

المجلة

Almajalah Alttebiah



الطبية

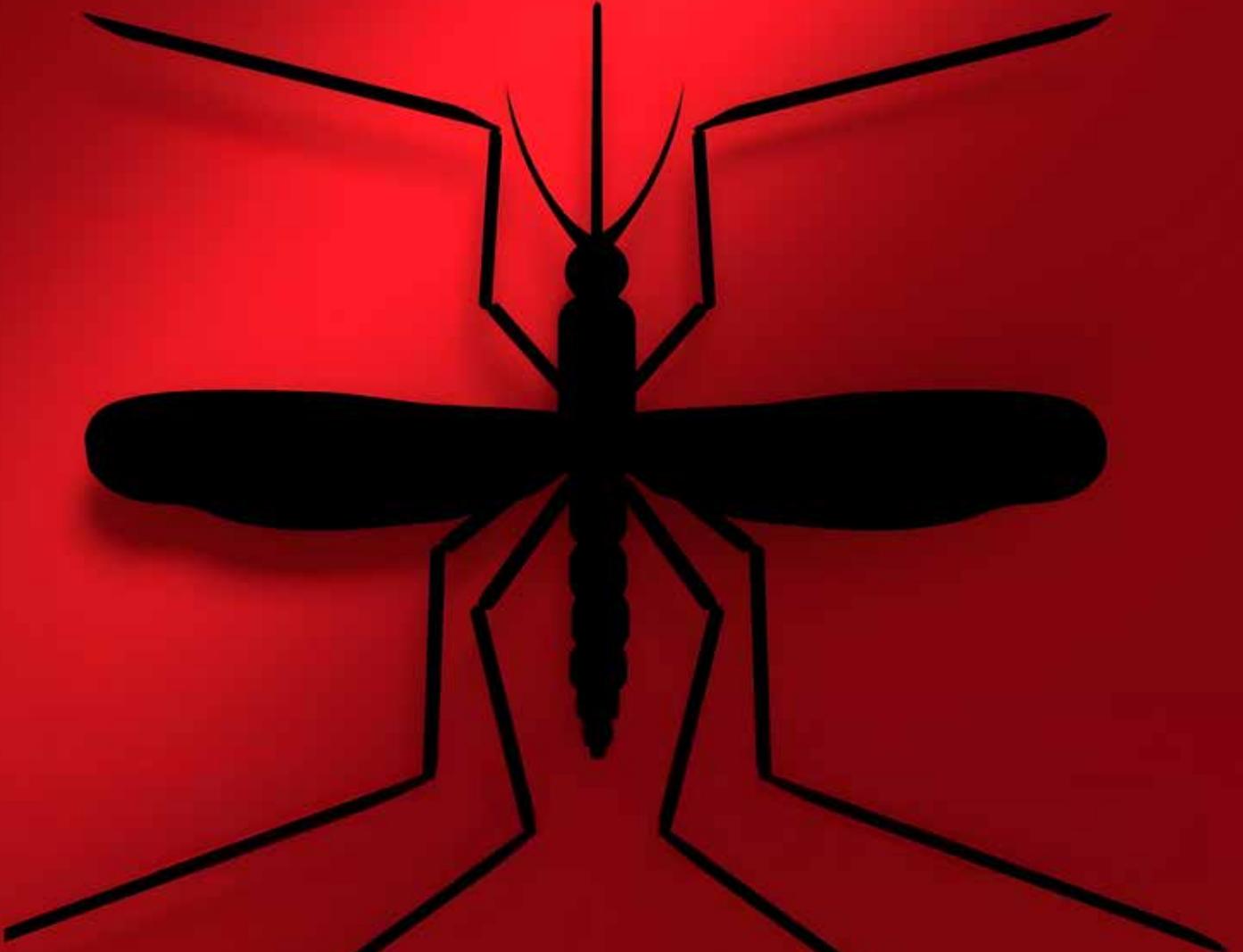
يونيو 2025 العدد (90)

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر

- إجراءات حازمة لمكافحة
الاسهالات المائية
- تحذيرات من عودة تفشي
الحصبة
- استخدام الذكاء الاصطناعي
في فهم الجينات

■ حمض يقلل احتمالات
الإصابة بالنوبات

■ علاجات فعالة لآلام الركبة



حمى الضنك

موجة جديدة والعشرات فقدوا حياتهم

Emifenac 50 DT

إميفناك ٥٠ (قابلة للذوبان)



خفيف على
المعدة



بنكهة البرتقال



قابلة للذوبان



بنكهة
البرتقال



ابتسم
للألم



Glovit

الصحة والحياة

globalpharma



Be a part of
the Healthy Movement

احتياجك في صميم جودتنا



شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alnaehdi-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

■ فوائد مذهشة للعشاء المبكر

33

صحة إنجابية

■ الأنيميا أثناء الحمل..
10 أعراض لا تتجاهلها

34

صحة نفسية

■ أسوأ ما يمكن قوله
لمصاب بالاكتئاب

36

عظام

■ علاجات فعالة لآلام
الركبة

16

تقرير

■ حمى الضنك ..
موجة جديدة والعشرات
فقدوا حياتهم
■ تحذيرات من عودة
تفشي الحصبة في أكثر من
محافظه

24

توعية

■ أشهر مشاكل الصيف
الجلدية
■ الفتق.. قد يصبح خطيراً
فجأة

26

جديد الطب

■ استخدام الذكاء
الاصطناعي في فهم الجينات
■ اكتشاف سر تطور
الانسداد الرئوي

7

فلك الطبية

■ مستشفى الكويت يفتتح
وحدة القسطرة القلبية وقسم
الفسيل الكلوي بمركز القلب
■ إجراءات حازمة لمكافحة
انتشار الاسهالات المائية الحادة
■ لماذا تموت ما يقارب من
200 امرأة من بين كل 100 ألف
ولادة في اليمن؟
■ تسجيل 7910 إصابات بوباء
الكوليرا منذ مطلع العام
■ منظمات أممية تعلن عن
توقف هذا العلاج في اليمن
■ أهم الصعوبات التي
تواجه مرضى السرطان
■ مخيم طبي مجاني للجراحة
العامة وجراحة العيون

12

ملف العدد

■ تشجيع الصناعة الدوائية
الوطنية للأبحاث والدراسات
يضمن الانتقال من الاتقان
إلى الابتكار

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

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجدو 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

“

عند كبار السن، قد تختلف قوانين الالتهابات، فلا يشترط وجود حرارة، أو ألم أو أعراض تقليدية، ولا يشترط ارتفاع في عدد كريات الدم البيضاء، والسبب في ذلك أن أجهزتهم المناعية قد لا تطلق إنذاراً واضحاً كالحمى كما إن الاحتياطي الوظيفي لديهم ضعيف

عند كبار السن .. الوضع مختلف

رجل في السبعين من عمره، قال أبنائه أنه منذ يومين فقد شهيته للأكل وأصبح مرهق وكثير النوم على غير عادته، لكنه لم يشترك من أي ألم، ولا من حمى، وأجروا له أشعة محورية للدماغ وفحص دم وسكر وبول حسب توصيات الصحي في المركز الطبي في منطقتهم وظهرت النتائج بعض التهابات في المجاري البولية.

فقالوا ربما إرهاق نتيجة الجو الحار، وأعطوه العديد من المحاليل الوريدية ومضاد وريدي، لكن حالته ازدادت سوءاً وتدهور وعيه فجأة !!.

بعد استبعاد أهم الاحتمالات الخطيرة كجلطة القلب والدماغ والحمى السكرية والاضطرابات الاستقلابية وتقييم حالته بدقة، اتضح أصابته بإنتان دموي جراء التهابات بولية، وتم إحالته إلى العناية المركزة بعد وضع الخطة العلاجية المناسبة لحالته.



الدكتور/ وهاج المقطري

عند كبار السن، قد تختلف قوانين الالتهابات، فلا يشترط وجود حرارة، أو ألم أو أعراض تقليدية، ولا يشترط ارتفاع في عدد كريات الدم البيضاء، والسبب في ذلك أن أجهزتهم المناعية قد لا تطلق إنذاراً واضحاً كالحمى كما إن الاحتياطي الوظيفي لديهم ضعيف، فأجهزتهم الداخلية لا تتحمل الضغط لفترة طويلة ومجرد عدوى بسيطة تخلخل التوازن، لذلك ففقدان شهية مفاجئ، وشروء ذهن وإرهاق ونوم مفرط وتدهور في الوعي عند كبار السن قد تكون مؤشرات خطيرة ووجب عدم تجاهلها.

في كثير من الحالات يكون السبب التهاباً صامتاً، كالتهابات مسالك بولية مهمة أو تنفسية، وما يبدأ خفيفاً يتحول بسرعة إلى صدمة انتانية خطيرة إن لم يكتشف الأمر مبكراً.

عند كبار السن لا تنتظر حدوث الحمى أو أعراض أخرى شديدة، ولا تطمئن للعدد الطبيعي لكريات الدم البيضاء، فمريض مسن وعيه تغير، ضغطه منخفض أو تنفسه سريع سواء كانت حرارته مرتفعة أو لا، وسواء ارتفعت نتيجة WBC أو لا، لا تغفل الانتان الدموي، وتذكر دائماً أن الانتان الدموي الخطير في كبار السن قد يتكلم بلغة الارتباك الذهني أو الإرهاق وفقدان الشهية المفاجئ لا بلغة الحمى والألم، فكن حاضر ذهن ما استطعت إلى ذلك سبيلاً.

Flunil-N SR



Cetirizine Hydrochloride 5mg
Pseudoephedrine Hydrochloride 120 mg



Fights cold & flu
symptoms

فارماكير
الشركة الدولية لصناعة الادوية
إدارة التسويق : 01 239320

Pharmacare
فارماكير
فخر الصناعة الوطنية



فك الطبية



الوزير شيبان:
أهمية توحيد

الجهود بين الوزارة
ومكاتبها والسلطات
المحلية في المحافظات
والمكاتب التنفيذية
ذات العلاقة
لمواجهة ومنع انتشار
الكوليرا، ورفع
تقارير دورية للوزارة
عن الإجراءات
المتخذة.



مستشفى الكويت يفتتح وحدة القسطرة القلبية وقسم الغسيل الكلوي بمركز القلب

الطبية - متابعات

افتتح رئيس مجلس الوزراء أحمد غالب الرهوي، مشروع تجهيز وحدة القسطرة القلبية بأحدث جهاز على مستوى اليمن وقسم الغسيل الكلوي لمرضى القلب بمركز القلب بمستشفى الكويت التابع لجامعة صنعاء بتكلفة إجمالية بلغت 360 مليون ريال. واطلع رئيس مجلس الوزراء على سير الخدمات بمركز القلب، وخطوات إجراء العمليات التشخيصية والعلاجية بوحدة القسطرة القلبية عبر أحدث جهاز على مستوى اليمن. وفي نفس السياق قدم مدير المركز الدكتور صلاح الشوكي شرح توضيحي عن مسار التطوير المستمر للمركز خاصة وحدة القسطرة القلبية التابعة له والتي تم تزويدها بأحدث جهاز قسطرة قلبية بتكلفة إجمالية 300 مليون ريال، وكذا افتتح قسم

الغسيل الكلوي لمرضى القلب بتكلفة 60 مليون ريال، ودور الوحدة والمركز في تحسين مستوى الرعاية الصحية والعلاجية للمرضى. من جانبه اثناء وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان بمقومات المركز، مؤكداً الحاجة إلى مزيد من التعاون وتكامل الجهود بين الجامعة والصحة والمركز والمستشفى، للاستفادة من خبرات الجميع وضمان تحقيق النجاحات المنشودة، في تحسين الخدمات والرعاية الصحية المقدمة للمرضى، خاصة ما يتعلق بالقسطرة القلبية والغسيل الكلوي.

ويحسب ما نشرته وكالة سبأ، أبدى الدكتور شيبان استعداد وزارة الصحة والبيئة بتكفل توفير جلسات الغسيل لمرضى الفشل الكلوي، والدعوة لتوسيع قسم الغسيل ليشمل مستقبلاً جميع المرضى.

إجراءات حازمة لمكافحة انتشار الاسهالات المائية الحادة

الطبية - خاص

ناقش اجتماع بصنعاء برئاسة وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان، الوضع الوبائي للاسهالات المائية الحادة ومنها الكوليرا، والتدخلات السريعة لمكافحة. وتطرقت الاجتماع الذي عُقد مطلع يونيو، إلى الإجراءات العاجلة والضرورية للحد من انتشار الكوليرا، وكذا استقبال الحالات المشتبه إصابته، والعمل على معالجتها.

وفي الاجتماع الذي ضم وكلاء الوزارة ومدراء مكاتب الصحة في المحافظات والبرامج عبر الفيديو، أكد الوزير شيبان ضرورة رفع الجهوية وتقصي مصادر وبؤر المرض وتسريع التدخلات لمنع انتشار الكوليرا.

وأشار إلى أهمية توحيد الجهود بين الوزارة ومكاتبها والسلطات المحلية في المحافظات والمكاتب التنفيذية ذات العلاقة لمواجهة ومنع انتشار الكوليرا، ورفع تقارير دورية للوزارة عن الإجراءات المتخذة. وشدد وزير الصحة والبيئة على أهمية تكثيف التوعية والتثقيف الصحي المجتمعي حول الاسهالات المائية الحادة وكيفية الوقاية منها والتعريف بأهمية الوقاية الشخصية. في سياق متصل عقد بوزارة الإدارة والتنمية المحلية والريفية أواخر يونيو، اجتماع موسع لفريق وغرفة الاحتواء والسيطرة

لمكافحة الإسهالات المائية الحادة، في أمانة العاصمة وعدد من المحافظات.

ناقش الاجتماع بحضور وزير الصحة والبيئة الدكتور علي شيبان، ووكيل وزارة الإدارة والتنمية المحلية والريفية عمار الهارب، ما تم إنجازه من مهام وتدخلات خلال الأسبوع المنصرم، والنتائج الإيجابية المحققة وفقاً للتقارير الميدانية.

ويحسب ما أوردته وكالة سبأ في صنعاء، أكد المجتمعون ضرورة مضاعفة الجهود وتعزيز الدعم لتنفيذ ما تبقى من مخرجات الاجتماعات السابقة بهذا الشأن. وشددوا على أهمية الإسراع في تنفيذ مشاريع تمديد شبكات الصرف الصحي، ومنع الزراعة بالقرب من مجاري الصرف بمسافة لا تقل عن 200 متر. وحث المجتمعون الجهات ذات العلاقة إلى الاضطلاع بمسؤولياتها في هذا الجانب، وفي مقدمتها وزارات الكهرباء والمياه والداخلية، والإدارة والتنمية المحلية والريفية، وأمانة العاصمة، ومؤسسة المياه والصرف الصحي.

وأكد الاجتماع على الدور المحوري الذي يجب أن يقوم به وجهاء ومزارعو مديرية بني الحارث، من خلال الامتناع عن استخدام مياه الصرف في ري الأراضي الزراعية وتحمل تبعات هذه الممارسات الخطيرة على الصحة العامة.





