجربة لم تظهر أيضاً أي فروق في نتائج السلامة مثل التورم أو ضيق التنفس بسبب تراكم السوائل في الجسم التي تحدث عادة عندما يكون القلب في حالة مرض أو ضعف لا تمكنه من ضخ الدم بكفاءة.

ومنذ فترة طويلة، ينصح الأطباء مرضى قصور القلب، بالحد من تناول السوائل لتقتصر على لتر ونصف اللتر تقريباً؛ للمساعدة على تقليل تراكم السوائل في الرئتين والأطراف.

أكد باحثون أن الحد من تناول السوائل لا يفيد صحة مرضى قصور القلب، وهي نتائج تتعارض مع الإجراءات الحالية المنصوح بها لحالتهم. وأظهرت تجربة، شملت 504 مرضى بقصور متوسط إلى خفيف في القلب، أنه لا توجد فروق في الحالة الصحية بعد ثلاثة أشهر بين المرضى الذين لم يحدوا من تناولهم للسوائل وبين من





صحة إنجابية



الرعاية الصحية بعد الولادة تعد جزءاً أساسياً من ضمان صحة الأم والطفل، حيث تساعد على التعافي الجسدي والنفسي من فترة الحمل والولادة، وتعزز العلاقة بين الأم والطفل، وتقي من المضاعفات المحتملة.



رعاية تضمن صحة الأم وطفلها

ثالثاً: المشكلات الصحية الشائعة بعد الولادة:

النزيف المفرط.

التهابات الرحم أو المثانة.

آلام الظهر والحوض.

تساقط الشعر.

رابعاً: التغذية والعناية الذاتية:

تناول وجبات غذائية متوازنة لدعم الرضاعة الطبيعية والتعافي.

شرب كميات كافية من الماء.

ممارسة التمارين الخفيفة بعد استشارة الطبيب.

التعامل مع تحديات الرضاعة مثل تشقق الحلمات أو التهاب الثدي.

متى يجب استشارة الطبيب؟

استمرار النزيف لفترة طويلة أو زيادة كميته.

وجود ألم شديد في البطن أو الحوض.

أعراض الاكتئاب الحاد.

الرعاية الصحية بعد الولادة تعد جزءاً أساسياً من ضمان صحة الأم والطفل، حيث تساعد على التعافي الجسدي والنفسي من فترة الحمل والولادة، وتعزز العلاقة بين الأم والطفل، وتقي من المضاعفات المحتملة. ونستعرض هنا دليلاً موجزاً للرعاية الصحية بعد الولادة، وفقاً لموقع "الكونسلتو":

أولاً: الفحوصات الطبية للأم بعد الولادة:

تقييم شفاء الجروح (سواء القيصرية أو التمزقات المهبلية).

مراقبة مستوى الحديد لتجنب فقر الدم.

متابعة انتظام الدورة الشهرية.

ثانياً: الدعم النفسي والاجتماعي للأم:

معالجة الاكتئاب أو القلق المرتبط بفترة ما بعد الولادة.

توفير الدعم من العائلة والمجتمع.

الانضمام إلى مجموعات دعم الأمهات.

أمور تزيد خطر الإجهاض

الإجهاض من أكثر الحالات الصحية شيوعاً بين النساء، ومن المرجح أن يحدث الإجهاض في الأشهر الثلاث الأولى، ولذا يبحث العديد من النساء عن العوامل التي قد تزيد من خطر الإجهاض، لتجنبها ولتخطيط نظام جيد للمساعدة في حمل آمن.

وأظهرت الدراسات أن هناك بعض الأشياء التي قد تزيد من خطر الإجهاض عند النساء، ومن بينها وفقاً لموقع [the health site](http://thehealthsite.com):

تغيير عادات نمط الحياة: يؤدي تغير نمط الحياة للنساء الحوامل إلى قلة النشاط البدني، كما أن نمط الحياة غير الصحي يشجع على تناول الوجبات السريعة غير الصحية، والإفراط في تناول الكحول، والتدخين، وعلى المدى الطويل، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على الجهاز التناسلي الأنثوي، مما يؤدي إلى ارتفاع حالات الإجهاض ومشاكل العقم.

