



- تطعيم أكثر من 400 ألف
ضد الكوليرا
- الصناعة التعاقدية.. قفزة
مهمة في التصنيع الدوائي
المحلي
- لقاح ضد فيروس نقص المناعة

- السجائر
الالكترونية أكثر
سمية من التدخين
- دواء يقضي على
حمى التيفويد
بنسبة 99.9 %

تهريب الأدوية.. خطر مزدوج

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
• و التهابات الجلدية

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



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

الوكيل الوحيد في اليمن

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





30

تغذية

■ أفضل الأطعمة لحماية الجسم
من الجفاف خلال الصيف

33

صحة إنجابية

■ الهواء الملوث يؤثر على
دماغ الجنين

34

صحة نفسية

■ ماذا تعرف عن عقدة
النقص؟

36

عظام

■ ما هو التهاب المفصل
التنكسي؟

20

تقرير

■ تهريب الأدوية..
خطر مزدوج

24

توعية

■ مخاطر الاستحمام بالماء
البارد في الطقس الحار
■ السجائر الإلكترونية أكثر
سمية من التدخين التقليدي
■ 6 أدوية احذر تناولها مع
منتجات الألبان

26

جديد الطب

■ لقاح واعد ضد فيروس
نقص المناعة البشرية
■ الإنسولين المستنشق يحقق
نتائج واعدة للأطفال

7

فلك الطبية

■ وزير الصحة يدعو الأطباء
للتوجه إلى المحافظات
■ عدن .. الكشف عن أسباب
ارتفاع عدد الإصابات بأمراض
الحميات هذا العام
■ مناشدة عاجلة من مركز
الغسيل الكلوي في تعز
■ أطباء بلا حدود تحذر من
تفشي الحصبة
■ تطعيم أكثر من 400 ألف
شخص ضد الكوليرا
■ مديرية خمر تستقبل أكثر
من 1000 مريض يعانون من
سوء التغذية حاد

12

تقرير

■ الصناعات التعاقدية ..
قفزة مهمة في التصنيع
الدوائي المحلي
■ معاناة الفتيات مع
الإجهاد في مخيمات تعز
■ سموم المبيدات
المحظورة ..من التربة إلى
المنتجات الزراعية إلى
الانسان

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

صاحب الامتياز - المدير العام
وائل شرحة
wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري

مدير التحرير
عبد الملك الجرموزي

مدير الطبية نت
محمد غبسي

هيئة التحرير
دعاء المطري
نجدو المعمري
اشجان عبد الجبار

المدير الفني
نشوان البروي

المدير المالي
حارث مزقر

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايفي

التصوير الفوتوغرافي
هؤاد الحرارزي

التدقيق اللغوي
عبد الوهاب الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح



جرعة أولى

“

أحياناً يضطر المهربون لدفن الأدوية تحت الرمال لأيام حتى يحصلوا على فرصة لإدخالها إلى اليمن، وباعتبار الأدوية مركبات كيميائية، فإن تعرضها لظروف غير مناسبة، مثل ارتفاع درجة الحرارة، يجعلها تتفاعل فيما بينها بشكل أسرع، وبالتالي تفقد خصائصها العلاجية.

الدواء المهرب .. علاج مفقود ومرض مضاعف

في اليمن فقط، يمكن أن يخبرك الصيدلي بأن هذا الدواء يدخل البلد عن طريق التهريب، ثم يبيعه لك دون قلق من أي عواقب. بل يُشعرك بأنه يقدم لك خدمة جليلة، لأنه يبيع لك دواءً مهرباً بسعر أقل من سعره في السوق الدوائية، وعليك أن تشكره على هذا «المعروف» الذي قدمه لك.

الجميع يتجاهل أن مخاطر تهريب الأدوية لا تقتصر على الوكالات الرسمية أو التجار، فالأمر هنا متعلق بصحة الناس وسلامتهم، وهذه نقطة لا يجب التسامح معها أبداً تحت أي مبرر.

ورغم أن الغذاء والدواء على القدر نفسه من الأهمية عند أي مجتمع، إلا أن تهريب الدواء يُعد أكثر خطورة على الناس من تهريب المواد الغذائية، وذلك لعدة أسباب؛ أهمها طبيعة الدواء وتركيبته الكيميائية، التي تقتضي التعامل معه بحرص ووفق ظروف بيئية مناسبة حفاظاً على خصائصه، وضمان وصوله إلى المستهلك وهو ما يزال بكفاءته ليحصل المريض على الفائدة المرجوة.

وهنا ننوه إلى أن تهريب الأدوية وإدخالها إلى اليمن يعرضها لظروف غير مناسبة تؤثر بشكل كبير على طبيعة المواد المكونة لها. صحيح أننا جميعاً نتأكد من تاريخ صلاحية أي دواء عندما نشتره، لكن الأمر مع الأدوية المهربة لم يعد مرتبطاً بتاريخ الصلاحية فقط؛ فقد تجد تاريخ انتهاء الصلاحية بعد عام أو عامين، لكن الدواء فعلياً لم يعد صالحاً للاستخدام نظراً لتعرضه لظروف معينة عجلت بانتهاء صلاحيته، كأن يتعرض لحرارة الشمس لأيام وربما أشهر، وهو ما يحدث أثناء التهريب.

أحياناً يضطر المهربون لدفن الأدوية تحت الرمال لأيام حتى يحصلوا على فرصة لإدخالها إلى اليمن، وباعتبار الأدوية مركبات كيميائية، فإن تعرضها لظروف غير مناسبة، مثل ارتفاع درجة الحرارة، يجعلها تتفاعل فيما بينها بشكل أسرع، وبالتالي تفقد خصائصها العلاجية. وسواء فقدت خصائصها العلاجية فقط أو تحولت إلى مادة ضارة بالإنسان، فإن صحة المواطن في الحالتين معرضة لخطر الدواء، إما بسبب محتواه أو بسبب انعدام فاعليته، في حين يطمئن المريض بأنه قد حصل على الدواء المناسب، بينما الدواء في الواقع فقد فاعليته. ومن مخاطر استخدام الأدوية المهربة أيضاً غياب الفاعل المسؤول؛ ما يعني أنه في حال تسبب الدواء بأي أضرار للمريض، فإن الأخير لن يجد الجهة المسؤولة عن استيراد هذا الدواء، وهنا يفقد حقه في مقاضاة الطرف المتسبب فيما تعرض له من أضرار.

لقد تطرقت في هذه الزاوية إلى مخاطر الأدوية المهربة على صحة المريض فقط، لكن أضرار تهريب الأدوية تنال أيضاً من الاقتصاد الوطني، ومن عمل الوكالات الدوائية، والمستوردين، والعمالة المحلية.



معين النجري

تنفس براحة مع

Flunil-N SR

Fights cold & flu symptoms



للبيلان الأنف

تدمع واحمرار العينين

ضغط واحتقان الجيوب الأنفية

١٢ ساعة راحة من



احتقان وانسداد الأنف

حكة الأنف أو الحلق

العطس



الشركة الدولية لصناعة الأدوية

الإدارة العامة / صنعاء / شارع القاهرة

781515743 ☎ 01 239320 📞





أوضح مدير عام المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بعدن، الدكتور عارف محمد الحوشي، بأن الانقطاع المتكرر للكهرباء، خصوصاً خلال فصل الصيف، يدفع السكان للنوم في العراء أو فتح النوافذ، ما يزيد من خطر التعرض للدغات البعوض الناقل للحميات مثل حمى الضنك والملاريا.



وزير الصحة يدعو الأطباء للتوجه إلى المحافظات

من أكاديميين وخبراء وأساتذة وخريجي طب الأسنان من مختلف الجامعات اليمنية، 37 بحثاً وورقة علمية حول العلوم والتقنيات الجديدة في علاج وجراحة الفم والأسنان والتقييمات الثابتة والمتحركة. وشدد وزير الصحة على ضرورة فتح مساق الدراسات العليا في مجال طب الأسنان في مختلف الجامعات التي تمتلك مقومات ومؤهلات وبنية تحتية ووفقاً لمعايير وضوابط علمية، لضمان تطوير وتأهيل أطباء الأسنان في التخصصات الدقيقة.

المجلة الطبية/ خاص
دعا وزير الصحة العامة والبيئة الدكتور علي شيبان الأطباء إلى التوجه للمحافظات نظراً للحاجة الملحة في وجود كوادر طبية لتقديم خدمات للناس وتخفيف معاناتهم وفتح باب التفاضل للإبداع. جاء ذلك في كلمة القاها اليوم بمناسبة بدء أعمال مؤتمر سبأ العلمي السابع لطب الأسنان، تقيمه جامعة سبأ بمشاركة أكاديمية وطبية واسعة في العاصمة صنعاء، والذي يناقش في ثلاثة أيام بمشاركة أكثر من 500 مشارك

عدن .. الكشف عن أسباب ارتفاع عدد الإصابات بأمراض الحميات هذا العام

تسريبات الصرف الصحي أو مياه المكيفات قد تشكل بيئة مناسبة لتكاثره، إذا تركت دون معالجة".

بحسب إحصائيات المركز، فقد تم تسجيل الوفيات (49) في عدن وحدها (35) حالة وفاة (7801 حالة) اشتباه بحمى الضنك في المحافظات الخاضعة لسلطة حكومة عدن منذ بداية العام وحتى 30 مايو، منها (2564 حالة) مؤكدة بالفحص الإيجابية بالفحص السريع، حيث بلغ عدد الوفيات المؤكدة (49 حالة)، منها (35 وفاة) في عدن وحدها.

وأشار الدكتور الحوشي، أن ما يثير القلق هو ارتفاع معدل الوفيات هذا العام مقارنة بالسنوات السابقة، رغم أن معدل الإصابة لم يشهد زيادة كبيرة، ويُرجع السبب في ذلك إلى تأخر المرضى في طلب الرعاية الصحية أو تشخيص خاطئ للحالة في المراحل المبكرة.



الطبية—متابعات
كشف مسؤول صحي في مدينة عدن عن سبب ارتفاع عدد الإصابات بأمراض الحميات في المدينة خلال هذا الصيف مقارنة بالسنوات الماضية. وأوضح مدير عام المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بعدن، الدكتور عارف محمد الحوشي، بأن الانقطاع المتكرر للكهرباء، خصوصاً خلال فصل الصيف، يدفع السكان للنوم في العراء أو فتح النوافذ، ما يزيد من خطر التعرض للدغات البعوض الناقل للحميات مثل حمى الضنك والملاريا. وأضاف في لقاء أجرته الصحفية أشجان المططري بأن تجمع المياه في البرك والمستنقعات، وسوء تصريف المجاري، وعدم تغطية خزانات المياه، كلها عوامل تهيئ بيئة مناسبة لتكاثر البعوض، موضحاً "البعوض هو يتكاثر في المياه النظيفة عادة، لكن المياه الراكدة الناتجة عن



تحذيرات من تزايد الإصابات بأمراض السرطان في تعز



تتزامن هذه التحذيرات مع تسجيل محافظة تعز 884 حالة إصابة جديدة بالسرطان خلال النصف الأول من العام الحالي، مقارنة بتسجيل 672 حالة إصابة في النصف الأول من العام الماضي.

تعز - فهمي عبدالقابض

حذر مدير إدارة الأسواق وحماية المستهلك في مكتب التجارة والصناعة بتعز، عبدالواحد الصبري من تزايد الإصابات بمرض السرطان في تعز؛ نتيجة السموم والمبيدات المستخدمة بزراعة الخضروات والفواكه. وأضاف في حديثه لـ"المشاهد" إلى أن هناك عدة أسباب أدت إلى تزايد الإصابة بالسرطان، منها الأدوية المهربة المنتهية التي تباع دون رقابة من جهات الاختصاص. واتهم الصبري الجهات المعنية في المدينة بعدم اتخاذ إجراءات لضبط المنتجات الاستهلاكية غير الصحية الواصلة إلى مدينة تعز من المحافظات الأخرى في النقاط الأمنية وعلى مداخل مدينة تعز؛ ما سهّل وصول الكثير من المواد المنتهية. وأشار إلى أن تعرّض المنتجات الاستهلاكية للحرارة في أماكن تخزين غير مناسبة، أو نقل المنتجات المجمّدة باللحوم والدواجن بوسائل نقل عادية؛ كل ذلك يؤدي إلى أن تصبح السلع الغذائية فاسدة ومضرة.

من جهته، قال مدير إدارة السلامة الكيميائية والحيوية في الهيئة العامة لحماية البيئة في تعز، الدكتور منصور شائف عبدالله، إن الهيئة اتخذت إجراءات صارمة للرقابة على المواد المسرطنة. منها حظر وتقييد استيراد

ودخول وتداول المواد الكيميائية الخطرة، والمواد السامة، والمبيدات الحشرية. والمواد المشعة المسببة للسرطان، عبر منافذ المحافظة وميناء المخاء.

وأضاف في حديثه لـ"المشاهد" أنه لا يسمح بدخول هذه المواد إلا بعد أخذ الموافقة البيئية المسبقة وفقاً للضرورة والاشتراطات والمعايير والسياسات البيئية الوطنية والدولية.

وأشار إلى أن الهيئة اتخذت خطوات لتنظيم عملية إدخال وجمع وتخزين النفايات الطبية والمواد الخطرة الصلبة والسائلة داخل المنشآت الطبية. واتخاذ المعالجة الأولية لها والتخلص النهائي منها.