لماذا تموت ما يقارب من 200 امرأة من بين كل 100 ألف ولادة في اليمن؟

يونيوس، إن أكثر من 75 ألف امرأة وفتاة تلقّت خدمات الصحة الإنجابية والحماية المنقذة للحياة في محافظتي ذمار وحجة منذ يناير/كانون الثاني 2025، بدعم من الحكومة النمساوية. وأضاف أن 50 ألف امرأة وفتاة حصلن على خدمات الصحة الإنجابية، التي تشمل الطوارئ التوليدية ورعاية المواليد، من أجل ضمان حمل وولادة آمنة والتقليل من معدلات وفيات الأمهات، حيث "تموت ما يقرب من 200 امرأة من بين كل 100 ألف ولادة، كأعلى معدل في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا". وأشار الصندوق الأممي إلى أن 25 ألف امرأة وفتاة، أيضاً، تلقين خدمات الحماية المنقذة للحياة، التي تشتد الحاجة إليها في ظل المخاطر الناجمة عن استمرار النزاع وتفاقم الأزمات المناخية في البلاد. وأكد أن دمج خدمات الصحة الإنجابية مع خدمات الحماية يوفر للنساء والفتيات المحتاجات وصولاً حيوياً لرعاية صحة الأم والطوارئ التوليدية والحماية متعددة القطاعات.

الطبية_متابعات
أفادت منظمة أممية بان معدل فيات للنساء اثناء الولادة في اليمن هو الأعلى على مستوى الشرق الأوسط وشمال افريقيا، حيث تقتصر الكثير من المناطق للرعاية للصحة اللازمة اثناء الحمل والولادة. ووفقا لصندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) فإن ما يقرب من 5 ملايين امرأة في سن الإنجاب وحوامل ومرضعات، يواجهن تحديات في الحصول على خدمات الصحة الإنجابية، خاصة في المناطق الريفية، كما أن 6.2 مليون أخرى معرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي، ويهدد نقص التمويل بقطع الخدمات المنقذة للحياة عن 1.5 مليون امرأة وفتاة". وأعلن صندوق الأمم المتحدة أنه وفر خدمات الصحة الإنجابية والحماية لأكثر من 70 ألف امرأة وفتاة في محافظتي ذمار وحجة منذ بداية العام الجاري. وقال الصندوق في تغريدة على حسابه في منصة "إكس"، وأواخر



50 ألف امرأة وفتاة حصلن على خدمات الصحة الإنجابية، التي تشمل الطوارئ التوليدية ورعاية المواليد، من أجل ضمان حمل وولادة آمنة والتقليل من معدلات وفيات الأمهات، حيث "تموت ما يقرب من 200 امرأة من بين كل 100 ألف ولادة، كأعلى معدل في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا".

مخيم طبي مجاني للجراحة العامة وجراحة العيون

صحية في المحافظة. ويستمر المخيم الذي دشن نشاطه في 29 يوليو في تقديم خدماته حتى تاريخ 26 يونيو .



الطبية_متابعات
دشنت مدينة تعز، أواخر يوليو، المخيم الطبي المجاني للجراحة العامة وجراحة العيون، مستهدفاً إجراء 450 عملية جراحية متخصصة للفئات الأشد احتياجاً، وذلك في المستشفى الجمهوري التعليمي، بتمويل من مؤسسة نعمة للأعمال الإنسانية والتنمية. ويقدم المخيم خدمات جراحية نوعية مجاناً، من بينها عمليات استئصال الرحم والمراة، الكيس الدهني، الفتق الإربي والجراحي، البواسير، الناسور، إلى جانب جراحات العيون كإزالة المياه البيضاء وزراعة العدسات، وعمليات الطفرة. وفي هذا السياق ثمن مدير عام المستشفى الجمهوري التعليمي، الدكتور فؤاد الحداد، هذه المبادرة، مؤكداً أن المستشفى وفر كافة الإمكانيات البشرية والتقنية لضمان سير العمليات بكفاءة، في ظل ما يشهده من ضغط متزايد كونه ثاني أكبر منشأة



فك الطبية



أفادت الإحصائية
بان الإصابات
موزعة على 1769
في تعز، و1776
في لحج، و1204
في عدن، و923
في أبين، و483
الضالع، وتسع في
البيضاء، و1145
في الحديدة، و127
في شبوة، وتسع
في المهرة، و101
في حضرموت
الساحل، و167 في
حضرموت الوادي،
و189 في مأرب.



تسجيل
7910

إصابات بوباء الكوليرا منذ مطلع العام

وكشفت منظمة الصحة العالمية في تقرير سابق لها بشأن التحديت الوبائي العالمي، أنه تم الإبلاغ عن 18.286 حالة جديدة مشتبه بإصابتها بالكوليرا والإسهال المائي الحاد في اليمن، وعشر وفيات مرتبطة بالوباء منذ مطلع العام وحتى 25 مايو الماضي، وأن عدد الحالات المبلغ عنها خلال شهر مايو وحده وصل إلى 5.369 حالة، بزيادة قدرها 297% عن شهر إبريل، والذي سجّل 1.352 إصابة جديدة، ووفاة واحدة.

الطبية_متابعات
كشفت احصائيات صحية عن تسجيل 7910 إصابات بوباء الكوليرا خلال الفترة من مطلع العام الحالي حتى 15 يونيو. وأفادت الإحصائية بان الإصابات موزعة على 1769 في تعز، و1776 في لحج، و1204 في عدن، و923 في أبين، و483 في الضالع، وتسع في البيضاء، و1145 في الحديدة، و127 في شبوة، وتسع في المهرة، و101 في حضرموت الساحل، و167 في حضرموت الوادي، و189 في مأرب.

منظمات أممية تعلن عن توقف هذا العلاج في اليمن

لهم الأغذية العلاجية الجاهزة للاستخدام“.

وستركز هذه الاستراتيجية على الحالات التي تنطبق عليها الإرشادات الجديدة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية، وفقا للنشرة، وهي: “الأطفال دون سن الثانية الذين يتراوح محيط منتصف الذراع لديهم بين 11.5 و11.9 سم، ومن عمر 6 إلى 24 شهراً، وأولئك الذين يعانون من أمراض مصاحبة، أو تاريخ تعافٍ ضعيف، أو انتكاسة، أو من تم تشخيصهم سابقاً بسوء التغذية الحاد المتوسط“.



وأكدت النشرة أن

سوء ممارسات تغذية الرضع وصغار الأطفال وعدم بدء الرضاعة الطبيعية على النحو الأمثل هي العوامل الرئيسية التي جعلت هذه الفئة العمرية معرضة بشكل خاص لسوء التغذية“.

الطبية_متابعات
نبهت منظمات أممية إلى أن علاج حالات سوء التغذية الحاد المتوسط (MAM) في شمال اليمن، سيتوقف في الأيام القليلة القادمة، مع نفاذ مخزون الإمدادات لديها. وقالت كتلة التغذية (Nutrition Cluster) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF)، في نشرة مشتركة: “من المتوقع نفاذ مخزون الأغذية التكميلية الجاهزة للاستخدام (RUSF) بشكل حرج في شمال اليمن، بحلول نهاية يونيو/حزيران 2025، مما يهدد استمرارية خدمات علاج سوء التغذية الحاد المتوسط“.

ويحسب النشرة، تنفذ اليونيسف وبرنامج الغذاء العالمي ينفذان في الوقت الراهن “استراتيجية للتعامل مع الحالات عالية الخطورة، وذلك لتركيز الرعاية على الأطفال الأكثر عرضة للوفاة والتدهور في برامج العلاج الخارجي التي تُقدم



أهم الصعوبات التي تواجه مرضى السرطان

وهناك إشارات إلى عوامل تبدو مؤثرة، كاستخدام العشوائى للمبيدات الحشرية ومخلفات الحرب والنفايات السامة.

ويقول الدكتور عبد العزيز راجح - اختصاصي أول جراحة أورام بمستشفى الأمل للأورام، للجزيرة نت، إن أكثر الأورام السرطانية في اليمن، هي أورام الوجه والفكين والفم، وذلك بسبب مضع القات لساعات طويلة، والتدخين والتباك، والمواد التي يتعاطها الشباب أثناء مضع القات، وفي أمراض النساء، الأكثر انتشاراً هو سرطان الثدي.

تشير تقديرات إلى أن عدد وفيات مرضى السرطان في اليمن، يصل إلى 12 ألف حالة سنوياً.

وتفتقر المراكز الاستشفائية لمُعظم المستلزمات الطبية، كأدوية العناية المركزة والتخدير وخيوط العمليات، وأجهزة التنفس الاصطناعي وأشعة العظام.

الطبية - متابعات

نجاة علي، عرّفت أنها مصابةً بسرطان الثدي، منذ 3 سنوات، وهي واحدة من آلاف المصابين بالسرطان في اليمن. هنا في مستشفى الأمل للأورام بالعاصمة صنعاء، تشعر نجاة أنها تخوض معركة حياة، لكنها تحاول أولاً التغلب على مشاعر الشفقة من المجتمع.

ومن محافظة حجة شمال غربي البلاد جاءت فاطمة علي المصابة بسرطان الغدة إلى مستشفى الأمل بصنعاء للعلاج لكن ظروفها المعيشية الصعبة قد لا تسمح لها بالاستمرار في ذلك.

وحسب وزارة الصحة، فإن أكثر من 100 ألف حالة إصابة جديدة بالسرطان، سُجّلت منذ بدء الحرب، قبل 10 سنوات. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى 30 ألف حالة سرطان جديدة سنوياً في اليمن.



حسب وزارة الصحة، فإن أكثر من 100 ألف حالة إصابة جديدة بالسرطان، سُجّلت منذ بدء الحرب، قبل 10 سنوات.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى 30 ألف حالة سرطان جديدة سنوياً في اليمن.



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

تشجيع الصناعة الدوائية الوطنية للأبحاث والدراسات يضمن الانتقال من الاتقان إلى الابتكار



إن من أهم أهداف السياسة الدوائية الوطنية إقامة نظام صحي علاجي قوي وفعال على كافة المستويات لضمان الجودة الدوائية ومراقبتها بمنهج علمي يجسد قواعد التصنيع الجيد GMP . وهذا الأمر لا يمكن أن يتم إلا باتخاذ كافة الإجراءات التخطيطية والبحثية والتنفيذية والتقويم المستمر لمستوى تنفيذ الأهداف الاستراتيجية الوطنية. والتي من أهمها تشجيع الدراسات والبحوث العلمية النظرية والتطبيقية سواء في الكليات الطبية المتخصصة أو في مصانع الأدوية ليشكل الجميع صمام الأمان لإنتاج الدواء المأمون والفعال. فتطوير الخدمات الصحية والعلاجية يأتي في صدارة ما تستهدفه السياسة العامة للدولة وتجسدها على أرض الواقع عن جدارة وزارتتي الصحة والصناعة ومعهما الهيئة العليا للأدوية وهيئة الاستثمار جنباً إلى جنب مع كليتي الطب والصيدلة بجامعة صنعاء، واتحاد منتجي الأدوية ممثلاً للشركات المنتجة للدواء.

“

تدرك شركات الصناعة الدوائية الوطنية ان التوقف عن المتابعة والاطلاع والتطوير ولو لفترة بسيطة، ليس جيداً وقد يجعلها تفقد الكثير من المعرفة والمعلومة والتجارب، فالعلم وخاصة في هذا المجال يتطور بسرعة كبيرة جداً، وما كان اليوم إنجازاً عظيماً يصبح غداً من الماضي.

“

تمكنت عدد من شركات الصناعة الدوائية المحلية من انتاج مجموعة من الأصناف ومد السوق بها، حدث ذلك بعد تخطيط ودراسة جيدة واعداد متقن ومن ثم تصنيع وفق أعلى مواصفات الجودة حرصا على صحة وسلامة المواطن من جهة والحفاظ على سمعة الدواء اليمني من الجهة الأخرى.





دعا اخصائيين
وأكاديميين
جميع الجهات
ذات العلاقة
وعلى راسها
الجهات رسمية،
وشركات التصنيع
والمستثمرين، الى
عمل مشترك
مبني على دراسات
علمية دقيقة
حول فرص
استغلال المواد
الخام في الصناعة
الدوائية

الطبية/خاص

في البحث العلمي لا توجد نقطة نهاية، انه سلسلة من الأبحاث والنتائج المترابطة التي تنتهي بالباحث عند بدايات أخرى لرحلة جديدة، خاصة في مجال الطب والأدوية. وفي اليمن مانزال بحاجة الى الكثير من العمل لإيجاد قاعدة مشتركة تربط بين منتجي الادوية والمؤسسات الاكاديمية والبحثية.

وفي هذا السياق يقول الدكتور نبيل عاطف «نحتاج الى تعزيز العلاقة العلمية والأكاديمية بين الجامعات ومراكز البحث والتطوير في الشركات الدوائية الوطنية». منوها إلى ضرورة دعم بحوث وتطوير الأدوية والمستحضرات الصيدلانية بما في ذلك الرعاية الكاملة لصناعة مدخلات ومستلزمات الإنتاج.

يجب أن تتظافر الجهود الرسمية والمجتمعية والانطلاق وفق دراسات جدوى ومعايير عمل وصناعة تضمن انتاج أصناف دوائية عالية الجودة وتشجيع الأبحاث العلمية التي يمكن من خلالها التقاط أصناف دوائية مبتكرة تشكل إضافة نوعية لليمن بشكل عام.

دراسات علمية دقيقة

دعا اخصائيين وأكاديميين جميع الجهات ذات العلاقة وعلى راسها الجهات رسمية، وشركات التصنيع والمستثمرين، الى

التدريب المستمر
وتأهيل الكوادر
يهيئ البيئة
للتعامل مع كل
جديد بمهنية عالية

التنسيق مع
الكليات الطبية
ومراكز البحوث
يجعل الاستفادة
من المواد الخام
المحلية ممكنا



تدرك شركات
الصناعة الدوائية
الوطنية ان
التوقف عن
المتابعة والاطلاع
والتطوير ولو
لفترة بسيطة،
ليس جيدا
وقد يجعلها
تفقد الكثير من
المعرفة والمعلومة
والتجارب، فالعلم
وخاصة في هذا
المجال يتطور
بسرعة كبيرة
جدا، وما كان اليوم
إنجازا عظيما
يصبح غدا من
الماضي.

تهيئ الأرضية وتجعل الكادر أكثر استعدادا
للابتكار وخوض التجارب الطموحة بعد ان
امتلك أسباب النجاح من الخبرة والمعلومة والبيئة
والتشجيع.

تجارب ناجحة

ان الاهتمام بالبحث العلمي وإمكانية تحقيق نتائج مهمة
يمكن ان تحدث فارقا في مجال الصناعة الدوائية الوطنية
امرا ليس مستبعدا، بل أصبح ممكنا بشكل كبير خاصة في
ظل التطور العلمي المتسارع وسهولة الوصول الى المعلومة
والاستفادة من تجارب الدول الأخرى.