عامل العمر: بسبب ضغوط العمل والحياة قد تؤجل النساء إنجاب الأطفال، ورغم أنه قرار شخصي تماماً، إلا أنه قد يؤثر على نتائج الحمل، لأن معدل الخصوبة ينخفض مع التقدم في السن، كما تنخفض كمية وجودة البويضات التي تنتجها المبايض، مما يزيد بشكل كبير من احتمالية الإجهاض.

التوتر بين الشريكين: تحدث فجوة الزواج عندما يتأخر الأفراد في

اختيار شريك مناسب، أو عندما يؤجل الزوجان قرارهما بتكوين أسرة، ويؤدي هذا التأخير إلى آثار بيولوجية مختلفة، منها ارتفاع مستويات التوتر بين الشريكين، مما قد يؤدي إلى زيادة خطر الإجهاض وانخفاض معدلات الخصوبة.

العوامل الذكورية: الصحة الإنجابية للرجال

مهمة بنفس القدر، حيث تعتمد جودة الحيوانات المنوية بشكل كبير على العمر ونمط الحياة والحالة

الصحية، وهناك احتمال كبير أن ينتج الرجال

في الأربعينيات حيوانات منوية ذات حمض نووي

تالف، مما يؤثر على نتائج الحمل بشكل عام

ويؤدي إلى الإنجاب.

تأجيل الإنجاب: يؤدي قرار تأجيل الإنجاب إلى

مضاعفات حمل مستقبلية، أو يزيد من خطر

الإجهاض، وأن التلقيح الصناعي وتجميد

البويضات، لا تحقق نتائج إيجابية وأن

على الأزواج مراعاة عامل السن قبل تأجيل

الإنجاب أكثر من اللازم.





صحة نفسية

أفضل الأوقات لصحة النفسية

وفي المقابل، كانت هذه المؤشرات في أسوأ حالاتها عند منتصف الليل. كما أظهرت النتائج أن يوم الأسبوع يؤثر أيضاً على الحالة النفسية، إذ كانت هناك تقلبات أكبر في الصحة النفسية خلال عطلة نهاية الأسبوع مقارنة بأيام العمل.

فقد كانت معدلات السعادة والرضا عن الحياة أعلى يومَي الاثنين والجمعة مقارنة بالأحد. ومع ذلك، لم تختلف مشاعر الوحدة بشكل ملحوظ بين أيام الأسبوع.

أما بالنسبة لفصول السنة، فقد أظهرت الدراسة أن الصيف كان الفصل الأفضل للصحة النفسية، حيث انخفضت أعراض الاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة، وارتفعت معدلات السعادة والرضا عن الحياة مقارنة بفصل الشتاء. ومع ذلك، لم تؤثر الفصول على النمط اليومي للتقلبات في الصحة النفسية.

ورغم أن الدراسة قائمة على الملاحظة، ولا يمكنها تحديد السبب والنتيجة، إلا أن الباحثين يقترحون أن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالساعة البيولوجية قد تفسر هذه التقلبات اليومية. على سبيل المثال، يصل هرمون "الكورتيزول" إلى ذروته بعد الاستيقاظ مباشرة، وينخفض إلى أدنى مستوياته قبل النوم.

خلصت دراسة حديثة إلى أن هناك نمطاً واضحاً يتعلق بالصحة النفسية والشعور بالرفاه النفسي على مدار اليوم، حيث يستيقظ الناس عموماً وهم يشعرون بتحسّن، فيما يشعرون بالأسوأ عند منتصف الليل تقريباً.

وأوضحت الدراسة المنشورة في دورية "الجمعية الطبية البريطانية" أن هناك ارتباطاً أيضاً بيوم الأسبوع وفصل السنة، إذ يلعبان دوراً في هذه التقلبات، مشيرة إلى وجود أدلة قوية بشكل خاص على تحسّن الصحة العقلية والرفاه النفسي في فصل الصيف.

في مارس 2020، أجرى الباحثون تحليلاً لبيانات من "دراسة جائحة كوفيد-19 (كورونا) الاجتماعية"، واستمرت في مراقبة المشاركين حتى نوفمبر 2021، مع متابعة إضافية حتى مارس 2022.