وأكد أن الهيئة بصدد عمل دراسة أولية لتقييم الأثر البيئي والاجتماعي لموقع مقلب القمامة الجديد للتخلص من الكوارث البيئية التي سببتها النفايات.

وتتزامن هذه التحذيرات مع تسجيل محافظة تعز 884 حالة إصابة جديدة بالسرطان خلال النصف الأول من العام الحالي، مقارنة بتسجيل 672 حالة إصابة في النصف الأول من العام الماضي. ووصول عدد المترددين على المركز إلى 300 حالة بشكل يومي مقارنة بـ250 حالة في العام الماضي.





مناشدة عاجلة من مركز الغسيل الكلوي في تعز

الطبية/ متابعات

حقيقي على المرضى".، حد قوله.
وقال: "لا نستطيع تشغيل حتى مكيف واحد في القسم رغم شدة الحرارة، بسبب عدم توفر كمية كافية من الديزل، اضطررنا لفتح الإطارات الخارجية للأجهزة، ووضع مراوح يدوية لتبريدها بشكل بدائي".

طالب رئيس مركز الغسيل الكلوي في مستشفى الجمهوري بتعز الدكتور عصام الصبري، بتدخل عاجل لدعم المركز حتى يتمكن من استمرار تقديم الخدمات للمرضى.

وأفاد الصبري في تصريح لـ يمن مونيتور، بأن المرضى والعاملين في القسم يعيشون كارثة إنسانية وصحية متفاقمة، نتيجة شح حاد في مادة الديزل وتوقف معظم أجهزة التكييف، ما أدى إلى ارتفاع درجات الحرارة بشكل مرهق ينعكس سلبيًا على صحة المرضى وكفاءة الأجهزة.

وبحسب الصبري، فإن توافد المرضى من الراهدة، الدمنة، الحويان، شرعب، والقاعدة ضاعف الضغط على المركز، خاصة والوحدة التي لا تملك أكثر من 22 سريراً، رغم الحاجة إلى 70 على الأقل، منوها إلى المركز يمتلك مساحة تسمح بالتوسع في انتظار جهة تمويل التوسعة.
وختم حديثه بقوله "الحرارة تخنق المرضى، والأجهزة تُبرد بمراوح يدوية، والمرضى يُختصر لهم وقت الغسيل لإنقاذ أكبر عدد ممكن".

وتعمل وحدة الغسيل يوميًا من 18 إلى 20 ساعة متواصلة، تحت ضغط كبير بسبب زيادة عدد المرضى، وفقا للصبري، الذي أوضح بأن شح الوقود يضطرهم إلى تقليص جلسة الغسيل من أربع ساعات إلى ثلاث فقط، "وهذا خطر



تعمل وحدة الغسيل يوميًا من 18 إلى 20 ساعة متواصلة، تحت ضغط كبير بسبب زيادة عدد المرضى، وفقا للصبري، الذي أوضح بأن شح الوقود يضطرهم إلى تقليص جلسة الغسيل من أربع ساعات إلى ثلاث فقط، "وهذا خطر حقيقي على المرضى"، حد قوله.

أطباء بلا حدود تحذر من تفشي الحصبة



حذرت منظمة أطباء بلا حدود منتصف يوليو من تفشي حاد لوباء الحصبة في محافظة ذمار، الواقعة جنوب العاصمة صنعاء.

وقالت المنظمة في بيان لها: "شهدت محافظة ذمار تفشيًا حادًا للحصبة في الأشهر الأخيرة. بعد أكثر من عقد من الصراعات المستمرة التي أنهكت البلاد وقيدت بشكل كبير الوصول إلى الرعاية الصحية".

وبحسب المنظمة، أصبح الناس عرضة لأمراض يمكن الوقاية منها، إذ تشاهد العائلات أطفالها يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة وطفح جلدي ومضاعفات كان من الممكن تجنبها بالتدخل الطبي في الوقت المناسب، حد تعبيرها.

وقالت أطباء بلا حدود إنه بين أبريل ويوليو 2025،

وعالج فريق أطباء بلا حدود خلال الفترة (أبريل - يوليو 2025) أكثر من 1400 مريض مصاب بالحصبة في ذمار من خلال أنشطتنا في مستشفى الوحدة والعيادات المتنقلة، وكان أكثر من 56% من المرضى أطفالاً دون سن الخامسة.



تطعيم أكثر من 400 ألف شخص ضد الكوليرا

لتزايد حالات الاشتباه والتهديد المتواصل للكوليرا في المديرية المستهدفة، وستُنفذ من منزل إلى منزل، إضافة إلى تقديم اللقاحات في عدد من المرافق الصحية واستهدفت جميع المواطنين من عمر عام فما فوق بإجمالي عدد يبلغ 401,453 شخصاً.

وشارك في الحملة 427 فريقاً ميدانياً، منها فرق ثابتة ومتنقلة ويشارك فيها 800 كادر صحي مؤهل تحت إشراف 99 مشرفاً ميدانياً و6 مشرفين على مستوى المديرية. ودعا الدكتور الوليدي، جميع فئات المجتمع والسلطات المحلية والقيادات المجتمعية والدينية إلى التعاون مع الفرق الصحية لتسهيل مهمتها وضمان الوصول الآمن والفعال إلى كافة المستهدفين من أجل تعزيز الوقاية المجتمعية، والحد من تفشي الكوليرا في أوساط السكان.

الحملة الطبية/ خاص

في ظل الجهود لمكافحة انتشار مرض الكوليرا وارتفاع اعداد الإصابات، شهدت مديريات تبين بمحافظة لحج، وحيس والخوخة في محافظة الحديدة حملة طارئة للتطعيم الفموي ضد مرض الكوليرا من 25 حتى 30 يوليو.

وتأتي الحملة التي تم تنفيذها بدعم من منظمتي الصحة العالمية واليونيسيف، في إطار الجهود الوطنية لمكافحة انتشار المرض، وتحصين السكان في المناطق الأكثر وبائية، وفقاً لوكيل وزارة الصحة في عدن لقطاع الرعاية الصحية الأولية الدكتور علي أحمد الوليدي.

وأشار الى ان الحملة تشكل استجابة سريعة وضرورية



شارك في الحملة
427 فريقاً
ميدانياً، منها فرق
ثابتة ومتنقلة
ويشارك فيها 800
كادر صحي مؤهل
تحت إشراف 99
مشرفاً ميدانياً
و6 مشرفين
على مستوى
المديريات.

مديرية خمر تستقبل أكثر من 1000 مريض يعانون من سوء التغذية حاد

الارتفاع المستمر في أعداد الحالات التي تتطلب الترفيد في المستشفى بسبب سوء التغذية الحاد الوخيم (SAM) في المنطقة".

وأشارت "أطباء بلا حدود" إلى أن تراجع التمويل الدولي المخصص للبرامج الطبية، وانسحاب عدد من المنظمات غير الحكومية الدولية، "يفاقمان من التحديات في معالجة حالات سوء التغذية الحاد المتوسط (MAM) في المحافظة".

وأوضح البيان أن مستشفى السلام بخمر سبق وأبلغ في ديسمبر 2024 عن فجوة كبيرة في الإمدادات الخاصة بالعلاج الخارجي.



استقبل مركز صحي في مديرية خمر بمحافظة عمران، خلال الأشهر الماضية، أكثر من 1000 مريض يعانون من سوء التغذية الحاد.

وأعلنت منظمة أطباء بلا حدود (MSF) في بيان نشرته على حسابها في منصة "أكس"، إن مركز التغذية العلاجية الداخلي بمستشفى السلام في مديرية خمر بمحافظة عمران استقبل، منذ مطلع العام 2025، أكثر من 1,000 مريض يعانون من سوء التغذية الحاد، طلباً لتلقي الرعاية الطبية اللازمة. وفقاً للبيان، اضطرت المنظمة إلى رفع الطاقة الاستيعابية للأسرة في مركز التغذية العلاجية بمستشفى السلام، الذي تدعمه، بنسبة 120% لمواجهة



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.

ميبورن[®] مرهم

٠,٢٥% بيتا- سيتوستيرول



من ضروريات صيدليتك المنزلية

لعلاج الحروق - الجروح - التقرحات



تقرير



توطين صناعة الدواء لن يقتصر على التصنيع التعاقدى فحسب، خاصة في بلد مثل اليمن، الغني بالتنوع المناخي والزراعي والجيولوجي، والذي قد يشكل مصدرا واعدة للمواد الخام اللازمة لصناعة الأدوية.

الصناعات التعاقدية ..

قفزة مهمة في التصنيع الدوائي المحلي

الطبية/ إدارة التحرير

لم تكن هذه المرة الأولى التي يتحدث فيها النائب الأول لرئيس الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية، الأستاذ أحمد الشهاري، عن هذا الأمر، فقد سبق أن طرحه في أكثر من مناسبة. لكن هذه المرة يبدو الأمر مختلفاً؛ لقد تحولت الخطط والتوجهات إلى إجراءات تُنفذ على أرض الواقع.

هذه المرة كرر الشهاري حديثه في اجتماع ضم قيادات وزارتي الاقتصاد والصحة ومنتجي الأدوية، وخصّص لوضع سياسة استراتيجية لتوطين وتصنيع ألف صنف دوائي محلياً خلال خمس سنوات، حيث أكد الشهاري استعداد مصانع الأدوية الوطنية للقيام بدورها في توفير أدوية ذات جودة عالية ومعايير عالمية وبأسعار مناسبة تراعي الوضع الاقتصادي للمواطن اليمني.



تقرير



أكد الشهاري استعداد الاتحاد للبدء في التصنيع التعاقدي، مشيراً إلى ما تمتلكه مصانع الأدوية الوطنية من إمكانيات وتجهيزات مؤهلة لتغطية نسبة أكبر من احتياجات السوق المحلية.

دوائي خلال السنوات الخمس القادمة. وبحسب بيانات وزارة الصحة، فقد استقبلت الهيئة العليا للأدوية 20 طلباً لإنشاء مصانع أدوية جديدة، وهناك ثلاثة مصانع قيد الإنشاء، بالإضافة إلى طلب لإنشاء أول مصنع متخصص بالمستلزمات الطبية. وتشير بيانات الهيئة إلى أنه تم تشغيل 38 خط إنتاج أدوية خلال العام الماضي، ومن المتوقع أن تصل إلى 48 خطاً. كما بلغ عدد الأصناف المصنعة محلياً حتى الآن 1,818 صنفاً، فيما يجري العمل على إنشاء 15 معملًا دوائياً جديداً.

دليل النباتات الطبية

إن توطين صناعة الدواء لن يقتصر على التصنيع التعاقدي فحسب، خاصة في بلد مثل اليمن، الغني بالتنوع المناخي والزراعي والجيولوجي، والذي قد يُشكل مصدراً واعداً للمواد الخام اللازمة لصناعة الأدوية.

وفي هذا الإطار، تم إعداد دليل شامل للنباتات الطبية، وتحديد 15 نبتة لزراعتها وإكثارها، إلى جانب شراء 40 جهاز فحص من نوع HPLC، وأجهزة أخرى ذات أولوية لفحص الأدوية.

كما تم توفير جهازي GC-Mass و GC (لأول مرة في البلاد) بتكلفة بلغت 814 ألف دولار، بالإضافة إلى ترميم المختبر القديم، والبدء في تأهيل المختبر الدوائي الجديد بميزانية تبلغ مليارين و800 مليون ريال. وفي سياق متصل، قال الشهاري: "عمل الاتحاد اليمني لمنتجي الأدوية مؤخراً على تعزيز العلاقات وتسويق العمل البحثي والتطويري مع الجامعات اليمنية وكليات الصيدلة وهيئتي الدواء والاستثمار، وهذه خطوة مهمة جداً تأتي في الطريق الصحيح نحو توطين صناعة الأدوية وتحقيق الأمن الدوائي الوطني".

ويأتي ذلك في إطار التوجه الحكومي نحو دعم الصناعات الدوائية الوطنية وتعزيز قدراتها الإنتاجية، بهدف تحقيق الأمن الدوائي الوطني. وقد نعتت الهيئة العليا للأدوية، بالتعاون مع وزارتي الصحة والصناعة، عدداً من الإجراءات التي من شأنها دعم المصانع الوطنية وتسهيل وتحفيز الاستثمار في هذا القطاع الحيوي.

قائمة الأدوية الأساسية

من بين هذه الإجراءات التحفيزية، إصدار السياسة الدوائية للسنوات القادمة، وتحديث قائمة الأدوية الأساسية، إلى جانب توجهات رئاسية بإعفاء مدخلات التصنيع الدوائي من الرسوم الضريبية، بما يخدم القطاع الدوائي ويسهم في تطويره حالياً ومستقبلاً. وأكد الشهاري استعداد الاتحاد للبدء في التصنيع التعاقدي، مشيراً إلى ما تمتلكه مصانع الأدوية الوطنية من إمكانيات وتجهيزات مؤهلة لتغطية نسبة أكبر من احتياجات السوق المحلية.

وأوضح أن الدواء المحلي بات قادراً على منافسة أصناف الشركات الأوروبية، بفضل عدة عوامل، منها: ثبات فاعلية الدواء ومأمونيته لعدم تعرضه لعوامل الحرارة والرطوبة أثناء النقل، إلى جانب انخفاض التكلفة بسبب غياب الوكلاء والشركات الوسيطة، مما يجعله منافساً في السعر والجودة والمأمونية.