كما ان ما حققته الصناعة الدوائية الوطنية خلال السنوات
القليلة الماضية يثبت انها قادرة على تحقيق المزيد، فقد
عملت شركات التصنيع الدوائي جنباً الى جنب مع الجهات
الرسمية من اجل تصنيع معظم الادوية الخاصة بمعالجة
الامراض المزمنة، على سبيل المثال.

وتمكنت عدد من شركات الصناعة الدوائية المحلية من
انتاج مجموعة من الأصناف ومد السوق بها، حدث ذلك
بعد تخطيط ودراسة جيدة واعداد متقن ومن ثم تصنيع
وفق أعلى مواصفات الجودة حرصا على صحة وسلامة
المواطن من جهة والحفاظ على سمعة الدواء اليمني من
الجهة الأخرى.

مثل هذا النجاح الذي نقله نوعية في مسيرة التصنيع الدوائي
في اليمن حفز شركات التصنيع للبدء بإنتاج أدوية أخرى،
وهذا يأتي ضمن الخطة الاستراتيجية للبلد التي تهدف
الى تحقيق الامن الدوائي في اليمن والذي يعد من أهم
الأهداف التي تعزز استقلال وسيادة أي بلد في العالم.

كليات الطب والصيدلة

كانت كليات الطب والصيدلة قد عملت على تحديث وتطوير
وتطبيق الخطة الدراسية لبرنامج بكالوريوس الصيدلة بما
يتواءم مع متطلبات الاعتماد الأكاديمي والتطورات العلمية
في علوم الصيدلة ومتطلبات سوق العمل المحلي والإقليمي
وبما يضمن تحسين وتجويد المخرجات.

بالإضافة السعي لإنشاء مركز التميز للتدريب الصيدلاني
المستمر واستكمال خطة التدريب الصيدلاني ودراسة
متطلبات التطوير في التعليم الصيدلاني والسريري ودراسة
خطة إنشاء مركز التوافر الحيوي والدراسات السريري
وفقاً للمعايير الدولية.

وباعتبار الجامعات وكليات الطب والصيدلة بشكل خاص
صرح علمي وتعليمي انطلاقاً من أهدافها ورسالتها التعليمية
والعلمية والبحثية في خدمة المجتمع، يفترض ان يتم التنسيق
بين شركات التصنيع الدوائي الوطنية مع كليات الصيدلة
بالذات وتوحيد الجهود في سبيل تحقيق الهدف الأهم وهو
تطوير الصناعة الدوائية والاستفادة من المواد المتاحة.
بالإضافة الى دعم الكليات الطبية والصيدلانية في عملية
تحديث وتطوير مناهجها بما يتواءم مع التطورات العالمية
والتي تعتبر شركات الصناعة الدوائية أكثر اطلعا عليها،
أيضا إيجاد خارطة بحثية لتوجيه أبحاث التخرج والدراسات
العليا وفق احتياجات البلد.



عمل مشترك مبني على دراسات علمية دقيقة حول فرص
استغلال المواد الخام في الصناعة الدوائية، موضحين انه
فليس من الجيد أن تظل اليمن معتمدة بشكل كامل على
المواد الخام المستوردة، لأنها ستظل نقطة ضعف يمكن
للأخرين استغلالها.

وهذا لن يتم الا من خلال التنسيق والعمل المشترك بين
شركات التصنيع ومراكز البحوث، كما ان شركات التصنيع
يمكن ان تكثف من نشاطها في البحث العملي بشكل مستقل.

التدريب وتهيئة البيئة

تدرك شركات الصناعة الدوائية الوطنية ان التوقف عن
المتابعة والاطلاع والتطوير ولو لفترة بسيطة، ليس جيدا
وقد يجعلها تفقد الكثير من المعرفة والمعلومة والتجارب،
فالعلم وخاصة في هذا المجال يتطور بسرعة كبيرة جدا،
وما كان اليوم إنجازا عظيما يصبح غدا من الماضي.
ولذلك تحرض معظم الشركات ان يظل الكادر المهني فيها
على اطلاع مستمر بكل جديد، وتعلم على عقد دورات
تدريبية داخلية وخارجية للكوادر كل في مجاله، ومن ثم
تعكس الخبرات المكتسبة وتستفيد منها في مجال التصنيع.
ان مثل هذه الأنشطة لا تزود الكوادر في مصانع الادوية
بكل جديد في عالم تصنيع الادوية فحسب، بل من شأنها ان



تقرير

حمى الضنك ..

موجة جديدة والعشرات فقدوا حياتهم

“

تقول الطبيبة ريم محمد، لـ «العربي الجديد»: «تعد حمى الضنك والمalaria من الأمراض المستوطنة في اليمن، والتي يتضاعف عدد المصابين بها نتيجة الأوضاع المتردية في البلاد، وانتشار البعوض الناقل لها، فضلاً عن النزوح، والعشوائيات، وضعف القطاع الصحي

الطبيبة_متابعات

تشهد العديد من المحافظات تفشياً غير مسبوق لفيروس حمى الضنك، في ظل تحذيرات من تزايد أعداد الإصابات والوفيات نتيجة ضعف الخدمات الصحية وتردي مرافق المستشفيات.

أوصانا بسرعة نقله إلى المستشفى، وهناك تم تأكيد إصابته بجمى الضنك، وتحديد خطة علاجية من قبل الأطباء، وبعد نحو عشرة أيام تماثل للشفاء".
وتعيب الاستجابة لمكافحة الحميات في اليمن في ظل انعدام الأمن وتردي النظام الصحي، وندرة المياه الصالحة للشرب، وانتشار البعوض الناقل للمرض، كما أن نقص الأدوية والمستلزمات الصحية، وغياب حملات الرش الضبابي، الداخلي والخارجي، وغياب مراقبة ناقلات الأمراض، وقلة الوعي المجتمعي، كلها عوامل تساهم في انتشار الحميات.

أصيب خليل إبراهيم بالحمى وتم إسعافه إلى مركز طبي في ريف تعز الجنوبي، لينصحه الأطباء بضرورة الانتقال لتلقي العلاج في المستشفى الجمهوري بمدينة تعز. ويقول لـ «العربي الجديد»: «أسكن في إحدى القرى النائية حيث العديد من البرك التي تحتوي على المياه الراكدة، والتي تختلط بمياه المجاري، ويكثر فيها البعوض، وعندما أصبت بالحمى تم إسعافي إلى المركز الطبي القريب، وهناك أخبرنا الطبيب بضرورة إسعافي إلى المستشفى الجمهوري، حيث ما زلت أتلقى العلاج من حمى الضنك، مع شعوري ببعض التحسن".

وينقل الفيروس عن طريق البعوض الذي يصيب الإنسان بعد امتصاصه الدم الملوث بالمرض، وتظهر أعراضه على شكل حمى شديدة، وصداع، وآلام في المفاصل والعضلات، ونزيف من الأنف.

ويأتي تفشي حمى الضنك في ظل انهيار القطاع الصحي بسبب الصراع المسلح الذي تشهده البلاد منذ أكثر من عشر سنوات، وتقييد تقارير أممية بأن الصراع المتواصل أدى إلى إغلاق نصف مرافق الرعاية الصحية، ما زاد هشاشة النظام الصحي، وأدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المعدية، وعلى رأسها الكوليرا والمalaria. وتحذر الأمم المتحدة من أن نقص التمويل الإنساني في اليمن يهدد بإغلاق 771 مركزاً صحياً إضافياً، وهو ما قد يحرم نحو سبعة ملايين شخص من الخدمات الصحية المنقذة للحياة.

حمى شديدة وصداع

من محافظة لحج، يقول محمود علي لـ «العربي الجديد»: «شعر ولدي بأعراض حمى شديدة وصداع، وآلام في العضلات والمفاصل مع تقيؤ شديد، وهذه أعراض تختلف عن أعراض الحمى المعروفة، وحين عرضناه على الطبيب



تقرير



أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها أطلقت أخيراً حملة موسعة لمكافحة حمى الضنك في المناطق المتضررة، تشمل تنفيذ أنشطة للتثقيف الصحي، والرش الضبابي، موضحة أن الحملة تركز على خفض معدلات الإصابات والوفيات، والحد من مواقع تكاثر البعوض، ورفع مستوى الوعي العام، والحد من انتقال الأمراض.



تفشي غير مسبوق

يونيو: إنه "جرى الإبلاغ عن أكثر من 3,900 حالة إصابة بحمى الضنك في محافظتي عدن ولحج، خلال الفترة بين يناير/كانون الثاني وإبريل/نيسان 2025". وأضافت المنظمة أن من بين هذه الحالات سجلت 14 وفاة مرتبطة بالمرض. في الفترة ذاتها، مع التفشي الواسع لوباء حمى الضنك الفيروسي.

حملة موسعة لمكافحة الوباء

أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها أطلقت أخيراً حملة موسعة لمكافحة حمى الضنك في المناطق المتضررة، تشمل تنفيذ أنشطة للتثقيف الصحي، والرش الضبابي، موضحة أن الحملة تركز على خفض معدلات الإصابات والوفيات، والحد من مواقع تكاثر البعوض، ورفع مستوى الوعي العام، والحد من انتقال الأمراض. وتعرف «حمى الضنك» بأنها عدوى فيروسية ينقلها البعوض إلى البشر، وهي أكثر شيوعاً في المناخات الاستوائية وشبه الاستوائية، ومعظم الأشخاص الذين يصابون بها لا تظهر عليهم أعراضها، وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً في حمى شديدة وآلام بالجسم والغثيان والطفح الجلدي، ويمكن أن تسبب الوفاة في الحالات الوخيمة.

المصدر: العربي الجديد

في يوم 20 مايو/ أيار الماضي فجع الوسط الإعلامي اليمني بوفاة المصورة ضي إسكندر إثر إصابتها بحمى الضنك التي تنتشر بشكل غير مسبوق في مدينة عدن. تم إسعاف المصورة الشابة التي كانت تنزف إلى مستشفى خليج عدن، وإدخالها إلى غرفة العناية المركزة، وأعلن الأطباء حاجتها إلى كميات من الدم وبعض المستلزمات الإسعافية من أجل إنقاذ حياتها، لكن مقاومتها للمرض لم تدم سوى بضع ساعات قبل أن تلفظ أنفاسها الأخيرة. وتقول الطبيبة ريم محمد، لـ«العربي الجديد»: «تعد حمى الضنك والملاريا من الأمراض المستوطنة في اليمن، والتي يتضاعف عدد المصابين بها نتيجة الأوضاع المتردية في البلاد، وانتشار البعوض الناقل لها، فضلاً عن النزوح، والعشوائيات، وضعف القطاع الصحي. وتأخر تلقي المرضى الرعاية الطبية من أبرز أسباب الوفيات، والتي تزايدت أخيراً بشكل مخيف».

وكانت منظمة الصحة العالمية قد رصدت ارتفاع حالات الإصابة بحمى الضنك في محافظتي عدن ولحج، جنوبي اليمن، منذ بداية العام الجاري. وقالت المنظمة في سلسلة تغريدات على حسابها في منصة اكس، وأخر



تحذيرات من عودة تفشي الحصبة في أكثر من محافظة

الطبية/ متابعات

حذرت منظمة أطباء بلا حدود من تفشي وباء الحصبة في محافظة ذمار، الواقعة جنوب العاصمة صنعاء. وقالت المنظمة -في بيان لها- إن الكثير من اليمنيين يعيشون في قلق بالغ مع إصابة أطفالهم بالحصبة وتدهور صحتهم، حيث يكافح الكثيرون للحصول على الرعاية الصحية.

الرعاية الطبية الملحة للأطفال المصابين بالمرض في ذمار منذ أوائل أبريل 2025.

يُعالج الفريق حالياً المرضى في جناح العزل بمستشفى الوحدة، في معبر الذي تبلغ سعته 40 سريراً. كما يُقدم الفريق استشارات طبية مجانية من خلال ثلاث عيادات مُتقلة تجوب ست مديريات في المحافظة. نظراً للصعوبات التي يواجهها هؤلاء المرضى في الحصول على الرعاية الصحية اللازمة، يقدم الفريق أيضاً خدمات الإحالة ونقل المرضى من العيادات المتقلة إلى مركز العزل، وينقل الحالات الشديدة من مركز العزل إلى مراكز طبية أكثر تقدماً.

فجوات كبيرة وتطعيم محدود

وقالت أطباء بلا حدود إنه بين أبريل ويوليو 2025، عالج فريق أطباء بلا حدود أكثر من 1400 مريض مصاب بالحصبة في ذمار من خلال أنشطتنا في مستشفى الوحدة والعيادات المتقلة، وكان أكثر من 56% من المرضى أطفالاً دون سن الخامسة. وبينما يصعب تحديد جميع العوامل التي تزيد من تحديات مكافحة الحصبة وغيرها من الأمراض

وأضافت «في قلب البلاد، شهدت محافظة ذمار تفشياً حاداً للحصبة في الأشهر الأخيرة. بعد أكثر من عقد من الصراعات المستمرة التي أنهكت البلاد وقيدت بشكل كبير الوصول إلى الرعاية الصحية».

وتابعت «أصبح الناس عرضة لأمراض يمكن الوقاية منها. تشاهد العائلات أطفالها يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة وطفح جلدي ومضاعفات كان من الممكن تجنبها بالتدخل الطبي في الوقت المناسب».

مرض فيروسي شديد العدوى

وطبقاً للمنظمة فإن الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى، ينتشر بسهولة في الأماكن المزدحمة ويؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، خاصة لدى الأطفال دون سن الخامسة. وهو خطير بشكل خاص على أولئك الذين يعانون بالفعل من حالات صحية أو مضاعفات أخرى.

نظراً للزيادة المستمرة في حالات الحصبة في اليمن خلال الأشهر القليلة الماضية، تُقدم منظمة أطباء بلا حدود



طبقاً للمنظمة فإن الحصبة مرض فيروسي شديد العدوى، ينتشر بسهولة في الأماكن المزدحمة ويؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، خاصة لدى الأطفال دون سن الخامسة. وهو خطير بشكل خاص على أولئك الذين يعانون بالفعل من حالات صحية أو مضاعفات أخرى.



تقرير



يُعدّ تفشي مرض الحصبة في المحافظات اليمنية، بما فيها ذمار، تذكيراً واضحاً بأهمية التطعيم وضرورة الاستعداد للتدخل الطبي السريع في أوقات الأزمات. كما يؤكد على ضرورة تعزيز التدابير الوقائية والمشاركة المجتمعية وعلاج الحالات.

(19)، وبروم ميفع (9)، والريدة وقصيعر (8)، وغيل بن يمين (6)، إضافة إلى 5 حالات وافدة، ومثلها في الضليعة، وحالتين في دوعن، وحالتين في أرياف المكلا وحجر (بمعدل حالة واحدة في كل منهما).

أمراض يمكن الوقاية منها

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

وأفادت "الصحة العالمية" أنه، ومنذ عام 2017، سُجِّلت في البلاد أكثر من 1,500 حالة إصابة بالدفترية، من بينها أكثر من 200 حالة وفاة مرتبطة بالمرض، ومع عودة فيروس شلل الأطفال في عام 2021 أصيب 272 طفلاً بالفيروس المتحور. تُذكرنا هذه الأرقام المقلقة بالعواقب الوخيمة لمحدودية الوصول إلى اللقاحات".

