

المجلة

Almajalah Alttebiah



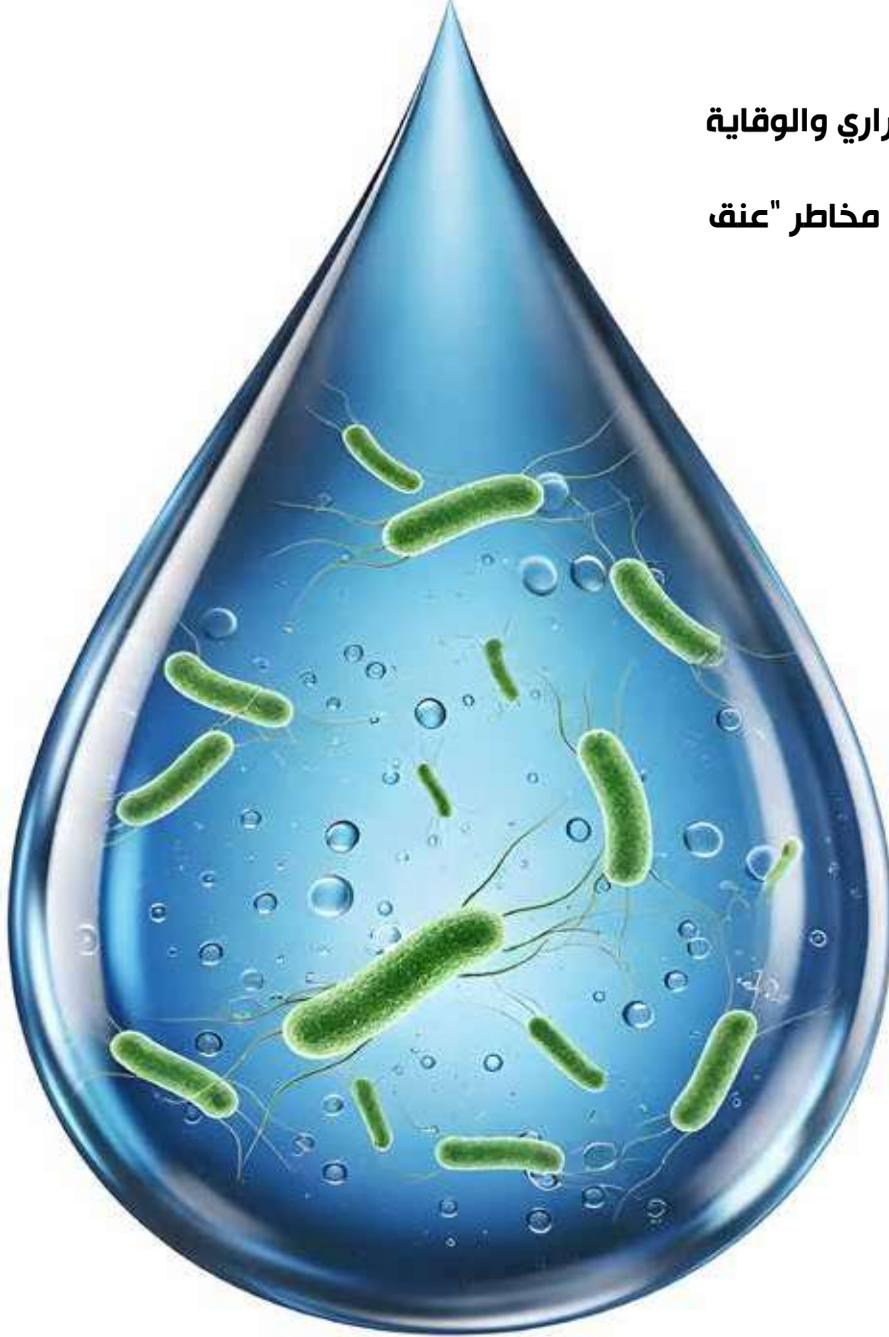
الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر

مايو 2025 العدد (89)

- وزير الصحة: يجب مواكبة
الطفرة التكنولوجية وتسخيرها
في خدمة المرضى
- اليونسف تطلق برنامجا جديدا
في اليمن
- انجاز علمي لاستعادة النظر

- الاجهاد الحراري والوقاية
الممكنة
- تحذيرات من مخاطر "عنق
الهاتف"



ارتفاع متزايد في الإصابات

الكوليرا.. موجة جديدة

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحيوية

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnahdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 5 309401

UTABEN

Benzathine Penicillin Injection 1.2MIU

نحن الخطوة الاولى
لبداية الشفاء

Prevention from
Re-occurence

We
Choose the
BEST
for you



- تقرحات داء العليقي
- التهاب كبيبات الكلى
- التهابات الجلدية

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



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





30

تغذية

■ 5 أطعمة تزيد خمولك

33

محة إنجابية

■ الولادة المبكرة مفيدة في
هذه الحالة

34

محة نفسية

■ اضطراب نفسي يعيق
التطور المهني

36

عظام

■ تحذيرات من مخاطر
"عنق الهاتف"

14

تقرير

■ موجة تفشٍ جديدة
للكوليرا في اليمن

■ الاستشاري البعداني يقدم
نصائح صحية لمرضى الكلى
في فصل الصيف

■ إنسانية طبيب في صنعاء
تعيد النور لعيني "بشائر" بعد
أن فقدت الأمل

24

توعية

■ 6 أعراض يحذر الأطباء
من تجاهلها

■ طرق للتخلص من الخمول

26

جديد الطب

■ عقار لعلاج احتشاء
عضلة القلب

■ جيل جديد من بدائل الجلد

7

فلك الطبية

■ وزير الصحة يشدد على
ضرورة مواكبة الطفرة
التكنولوجية وتسخيرها في
خدمة المرضى

■ اليونيسف تطلق برنامجا
جديدا في اليمن

■ مليون طالب يمني سيحرمون
من التغذية المدرسية لهذا
السبب

■ وزارة الصحة تمنع الصيدليات
من بيع هذه الأدوية

■ في ساحل حضرموت
تسجيل 444 حالة اشتباه
بحمى الضنك والحمية

■ التشخيص الخاطئ في
ندوة علمية بمستشفى
الأمومة والطفولة

12

ملف العدد

■ تشجيع الاستثمار في
الصناعات الدوائية الوطنية
الطريق الوحيد إلى تحقيق
الأمن الدوائي في البلد

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبدالملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجود العمري
اشجان عبدالجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبدالوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

مشروط على كلية عاشق



د. أكرم أمين السقاف*

ترسم الأيام حوادنها علينا، لكننا لسنا لوحات جامدة فقيماً، وقناعاتنا تبدو قادرة على التأثير على ما ستبدو عليه ملامح حياتنا. من الطبيعي أن تتغير ملامحنا بتغير القصص التي نمر بها حتى وإن كانت عابرة، فالعبور قد يترك أثراً لا يمحو. كتبت في منشور سابق أنني عزفت عن ترك البلد تحت تأثير أمني وبداية برنامج زراعة الكلى في مسيرتي المهنية، لم أندم أبداً على هذا القرار وظلت عملية زراعة الكلى تغمرني بتجارب إنسانية تكفي لأن تمنحني السعادة في أحلك الظروف. سأشارككم أول قصة لعلي أسهم في رسم ملامح فرح على تفاصيل حياة أشخاص أثقلهم الحزن.

هذه القصة تركتني كلوحة سريالية خليط من فرح لا يخذلك وألم يكاد يتقلى. تعلق شاب من هذا البلد الذي أتعبته الحرب والفقر بفتاة كانت حلمه الذي يهرب إليه من قسوة الحياة، الحياة التي زادت معاناته بإصابة الفتاة بالفشل الكلوي، أصر على حبه وعاند الحياة متجاهلاً كل منطق لم يعد يؤمن به. تقدم لخطبة الفتاة التي لم تستطيع أن تمنحه ما تتمناه له فقد زادت معاناتها وأصبحت تغسل ثلاث مرات أسبوعياً لمدة أربع ساعات في كل مرة، كان قويا بما يكفي ألا يتركها مخذولة وتقدموا لبرنامج زراعة الكلى وبدأ البحث عن متبرع ولم يجد أي صعوبة في اتخاذ قراره في أن يكون هو من يمنحها بعضه، ويفاجأ برفضه من فريق الزراعة كونه يشترط أن يكون المتبرع قريباً من الدرجة الأولى.

لم يكن هذا كافياً أيضاً ليتراجع، فترة وجيزة ويعود بعدها إلى فريق الزراعة يحمل ورقة عقد زواجي شرعي ليكون بذلك قريباً من الدرجة الأولى قانوناً. انتشرت قصتهم في أروقة المستشفى وتناقلوها كجزء من فيلم رومانسي، كانت القصة كافية لأن تبعث الحب في كل قلب. ظل الجميع يتابع بكل شغف وإثارة تفاصيل عملية الزراعة التي تكثرت بالنجاح. غمرت الفرحة كل من يعرف القصة، وبعد فترة قصيرة من المتابعة واستقرار حالتها الصحية أعلن زواجهم ليفرحوا بذلك كل قلب عرفهم أو سمع بهم، ذهبوا عنا تاركين ذكرى جميلة لا تمحو.

ومرت الأيام ومضى زمن لم يكن كافياً لننسى أياً من تفاصيل قصتهم المبهجة، وفي يوم لا ينسى عادوا ولكن بغير الوجه الذي ذهبوا به. كان يظهر عليها علامات الأعياء الشديد، وبعد تقييم الحالة ظهرت النتيجة رفض الكلية المزروعة، فبعد زواجهم بفترة وجيزة دخلت البلد في حرب تسببت في انقطاع أدوية الزراعة المجانية، وبسبب الكلفة العالية انقطعت عن الدواء- ومع إحساسها بالعافية، ولأنها لم ترد أن تثقل كاهل زوجها الذي لم يكن ميسوراً- أثرت الصمت، ظنت أن شعوره بالعجز سيكون أقسى من الألم فقررت أن تعاني وحدها.

أنهار الجميع، ورأيت الدموع تملأ عيون الكثيرين وفاجأني بكاء أحد كبار الجراحين وبدأ بالشتيم واللعن في كل اتجاه: «لماذا لم تعلمهم كان في اليد شيء يمكن أن نفعله من أجلنا نحن وليس من أجلك فقط؟ لماذا لم تتركوا لنا قصة تنتهي نهاية سعيدة؟».

لم تعد تتحمل أو تتقبل فكرة الغسيل مرة أخرى، تركت فينا جرحاً لا يندمل، وألماً لا يمحو.

ذهبت بعدها فلم يعد يملك كلية أخرى تمنحها الحياة وذهب لأنه لم يعد يملك قلباً ليمنح الحب أخرى.

• استشاري أول جراحة الكلى والمسالك البولية

“

أنهار الجميع،
ورأيت الدموع
تملأ عيون
الكثيرين
وفاجأني بكاء
أحد كبار
الجراحين وبدأ
بالشتيم واللعن
في كل اتجاه:
«لماذا لم تعلمهم
كان في اليد شيء
يمكن أن نفعله
من أجلنا نحن
وليس من أجلك
فقط؟ لماذا لم
تتركوا لنا قصة
تنتهي نهاية
سعيدة؟».



Control of
Gastric acid

Pantocare

Pantoprazole 40mg



The Best Treatment For

Acid Reflux

GERD

Erosive esophagitis



Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



في مؤتمر الطب التشخيصي المخبري الخامس وزير الصحة يشدد على ضرورة مواكبة الطفرة التكنولوجية وتسخيرها في خدمة المرضى

“

حث وزير الصحة
والبيثة الدكتور
علي شيان، في
افتتاح المؤتمر،
على ضرورة
مواكبة الطفرة
التكنولوجية
والتقنية لتسخيرها
في خدمة المرضى
والارتقاء بجودة
الخدمات الطبية
المقدمة.. مؤكداً
ضرورة التكامل
والتعاون بين
الطبيب السريري
والطبيب التقني
المخبري، بما يسهل
على الفريق الطبي
اتخاذ القرارات
السليمة التي تخدم
المريض.

وتطرق إلى الدور المحوري للمركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية في تأهيل وتدريب الكوادر المخبرية سواء طلبة الامتياز من كليات الطب والمختبرات والمعاهد التخصصية أو عبر تنظيم دورات تشييطية وتأهيلية للعاملين في المختبرات الحكومية والخاصة. ورحب بالأنشطة المشتركة بين الجامعات والمركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية والمراكز التشخيصية بما يسهم في تقديم خدمات مميزة ذات جودة للمرضى ورسم خارطة علمية للطب التشخيصي والمرحلة القادمة.

بدوره أكد رئيس اللجنة التحضيرية للمؤتمر عبدالرحمن الوزير أن المؤتمر الخامس للطب المخبري يهدف إلى الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة لتحويل التحديات إلى فرص.. مشيراً إلى أن محاور المؤتمر المتخصصة تتضمن تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات التشخيصية وأتمته العمليات المخبرية وتقليل الأخطاء الطبية، فضلاً عن إطلاق منصة إلكترونية لدعم المختبرات بالأدلة الإرشادية القائمة على الذكاء الاصطناعي كأول مبادرة من نوعها في اليمن.

فيما استعرض رئيس اللجنة العلمية الدكتور حافظ النود أهداف ومحاور المؤتمر، مبيناً أنه سيتم مناقشة أوراق علمية تتمحور حول أوضاع الخدمات التشخيصية المخبرية وخدمات نقل الدم وأنظمة الجودة الشاملة والعلاقة بين الطبيب والتقني المخبري. كما ألقى كلمات عن الشركات والداعمين للمؤتمر أكدت أهمية تعزيز الشراكة بين الطب المخبري والمجالات الطبية الأخرى للارتقاء بالخدمات الصحية. وعلى هامش فعاليات تم افتتاح المعرض المصاحب للمؤتمر الخاص بالشركات المستوردة والمسوقة للمنتجات الطبية المخبرية.



الطبية متابعات

ناقش مؤتمر الطب التشخيصي المخبري الخامس 31 ورقة عمل تتمحور حول أوضاع الخدمات التشخيصية المخبرية وخدمات نقل الدم وأنظمة الجودة الشاملة والعلاقة بين الطبيب والتقني المخبري.

وشارك في المؤتمر الذي تنظمه وزارة الصحة والبيثة ممثلة بالمركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية، تحت شعار "الواقع والطموح" منتصف مايو ألف و500 مشارك من ذوي الاختصاص في الطب المخبري محلياً ودولياً وكوادر متخصصة وشركات ومؤسسات طبية على مدى ثلاثة أيام.

وحت وزير الصحة والبيثة الدكتور علي شيان، في افتتاح المؤتمر، على ضرورة مواكبة الطفرة التكنولوجية والتقنية لتسخيرها في خدمة المرضى والارتقاء بجودة الخدمات الطبية المقدمة.. مؤكداً ضرورة التكامل والتعاون بين الطبيب السريري والطبيب التقني المخبري، بما يسهل على الفريق الطبي اتخاذ القرارات السليمة التي تخدم المريض.

وأشار إلى أهمية إعادة بناء الجسور بين التخصصات بحيث لا ينظر للمختبر كخدمة تكملية بل كمحور معرفي وقراري بالاستفادة من التكنولوجيا الحديثة ضمن البنية التحتية للقطاع الطبي وتفعيل البحث العلمي التطبيقي الذي ينطلق من الواقع والاحتياج لا من استيراد نماذج جاهزة.

وفي ذات السياق أكد مدير عام المركز الوطني لمختبرات الصحة المركزية - نائب رئيس المؤتمر الدكتور عبدالإله الحراري أن الهدف الأساسي من المؤتمر هو ترسيخ وعي جماعي بأهمية المختبرات وضرورة تمكينها علمياً وبشرياً باعتبارها أداة حاسمة في التشخيص والعلاج.