توطين وفق مراحل

في خطوة لتعزيز الاكتفاء الذاتي، قامت الهيئة مؤخراً بتنظيم وتسجيل الشركات الدوائية، بما يسهم في توفير الأدوية للمواطن وكسر الاحتكار. كما تم حصر 66 صنفاً على الصناعة المحلية، وإصدار قرار بتوطين إنتاج ألف صنف





تقرير

معاناة الفتيات مع الإجهاض في مخيمات تعز

أميرة مهدي
في مخيم البيرين للاجئين في تعز جنوب غرب اليمن، تعيش ميساء (اسم مستعار) في قلق مستمر، تنتظر يوم تضع وليدها بصحة هذه المرة بعد أن فقدت جنينها الأول قبل عام. ميساء الحامل في الشهر التاسع، هي طفلة في سن الرابعة عشرة، زوجها والدها قبل عامين وهي في الثانية عشرة من عمرها من رجل في العشرين من عمره، بعد اشتداد الضيق بال عائلة التي نزحت من المخا إلى مقبنة هربا من الحرب.

“

”أتعيني الحمل كثيرا ولم أجد أي مساعدة، وكنت أضطر للتقل وأنا حامل من مكان إلى آخر لجمع الفضلات البلاستيكية وبيعها لتوفير قليل من القوت. لم يدخل جسمي ما يكفي من الأكل طوال فترة الحمل، فاجهضت، تقول أم صهيب.

سي إن «كثيرات من نساء المخيم يجهنن في الشهر السابع أو الثامن للحمل بسبب سوء التغذية واضطراهن لحمل الحطب وجلب الماء، بالإضافة إلى افتقار المركز الصحي لجهاز للفحوصات والمعاينة للحوامل أو غرف مخصصة لمتابعة الحمل والولادة».

ميساء حملت لأول مرة وهي في الثالثة عشرة من عمرها، لكن حملها لم يدُم طويلاً بسبب ظروف مخيم البيرين الذي يفتقر مركزه الصحي إلى الإمكانيات اللازمة لحماية صحتها وصحة جنينها من المخاطر. في مركز الرعاية هنا قالوا لنا ليس لديهم لا أجهزة ولا حقن تساعد ميساء، مسكنات الألم هي أقصى ما يمكنهم تقديمه»، تقول عمة ميساء التي تقوم برعايتها.

”نجا جنيني الثالث من الإجهاض لكني لا أجد له غذاء“

في مخيم جبل زيد في تعز، غير البعيد عن البيرين تعيش «أم صهيب»، شقيقة ميساء التي زوجها والدها هي الأخرى في سن الرابعة عشرة، وتقترب الآن من عامها الثامن عشر.

أجهضت أم صهيب مرتين قبل أن تنجب مولودها الأول منتصف شهر يونيو هذا العام.

كانت طفلة لم تبلغ الخامسة عشرة من العمر حين حملت أول مرة. حينها، لم تجد

في المخيم حتى ما يكفي من القوت لها ولجنينها الذي لم يصمد أكثر من خمسة أشهر.

”أتعيني الحمل كثيراً ولم أجد أي مساعدة، وكنت أضطر للتقل وأنا حامل من مكان إلى آخر لجمع الفضلات

ويحتاج الذهاب إلى مستشفيات أو مراكز صحية أخرى مالا لا تملكه العائلة التي بالكاد توفر قوتاً يبقها على قيد الحياة، حيث يبعد أقرب مركز عن المخيم أكثر من خمسين كيلومتراً. أجهضت ميساء جنينها الأول وتعرضت لنزيف كاد يفقدها حياتها.

لكنها الآن في الشهر التاسع من حملها الثاني، وتعتمد على عمتها التي تقدم لها الدعم من خبرتها كأم وأم فقط. ولا تزال ميساء تعيش في رعب من أن تلقى مصير غيرها من الفتيات في المخيم مثل وئام (اسم مستعار) التي أجهضت مرتين ولم يبلغ عمرها 15 عاماً.

ويقول مسؤول مخيم البيرين، سيد حسن علي عبدو لبي بي





تقرير



يؤوي مخيم
البييرين 315
أسرة تتكون أقلها
من سبعة أفراد،
حسب ما قال لنا
مسؤول المخيم.
بينما تعيش في
مخيم جبل زيد
220 أسرة. نزحت
هذه الأسر هرباً
من الحرب وما
زالت أعدادها
تتزايد مع استمرار
الحرب في البلاد.

في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا .
ووفقاً لتقرير صادر عن صندوق الأمم المتحدة
للسكان في يوليو/تموز 2025، تفقد امرأة حياتها
كل ساعتين أثناء الولادة، وتتم ست من كل عشر ولادات
دون وجود طواقم طبية مؤهلة ويشير التقرير إلى أن مركزاً
صحياً واحداً فقط من بين كل خمسة مراكز عاملة يقدم
خدمات رعاية الأمومة والطفل لما يقارب خمسة ملايين
امرأة يمنية في سن الإنجاب، أرقام مقلقة لكنها أقل من
الواقع بالنظر إلى أن التقرير الأممي يعد سن الإنجاب
بين 15 و49 عاماً؛ أي أن فتيات مثل ميساء حملن قبل
بلوغ الخامسة عشرة لسُن ضمن هذه الإحصاءات. لا يحدد
القانون اليمني سنّاً للزواج، وتقدر منظمة العفو الدولية
أن ثلث النساء في اليمن يتزوجن تحت سن الثامنة عشرة.
تراجع مستمر للدعم الدولي لليمنيين ينذر بوضع
أخطريعمد جزء كبير من الخدمات الصحية في اليمن،
بما فيها صحة الأمومة والطفل، على الدعم الإنساني قصير
المدى. لكن هذا الدعم يتراجع منذ سنوات مع انخفاض
تمويل بعض المنظمات الدولية وانسحاب أخرى تماماً.
وفي مؤتمر صحفي في مايو هذا العام، قال مكتب المتحدث
باسم الأمم المتحدة إن «التخفيضات غير المسبوقة في
التمويل التي شهدتها القطاع الإنساني في اليمن تجبر
المنظمة وشركاءها على تقليص البرامج التي تنقذ الأرواح
بشكل كبير» ، وفي حال لم يتوفر التمويل المطلوب فإنه
«من المتوقع أن ترتفع معدلات الوفيات والمرضى مع إغلاق
المرافق الصحية وتزايد تفشي الأمراض» .
التمويل غير كافيين جهتها أعلنت المفوضية السامية
للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في أغسطس العام الماضي
أن التمويل المتوفر لديها غير كاف للاستجابة للحاجات
الإنسانية الحرجة وسط هذه النداءات الإنسانية، جاء قرار
إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في يناير من هذا العام
بوقف المساعدات الخارجية الأمريكية، مما فاقم الأزمة،
خاصة وأن الولايات المتحدة كانت أكبر جهة مانحة لليمن
خلال السنوات الخمس الماضية.

البلاستيكية وبيعها لتوفير قليل من القوت. لم يدخل
جسمي ما يكفي من الأكل طوال فترة الحمل، فأجهضت»
تقول أم صهيب.
الآن وقد أنجبت أم صهيب مولودها الأول بعد إجهاضين
وحمل مرهق، لا يبدو على صوتها ووجهها أي فرح أو أمل.
ما زالت تشعر باليأس والعجز وهي الآن لا تستطيع توفير
قوت رضيعها.

«طرقت كل باب لتوفير غذاء لرضيعي، طلبت المساعدة من
الجمعيات الخيرية والمنظمات الإنسانية لكن لم يستجب
أحد. قالوا إن ليس لديهم غذاء ولا أي مال يساعدني.
غلاء المعيشة يفوق طاقتنا. نجا طفلي من الإجهاض لكني لا
أعرف الآن كيف سأحافظ على حياته بدون غذاء ولا دواء» .
معاناة أم صهيب ليست استثناء في اليمن فنحو 1.2 مليون
مرضة وحامل في البلاد يعانين من سوء تغذية حاد، حسب
تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان لعام 2025.

في محافظة تعز حيث مخيم البييرين وجبل زيد ومخيمات
أخرى، قال مدير عام مكتب الصحة والسكان عبد الرحمن
أحمد صالح لبي بي سي، إن «خطر سوء التغذية الذي
تعاينه الأمهات في هذه المخيمات لا يقتصر على الإجهاض
ومضاعفاته الخطيرة فحسب، إنما يسبب زيادة نسب
التشوّهات الخلقية للمواليد» .

ويؤوي مخيم البييرين 315 أسرة تتكون أقلها من سبعة أفراد،
حسب ما قال لنا مسؤول المخيم. بينما تعيش في مخيم
جبل زيد 220 أسرة. نزحت هذه الأسر هرباً من الحرب
وما زالت أعدادها تتزايد مع استمرار الحرب في البلاد.
يسكن النازحون هناك في خيام قماشية أو غرف طينية تفتقر
لأبسط أساسيات الحياة، ولا توفر لهم حماية من تقلبات
الطقس، فلا تقي من الحر ولا من البرد. وثقافم أزمة الغذاء
في اليمن من سوء أوضاعهم. «نعيش في مخيم البييرين على
وجبة واحدة في اليوم، علينا تقسيط القليل الذي نحصل
عليه حتى نعيش»، تقول عمة ميساء لبي بي سي.

تموت امرأة عند الولادة كل ساعتين في اليمن
تسجل اليمن أعلى معدلات وفيات الأمهات أثناء الولادة





تقرير



بلغت نسبة عنصر الزرنيخ واحد مليغرام لكل كيلوغرام من التربة، بحسب نتائج التحليل، ما يعد مؤشرا خطيرا على بدء تلوث التربة به بحسب الدكتور الخراز، موضحا أن وجود الرصاص والزرنيخ في التربة، يؤكد استخدام نوعيات من الأسمدة تحتوي على هذه المعادن الثقيلة السامة.



سموم المبيدات المحظورة .. من التربة إلى المنتجات الزراعية إلى الانسان

اصلاح صالح

وقف مدير إدارة وقاية النباتات في مكتب الزراعة بمحافظة الضالع، المهندس عبد الرحيم الحسام، مذهولا أمام مشهد إحدى مزارع منطقة حجر بالمحافظة الواقعة جنوبي اليمن، إذ ظهرت محاصيل الحبوب الرفيعة البيضاء (الذرة) متقزمة ومصفرة تكاد أن تكون ميتة، كما أن تربتها صارت ملحية غير متماسكة

البجار والبيئة بجامعة الحديدة، الدكتور عبد القادر الخراز، لـ«العربي الجديد»، قائلا: «التركيز المسموح به لعنصر الرصاص في التربة واحد مليغرام في الكيلوغرام الواحد».

تربة مسمومة بالمعادن الثقيلة

بلغت نسبة عنصر الزرنيخ واحد مليغرام لكل كيلوغرام من التربة، بحسب نتائج التحليل، ما يعد مؤشرا خطيرا على بدء تلوث التربة به بحسب الدكتور الخراز، موضحا أن وجود الرصاص والزرنيخ في التربة، يؤكد استخدام نوعيات من الأسمدة تحتوي على هذه المعادن الثقيلة السامة.

مشهد مقلق تكرر أمام ناظره خلال جولة بمنطقة مريس في المحافظة ذاتها. فما السبب؟ بحكم خبرته، توقع أن ما يجري له علاقة باستعمال طويل الأمد لمبيدات خطيرة، كما يقول.

ما ذهب إليه الحسام، جاء مطابقا للأدلة التي توصل إليها التحقيق، إذ كشفت نتائج تحليل مخبري أجري في الرابع من ديسمبر/كانون الأول 2024، على عينة من تربة إحدى مزارع منطقة حجر، وجود تراكيز عالية من عنصر الرصاص بنسبة 9.9 مليغرام في الكيلوغرام الواحد، وهو ما يفوق الحدود المسموح بها بتسعة أضعاف. كما يوضح أستاذ تقييم الأثر البيئي المشارك في كلية علوم



تقرير



70 في المائة من إجمالي المساحة المزروعة في ثلاثة مواقع بوادي حريب ملوثة بالمعادن الثقيلة السامة "بهذا تعتبر التربة ملوثة بتلك المعادن الخطيرة والسامة"، بحسب ما جاء في دراسة "تأثير تلوث صناعة النفط على الصحة وسبل العيش: حالة حريب، محافظة مأرب، اليمن"، المنشورة في 31 أكتوبر/ تشرين الأول 2021. وما يزيد من خطورة التلوث كون مأرب تحتل المرتبة الثالثة بين محافظات البلاد البالغ عددها 22 محافظة في إنتاج المحاصيل الزراعية بنسبة 7.6% من إجمالي الإنتاج بعد محافظتي الحديدة وصنعاء، ومن أهم محاصيلها الفواكه والحبوب والخضروات ما يعني انتقال تلك العناصر السامة إلى أمعاء المستهلكين، خاصة أن متوسط الأراضي الزراعية المتأثرة بالتلوث بلغ 70% من إجمالي المساحة المزروعة في ثلاثة مواقع بوادي حريب، هي منطقتا أبو تهيف والعقيل، وقرى العويدان والأشراف والعين، وفق ما توصلته الدراسة التي أجراها الخراز بمعية الدكتور فهد الدهيلي من قسم الجغرافيا بجامعة ذمار، والباحث الزراعي أحمد يحيى صالح.

يليه النيكل بـ13 مليغراما للكيلوغرام، ثم الكروم والنحاس بـ9 و6 مليغرامات على التوالي، وتساوت عناصر الزرنيخ والكاديوم والبريليوم، بأكثر من واحد مليغرام للكيلوغرام.