وشملت الدراسة نحو 50 ألف مشارك تم قياس صحتهم النفسية ورفاهيتهم عبر استبيانات معتمدة، بحسب صحيفة "الشرق" المصرية. ووجد الباحثون نمطاً واضحاً في التقلبات اليومية للصحة النفسية، إذ أبلغ المشاركون عن أدنى مستويات في أعراض الاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة بالإضافة إلى أعلى مستويات في السعادة، والرضا عن الحياة، والشعور بقيمة الحياة في الصباح.



أوضحت الدراسة المنشورة في دورية "الجمعية الطبية البريطانية" أن هناك ارتباطاً أيضاً بيوم الأسبوع وفصل السنة، إذ يلعبان دوراً في هذه التقلبات، مشيرة إلى وجود أدلة قوية بشكل خاص على تحسّن الصحة العقلية والرفاه النفسي في فصل الصيف.

اضطراب مرتبط بتغير الفصول

الاجتماعي، وفقدان الشغف بالنشاطات اليومية، وظهور القلق والخمول، موضحة أن نقص فيتامين د يعد من إنتاج السيروتونين، ما يعكس سلباً على الحالة النفسية والطاقة، بالإضافة إلى أن نقص فيتامينات B والمغنيسيوم يؤثر على الجهاز العصبي ويزيد من فرص الشعور بالإرهاق والضعف والتهيج.

وللوقاية من هذه الحالة، نصح أولجا بالنوم المنتظم لمدة لا تقل عن 8 ساعات يومياً، والابتعاد عن الشاشات قبل النوم بساعة، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الخفيفة والمشية في الهواء الطلق، واتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على كربوهيدرات معقدة، وخضراوات، وفواكه طازجة.



يعاني بعض الأشخاص في فصل الربيع من انخفاض المزاج والتعب المستمر تُعرف باكتئاب الربيع، وهو اضطراب نفسي موسمي مرتبط بتغير الفصول ونقص ضوء الشمس وقلة النشاط البدني.

وبحسب الدكتورة أولجا تشيستيك، من المركز الصحي الاسكندنافي، فإن اكتئاب الربيع قد يرتبط بخلل في الساعة البيولوجية أو بنقص عناصر غذائية مهمة، مثل فيتامين د والمغنيسيوم، مشيرة إلى ضرورة فحص وظائف الغدة الدرقية، إذ قد يؤدي قصورها إلى الإرهاق والتوتر واضطرابات المزاج، وفقاً لصحيفة "ازفيستيا الروسية". وأوضحت أولجا أن هذا النوع من الاكتئاب يتميز بانخفاض الرغبة في التفاعل



أطفال



كسور العظام من الإصابات الشائعة بين الأطفال، خصوصاً عقب السقوط أو الحوادث البسيطة، ما يجعل وعي الآباء والمعلمين بكيفية التعامل السليم مع هذه الإصابات أمراً بالغ الأهمية.



دليل للتعامل مع كسور الأطفال

- الامتناع عن إعطاء الطفل طعاماً أو شرباً تحسباً لاحتمال الحاجة إلى تدخل جراحي.

متى يجب الاتصال بالإسعاف؟

- خروج العظم المكسور من الجلد.
- الاشتباه في إصابة خطيرة بالرأس أو الرقبة أو الظهر.
وفي هذه الحالة، يجب إبقاء الطفل مستلقياً وعدم غسل الجرح أو محاولة إعادة العظم إلى مكانه، أو تغيير أي وضعية لمكان الكسر.

الوقاية من الكسور

ورغم أن منع حوادث الكسور بشكل كامل ليس ممكناً دائماً، فإن بعض الإجراءات تقلل من خطر حدوثها، مثل:

- تعزيز قوة العظام لدى الأطفال عبر تناول الكالسيوم وفيتامين (د) وممارسة النشاط البدني بانتظام.
- إلزام الأطفال والمراهقين باستخدام الخوذات ووسائل الحماية كالركب والأحذية عند ممارسة الرياضات المختلفة أو ركوب الدراجات.
- استخدام بوابات أمان على أبواب الغرف وأعلى وأسفل السلالم للوقاية من السقوط.
- الامتناع عن استخدام المشايات المتحركة للرضع، التي قد تؤدي إلى حوادث خطيرة.