اليونيسف تطلق برنامجاً جديداً في اليمن

في 12 محافظة، مع التركيز على تحسين خدمات التغذية الوقائية. وفي هذا السياق، صرح بيتر هوكينز، ممثل اليونيسف في اليمن، بأن هذه المبادرة تعد خطوة هامة في الجهود الجماعية لعلاج سوء التغذية والوقاية منه. كما أضاف أن التعاون مع الحكومة والمجتمع المدني والجهات المانحة سيمكن من بناء أنظمة فعالة لضمان مستقبل صحي للأطفال والأمهات. يتضمن البرنامج تعزيز المنصات المجتمعية لتقديم خدمات التغذية، وتعزيز ممارسات التغذية المثلى، وزيادة التنسيق بين القطاعات المختلفة، ورفع مستوى الوصول إلى المكملات الغذائية. سيتم إطلاق البرنامج من خلال ورشة عمل فنية في عدن، تجمع ممثلين عن الجهات الحكومية والأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية. وتدعو اليونيسف جميع الشركاء لدعم جهود الوقاية من سوء التغذية في اليمن، معتبرة أن العمل الجماعي يمكن أن ينقذ الأرواح ويمهد الطريق لمستقبل أفضل للأطفال.

الطبية خاص

أعلنت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) عن بدء برنامج "الإجراءات المتسارعة للوقاية من سوء التغذية" في اليمن، بالتعاون مع الشركاء الوطنيين والدوليين. تأتي هذه المبادرة بتمويل من الحكومة الفيدرالية الألمانية عبر بنك التنمية الألماني، وتهدف إلى تقليل معدلات سوء التغذية بين النساء والفتيات والفتيان من خلال نهج متكامل يركز على الوقاية. تواجه اليمن تحديات صحية كبيرة بسبب نقص التغذية، الذي تفاقم بفعل سنوات من الصراع والانهيار الاقتصادي. تشير التقديرات إلى أن حوالي 2.4 مليون طفل دون سن الخامسة و1.5 مليون امرأة حامل ومرضعة يعانون من سوء التغذية الحاد، مما يزيد من مخاطر الأمراض وتأخر النمو. يعاني نحو 50% من الأطفال تحت سن الخامسة في اليمن من التقزم، مما يؤثر سلباً على نموهم المعرفي وأدائهم التعليمي. لمواجهة هذه الأزمة، تم تصميم برنامج شامل يستهدف 32 مديرية



يتضمن البرنامج تعزيز المنصات المجتمعية لتقديم خدمات التغذية، وتعزيز ممارسات التغذية المثلى، وزيادة التنسيق بين القطاعات المختلفة، ورفع مستوى الوصول إلى المكملات الغذائية.

مليون طالب يمني سيحرمون من التغذية المدرسية لهذا السبب



يذكر أن برنامج الغذاء العالمي يعاني فجوة تمويلية كبيرة لعملياته وأنشطته الإنسانية في اليمن، حيث لم يتلقى حتى الآن سوى نحو 90 مليون دولار، أي ما نسبته 15% فقط من إجمالي متطلبات صافي التمويل البالغة 602 مليون دولار لفترة الستة أشهر القادمة.

الطبية - متابعات

أعلن برنامج الغذاء العالمي (WFP) أن أكثر من مليون طالب وطالبة في اليمن سيحرمون من وجبات التغذية المدرسية خلال العام الدراسي الجديد، بسبب نقص التمويل. وقال البرنامج في أحدث تقرير له بشأن الوضع الإنساني في اليمن، إن برنامج التغذية المدرسية التابع له يعاني نقصاً حاداً في التمويل، "ما يعني أن 1.05 مليون طالب وطالبة سيحرمون من حصص التغذية خلال العام الدراسي 2026/2025". وبحسب التقرير، يتوقع برنامج الغذاء "أن يكون بمقدوره تقديم المساعدات الغذائية لحوالي 950 ألف طالب وطالبة فقط، عندما تفتح المدارس أبوابها من جديد، وهو ما يعادل 47.5% من إجمالي الطلاب المخطط استهدافهم، والبالغ عددهم مليوني طالب وطالبة". ووفقاً للبرنامج، فقد تمكن من تقديم مساعدات غذائية لنحو 373.3 ألف طالب وطالبة ضمن برنامج التغذية المدرسية خلال شهر أبريل، رغم نقص التمويل.



بحسب البيان الصادر عن الوزارة يأتي التوجيه في إطار الجهود المبذولة لضمان حماية مرضى السل من الاستغلال، وضمان حصولهم على العلاج المجاني وفق البروتوكولات الطبية المعتمدة.



محافضة اب .. افتتاح مركز أمراض القلب ووحدتي المناظير

الطبية - متابعات

وأوضح غابشة أن المشاريع التي تم تدشين العمل فيها رسمياً إلى جانب مركز أمراض القلب، شملت وحدتي جراحة المناظير بتكلفة 64 مليون و200 ألف ريال، ومناظير الجهاز الهضمي بتكلفة 45 مليون و475 ألف ريال، والنظام المالي والإداري الطبي بتكلفة 30 مليون ريال، وجميعها بتمويل ذاتي وفي هذا السياق أكد المحافظ على أن تدشين العمل في الأقسام الجديد سيخفف كثيراً من الأعباء المالية التي يتكبدها المرضى جراء السفر إلى الخارج أو المحافظات الأخرى لتلقى العلاج .. حاثاً رئاسة الهيئة على مواكبة التطورات الحديثة لتقديم خدمات طبية ذات جودة عالية.

افتتح محافظ اب عبدالواحد صلاح أواخر شهر مايو، مركز أمراض القلب في هيئة مستشفى الثورة العام بالمحافظة بتكلفة 800 مليون ريال بتمويل ذاتي. كما دشّن العمل رسمياً في عدد من الأقسام الأخرى في الهيئة بتكلفة بلغت 139 مليون و675 ألف ريال. وأستمع المحافظ صلاح إلى شرح من رئيس الهيئة الدكتور عبدالغني غابشة حول طبيعة الخدمات الطبية المقدمة في مركز القلب الأقسام الجديدة.



وزارة الصحة تمنع الصيدليات من بيع هذه الأدوية

الطبية - متابعات

البرنامج يُعد انتهاكاً يعرض مرتكبيه للمساءلة القانونية. واعتبر مدير عام برنامج مكافحة السل الدكتور ايهاب السقاف، القرار خطوة مهمة نحو تعزيز العدالة الصحية لمرضى السل، باعتبارهم أكثر الفئات احتياجاً في المجتمع، الأمر الذي يستلزم تقديم الرعاية لهم دون تحميلهم أعباء مالية، مع ضمان الاستخدام الآمن للأدوية للحد من مقاومة بكتيريا السل للمضادات الحيوية. وأشار إلى أن القرار يمنع بشكل قاطع صرف أدوية السل من أي جهة لا تتبع البرنامج وفروعه بالمحافظات والمديريات وبموجب القرار رقم (6/1/69) لسنة 1446هـ، يحظر تداول أدوية السل خارج نطاق البرنامج الوطني لمكافحة السل والأمراض الصدرية وفروعه في المحافظات والمديريات، باعتباره الجهة الوحيدة المخولة رسمياً بصرف العلاج مجاناً للمرضى. وحدّثت الوزارة جميع الصيدليات والمنشآت الصحية الخاصة من مخالفة القرار، مؤكدة أن صرف أدوية السل خارج إطار

أصدرت وزارة الصحة في صنعاء توجيهها بمنع بيع أو صرف أدوية السل في الصيدليات والمنشآت الخاصة واقتصار صرفها عبر البرنامج الوطني لمكافحة السل. وبحسب البيان الصادر عن الوزارة يأتي التوجيه في إطار الجهود المبذولة لضمان حماية مرضى السل من الاستغلال، وضمان حصولهم على العلاج المجاني وفق البروتوكولات الطبية المعتمدة. وبموجب القرار رقم (6/1/69) لسنة 1446هـ، يحظر تداول أدوية السل خارج نطاق البرنامج الوطني لمكافحة السل والأمراض الصدرية وفروعه في المحافظات والمديريات، باعتباره الجهة الوحيدة المخولة رسمياً بصرف العلاج مجاناً للمرضى. وحدّثت الوزارة جميع الصيدليات والمنشآت الصحية الخاصة من مخالفة القرار، مؤكدة أن صرف أدوية السل خارج إطار



في ساحل حضرموت

تسجيل 444 حالة اشتباه بحمى الضنك والحصبة

الطبية خاص

كشف مصدر صحي عن ارتفاع حالات الاشتباه بالإصابة بحمى الضنك والحصبة، في مديريات الساحل بمحافظة حضرموت، شرق اليمن، الى أكثر من 400 حالة جديدة منذ مطلع العام الجاري.

وبيئت إحصائية حديثة صادرة عن دائرة الترصد الوبائي بمكتب الصحة في ساحل حضرموت، بان إجمالي الحالات التراكمية للاشتباه بحمى الضنك والحصبة في مديريات الساحل، بلغت 444 حالة، وذلك خلال الفترة بين 1 يناير حتى 13 مايو الجاري. ووفقا لدائرة الترصد فإن من بين إجمالي الحالات المسجلة، تم تأكيد إصابة 13 حالة بالفحص المخبري؛ 4 منها بحمى الضنك، و9 بالحصبة، بالإضافة إلى حالة وفاة واحدة بالحصبة

في مديرية الديرس. وكشفت الإحصائية أن أغلب الحالات هي الاشتباه بحمى الضنك؛ وبعدها 258 حالة، وتصدرت مدينة المكلا القائمة بـ98 حالة، تليها بروم ميفع (69)، وغيل باوزير (21)، ثم أرياف المكلا وحجر (بواقع 19 في كل واحدة منهما)، والديرس (12)، والشحر (7)، وغيل بن يمين (6)، إضافة إلى 4 حالات وافدة، و3 أخرى في دوغن.

وأشارت دائرة الترصد الوبائي إلى أن حالات الاشتباه بالحصبة بلغت 186 حالة، كانت أغلبها في مديرية الديرس (47)، تليها مدينة المكلا (42 حالة)، ثم غيل باوزير (41)، والشحر (19)، وبروم ميفع (9)، والريدة وقصيعر (8)، وغيل بن يمين (6)، إضافة إلى 5 حالات وافدة، ومثلها في الضليعة، وحالتين في دوغن، وحالتين في أرياف المكلا وحجر (بمعدل حالة واحدة في كل منهما).



كشفت الإحصائية أن أغلب الحالات هي الاشتباه بحمى الضنك؛

ويعدها 258 حالة، وتصدرت مدينة المكلا القائمة بـ98 حالة، تليها بروم ميفع (69)، وغيل باوزير (21)، ثم أرياف المكلا وحجر (بواقع 19 في كل واحدة منهما)، والديرس (12)، والشحر (7)، وغيل بن يمين (6)، إضافة إلى 4 حالات وافدة، و3 أخرى في دوغن.

التشخيص الخاطئ في ندوة علمية بمستشفى الأمومة والطفولة

الطبية خاص

أقيم اليوم بمستشفى الأمومة والطفولة بمدينة إب وسط اليمن، ندوة علمية تحت شعار (متلازمة التشخيص الخاطئ والعلاج القائم على الأدلة).

الندوة التي اقيمت بإشراف المجلس الطبي الأعلى شارك فيها نخبة من الاستشاريين والأخصائيين في أمراض النساء والغدد الصماء والتغذية والصحة النفسية. وفي الندوة استعرض الاستشاريون أحدث المرجعيات العلمية العالمية في تشخيص وعلاج المتلازمة، مع التركيز على أهمية التقييم الدقيق للمريضة لتفادي التشخيص الخاطئ والمضاعفات الناتجة عن العلاجات غير المناسبة. يأتي ذلك في ظل تزايد أعداد شكاوى الأهالي من التشخيص الخاطئ، من قبل بعض الأطباء والمستشفيات، وما يترتب عليها من معاناة صحية للمريض بالإضافة إلى ما ينفقه من أموال دون الحصول على الخدمات الصحية السليمة.



Metlazel[®]

Metoclopramide HCl



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



العلاج الفعال للفتيان و التقيؤ

ميتلازيل[®] : استعد راحتك



تشجيع الاستثمار في الصناعات الدوائية الوطنية الطريق الوحيد إلى تحقيق الأمن الدوائي في البلد

“

تتميز اليمن بتنوع أعشابه، والتي تعد من أهم مصادر الصناعة الدوائية، وهذا التنوع العشبي سيوفر مواد خام آمنة لصناعة الدواء، الأمر الذي سيقفل من الأمراض التي تسبب بها الأدوية الكيميائية أو التي غالباً ما تترك أعراضاً جانبية وقد تساهم في تطور أمراض أو تسبب مضاعفات لدى بعض الفئات المرضية.



المستثمرون
الوطنيون في
مجال تصنيع
الأدوية على
استعداد تام
للانتقال إلى
مرحلة أكبر
مسؤولية تجاه
المجتمع، وأن
يرفعوا سقف
القدرات والإنتاج،
مستفيدين
من الكوادر
اليمنية الكفوة
في علم الأدوية،
متسلحين بما
تقدمه الجهات
الرسمية من
تسهيلات لتحقيق
ذلك.



المجلة الطبية/ خاص
الاستثمار في الصناعات الدوائية الوطنية هو واحدة من أهم التوجهات التي تعتمدها الدولة، إذ بدون استثمار في هذا المجال لا يمكن أن يصل اليمن إلى مربع الأمن الدوائي وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الاكتفاء الذاتي في الدواء.

خلال الفترة الماضية، قطعت الجهات الرسمية المعنية وقطاع التصنيع الدوائي في القطاع الخاص شوطاً كبيراً في هذا المجال من خلال تذليل الصعوبات وإصدار التشريعات المشجعة والمحفزة للتصنيع الدوائي الوطني. لقد تم اتخاذ عدة خطوات.

مثل قانون الاستثمار الجديد الذي تم إقراره وتدشين العمل به في شهر مارس الماضي، وقانون الدواء، وما اشتملت عليه هذه القوانين من محفزات للاستثمار في الصناعة الدوائية اليمنية، بالإضافة إلى عقد الاجتماعات الدورية مع المستثمرين والمصنعين للمناقشة واتخاذ القرارات.





الدوائي.

وأشاد الدكتور شيبان بالصناعة الدوائية المحلية وما تقوم به من أجل توفير الدواء للمواطن بجودة عالية وأسعار مناسبة، مشدداً على أهمية التعاون والشراكة بين الحكومة والقطاع الخاص في تطبيق مضامين القانون وتوفير المخزون الدوائي بما يسهم في تطوير قطاع الدواء.

ولفت إلى أهمية أن تعمل مصانع الدواء المحلية على إنتاج أصناف دوائية تخصصية تلبى الاحتياجات المحلية.

الاستثمار في توطين المنتج الدوائي

قال الدكتور نبيل عاطف، نائب رئيس الاتحاد اليمني لمنثجي الأدوية، في مقال سابق: «نتطلع إلى تلامي استثمار تأكيد الحكومة والقيادة السياسية على دعم وتشجيع الاستثمار في مجالات توطين المنتج الدوائي الوطني ودعم بحوث وتطوير

الأدوية والمستحضرات الصيدلانية، بما في ذلك الرعاية الكاملة لصناعة مدخلات ومستلزمات الإنتاج».

ووفقاً لعاطف، فإن تطوير الخدمات الصحية والعلاجية يأتي في صدارة ما تستهدفه السياسة العامة للدولة، وتجسدها على أرض الواقع عن جدارة وزارتي الصحة والصناعة، ومعهما الهيئة العليا للأدوية وهيئة الاستثمار، جنباً إلى جنب مع كليتي الطب والصيدلة بجامعة صنعاء، واتحاد منتجي الأدوية ممثلاً للشركات المنتجة للدواء، من أجل بلورة وتنفيذ أهداف الاستراتيجية الوطنية لتطوير

وصف وزير الاقتصاد والصناعة والاستثمار، معين المحاقري، الحوافز والمزايا التي يتضمنها قانون الاستثمار الجديد للمصنعين والمنتجين المحليين في مجال الدواء بأنها كبيرة ومميزة.

وقال المحاقري: «إن خطط التصنيع المحلي، وبما فيها الصناعات الدوائية، طموحة وتقتضي من الجميع التعاون معها، منوهاً إلى الدور الكبير للقطاع الخاص في إنجاح التحول الاستراتيجي».

وفقاً لوزير الصناعة، فإن الهدف من برنامج التحفيز الاقتصادي، بالدرجة الرئيسية، هو تشجيع الاستثمارات الوطنية. وقال: «لدينا فاتورة استيراد ضخمة، يمكن استبدال جزء كبير منها بالمنتجات المحلية، كما أن لدينا مشاريع كبيرة في مجالات مختلفة، من صناعة الأدوية والمعدات الطبية».