70 في المائة من إجمالي المساحة المزروعة في ثلاثة مواقع بوادي حريب ملوثة بالمعادن الثقيلة السامة "بهذا تعتبر التربة ملوثة بتلك المعادن الخطيرة والسامة"، بحسب ما جاء في دراسة "تأثير تلوث صناعة النفط على الصحة وسبل العيش: حالة حريب، محافظة مأرب، اليمن"، المنشورة في 31 أكتوبر/ تشرين الأول 2021. وما يزيد من خطورة التلوث كون مأرب تحتل المرتبة الثالثة بين محافظات البلاد البالغ عددها 22 محافظة في إنتاج المحاصيل الزراعية بنسبة 7.6% من إجمالي الإنتاج بعد محافظتي الحديدة وصنعاء، ومن أهم محاصيلها الفواكه والحبوب والخضروات ما يعني انتقال تلك العناصر السامة إلى أمعاء المستهلكين، خاصة أن متوسط الأراضي الزراعية المتأثرة بالتلوث بلغ 70% من إجمالي المساحة المزروعة في ثلاثة مواقع بوادي حريب، هي منطقتا أبو تهيف والعقيل، وقرى العويدان والأشراف والعين، وفق ما توصلته الدراسة التي أجراها الخراز بمعية الدكتور فهد الدهيلي من قسم الجغرافيا بجامعة ذمار، والباحث الزراعي أحمد يحيى صالح.

انتقال المعادن الثقيلة إلى السلسلة الغذائية

"ينمو تأثير المبيدات المحرمة وبتزايد ليغطي مساحة كبيرة من التربة الملوثة. فعلى سبيل المثال، لوثت 30 طناً من المبيدات المدفونة منذ ثمانينيات القرن الماضي في



مواقع متفرقة باليمن 1500 طن من التربة"، بحسب تقرير صادر عن منظمة الأغذية والزراعة (فاو) التابعة للأمم المتحدة في مايو/ أيار 1999، بعنوان "الوقاية والتخلص من مخزونات المبيدات الحشرية القديمة والمحظورة في أفريقيا والشرق الأدنى".

تراكيز عالية من عنصر الرصاص تفوق الحد المسموح به بتسعة أضعاف

ودفنت مبيدات في حقل بمزرعة سرود الإنتاجية في محافظة الحديدة غربي البلاد، يحمل الرقم 72، كما يوثق تقرير "تقييم السياسات والقوانين البيئية الراهنة في اليمن"، الذي أعده الدكتور هشام محمد ناجي، رئيس قسم العلوم البيئية بكلية البترول والموارد الطبيعية في



ويتابع إن استخدام الأسمدة أو المبيدات الحشرية المحظورة لا يقل خطورة عن الملوثة النفطية، إذ ينتج معادن ثقيلة تختلط مع مرور الوقت بالتربة وتغير خصائصها، وضرب مثالا بتلوث التربة في مزارع مديرية وادي حريب بمحافظة مارب شرقي البلاد، التي يعيش فيها مليوناً نازح بسبب الحرب التي اندلعت في مارس/ آذار 2015.

وجود الرصاص والزرنيخ في التربة يؤكد استخدام أنواع من الأسمدة تحتوي على هذه المعادن الثقيلة السامة. إضافة إلى ما سبق، تكشف نتائج تحليل أجراه الأكاديمي الخراز في مختبر ALS بماليزيا، بعد جمع ثلاث عينات من تربة وادي حريب، أن نسبة التلوث بالرصاص، بلغت 120 مليغراما في الكيلوغرام، في حين يبلغ الحد المسموح به من العنصر وغيره من المعادن الثقيلة السامة والخطيرة على صحة الإنسان والمهددة بتدمير التربة، واحد مليغرام فقط للكيلوغرام «وأي زيادة عن ذلك تعتبر تلوثاً خطيراً»، وجاء الزنك في المرتبة الثانية بنسبة 22 مليغراما للكيلوغرام،





تقرير



ينتشر استهلاك مبيدات، "دروسبان، موسبيلان، وسوبر أسيد"، بحسب ما تأكدت منه معدة التحقيق أثناء جولتها الميدانية على محال تباعها في محافظتي لبح وأبين جنوبي البلاد، رغم أنها من الأنواع المقيدة الواردة في قائمة مبيدات الآفات الممنوع تداولها والمقيدة بشدة في الجمهورية اليمنية،

"ولا يقف الخطر عند هذا الحد"، والقول لنائب مدير مكتب الزراعة والري بمحافظة أبين، صالح مكيش مصعبين، إذ جرى ضبط مبيدات محظور استعمالها مثل «ميثوميل، دايموثيت، بيريميوفوس-مثيل، تراكلورفون، ومونوكروتوفوس»، خلال حملة تفتيش على محال بيع المبيدات في مديرتي زنجبار وخضرم بالمحافظة الواقعة جنوبي البلاد في منتصف العام 2023.

أثناء تلك الحملة ظهر وجود عاملين غير متخصصين في أماكن بيع المبيدات بعضهم من خريجي كليات الهندسة أو التربية والشريعة والقانون، أو حتى ليس لديهم سوى شهادة الثانوية العامة، وهو ما يخالف الفقرة الرابعة من المادة الخامسة عشرة من القرار الوزاري رقم 10 لسنة 2002 بشأن اللائحة التنفيذية للقانون رقم 25 لسنة 1999، لتنظيم تداول مبيدات الآفات النباتية، والذي يشترط في الشخص للحصول على ترخيص مزاولة أي مهنة من مهن تداول مبيدات الآفات، أن يكون لديه شهادة جامعية وقاية نبات أو متعاقد مع مشرف فني»، كما يقول مصعبين.

تثير هذه الفوضى المستشرية في القطاع الزراعي، خوف الأربعية إيناس الحمادي وجاراتها وتدفعهن إلى غسل الخضرم والفواكه مرات عديدة، كما تقول: «لا أدري هل تتخلص بذلك من المبيدات الحشرية أم تظل داخل سيجها وتنتقل إلى أجسادنا».

فوضى القطاع الزراعي

ينتشر استهلاك مبيدات، "دروسبان، موسبيلان، وسوبر أسيد"، بحسب ما تأكدت منه معدة التحقيق أثناء جولتها الميدانية على محال تباعها في محافظتي لبح وأبين جنوبي البلاد، رغم أنها من الأنواع المقيدة الواردة في قائمة مبيدات الآفات الممنوع تداولها والمقيدة بشدة في الجمهورية اليمنية»، الصادرة عن وزارة الزراعة والري بحسب ما جاء في القرار رقم 26 لسنة 2007، والتي اشتملت على 349 مادة فعالة لتركيبات المبيدات بحسب قوائم اتفاقية روتردام بشأن إجراء الموافقة المسبقة على بعض المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية الخطيرة المتداولة في التجارة الدولية.



عرضت معدة التحقيق أسماء تلك المبيدات على المهندس الزراعي عبد القادر السميطي، الذي يقود مبادرة حول تجارب الزراعة دون أسمدة كيميائية في محاولة لتعميمها على المزارعين، فأكد له «العربي الجديد» أن المادة الفعالة في المبيدات التي تضمنت أسماءها عروض الأسعار تدخل ضمن المواد الممنوع تداولها، وتحمل مخاطر بيئية تشمل تلوث التربة والتأثير على الكائنات الحية الدقيقة فيها، واحتمالية تلوث المياه، مشيراً إلى أن المادة الفعالة لـ«دروسبان» المبيد الحشري العضوي الفوسفوري تسمى كلوربيريفوس ولها مخاطر صحية، منها مشاكل الجهاز التنفسي، واضطرابات في الجهاز الهضمي، وتأثيرات على الجهاز العصبي.





تهريب الأدوية.. خطر مزدوج

المجلة الطبية / إدارة التحرير

تباين كبير في سعر الصنف الدوائي بين صيدلية وأخرى يثير الفضول ويدفعك للاستفسار عن السبب، وغالبا تكون الإجابة صادمة، حيث يخبرك الصيدلي بأن الأدوية ذات الأسعار المنخفضة دخل البلاد عبر التهريب.

تخزين ونقل سيئان

غالبا ما تمر رحلة الدواء المهزّب عبر شاحنات أو مخازن غير مهيأة، معرضة للشمس والرطوبة، دون أي التزام بسلاسل التبريد اللازمة لبعض الأصناف الحساسة مثل أدوية السرطان والأنسولين.
هذا الإهمال يجعل الدواء يفقد فعاليته أو يتحول إلى مادة ضارة، بحسب تحذيرات منظمة الصحة العالمية.

ضبطيات لا توقف التزييف

خلال العامين الماضيين، ضبطت السلطات في مطار عدن منافذ برية أخرى كميات كبيرة من الأدوية المهزّبة، شملت أدوية للسكري والأعصاب والمناعة. ورغم هذه الجهود، إلا أن تواجد الأدوية المهزّبة في الأسواق تثبت بأن عمليات التهريب مستمرة، مدفوعة بأرباح السوق السوداء وصعوبة ضبط الحدود في ظل الوضع الأمني الراهن.

دعوات عاجلة للتحرك

توصي منظمة الصحة العالمية وخبراء محليون بعدد من الإجراءات العاجلة لمواجهة الظاهرة، أبرزها تعزيز الرقابة على المنافذ الحدودية وتزويدها بأجهزة فحص حديثة.
بالإضافة إلى إنشاء قاعدة بيانات وطنية للأدوية المرخصة يمكن للجمهور والصيدلة التحقق منها.

كما توصي بضرورة تكثيف حملات التوعية لعدم شراء الأدوية من مصادر غير موثوقة.

إن تهريب الأدوية في اليمن ليس مجرد تجارة غير قانونية، بل هو اعتداء مباشر على حق الإنسان في العلاج الآمن. وفي ظل استمرار الحرب وضعف الرقابة، تبقى حياة المرضى رهينة عبوات دوائية مجهولة المصدر، قد تحمل الشفاء... أو الموت.

لقد تتسلل الأدوية المهزّبة إلى أرصف الصيدليات والأسواق الشعبية، لتصل إلى أيدي مرضى يبحثون عن العلاج بأي ثمن. لكن ما لا يعرفه كثيرون أن هذه الأدوية قد تحوّل رحلة العلاج إلى مأساة، بفعل فقدان فعاليتها أو احتوائها على مكونات ضارة. الأدوية المهزّبة، وفق مختصين، ليست مجرد منتجات بلا فواتير أو ضرائب، بل هي مواد دوائية قد تكون تعرضت لظروف نقل وتخزين سيئة أفقدتها فعاليتها، أو جرى تزوير تركيبها.

انتشار مقلق

تؤكد تقارير محلية ودولية أن سوق الأدوية في اليمن يشهد انتشاراً واسعاً للمنتجات المهزّبة، في ظل الأوضاع غير الطبيعية التي تعيشها اليمن نتيجة الصراع الذي اندلع في عام 2015. وتصف بعض الدراسات بأن نسبة هذه الأدوية مرتفعة في السوق المحلية اليمنية، وتختلف النسبة من منطقة إلى أخرى، ولذلك لا توجد احصائيات رسمية دقيقة.

مخاطر على صحة المرضى

المخاطر الناجمة عن الأدوية المهزّبة متعددة، تبدأ من فقدان الفعالية العلاجية، مروراً بحدوث تسمم أو مضاعفات خطيرة، وصولاً إلى الوفاة في بعض الحالات.

يقول البروفيسور أحمد غالب المخلافي، مؤسس مختبر ضبط جودة الأدوية "السوق الدوائية باتت تعج بعشرات الآلاف من الأصناف، كثير منها غير مطابق للمواصفات، ويشكل خطراً حقيقياً على حياة المرضى".

وفي هذا السياق تروي الطبيبة غدير القرشي حادثة صادمة حدثت في أحد مراكز علاج الأورام، إذ تقول «وصلنا دواء لعلاج السرطان كان ملوثاً وغير فعال، بدلاً من أن يخفف آلام المرضى، تسبب في وفاة بعضهم».

هذه الشهادة تعكس حجم الخطر الكامن خلف عبوة دوائية لم تمر عبر قنوات رسمية أو لم تخضع للفحص.



صحة الرجل



يتطلب قياس مستوى هرمون التستوستيرون إجراء فحص دم بسيط، يتم إجراؤه عادة في الصباح الباكر حيث تكون قراءات هرمون التستوستيرون أكثر دقة.



الاسباب الشائعة لرؤية أخصائي صحة الرجال

يُصبح الرجال الذين لديهم خطر متوسط للإصابة بسرطان البروستاتا ببدء الفحص في سن الـ 55.

يتضمن فحص سرطان البروستاتا إجراء فحص دم بسيط للتحقق من مستويات بروتين يسمى مستضد البروستاتا النوعي (Prostate Specific Antigen)، ويمكن أن تكون مستويات هذا البروتين المرتفعة علامة على وجود خطأ ما في البروستاتا، مما يستدعي إجراء المزيد من الاختبارات.

ويضيف د. مويجي: "هناك عوامل معينة يمكن أن تزيد من خطر إصابة الرجل بسرطان البروستاتا، لذا نحث على إجراء فحص مبكر. وفي هذه المواقف، تكون هناك محادثة ثنائية بين الرجل وطبيبه بشأن ما إذا كان من المفيد إجراء فحص مستويات مستضد البروستاتا النوعي في الدم قبل سن 55 عامًا، في وقت مبكر يصل إلى 40 أو 45 عامًا في بعض الحالات".