وبحسب الليبان، تمكنت المنظمة 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".



988

مدينة تعز

47

مديرية الدير

42

مدينة المكلا

41

غيل باوزير

19

الشحر

9

بروم ميفع

8

الريدة وقصيعر

التي يمكن الوقاية منها، فإن الفجوات الكبيرة في التطعيم الروتيني ومحدودية الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية الأساسية تلعب دوراً رئيسياً في الزيادة الكبيرة في عدد مرضى الحصبة.

وقالت ديسما ماينا، المديرية القطرية لمنظمة أطباء بلا حدود في اليمن: «شهد اليمن مؤخراً زيادة مقلقة في حالات الحصبة». يأتي هذا في ظل تزايد الاحتياجات للرعاية الصحية وصعوبة حصول المواطنين عليها - فقد أدت أكثر من عشر سنوات من الحرب وعدم الاستقرار إلى تدهور الخدمات الصحية في البلاد. ومع الانخفاض الأخير في الدعم الإنساني والتمويل الدولي لنظام الرعاية الصحية في اليمن، نشعر بقلق بالغ ونحن نشهد تزايد الاحتياجات الطبية للمجتمعات المحلية.

يُعدّ تفشي مرض الحصبة في المحافظات اليمنية، بما فيها ذمار، تذكيراً واضحاً بأهمية التطعيم وضرورة الاستعداد للتدخل الطبي السريع في أوقات الأزمات. كما يؤكد على ضرورة تعزيز التدابير الوقائية والمشاركة المجتمعية وعلاج الحالات.

انتشار متزايد

في سياق متصل كانت قد كشفت إحصائية حديثة عن تسجيل أكثر من 3400 ألف إصابة بعدد من الأوبئة من بينها الحصبة، في محافظة تعز، جنوب غرب اليمن، منذ مطلع العام الجاري.

وقالت مصادر إعلامية في مكتب الصحة بمدينة تعز أن حالات الإصابة المشتبه بها بفيروس الحصبة ارتفعت إلى 988 حالة منذ بداية العام الجاري، بينها 5 وفيات مرتبطة بالمرض.

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

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

وفي هذا السياق أشارت دائرة الترصد الوبائي في ساحل حضرموت شرق اليمن إلى أن حالات الاشتباه بالحصبة بلغت 186 حالة، كانت أغلبها في مديرية الدير (47)، تليها مدينة المكلا (42 حالة)، ثم غيل باوزير (41)، والشحر



مقال

“

العنف والإعاقة النفسية للأطفال

تكشف أبحاث جديدة في علم الأعصاب أن الإساءة اللفظية في مرحلة الطفولة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نمو الدماغ وتزيد من خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية في مراحل لاحقة من الحياة.

فالأطفال الذين يتعرضون بانتظام للتقليل من شأنهم أو التهديد أو الإذلال من قبل البالغين قد يطورون نظام تهديد مفرط النشاط واستجابة ضعيفة للتجارب الإيجابية، مما يجعل تنظيم المشاعر وبناء الثقة أمراً صعباً مع نموهم.

ويُظهر هذا البحث أن الإساءة اللفظية، وإن كانت غالباً ما تُغفل، يمكن أن يكون لها آثار عميقة وطويلة الأمد على قدرة الطفل على تكوين علاقات صحية وبناء احترام الذات.

يشير الخبراء إلى أن الإساءة اللفظية تتجاوز مجرد نوبات غضب عرضية، بل تتضمن أنماطاً مستمرة من النقد أو الرفض تجعل الأطفال يشعرون بالاستخفاف والخوف.

يمكن أن تؤثر هذه الإساءة على الدماغ النامي، وخاصةً نظام التهديد، الذي يصبح مفرط النشاط، مما يجعل الإشارات الاجتماعية المحايدة تبدو مهددة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يُضعف سوء المعاملة اللفظية نظام المكافأة في الدماغ، الذي يُساعد على بناء احترام الذات من خلال التفاعلات الإيجابية.

غالباً ما تؤدي هذه التغييرات الدماغية إلى صعوبات في تكوين علاقات آمنة، وقد تسهم في مشاكل مدى الحياة مثل القلق والاكتئاب ومشاكل الثقة.

يؤكد البحث على أهمية منع الإساءة اللفظية لحماية النمو العاطفي والعصبي للأطفال. ويدعو الخبراء إلى توعية عامة واتخاذ إجراءات سياسية لحماية الأطفال من الأذى العاطفي، مشددين على أن إنهاء الإساءة اللفظية ضروري لنمو دماغي صحي وتحسين الصحة النفسية في مرحلة البلوغ.

* أخصائي الأمراض النفسية



د. عبدالناصر الهزمي*

يمكن أن تؤثر هذه الإساءة على الدماغ النامي، وخاصةً نظام التهديد، الذي يصبح مفرط النشاط، مما يجعل الإشارات الاجتماعية المحايدة تبدو مهددة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يُضعف سوء المعاملة اللفظية نظام المكافأة في الدماغ، الذي يُساعد على بناء احترام الذات من خلال التفاعلات الإيجابية.



صحة الرجل



يعاني 16 مليون رجل من انخفاض كتلة العظام (osteopenia) وهي حالة تنخفض فيها كثافة المعادن في العظام عن القيم المرجعية الطبيعية، لكنها ليست منخفضة بما يكفي لتتوافق مع معايير تشخيص هشاشة العظام.



هل تشكل صحة العظام قلقاً للرجال؟

الأخرى السمنة (18%) والصحة الجنسية (8%). مع وجود العديد من المخاوف الطبية الملحة الأخرى، غالباً ما يفاجأ الرجال بمعرفة إصابتهم بهشاشة العظام.

وقال الدكتور لويس إن الكسر قد يكون مميّتا لكبار السن، ولهذا السبب تعد الوقاية أمراً بالغ الأهمية.

ووضع الدكتور لويس: "إذا لم تمارس تمارين المقاومة في سن مبكرة، كسن الـ 30 أو الـ 40، فقد تبدأ بفقدان ما يصل إلى 3% من كتلة عظامك سنوياً".

من الممكن استعادة كثافة العظام من خلال ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والامتناع عن التدخين.

يقول لويس: "إذا حافظنا على أنماط حياة أكثر نشاطاً لفترة أطول من العمر، فإننا نتوقع فقداناً أقل للعظام".

بالإضافة إلى ذلك، بمجرد إصابة شخص ما بكسور في العمود الفقري بسبب هشاشة العظام، يمكن لأخصائي الأشعة التداخلية علاجها بإجراءات تقويم الفقرات بالحدبة أو تقويم الفقرات.

خلال تقويم الفقرات بالحدبة، يتم إدخال بالون صغير في الفقرة المكسورة ونفخه لإنشاء تجويف، ثم يتم حقن أسمنت العظام (مادة صناعية مصنوعة من بولي ميثيل ميثاكريلات) في التجويف لتثبيت الكسر وعلاج الألم.

يتضمن تقويم الفقرات حقن أسمنت العظام مباشرة في الفقرة المكسورة دون استخدام بالون، مما يوفر تثبيتاً فوراً وتخفيفاً للألم.

تهدف كلتا العمليتين إلى تخفيف الألم، واستعادة ارتفاع الفقرات، وتعزيز استقرار العمود الفقري، مما يسمح للمرضى باستعادة وظائفهم وقدرتهم على الحركة.

تجرى هذه العمليات تحت تأثير تخدير خفيف والتوجيه بالتصوير الفلوري. ويتمتع المرضى بفترة نقاهة قصيرة وتعاي في أسرع مقارنة بالجراحة المفتوحة.

أظهر استطلاع جديد أن 1% فقط من الرجال يعتبرون أن صحة العظام تشكل مصدر قلق لهم، رغم أن ضعف العظام يؤدي إلى عواقب وخيمة.

وتخضع النساء عادة لاختبارات كثافة العظام للكشف عن هشاشة العظام في الوقت ذاته لا يدرك الرجال أنهم عرضة للخطر إلا بعد تعرضهم لكسر كبير.

وأجرى الاستطلاع مركز ويكسنر الطبي التابع لجامعة ولاية أوهايو في الولايات المتحدة في الفترة ما بين الثاني والخامس من مايو/ أيار الماضي، وكتب عنه موقع يوريك أليبرت.

قال الدكتور بول لويس، أخصائي الأشعة التداخلية في مركز ويكسنر الطبي التابع لجامعة ولاية أوهايو الذي يعالج غالباً مرضى كسور العمود الفقري والحوض: "إنه مرض صامت، ويظل صامتا حتى يحدث بعض الضجيج، وينطبق هذا على الكسور".

تقدر المؤسسة الوطنية لصحة العظام العمود الفقري في الولايات المتحدة أن مليوني رجل مصابون بهشاشة العظام، المرض الذي يعني أن تصبح العظام مسامية وتفقد تدريجياً كثافتها وقوتها، مما يعرض الأفراد لخطر أكبر للإصابة بكسور العظام، حتى من السقوط البسيط.

ويعاني 16 مليون رجل من انخفاض كتلة العظام (osteopenia) وهي حالة تنخفض فيها كثافة المعادن في العظام عن القيم المرجعية الطبيعية، لكنها ليست منخفضة بما يكفي لتتوافق مع معايير تشخيص هشاشة العظام.

ويسهم فقدان هرمون التستوستيرون في ضعف العظام، ولذلك يجب على الرجال أن يكونوا أكثر وعياً بهشاشة العظام مع تقدمهم في السن.

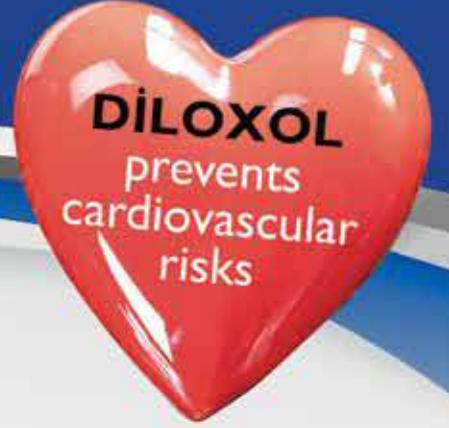
ويوصي لويس الرجال ببدء الحديث مع طبيبه حول صحة العظام في سن الـ 30، لمنح أنفسهم متسعاً من الوقت للوقاية من ضعف العظام ومساميتها.

ووجد الاستطلاع أن السرطان (32%) هو الشاغل الصحي الأول للرجال، يليه أمراض القلب (30%). وتشمل المخاوف الرئيسية





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



أشهر مشاكل الصيف الجلدية

- 3 - الطفح الجلدي الحار:** من أنواع الطفح التي تنتج عن انسداد الغدد العرقية نتيجة تراكم العرق تحت الجلد لعدم قدرته على الخروج إلى السطح، مما يسبب نتوءات مثيرة للحكة، وعندما تتفجر هذه النتوءات يصبح الطفح مثيراً للحكة والقلق، ويمكن تجنب هذه المشكلة من خلال:
- ارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة.
 - الخروج في أوقات الليل وتجنب الشمس المباشرة.
 - استخدام المراوح والتكييفات والجلوس في بيئة جيدة التهوية.
- 4 - حساسية الشمس:** يصاب بها البعض خاصة لمن يعانون من حساسية جلدية مزمنة أو وراثية أو نتيجة بعض الأدوية، وهذه الحساسية على شكل نتوءات حمراء متقشرة وحكة شديدة، تتطلب لمكافحة هذه النوعية من الحساسية:
- البقاء بعيداً عن الشمس بقدر الإمكان.
 - ارتداء ملابس واقية.
 - وضع واقي الشمس بكميات جيدة وبنوعيات مميزة.
 - إذا كنت تتناول أدوية تزيد من حساسية الشمس لابد من استشارة الطبيب المختص.
- 5 - حروق الشمس:** التي تعد أكثر مشاكل البشرة ظهوراً خلال فصل الصيف، والإصابة بها بشكل متكرر قد يؤدي إلى سرطان الجلد، حيث يمكنك تجنب حروق الشمس القاسية:
- البقاء في الظل.
 - ارتداء الملابس الفضفاضة الواسعة المغطية لجسمك.
 - النظارات الشمسية.
 - ارتداء القبعة أيضاً.
 - استخدام واقي للشمس مقاوم للماء والتعرق.
- 6 - طفح السباح الجلدي:** نوع من الطفح الجلدي يظهر في الصيف فقط نتيجة السباحة إما في المياه الملوثة أو المياه الساخنة نتيجة درجة الحرارة، أو ما يعرف بحكة السباح، وهو يظهر لدى الأشخاص الذين يسبحون في مياه البحر المالحة، للوقاية من هذه الحكة:
- عدم الإفراط في السباحة.
 - البعد عن المسابح غير النظيفة.
 - استخدام واقي الشمس بنسب يحددها الطبيب
 - استخدام الكريمات العلاجية بعد كل مرة يسبح فيها الشخص.

- مشاكل الصيف الجلدية كثيرة ومتنوعة، فخلال فصل الصيف وطقسه الحار تعمل الأشعة فوق البنفسجية على تدمير حاجز البشرة والإضرار به، ما قد يخلف بعض الآثار الجلدية المتضررة التي تظهر في هذا الفصل بشكل خاص.
- الخروج للنزهات والمسابح وممارسة الرياضة في أجواء حارة قد تؤثر بشكل كبير على البشرة وصحة الجلد، وللاستمتاع الأمثل لابد أن تتبع بعض النصائح لكل مشكلة جلدية متوقعة قد تصيبك خلال هذا الفصل.
- وفقاً لموقع **ashevilleaderm** فإن المشكلات الجلدية الشائعة في فصل الصيف تنقسم إلى:
- 1 - حب الشباب:** أهم المشكلات الجلدية التي تصيب الكثيرين خلال فصل الصيف، حيث يختلط العرق بالبكتيريا والزيوت التي تظهر من البشرة، ويجب أن تشمل الإجراءات الوقائية:
- تجفيف العرق بشكل منظم.
 - تغيير الملابس المتعرقة أولاً بأول.
 - استخدام منتجات صحية علاجية
 - تجفف البثور وفقاً لرؤية
 - الطبيب المختص بدون رائحة
 - على الوجه والظهر والرقبة
 - والصدر خالية من الزيوت ولا
 - تسد المسام.
- 2 - تهيج البشرة والحساسية:** الحساسية الصيفية أحد أهم المشكلات الجلدية التي تصيب البعض نتيجة حرارة الصيف ورطوبته، فقد تصاب البشرة بالجفاف والتهيج بسبب مكيف الهواء والشمس ومياه المسابح، لذلك يمكن تجنبها من خلال:
- الاستحمام بماء دافئ وليس ساخن بعد السباحة.
 - وضع واقي الشمس بكميات وفيرة.
 - استخدام منظفات وملطفات
 - منزوعة الرائحة.