كسور العظام من الإصابات الشائعة بين الأطفال، خصوصاً عقب السقوط أو الحوادث البسيطة، ما يجعل وعي الآباء والمعلمين بكيفية التعامل السليم مع هذه الإصابات أمراً بالغ الأهمية. ويؤكد الخبراء أن جميع الكسور، مهما بدت طفيفة، تتطلب عناية طبية فورية لتجنب المضاعفات، وفقاً لموقع "كيدز هيلث".

علامات وأعراض الكسر

- سماع صوت "طقطقة" أو احتكاك في أثناء الإصابة.
- صعوبة أو ألم عند تحريك الطرف المصاب أو تحميل الوزن عليه.
- ظهور تورم أو كدمات أو ألم موضعي.
- وجود تشوه واضح في شكل الطرف المصاب، كأن يبدو مائلاً أو مختلفاً عن وضعه الطبيعي.

خطوات الإسعاف الأولي لكسر العظام

- عدم تحريك الذراع أو الساق المصابة.
- نزع الملابس برفق عن المنطقة المصابة، مع استخدام القصص إذا كان الخلع مؤلماً.
- إعطاء الطفل مسكناً للألم (مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين).
- تقليل حركة المنطقة المصابة قدر الإمكان، عن طريق وضع جبيرة أو تعليق الطرف المصاب بحماله.
- وضع كمادة تليجية على موضع الإصابة.
- تثبيت الطرف المصاب في وضعه الحالي باستخدام جبيرة بسيطة مصنوعة من لوح خشبي أو كرتون أو صحف مطوية، وتثبيتها بشريط لاصق أو ضمادة مرنة.
- التوجه فوراً إلى الرعاية الطبية المتخصصة.



“

يُوصى بالعلاجات غير الجراحية كعلاج أولي، ومع تزايد عدد الخيارات العلاجية المتاحة يصبح من الصعب معرفة العلاج الأكثر فعالية. لذلك قام الباحثون بجمع قواعد بيانات الأبحاث التي تدرس العلاجات غير الجراحية للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر مجهولة السبب، بهدف دمج نتائجها.

دراسة: معظم علاجات آلام الظهر لا تعمل



أسفل الظهر مجهولة السبب، بهدف دمج نتائجها. وقد تضمنت الدراسة تحليل بيانات 301 دراسة، بحثت في 56 علاجاً مختلفاً.

علاجات فعالة

ووفقاً للدراسة فإن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية هي العلاجات الوحيدة الفعالة لآلام أسفل الظهر الحادة. في حين أن هناك 5 علاجات فعالة لآلام أسفل الظهر المزمنة، وهي التمارين الرياضية، والعلاج اليدوي لتقويم العمود الفقري، واللصقات الطبية، ومضادات

الاكتئاب، ومنبهات مستقبلات الألم "تي آر بي في 1" (TRPV1).

وأبرز تحليل البيانات العلاجات التي لم تظهر فعالية في علاج آلام أسفل الظهر الحادة وهي التمارين الرياضية، وحقن الجلوكوكورتيكويد، والباراسيتامول، كما أظهر التحليل أن المضادات الحيوية والمسكنات الموضعية (مثل الليدوكائين) لم تكن فعالة في علاج آلام أسفل الظهر المزمنة، وهذا يجعلها خياراً غير مناسبة.

ولم تتوفر أدلة كافية لإثبات فعالية 10 علاجات دوائية و10 علاجات غير دوائية لعلاج آلام أسفل الظهر الحادة. كما أن هناك 22 علاجاً غير دوائياً (مثل الوخز بالإبر، والتدليك، وتقويم العظام، والعلاج بالتحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد)، و16 علاجاً دوائياً (مثل مزيج مضادات الاكتئاب مع الباراسيتامول، والأدوية التكميلية، والبيسفوسفونات، ومرخيات العضلات) لم تثبت فعاليتها لعلاج آلام أسفل الظهر المزمنة. وأشار الباحثون إلى أن فعالية معظم العلاجات تبقى غير مؤكدة لأن العديد من التجارب المتاحة تضمنت عدداً قليلاً من المشاركين وأظهرت نتائج غير متوافقة.

لدى البعض اعتقاد بأن آلام الظهر التي يعانون منها لا تستجيب لأي دواء، وقد تكون شكوكهم في محلها حيث كشفت دراسة جديدة أن معظم العلاجات غير الجراحية لآلام أسفل الظهر غير فعالة. وحلل باحثون من جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا وجامعات أخرى في البرازيل وكندا نتائج عدد من الدراسات لمعرفة أي العلاجات ستسفي آلام المرضى حقاً، ونشرت نتائج تحليلهم في مجلة "بي إم جي الطب المبني على الدليل" في 18 مارس، وكتب عنها موقع يوريك ألرت.