اكتساب الدهون وفقدان العضلات بالرغم من ممارسة الرياضة

يوصي د. مويجي في حالة زيادة الوزن، تحديداً ارتفاع نسبة الدهون في الجسد وانخفاض الكتلة العضلية على الرغم من مزاولة الرياضة والذهاب إلى النادي الرياضي، أو في حال انخفاض مستويات الطاقة على الرغم من الحصول على قسط كافٍ من النوم في الليل، على ضرورة فحص مستويات هرمون التستوستيرون.

ويتطلب قياس مستوى هرمون التستوستيرون إجراء فحص دم بسيط، يتم إجراؤه عادة في الصباح الباكر حيث تكون قراءات هرمون التستوستيرون أكثر دقة. وقد يكون هناك حاجة إلى تكرار الاختبار إذا كانت النتيجة الأولى تشير إلى انخفاض في مستويات هرمون التستوستيرون.

ويوضح الدكتور مويجي: "إذا كان هرمون التستوستيرون منخفضاً، نناقش مع الأفراد تغييرات في نمط حياتهم، ومن ثم نتطلع على الخطوات العلاجية التالية، والاستعانة بالمكملات إذا لزم الأمر. ويعد اتخاذ هذه الإجراءات أمر مهم لأن هرمون التستوستيرون مهم لأكثر من مستويات الطاقة وكتلة العضلات الهزيلة والرغبة الجنسية، إذ يؤثر هذا الهرمون على صحة العظام والقلب - وهو أمر لا يدركه الكثير من الرجال".

عندما يتعلق الأمر بصحتنا، فإن معرفة متى يجب علينا طلب خبرة أحد المتخصصين، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. من تغيرات في مستويات الطاقة إلى اختلالات في وظائف الجسم، إليك بعض العلامات المهمة التي تشير إلى أن الوقت قد حان لتحديد موعد لزيارة أخصائي صحة الرجال:

خصوبة الرجال والصحة الإنجابية

يوصي د. مويجي الرجال الراغبين في تأسيس عائلة والإنجاب في المستقبل القريب، أو الذين يحاولون جاهداً إنجاب طفل ولم ينجحوا وشركاهم لمدة ستة أشهر أو أكثر، أن يزور الأخصائيين بصحة الرجال لفهم خصوبتهم وتقييمها.

ويقول د. مويجي أنه من الشائع جداً أن يكون الشك بالعدم في المقام الأول من الشريكة، لكننا نعلم الآن أن خصوبة الرجل يمكن أن تساهم في ما يصل إلى 50% من مشاكل العقم. «يمكننا تقييم خصوبة الرجل عن طريق فحوصات هرمونات الدم وتحليل السائل المنوي. وإذا كان أي منهما غير طبيعي، فيمكننا إجراء المزيد من الاختبارات لتحديد كيفية إدارة المشكلة».

ويمكن أن يساعد تحليل السائل المنوي أيضاً في فحص الصحة العامة، إذ يرتبط بالحالات المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني. ويشير د. مويجي إلى أنه يمكن استخدام تحليل السائل المنوي ذو الخصائص غير الطبيعية، كأداة فحص صحي لدى الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 45 عاماً.

ألم في الخصية أو ألم في الحوض أثناء التبول

غالباً ما يُربط الخلل الوظيفي في قاع الحوض، أي عندما تضعف العضلات في منطقة الحوض مما يسبب مشاكل في الأمعاء أو المثانة أو الوظيفة الجنسية، بالنساء فقط، ولكن قد يعاني منه الرجال أيضاً. ويوضح د. مويجي أنه يمكن أن يظهر هذا الخلل لدى الرجال على شكل ألم في الخصية أو ألم تحت كيس الصفن، ينتقل إلى الخصيتين وإلى البطن. ويمكن أن يحدث لدى الرجال في أي فئة عمرية».

لذا تعد الخطوة الأولى استبعاد الأسباب المحتملة الأكثر خطورة، مثل كتلة الخصية. ويمكن أيضاً إجراء اختبارات على البروستاتا للتأكد من أن المشكلة لا تتعلق بالتهاب البروستاتا، أو أي شيء آخر. وقد يقوم الطبيب بإجراء اختبارات لاستبعاد عدوى المسالك البولية.

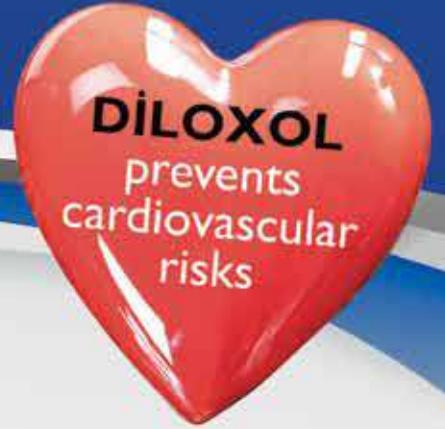
ويقول د. مويجي: "إذا كانت جميع الفحوصات أعلاه سليمة، نبدأ في التفكير فيما إذا كانت هناك مشكلة في عضلات الحوض التي تدعم التبول والتحكم في المثانة. لدينا في مستشفى هيوستن ميثوديست معالجون طبيعيون في قاع الحوض يمكنهم المساعدة في تعليم الرجال كيفية تقوية وإرخاء تلك العضلات. وخلال ثلاثة إلى أربعة أسابيع، غالباً ما يساعد ذلك في تصحيح الخلل الوظيفي في قاع الحوض وحل الأعراض مثل ألم الخصية».

فحص سرطان البروستاتا

يعد سرطان البروستاتا أكثر أنواع السرطان التي يتم تشخيصها شيوعاً بين الرجال، حيث يبلغ متوسط عمر التشخيص 67 عاماً، ولهذا السبب



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

“

يُنصح
بالاستحمام
بماء فاتر أو دافئ
بدرجة حرارة
بين 22 و26 درجة
مئوية خلال
الأيام الحارة،
فإن الماء البارد
قد لا يساعد في
تنظيف البشرة
بشكل جيد، إذ
يسبب شد الجلد
وحبس الشوائب
داخل المسام، ما
يزيد من مشكلة
رائحة الجسم
ويحفز ظهور حب
الشباب.

مخاطر الاستحمام بالماء البارد في الطقس الحار

مناسب خلال موجات الحر، لأن الماء الساخن ينقل حرارة إضافية إلى الجسم ويزيد من درجة حرارته الأساسية. وبينما يُنصح بالاستحمام بماء فاتر أو دافئ بدرجة حرارة بين 22 و26 درجة مئوية خلال الأيام الحارة، فإن الماء البارد قد لا يساعد في تنظيف البشرة بشكل جيد، إذ يسبب شد الجلد وحبس الشوائب داخل المسام، ما يزيد من مشكلة رائحة الجسم ويحفز ظهور حب الشباب. يذكر أن الجسم يستخدم عدة آليات طبيعية لتبريد نفسه، مثل التعرق وتوسيع الأوعية الدموية لتوصيل الدم إلى سطح الجلد البارد، لكن الظروف القاسية قد تعيق هذه العمليات. لذلك، ينصح الخبراء بتبريد الجسم تدريجياً، كأن يضع الإنسان ذراعاً أو ساقه ببطء في ماء بارد، بدلاً من الغطس المفاجئ، لتجنب صدمة الجسم والحفاظ على سلامته.

حذر البروفيسور آدم تايلور، أستاذ التشريح في جامعة لانكستر، من أن الاستحمام المفاجئ بماء بارد جداً قد يكون له تأثير معاكس على جسم الإنسان. فعندما يقفز الشخص في ماء بارد فجأة لتبريد نفسه، يتلقى جسده إشارات خاطئة تجعله يحتفظ بالحرارة بدلاً من التخلص منها. وهذا التفاعل قد يكون خطيراً، خصوصاً للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ويرجع السبب إلى أن الماء البارد يسبب انقباض الأوعية الدموية القريبة من الجلد، ما يقلل تدفق الدم إلى سطح الجسم، ويبقي الحرارة داخل الأعضاء بدلاً من تبديدها. كما أن التعرض المفاجئ لماء شديد البرودة قد يحفز حدوث صدمة باردة، ما يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر عدم انتظام ضربات القلب، وقد يؤدي في حالات نادرة إلى الوفاة. ومن ناحية أخرى، يعتبر الاستحمام بالماء الساخن أيضاً غير

السجائر الإلكترونية أكثر سمية من التدخين التقليدي

وأشار الفريق إلى أن مستخدمي السجائر الإلكترونية عادة ما يكونون من المراهقين أو البالغين "المعرضين بشكل كبير للتسمم بالرصاصة"، محذرين في ورقة بحثية نُشرت في مجلة "إيه سي إس سنترال ساينس" (ACS Central Science) من أن "استنشاق معادن معينة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض الجهاز التنفسي وتلف الأعصاب".

ووجد الباحثون أن بعض العلامات التجارية أطلقت تركيزات عالية بشكل مدهش من العناصر في البخار، بما في ذلك الأنتيمون والرصاص، وبعد مرور بعض الوقت واستخدام السجائر الإلكترونية، ارتفعت مستويات الأنتيمون والكروم والنيكل. ووفقاً لمارك سالازار من جامعة كاليفورنيا في ديفيس، فإن بعض السجائر الإلكترونية تحتوي على سموم "موجودة بالفعل في السائل الإلكتروني (e-liquid)، أو أنها تتسرب بشكل كبير من مكوناتها إلى السوائل الإلكترونية وتنتقل في النهاية إلى الدخان".

رغم أن أي شكل من أشكال التدخين غير صحي، فإن السجائر الإلكترونية لم تكن تحمل نفس مخاطر الإصابة بالسرطان أو أمراض الرئة مثل تدخين السجائر التقليدية، وذلك وفقاً لأكثر دراسة حول هذا الموضوع أجرتها كينغز كوليدج لندن عام 2022. وقد وجدت أبحاث أخرى أن ما يسمى "السجائر الإلكترونية" تعمل بشكل أفضل من علكة النيكوتين كحل وسط للمدخنين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين.

ولكن إذا صحت الأبحاث الجديدة التي أجرتها جامعة كاليفورنيا في ديفيس، فإن السجائر الإلكترونية قد تكون أكثر خطورة من السجائر التقليدية بسبب إطلاقها معادن سامة مثل الرصاص، حيث تعد الأنواع التي تستخدم مرة واحدة (Disposable) أسوأ من تلك القابلة لإعادة التعبئة. وصرح بريت بولين من جامعة كاليفورنيا في ديفيس بأن "دراستنا تسلط الضوء على الخطر الخفي لهذه السجائر الإلكترونية الجديدة والشعبية التي تستخدم مرة واحدة، والتي تحتوي على مستويات خطيرة من الرصاص السام للأعصاب، والنيكل، والأنتيمون المسببين للسرطان".





توعية



من المعروف أن منتجات الألبان، وكذلك الأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم، مثل عصير البرتقال المدعم، تقلل من امتصاص الجسم للدواء واستخدامه. تأكد من الانتظار عدة ساعات قبل شرب الحليب أو تناول منتجات الألبان الأخرى.

6 دوية احذر تناولها مع منتجات الألبان

على معدة فارغة، لأنه يمتص بشكل أفضل. قد تُسبب مكملات الحديد آثاراً جانبية مزعجة، مثل اضطراب المعدة. يُنصح بتناول المكمل مع كمية قليلة من الطعام، ولكن تأكد من عدم تناوله مع منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم نظراً لاحتمالية تفاعلها.

أدوية هشاشة العظام

هشاشة العظام حالة شائعة لدى النساء الأكبر سناً، حيث تضعف العظام وتصبح هشة. يزداد خطر الإصابة بكسور العظام إذا كنت تعانين من هشاشة العظام. من المعروف أن منتجات الألبان، وكذلك الأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم، مثل عصير البرتقال المدعم، تقلل من امتصاص الجسم للدواء واستخدامه. تأكد من الانتظار عدة ساعات قبل شرب الحليب أو تناول منتجات الألبان الأخرى.

الليثيوم

تخفف أملاح الليثيوم نوبات الهوس لدى الأشخاص المصابين بالاضطراب ثنائي القطب عن طريق استقرار حالتهم المزاجية. وتُوصف أحياناً لأمراض نفسية أخرى، مثل الاكتئاب أو الفصام. قد يُسبب الاستخدام طويل الأمد لليثيوم تراكم الكالسيوم في الجسم.

تُباع أدوية الليثيوم تحت الاسمين التجاريين إسكاليث وليثويد. استشر طبيبك إذا كنت تتناول هذه الأدوية بشأن ما إذا كان عليك تقليل أو تجنب أو تحديد مواعيد لتناول منتجات الألبان.

أدوية فيروس نقص المناعة البشرية

يُعاني أكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة من فيروس نقص المناعة البشرية. دوفاتو وتيفيكا (دولوتيفغرافير) هما دواءان مضادان للفيروسات القهقرية لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية.

يُنصح بتناول دولوتيفغرافير قبل ساعتين أو بعد 6 ساعات من تناول أي أطعمة أو مكملات غنية بالكالسيوم.

يجعل بعض الأشخاص أن هناك عقاقير تتفاعل مع الحليب ومنتجات الألبان الأخرى، ما يؤدي إلى انخفاض امتصاص الدواء أو تغيرات في مستويات الكالسيوم في الدم، وفقاً لموقع «هيلث». وهذا لا يعني أنه عليك الامتناع عن منتجات الألبان تماماً إذا كنت تتناول أياً من هذه الأدوية، بل قد تحتاج إلى الانتظار فقط للاستمتاع بمنتجات الألبان.