في هذا السياق، أكد أحمد الشوتري، نائب وزير الصناعة والتجارة، استعداد وزارة الصناعة لتقديم كافة

التسهيلات اللازمة لأصحاب المصانع وشركات الأدوية لتشجيعهم على إنتاج المزيد من الأصناف الدوائية. وقال: «فتخر ونعتز بما وصلت إليه الصناعات والمنتجات الدوائية الوطنية وفق أعلى المعايير والمواصفات التي تمكنها من المنافسة في السوق المحلي والإقليمي».

تعاون مشترك بين الدولة والقطاع الخاص

وزير الصحة العامة والبيئة، الدكتور علي شيبان، تطرق إلى قانون الدواء والصيدلة الجديد وأهميته في النهوض بالقطاع الدوائي، بما في ذلك مجال الاستثمار في التصنيع



المحاقري: «إن خطط التصنيع المحلي، وبما فيها الصناعات الدوائية، طموحة وتقتضي من الجميع التعاون معها، منوهاً إلى الدور الكبير للقطاع الخاص في إنجاح التحول الاستراتيجي».





المستثمرون في قطاع الدواء قد اكتسبوا خبرة خلال عشرين عاماً تقريباً، وبالتالي فإنهم لن يبدأوا من الصفر، كونهم قد قطعوا شوطاً كبيراً في هذا المجال، ولديهم مئات الأصناف في سوق الدواء المحلية والعشرات في أسواق خارجية نالت الثقة والاحترام خارج الحدود.

الاستثمار في المواد الخام المحلية

تتميز اليمن بتنوع أعشابها، والتي تعد من أهم مصادر الصناعة الدوائية، وهذا التنوع العشبي سيوفر مواد خام آمنة لصناعة الدواء، الأمر الذي سيقبل من الأمراض التي تتسبب بها الأدوية الكيميائية أو التي غالباً ما تترك أعراضاً جانبية وقد تساهم في تطور أمراض أو تسبب مضاعفات لدى بعض الفئات المرضية.

ووفقاً للدكتور فؤاد عبدالله الشريفي، يمكن القول بأن استخلاص الدواء من الأعشاب هو أهم لبنة في مشروع تحقيق الاكتفاء الذاتي، وإذا امتلكتنا أهم عنصرين في هذا الإطار، وهما «المواد الخام والكوادر الكفؤة»، فقد امتلكتنا مقومات النجاح وأسباب الإنتاج الرئيسية، إضافة للمستهلك اليمني الذي تجرع الكثير من المعاناة وأصبح تأمين الدواء بالنسبة له أحد أهم أهدافه في الحياة، إذ يقضي الكثير من الوقت منتقلاً بين صيدلية وأخرى بحثاً عن الدواء الآمن.

وفي سياق متصل، دعا مستثمرون جميع الجهات ذات العلاقة بالتصنيع الدوائي، سواء الجهات الرسمية أو شركات التصنيع والمستثمرين، إلى عمل مشترك مبني على دراسات علمية دقيقة حول فرص استغلال المواد الخام في الصناعة الدوائية، فليس من الجيد أن نظل معتمدين بشكل كامل على المواد الخام المستوردة، لأنها ستظل نقطة ضعف يمكن للآخرين استغلالها. منبهين إلى ضرورة العمل على استغلال المواد الخام المتوفرة في اليمن والتي تستخدم في صناعة الأدوية، فبلادنا غنية بهذه المواد، ولا بد من استغلالها بطرق علمية حديثة، وهذا سيوفر الكثير للصناعة الدوائية والحكومة والشعب.

قطاع الصناعات الدوائية بهدف رفع نسبة إسهامها في تغطية حاجة سوق الدواء.

المزيد من التسهيلات

لمسنا خلال السنوات الأخيرة توجهات رسمية لدعم الصناعة الدوائية الوطنية، شكلت حافزاً جيداً، غير أن تحقيق الاكتفاء الذاتي من الدواء يتطلب سرعة أكبر في تقديم التسهيلات اللازمة للمستثمرين في قطاع الدواء، والتعامل مع الأمر كحالة طوارئ توجب العمل على مدار الساعة من قبل الجهات المعنية وأطراف المصلحة.

المستثمرون في قطاع الدواء قد اكتسبوا خبرة خلال عشرين عاماً تقريباً، وبالتالي فإنهم لن يبدأوا من الصفر، كونهم قد قطعوا شوطاً كبيراً في هذا المجال، ولديهم مئات الأصناف في سوق الدواء المحلية والعشرات في أسواق خارجية نالت الثقة والاحترام خارج الحدود.



ولتوفير الدواء محلياً عدة مكاسب، فبالإضافة إلى تحقيق أعلى قدر من الأمن الدوائي للبلد، سيساهم هذا الأمر في توفير العملة الصعبة للبلد التي يفقدها في استيراد الأدوية من الخارج، كما سيساهم بشكل كبير في الحد من ظاهرة تهريب الأدوية التي بات الجميع يعرف عواقبها الوخيمة، إضافة إلى ما يتميز به الدواء المحلي من حيث الجودة وفارق السعر.

إن المستثمرين الوطنيين في مجال تصنيع الأدوية على استعداد تام للانتقال إلى مرحلة أكبر مسؤولية تجاه المجتمع، وأن يرفعوا سقف القدرات والإنتاج، مستفيدين من الكوادر اليمنية الكفؤة في علم الأدوية، متسلحين بما تقدمه الجهات الرسمية من تسهيلات لتحقيق ذلك.





تقرير



موجة تفشٍ جديدة للكوليرا في اليمن

“

أصيب الفتى أحمد إبراهيم (16 عاماً) بأعراض لم يعهدها من قبل، فقررت أسرته نقله إلى المستشفى الجمهوري التعليمي العام في مدينة تعز جنوب غرب اليمن، ليتبين أنه مصاب بمرض الكوليرا، ويضاف اسمه إلى آلاف حالات الإصابة التي تم تسجيلها في اليمن منذ بدء العام الجاري.

إن «هناك موجة تفشٍ كبيرة لمرض الكوليرا، وقد زادت أعداد الإصابات خلال الأيام الأخيرة بسبب أزمة المياه التي تشهدها تعز، ما جعل السكان يبحثون عن المياه، وغالباً ما يحصلون على مياه ملوثة، خصوصاً في مخيمات النزوح والأحياء الفقيرة. وتعد المياه الملوثة السبب الأبرز للإصابة بالكوليرا، بالإضافة إلى مياه الصرف الصحي والمجاري في الشوارع والأحياء السكنية».

تضيف أن «قلة الوعي الصحي تساهم كثيراً في انتشار المرض، عدا عن صعوبة تشخيصه من المريض وأسرته، إذ لا يمكنهم التفريق بين أعراض الكوليرا وأعراض الإسهال الطبيعي. وفي بعض الأحيان، تتساهل العائلات في كيفية الوقاية من المرض من جراء عدم إدراك خطورته». وتوضح أنه «يجب على الأسر تجنب المياه الملوثة والمكشوفة، ومياه الصرف الصحي، وبعض الأطعمة النيئة كالأسمك، والفاكهة والخضار غير المقشرة، وغيرها».

بنية صحية ضعيفة

وتأتي موجة انتشار الكوليرا في ظل ضعف كبير في القطاع الصحي في اليمن، خلال فترة الحرب التي تشهدها البلاد منذ أكثر من عشر سنوات، ما أثر على البنية التحتية للمؤسسات الصحية. وقد تعرض الكثير منها للتدمير الكلي أو الجزئي، بالإضافة إلى ضعف الخدمات التي تقدمها

يقول لـ «العربي الجديد»: «عانيت من إسهال مائي حاد، وقيء، ثم أصبت بجفاف شبه تام، مصحوباً بدوار وغثيان، وشعور ببعض التشنجات. توجهت إلى طبيب قريب من منزلنا لكنه لم ينجح في تشخيص مرضي، ولأحظت أن حالتي تزداد سوءاً لئتم إسعائي إلى المستشفى الجمهوري في تعز».

شخصت بالإصابة بالكوليرا، وأخبرنا الطبيب أنه في حال تأخر إسعائي، كان من الممكن أن أفقد حياتي نتيجة الجفاف الذي أصابني».

انتشار مقلق

تشهد المحافظات اليمنية بشكل عام، انتشاراً مقلقاً للمرض، في ظل تدهور الأوضاع الصحية والمعيشية، وانهيار منظومة الصرف الصحي، وانتشار القمامة داخل المدن، وطفح مياه الصرف الصحي، واستمرار موجات النزوح الداخلي الناتجة عن الحرب التي تشهدها البلاد منذ أكثر من عشر سنوات.

وعلى الرغم من أن الإحصائيات تشير إلى تسجيل أعداد كبيرة جداً من الإصابات، تفيد التقديرات بأن العدد الفعلي أكبر بكثير من المعلن، نتيجة الصعوبات التي يواجهها المرضى في الوصول إلى المستشفيات والمراكز الصحية الحكومية.

تقول الطبيبة مروى عبد الحكيم، لـ «العربي الجديد»،

«هناك موجة تفشٍ كبيرة لمرض الكوليرا، وقد زادت أعداد الإصابات خلال الأيام الأخيرة بسبب أزمة المياه التي تشهدها تعز، ما جعل السكان يبحثون عن المياه، وغالباً ما يحصلون على مياه ملوثة، خصوصاً في مخيمات النزوح والأحياء الفقيرة. وتعد المياه الملوثة السبب الأبرز للإصابة بالكوليرا، بالإضافة إلى مياه الصرف الصحي والمجاري في الشوارع والأحياء السكنية».



تقرير



المحافظات التي سجلت أكبر عدد من الحالات المؤكدة هي شبة 42 حالة بنسبة 27.6 %، وعدن 38 حالة بنسبة 25 %، ولحج 34 حالة بنسبة 22.3 %، وتعز 27 حالة بنسبة 17.7 %، ومن إجمالي الحالات المؤكدة، هناك حالة وفاة واحدة من مديرية تبين في محافظة أبين.

ويوضح دحان أن سبب تفشي الكوليرا هو ضعف البنية التحتية، وتردي خدمات الصرف الصحي، وانقطاع المياه والكهرباء، لافتاً إلى أنه تم فتح تسعة مراكز استقبال وعلاج في حضرموت، ومأرب، وتعز، وعدن، ولحج، وأبين، وشبوة، والضالع، والحديدة، بالإضافة إلى تنظيم حملة توعية صحية.

رصد مستمر وتقارير يومية

تعمل فرق الترصد والاستجابة السريعة، التابعة لوزارة الصحة العامة في حكومة عدن، على رصد الحالات، ويتمثل دورها بعقد اجتماع لفريق القوى المهام في وزارة الصحة العامة والسكان، مع إشراك وزارة المياه والبيئة، ورصد الحالات والإبلاغ عنها، وجمع وتحليل البيانات، ونشر التقارير والتحليلات لتقديم تقرير يومي للجهات المعنية، وإعداد التقرير الأسبوعي الوبائي لمرض الكوليرا، وتفعيل غرفة العمليات في المحافظات الخاصة بالترصد، ورفع تقرير يومي لحالات الإسهال في المحافظات، ووضع آلية نقل العينات لحالات الكوليرا، ووضع خطة توزيع الفحوصات السريعة للمراكز الصحية وفرق الاستجابة، وقيام فرق الاستجابة بعمل ميداني.

إلى ذلك، قالت منظمة الصحة العالمية، في تقرير أصدرته أواخر مايو، إنه جرى الإبلاغ عن 12.942 إصابة جديدة بالكوليرا والإسهال المائي الحاد في اليمن، وعشر وفيات خلال الفترة ما بين الأول من يناير/ كانون الثاني و27 إبريل/ نيسان الماضيين.

وأشار التقرير إلى أن عدد الحالات التي تم الإبلاغ عنها في اليمن خلال شهر إبريل وحده، وصل إلى 1352، وتضمن حالة وفاة واحدة، بزيادة 6 % عن مارس/ آذار الذي شهد 1278 إصابة جديدة من دون تسجيل وفيات. نقلا عن العربي الجديد

المؤسسات الصحية في البلاد. عوامل ساهمت في غياب الإجراءات الوقائية للمؤسسات الصحية في مواجهة انتشار الكوليرا. كما تغيب حملات التلقيح وتعدم حملات الرش الوقائية.

يقول نائب وزير الصحة في عدن، عبدالله دحان، لـ «العربي الجديد»، إنه «خلال 21 أسبوعاً منذ بداية العام الجاري، تم تسجيل 5730 حالة اشتباه بالإسهال المائي الحاد، وحالة وفاة» في المحافظات التي تديرها حكومة عدن.

يضيف أن المحافظات التي سجلت أكبر عدد من حالات الإصابة بالإسهال المائي الحاد هي لحج والحديدة وتعز. أما عدد المديرية التي تم الإبلاغ فيها عن الإسهال المائي الحاد فيها، فهو 30 مديرية من إجمالي المديرية، أي بنسبة 22.9 %.

ويقول دحان إنه منذ الأول من يناير/ كانون الثاني الماضي وحتى 26 مايو الجاري، تم تسجيل 152 حالة مؤكدة بالفحص الزراعي، و872 حالة مؤكدة بالفحص السريع. وبلغ إجمالي عدد العينات المرسلة إلى المختبر 630 عينة، ووصلت نسبة النتائج الإيجابية إلى 24.1 % أي 128 حالة، كما أن هناك 872 حالة مؤكدة بالفحص السريع من أصل 1538 حالة أي بنسبة 56.6 %.

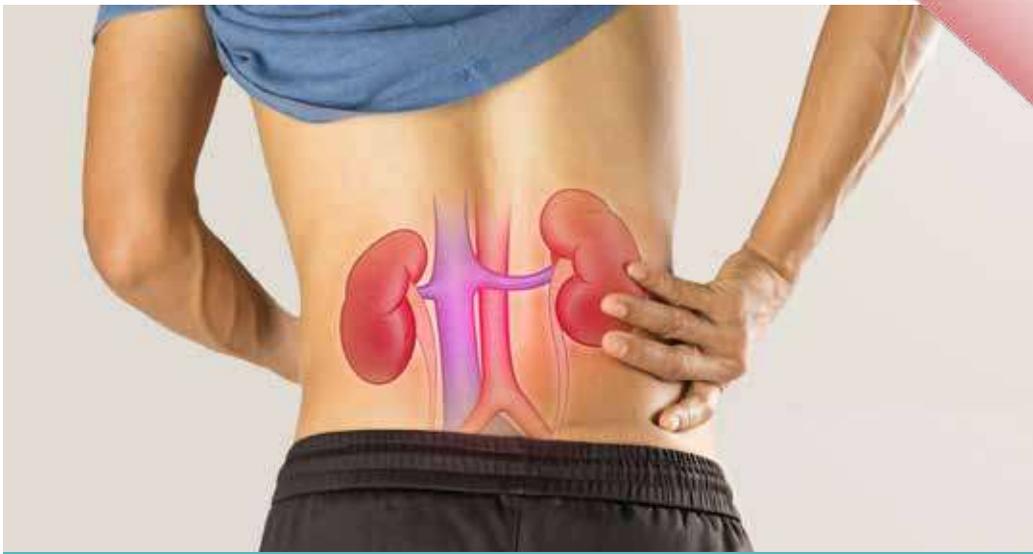
يضيف أن المحافظات التي سجلت أكبر عدد من الحالات المؤكدة هي شبوة (42 حالة بنسبة 27.6 %)، وعدن (38 حالة بنسبة 25 %)، ولحج (34 حالة بنسبة 22.3 %)، وتعز (27 حالة بنسبة 17.7 %). ومن إجمالي الحالات المؤكدة، هناك حالة وفاة واحدة من مديرية تبين في محافظة أبين.

كما يشير دحان إلى أنه «خلال الأسبوع الأخير، تم تسجيل 559 حالة مشتبهتاً بإصابتها بالإسهال المائي الحاد، وسجل أكبر عدد من الحالات في محافظات أبين وعدن ولحج».





يعد الدكتور
البعداني الضخص
الدوري الوسيلة
المناسبة للحد
من تزايد أعداد
مرضى الكلى في
اليمن، بكونه
يوفر للأطباء
إمكانية اكتشاف
المرض في وقت
مبكر مما يسهل
علاجه، بالإضافة
إلى ضبط
الأمراض المزمنة
كالكسري وضغط
الدم.