فعالية محدودة

شملت العلاجات التي تم تحليل أثرها في الدراسة على العلاجات الدوائية، مثل الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأيبوبروفين، ومرخيات العضلات، والعلاجات غير الدوائية مثل التمارين الرياضية، والتدليك، والعلاج اليدوي لتقويم العمود الفقري. وأظهرت النتائج أن تأثير هذه العلاجات في تخفيف الألم طفيف مقارنة بالتأثير الذي يوفره العلاج الوهمي.

يمكن أن تؤثر آلام أسفل الظهر على أي شخص بغض النظر عن عمره أو جنسه، وألم أسفل الظهر هو شعور بالألم يمتد ما بين الحافة السفلية للأضلاع وصولاً للأرداف. وقد يكون هذا الألم حاداً حيث يحدث لفترة قصيرة (أقل من 12 أسبوعاً)، أو مزمناً يحدث لفترة طويلة 12 أسبوعاً أو أكثر.

وتعتبر آلام أسفل الظهر من أكثر المشكلات شيوعاً، وتؤثر على نسبة كبيرة من الأفراد حول العالم، وتصنف 90% من هذه الآلام على أنها مجهولة السبب.

أسباب آلام الظهر

يُوصى بالعلاجات غير الجراحية كعلاج أولي، ومع تزايد عدد الخيارات العلاجية المتاحة يصبح من الصعب معرفة العلاج الأكثر فعالية. لذلك قام الباحثون بفحص قواعد بيانات الأبحاث التي تدرس العلاجات غير الجراحية للأشخاص الذين يعانون من آلام



اسناني حياتي



حذر مختصون
وأطباء من عادة
يتبعها كثيرون
وتتمثل بتنظيف
اللسان بفرشاة
الأسنان أو ما
يعرف بـ"كشط
اللسان"، قد
تتسبب بمخاطر
محتملة على
صحة القلب.



هذه أسباب ألم الأسنان ليلاً

من بينها:
- تناول مسكنات الألم بعد إشراف الطبيب المختص، خاصة في حالة الإصابة بأي أمراض مزمنة أو تناول أي أدوية.
- استعمال الكمادات الباردة على الخد الخارجي بالقرب من منطقة الألم.

- المضمضة بالماء المالح الدافئ، لتخفيف الالتهاب.
- محاولة النوم برأس مرتفع قليلاً لتقليل تدفق الدم إلى الرأس.
- تجنب الأطعمة الساخنة والباردة قبل النوم مباشرة.
- استشارة الطبيب المختص عند للحصول على التشخيص السليم ومن ثم العلاج المناسب.
وعادة ما يتم استشارة الطبيب المختص في حالة المعاناة من بعض الأعراض من بينها:
- زيادة شدة الألم لفترة طويلة.
- تورم في الوجه أو اللثة.
- الحمى.
- صعوبة في البلع أو التنفس.

يثير الشعور بالألم في الأسنان أثناء الليل القلق والتوتر، خاصة إذا اقتصر ظهور الأعراض في الليل فقط، مما يستدعي ضرورة استشارة طبيب مختص للحصول على التشخيص السليم.
وهناك العديد من الأسباب لتفاقم ألم الأسنان في الليل، هي وفقاً لموقع "Medical news today":

- زيادة تدفق الدم أثناء النوم إلى الرأس، مما قد يؤدي إلى تضخم الأنسجة الملتهبة حول السن المصاب وزيادة الشعور بالألم.
- الضغط على الأسنان أثناء النوم، وبالتالي الشعور بالألم.
- الحساسية للحرارة والبرودة نتيجة تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة أو الباردة قبل النوم مباشرة مما يزيد من التحسس خاصة في حالة التسوس أو الالتهاب.
- التهاب العصب داخل الأسنان.
- المعاناة من خراج الأسنان خاصة في المراحل الأولى من الإصابة.
- وجود كسر في السن.
- تسرب حشوات الأسنان وبالتالي تسرب البكتيريا داخل الأسنان والشعور بالألم.
وهناك بعض النصائح لتقليل الشعور بألم الأسنان أثناء الليل

مختصون يحذرون من "كشط اللسان"

من "خطر قلبي غير معروف" بسبب هذه الممارسة، وفقاً لموقع "فوكس نيوز".