أدوية الغدة الدرقية

يتناول ملايين الأشخاص أدوية لقصور الغدة الدرقية. إذ يساعد هرمون الغدة الدرقية على توفير الطاقة، وتنظيم الوزن، ودرجة حرارة الجسم، ونمو الشعر والأظافر. يعوض سينثرويد (ليفوثيروكسين) نقص هرمون الغدة الدرقية في الجسم، إذا كنت تعانين من قصور الغدة الدرقية. يجب تناول جميع أدوية الغدة الدرقية على معدة فارغة، لكن ليفوثيروكسين يختلف قليلاً.

يمكن أن يؤدي تناول أو شرب أطعمة غنية بالكالسيوم أو تناول مكملات الكالسيوم إلى تقليل امتصاص الدواء. ارتبط شرب الحليب بانخفاض مستويات ليفوثيروكسين في الدم. وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بالانتظار 4 ساعات قبل تناول منتجات الألبان بعد أخذ ليفوثيروكسين.

المضادات الحيوية

المضادات الحيوية أدوية منقذة للحياة، تعمل ضد الالتهابات البكتيرية. لكنها لا تعمل ضد الفيروسات المسببة لنزلات البرد أو الإنفلونزا.

هناك العديد من المضادات الحيوية التي يجب تجنب تناولها مع منتجات الألبان، لأن الكالسيوم قد يقلل من كمية الدواء التي يمتصها الجسم.

احرص على ترك ساعتين على الأقل بين تناول المضاد الحيوي ومنتجات الألبان.

مكملات الحديد

يتناول بعض الأشخاص مكملات الحديد لعلاج فقر الدم، حيث لا يحتوي الجسم على ما يكفي من خلايا الدم الحمراء. يُفضل تناول الحديد





لقاح واعد ضد فيروس نقص المناعة البشرية

“

وجد الباحثون أن اللقاح المبتكر ينتج تنوعاً كبيراً في الأجسام المضادة للحماية من بروتين فيروس نقص المناعة البشرية مقارنة باستخدام مادة مساعدة واحدة أو عدم استخدامها على الإطلاق في التجارب التي أجريت على الفئران.

ووجد الباحثون أن اللقاح المبتكر ينتج تنوعاً كبيراً في الأجسام المضادة للحماية من بروتين فيروس نقص المناعة البشرية مقارنة باستخدام مادة مساعدة واحدة أو عدم استخدامها على الإطلاق في التجارب التي أجريت على الفئران.

ويعود ذلك إلى تراكم اللقاح في العقد الليمفاوية للفئران وبقائه هناك لمدة شهر، مما يمنح أجهزتها المناعية وقتاً أطول لتكوين أجسام مضادة ضد فيروس نقص المناعة البشرية. وصرح ج. كريستوفر لوف مؤلف البحث وأستاذ الهندسة الكيميائية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في بيان بأن "ما يميز هذا النهج هو إمكانية تعريض الجسم للقاح لمدة طويلة، وذلك بمساعدة مواد نعرفها جيداً، لذا فهو لا يتطلب تقنية مختلفة".

وقال الباحثون إنه يمكن استخدام النهج نفسه لتطوير لقاحات أحادية الجرعة ضد أمراض أخرى، بما في ذلك "كوفيد-19" والإنفلونزا.

طور باحثون لقاحاً معززاً ضد فيروس نقص المناعة البشرية قد يوفر حماية قوية بجرعة واحدة فقط، وفي حين يركز مطورو اللقاحات على البروتين المستضد الذي يكشف وجود أجسام غريبة للجهاز المناعي اهتم الباحثون بالعمل على عوامل مساعدة يتم استخدامها لتعزيز فعالية اللقاح وإبقائه داخل الجسم للعمل لأطول فترة ممكنة.

وطوّر اللقاح باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومركز سكريس للأبحاث في الولايات المتحدة، واشتمل على مادتين مساعدين تحفزان استجابة الجهاز المناعي وفقاً لنتائج الدراسة التي نشرت في مجلة العلوم الطبية الانتقالية (Science Translational Medicine) في 16 يونيو/ حزيران الجاري، وكتبت عنها مجلة نيوزويك الأميركية. يهاجم فيروس نقص المناعة البشرية جهاز المناعة في الجسم، وإذا لم يتم علاجه فإنه يتطور إلى متلازمة نقص المناعة المكتسب (acquired immunodeficiency syndrome) والمعروفة اختصاراً بمرض الإيدز.

الإنسولين المستنشق يحقق نتائج واعدة للأطفال

للأطفال بعد، وهو ما دفع إلى إجراء الدراسة. وتلقى 230 طفلاً مصاباً ببدء السكري من النوع الأول، تتراوح أعمارهم بين 4 و17 عاماً، والذين شاركوا في التجربة، إما دواء «أفريزا» مع وجبات الطعام، وإما حقن الإنسولين المعتادة مع الوجبات، لمدة 26 أسبوعاً. واستمر الجميع في تلقي حقن الإنسولين الأساسية.

ووجد الباحثون أن فحص الهيموغلوبين (إيه وان سي)، وهو مؤشر على السيطرة على نسبة السكر في الدم على مدى الأشهر القليلة الماضية، كان متشابهاً في حالتي الإنسولين المستنشق والمحقون، وفق ما أفادت وكالة «رويترز» للأخبار.

وارتبط الإنسولين المستنشق أيضاً بزيادة أقل في الوزن، وارتفاع طفيف في درجات التفضيل لدى الطفل والوالدين. وذكر الباحثون أن التركيبة المستنشقة لم يكن لها أي آثار سلبية على رثتي المرضى.

وقال الدكتور مايكل هولر الذي قاد الدراسة من جامعة فلوريدا، في بيان «الإنسولين المستنشق هو أسرع أنواع الإنسولين المتاحة تأثيراً... ويجب أن يكون (أفريزا) متاحاً بوصفه خياراً لجميع الأطفال والبالغين المصابين ببدء السكري من النوع الأول».

قال باحثون في الاجتماع العلمي للجمعية الأميركية للسكري في شيكاغو، إن الأطفال المصابين بالسكري الذين يستنشقون جرعات الإنسولين المحدد تناولها مع الوجبات، حققوا نتائج جيدة تماماً مثل أولئك الذين حقنوا الإنسولين تحت الجلد.

ولتنظيم السكر في الدم، يحتاج مرضى السكري من النوع الأول عادة إلى حقنة من الإنسولين الأساسي طويل المفعول مرة واحدة في اليوم، بالإضافة إلى حقن إضافية من الإنسولين سريع المفعول في أوقات الوجبات.

وجرت الموافقة على استخدام الإنسولين المستنشق «أفريزا» من إنتاج «مان كايند» للبالغين، ولكن ليس





دواء



تُعدّ حمى
التيفوئيد عدوى
بكتيرية خطيرة
تسببها بكتيريا
السالونيللا
التيفية، وتتسبب
في وفاة أكثر من
150 ألف شخص
سنوياً على مستوى
العالم. وتتنتقل
غالباً من خلال
تناول طعام أو
شراب ملوث،



دواء يقضي على حمى التيفوئيد بنسبة 99.9%

إلى 99.91 في المائة. واكتشف الباحثون أن «ريفامبين» يعمل بطريقة مبتكرة؛ حيث يزيل الغلاف الخارجي للبكتيريا، المعروف بالكبسولة، التي تحميها من الجهاز المناعي، وتُساعد على تكوين الأغشية الحيوية ومقاومة المضادات الحيوية. وتُعدّ الكبسولة البكتيرية من أهم عوامل ضراوة البكتيريا؛ إذ تمكنها من إصابة الجسم والهرب من الاستجابة المناعية، وتُعدّ النوع الموجود في بكتيريا التيفوئيد أكثر ارتباطاً بالوفيات، وأكثر مقاومة للأدوية.

لكن الفريق البحثي وجد أن «ريفامبين» يزيل هذه الكبسولة حتى في السلالات شديدة العدوى، ما يُسهّل على الجهاز المناعي التعرف على البكتيريا والقضاء عليها، ومن ثم يُعزّز فرص النجاة لدى المرضى.

وتُشير البيانات الجينية التي جمعها الباحثون إلى أن آلية إزالة الكبسولة التي يتميز بها «ريفامبين» قد تنطبق أيضاً على بكتيريا أخرى مغطاة بكبسولات مشابهة، مثل البكتيريا المسببة للالتهاب الرئوي والتهاب السحايا.

ويعتزم الفريق مواصلة أبحاثه للتركيز على الجمع بين أدوية إزالة الكبسولة وأدوية تستهدف «سم التيفوئيد»، أحد أهم العوامل التي تُساعد البكتيريا على إصابة الجسم، بهدف تطوير حلول علاجية متعددة ضد المرض.

ويؤكد الفريق أن العلاج الفعّال، بالتوازي مع حملات التطعيم، يُعدّ عنصراً حاسماً في القضاء على حمى التيفوئيد، ودعم الجهود العالمية للسيطرة على انتشارها في المناطق المتضررة.

كشفت دراسة أميركية أن مضاداً حيوياً شائع الاستخدام، يُعرف باسم «ريفامبين» (Rifampin)، أثبتت فعالية بنسبة 99.9 في المائة ضد البكتيريا المسببة لحمى التيفوئيد. وأوضح الباحثون في جامعة كورنيل، خلال الدراسة التي نُشرت نتائجها، مطلع يونيو في دورية (eBioMedicine) أن هذه النتائج تفتح الباب أمام علاج فعّال لحالات العدوى الشديدة والمقاومة للأدوية المتعددة من حمى التيفوئيد.

وتُعدّ حمى التيفوئيد عدوى بكتيرية خطيرة تُسببها بكتيريا السالونيللا التيفية، وتتسبب في وفاة أكثر من 150 ألف شخص سنوياً على مستوى العالم. وتتنتقل غالباً من خلال تناول طعام أو شراب ملوث، وتُعدّ مشكلة صحية شائعة في البلدان ذات البنية التحتية الصحية والمائية الضعيفة، وقد تؤدي إلى مضاعفات مهددة للحياة إذا لم تُعالج.

ويُعدّ التشخيص الدقيق والعلاج السريع بالمضادات الحيوية أمراً أساسياً لتقليل معدلات الوفيات والسيطرة على انتشار المرض، خصوصاً مع تزايد السلالات المقاومة للعلاج.

واختبر الفريق البحثي دواء «ريفامبين»، المعتمد من قبل إدارة الغذاء والدواء الأميركية، والمدرج ضمن قائمة الأدوية الأساسية لمنظمة الصحة العالمية، ويُستخدم حالياً في علاج إسهال المسافرين، ما يُشير إلى إمكانية اعتماده قريباً خياراً لعلاج التيفوئيد.

ويرجح الباحثون أن السبب في تجاهل «ريفامبين» سابقاً علاجاً للتيفوئيد يعود إلى ظهور مقاومة له في حالات السل. غير أن نتائج الدراسة أظهرت أن أكثر من 99.4 في المائة من العزلات الإكلينيكية لبكتيريا التيفوئيد لا تزال حساسة للمضاد الحيوي، بنسبة وصلت





أمراض مزمنة



علاج جديد لارتفاع ضغط الدم يظهر نتائج واعدة

أمان جيد، وقد أسهم في خفض ضغط الدم بشكل مستمر لدى مجموعات مختلفة من المرضى. وبمجرد توفره تجارياً، قد يكون خياراً علاجياً جديداً لارتفاع ضغط الدم لدى ملايين المرضى حول العالم.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة كوين ماري في لندن، وأخصائيو ارتفاع ضغط الدم في مؤسسة بارتس هيلث التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، وأعلن عن نتائجها في الاجتماع الأوروبي الرابع والثلاثين حول ارتفاع ضغط الدم وحماية القلب والأوعية الدموية الذي عقد خلال الفترة ما بين 23 و26 مايو الماضي.

كشفت دراسة جديدة أن دواء "لوروندرستات" علاج آمن وفعال للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط أو المقاوم للعلاج، حيث انخفض ضغط الدم لمجموعة كبيرة ومتنوعة من المرضى الذين تناولوه بشكل مستمر.

وأوضح الدكتور مانيش ساكسينا، أخصائي ارتفاع ضغط الدم والباحث المشارك في الدراسة أن الألدوستيرون يلعب دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم.

وأضاف الدكتور ساكسينا، أنهم اختبروا الدواء على مجموعة كبيرة ومتنوعة من المرضى حول العالم، ووجدوا أنه يتمتع بسجل



يتميز السكري من النوع الخامس بنقص حاد بهرمون الأنسولين، بسبب تلف خلايا البنكرياس، الناتج عن سوء التغذية لسنوات عديدة. وهو يصيب الأشخاص خلال مرحلة الطفولة؛ أي خلال مرحلة نمو البنكرياس في الجسم.

اكتشاف نوع خامس من السكري

نقص المغذيات والبروتينات على مدى سنوات. وبالطبع؛ فإن هذا النوع نجده غالباً في دول العالم الثالث والأكثر فقراً. علاج السكري من النوع الخامس يعتمد على تحفيز المريض على زيادة وزنه بطريقة صحية؛ أي من خلال نظام غذائي صحي غني بالفيتامينات والبروتينات والدهون الجيدة؛ لكي يكسب وزناً من جديد يساعده على إدارة مرضه، مع إمكانية الحاجة أيضاً إلى تلقي حقن الأنسولين أو إلى أدوية السكري.



كشفت دراسات سريرية جديدة عن وجود السكري من النوع الخامس.