الاستشاري البعداني يقدم نصائح صحية لمرضى الكلى في فصل الصيف

الطبية/خاص

تتزايد المشكلات الصحية لمرضى الكلى والمسالك البولية مع كل تغير مناخي طارئ، كموسم الأمطار التي يشهدها اليمن في فصل الصيف، أو مستقر كما في فصل الشتاء.

لمعرفة طبيعة الأمراض التي قد يصابون بها ومدى خطورتها، ما يجعل مهمة الأطباء صعبة في تداركها، إلى جانب معوقات أخرى، حد كلامه.
يقول الدكتور البعداني: "نلاحظ وصول مرضى في مراحل متأخرة، وكان من الممكن تلافي المضاعفات الخطيرة بالفحص الدوري".

وفيما استعرض استشاري الكلى والمسالك البولية، عدداً من الأمراض الشائعة -التي يمكن السيطرة عليها كالالتهابات المعوية والقوي والإسهال- حذر من إهمال علاج الحصوات والالتهابات التي توصل المريض إلى مرحلة الفشل الكلوي. وتطرق الدكتور البعداني -في حديث مع منصة "عواي"- عن الصعوبات التي تواجهها مراكز الغسيل الكلوي في اليمن أبرزها "قلة الدعم والمحالييل، وغياب التنقيف الصحي" للتوعية بأمراض الكلى والمسالك البولية وكيفية التعامل معها أو تجنب الإصابة بها.

وأعرب استشاري أمراض الكلى والمسالك البولية عن تفاؤله بتخرج "وجوه وكوادر طبية جديدة ومتخصصة بأمراض الكلى" وصفها بـ"المتأزة".

ويعد الدكتور البعداني الفحص الدوري الوسيلة المناسبة للحد من تزايد أعداد مرضى الكلى في اليمن، بكونه يوفر للأطباء إمكانية اكتشاف المرض في وقت مبكر مما يسهل علاجه، بالإضافة إلى ضبط الأمراض المزمنة كالكسري وضغط الدم.

وفي حين شدد على ضرورة الذهاب إلى الطبيب المختص، وعدم الاكتفاء بضرب المهدئات في عيادات ضرب الإبر التي يلجأ إليها كثيرون ممن يعانون من أمراض الكلى، حذر الدكتور البعداني من "تجاهل الإشارات التي يطلقها جسم المريض مثل الأثم والمغص الكلوي أو الحرقفة في البول أو الدم المصاحب للبول، وعدم استشارة الطبيب".

ويؤكد استشاري الكلى والمسالك البولية، الدكتور عدنان البعداني -في حديث خاص لمنصة "عواي"- تأثير التغير المناخي على الجهاز البولي، ففي فصل الشتاء تكون الأجواء باردة ما يؤثر على معدل شرب السوائل لتزداد ترسب الأملاح بالجهاز البولي لينتج عنه تكوّن حصوات صغيرة أو ظهور آثر الحصوات الموجودة من قبل وزيادة المغص الكلوي وحدوث التهابات.

ويضيف الدكتور البعداني: "وكذلك في فصل الصيف، مع ارتفاع درجات الحرارة وبالذات في المناطق الساحلية تزيد الحاجة إلى شرب السوائل فوق المعدل الطبيعي، حيث يفقد الجسم الكثير من السوائل عن طريق التعرق مما يقلل نسبة السوائل المعالجة عن طريق الكلى، ويؤدي إلى نفس أعراض الشتاء".

وينصح مرضى الكلى والمسالك البولية، بضرورة الفحص الدوري لتضادي المضاعفات المؤدية للفشل الكلوي، والإكثار من شرب السوائل في فصل الشتاء، وكذلك فصل الصيف في المناطق الساحلية، إضافة للتوازن الغذائي، وممارسة الرياضة بشكل يومي، والابتعاد عن تناول المهدئات.

ويضيف الدكتور البعداني: واقع البلد والقطاع الصحي ومن بينه أمراض الكلى، يعد صعباً للغاية نتيجة الحرب، ويزيد معاناة مرضى الكلى والمسالك البولية تدهور الوضع الاقتصادي.

وينقص الكثير من اليمنيين الوعي الكافي





تقرير



إنسانية طبيب في صنعاء تعيد النور لعيني "بشائر" بعد أن فقدت الأمل

تمكن طبيب في العاصمة صنعاء من إعادة نظر فتاة بعد أن كادت تفقد نظرها بشكل نهائي منذ نحو شهر. وقبل عام عانت "بشائر مقبل" (15 عاما)، مديريّة ذي سفال محافظة إب، من ضعف في نظرها وتم إسعافها إلى مستشفيات بمدينة "الحوبان" شرق مدينة تعز، لكنها وقبل شهر فقدت معظم نظرها.



بعد نحو ساعة خرجت "بشائر" لم يكن أحدا بجوارها يدلها على الاتجاه نحو الباب، ولم تكن أيضا ترتدي النظارة السوداء التي دخلت بها، تقول "بشائر": "بدأ النظر يعود كان غيبش" ثم بدأ بالوضوح تدريجيا".

شفط السائل، كما يقول. طلب منهم إدخالها فورا إلى غرفة العمليات، وطلب من والد الفتاة دفع مبلغ للصندوق، ثم غادر الطبيب باتجاه غرفة العمليات وخلفه "بشائر" تقودها إحدى الممرضات. هرع والد الفتاة إلى الصندوق ليسد المبلغ، في يده ورقة كتبها الطبيب، وعندما سد والد الفتاة المبلغ، تفاجأ بأنه مبلغ بسيط مقارنة بالمبلغ الذي حدده الطبيب السابق". عند باب غرفة العمليات وقف "مقبل" بجواره زوجته ينتظران خروج ابنتهما، لم يكونا يتصورا أن ابنتهما ستخرج وقد عاد إليها نظرها.

بعد نحو ساعة خرجت "بشائر" لم يكن أحدا بجوارها يدلها على الاتجاه نحو الباب، ولم تكن أيضا ترتدي النظارة السوداء التي دخلت بها، تقول "بشائر": "بدأ النظر يعود كان غيبش" ثم بدأ بالوضوح تدريجيا".

أبلغت الممرضة الطبيب بالنتيجة، كان سعيدا جدا بالخبر، كما يقول طه، سمح لهم بمغادرة المستشفى والعودة بعد ثلاثة أيام، يقول والد الفتاة "إن بشائر أيضا تخلصت من الصداع الشديد الذي كان يشق رأسها منذ أشهر".

مكثت "بشائر" نحو ساعتين في المستشفى فقط، لم تتمكن من رؤية وجه الطبيب الذي عالجها والتعرف على ملامحه بشكل جيد، غادر قبل أن تراه، فقد كان منشغلا بعلاج آخرين، لكنها وأمثالها تدين له بالكثير، فقد أعاد لها الأمل بالحياة وساعدها وأمثالها في مثل هذه الظروف الصعبة، ليستأنفوا حياتهم دون معاناة ومرض. ستعود "بشائر" إلى القرية ستعود للمدرسة ستمارس حياتها من جديد، في المدرسة سترى زميلاتها ومعلميها مرة أخرى، ستمتكن من السير لوحدها لن تحتاج لشخص يقف بجوارها فلا زالت في مستقبل العمر والحياة.

نقلا عن يمن ديلي نيوز

يقول والد الفتاة في حديثه لـ "يمن ديلي نيوز" إنه قام بإسعاف طفله إلى مستشفيات في "القاعدة" و"الحوبان" وإب، دون فائدة، لكنهم نصحوه بإسعافها إلى صنعاء في مستشفيات ومراكز خاصة بالعيون.

في صنعاء أجريت لها أشعة وفحوصات في مركز خاص بالعيون، ليتبين أنها لا تعاني من أي مشاكل سواء في الشبكة أو القرنية، ونصحوه بعرضها على طبيب أعصاب، والذي بدوره قرر لها أدوية ورقود وأدوية بقيمة 500 ألف ريال، لكن والد الفتاة غادر المستشفى فليس بمقدوره تحمل تكاليف العلاج.

تتقل والد الفتاة بين مستشفيات صنعاء لعله يجد حلا آخر وعلاجا أقل كلفة، اقترح عليه أحدهم عرض ابنته على طبيب المخ والأعصاب، الدكتور محمد العداشي. عُرِف عن الطبيب العداشي في الوسط الصحي بتعامله الراقى وإنسانيته في معاملة المرضى وتعاونه معهم.

يقول طه "موظف في العيادة الخاصة للطبيب العداشي إن عشرات الحالات تعامل معها الطبيب بتعامل إنساني وأخوي، ساعدهم بشكل كبير على العلاج، إنه طبيب يختلف عن الكثيرين الذين حولوا الطب إلى مهنة للتربح".

لم يخف طه، إعجابه بإنسانية الطبيب العداشي، فمنذ أن بدأ عمله في العيادة كل الحالات التي تراجع العيادة تبدي رضاها عن أداء الطبيب وتعامله وأمانته وأخلاقه. عندما زار "مقبل" وطفله الطبيب العداشي في المستشفى كان هاجس والدها يتمثل في كيفية إيجاد تكاليف العلاج، فهو لا يمتلك مصدرا مستقرا للدخل لإعالة أسرته وعلاج طفله.

في المستشفى استعرض الطبيب "العداشي" التقارير والأشعة، ليتضح له أن "بشائر" تعاني من ارتفاع شديد في السائل الدماغي وهي بحاجة إلى إجراء بسيط يتمثل في



مقال

الشخصية السيكوباتية

الشخصية هي مجموع الصفات والخواص التي تميز كل فرد عن غيره ومنها ما هو موروث ومنها ما هو مكتسب.

وللشخصية العديد من التقسيمات فمنها الشخصية الوسواسية والفصامية والمتشككة والشخصية السلبية العدوانية وغيرها الكثير وسنخص هنا بالذكر الشخصية السيكوباتية.

وتسمى السيكوباتية غالباً بالشخصية المضادة للمجتمع ومن أهم ميزاتهما إيقاع الأذى بالآخرين والمجتمع والمؤسسات ويتميز أصحاب هذه الشخصية بإحساسهم بالسعادة عند رؤية الآخرين في ضيق كما أن هذه الشخصية غير قابلة للتأقلم مع الآخرين ولا تستطيع الاستفادة من تجاربها السابقة.

كما أنه لا يفيد معها العقاب ولا طرق الإرشاد وتكون غير مبالية ولا يستطيع صاحبها تحمل المسؤولية، وغالباً ما تنشأ هذه الشخصية في الطبقات الفقيرة وفي الأغلب يكون هؤلاء الأشخاص قد تعرضوا في طفولتهم للعنف والاضطهاد والاعتداء بطرق متعددة وهي منتشرة بين الذكور أكثر من الإناث.

وتبدأ أعراض هذه الشخصية في سن الطفولة المبكرة كالسرقة والهروب من المدرسة والكذب وقتل الحيوانات وإطلاق النار.

ومن الأعراض ما يظهر في سن المراهقة كالمشاكل مع المدرسين في المدرسة وثورات الغضب وعدم التقيد بالقيم الأخلاقية المعروفة في الأسرة كما أن هذه الأعراض تستمر حتى سن البلوغ كعدم النضج العاطفي وكثرة المشاكل وغالباً ما يكون له سجل إجرامي لدى أقسام الشرطة ويكون شديد الأنانية مخادع لا يوثق بكلامه ولا يقدر نتائج أعماله واندفاعاته، ويسعى دائماً لتحقيق ما يسعده بغض النظر عن الوسيلة وبأي طريقة ولا يؤنبه ضميره.

كذلك يميل هؤلاء الأشخاص لتعاطي المخدرات والأدوية المهدئة والكحول.

ليس من السهل معالجة هذه الحالات بعد أن أصبحت هذه الصفات جزء لا يتجزأ من شخصيتهم حيث لا ينفع معهم العقاب ولا يجدي أي نتيجة ويمكن للعلاج النفسي الجماعي أن يساعد في تحسن بعض الحالات ومحاولة خلق ضمير اجتماعي.

* اخصائي في الأمراض النفسية



د. عبدالناصر الزهمي

“

تسمى السيكوباتية غالباً بالشخصية المضادة للمجتمع ومن أهم ميزاتهما إيقاع الأذى بالآخرين والمجتمع والمؤسسات ويتميز أصحاب هذه الشخصية بإحساسهم بالسعادة عند رؤية الآخرين في ضيق كما أن هذه الشخصية غير قابلة للتأقلم مع الآخرين ولا تستطيع الاستفادة من تجاربها السابقة.



صحة الرجل



أظهرت دراسة حديثة أجريت بجامعة "كوبنهاغن" الدنماركية أن انخفاض مستويات

الفوسفات في الدم قد يكون مرتبطاً بضعف الخصوبة لدى الرجال، ما يفتح المجال لفهم أوسع لأسباب العقم الذكوري التي لم تكن مفهومة سابقاً بشكل كافٍ.



3 أمراض تهدد الرجال

وجدت الدراسة أن الرجال في 56٪ من البلدان يعانون من معدلات أعلى للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، وفي 30٪ من البلدان يعانون من السكري، وفي 4٪ من البلدان يعانون من ارتفاع ضغط الدم مقارنة بالنساء. على الرغم من إصابتهم بهذه الأمراض بشكل أكبر، تبين أن الرجال أقل اهتماماً بالتوجه للرعاية الصحية مقارنة بالنساء، كما أنهم أقل التزاماً بالعلاج والوقاية من الأمراض. كما أظهرت الدراسة أن الرجال يميلون إلى التدخين بشكل أكبر من النساء، في حين أن النساء يتجهن أكثر نحو السمنة وهذه الأنماط السلوكية تؤدي إلى زيادة تعرض كلا الجنسين لمخاطر صحية متنوعة، وتساهم في تعزيز الفجوات الصحية بين الجنسين.

أكدت دراسة حديثة أن الرجال في العديد من الدول أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الشائعة مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والإيدز مقارنة بالنساء. وفي ما يخص العناية الصحية، أظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة "PLOS Medicine" أن الرجال يترددون أكثر من النساء في الرعاية الطبية ويواجهون صعوبة أكبر في الالتزام بالعلاج، وهو ما يرجع جزئياً إلى المعايير الاجتماعية المرتبطة بالذكورة والتمويل الصحي. وركزت الدراسة أيضاً على الفجوات الصحية بين الجنسين في عدة مجالات، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى تغيير في كيفية التعامل مع الصحة العامة، وفقاً لمجلة "الرجل".

علاقة بين الفوسفات والعقم

بنسبة 2 - 4٪ فقط لدى الرجال في عموم السكان. وأوضحت النتائج أن انخفاض الفوسفات مرتبط بانخفاض عدد الحيوانات المنوية المتحركة وحركتها المتقدمة، رغم أن العدد الإجمالي للحيوانات المنوية لم يتأثر، كما لوحظ ارتفاع طفيف في هرمون الاستراديول لدى هؤلاء الرجال. فيما أكد الباحثون أن الفوسفات يلعب دوراً محتملاً في دعم خصوبة الرجال، مشيرين إلى أن الدراسة قد تمهد الطريق لاستخدام كميات الفوسفات كخيار علاجي مستقبلي.



أظهرت دراسة حديثة أجريت بجامعة كوبنهاغن الدنماركية أن انخفاض مستويات الفوسفات في الدم قد يكون مرتبطاً بضعف الخصوبة لدى الرجال، ما يفتح المجال لفهم أوسع لأسباب العقم الذكوري التي لم تكن مفهومة سابقاً بشكل كافٍ. وشملت الدراسة المنشورة بدورية "Euro-pean Society of Endocrinology" العلمية، تحليل عينات دم وسائل منوي لـ 1242 رجلاً يعانون من العقم في الدنمارك، حيث تبين أن 36٪ منهم يعانون نقصاً سريريا في الفوسفات، مقارنة

عقاقير تقلل انتشار سرطان البروستاتا

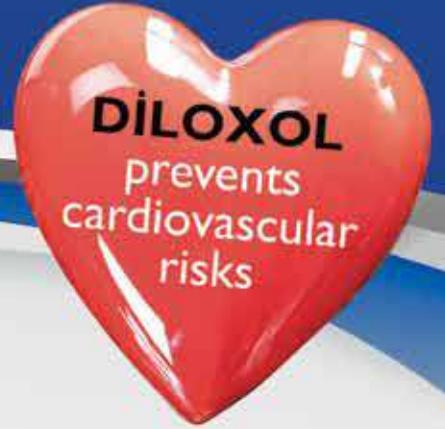
بالسكري والذين كانوا يتناولون عقاقير ثيازوليدينونيون هم الوحيدون الذين لم يعد إليهم السرطان. ولفتت إلى أن دواء بيوجليتازون المبيع باسم أكتوس من شركة تاكيدا فارماسيوبيكاس، لم يقتصر دوره على تثبيط انقسام خلايا سرطان البروستاتا ونموها فحسب، وإنما حفز أيضاً إعادة برمجة أيضية لها، مما أضعف قدرتها على الاستمرار والانتشار.