“

الطفح الجلدي الحار: من أنواع الطفح التي تنتج عن انسداد الغدد العرقية نتيجة تراكم العرق تحت الجلد لعدم قدرته على الخروج إلى السطح، مما يسبب نتوءات مثيرة للحكة، وعندما تتفجر هذه النتوءات يصبح الطفح مثيراً للحكة والقلق





توعية



أوضح موقع "أبونيت.دي" أن الفتق عبارة عن فجوة في جدار البطن تبرز من خلالها الأمعاء أو الصفاق، وهو يحدث عندما يزداد الضغط في تجويف البطن، كما هو الحال أثناء ممارسة الأنشطة الشاقة أو التبرز أو السعال أو العطس أو الضحك أو الانحناء.

الفتق.. قد يصبح خطيراً فجأة

يمثل الفتق حالة طبية خطيرة، ويجب فحصه دائماً في أسرع وقت ممكن، نظراً لأنه حتى لو لم يكن مؤلماً فقد يصبح خطيراً فجأة.

وأوضح موقع "أبونيت.دي" أن الفتق عبارة عن فجوة في جدار البطن تبرز من خلالها الأمعاء أو الصفاق، وهو يحدث عندما يزداد الضغط في تجويف البطن، كما هو الحال أثناء ممارسة الأنشطة الشاقة أو التبرز أو السعال أو العطس أو الضحك أو الانحناء.

وعندما ينخفض الضغط، يمكن أن يعود الفتق إلى طبيعته. ومع ذلك، يجب أخذ الفتق المختفي على محمل الجد شأنه في ذلك شأن الفتق المرئي، فكل فتق قد يكون خطيراً، حتى لو لم يسبب ألماً.

أنواع عديدة ومختلفة للفتق وأضاف الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، أن هناك أنواعاً عديدة ومختلفة من الفتق، حيث يولد بعض الأشخاص به، بينما يصاب به آخرون مع مرور الوقت. ويعود الفتق السري هو النوع الأكثر شيوعاً، ويولد الكثيرون بهذا الفتق، لكنه ليس وراثياً. وتلتئم معظم حالات الفتق السري الخلقي تلقائياً في سن الرابعة أو الخامسة. وإذا استمر الفتق، فغالبا ما لا يلاحظ إلا بعد ذلك بكثير، عندما يكبر حجمه. ويلاحظ الفتق السري من خلال بروز سرة البطن، على سبيل المثال لدى النساء أثناء الحمل.

ويمكن أن يسبب الفتق أعراضاً مختلفة مثل الإمساك والغثيان والقيء. ويحدث هذا عندما ينقطع تدفق الدم إلى الأنسجة البارزة، ويطلق النسيج المحتجز مواداً التهابية، وقد يسبب تسهما دمويًا يهدد الحياة (إنتان الدم).

ويمكن أن يحدث أي فتق ويسبب حالة طبية طارئة، لذا يجب استشارة الطبيب فور الاشتباه في الإصابة بالفتق. ويعالج الفتق جراحياً، وغالباً ما يكون ذلك عن طريق تنظير البطن بأقل تدخل جراحي. وعادة ما يمكن ممارسة الأنشطة اليومية الخفيفة في غضون أيام قليلة بعد العملية. ومع ذلك، يجب تجنب ممارسة الرياضة ورفع الأشياء الثقيلة لبضعة أسابيع.

ويعد الفتق الإربي أكثر شيوعاً لدى الرجال، حيث يمتلك الرجل فتحة صغيرة في عضلات الأربية تمر من خلالها الأوعية الدموية، التي تُغذي الخصيتين بالدم. ونتيجة لذلك، يكون الرجل أكثر عرضة للإصابة بالفتق الإربي في هذه المنطقة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأشخاص الذين يعملون في وظائف شاقة تتطلب رفع أشياء ثقيلة على سبيل المثال، هم أكثر عرضة للإصابة بالفتق، في حين يعتبر الأشخاص، الذين يعملون في وظائف تتطلب الجلوس لفترات طويلة، أقل عرضة للخطر.



ويعد الفتق السري هو النوع الأكثر شيوعاً، ويولد الكثيرون بهذا الفتق، لكنه ليس وراثياً. وتلتئم معظم حالات الفتق السري الخلقي تلقائياً في سن الرابعة أو الخامسة. وإذا استمر الفتق، فغالبا ما لا يلاحظ إلا بعد ذلك بكثير، عندما يكبر حجمه. ويلاحظ الفتق السري من خلال بروز سرة البطن، على سبيل المثال لدى النساء أثناء الحمل.

وبما أن منطقة الإربية تمثل نقطة ضعف طبيعية، فإن الفتق يحدث فيها أيضاً بشكل متكرر، ومن هنا جاء اسم الفتق الإربي.

تحذير من قيلولة قبل الغروب

حذرت دراسة حديثة من أن النوم لفترة قصيرة (الغفوة) قبل غروب الشمس؛ قد يزيد من خطر الوفاة لدى الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن. ونُشرت الدراسة في دورية "سليب" المتخصصة في أبحاث النوم، وكشفت عن تزايد المخاطر المرتبطة بالنوم في منتصف اليوم وبداية فترة العصر، هذه النتائج تتعارض مع الاعتقاد الشائع حول فوائد القيلولة؛ مما يستدعي المزيد من الأبحاث في هذا المجال.

وحلل باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد والمستشفى العام في ماساشوسيتس بيانات أكثر من 86 ألف شخص، حيث زُود المشاركون بأجهزة صغيرة لقياس فترات نومهم بين الساعة التاسعة صباحاً والسابعة مساءً.

وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط فترات الغفوة خلال ساعات النهار يبلغ حوالي 24 دقيقة، كانت الفترة الأكثر شيوعاً للحصول على قسط من النوم بين الساعة التاسعة والحادية عشرة صباحاً، بينما كانت الأقل شيوعاً بين الحادية عشرة صباحاً والواحدة بعد الظهر.





استخدام الذكاء الاصطناعي في فهم الجينات

فقط على وجود الجينات الصحيحة، بل أيضا على التفاعل في شكل ثلاثي الأبعاد محدد، حيث يؤثر هذا التكوين على نشاط الجينات وانقسام الخلايا، وأي خلل في هذه البنية يمكن أن يؤدي إلى أمراض مختلفة بما في ذلك السرطان، بحسب وكالة "فنا". وعادة ما يدرس العلماء البنية المكانية للحمض النووي باستخدام المجهر الفلوري، حيث يتم تزويد أجزاء من الحمض النووي بعلامات مضيئة لرؤية مواقعها. ونظرا لطبيعة هذه الطريقة، توجد دائما فجوات في هذه البيانات.

تمكّن علماء من معهد سكولكوفو للعلوم والتكنولوجيا الروسي (سكولتيك) من سد الفجوات في البيانات المتعلقة بالمسافات بين الجينات في الحمض النووي "دي إن إيه" (DNA) باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، مما يفتح آفاقا جديدة لفهم أفضل لتكوين الجينوم ووظائفه. وأكد العلماء أن هذا الإنجاز يمثل خطوة مهمة نحو تشخيص وعلاج أكثر دقة للأمراض الوراثية، وفقا لدراسة نشرها المعهد. وأفاد المعهد بأن الأداء السليم للحمض النووي في الخلية لا يعتمد

ابتكار علاج للتهابات الجيوب الأنفية

البصرية، والنشاط الضوئي المحفز. ويتيح هذا العلاج استهداف البؤر المتهبة حتى في وجود إفرازات قيحية لزجة في الجيوب الأنفية، وتدمير الأغشية الحيوية للبكتيريا. وتعتمد الطريقة بشكل رئيسي على الروبوتات الدقيقة المسماة "CBMRS" من مادة BioI مشبعة بذرات النحاس، والتي تُنشط بواسطة الضوء المرئي المُزوّد بمسبار من الألياف الضوئية. وتسهم هذه الروبوتات، عند دخولها إلى بؤر الالتهاب في الجيوب الأنفية، في إطلاق جزيئات الأوكسجين التفاعلية، مما يقلل لزوجة القيح.

ذكرت مجلة "ساينس أدفانس" أن هناك طريقة يمكن من خلالها علاج التهابات الجيوب الأنفية دون الحاجة لاستخدام الأدوية، عن طريق استهداف بكتيريا العدوى. وأشارت المجلة إلى أن الطريقة تعتمد على روبوتات مجهرية قادرة على الوصول إلى مناطق عميقة في الجيوب الأنفية، ومن ثم تدمير الأغشية الرقيقة للبكتيريا المسببة للعدوى. وأبرزت المجلة بحثاً عن الطريقة التي تعتمد على دمج 3 تقنيات، هي: التحكم المغناطيسي، الإضاءة بالألياف



اكتشاف سر تطور الانسداد الرئوي

والميكروبات عن طريق ابتلاعها. إلا أن الباحثين وجدوا أن هذه الخلايا، عند امتلائها بالكربون، تصبح أكبر حجماً وأكثر تهجاً. وفي تجارب مخبرية لاحقة، قام الباحثون بتعريض خلايا البلمعيات لجزيئات كربون، ولاحظوا أنها أصبحت أكبر وبدأت بإنتاج كميات كبيرة من البروتينات الالتهابية. وتفتح هذه النتائج الباب أمام أبحاث مستقبلية لفهم كيفية تراكم الكربون داخل الرئة مع مرور الزمن، وإيجاد طرق جديدة للوقاية والعلاج من أمراض الانسداد الرئوي المزمن المزمنة، خصوصاً في المناطق الحضرية الملوثة.



في كشف علمي جديد قد يغيّر فهمنا لمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، توصل فريق بحثي من جامعة مانشستر البريطانية إلى أن رئات المصابين بهذا المرض تحتوي على خلايا مملوءة بكميات غير عادية من الكربون الشبيه بالسخام، تفوق بثلاثة أضعاف تلك الموجودة في رئات المدخنين الذين لا يعانون من المرض. هذا التراكم المفرط يبدو أنه يؤدي إلى تضخم الخلايا وإطلاق بروتينات مسببة للالتهاب، ما يساهم في تدهور وظائف الرئة ويشير إلى دور أكثر خطورة للتلوث في نشأة المرض. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة ERJ Open Research مؤخراً، وقد ركزت الدراسة على خلايا مناعية تُعرف باسم "البلمعيات السنخية"، وهي خلايا تقوم عادةً بحماية الرئة من الجزيئات الضارة



دواء



وفقاً للخبراء، للكافيين تأثير كبير على الأدوية، مثل أقراص علاج نزلات البرد، وحتى مضادات الاكتئاب، إذ يعزز طاقة الجسم بشكل كبير ورغم احتواء الشاي أيضاً على الكافيين، إلا أن تركيزه أقل من القهوة، وتأثيره أقل بكثير



أدوية لا تتناولها مع قهوتك الصباحية

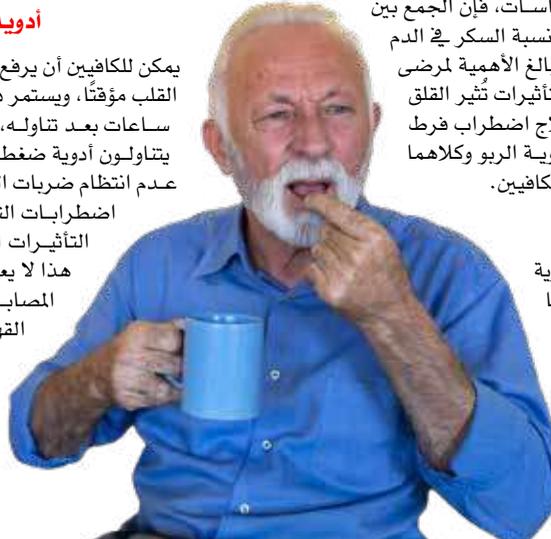
وقهوتك الصباحية تُعيق ذلك تشير الدراسات إلى أن تناول القهوة بعد تناول دواء الغدة الدرقية بفترة وجيزة يقلل من امتصاصه بنسبة تصل إلى 50 % . كما يسرع الكافيين من حركة الأمعاء، مما يقلل من وقت امتصاص الدواء، وقد يرتبط به في المعدة، مما يصعب على الجسم امتصاصه .

مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية

تحتوي بعض مسكنات الألم الشائعة، مثل الباراسيتامول، أو حتى الأسبرين، على كافيين مضاف، لذا، فإن شرب القهوة مع الأقراص قد يسرع امتصاص هذه الأدوية عن طريق تسريع إفراغ المعدة وزيادة حموضة المعدة، وبينما يساعد تناول القهوة على تسريع عمل مسكنات الألم، إلا أنه قد يزيد أيضاً من خطر الآثار الجانبية مثل تهيج المعدة أو النزيف، خاصة عند تناوله مع مصادر أخرى للكافيين ورغم عدم الإبلاغ عن أي حالات خطيرة، إلا أنه يُنصح بالحدز .

أدوية القلب

يمكن للكافيين أن يرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب مؤقتاً، ويستمر ذلك عادةً من ثلاث إلى أربع ساعات بعد تناوله، بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون أدوية ضغط الدم أو أدوية تُسيطر على عدم انتظام ضربات القلب، والمعروفة أيضاً باسم اضطرابات النظم القلبية، فقد يبطل ذلك التأثيرات المقصودة للدواء ومع ذلك، هذا لا يعني أنه يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القلب تجنب القهوة تماماً، ولكن يجب عليهم مراقبة تأثيرها على أعراضهم والنظر في الحد من تناولها أو التحول إلى القهوة منزوعة الكافيين إذا لزم الأمر .



قد يتفاعل فنجان قهوتك الصباحي مع الأدوية التي تتناولها، مما يغير سرعة امتصاصها في مجرى الدم، في هذا التقرير نتعرف على الأدوية التي لا يُنصح بخلطها مع القهوة لأنها قد تتفاعل معها .

وفقاً للخبراء، للكافيين تأثير كبير على الأدوية، مثل أقراص علاج نزلات البرد، وحتى مضادات الاكتئاب، إذ يعزز طاقة الجسم بشكل كبير ورغم احتواء الشاي أيضاً على الكافيين، إلا أن تركيزه أقل من القهوة، وتأثيره أقل بكثير إليك بعض الأدوية التي يجب الحذر منها، بحسب موقع "تايمز ناو" :

أدوية الإنفلونزا التي تُصرف دون وصفة طبية

يمكن للخصائص المنشطة للكافيين، الموجودة في أدوية البرد والإنفلونزا، أن تضاعف آثاراً مثل زيادة معدل ضربات القلب، والتوتر، والأرق، مما يسرع عمل الجهاز العصبي المركزي. عند شرب القهوة مع الأدوية، تتضاعف هذه التأثيرات، ولأن العديد من أدوية البرد تحتوي بالفعل على كافيين مضاف، فإن ذلك يزيد من المخاطر، وفقاً للدراسات، فإن الجمع بين الكافيين وبين الأدوية يرفع أيضاً نسبة السكر في الدم ودرجة حرارة الجسم، وهو أمر بالغ الأهمية لمرضى السكري، يقول الأطباء إن هذه التأثيرات تُثير القلق أيضاً عند دمجها مع أدوية علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو مع أدوية الربو وكلاهما يتشابه في تركيبه الكيميائي مع الكافيين .