ويتميز السكري من النوع الخامس بنقص حاد بهرمون الأنسولين، بسبب تلف خلايا البنكرياس، الناتج عن سوء التغذية لسنوات عديدة. وهو يصيب الأشخاص خلال مرحلة الطفولة؛ أي خلال مرحلة نمو البنكرياس في الجسم. الأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع الخامس، لديهم ضعف شديد في الجسم، وأوزانهم تحت المستوى الصحي المطلوب، بسبب

Freemove® فريموف

Ointment 50g



مسكن سريع للألام العضلات والمفاصل

آلام الظهر
Backaches

آلام العضلات
Muscular Pains

إلتواء المفاصل
Sprains

آلام التهاب المفاصل
Arthritic Pains

يحتوي فريموف على مكونات فريدة ومميزة

- زيت الغلاظيرة المسطحة
- منتول
- زيت التربنتين
- زيت الأيوكاليبتوس
- Wintergreen oil
- Menthol
- Turpentin oil
- Eucalyptus oil



شيبا فارما
Shiba Pharma



شيبا فارما
أفضل شركة
أداءً في عام
2023

THE TOP 20
BEST
COMPANIES





تغذية

أفضل الأطعمة لحماية الجسم من الجفاف خلال الصيف

وتمنح الجسم شعوراً بالشيء والترطيب في آن واحد، كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة لصحة البشرة والجهاز الهضمي.

البرتقال

رغم ارتباط البرتقال بالشتاء، إلا أنه من أفضل الفواكه لترطيب الجسم في الصيف. يحتوي على كمية وفيرة من السوائل، بالإضافة إلى فيتامين "سي"، ما يعزز المناعة ويمنح الجسم طاقة وانعاشاً.

الفاصل الحلو

الفاصل الحلو، خاصة الأحمر والأصفر منه، يحتوي على نسبة ماء مرتفعة تقارب 94%، كما أنه مصدر غني بفيتامين "سي" والألياف، ويمكن تناوله نيئاً كوجبة خفيفة، أو ضمن السلطات الطازجة.

البروكلي

رغم أنه من الخضروات الصلبة، إلا أن البروكلي يحتوي على نسبة عالية من الماء تصل إلى قرابة 89%، كما يحتوي على مركبات طبيعية مضادة للالتهابات، وينصح بتناوله مطهواً على البخار للحفاظ على قيمته الغذائية.

الكرف

يتميز الكرفس بنسبة ماء تفوق 95%، ما يجعله من أكثر الخضروات ترطيباً للجسم، كما أنه منخفض السعرات الحرارية ويحتوي على الألياف، ما يجعله خياراً ممتازاً.

الخيار

الخيار من الخضروات التي يكاد يجمع عليها الجميع عند الحديث عن الترطيب. يحتوي على أكثر من 95% من الماء، ويساعد في تهدئة حرارة الجسم، ويمكن إضافته إلى الماء أو السلطات أو تناوله مباشرة كوجبة خفيفة.

الخس

الخس غني بالماء لدرجة أن بعض أنواعه تحتوي على أكثر من 96%، كما أنه خفيف على المعدة، ومناسب للوجبات السريعة والصحية.

بحسب تقرير نشره موقع Harvard Health، فإن العديد من الأطعمة تحتوي على نسب متفاوتة من الماء. فحتى الأطعمة غير المتوقعة، مثل الجوز أو الخبز المصنوع من القمح الكامل أو السلمون المملح، تُسهم بشكل أو بآخر في ترطيب الجسم. لكن الأطعمة الغنية بالماء بلا منازع هي الفواكه والخضروات، حيث توضح نانسي أوليفيرا، اختصاصية التغذية بمستشفى Brigham and Women's التابع لجامعة هارفارد، أن الكرفس، والخيار، وحس الرومين تحتوي على نحو 95% من الماء، فيما تضم فواكه مثل العنب الأخضر، الخوخ، والذرة ما بين 70% و90% من الماء.

يشير تقرير ثان، نُشر على موقع Sharp HealthCare، إلى قائمة محددة تضم 11 نوعاً من الأطعمة التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز الترطيب، وهي:

البطيخ

يُعد البطيخ من أكثر الفواكه احتواءً على الماء، حتى تتجاوز نسبة السوائل فيه 90%، وهو غني بمضادات الأكسدة مثل الليكوبين، ما يجعله خياراً مثالياً في الأيام الحارة لتعويض السوائل المفقودة بسبب التعرق.

الشمام

الشمام من الفواكه الصيفية الغنية بالعناصر المرطبة، إذ يحتوي على نسبة مرتفعة من الماء، كما يمد الجسم بالبوتاسيوم وفيتامين "سي" C الضروريين لتوازن السوائل. ويعتبر وجبة غنية بالترطيب وتمد الجسم بفيتامين "أ" A المفيد لصحة الجلد والعين.

الفراولة

الفراولة من الفواكه المائية بامتياز، إذ تحتوي على نسبة عالية من السوائل تتجاوز 90%. إلى جانب ذلك، فهي غنية بالألياف ومضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الالتهابات وتدعم جهاز المناعة.

الأناناس

يُسهم الأناناس في ترطيب الجسم بنسبة كبيرة، كما يحتوي على إنزيم طبيعي يعرف باسم البروميلين؛ يساعد في تحسين عملية الهضم. تناوله في شكله الطازج أو في سموثي بارد ينعش الجسم، ويدعمه بالفيتامينات.

الوخ

الوخ فاكهة تحتوي على نسبة مرتفعة من الماء،





يساعد الموز، الغني بالپوتاسيوم، على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم، ما يريح الأوعية الدموية ويقلل الضغط على جدران الشرايين. إنه وجبة خفيفة سهلة الحمل وصحية للقلب.



العلاج بالطاقة يسرع الشفاء الذاتي للجسم

وتحرير المشاعر المكبوتة؛ مما يسمح للجسم أن يُفعل آليات الشفاء الذاتي" ويحسب حديث الاختصاصية نسرین مرضعة لمجلة سيدتي، هناك أنواع متعددة للعلاج بالطاقة مثل الريكي، التشايفي عبر الصوت، الشياتسو، الطب الصيني والعلاج التايلندي . وهنا أود أن أشير إلى أنني أول من حصل على شهادة العلاج التايلندي في العالم العربي؛ وهي علاج الجسد من جميع الأمراض وتحجير الفاشيا من الصدمات. ويتم ذلك من خلال مساج معين للبطن والذي يسمى بـ"العقل الثاني"، لما يخبئه الشخص من مشاعر وصدمات. وتضيف "أختارُ النوع المناسب بناءً على استشعار حالة الشخص، سواء من خلال نبض الأعضاء أو شكاواه الجسدية/العاطفية.

العلاج بالطاقة هو مجموعة من التقنيات التي تستخدم لتنشيط الطاقة الحيوية وتحقيق التوازن في الجسم. وتعود أصول هذا العلاج إلى الحضارات القديمة، ولكن تم تطويره وتعديله في العقود الأخيرة ليصبح علماً جديداً. يعتمد العلاج بالطاقة على فكرة أن جسم الإنسان يتمتع بطاقة حيوية فريدة تتدفق عبر قنوات وأعضاء الجسم، وتؤثر هذه الطاقة على صحة الفرد بشكل عام.

وفي هذا السياق تقول الاختصاصية في العلاج بالطاقة نسرین مرضعة "من خلال تجربتي، العلاج بالطاقة هو إعادة توازن حقول الطاقة في جسم الإنسان. كل ألم جسدي أو عاطفي هو انعكاس لخلل مجرى الطاقة. العلاج يتم عن طريق العمل على مراكز الطاقة والمسارات (الميريديان) لتفكيك العقد العالقة

6 أطعمة تخفض ضغط الدم بشكل طبيعي

الشوفان

يحتوي الشوفان على نسبة عالية من بيتا غلوكان، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة القلب عن طريق خفض كل من الكوليسترول وضغط الدم.

السبانخ

هي خضروات ورقية غنية بالپوتاسيوم والمغنيسيوم والنترات. تساعد هذه العناصر الغذائية على توسيع الأوعية الدموية وتنظيم ضغط الدم، مما يجعل السبانخ حليفاً قوياً لصحة القلب والأوعية الدموية.

الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب معروف بتحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم. يرتبط الاستهلاك المنتظم - خاصة نيئاً أو مطبوخاً قليلاً - بفوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية.

الشوكولاتة الداكنة

تساعد الشوكولاتة الداكنة، الغنية بالفلافونويدات، على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم. ينبغي اختيار الأنواع التي تحتوي على 70% على الأقل من الكاكاو، مع مراعاة تناول كميات صغيرة وصحية.

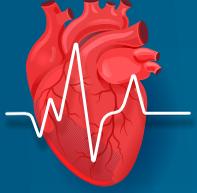


الموز

يساعد الموز، الغني بالپوتاسيوم، على موازنة مستويات الصوديوم في الجسم، ما يريح الأوعية الدموية ويقلل الضغط على جدران الشرايين. إنه وجبة خفيفة سهلة الحمل وصحية للقلب.

الشمندر

يحتوي الشمندر، أو البنجر، على النترات، التي تتحول إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم. يمكن أن يؤدي شرب عصير الشمندر إلى تأثيرات فورية في خفض ضغط الدم.



نبض



«يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو قصور القلب أو أمراض الكلى توكي الحذر الشديد عند تناول عرق السوس الأسود»



أطعمة يجب تجنبها عند تناول أدوية القلب

«يمكن أن تُضعف التغييرات المفاجئة في تناول فيتامين (ك) تأثير الدواء المُمتع للدم، مما يزيد من خطر الإصابة بجلطات دموية خطيرة». وأضاف ديلي أنه يجب تناول الخضراوات الورقية بكميات مُناسبة لتلك المُستهلكة، عند بدء تناول جرعة مُمتع الدم الحالية.

الثوم

يقول يحيى: «يمكن أن يزيد الثوم، خصوصاً على شكل مكملات غذائية أو مستخلصات مركزة، من خطر النزف عند تناوله مع مميعات الدم، وقد يخفف ضغط الدم أكثر من المطلوب. وقد يؤدي ذلك إلى سهولة ظهور الكدمات، أو نزف الأنف، أو الدوار».

عرق السوس الأسود

لا يُعد عرق السوس الأسود طعاماً شائعاً لدى معظم الناس، ولكنه قد يتفاعل مع أدوية ضغط الدم؛ فهو يحتوي على الفلغسرين، الذي يمكن أن يخفف مستويات البوتاسيوم ويؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب



أو ارتفاع ضغط الدم. تقول ديلي: «يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو قصور القلب أو أمراض الكلى توكي الحذر الشديد عند تناول عرق السوس الأسود».

وأضافت أن تناول 150 مل من عرق السوس الأسود يوميًا لمدة أسبوعين يمكن أن يكون مشكلة، بالنسبة لمن تزيد أعمارهم على 40 عاماً؛ إذ قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب.

قد تتفاعل بعض الأطعمة مع أدوية القلب، مما قد يؤثر سلباً على فعاليتها وسلامتها، ووفقاً لموقع «فيري ويل هيلث» الطبي، هناك بعض الأطعمة يُنصح بتجنبها.

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

يمكن أن تتفاعل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والأفوكادو والبرتقال والفاكهة المجففة، مع: سيبرونولاكتون، وهو مُدرّ بول مُحافظ على البوتاسيوم. توضح ديلي أن مشروبات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين قد تقلل من كمية البوتاسيوم التي تُمرزها الكلى. وقد يؤدي تناول كثير من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إلى فرط بوتاسيوم الدم، أو ارتفاع بوتاسيوم الدم، الذي قد يُسبب أعراضاً، مثل خفقان القلب أو ضعف العضلات. في الحالات الشديدة، يُمكن أن تُسبب مستويات البوتاسيوم المرتفعة عدم انتظام ضربات القلب، أو تفاقم قصور القلب، أو السكتة القلبية المفاجئة، مضيفاً: «من غير المرجح أن يُسبب تناول حصة واحدة من طعام غني بالبوتاسيوم مشكلات. ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول هذه الأطعمة باستمرار قد يُسبب ذلك».

الخضراوات الورقية

تُعتبر الخضراوات الورقية الداكنة صحية للغاية للشخص العادي، إلا أن محتواها العالي من فيتامين «ك» قد يتداخل مع تأثير دواء الوارفارين، الذي يُستخدم لعلاج ومنع جلطات الدم. يقول الدكتور أمين يحيى، مختص أمراض القلب في «مركز سننارا الصحي»:



معدة إنجابية



الهواء الملوث يؤثر على دماغ الجنين

العالي للكربون الأسود أيضا بانخفاض عمق أخدود في الدماغ يسمى التلم الوحشي، وهو ما قال الباحثون إنه قد يشير إلى عدم اكتمال للدماغ. ومع ذلك، كانت جميع قياسات بنية المخ ضمن النطاق الذي يعتبر طبيعياً. وأفاد كبير الباحثين في الدراسة جوردي سونير من معهد برشلونة للصحة العالمية في بيان: "في هذه المرحلة، لا يمكننا إلا أن نعلن عن ملاحظة اختلافات في أدمغة الأجنة التي تعرضت أكثر للتلوث". وتابع: "هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت هذه التأثيرات قابلة للعكس بعد الولادة أو ما إذا كانت مستمرة، وهل لها أي آثار على نتائج النمو العصبي في المراحل اللاحقة".