خلصت دراسة حديثة إلى أن بعض الأدوية القديمة المستخدمة لعلاج داء السكري من النوع الثاني قد تساعد على إبطاء انتشار سرطان البروستاتا. وأوضحت الدراسة التي خرجت من جامعة أوميا في السويد، أن مرضى سرطان البروستاتا المصابون بداء السكري الذين كانوا يتلقون نوعاً من العقاقير يسمى ثيازوليدينونيون يستهدف بروتين "بي.بي.إيه. آر-جاما" الأساسي في تنظيم عمليات الأيض، لم يتعرضوا لانتكاسات خلال فترة متابعتهم. وأشارت إلى أن هذه العقاقير تساعد الجسم على استخدام الأنسولين على نحو أكثر فعالية مما يخفض مستويات السكر في الدم، كما وجد الباحثون أن بعض المرضى الثلاثة المصابين





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



6 أعراض يحذر الأطباء من تجاهلها

أو وخز في الأطراف، أو ضعف، فقد تكون هذه علامة على حدوث مشكلة عصبية.

4 - ضيق التنفس أو التعب

ضيق التنفس المفاجئ من الأعراض التي تظهر بشكل متكرر ولا ينبغي تجاهلها، خاصة إذا لم تكن قد عانيت منه من قبل. ويمكن أن يكون التعب من أعراض أمراض القلب، وانقطاع النفس أثناء النوم، وحتى بعض أنواع السرطان. وإذا أخذت نفسا عميقا وشعرت بألم في صدرك أو ظهرك لم تشعر به من قبل، فقد يكون ذلك أحيانا علامة على وجود جلطة دموية في الرئتين، تُسمى الانسداد الرئوي، وهو أمر نرغب بالتأكيد في اكتشافه عاجلا وليس آجلا.

5 - عسر الهضم

نوبات أعراض تشبه عسر الهضم -الضغط أو الضيق- تستمر لمدة 15 أو 20 دقيقة قد تكون مؤشرا خطيرا، خاصة لأولئك الذين لا يعانون عادة من عسر الهضم أو حرقة المعدة. إن هذا الشعور بعسر الهضم قد يكون مؤشرا على أمراض القلب.

6 - دم في البراز

إذا لاحظت تغيرا في البراز، مثل رؤية براز أسود أو الكثير من الدم عند استخدام الحمام، أعتقد أن هذه ليست علامة خفية. هذا أمر مثير للقلق، لذا يجب عليك مراجعة الطبيب. وغالبا ما يربط الناس وجود الدم في البراز بالبواسير، ولكن لا ينبغي تجاهله لأنه قد يكون عرضا لسرطان القولون.



تُفارق حياتنا العصرية المليئة بالإفراط في العمل، وقلة النوم، وضغوط الحياة العامة مجموعة واسعة من الأعراض الصحية. ولكن بعضها، وإن بدا بسيطا، قد يتطلب استشارة طبية. تحدثت صحيفة الإندبندنت البريطانية مع الدكتورة لوري سولومون، رئيسة قسم طب الأسرة والمجتمع في كلية نيويورك الطبية، والدكتورة إستيل ويليامز، المديرية الطبية لـ"سيتي ميد" (CityMD)، لمعرفة آرائهما حول الأعراض التي لا ينبغي تجاهلها:

1 - كثرة الذهاب إلى الحمام

الاستيقاظ في منتصف الليل للتبول أمر طبيعي تماما. ولكن إذا كنت تفعل ذلك مرتين أو 3 مرات في الليلة -كل ليلة- فقد يكون ذلك مؤشرا على مشكلة أكثر خطورة. وقد يكون كثرة التبول أحد أعراض مرض السكري. كما أن من العلامات الأخرى المثيرة للقلق الشعور بالعطش وزيادة كبيرة في الشهية. هذه هي الأمور التي تحتاج فحوصا عاجلا وليس آجلا.

2 - ألم ليلي

قد يعيق الشد العضلي أو الإصابات الجسدية أو غيرها الشخص عن النوم، إلا أنه ينبغي ألا يسبب إزعاجا بمجرد النوم. فإذا كنت تستيقظ في منتصف الليل بصداع، فأنت تعاني من مشكلة، لأننا عادة لا نستيقظ بصداع في منتصف الليل، إذا كان هذا هو ما يوقظك في الليل، فربما عليك أن تشعر بالقلق حيال ذلك.

3 - الصداع المفاجئ

الصداع شائع جدا، ولا ينبغي بالضرورة اعتباره مثيرا للقلق، ولكن إذا كان الصداع مصحوبا بأعراض أخرى مثل تغيرات في الرؤية، أو غثيان

“

نوبات أعراض تشبه عسر الهضم -الضغط أو الضيق- تستمر لمدة 15 أو 20 دقيقة قد تكون مؤشرا خطيرا، خاصة لأولئك الذين لا يعانون عادة من عسر الهضم أو حرقة المعدة. إن هذا الشعور بعسر الهضم قد يكون مؤشرا على أمراض القلب.



توعية

الإجهاد الحراري.. الوقاية ممكنة

وزيادة الرطوبة العالية مع درجات الحرارة المرتفعة، والجلوس في سيارة ساخنة بدون تكييف، والنشاط البدني المكثف الذي يتم إجراؤه في الحرارة والرطوبة.

وأشار إلى أن الوقاية والعلاج من الانهك الحراري ممكن عبر ارتداء الملابس الفضفاضة الخفيفة، ارتداء قبعة على الرأس للحماية من أشعة الشمس، شرب السوائل الباردة والمياه على مدار اليوم، عدم التعرض للشمس إلا للضرورة، البقاء في الأماكن الباردة، عدم ممارسة الرياضات الشاقة، رش الجسم بالماء، ووضع الكمادات الباردة على الوجه والرقبة والإبط.



يزيد ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف من خطر الإصابة بالإنهك والإجهاد الحراري، مما يتسبب بالعديد من المشكلات الصحية أبرزها الإرهاق.

ونقل موقع "الكونسلتو" عن استشاري الصحة العامة، الدكتور شريف حنة، أن أعراض الإجهاد الحراري تتمثل في " التعرق الشديد، الصداع، الدوخة، انخفاض ضغط الدم، الشعور بالإرهاق الشديد، عدم التركيز، سرعة نبضات القلب، الغثيان، تشنجات عضلية، الجفاف".
وأفاد الدكتور شريف حنة أن من أسباب الإنهك الحراري زيادة درجة حرارة الجسم بشكل لا يمكن التعامل معه،

6 طرق للتخلص من الخمول



يساعد الحصول على قسط كاف من النوم على الوقاية من الخمول وتجنب انخفاض طاقة الجسم، نتيجة لأن النوم لساعات كافية يساهم في تنشيط الدورة الدموية للجسم ووصولها إلى مراكز في المخ، ما يساعد اليقظة والنشاط وممارسة الحياة الطبيعية.

والكربوهيدرات غير الصحية في الوجبات، استبدالها بالألياف الغذائية الموجودة في الفواكه والخضراوات.

المشروبات المنعشة

تتضمن هذه المشروبات الحليب أو الليمون أو الماء، هي مشروبات تساهم في انتعاش طاقة الجسم والوقاية من الجفاف، ما يساعد على زيادة النشاط خلال ساعات النهار، كما يوصي خبراء التغذية بتجنب المشروبات الغنية بالكافيين أو المشروبات السكرية؛ لأنها تسبب في التعب وانخفاض طاقة الجسم.

فحص ضغط الدم

يمكن أن يجعلك انخفاض ضغط الدم تشعر بالنعاس في بعض الأحيان، عندما يكون الجو دافئاً يحدث انخفاض في مستويات ضغط الدم لدى بعض الأشخاص، ما يتسبب في الشعور بالتعب والإرهاق.

المكملات الغذائية

يساعد تناول بعض المكملات الغذائية، مثل فيتامين د والمغنيسيوم في تنشيط الجهاز العصبي المركزي، وجعل الجسم في حالة اليقظة والانتباه، يساعد هذا أيضاً في تنظيم ضربات القلب.

يعد الخمول أحد المشكلات الشائعة في الصيف، نتيجة لارتفاع درجات الحرارة والإصابة بالجفاف، ويصاحبه الشعور بالصداع والتعب أحياناً، إلا أن هناك علاجات للتخلص من خمول الجسم في الصيف.
ووفقاً لموقع "News-medical"، هناك عدة طرق لعلاج الخمول في الصيف، أبرزها:

النوم جيداً

يساعد الحصول على قسط كاف من النوم على الوقاية من الخمول وتجنب انخفاض طاقة الجسم، نتيجة لأن النوم لساعات كافية يساهم في تنشيط الدورة الدموية للجسم ووصولها إلى مراكز في المخ، ما يساعد على استعادة اليقظة والنشاط وممارسة الحياة الطبيعية.

ترطيب الجسم

يوصي خبراء التغذية بالحفاظ على ترطيب الجسم، لأن الجفاف يعتبر أحد المشكلات الشائعة التي تواجه بعض الأشخاص خلال فصل الصيف، لذا قد يكون الخمول والنعاس علامة على فقدان الرطوبة في الجسم، من المهم الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم.

تجنب الأطعمة الدسمة

تناول وجبة دسمة يزيد من الشعور بالنعاس والخمول، نتيجة لأن الدم يتدفق بصورة أكبر إلى المعدة لهضم الطعام، لذا من الأفضل استهلاك وجبات خفيفة والتقليل من مستويات البروتين





عقار لعلاج احتشاء عضلة القلب

ولفتت إلى أن هذا العقار المُبتكر يعمل على انخفاض قيم اليوبيكوتين في عضلة القلب والخلايا المحيطة بها، وذلك لتعزيز عملية الانقباض في العضلة حتى في حالات نقص الأكسجين الحاد لدى المرضى. وتعمل عضلة القلب كمضخة مركزية تضخ الدم المحمل بالأكسجين والمواد الغذائية إلى جميع أجزاء الجسم، حيث تنقبض بشكل منتظم ومستمر لضمان دوران الدم عبر الجهاز الدوري.

ابتكر فريق بحثي مشترك من جامعتي "هانغتشو" الصينية و"بشكيريا" الروسية، عقاراً مُستخلصاً من جزيء بروتين اليوبيكوتين الحيوي، والذي يمكن تضمينه في آلية جديدة لعلاج احتشاء عضلة القلب. وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "Nature" العلمية، أن اليوبيكوتين بروتين يساعد على التخلص من الخلايا التالفة، وذلك في حالات نقص تروية عضلة القلب بكمية كافية من الأكسجين نتيجة ضعف إمداد الدم.

“

تعمل عضلة القلب كمضخة مركزية تضخ الدم المحمل بالأكسجين والمواد الغذائية إلى جميع أجزاء الجسم، حيث تنقبض بشكل منتظم ومستمر لضمان دوران الدم عبر الجهاز الدوري.

جيل جديد من بدائل الجلد

مما يؤدي إلى إطالة فترة الإقامة في المستشفى وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية.

ووفقاً للمؤلفين الرئيسيين، الدكتور زلاتكو كويبيكي والدكتورة برونوين ديرمان، فإن الحاجة الملحة لتطوير حلول أكثر أماناً وفعالية لم تكن يوماً أكبر مما هي عليه الآن.

ويقول الدكتور كويبيكي، الباحث في معهد الصناعات المستقبلية بجامعة جنوب أستراليا: "تعدّ العدوى سبباً رئيسياً للمضاعفات والوفيات لدى مرضى الحروق". ويضيف: "يجب علينا الابتكار بما يتجاوز الأساليب التقليدية وتطوير علاجات تُجدد الأنسجة مع الوقاية الفعالة من العدوى".



كشفت باحثون عن أحدث التطورات في بدائل الجلد -وهي مواد كيميائية حيوية تُستخدم لاستبدال الجلد التالف- مع التركيز خاصة على مكافحة العدوى، وتعزيز تجديد الأنسجة بعد الحروق الشديدة، وتحسين هذه الأساليب الجديدة الواعدة تعالفي المرضى كثيراً.

وأجرى باحثون من جامعة جنوب أستراليا وجامعة أديلايد ومستشفى رويال أديلايد مراجعة شاملة للأبحاث المتعلقة ببدائل الجلد نُشرت في مجلة العلاجات المتقدمة، وكتب عنها موقع يوريك ألبرت.

ويقول الباحثون، إنه على الرغم من عقود من التقدم، فإن العلاجات التقليدية، مثل ترقيع الجلد، غالباً ما تفشل في توفير علاج كافٍ والسيطرة على العدوى.

إنجاز علمي لاستعادة البصر

شبكة العين ويحجب تأثيره، وتمكن الباحثون من تحفيز عملية الشفاء الذاتي، مما يفتح آفاقاً جديدة لإعادة النظر للمصابين بأمراض الشبكية، بحسب موقع "24".

ورغم أن العلاج لم يُختبر بعد على البشر، فإن النتائج الأولية تشير إلى إمكانية تطبيقه بعد مزيد من التطوير ويتوقع العلماء أن تبدأ التجارب السريرية لهذا العلاج بحلول عام 2028، وسط تفاؤل بإمكانية تسريع أبحاث إصلاح تلف العين باستخدام تقنيات أخرى مثل الليزر وزرع الخلايا الجذعية.

هذا الإنجاز يمثل خطوة مهمة في فهم الآليات البيولوجية التي تمنع تجديد خلايا العين لدى الثدييات، ويقدم أملاً جديداً لمن فقدوا بصرهم بسبب أمراض الشبكية.

في إنجاز علمي واعد، نجح فريق بحثي من كوريا الجنوبية في تطوير علاج جديد قد يهدد الطريق لاستعادة البصر للأفراد الذين فقدوه، وذلك بعد نجاحه في ترميم وتجديد الخلايا العصبية في شبكية العين خلال التجارب الأولية على الفئران.

ويعتمد العلاج ووفقاً لدراسة حديثة، على استخدام أجسام مضادة تعمل على منع بروتين PROX1، الذي يعيق عملية التجدد الطبيعي للخلايا العصبية في





دواء



يتناول عشرات الملايين من كبار السن حول العالم، أدوية شائعة لعلاج السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات عضلة القلب، ولكن الأطباء يحذرون من أن بعض تلك الأدوية قد تقلل من قدرة الجسم في الحفاظ على درجة حرارته، خاصة خلال أيام الصيف.



أدوية قد تتحول إلى سموم

لعلاج مجموعة من الحالات مثل سلس البول، وفرط نشاط المثانة، والحساسية، ومرض باركنسون، جميعها قد تتداخل مع نظام التعرق ومنظم الحرارة الداخلي للجسم، ما يؤدي إلى تقليل تدفق الدم إلى الجلد، وتالياً تبريده.

أدوية مرضى القلب مدرات البول، ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين قد تسبب الجفاف، وتؤثر في وظائف الكلى، وتحد من قدرة الجسم على إعادة توجيه تدفق الدم. أدوية السكري: يمكن لبعض أدوية مرض السكري، بما في ذلك الأنسولين، أن تفقد فاعليتها في الطقس الحار، وتالياً فإنها لن تعمل العمل المطلوب. يمكن لأي شخص أن يصاب بأمراض متعلقة بالحرارة، ولكن البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو يزيد، وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة، هم من بين الأكثر عرضة للحرارة الشديدة.

يتناول عشرات الملايين من كبار السن حول العالم، أدوية شائعة لعلاج السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات عضلة القلب، ولكن الأطباء يحذرون من أن بعض تلك الأدوية قد تقلل من قدرة الجسم في الحفاظ على درجة حرارته، خاصة خلال أيام الصيف.

وقد تتداخل هذه الأدوية مع منظم الحرارة الداخلي للجسم، أو تؤثر في التعرق، وفقاً لمراجعة أجريت عام 2021 في مجلة The Lancet الطبية، بحسب وكال "فرانس برس".