ويكمن القلق بشأن كشط اللسان في أنه يمكن أن يسبب جروحاً على اللسان، والتي يمكن أن تدخل البكتيريا إلى مجرى الدم، ومع دخول البكتيريا إلى مجرى الدم، يزداد خطر الإصابة بـ"التهاب الشغاف"، وهو عدوى تصيب صمامات القلب.

كذلك يمكن أن يؤدي الكشط المفرط إلى خفض مستويات أكسيد النيتريك في الجسم، وزيادة خطر الإصابة بمشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم.



حذر مختصون وأطباء من عادة يتبعها كثيرون وتتمثل بتنظيف اللسان بفرشاة الأسنان أو ما يعرف بـ"كشط اللسان"، قد تتسبب بمخاطر محتملة على صحة القلب.

وقال الدكتور برادلي سيروير، طبيب القلب ورئيس الشؤون الطبية في مؤسسة الرعاية "فايتال سولبوشن"، قوله: "هناك دائماً ارتباط قوي بين نظافة الفم الجيدة وصحة القلب"، مضيفاً "من المعروف أن التهاب اللثة تسبب مشاكل في القلب على مستويات مختلفة".

وعلى الرغم من الفوائد المحتملة لكشط اللسان، فقد حذر سيروير



مخ واعصاب



لفهم الأمر، تخيل أن الشبكة العصبية الاصطناعية مثل فريق عمل، في حالة الشبكة التقليدية هناك فريق فيه "مدير صارم"، لا يجب أن يقرر أحد من نفسه، ولذلك فكل موظف (خلية عصبية) ينتظر أوامر من المدير، ومن يتوقف، ومن يتعاون مع الآخر، الفريق كاملًا ينجح بناءً على تعليمات خارجية.



خلايا اصطناعية تفكر بنفسها

أعلن فريق دولي من الباحثين عن ابتكار نوع جديد من "الخلايا العصبية الاصطناعية" يمكنها أن تتعلم وتنظم نفسها بشكل مستقل، دون الحاجة لتوجيه خارجي.

وحسب الدراسة، التي نشرها الباحثون في دورية "بي إن إيه إس"، فإن هذه الخلايا الجديدة تعرف باسم "الخلايا الإنفومورفية"، وهو اصطلاح يعني "الخلايا العصبية ذاتية التنظيم المعتمدة على المعلومات"، وهي مصممة لتحاكي طريقة عمل الخلايا العصبية الحقيقية داخل أدمغتنا. والخلايا العصبية الاصطناعية هي وحدات رياضية موصمة لمحاكاة وظائف الخلية العصبية الحقيقية؛ إذ تستقبل مدخلات رقمية، وتعالجها، ثم تنتج قيمة معينة استنادًا إلى آلية محددة للتعلم والمعالجة.

ومن المعروف أنه في شبكات الخلايا العصبية التقليدية، التي تحاكي الدماغ وتستخدم في تطبيقات الذكاء الاصطناعي الحالية، يتم تسويق التعلم من الخارج. بمعنى آخر، هناك دائمًا "مدرّب" يُحدد لها ما الذي يجب أن تتعلمه، وكيف تتصرف، هذا المعلم هو الخوارزمية، التي تقود عملية التعلم.

ولكن في الدماغ البشري فإن كل خلية عصبية تتفاعل مع الإشارات المحلية حولها وتتعلم بشكل مستقل. وحسب الدراسة، فإن الخلايا تحاكي هذا الأسلوب الطبيعي، فكل "خلية" تتعلم وتكتيف بناءً على المعلومات التي تصلها من البيئة المحيطة بها فقط، وهذا يجعل النظام أكثر مرونة وكفاءة من حيث استهلاك الطاقة.

ويعتقد أن هذا النوع من الخلايا الاصطناعية يمكن أن يفتح آفاقًا جديدة في مجالات مثل الطب والذكاء الاصطناعي، حيث يمكن استخدامها في تطوير أجهزة طبية قادرة على التعلم من البيانات التي توفرها أجهزة الاستشعار.