أدوية الغدة الدرقية

تتداخل القهوة مع امتصاص أدوية الغدة الدرقية، يُنصح عمومًا بالانتظار من 30 إلى 60 دقيقة على الأقل بعد تناول دواء الغدة الدرقية قبل تناول القهوة لتقليل أي تداخل محتمل، ووفقاً للأطباء، فإن أدوية الغدة حساسة للغاية للتوقيت،



أمراض مزمنة



دليل صيفي لمرضى السكري

بعد فتحها، فيجب الاحتفاظ بها في درجة حرارة الغرفة وفق موقع برنامج الخدمات الوطنية لمرضى السكري الأسترالي. ويجب عدم تخزين القلم/الحقن التي يستخدمها المريض في درجات حرارة تزيد على 30 درجة مئوية، أي على حافة النافذة أو تحت أشعة الشمس المباشرة، فالإنسولين حساس جدا لدرجات الحرارة المرتفعة، ويصبح غير فعال عند تعرضه لدرجات حرارة تزيد على 30 درجة مئوية، كما لا يمكن تجميد الإنسولين لأنه سيصبح غير فعال. ويجب وضع حقن الإنسولين في حقيبة تبريد (لكن لا يوضع الإنسولين مباشرة على الثلج) عند الخروج من المنزل، مع الانتباه لعدم تركها في السيارة.

ويجب تخزين أدوية السكري ولوازمها الأخرى في مكان بارد وجاف بعيدا عن الحرارة وأشعة الشمس، واتبع دائما تعليمات التخزين الموجودة على ملصق الدواء. وقد تلفت الحرارة جهاز قياس سكر الدم، أو مضخة الأنسولين، أو جهاز مراقبة الغلوكوز المستمر، أو جهاز مراقبة الغلوكوز الفوري، وإذا كان المريض يستخدم أيا من هذه الأدوات فعليه استشارة الطبيب حول كيفية استخدامها بأمان.

ارتد ملابس مناسبة

يجب على مريض السكري حماية جسمه دائما من الحرارة والشمس لتقليل خطر الإصابة بحروق الشمس. وعليه ارتداء أحذية تغطي قدميه، بما في ذلك الجزء العلوي، خاصة إذا كان يعاني من ضعف الإحساس في قدميه، وسيساعد ذلك على حمايتهما من حروق الشمس، وكذلك الحروق السطحية الناتجة عن الرمال الساخنة أو الأرصفة أو الإصابات الأخرى.

ويجب على مريض السكري اتخاذ احتياطات إضافية إذا كان يعاني من مضاعفات مثل تلف الأعصاب والأوعية الدموية، حيث يمكن أن تؤثر على قدرة الجسم على التعرق والتحكم في درجة حرارته، وهذا يزيد من خطر الجفاف والإجهاد الحراري.

يضطرب مرضى السكري إيقاع حياتهم على أوقات أدويتهم، ويربطون خروجهم ونزهاتهم بالإنسولين وفحص سكر الدم (الغلوكوز) ويزيد فصل الصيف من أعبائهم حيث قد يتأثرون أكثر من غيرهم بارتفاع درجات الحرارة، وهناك بعض الاعتبارات الإضافية التي عليهم مراعاتها.

احذر الجفاف

يقبل شعور مرضى السكري بالعطش، مما يجعلهم أكثر عرضة لخطر عدم شرب كمية كافية من السوائل في الأجواء الحارة، ويؤدي هذا إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى طرح المزيد من السكر عبر البول، ويزيد من الحاجة إلى السوائل وفق "بوابة معلومات السكري الألماني". ويمكن أن يفاقم ضعف التحكم في سكر الدم هذه المشكلة، حيث يضطرب توازن الماء في الجسم، مما قد يؤدي إلى اختلالات أيضية واضطرابات وظيفية تؤثر على الكلى والقلب وأعضاء أخرى. ويضمن شرب كميات كافية من الماء بانتظام الحفاظ على رطوبة الجسم، وفي حال وجود قيود على كمية السوائل التي يمكن للمريض شربها - كما هو الحال في بعض الأمراض - يجب التحدث للطبيب حول الكمية المناسبة.

افحص سكر الدم بشكل متكرر

قد يزيد الطقس الحار من خطر انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم، وذلك لأن ارتفاع درجات الحرارة يمكن أن يؤثر على سرعة استخدام الجسم للإنسولين. وينصح المرضى بفحص مستويات الغلوكوز بانتظام، وفحصه عند ممارسة الرياضة أو الشعور بالإعياء، وينصح المرضى بحمل ما يرفع سكر الدم في حال انخفاضه.

احفظ الأدوية بعيدا عن الشمس

قد تلفت الحرارة الأنسولين والأدوية الأخرى القابلة للحقن مما يضعف فعاليتها، ويجب تخزين حقن الإنسولين في الثلاجة قبل فتحها. أما



يجب على مريض السكري حماية جسمه دائما من الحرارة والشمس لتقليل خطر الإصابة بحروق الشمس. وعليه ارتداء أحذية تغطي قدميه، بما في ذلك الجزء العلوي، خاصة إذا كان يعاني من ضعف الإحساس في قدميه، وسيساعد ذلك على حمايتهما من حروق الشمس، وكذلك الحروق السطحية الناتجة عن الرمال الساخنة أو الأرصفة أو الإصابات الأخرى.

Acne Cure Solution



طريقة الاستخدام

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

محلول موضعي للقضاء على حب الشباب

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

أكني كيور الحل الآمن لعلاج حب الشباب وبأقل آثار جانبية.

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

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



تغذية



فوائد مذهشة للعشاء المبكر

الجوع يعود بالطريقة الصحيحة

بدلاً من إجبار نفسك على تناول وجبة الإفطار أو تخطيها تماماً، يبدأ جسمك بالرغبة في تناول طعام صحي وحقيقي في الصباح بعد تناول عشاء خفيف في وقت مبكر، وذلك لأنه يعيد ضبط ساعة الجوع لديك، وتشعر في الصباح بالرغبة في تناول الطعام.

يعزز صفاء البشرة

هذا التأثير بسيط ولكنه حقيقي جداً، تخفيف عبء الهضم بين عشية وضحاها يؤدي إلى تحسين دورات إزالة السموم، مما يترجم إلى بشرة أكثر صفاءً وانتعاشاً، وبعد بضعة أيام، يبدأ الوجه بمظهر أقل بهتاناً، خاصة في الصباح.

يصحح الأكل أكثر وعياً

مع تناول وجبات العشاء في وقت مبكر، غالباً ما يُخطئ للوجبات بشكل أفضل، ويقل احتمال تناول الوجبات الخفيفة المتسارعة في وقت متأخر من الليل أو نوبات الجوع، كما يقل احتمال الخلط بين مشاعر التعب والملل والجوع، وتبدو خيارات الطعام أكثر صحة، والمثير للدهشة أن الوجبات تصبح أكثر متعة عندما لا يكون هناك عجلة لتناول الطعام والنوم بعدها مباشرةً.

قد يبدو إنهاء العشاء مبكراً، قبل الثامنة مساءً، مسألة صعبة، لكنها عادة لها منافع صحية كثيرة، وبالإمكان تجربتها لمدة أسبوع واحد فقط لإدراك مدى فوائدها.

ويوضح تقرير موقع "تايمز أوف انديا" ما الذي يتغير عندما تتخلى عن الوجبات الخفيفة المتأخرة وتبدأ بتناول العشاء بحلول الساعة الثامنة مساءً.

يصح النوم أفضل دون بذل الكثير من الجهد

عندما لا تكون معدتك مشغولة بهضم الطعام الدسم في وقت متأخر من الليل، يحصل جسمك أخيراً على فرصة للراحة التامة، وستجد أنك تنام أسرع، وتستمر في النوم لفترة أطول، بل وتستيقظ وأنت تشعر بخفة في جسمك لا يستمتع بالعمل لساعات إضافية عندما يكون من المفترض أن يسترخي، حيث تصبح معدتك خفيفة بما يمنحك عقلاً هادئاً ومرتاحاً.

لا مزيد من الاستيقاظ منتفضاً

هل تشعر بالانتفاخ المزعج في الصباح؟ قد ينتهي هذا الأمر مع تناول وجبة عشاء خفيفة قبل الساعة الثامنة، حيث يساعد ذلك جهازك الهضمي ويمنحه وقتاً كافياً طوال الليل للعمل بشكل أفضل، لذلك لا تتناول وجبات خفيفة في وقت متأخر من الليل، سيخفف ذلك من العبء على جهازك الهضمي ويجنبك أي مشاكل خاصة في منتصف الليل.



بدلاً من إجبار نفسك على تناول وجبة الإفطار أو تخطيها تماماً، يبدأ جسمك بالرغبة في تناول طعام صحي وحقيقي في الصباح بعد تناول عشاء خفيف في وقت مبكر، وذلك لأنه يعيد ضبط ساعة الجوع لديك، وتشعر في الصباح بالرغبة في تناول الطعام.

أغذية صديقة للصيف

هناك فواكه أيضاً تساعد في زيادة نسبة المياه التي تتناولها بطريقة غير مباشرة، وترطب الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين الشوكي، والبرتقال الصيفي والكيوي لاحتوائهما على فيتامين C.

ويقدر خبراء التغذية الصحية كمية أكل الفواكه المطلوب تناولها يومياً، بأنه "إذا كان الشخص ليس مصاباً بالسكري فيمكنه تناول ما بين 1000 و1500 غرام باليوم، أما إذا كان مصاباً



بالسكري فلا يمكنه تجاوز نصف الكيلو، مؤكداً على تفضيل أكل الفواكه وليس عصراها؛ للاستفادة من الألياف في تحسين الجهاز الهضمي وامتصاص السكريات في الجسم. وهناك أنواع أخرى من الأغذية الصديقة للإنسان في الصيف، منها الخيار، الموز، الحليب، الزبادي، الشاي الأخضر والأسود، مشروبات الأعشاب، السمسم، الرمان لما تحتويه من ألياف وفيتامينات. ويفضل خبراء التغذية الصحية بآكل الفواكه وليس عصراها؛ للاستفادة من الألياف، وتتصح بشرب المياه بانتظام، على ألا يكون مثلاًجاً.



طب بديل

أعشاب تتصدى للقلق والزهايمر



حماية خلايا الدماغ من التلف، خاصةً التلف المرتبط بمرض ألزهايمر. والأمر المثير للاهتمام بشكل خاص هو أن هذا الحمض ينشط فقط في مناطق الدماغ المتهبة، مما قد يقلل من الآثار الجانبية له بالمناطق الأخرى السليمة. ووفقاً للدراسة، فإن إكليل الجبل يحفز الدورة الدموية، مما يساعد على إيصال مزيد من الأكسجين والمغذيات إلى الدماغ. كما يتميز بخصائص مهدئة، حيث إن رائحته يمكن أن تقلل من القلق وتحسن النوم.

كشفت دراسة جديدة أن أعشاب إكليل الجبل (الروزماري) الشهيرة يمكن أن تتصدى للقلق ومشاكل الذاكرة وتقلل خطر الإصابة بآلزهايمر.

وبحسب صحيفة "الإنديبندنت"، فقد قال فريق الدراسة إن إكليل الجبل غني بمركبات نباتية لها تأثيرات جيدة على الصحة بشكل عام، وعلى العقل والإدراك بشكل خاص. ومن أقوى هذه المركبات حمض الكارنوسيك، وهو مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات يساعد على

دور واعد لمستخلصات "الفراولة"

والفلافونويدات مثل التوت المتوسطي ساعدت في تقليل الالتهابات وتحسين صحة الأمعاء. وتستخدم شجرة الفراولة المتوسطة منذ قرون في الطب الشعبي لعلاج أمراض مختلفة، ويعود ذلك لمركباتها النشطة ذات الخصائص المضادة للالتهابات والأكسدة، والتي قد تشكل أساساً للعلاجات مستقبلية آمنة وفعالة. ورغم أن نتائج الدراسة لا تزال في مرحلة التجارب الحيوانية، إلا أنها تمهد الطريق أمام دراسات سريرية مستقبلية على البشر، بهدف تأكيد فعالية وسلامة استخدام المستخلصات النباتية في علاج مرضى التهاب القولون التقرحي.

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة "بروفانس" الفرنسية، عن دور واعد لمستخلصات شجرة الفراولة المتوسطة (Arbutus unedo) المعروفة أيضاً بتوت البحر المتوسط، في تقليل أعراض التهاب القولون التقرحي وهو أحد أبرز أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD). وأظهرت الدراسة المنشورة بدورية "Science of Food and Agriculture" المتخصصة، أن المستخلصات النباتية الغنية بالبوليفينولات



مكون طبيعي مضاد للالتهاب

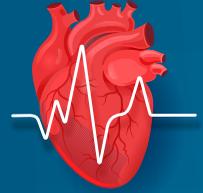
الإصابة ببعض السرطانات مثل القولون والكبد، وفقاً لموقع "24". وتوصي التوجيهات الطبية بتناول جرعات يومية تتراوح بين 170 ملغراماً إلى 1 غرام، من 3 إلى 4 مرات، دون تجاوز 4 غرامات للبالغين وغرام واحد للحوامل، مع التحذير من استخدامه في حالات معينة كالحمل الحساس أو اضطرابات تخثر الدم. وتتضمن الآثار الجانبية عند تناول الزنجبيل بجرعة عالية، حرقة المعدة، آلاماً في البطن، وتجشؤاً، وإسهالاً، وتيجياً في الفم والحلق، ما يستدعي استشارة الطبيب قبل اعتماده ضمن النظام الغذائي.



كشفت دراسات طبية حديثة عن الدور المتجدد للزنجبيل كمكون طبيعي فاعل في تعزيز صحة الإنسان، بعد أن شكّل لقرون طويلة ركيزة في الطب التقليدي لعلاج مشكلات المعدة والغثيان. ويحتوي الزنجبيل على أكثر من 400 مركب مضاد للالتهاب، ما يجعله مؤثراً في الوقاية من أمراض مزمنة تشمل القلب، السرطان، السكري، واضطرابات المناعة. وأظهرت الأبحاث أن تناول الزنجبيل بانتظام يساهم في تعزيز الهضم، وتقليل الانتفاخ والإمساك، فضلاً عن فعاليته في التخفيف من الغثيان لدى الحوامل والمرضى الخاضعين للعلاج الكيميائي وقدرته في دعم المناعة بفضل خصائصه المضادة للميكروبات، إذ أظهر فاعلية في مكافحة بعض أنواع البكتيريا تفوق أحياناً المضادات الحيوية. وبيّنت الأبحاث أن تناول 4 غرامات يومياً من الزنجبيل قد يخفف ضغط الدم بنسبة تصل إلى 8٪، إضافة إلى تقليله من خطر



حمض يقلل احتمالات الإصابة بالنوبات



نبض



أوضح الباحثون أن حمض الفيروليك يمنع دخول الكالسيوم إلى الخلايا العضلية، وهو ما يؤدي إلى انقباض الشرايين، كما يساعد أيضاً في وقف عمل بروتين معين يحمل اسم الميوسين، وهو من العوامل المسببة للانقباض.