ويقول الأطباء في تقرير نشره موقع The Climate connections إن بعض الأدوية يمكن أن تؤثر في إدراك الشخص للحرارة ومنظم الحرارة الداخلي، ويمكن أن تغير قدرة الجسم على إعادة توجيه تدفق الدم إلى الجلد، وهي الطريقة الرئيسية التي يبرد بها نفسه، ما يرفع فرصة الإصابة بالجفاف الشديد أو ضربة الشمس.

ومن بين تلك الأدوية:

الأدوية المضادة للتخثر: وهي فئة كبيرة من الأدوية المستخدمة عادة

مثبطات تعالج إصابات "كورونا"

التنفس، وسمحت بخروج أسرع من المستشفى بنحو يوم واحد، إلى جانب تقليل المضاعفات السلبية الخطيرة. علماً أن النتائج جاءت متطابقة بغض النظر عن حالة تطعيم المرضى ضد كوفيد، بحسب موقع "24".

كما كانت احتمالات الوفاة للمرضى الذين تلقوا مثبطات "جانوس كيناز" بحلول اليوم 28 أقل بنسبة 33 ٪، مقارنة بعلاجات أخرى مثل "ديكساميثازون الستيرويد"، أو الأدوية التي تمنع إشارات البروتين الالتفابي "آي.إل.6".

وشدد الباحثون على ضرورة أن تشكل نتائج الدراسة إضافة لإرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن علاج كوفيد-19، مضيفين: "على الرغم من أن الجائحة قد مرت ولم يعد كوفيد-19 متفشياً كما كان في السابق، فإن التأخير في نشر واعتماد ممارسات العلاج التي تستند إلى أفضل الأدلة يمكن أن يكون مضرًا".



حددت دراسة فئة من الأدوية تُعرف باسم مثبطات "جانوس كيناز"، واعتبرتها الخط الأول لعلاج المرضى الذين يدخلون المستشفيات نتيجة الإصابة بكوفيد-19، وأوصت بسرعة نشرها واعتمادها في أوروبا.

ومثبطات جانوس كيناز تعمل عن طريق إبطاء الجهاز المناعي، وتشمل مثبطات: (زيلجانز) "توفاسيتينيب"، وأولوميانت "باريسيتينيب" من إيلي ليلي، وريفنوك "أوباداسيتينيب". وقامت الدراسة المنشورة في دورية "ذا لانسيت ريسبيراتوري ميديسن"، بتحليل النتائج الفردية لما يقرب من 13 ألف بالغ دخلوا المستشفيات بسبب كوفيد-19، وشاركوا في 16 تجربة عشوائية تقارن مثبطات "جانوس كيناز" مع أدوية أخرى أو أدوية وهمية بين مايو 2020 ومارس 2022.

وتوصلت الدراسة إلى أن هذه المثبطات قللت الحاجة إلى أجهزة التنفس الاصطناعي الحديثة أو غيرها من أجهزة دعم



ثورة في تشخيص وعلاج سرطان الثدي

في تحسين التصوير التشخيصي. على سبيل المثال، يمكن استخدام جسيمات أكسيد الحديد المغناطيسي النانوية كمعامل مساعدة في التصوير التشخيصي حيث تتراكم هذه الجسيمات في مواقع الأورام وتنتج تأثيرات تباين قوية، مما يمكن من الكشف المبكر والأكثر دقة عن الورم. وتلعب الجسيمات النانوية أيضا دورا حاسما في علاج سرطان الثدي، حيث يمكن تصميمها كحاملات نانوية متطورة لتحسين قابلية ذوبان الدواء واستقرارها وتوصيلها إلى المنطقة المصابة. بحيث يمكن للجسيمات النانوية المتفرقة بالأجسام المضادة توصيل العلاج الكيميائي إلى الخلايا السرطانية تحديدا، مما يقلل من الآثار الجانبية على الأنسجة السليمة.

ويوفر العلاج بفرط الحرارة والعلاج الضوئي الحراري باستخدام الجسيمات النانوية بدائل غير جراحية للعلاجات التقليدية، حيث يولد حرارة لتدمير الخلايا السرطانية. كما يعزز العلاج الضوئي الديناميكي، الذي يجمع بين الأدوية الحساسة للضوء والضوء، بواسطة الجسيمات النانوية، مما يحسن توصيل الدواء ويقلل من الآثار الجانبية. علاوة على ذلك، يحمل توصيل الأحماض النووية باستخدام الجسيمات النانوية إمكانات كبيرة لعلاج سرطان الثدي على المستوى الجيني. ويمكن توصيل الحمض النووي الريبي إلى الخلايا السرطانية لتنظيم التعبير الجيني، أو تثبيط الجينات المسرطنة، أو تعزيز التعبير عن الجينات الكابتة للورم.

سلط باحثون الضوء على الإمكانيات المتقدمة لتقنية النانو في رعاية مرضى سرطان الثدي. وأوضح الباحثون كيف تُعيد الجسيمات النانوية تشكيل تشخيص وعلاج سرطان الثدي، مما يتيح الكشف المبكر، والتوصيل الدقيق للأدوية، والاستراتيجيات المتكيفة لمكافحة الأنواع الفرعية العدوانية من الأورام. والجسيمات النانوية عبارة عن جزيئات صغيرة جدا يتراوح قطرها من 1 إلى 100 نانومتر وهي بذلك أرق آلاف المرات من شعرة الإنسان. وراجع باحثون من جامعة سيتشوان في الصين الأبحاث المتعلقة بهذه التقنية ونشرت مراجعتهم في مجلة ميد كوم المواد الحيوية والتطبيقات في 5 مايو، بحسب موقع "يوريك أليرت".

وتعتبر طرق التشخيص الحالية، مثل تصوير الثدي بالأشعة السينية وخزعات الأنسجة، محدودة في الكشف المبكر والتشخيص الدقيق. غالبا ما تُصاحب العلاجات التقليدية، مثل الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي، آثار جانبية شديدة وفعالية محدودة في علاج السرطان المتقدم أو النقلي وهو سرطان تكون في منطقة أخرى منفصلة عن المنطقة الأولى التي نشأ فيها السرطان الأولي، فمثلا قد يبدأ السرطان في الأمعاء ثم ينتقل إلى الكبد. في ظل هذه التحديات تُقدم تقنية النانو بصبص أمل. أظهرت الجسيمات النانوية إمكانات واعدة



أمراض مزمنة



يُوفر العلاج بفرط الحرارة والعلاج الضوئي الحراري باستخدام الجسيمات النانوية بدائل غير جراحية للعلاجات التقليدية، حيث يولد حرارة لتدمير الخلايا السرطانية. كما يعزز العلاج الضوئي الديناميكي، الذي يجمع بين الأدوية الحساسة للضوء والضوء، بواسطة الجسيمات النانوية، مما يحسن توصيل الدواء ويقلل من الآثار الجانبية.

متى تتوقف الكليتان عن العمل؟

لأحد 4 أسباب تظهر أعراضها كالتالي: فقدان الشهية وعدم القدرة على الأكل، ظهور دم في البول، الحكة وجفاف الجلد، تورم القدمين.

وأفاد الدكتور أحمد أشرف، بأن الإفراط في تناول القهوة والشاي والبيبيسي، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، والإفراط في تناول اللحوم وملح الطعام والفسخ، كلها مسببات لتلف وظائف الكلى، وتؤدي إلى مشكلات في أداء الكليتين، مشدداً على أن المطلوب فعله بعد ظهور هذه العلامات فوراً هو تحليلات وظائف الكلى، وهي تحليلات من الضروري أصلاً إجراؤها كل 6 أشهر، للاطمئنان على الصحة.

يتسبب توقف الكليتين عن العمل، إلى حدوث مشكلات صحية خطيرة، منها توقف تصفية الدم وتنقيته من النفايات، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة السموم والمواد الكيميائية في الدم، فضلاً عن حدوث التهابات شديدة والتعرض للعدوى وضعف جهاز المناعة.

ونقل موقع "الكونسلتو" عن أخصائي المسالك البولية، الدكتور أحمد أشرف، إن الكليتان تتوقفان عن العمل، عند التعرض



Pentrax[®]

Pantoprazole



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com



تغذية



الأطعمة المقلية ليست مجرد استنزاف للطاقة؛ بل هي ضارة بالقلب إذا أفرطت في تناولها. ينصح الخبراء بتجنب هذا النوع من الطعام. ولكن إذا كنت تتناوله بكثرة، فاقصر على حصص صغيرة لا تزيد عن بضع مرات شهرياً، لتجنب إرهاق الطعام المقلي، اختر خياراً مخبوزاً أو مشوياً.



أطعمة تزيد خمورك

نظاماً غذائياً غنياً بالدهون، يشمل ذلك الوجبات المطبوخة بكمية كبيرة من الزيت أو شحم الخنزير. الأطعمة المقلية ليست مجرد استنزاف للطاقة؛ بل هي ضارة بالقلب إذا أفرطت في تناولها. ينصح الخبراء بتجنب هذا النوع من الطعام. ولكن إذا كنت تتناوله بكثرة، فاقصر على حصص صغيرة لا تزيد عن بضع مرات شهرياً، لتجنب إرهاق الطعام المقلي، اختر خياراً مخبوزاً أو مشوياً.

الشوكولاتة

جميع أنواع الشوكولاتة تحتوي على الكافيين، ستحصل أيضاً على السيروتونين، وهي مادة كيميائية قد تُرَجِّحك، ولكن ليس بما يكفي لتجعلك تشعر بالتعب.

الحبوب الكاملة

تشمل هذه الأطعمة الأرز البني، والشعير، ودقيق الشوفان (ليس سريع التحضير)، والقمح الكامل، ستحصل على المزيد من الألياف فيها، مما يبقي طاقتك أقوى لفترة أطول، كما أنها غنية بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة لك. الكربوهيدرات المكرنة والخبز الأبيض والمقرمشات والحلوى والبسكويت والحلويات، الأطعمة المصنوعة من السكر أو الدقيق الأبيض المكرر لا تحتوي على الكثير من الألياف التي يحتاجها الجسم لهضمها، وهذا يسمح للسكر بالوصول إلى مجرى الدم بسرعة كبيرة. قد تشعر بدفعة سريعة من الطاقة، ولكن عندما ينخفض مستوى السكر في الدم، قد تشعر بالخمول.

من المعلوم أن الطعام هو مصدر الطاقة اللازمة لحياتنا، لكن هناك أنواع من الطعام قد تؤثر على صحتنا بشكل سلبي وتسلبنا طاقتنا. ونستعرض هنا بعض الأطعمة التي تستنزف الطاقة وفقاً لتقرير خاص بـ "webmd"، وذلك على النحو التالي:

المشروبات السكرية

تشمل هذه المشروبات المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية العادية، وبعض عصائر الفاكهة (العصائر التي تحتوي على 100 ٪ عصير فواكه أكثر تغذية) قد تشعر ببعض النشاط بعد رشفة واحدة، ولكن ليس لفترة طويلة - تماماً كما هو الحال مع الأطعمة السكرية. بعض هذه المشروبات تحتوي على الكافيين أيضاً، إذا أفرطت في الشرب ولم تستطع النوم جيداً الليلة، فهذا يعني أنك ستشعر بتعب أكبر في اليوم.

منتجات الألبان

لن يؤثر الحليب والأطعمة التي تحتوي عليه سلباً على مستوى طاقتك، إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز، فاختر ببساطة الحليب الخالي من اللاكتوز أو خيارات غير الألبان مثل مشروبات اللوز أو الصويا أو الأرز أو الشوفان أو جوز الهند. تأكد من اختيار مشروبات مدعمة بالكالسيوم وفيتامين د، يحتاج جسمك إلى هذه الفيتامينات لأسباب عديدة.

الأطعمة المقلية

قد تشعر بالنعاس خلال النهار أو بعد تناول وجبة طعام إذا كنت تتبع

.. وأطعمة غنية بالماء

- في الوقاية من الجفاف، وفقاً لموقع "2" وفقاً لموقع "24"، منها:
1. الخيار.. صديق الصيف الأول.
 2. البطيخ.. ملك الترطيب.
 3. ماء جوز الهند.. تعويض طبيعي للأملاح.
 4. البرتقال.. انتعاش وترطيب في آن واحد.
 5. الزبادي.. غذاء متكامل يدعم الترطيب.
 6. الفراولة.. حلوى مرطبة بطعم لا يقاوم.
 7. الخضراوات الورقية.. ترطيب خفيف ومغذيات غنية.



يواجه كثيرون خطر الجفاف نتيجة فقدان الجسم كميات كبيرة من السوائل، بسبب اشتداد الحرارة في الصيف، هذا فقدان يعد وسيلة الجسم الطبيعية لتنظيم الحرارة، لكنه قد يؤدي إلى مشكلات صحية إذا لم يعوض بشكل مناسب. وأعراض الجفاف قد تبدأ بالتعب والإرهاق، وجفاف الفم، والدوخة، وفي الحالات المتقدمة قد تصل إلى انخفاض ضغط الدم أو التشنجات العضلية. لكن، لحسن الحظ هناك أطعمة غنية بالماء والإلكتروليتات تساعدك



طب بديل



قهوة تقلل الانسولين

وترجع أن النساء اللواتي يشربن كوبين إلى 3 أكواب من القهوة يوميا يستفدن أكثر من غيرهن، بحيث تتخذ مؤشرات مقاومة الانسولين بنسبة تصل إلى 34 % .
وأشارت إلى أنه لم يتحقق أي تأثير إضافية عند استهلاك 3 أكواب أو أكثر من القهوة على مستوى خفض مستويات مقاومة الانسولين.

أكدت دراسة ارتباط تناول القهوة السوداء، خاصة بين النساء، بتحسين حساسية الجسم للانسولين، وهو ما يقلل مقاومته ويسهم في تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم.
ووفقاً لدراسة نشرها موقع نيوز ميكال، فإن تناول كوبين من القهوة يومين يسهم في خفض الانسولين الصائم ومؤشر HO-MA-IR (مقياس مقاومة الانسولين) بنسبة تصل إلى 36 % .

“

يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء مما يساعد في زيادة ترطيب الجسم الذي يستمر لفترة زمنية طويلة وبالتالي يقلل ذلك من الإصابة بالجفاف الذي يصيب بعض الأشخاص.

البطيخ على الريق لتحسين المزاج

على الريق في فقدان الوزن وذلك لأنه يزيد من الشعور بالشبع لفترة طويلة وبالتالي تقليل الرغبة في تناول الطعام خلال اليوم ويرجع ذلك لاحتوائه على الكثير من الماء والألياف والقليل من السعرات الحرارية.

4 - تعزيز العناصر الغذائية؛

بمكونات كبيرة من الفيتامينات والمعادن التي تساهم في تعزيز صحة الجسم بشكل عام بما في ذلك صحة العينين والجلد وكذلك الأعضاء الداخلية بالجسم مما يقلل من فرص الإصابة بالعديد من أنواع السرطانات.

5 - تحسين الحالة المزاجية؛

تناول البطيخ على الريق يساعد بشكل كبير في تعزيز الحالة المزاجية لدى الأشخاص خاصة إذا تم الانتظام على تناولها وذلك بسبب الفيتامينات التي تساهم في استقرار الناقلات العصبية ومن ثم تنظيم الهرمونات وتحسين الحالة المزاجية.



فاكهة البطيخ غنية بكميات كبيرة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل كبير حيث يساعد تناوله في تقليل فرص الإصابة ببعض المشكلات الصحية.

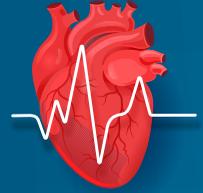
ومن فوائد تناول البطيخ على الريق، وفقاً لموقع "Health line"، ما يلي:

1 - ترطيب الجسم؛ يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء مما يساعد في زيادة ترطيب الجسم الذي يستمر لفترة زمنية طويلة وبالتالي يقلل ذلك من الإصابة بالجفاف الذي يصيب بعض الأشخاص.

2 - دعم الجهاز الهضمي؛

يتميز البطيخ باحتوائه على الكثير من الماء والألياف الغذائية التي تساعد في تحسين حركة الأمعاء وتعزيز صحة الهضم وبالتالي تقليل فرص الإصابة بالإمساك ولكن يجب الحرص جيداً على الإفراط في تناوله وذلك للحد من أي مضاعفات مزعجة مثل الانتفاخ والغازات.