ومن هنا فإن الموظفين يتعاونون بشكل مرّن حسب الحاجة، وكل منهم يتعلّم من نفسه ومن رفاقه، فتكون النتيجة فريقًا مرّنًا، ومكثفًا، يمكنه التعامل مع مواقف جديدة بشكل أسرع.

هكذا تعمل الخلايا الإنفومورفية، فكل خلية عصبية تقرر بنفسها كيف تتعلّم، ومن تتعاون معه، ومتى تتخصص، من دون "مدرّب مركزي". هذا النوع الجديد من الخلايا يوفر نموذجًا مختلفًا يمكن أن يكون مفيدًا جدًا مستقبلاً للتعلم الآلي، حيث تتعلم الخلايا العصبية بنفسها من دون الحاجة لتدريب خارجي مكثف، ومن المتوقع أن يؤدي ذلك إلى أنظمة ذكاء اصطناعي أكثر كفاءة وتكيفًا وواقعية.

أداة جديدة تكشف أمراض الدماغ

أكدت دراسة حديثة إمكانية استخدام أداة للذكاء الاصطناعي في الكشف عن أمراض الدماغ خاصة ما يتعلق بطرق تشوّه البروتينات المرتبطة بالأمراض العصبية.

وجاء في الدراسة التي نشرتها مجلة 'Proceedings of the National Academy of Science'، أنه يمكن استخدام أداة جديدة في التنبؤ ببناء ألياف الأميلويد وهي ألياف

طويلة وملتوية تتراكم في أدمغة المرضى الذين يعانون اضطرابات عصبية. وكشفت عن تركيز الأداة على تحليل البنى المعقدة والمتغيرة للبروتينات المطوية، حيث تعتمد في عملها على بيانات هيكلية معروفة لألياف الأميلويد.

وتساهم عملية التنبؤ بتعدد أشكال الأميلويد في منع تجمعات البروتينات الضارة، وهو أمر مهم في مواجهة تحديات الأمراض العصبية الكبرى في العالم.



Valserto® فالسيرتو®



Because Your
Heart is Precious...



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



قسم علاج الأورام بالإشعاع Nuclear Medicine Department

جهاز العلاج الإشعاعي المعجل الخطي Linear Accelerator :

المعجل الخطي جهاز متطور ويعتبر أفضل الأجهزة في علاج الأورام بالإشعاع حيث أنه متعدد الطاقات العلاجية من نوع الفوتون (الأشعة العميقة Photons) والالكترونات (السطحية Electrons) بما يتيح للطبيب اختيار أفضل نوع من الطاقات للعلاج وكذلك ما يميز المعجل الخطي هو الدقة في العلاج والحفاظ على الأنسجة السليمة المحيطة بالورم كما يتيح العلاج بتقنية ثلاثي الأبعاد (3D) واستخدام اشعة 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 - 73344511 - 772833808

مستشفى الدكتور عبدالوهاب
عجلان التخصصي



رقم الطوارئ

777947999-01310004



المستشفى الاوربي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الملك الحديث
التخصصي



رقم الطوارئ

777523577 01345008
774364303 01820089



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

01/200008- 770288288



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-779990145



مستشفى المودة



رقم الطوارئ

01409022 01406030
01409055



مستشفى لبنان



رقم الطوارئ

01/411700-734507507



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالاماني



رقم الطوارئ

01312222



المستشفى الملكي



رقم الطوارئ

01/687000





Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

Metlazel®

Metoclopramide HCl



لعلاج الديدان الشائعة

جديد

تكلم واستخدم النت بوقت واحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات

أرسل (VoLTE) إلى 123 (العدد 88) أبريل 2015



BabyDerm[®] Ointment

A Perfect Choice for Rash-Free Days

النيستاتين، عامل مضاد للفطريات، فعال في علاج الالتهابات الفطرية. أكسيد الزنك قابض يحمي البشرة من التهيج ويقلل الاحمرار. توفر هذه المكونات معًا علاجًا شاملاً لمختلف الأمراض الجلدية منها الطفح الجلدي عند الأطفال نتيجة استخدام الحفاضات.

• يمكن استخدام بيبي ديرم لعلاج الأكزيما والصدفية.



سبيا فارما
Shiba Pharma