البشر، أن حمض الفيروليك يقلل انقباض الأوعية جراء أي تحفيز كيميائي داخل الجسم، وتوصلوا إلى أن هذا المركب يعمل من خلال آليتين مختلفتين لوقاية الجسم من نوبات القلب، وفقاً للوكالة الألمانية. وأوضح الباحثون أن حمض الفيروليك يمنع دخول الكالسيوم إلى الخلايا العضلية، وهو ما يؤدي إلى انقباض الشرايين، كما يساعد أيضاً في وقف عمل بروتين معين يحمل اسم الميوسين، وهو من العوامل المسببة للانقباض. واكتشف الباحثون أن حمض الفيروليك أكثر فائدة من مادة الديلتيازيم التي تستخدم على نطاق واسع في توسيع الأوعية الدموية.



توصلت دراسة علمية أجريت في اليابان إلى أن حمض الفيروليك، وهو مركب نباتي يوجد في القهوة والأرز، يقلل احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية. وأكد الباحثون من كلية الصيدلية بجامعة توهو اليابانية أن حمض الفيروليك يمنع انقباضات الشرايين، التي تسبب النوبات القلبية وأوجاع الصدر والعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة. وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Journal of Pharmacological Sciences المتخصصة في علم الدواء، وجد الباحثون خلال تجارب على أوعية القلب للخنازير، التي تشبه أوعية

كثافة الدم قد تهدد حياتك

- الجفاف.
- أمراض القلب مثل عيوب صمامات القلب أو قصور القلب.
- أمراض نخاع العظم.
- أمراض الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الربو القصبي.
- السرطان.
- ويمكن الاستدلال على ارتفاع كثافة الدم من خلال ملاحظة الأعراض التالية:
- احمرار شديد في الوجه.
- الصداع.
- الدوار.
- طنين الأذنين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- حكة في جميع أنحاء الجسم.
- وعند ملاحظة هذه الأعراض، ينبغي استشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن. ويمكن أخذ عينة دم لتحديد نسبة خلايا الدم في إجمالي حجم الدم.

حذرت مؤسسة القلب الألمانية من أن ارتفاع كثافة الدم قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة تهدد الحياة. وأوضحت المؤسسة أن ارتفاع كثافة الدم يُعرف طبياً باسم كثرة الحُمُر، ويعني ذلك وجود عدد كبير جداً من خلايا الدم الحمراء في الدم، ومن ثم يصبح الدم لزجاً ويزداد كثافة، الأمر الذي يتطلب جهداً أكبر لضخه عبر الشرايين، مما يسبب ضغطاً كبيراً على الجسم، وخاصة القلب. وبالتالي يزداد خطر الإصابة بالجلطات أو النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. وأضافت المؤسسة أن ارتفاع كثافة الدم قد يكون مرضاً قائماً بذاته، الذي يحدث مثلاً بسبب الاستعداد الوراثي أو التدخين المفرط، كما أنه قد يكون علامة على وجود أمراض محتملة مثل: - نقص نقل الأكسجين في الدم. - التهابات الجهاز الهضمي وعدم تحمل الطعام.





10 الأنيميا أثناء الحمل.. أعراض لا تتجاهليها

مع النشاط البدني، في حين أن الصداع الخفيف العرضي شائع أثناء الحمل.

6 - يمكن أن يؤدي ضعف الدورة الدموية الناتج عن فقر الدم إلى جعل يديك وقدميك تشعران بالبرودة بشكل مستمر، حتى في البيئات الدافئة، وقد تلاحظ أيضاً خدرًا أو وخزًا في يديك وقدميك، حيث يؤثر انخفاض تدفق الأكسجين على وظيفة الأعصاب.

7 - فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، يؤدي إلى جفاف الفم وزيادة خطر احمرار اللسان أو التهابه وقرح الفم المؤلمة، ولأن نقص الحديد والأكسجين يبطئ عملية الشفاء، يصبح الفم أكثر عرضة للتهيج والالتهاب.

8 - قد يُسبب الحمل أحياناً ضبابية في الدماغ بسبب التغيرات الهرمونية، ومع ذلك يمكن أن يفاقم فقر الدم هذه الحالة، إذ يؤثر نقص الأكسجين الواصل إلى الدماغ على الذاكرة والتركيز وصفاء الذهن، مما يؤدي إلى صعوبة التركيز أو النسيان.

9 - يجبر فقر الدم قلبك على بذل جهد أكبر لضخ الدم الغني بالأكسجين، مما قد يسبب نبضات قلب غير منتظمة أو سريعة، ومن الطبيعي الشعور بخفقان القلب من حين لآخر، إلا أن استمرار تسارع القلب أو خفقانه يستدعي استشارة طبيبك.

10 - يسبب اضطراب بيكا الرغبة الشديدة في تناول مواد غير غذائية، مثل الثلج والطين والورق، والأشخاص الذين يعانون من نقص الحديد أكثر عرضة للإصابة به بمرتين.

النسبة اليومية

تحتاج الحامل إلى 27 مليجراماً من الحديد يومياً، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد يساعد على الحصول على كمية كافية منه والوقاية من فقر الدم أو علاجه، وقد يتضمن علاج فقر الدم الشديد نقل الحديد عن طريق الوريد.

أمهات كثيرات يعانين خلال فترة الحمل من نقص في خلايا الدم الحمراء السليمة، والتي يطلق عليها الهيموجلوبين، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم "الأنيميا".

وقد تشير بعض الأعراض، التي نوردتها هنا، إلى الحاجة إلى علاج طبي إضافي للحفاظ على صحة الحامل والجنين، وفقاً لموقع Very well health ..

1 - يمكن أن يُسبب فقر الدم التعب لعدم حصول الجسم على كمية كافية من الأكسجين، حيث يحمل الهيموجلوبين، وهو بروتين يحتوي على الحديد في خلايا الدم الحمراء، الأكسجين إلى العضلات والأعضاء، ويزيد الحمل من حاجة الجسم للحديد، وإذا انخفضت مستويات خلايا الدم الحمراء أو الحديد أو الهيموجلوبين، يتباطأ توصيل الأكسجين، مما يسبب الشعور بالإرهاق حتى مع الحصول على قسط من الراحة.

2 - فقر الدم يقلل من مستويات خلايا الدم الحمراء، مما يُسبب شحوباً غير طبيعي في الجلد والشفتين والأظافر، ويحدث هذا بسبب نقص الهيموجلوبين الذي يعطي الدم لونه الأحمر، كما يمكن أن يساهم انخفاض وصول الأكسجين إلى الأنسجة في هذا الشحوب.

3 - يحتاج الجسم إلى مزيد من الدم والأكسجين أثناء الحمل لدعم الأم والجنين أثناء النمو، وإذا كانت الأم تعاني من فقر الدم، فإن تلبية هذه الاحتياجات الإضافية من الأكسجين تصبح أكثر صعوبة، مما يجبر القلب والرئتين على العمل بجهد أكبر، ويؤدي لصعوبة التنفس.

4 - إذا لم يصل ما يكفي من الأكسجين إلى دماغك، فقد تشعر بالدوار أو الدوخة، وعند انخفاض مستويات الأكسجين، ولو لفترة وجيزة، قد تشعر بإحساس بالدوران أو بالإغماء، خاصة عند الوقوف بسرعة.

5 - عندما تنخفض مستويات الأكسجين، تتوسع الأوعية الدموية في الدماغ، مما يسبب الصداع، وقد يبدو هذا الصداع كضغط مستمر أو خفقان، وقد يزداد سوءاً



فقر الدم يقلل من مستويات خلايا الدم الحمراء، مما يسبب شحوباً غير طبيعي في الجلد والشفتين والأظافر، ويحدث هذا بسبب نقص الهيموجلوبين الذي يعطي الدم لونه الأحمر، كما يمكن أن يساهم انخفاض وصول الأكسجين إلى الأنسجة في هذا الشحوب.



مدة نفسية



أسوأ ما يمكن قوله لمصاب بالاكتئاب

معاً ولو صامتتين. لن يستفيد المصاب بالاكتئاب من رياضة اليوغا. من الأفضل المشي مع المريض وطرح السؤال عليه حول ما إذا كان يود التحدث عن الموضوع. بهذه الطريقة هو يشعر بالدعم وفي الوقت نفسه يكون قرار التحدث عما يشعر به أو الامتناع عن ذلك بيده.

- تبدو درامياً في سلوكك: هي عبارة كلاسيكية تقال إلى من هو مصاب بالاكتئاب. يمكن أن يكون هذا مؤذياً للغاية، خصوصاً إذا كان المصاب بالاكتئاب امرأة. مثل هذه العبارات تدعو إلى كبت المشاعر بدلاً من التعبير عنها.

- ما تشعر به طبيعي والكل يشعر به أحياناً: بدلاً من ذلك، يمكن القول إن ما يشعر به يبدو صعباً وأنك إلى جانبه لدعمه بأي وسيلة كانت. في الواقع لا يقتصر الاكتئاب على الشعور بالحزن بل أيضاً يمكن أن يسبب التعب والعزلة الاجتماعية والأفكار الانتحارية وزيادة الوزن أو فقدان الوزن.

لم يكتشف العلماء الأسباب الفعلية التي تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب. لكن ما يبدو أكيداً بالنسبة لخبراء علم النفس أن ثمة عبارات يجب ألا تقال أبداً لمن يصاب بالاكتئاب، فيما غالباً ما يحاول المحيطون إحاطة المريض بالاعتماد عليها، وفق لما نشره موقع Time.

ومن العبارات الخاطئة التي يمكن أن تعتمد مع مصاب الاكتئاب: **- يمكن أن تكون الأمور أسوأ بعد:** من الممكن اعتماد عبارة مثل "ما تمر به يبدو مؤلماً للغاية وأود أن أفهم بشكل أفضل ما تشعر به". فعند القول لشخص أن الأمور يمكن أن تكون أسوأ بعد يبدو كأن ثمة استخفافاً بما يشعر به، وكأنه لا يستحق المساعدة، ما يزيد الإحساس بالذنب الذي يعتبر شائعاً في مثل هذه الحالة. لذلك، من الأفضل تفهم حالته لبناء علاقة ثقة وتأكيد الدعم والمساندة. **- هل جريت ممارسة رياضة اليوغا:** يمكن استبدال عبارة مماثلة بعبارة يتم تقديم فيها المساعدة أو التقدم باقتراح للجلوس

“

قد تشعر أحياناً بالضعف والانكسار، لكن هذا لا يجب أن يدفعك لركه نفسك لمرورك بهذه المشاعر. لا بأس بالبكاء، أن تكون ضعيفاً ولا تشعر بالراحة، كل هذا جزء من عملية الشفاء. البكاء سيساعدك على التخلص من كل ما يؤلمك.

تخلص من الاكتئاب بدون طبيب

تمر به أولاً، ثم يمكنك المضي قدماً وتحسين حالتك، إذا استمرت في تجاهل حقيقة أنك قد تُصاب بالاكتئاب، فمن المحتمل جداً ألا تحصل على مساعدة لمواجهته، وقد يستمر لفترة أطول ويتفاقم، لذا، تقبل مشاعرك، وعندما فقط يمكنك مواجهتها.

شئت انتباهك

مارس أنشطة تشعرك بتحسن وتزيد إنتاجيتك، فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتأثير الإيجابي على الدماغ. ممارسة هواياتك تحسن صحتك النفسية وتحسن شعورك بالراحة، يساعدك التشتيت على البقاء مشغولاً ومُحفّزاً، كما أن قضاء وقت أطول في التشتيت يساعد الدماغ على نسيان الألم.

كن لطيفاً مع نفسك

قد تشعر أحياناً بالضعف والانكسار، لكن هذا لا يجب أن يدفعك لركه نفسك لمرورك بهذه المشاعر. لا بأس بالبكاء، أن تكون ضعيفاً ولا تشعر بالراحة، كل هذا جزء من عملية الشفاء. البكاء سيساعدك على التخلص من كل ما يؤلمك.

وفقاً لموقع "thehealthsite"، هناك 4 طرق للتخلص من الاكتئاب دون زيارة الطبيب، هي كما يلي:

تحدث أكثر

ينشأ الاكتئاب من قلة الكلام وعدم القدرة على التحدث مع الناس عما يمرون به **في حياتهم**. يشعر الكثيرون بالخوف ويعتقدون أنهم قد يبدوون ضعفاءً وخجولين إذا بدأوا بالاعتراف بمشاعرهم أو معاركهم وإخبار الناس بها. هذا سيضرك أكثر مما ينفعك، وسيدفعك إلى دوامة الإحباط؛ لذا، من الضروري التحدث أكثر عن الاكتئاب.

تقبل مشاعرك

من المهم جداً أن تتقبل ما





قصر نظر الأطفال.. هل للنوم علاقة؟

استخدم مرشحات الضوء الأزرق أو إعدادات "الوضع الليلي" على الأجهزة عندما يكون استخدام الشاشة أمراً لا مفر منه. استخدم الإضاءة المحيطة في المساء والتي تحاكي الضوء الدافئ منخفض الكثافة لدعم دورات الناقل العصبي الطبيعية.

ماذا عن "الرضع"؟

وبحسب موقع "الكونسلتو"، يعتبر الخبراء أن مشاكل العين والبصر نادرة لدى الرضع، إذ تتطور قدراتهم البصرية تدريجياً، وعادةً دون أي مضاعفات، ومع ذلك قد تكون العلامات التالية علامات على مشاكل في عيون الرضع:

- احمرار وتقرح في العينين.
- دموع مفرطة.
- حساسية شديدة للضوء.

- انعطاف العين باستمرار إلى جانب واحد.
- بقعة بيضاء في حدقة العين أو حدقة بيضاء.

- خلال الشهرين الأولين، لا تكون حركة عيني الرضيع جيدة، وقد تتجول أو تتقاطع، ومع ذلك، قد يكون من الضروري إجراء تقييم للعين إذا بدا أن إحدى العينين تتجه إلى الداخل أو الخارج باستمرار. يجب على الآباء ومقدمي الرعاية أيضاً الانتباه إلى مشاكل الرؤية لدى الأطفال، حيث أن حالات مثل الحول، أو الحول، شائعة لدى الرضع. - من الشائع أيضاً أن تظهر على الأطفال دون سن 3 أشهر بعض علامات الحول التي تظهر وتختفي.

وقد يصاب الأطفال بضعف البصر عند الولادة، وهو

ما يُسمى بمشكلة خلقية، كما قد يحدث لاحقاً

نتيجة مرض أو إصابة أو حالة طبية، قد

تكون هذه الأسباب هي أسباب تأخر النمو البصري.

تعود الأسباب الخلقية بشكل

رئيسي إلى اضطرابات النمو

أو الوراثة، تكوين غير طبيعي

لعيونهم أثناء الحمل أو بسبب

حالات وراثية، التهاب الشبكية

الصباغي، المهق، إعتام عدسة

العين، تغيرات في الجفون،

يؤكد خبراء في مجال الصحة أن عدد الذين يحتاجون إلى النظارات وصل إلى معدلات غير مسبوقة، إذ بات الكثيرون منهم يصابون بمشاكل في النظر بأعمار مبكرة، فيما يعاني بعضهم الآخر من حول شديد أو ضبابية بالرؤية، في ظاهرة أكدوا أنها مثيرة للقلق.