3 - فقدان الوزن؛ يساهم تناول البطيخ



نبض



يواجه الجسم الحر والرطوبة من خلال القلب الذي يضخ كمية أكبر من الدم، ما يرهق عضلة القلب ونظام الأوعية الدموية في الجسم، ليس هذا فقط لكن الجسم خلال هذه الأجواء الصعبة يفقد الكثير من المعادن الضرورية في ترطيب الجسم، التي أبرزها: البوتاسيوم والصوديوم، هذه المعادن تساعد في توازن الماء في الجسم كما تقلل من التشنجات العضلية بسبب الإجهاد الحراري.

وتؤدي هذه العملية المجهدة لضخ القلب الكثير من الدم، في محاولة للحفاظ على نظام الجسم والتكيف مع درجات الحرارة، إلا أنه مع صعوبة حفاظ القلب على أعلى أداء له ليقاوم الجفاف والحر والرطوبة. وينتج الجسم هرمونات التوتر لتزيد من فرص دفع الدم إلى الجلد وتبريد الجسم، ما يجعل ضغط الدم ينخفض

تشكل موجات الحر الشديد خلال فصل الصيف خطر على صحة بعض الأشخاص، وتزيد من خطر الإصابة بالسكتات القلبية في بعض الحالات.

ولكن، ماذا يحدث لقلبك في فصل الصيف؟

عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس فإنه يتحفز لإنتاج العرق وكلما كانت درجة الحرارة عالية كلما ازدادت كمية العرق التي ينتجها الجسم، يساعد العرق على تبريد مجرى الدم بمقدار درجتين فهرنهايت أي ما يعادل سالب 16 درجة مئوية، ما يزيد من فرص الوقاية من الإجهاد، وفقاً لما نقله موقع "الكونسلتو" من الموقع الرسمي لجامعة هارفارد.

إلا أنه لسوء الحظ تؤثر الرطوبة المرتفعة التي تفوق نسبتها 75٪ على تبريد الجسم، نتيجة لزيادة بخار الماء في الهواء ما يجعل الجسم ينتج كمية أعلى من العرق لمواجهة الحر والرطوبة معاً، ما يجعله يفقد الكثير من السوائل.

ويواجه الجسم الحر والرطوبة من خلال القلب الذي يضخ كمية أكبر من الدم، ما يرهق عضلة القلب ونظام الأوعية الدموية في الجسم، ليس هذا فقط لكن الجسم خلال هذه الأجواء الصعبة يفقد الكثير من المعادن الضرورية في ترطيب الجسم، التي أبرزها: البوتاسيوم والصوديوم، هذه المعادن تساعد في توازن الماء في الجسم كما تقلل من التشنجات العضلية بسبب الإجهاد الحراري.

هذا ما تفعله موجات الحر بقلبك



وتظهر أعراض مثل الدوخة والصداع وتصل إلى الإغماء..

الأكثر عرضة للمشكلات القلبية في الصيف

لا يتعرض الأشخاص العاديون إلى الكثير من الخسائر الصحية، لكن هناك أشخاصاً أكثر عرضة للإصابة بمشكلات قلبية في الصيف، هم كما يلي:

- كبار السن.
- المصابون بمشكلات صحية في القلب.
- مرضى ارتفاع الكوليسترول.
- مرضى الكبد الدهني.
- مرضى الاكتئاب الذين يحصلون على أدوية مضادة للذهان، لأنها تمنع التعرق.
- المرضى الذين يتناولون أدوية مُدرة للبول. ويؤثر الجفاف الذي يتعرض له الجسم في صعوبة إرسال إشارات بين العقل والقلب، ما ينتج عنها الإصابة بأمراض خطيرة مثل "الشلل الرعاش المعروف بمرض باركنسون، مرض الزهايمر، مرض السكري، السكتة الدماغية".

5 نصائح وقائية

أبرز 5 نصائح للوقاية من السكتة القلبية في الصيف هي:

- 1 - تناول الكثير من أكواب الماء خاصة خلال النهار، يُفضل تناول كوب من الماء كل نصف ساعة.
- 2 - الإكثار من تناول المشروبات الباردة أو العصائر المجهزة في المنزل، لأنها تساهم في ترطيب الجسم.
- 3 - تناول وجبات صغيرة وباردة مثل السلطات، لأنها تساهم في تبريد الجسم.
- 4 - الاستحمام اليومي بالماء البارد.
- 5 - الخروج في أثناء الليل أو الصباح الباكر والابتعاد عن أوقات الذروة.





معدة إنجابية



الولادة المبكرة مفيدة في هذه الحالة

وجاء التوصل للنتيجة بعد دراسة الباحثون حالة 2893 امرأة ظهرت أجنهن في فحص الموجات فوق الصوتية أكبر من 90 ٪ من الأجنة الأخرى في نفس أسابيع الحمل، وذلك لمعرفة ما إذا كان تحفيز الولادة قبل الموعد المحدد سيقفل من خطر صعوبة خروج الكتفين. ولفت الباحثون إلى أن تحفيز الولادة ارتبط أيضاً بانخفاض احتمالات الولادة القيصرية وقلة المضاعفات لدى الأم.

توصلت دراسة حديثة إلى أن تحفيز الولادة قبل موعدها المقرر ربما يكون أكثر أماناً عندما يُتوقع أن يكون الجنين أكبر حجماً من المعتاد.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها دورية "لانسييت" العلمية، أن ولادة الجنين الكبير في الحجم قد تكون صعبة بسبب صعوبة خروج الكتفين، وهي حالة طارئة يعلق فيها كتفا الطفل خلف عظام عانة الأم بعد خروج الرأس، مما يمنع نزول بقية الجسم بشكل تلقائي.



يعتبر وجود بقايا الحمل في الرحم من أكثر الأسباب شيوعاً لارتفاع هرمون الحمل بعد الإجهاض وذلك نتيجة عدم إخراج كل الأنسجة المتعلقة بالحمل مثل المشيمة أو جزء من الجنين مما يتسبب في النزيف المهبل المستمر وألم في الحوض والحمى وإفرازات ذات رائحة كريهة وبالتالي قد تحتاج بعض الحالات إلى التدخل الطبي.

مشكلة تثير قلق وخوف النساء

2 - الحمل العنقودي: يعرف الحمل العنقودي بأنه أحد الحالات النادرة من الحمل حيث يتكون فيه نسيج غير طبيعي في الرحم بدلاً من الجنين الطبيعي وبالتالي يفرز هذا النسيج مستويات عالية من هرمون الحمل وقد تستمر حتى بعد الإجهاض مما يحتاج إلى متابعة دورية مع الطبيب المختص للحفاظ على صحة الرحم.

3 - الحمل مرة أخرى: يمكن أن تتعرض الأم للحمل مرة أخرى بعد فترة قصيرة من الإجهاض وقبل عودة أول دورة شهرية وبالتالي يزيد ذلك من ارتفاع مستويات هرمون الحمل بشكل كبير لذلك يجب المتابعة الدورية مع الطبيب المختص للتأكد من وجود حمل والمتابعة بعد ذلك.

4 - الحمل خارج الرحم: على الرغم

من انخفاض هرمون الحمل عند الحمل خارج الرحم إلا أنه يزداد بشكل كبير في بعض الحالات وذلك بعد التعرض للإجهاض حيث تعتبر هذه الحالة بأنها الأكثر احتياجاً للمتابعة مع الطبيب المختص للحفاظ على حياة الأم دون أي مضاعفات صحية.

تشكو بعض النساء من ارتفاع مستويات هرمون الحمل بعد التعرض للإجهاض مما يثير إزعاجهن وقلقهن وخوفهن من وجود بقايا أو وجود مشكلة صحية تتطلب العلاج السريع.

من الطبيعي أن ينخفض مستوى هرمون الحمل تدريجياً في الجسم بعد الإجهاض حيث أن هذا الهرمون يتم إنتاجه بواسطة المشيمة أثناء الحمل، وبمجرد انتهاء الحمل، يتوقف الجسم عن إنتاجه ويبدأ في التخلص منه، وفقاً لموقع "health line".

ومن أسباب ارتفاع هرمون الحمل بعد الإجهاض، ما يلي:

1 - وجود بقايا من الحمل في الرحم: يعتبر وجود بقايا الحمل في الرحم من أكثر الأسباب شيوعاً لارتفاع هرمون الحمل بعد الإجهاض وذلك نتيجة عدم إخراج كل الأنسجة المتعلقة بالحمل مثل المشيمة أو جزء من الجنين مما يتسبب في النزيف المهبل المستمر وألم في الحوض والحمى وإفرازات ذات رائحة كريهة وبالتالي قد تحتاج بعض الحالات إلى التدخل الطبي.





صحة نفسية



أظهرت الدراسة أن الأفراد الذين عانوا من مشاكل نفسية وسلوكية حادة في طفولتهم كانوا أكثر عرضة للاكتئاب في سن الـ 51 بنسبة 85%، وأكثر احتمالاً بنسبة 68% للإصابة بأمراض مزمنة تعيق قدرتهم على العمل.

اضطراب نفسي يعيق التطور المهني

لكلكتاب في سن الـ 51 بنسبة 85%، وأكثر احتمالاً بنسبة 68% للإصابة بأمراض مزمنة تعيق قدرتهم على العمل. وأشارت الدراسة إلى أن الأطفال الذين عانوا من مشاكل صحية جسدية، لم يحدث تأثير رئيسي على مستقبلهم؛ إذ أظهرت النتائج أن نسبة 38% منهم هم من واجهوا صعوبات في العمل مستقبلاً. ووفق الدراسة، فقد لوحظ ارتفاع في عدد الأطفال المحتاجين لرعاية نفسية طارئة؛ مما يسلط الضوء على أهمية التدخل المبكر، ليس فقط لتحسين حياتهم الفردية، ولكن أيضاً للتخفيف من الضغوط طويلة الأمد على الدولة، خصوصاً تعويضات البطالة وتأهيل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العمل.

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية؛ أكثر عرضة بنسبة 66% لمواجهة صعوبات بتطورهم المهني في العمل عند بلوغهم سن الرشد، حتى ولو اعتقدوا أنها انتهت في مرحلة الطفولة. الدراسة أجراها معهد أبحاث السياسات العامة معتمداً على بيانات حوالي 6 آلاف شخص ولدوا في أسبوع واحد عام 1970، حول مدى تعرضهم لاضطرابات نفسية في صغرهم، وكذلك مستوى تطورهم المهني في الكبر. وأظهرت الدراسة أن الأفراد الذين عانوا من مشاكل نفسية وسلوكية حادة في طفولتهم كانوا أكثر عرضة

هرمونات تعزز مشاعرنا الإيجابية

التعلم والذاكرة. - الأوكسيتوسين: غالباً ما يعرف بهرمون الحب، وهو هرمون ضروري للولادة والرضاعة الطبيعية والترابط القوي بين الوالدين والطفل، كما أن هذا الهرمون يساعد على تعزيز الثقة والتعاطف والترابط في العلاقات، وترتفع مستويات الأوكسيتوسين بشكل عام مع التقبيل والعناق وممارسة العلاقة الحميمة.

- الإندروفين: مسكن طبيعي للألم، يقوم الجسم بإنتاجه كاستجابة للتوتر أو عدم الشعور بالراحة، كما ترتفع مستويات الأندروفين عند تناول الطعام أو ممارسة الرياضة.

أما طرق زيادة هرمونات السعادة في الجسم، فهي كما يلي:

- قضاء وقت في الهواء الطلق.
- ممارسة الرياضة.
- الضحك.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- ممارسة التأمل.
- الحصول على قسط جيد من النوم.
- السيطرة على التوتر.
- الاستمتاع بالطعام المفضل.

تحسين وتنظيم حالتنا المزاجية يتطلب معرفة كيفية زيادة هرمون السعادة لدينا وهي عبارة عن مواد كيميائية يتم إنتاجها في الجسم عن طريق الغدد، وتتحرك هذه الهرمونات عبر مجرى الدم، وتلعب دوراً في العديد من وظائف الجسم.

وهناك بعض الهرمونات التي تساعد في تعزيز المشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة، وتسمى هرمونات السعادة، بحسب موقع "الطبي"، وهي:

- الدوبامين: هرمون وناقل عصبي يمثل جزءاً هاماً من نظام المكافأة في الدماغ، حيث يرتبط بالشعور بالاستمتاع، كما أنه يتعلق بجوانب أخرى مثل التعلم، والذاكرة، والنظام الحركي وغيرها من الوظائف.

- السيروتونين: يساعد على تنظيم الحالة المزاجية وكذلك نظام النوم والشهية والهضم، بالإضافة إلى القدرة على





أطفال



ركوب الدراجات من أكثر الأنشطة الصيفية شيوعاً بين الأطفال من مختلف الفئات العمرية. وإلى جانب استخدام الخوذة بانتظام، يجب تعليم الأطفال اتباع قواعد السلامة أثناء ركوب الدراجات، خاصة عند عدم وجود إشراف عليهم من أحد البالغين. ذكرهم بالالتزام بمسارات الدراجات المحددة والابتعاد عن الطرق المزدحمة، وذلك لا تسمح لهم بركوب الدراجات ليلاً أو في الطقس العاصف.



5 خطوات لسلامة الأطفال الصيفية

إضافة من الحماية مثالية لفترات ما بعد الظهيرة المشمسة التي قد يقضونها في الحدائق والأماكن المفتوحة.

4 - خطوات السلامة عند ركوب الدراجات

ركوب الدراجات من أكثر الأنشطة الصيفية شيوعاً بين الأطفال من مختلف الفئات العمرية. وإلى جانب استخدام الخوذة بانتظام، يجب تعليم الأطفال اتباع قواعد السلامة أثناء ركوب الدراجات، خاصة عند عدم وجود إشراف عليهم من أحد البالغين. ذكرهم بالالتزام بمسارات الدراجات المحددة والابتعاد عن الطرق. كذلك لا تسمح لهم بركوب الدراجات ليلاً أو في الطقس العاصف.

5 - أهمية السلامة المائية

سواء في مسبح أو شاطئ البحر، فإن السلامة المائية أمر بالغ الأهمية. لذلك من الضروري اتباع الخطوات التالية في مختلف الظروف: المتابعة الدائمة: راقب الأطفال عن كثب عند تواجدهم بالقرب من الماء أو داخله. قد يحدث الغرق في دقائق معدودة وفي المياه الضحلة، وحتى وإن كان الأطفال يبدون كباراً بما يكفي للسباحة بمفردهم، من الضروري مراقبتهم طوال الوقت.

وإذا ما أتتحت الفرصة، من المهم جداً تعليم الأطفال السباحة في وقت مبكر من أعمارهم مع مدرب متخصص لأنها مهارة قد تنقذ الحياة في حال وقوع حوادث الغرق.

استخدام سترات النجاة و "العوامات": تأكد من ارتداء الأطفال سترات النجاة المعتمدة عند ممارسة أي من الرياضات المائية. أيضاً شجعهم على استخدام "العوامات" التي يتم ارتداؤها في الجسم والاكتمال للحفاظ على أجسادهم طافية على سطح الماء.

ومع ذلك، أدوات السباحة القابلة للنفخ، مثل "العوامات"، تعطي شعوراً زائفاً بالأمان. أبق الأطفال الصغار في متناول يدك دائماً أثناء وجودهم في الماء أو بالقرب منه.

رغم أهمية خروج الأطفال إلى الخارج لنموهم البدني والعقلي والعاطفي، إلا أنه يجب على الآباء مراقبة مؤشر الحرارة الذي يشمل درجات الطقس ومستويات الرطوبة، لكي لا يتعرض الأطفال للإعياء وضربات الشمس وغيرها.

وفقاً لخبراء طب الأطفال، من الضروري اتباع الخطوات المعروفة للسلامة الصيفية مثل شرب الماء والبقاء في الظل للحفاظ على برودة الأطفال لفترة أطول، وحتى يتمكنوا من الاستمتاع بفوائد الهواء الطلق بأمان. بعدها يمكن اتباع الخطوات التالية:

1 - دع أطفالك يتعرقون

العرق هو في الأساس نظام تكييف الهواء في أجسامنا، حيث تُحوّل حرارتنا الداخلية العرق إلى بخار، وهذا من شأنه خفض درجة حرارة الجسم. وطالما كان ذلك آمناً، شجع الأطفال على اللعب بجهد كبير وعدم الاستياء عند الإحساس بالتعرق أو جعل ذلك يمنح من الاستمتاع بوقتهم، وشرح لهم فوائد هذه العملية العبقورية التي يخوضها الجسم بشكل تلقائي. فقط احتفظ بزجاجات الماء قريبة منهم لتعويض السوائل المفقودة، وفقاً لموقع "الجزيرة نت".