ويصاب الأطفال بقصر النظر هو حالة تظهر فيها الأشياء البعيدة ضبابية، مما يستدعي استخدام النظارات لتصحيح الرؤية، حتى قبل أن يفقدوا أسنانهم اللبنية.

وبينما تُعزى هذه الظاهرة في المقام الأول إلى الشاشات، هناك سبب آخر غير ظاهر يسهم في تدهور رؤية الأطفال الصغار، يوضحها التقرير التالي، وفقاً لموقع "إم نيوز".

ما عادات النوم السيئة؟

مدة نوم أقصر (أقل من 7 إلى 8 ساعات في الليلة).

سوء نوعية النوم (الاستيقاظ المتكرر، وجدول النوم غير المنتظمة). الإفراط في استخدام الشاشة قبل النوم.

لماذا تسبب قلة النوم قصر النظر؟

يؤدي اختلال الساعة البيولوجية إلى اختلال التوازن الكيميائي العصبي، وخاصة بين جزيئي الدوبامين والميلاتونين.

وتعتبر هاتان المادتان الكيميائيتان العصبيتان ضروريتين لإيقاع الساعة البيولوجية الصحي، وتنظيم الحالة المزاجية، وتطور العين.

وبسبب قلة النوم، يحدث انخفاض في إنتاج

الميلاتونين والعكس صحيح، مما يؤدي إلى

اضطراب توقيت الشبكية وربما يؤثر على

نمو العين.

ماذا يمكن للوالدين فعله؟

جعل الأطفال يتبعون نمطاً وجدولاً منتظماً للنوم.

تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط

الخارجي أثناء النهار، مما يدعم صحة

الإيقاع اليومي ويوفر فوائد وقائية

لنمو العين وتطور النظر.

وضع حد للتعرض للشاشة، وعدم

استخدامها قبل النوم.





علاجات فعالة لآلام الركبة

يكون قد تآكل بالكامل.

عاملان شائعان لخطر التهاب مفصل الركبة

وقال ستيف ميسييه، مدير مختبر جيه بي سنو للميكانيكا الحيوية في جامعة ويك فورست في الولايات المتحدة: "يوجد عاملان شائعان لخطر التهاب مفصل الركبة، هما إصابة سابقة في الركبة مثل تمزق الرباط الصليبي الأمامي وزيادة الوزن غير الصحية".

وأضاف ميسييه، أن كل رطل (0.45 كغ) إضافي من وزن الجسم يشكل ضغطاً على الركبتين بمقدار أربعة أرتال (1.8 كغ) عند المشي. وقال إنه بمجرد إصابة الشخص بالتهاب مفصل الركبة، فإنه يحتاج إلى إجراء تغييرات واسعة في نمط حياته بممارسة التمارين الرياضية بانتظام للتحكم في الألم.

ووضع ميسييه: "لا يهم نوع التمارين التي تمارسها، المهم أن تكون نشطة، جميعها ستقلل الألم". ويتفق أطباء آخرون على أن النشاط البدني هو أحد أفضل الطرق لتخفيف آلام التهاب مفصل الركبة، وهي أول توصية في الإرشادات الصادرة عام 2019 عن جمعية أبحاث التهاب المفاصل التنكسي الدولية.

يتناول الناس عادة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين لتخفيف الأعراض. لكن هذه المسكنات يمكن أن تلحق الضرر ببطانة الأمعاء على الأمد البعيد، وتشكل عمليات استبدال الركبة المعيار الذهبي للمفاصل التالفة، ولكن قد يستغرق تعاليج بعض الأشخاص تماماً من الجراحة ما يصل إلى عام.



أظهرت دراسة صينية جديدة أن دعائم الركبة، والعلاج المائي، والتمارين الرياضية هي أكثر الطرق فعالية في علاج آلام الركبة وتيبسها المرتبط بالتهاب المفاصل التنكسي، وهي حالة شائعة يتدهور فيها الغضروف الموجود في الركبة بمرور الوقت. وأجرى الدراسة باحثون من قسم إعادة التأهيل بمستشفى الشعب الأول في نيجيانغ في الصين، ونشرت نتائجها في مجلة بلوس ون (PLOS One) في 18 يونيو.

صنف الباحثون الفعالية النسبية لعشرات العلاجات، بدءاً من العلاج بالليزر والموجات فوق الصوتية وصولاً إلى النعال الداخلية المائلة، والتي درست فعاليتها في 139 تجربة، وفقاً لموقع "الجزيرة نت". خلص الباحثون من نتائج ما يقرب من 10 آلاف مريض إلى أن دعامة الركبة البسيطة احتلت المرتبة الأولى من حيث الفعالية في تخفيف أعراض التهاب المفاصل، بينما احتل العلاج المائي وتمارين مثل رفع الأثقال واليوغا المرتبتين الثانية والثالثة في التصنيف، والعلاج المائي، المعروف أيضاً باسم تمارين الماء أو العلاج المائي، هو نهج علاجي مصمم لتحسين الأعراض.

وأكد الخبراء أن البقاء نشطاً والحفاظ على وزن صحي، هما أكثر الطرق فعالية لتخفيف أعراض التهاب المفاصل التنكسي في الركبة.

سبب التهاب المفاصل التنكسي في الركبة

قال براكاش جايبالان، مدير أبحاث الجهاز العضلي الهيكلي في مختبر شيرلي راين لإعادة التأهيل في شيكاغو: "عندما يتحلل الغضروف في الركبة، تبقى المفاصل في حالة احتكاك العظم بالعظم". وأضاف أن الغضروف لا يمكنه أن يصلح نفسه، مثل باقي أنسجة الجسم، وغالباً لا يدرك الأشخاص أنهم فقدوا الغضروف في ركبتهم إلا بعد أن



اسناني حياتي

“

يؤثر النظام
الغذائي ونمط
الحياة الصحي
بشكل كبير على
صحة أسنانك
ولثتك. إن
فهم الخطوات
والأخطاء التي
تؤثر على صحة
الأسنان أمر بالغ
الأهمية للوقاية
من مشاكل مثل
تسوس الأسنان
وأضرار اللثة.



طبيبة تحذر من تنظيف الفم بـ"العيدان"

اليوم" عن صحيفة "إفيسيتيا"، موضحة أن العيدان الخشبية قد تهدد اللثة ببعض الأمراض، مثل الالتهاب والجيوب والضمور، وفقاً لموقع "روسيا اليوم".

وأشارت إلى أن حلة الأسنان قد تؤدي أيضاً إلى تآكل طبقة المينا التي تغلف السطح الخارجي للسن، مما يزيد من خطر تعرضه للتسوس والكسر والتساقط.

يستعمل كثير من الأشخاص العيدان الخشبية - المعروفة باسم الحلة - في تنظيف أسنانهم بعد كل وجبة، للتخلص من بقايا الطعام العالقة بين فراغاتهما، غير مدركين أن هذه العيدان تتسبب بأضرار للثة والأسنان. وحذرت طبيبة الأسنان، تاتيفيك بيتروسيان، من تنظيف الفم بواسطة العيدان الخشبية بعد تناول الطعام، لما تسببه من أضرار للثة والمينا، وفقاً لما نقله موقع "روسيا

عادة يومية قد تضر أسنانك

أن تنظيف الأسنان بالفرشاة مبكراً بعد تناول أطعمة أو مشروبات حمضية قد يكون ضاراً.

فالمواد الحمضية، مثل الحمضيات وعصير البرتقال والقهوة، قد تُضعف مينا الأسنان مؤقتاً، كما أن التنظيف الفوري قد يسبب تآكله بشكل أسرع. ولأن مينا الأسنان لا يعوض، فمن الضروري مراعاة توقيت تنظيف الأسنان بالفرشاة لحماية أسنانك.

ومن الأفضل الانتظار لمدة ساعة على الأقل بعد تناول وجبة الإفطار لتنظيف أسنانك، وهذا يسمح للعاب بإزالة بقايا الطعام، وموازنة درجة حموضة الفم، وإعادة تقوية مينا الأسنان، ويمكنك فقط المضمضة بالماء بعد تناول الطعام تساعد في تقليل التعرض للحموضة وتتعش أنفاسك حتى تصبح مستعداً لتنظيف أسنانك بالفرشاة.

الحفاظ على الصحة العامة من خلال العادات الغذائية السليمة يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكر وأمراض القلب.

رغم ذلك، غالباً ما يُغفل تأثير هذه العادات على صحة الأسنان، خاصة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام، وفقاً لموقع "تايمز أوف انديا".

يؤثر النظام الغذائي ونمط الحياة الصحي بشكل كبير على صحة أسنانك ولثتك، إن فهم الخطوات والأخطاء التي تؤثر على صحة الأسنان أمر بالغ الأهمية للوقاية من مشاكل مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وبتخاذ خيارات مدروسة بشأن نظامك الغذائي وعاداتك، يمكنك الحفاظ على صحتك إن عادات صحة الأسنان الجيدة تكمل نمط الحياة الصحي لتحقيق أقصى استفادة.

لا تنظف أسنانك بالفرشاة مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار، حيث



مخ واعصاب



عادات ليلية قد تصيبك بالسكتة

- 3 - الإفراط في الكافيين: يرتفع ضغط الدم ويزداد معدل ضربات القلب عند الإفراط في الكافيين ليلاً، بالإضافة إلى معاناة من صعوبة النوم، مما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- 4 - قلة الحركة: الجلوس لفترات طويلة في الليل يؤدي إلى ركود الدم في الشرايين والأوعية الدموية، مما يزيد من خطر تكوين الجلطات في الساقين، التي قد تنتقل إلى المخ، ومن ثم تحدث الإصابة بالسكتة الدماغية.
- 5 - عدم إدارة التوتر والقلق: تزداد مستويات هرمون الكورتيزول بالجسم عند الشعور بالتوتر والقلق، مما يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية بسبب ارتفاع ضغط الدم وتفاقم الالتهابات بالجسم وعدم القدرة على النوم.

يرتكب بعض الأشخاص مجموعة من العادات الخاطئة ليلاً، تجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.. أبرز هذه العادات المسائية التي قد تسبب السكتة الدماغية، هي وفقاً لموقع "EatingWell":

- 1 - تناول الوجبات الدسمة قبل النوم: يزداد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية عند تناول الوجبات الدسمة قبل الخلود إلى النوم، لأنها تسبب في ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول الضار بالدم، نظراً لمحتواها العالي من الدهون والصدويوم.
- 2 - السهر ليلاً: قلة النوم من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لأن السهر ليلاً يسبب ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة.



قلة الحركة؛
الجلوس لفترات
طويلة في الليل
يؤدي إلى ركود
الدم في الشرايين
والأوعية الدموية،
مما يزيد من خطر
تكوين الجلطات في
الساقين، التي قد
تنتقل إلى المخ، ومن
ثم تحدث الإصابة
بالسكتة الدماغية.

طريقة جديدة لفصل الخلايا المسنة

موقع يوريك أليبرت، وتبدأ الشيخوخة على مستوى الخلية، ومع التقدم في السن تتراكم الخلايا المسنة في الجسم، ولا يقتصر الأمر على فقدان هذه الخلايا لجزء كبير من وظيفتها الأصلية، بل إنها تطلق مركبات تسبب الالتهاب.

ويعتبر عمر مارك البيولوجي مؤشراً على صحتك، وهو أكثر دقة من عمرك الزمني في تحديد مدى كفاءة أعضائك وقوة عضلاتك وعظامك، ويمكن تقليله باتباع نصائح معينة، وهذا يجعلك أصغر بغض النظر عن عمرك الزمني. تعتمد الطرق الحالية لفصل الخلايا على ما يعرف بالوسم الانتقائي، مثل ربط جزيء فلوري (يصدر ضوء) بمركبات محددة معروفة بوجودها في الخلايا الهرمة، وتستغرق هذه الطريقة وقتاً طويلاً وإجراءات معقدة، بل إن العملية نفسها قد تغير خصائص الخلايا التي يرغب العلماء في دراسته. تؤدي التغيرات في غشاء الخلية أثناء الشيخوخة إلى تغيير الخصائص الكهربائية للخلايا المسنة وتشابك من تغيرات في الجزيئات الدهنية التي تشكل غشاء الخلايا.



ابتكر باحثون طريقة جديدة لتمييز الخلايا البشرية المسنة عن الخلايا الأصغر عمراً باستخدام الفصل الكهربائي. وتقدم الطريقة الجديدة أداة ملائمة لأبحاث الشيخوخة وقد تفتح أيضاً آفاقاً في فحص الأدوية والطب التجديدي الذي يهتم بتجديد الأنسجة التالفة.

وتشير الأدلة العلمية إلى دور الخلايا المسنة في الحالات المرتبطة بالشيخوخة، مثل تصلب الشرايين، ومرض ألزهايمر، وداء السكري من النوع الثاني. لفهم هذه الأمراض وعلاجها، يحتاج العلماء إلى فهم كيفية تأثير الخلايا الهرمة على وظائف الجسم. ويبدأ هذا الأمر بفصل الخلايا الهرمة عن الخلايا الشابة. ورغم اكتشاف علامات تميز الخلايا المسنة فإن الطرق المتوفرة تتطلب وضع علامات كيميائية على الخلايا مما قد يفسد خصائصها ويجعلها غير صالحة للدراسة، أما الطريقة الجديدة فلا تتطلب وضع علامات وتسبب ضرراً أقل للخلية. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة طوكيو متروبوليتان اليابانية، ونشرت نتائجها في مجلة المستشعرات آي تريل إي، مؤخراً، بحسب

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر وفرط الحموضة



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.



© 2016 Shaphaco Pharmaceutical Ind. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of Shaphaco Pharmaceutical Ind. All rights reserved.

Letzte Aktualisierung: 01.01.2016
© 2016 Shaphaco Pharmazeutische Industrie
Keine Haftung für Schäden an Personen.



اقهر الأثم وانطلق

www.shaphaco.com
info@shaphaco.net

P.O. Box: 3073
+967.1 200620/2

@Shaphaco
+967.1 200623

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

جديد

تكلم واستخدم النت
بوقت و||||| الحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

Freemove® فريموف

Ointment 50g



مسكن سريع لآلام العضلات والمفاصل

آلام الظهر
Backaches

آلام العضلات
Muscular Pains

التواء المفاصل
Sprains

آلام التهاب المفاصل
Arthritic Pains

يحتوي فريموف على مكونات فريدة ومميزة

- زيت الغلاطيرة المسطحة
- زيت المنثول
- زيت التربنتين
- زيت الأيوكاليبتوس
- Wintergreen oil
- Menthol
- Turpentin oil
- Eucalyptus oil



سبأ فارما
Shiba Pharma



سبأ فارما
أفضل شركة
أداءً في عام
2023

1
ONE