2 - دع أطفالك "ياكلون" المزيد من الماء

بعد تثقيف أطفالك بعملية تبخير العرق واستهلاكها لمخزون الجسم من الماء، شجعهم على شرب المزيد من الماء لترطيب الجسم من خلال اختيار زجاجات ملونة ورسومات لاصقة محببة يختارها كل طفل على حدة. واصنع تحديات وجوائز لمن ينهي زجاجته خلال فترات معينة من اليوم. أما إذا كان أطفالك يرفضون شرب الماء، فبالإمكان دوماً تجهيز وجبات خفيفة تحتوي على أكبر كمية ممكنة من الماء.

3 - اختيار تفضيلاتهم من أغطية الرأس والقبعات

هناك عدد من التدابير التي يمكن لأطفالك اتخاذها لبقاء آمنين في الشمس مثل استخدام أغطية عربات الأطفال المقاومة للشمس، وارتداء قبعات عريضة الحواف، ونظارات شمسية، مما يوفر طبقة





تحذيرات من مخاطر "عنق الهاتف"

حذر الباحثون بمركز "أويتا" الياباني لجراحات تقويم العظام، من مخاطر الوضعيات الخاطئة المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية، بعد تسجيل حالة نادرة لشاب بريطاني أصيب بما يُعرف بـ"متلازمة الرأس المتدلي".

وأفاد الباحثون في دراستهم المنشورة بدورية "JOS Case Reports" الطبية، أن الشاب أمضى فترات طويلة منحنيًا على هاتفه أثناء اللعب، ما أدى إلى تلف عضلي تدريجي تطلب علاجًا فيزيائيًا مكثفًا، مؤكدًا أن هذه الحالات بدأت تظهر بشكل متزايد بين الشباب والمراهقين.

وتطلبت الحالة علاجًا طويل الأمد يشمل تمارين تقوية عضلات الرقبة، وتصحيح وضعية الجلوس، إضافة إلى فترات راحة منتظمة خلال استخدام الأجهزة المحمولة، لتجنب تفاقم الأعراض أو تحولها إلى تلف عضلي دائم.

ودعا الخبراء إلى التوعية بمخاطر ما يُعرف بـ"عنق الهاتف الذكي"، وضرورة اعتماد وضعيات صحية، خصوصًا لدى الأطفال واليافعين، وسط انتشار الألعاب الإلكترونية وساعات الاستخدام الطويلة للأجهزة الذكية.

“

حسب "هيلث داي"، يلعب العصب المبهم دوراً مهماً في الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يتحكم في قدرة الجسم على الراحة، والهضم. ويواجه هذا العصب الجهاز العصبي الودي، الذي يدير استجابة "القتال أو الهروب".

دواءين لـ "الركبة" أحدهما عن طريق الأذن

الألم بمقدار 31.3 نقطة بعد 6 أشهر من العلاج، مقارنة بـ18.9 نقطة لمجموعة الدواء الوهمي. وقد اعتبر هذا تأثيراً متوسطاً على الألم. ووجد الباحثون أن هذه النتائج تدعم استخدام الميتفورمين لعلاج التهاب المفاصل المصحوبه بأعراض في الركبة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وصرحت الباحثة الرئيسية البروفيسورة فلافيا سيكوتيني، التي ترأس وحدة الجهاز العضلي الهيكلي بجامعة موناخ ورئيسة قسم أمراض الروماتيزم في مستشفى ألفريد، بأن النتائج أظهرت أن الميتفورمين وسيلة جديدة وميسورة التكلفة لتحسين ألم الركبة لدى الأشخاص الذين يعانون من التهاب مفاصل الركبة وزيادة الوزن أو السمنة.

إلى ذلك، قالت دراسة جديدة إن تخفيف آلام الركبة قد يمر عبر الأذن، حيث يساعد تحفيز العصب عبر الأذن في خفض هذه الأوجاع.

وكشفت تجربة صغيرة أن 11 مريضاً من أصل 30 تحدثوا عن انخفاض آلام الركبة بعد هذا العلاج.

وحسب "هيلث داي"، يلعب العصب المبهم دوراً مهماً في الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يتحكم في قدرة الجسم على الراحة، والهضم. ويواجه هذا العصب الجهاز العصبي الودي، الذي يدير استجابة "القتال أو الهروب".

وفي العلاج، يستقر الجهاز على الأذن ويرسل نبضات كهربائية إلى فرع العصب المبهم الذي يمر عبر الأذن.

كشفت دراسة جديدة أن دواء الميتفورمين، الذي يوصف عادة لعلاج داء السكري من النوع الثاني، يمكن أن يخفف الألم لدى الأشخاص المصابين بالتهاب مفاصل الركبة ويعانون من زيادة الوزن، مما قد يؤخر الحاجة إلى استبدال الركبة.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة موناخ الأسترالية، وكتب عنها موقع "يوريك ألبرت" نهاية أبريل الماضي.

وقارنت التجربة بين تأثير الميتفورمين وتأثير الدواء الوهمي في تخفيف ألم الركبة لدى المرضى الذين يعانون من التهاب مفاصل الركبة المصحوب بزيادة الوزن أو السمنة.

شاركت في الدراسة 73 امرأة و34 رجلاً كانوا يعانون من آلام التهاب مفاصل الركبة، وتناول بعضهم الميتفورمين يوميا لمدة 6 أشهر، في حين تناول آخرون دواء وهميا. ولم يعان أي منهم من داء السكري.

تم قياس ألم الركبة على مقياس من 0 إلى 100، حيث يمثل 100 أشد الألم. وأفادت مجموعة الميتفورمين بانخفاض في





اسناني حياتي



يشكل الآيس
كريم خطراً
كبيراً على صحة
الأسنان، ويرجع
السبب إلى
محتواه العالي
من السكريات،
التي تزيد من
نشاط البكتيريا
الموجودة في
تجويف الفم
وتحفزها على
التكاثر، مما
يؤدي إلى تآكل
المينا والإصابة
بالتسوس.



مشروبات تضر أسنانك

طبقة المينا التي تغلف سطح الأسنان من الخارج، مما يعرضها لخطر التصدع والكسر والتساقط.

3 - المشمش: يجب الاهتمام بغسل الفم جيداً بعد تناول المشمش، لأنه يلتصق بالأسنان، خاصة إذا كان من النوع المجفف، مما يزيد من خطر الإصابة بالتسوس.

4 - المشروبات الغازية: تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات والأحماض، لذلك من الضروري التوقف عن استهلاكها، للحفاظ على صحة الأسنان، أو تناول كوب من الماء بعدها مباشرة، للحد من أضرارها.

5 - القهوة المثلجة: للقهوة المثلجة تأثيرات سلبية على صحة الأسنان، حيث تؤدي إلى اصفرارها وإصابتها بالتسوس، كما تسبب في جفاف الفم، بسبب محتواها العالي من الكافيين.

يقبل الكثيرين في فصل الصيف على تناول مجموعة من الأطعمة والمشروبات بكميات كبيرة، دون الانتباه لحجم الأضرار التي قد تسببها لصحة أسنانهم.

وأكثر الأطعمة والمشروبات التي تضر الأسنان في الصيف، وفقاً لموقعي "News Medical" و "NHS"، ما يلي:

1 - الآيس كريم: يشكل الآيس كريم خطراً كبيراً على صحة الأسنان، ويرجع السبب إلى محتواه العالي من السكريات، التي تزيد من نشاط البكتيريا الموجودة في تجويف الفم وتحفزها على التكاثر، مما يؤدي إلى تآكل المينا والإصابة بالتسوس.

2 - الأناناس: رغم القيمة الغذائية العالية للأناناس، يعاب عليه احتوائه على نسبة عالية من الأحماض، التي تسبب في تآكل

توقيت مثالي لتنظيف الأسنان

ولفتت مجلة "فوكس" أن من لا يملك وقتاً كافياً في الصباح، فإنه يُنصح بتنظيف أسنانه قبل تناول وجبة الفطور لأن أحماض المعدة تترسب على الأسنان أثناء النوم.

وأضافت أن تنظيف الأسنان بعد الاستيقاظ مباشرة قد يسبب بعض الضرر للأسنان، إلا أنه خيار أفضل من تنظيفها مباشرة بعد تناول الطعام.

في المقابل، يمكن اتباع بعض الخطوات البسيطة والفعالة للحفاظ على أسنان سليمة وصحية. ومن بين هذه الخطوات: استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، ويساعد الفلورايد على تقوية مينا الأسنان والوقاية من التسوس، حسب موقع "مدلاين بلاس" المتخصص في الأخبار الطبية.

وينصح بتنظيف الأسنان لمرتين في اليوم باستخدام فرشاة ذات شعيرات ناعمة، وفي مدة لا تقل عن دقيقتين في كل مرة. كما أنه يُنصح باستبدال فرشاة الأسنان كل 3 إلى 4 أشهر أو حتى في وقت أقرب من ذلك إذا تطلب الأمر ذلك.



يعتبر تنظيف الأسنان من الأمور اليومية المهمة، التي يحرص عليها معظم الناس تقريباً. ويساهم تنظيف الأسنان في الحفاظ عليها وتقويتها والوقاية من التسوس. وغالباً ما يتم تنظيف الأسنان في الصباح عند الاستيقاظ، ومرة أخرى قبل الخلود إلى النوم.

وتتباين الآراء بخصوص أفضل توقيت لتنظيف الأسنان: هل قبل تناول وجبة الفطور ٩ أم بعد تناولها؟ وفي هذا الشأن، قالت طبيبة أسنان من مدينة ميونيخ الألمانية إنه "من الأفضل تنظيف الأسنان بعد حوالي 30 دقيقة من تناول وجبة الفطور".

وأضافت الطبيبة في عيادة "ديبييه وشيتسل" أنه رغم أن الكثير من الناس لا يملكون وقتاً في الصباح لانتظار نصف ساعة من أجل تنظيف أسنانهم بعد تناول الطعام، إلا أنه لا يُنصح باستخدام فرشاة الأسنان مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام، حسب ما أوردته مجلة "فوكس" الألمانية.

فسرت المتحدثة ذاتها السبب وراء ذلك في أن أحماض الطعام تُضعف مينا الأسنان وتجعله أكثر ليونة لمدة 30 دقيقة بعد الأكل.

وأردفت أن تنظيف الأسنان مباشرة في هذا الوقت ربما يؤدي السطح الخارجي للسن ويسبب له الضرر.



مخ واعصاب



جلطة الساق.. هناك فرصة للنجاة

وأشار إلى أن هناك مجموعة من الأعراض تشير إلى وجود جلطة الساق ك:

- ألم حاد في الساق: من الممكن أن يصاحبه علامات تدل عليه منها تغير لون الجلد والانتفاخ.
- تغير لون الجلد إلى الأزرق: بسبب منع تدفق الدم في الأوردة يبدأ لون الجلد في التغير.
- بروز أوردة في الساق منتفخة.
- تورم القدم مع دفئ شديد في الساق.
- ألم شديد في الصدر.
- النهجان الشديد.
- نقص في الأكسجين.

ونوه بأن مضاعفات جلطة الساق خطيرة للغاية مضيئاً أنها قد تتسبب في الجلطة الرئوية الحادة، وذلك بسبب وصولها إلى القلب ومن ثم إلى الرئة مسببة تدهور الحالة المرضية بشكل قد يؤدي إلى الوفاة. وقدم مجموعة من النصائح والإرشادات للوقاية من الإصابة بجلطة الساق أبرزها تناول كمية كافية من المياه الباردة باستمرار، الحركة المستمرة، وعدم الجلوس لفترات طويلة، ومنع التدخين وتجنب زيادة الوزن، التوجه إلى الطبيب المتخصص عند الشعور بوجود ألم في القدمين لإجراء الإشاعات والفحوصات الطبية في وقت مبكر.

عند حدوث جلطة الساق في الأوردة العميقة بالجسم، تصبح ضارة ومؤلمة، مما قد يستدعي الانتباه لها دون تهاون أو استهتار، وذلك لمنع وصولها إلى القلب ومن ثم إلى الرئتين.

وهناك بعض الأسباب التي تؤدي للإصابة بجلطة الساق، ويجب التدخل في الوقت المناسب لعلاج الجلطة منعاً لحدوث مضاعفات للمريض. يقول الدكتور شريف حسين، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية للقسطرة التداخلية، وزميل الجمعية القلبية للقسطرة التداخلية، إن المقصود بجلطة الساق يعني تجمع كتلة من الدم في الأوردة العميقة من الساق، مشيراً إلى أنها من الممكن أن تصيب أي أوردة في الجسم، مثل القدمين أو الذراعين.

وأكد أن "جلطة الساق تحدث نتيجة للعديد من العوامل"، في إشارة إلى أن الجلوس إلى فترات طويلة بشكل قد يؤدي إلى وجود خلل في نشاط الدورة الدموية بالجسم، بحسب "الكونسلتو".

وأوضح أن الحمل قد يتسبب في حدوث جلطة الساق عند السيدات، اضطرابات حدوث بالهرمونات بشكل قد يؤدي إلى لزوجة الدم، خاصة عند الجلوس لفترات طويلة وعدم الحركة.

وأضاف استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية، أن التدخين يعتبر أحد الأسباب المهمة في تكوين جلطة الساق، خاصة في ظل استمراره لفترة طويلة، مما يؤثر على تلف بطانة الأوعية الدموية ويزيد احتمالية حدوث الجلطات.

“

التدخين يعتبر أحد الأسباب المهمة في تكوين جلطة الساق، خاصة في ظل استمراره لفترة طويلة، مما يؤثر على تلف بطانة الأوعية الدموية ويزيد احتمالية حدوث الجلطات.

"ضربات" مؤذية للعين

حذرت دراسة حديثة أجريت بمركز "لاكزاريك" الإسباني لطب العيون، من خطورة ضربات الشمس الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة بسبب التغير المناخي على العين، مشيرة إلى أن ذلك يعمل على تدمير الأنظمة الدفاعية بها. وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "Know-able" العلمية، أن ارتفاع درجات الحرارة والتعرض المتزايد للأشعة فوق البنفسجية؛ يرفعان من معدلات الإصابة بأمراض بصرية شائعة، أبرزها

إعتماد عدسة العين (المياه البيضاء) والتهابات القرنية والملتحمة. وبيّنت أن كل ارتفاع بدرجة مئوية واحدة في متوسط الحرارة السنوية؛ يرفع معدل الإصابة بإعتام العدسة بنحو 370 حالة إضافية لكل 100 ألف شخص، وخاصة بين من يعملون في الزراعة بسبب نقص فيتامين A.

وأشارت إلى أن الجفاف والتغير في الرطوبة وزيادة أشعة الشمس، قد تؤدي إلى تلف بروتينات عدسة العين أو الحمض النووي لخلاياها، وهو ما يعزز خطر الإصابة بالمياه البيضاء، فضلاً عن زيادة التهابات سطح العين، مثل الطفرة والتهاب الملتحمة.



موتيلين[®] Motilin[®]

Domperidone

مضاد للقيء
واضطرابات
الجهاز الهضمي



يعمل موتيلين على استعادة
الحركة الطبيعية للجهاز الهضمي

يستخدم موتيلين لتخفيف
أعراض عسر الهضم



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



لانزوماك[®] ٣٠

لانزوبرازول ٣٠ مجم



تصالح مع معدتك



العلاج الفعال لقرحة المعدة والاثني عشر وفرط الحموضة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

الجمهورية اليمنية - صنعاء شارع الستين - عطان
Attan, 60th Street Sana'a - Republic Of Yemen

www.shaphaco.com
info@shaphaco.net

جديد

تكلم واستخدم النت
بوقت و||||| الحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

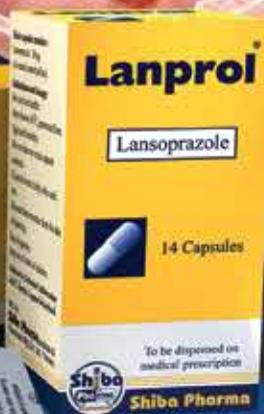
لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضة



سبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com