توصل باحثون في برشلونة إلى أن نمو دماغ الجنين داخل الرحم يتأثر بمستوى تعرض الأم للهواء الملوث، لكن لم يتضح بعد ما إذا كانت الاختلافات التي لوحظت في بنية الدماغ ستسبب أي مشاكل في المستقبل. وحلل الباحثون بيانات جمعت بين عامي 2018 و2021 من 754 امرأة حبلت. وخلال الثلث الثالث من الحمل، خضعت المشاركات لتصوير للأعصاب بالموجات فوق الصوتية عبر المهبل، والذي يسمح بتحليل شكل وبنية دماغ الجنين. وقال الباحثون في دورية ذا لانست بلانيتاري، إن تعرض الحوامل لثاني أكسيد النيتروجين والجسيمات الدقيقة والكربون الأسود في المنزل وأماكن العمل والطرق مرتبط بزيادة في أحجام مناطق متعددة من الدماغ تحتوي على السائل النخاعي. وارتبط التعرض



توصل باحثون في برشلونة إلى أن نمو دماغ الجنين داخل الرحم يتأثر بمستوى تعرض الأم للهواء الملوث، لكن لم يتضح بعد ما إذا كانت الاختلافات التي لوحظت في بنية الدماغ ستسبب أي مشاكل في المستقبل.

تراجع تلقيح الأطفال في العالم يهدد ملايين الأرواح

تشهد عملية تلقيح الأطفال ضد الأمراض التي قد تكون مميتة تراجعاً في العالم نتيجة استمرار التفاوتات الاقتصادية والاضطرابات المرتبطة بمرحلة كوفيد وانتشار معلومات مضللة بشأن اللقاحات، ما يعرض حياة ملايين الأشخاص للخطر، على ما أكدت دراسة نُشرت الأربعاء. وتوفر الدراسة التي تشكل عرضاً عالمياً لتلقيح الأطفال بين عامي 1980 و2023 ونُشرت في مجلة "ذي لانست"، تقديرات محدثة لـ 204 دول وأقاليم، قبيل مؤتمر المانحين للتحالف العالمي للقاحات والتحصين (Gavi) الذي يُعقد الأربعاء في بروكسل. وشهدت السنوات الخمسون الفائتة تقدماً غير مسبوق، وقد أنقذ برنامج التلقيح الأساسي لمنظمة الصحة العالمية حياة نحو 154 مليون طفل. وتضاعفت نسبة التغطية بالتلقيح ضد أمراض مثل الدفتيريا، والتيتانوس (الكزاز)، والسعال الديكي، والحصبة، وشلل الأطفال، والسل بين عامي 1980 و2023 على مستوى العالم، على ما أشار الباحثون. لكن هذه الإنجازات طويلة الأمد تُخفي تحديات حديثة وفوارق واضحة، وفق الدراسة.





صحة نفسية



ماذا تعرف عن عقدة النقص؟

والمطالب، فإن المرء كثيراً ما يقع فريسة لعقدة النقص. وشددت كلابن على ضرورة الخضوع للعلاج النفسي في أقرب وقت ممكن، وذلك لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد تترتب على عقدة النقص المتمثلة في الإصابة بالاكتئاب وإيذاء النفس أو الآخرين. ويساعد العلاج النفسي المريض في المقام الأول على تقبل نفسه كما هو، مع العمل على زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات بتحديد مواطن القوة والنقاط الإيجابية، التي يتمتع بها المرء، وكذلك تحديد النجاحات والإنجازات، التي حققها المرء في حياته. ومن المهم أيضاً تحديد مواطن الضعف والنقاط السلبية في شخصية المرء والعمل على علاجها وتغييرها.

قال المعالج النفسي الألماني جريجور مولر، إن عقدة النقص هي شعور أساسي بالشك الذاتي وانعدام الثقة في النفس؛ حيث يشعر المرء بالدونية وعدم الكفاءة وعدم القدرة على جذب الانتباه. وأضاف مولر، أن الشك الذاتي يهيمن على جميع أفكار وأفعال الشخص المصاب بعقدة النقص؛ حيث يشعر بأنه فاشل ويعتقد أنه دائماً ما يخطئ في كل شيء، وأنه بذلك عديم الفائدة ولا قيمة له أو غير محبوب. ومن جانبها، قالت المعالجة النفسية الألمانية إيفا ماريا كلابن، إن الشخص المصاب بعقدة النقص يعاني من تناقض بين "ذاته المثالية والواقع"، موضحة أن هذا التناقض ينشأ عندما تكون لديه توقعات أو مطالب عالية من نفسه، وغالباً ما يكمن سبب ذلك في توقعات الأداء العالية، التي وضعها الوالدان في طفولته. وإذا لم يتوافق الواقع مع هذه التوقعات



يساعد العلاج النفسي المريض في المقام الأول على تقبل نفسه كما هو، مع العمل على زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات بتحديد مواطن القوة والنقاط الإيجابية، التي يتمتع بها المرء، وكذلك تحديد النجاحات والإنجازات، التي حققها المرء في حياته.

التعامل الواعي مع التوتر المزمن

هي أسوأ نتيجة ممكنة؟ وهل أستطيع التعامل معها؟ الوعي بالأفكار السلبية ومحاولة إعادة صياغتها بشكل إيجابي، يخفف من حدة التوتر.

العناية بالجسم

الغذاء المتوازن، الحركة اليومية (حتى المشي الخفيف)، وشرب الماء بانتظام، كلها عناصر تعيد للجسم شعوره بالأمان. اجعلي العناية بنفسك أولوية لا رفاهاة.

الدعم الاجتماعي

التحدث مع شخص تثق به، سواء أكان صديقاً أو معالجاً نفسياً، يمكن أن يكون له أثر كبير في تفريغ الضغط وإيجاد حلول واقعية. لا تخجل من طلب الدعم.

-الامتنان والكتابة الواعية
- تخصيص وقت لكتابة مشاعرك، أو ما تشعر بالامتنان تجاهه، يساعدك على التحول من نمط "النجاة" إلى نمط "الحضور". يمكن أن تسأل نفسك يومياً: "ما الذي يجعلني أشعر بالأمان اليوم؟"



التعامل مع التوتر لا يعني التخلُّص منه تماماً؛ بل يعني أن نصبح أكثر وعياً بوجوده، وأن نتعلم كيفية تهدئة أجسامنا وعقولنا بطريقة متزنة. إليك بعض الإستراتيجيات الفعالة:

أول خطوة في التعامل الواعي مع التوتر، هي ملاحظة العلامات مبكراً، اسأل نفسك: متى يبدأ جسمي في التوتر؟ ما الذي يسبب لي الانزعاج؟ كيف أتعامل عادة مع هذه الحالة؟ الوعي بهذه الأسئلة، يساعدك على كسر دائرة التوتر قبل أن تتفاقم.

التنفس الواعي وتقنيات الاسترخاء تقنيات التنفس العميق والتأمل (مثل التنفس من البطن لعدة دقائق) يمكن أن تعيد للجسم توازنه الطبيعي. جرّبي أن تأخذي وقتاً يومياً، حتى 5 دقائق فقط، لممارسة التنفس العميق أو التأمل الهادئ.

تغيير نمط التفكير

العقل يميل إلى تضخيم الأحداث عند التوتر. جرّب أن تسأل نفسك: هل هذه الفكرة حقيقية أم مجرد افتراض؟ ما



أطفال



حمى الجفاف عند حديثي الولادة... الأعراض وطرق العلاج

- انخساف اليافوخ (بقعة طرية على رأس الطفل).
- انخفاض النشاط أو الاستجابة.
- ارتفاع الحرارة دون ظهور أي علامات أخرى للعدوى.
- عدم التبول لمدة 8 ساعات بين اليومين الثاني والخامس.

العلاج

- من المهم تشجيع الرضاعة الطبيعية المتكررة أو الرضاعة الصناعية لزيادة كمية السوائل التي يتناولها الطفل.
- في حال عدم كفاية الكمية المتأولة عن طريق الفم، يمكن إعطاء السوائل الوريدية تحت إشراف طبي.
- نقل الطفل إلى المستشفى فوراً للرعاية في الوقت المناسب.
- المراقبة المستمرة لحالة ترطيب الطفل ودرجة حرارته.

التدابير الوقائية

- وفقاً للخبيرة، من الضروري البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة. وتوصي قائلة: «راقبي حفاضات الطفل المبللة لضمان الترطيب المناسب. استشيري خبراء الرضاعة إذا واجهت أي صعوبات في الرضاعة الطبيعية. احرصي على زيارة طبيب الأطفال ضمن المواعيد المحددة لمراقبة نمو الرضيع وحالة ترطيبه».

توضح بارول موديت مباشرة، استشارية الرضاعة الطبيعية في مستشفى الأمومة بخارادي في بوني الهندية أن حمى الجفاف تعني ارتفاع درجة حرارة الجسم لدى حديثي الولادة نتيجة لقلة تناول السوائل، وليس بسبب عدوى كامنة. وتلاحظ هذه الحالة عادةً في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، خاصةً لدى الرضع الذين يخضعون لرضاعة طبيعية حصرية، والذين قد لا يحصلون على تغذية كافية.

تؤدي قلة تناول السوائل إلى انخفاض مستويات الترطيب، مما يسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم كاستجابة فسيولوجية. ومن أسباب ذلك عدم فاعلية الرضاعة الطبيعية. وفي بعض الحالات، قد يستغرق حليب الأم وقتاً ليتدفق، ما يؤدي إلى نقص السوائل المتوفرة للطفل. كما أن الطقس الحار والرطب، وبعض المشاكل الصحية، قد تؤثر على قدرة المولود الجديد على الرضاعة أو الاحتفاظ بالسوائل، مما يزيد من خطر الجفاف، كما تؤكد الخبيرة.

أعراض الجفاف والحمى التي يجب الانتباه لها والتي قد تستدعي زيارة طبيب الأطفال:

- عدم تبليل الحفاضات.
- جفاف الفم والشفتين بسبب نقص الرطوبة في الفم.

تؤدي قلة تناول السوائل إلى انخفاض مستويات الترطيب، مما يسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم كاستجابة فسيولوجية. ومن أسباب ذلك عدم فاعلية الرضاعة الطبيعية. وفي بعض الحالات، قد يستغرق حليب الأم وقتاً ليتدفق، ما يؤدي إلى نقص السوائل المتوفرة للطفل.

6 أنشطة يومية للأطفال تعزز صحتهم الإدراكية

وألعاباً ذهنية ومنطقية تُعزز مهارات التفكير النقدي لديهم وتُحسّن التفكير المكاني. تحفّز هذه الأنشطة الدماغ وتُعزز التطور المعرفي.

استكشاف الطبيعة

وفقاً للأطباء وخبراء التربية، فإن قضاء الوقت في الهواء الطلق يُحفّز الدماغ من خلال التجارب الحسية. اصطحب طفلك بجولات مشي في الطبيعة، ورحلات «بحث عن الكنز»، أو ببساطة دعه يلعب في الخارج لتحسين تركيزه وتقليل قلقه.

الموسيقى

يُحسّن تعلم العزف على آلة موسيقية الذاكرة والتسويق الحركي الدقيق. كما تُنشّط الأنشطة الموسيقية مناطق متعددة في الدماغ في آن معاً.

ألعاب البناء

يلاحظ كثير من الناس أن الأطفال يحبون ألعاب البناء، فهي مصممة لتحسين مهاراتهم في حل المشكلات، كما أنها مفيدة للتسويق بين اليد والعين.

من المهم جداً تحفيز عقل الطفل باستمرار خلال سنوات نموه؛ إذ يسهم ذلك في تعزيز صحته الإدراكية. غالباً ما يُحب الأطفال الاختيار والتعزف على الأمور الجديدة. لذا؛ إليك 6 أنشطة يومية تُنمّي قدراتهم العقلية، وتُحسّن شهيتهم الذهنية، وتُعزز صحتهم الإدراكية ورفاهيتهم:

جلسات سرد القصص

بصفتكم آباء، فإنه يمكنكم إشراك أطفالكم في جلسات سرد القصص والقراءة؛ مما يُعزز مهاراتهم اللغوية. ومن المعروف أن جلسات القراءة التفاعلية تُنمّي حب التعلم وتُعزف الأطفال على مفردات جديدة، كما يقول خبراء التربية.

تمارين اليقظة والتنفس

من الضروري أيضاً ممارسة تمارين اليقظة والتنفس العميق، فهي تُعزز التحكم في المشاعر والتركيز والوعي الذاتي. غالباً ما تُعزز هذه الأنشطة الاسترخاء وتخفيف التوتر.

حل الألغاز

يجب الأطفال حل الألغاز. قدّم لهم ألغازاً شيقة،





ما هو التهاب المفصل التنكسي؟

يتمثل في الشعور بألم وخشونة في المفصل، بالإضافة إلى التورم ومحدودية الحركة.

نمط حياة صحي

ومن جانبه، أشار طبيب العظام الألماني سفين أوسترايمير إلى أن التهاب المفصل التنكسي غير قابل للشفاء، ولكن يمكن مواجهته والحد من آثاره السلبية على جودة الحياة من خلال اتباع نمط حياة صحي؛ حيث ينبغي إقلال الوزن من أجل التمتع بوزن طبيعي، بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين والخمر.

وأضاف أوسترايمير أن التغذية المضادة للالتهابات تلعب دوراً مهماً في مواجهة التهاب المفصل التنكسي؛ حيث ينبغي الابتعاد عن الأغذية، التي تحفز العمليات الالتهابية في الجسم مثل الدقيق الأبيض والسكر ومنتجات اللحوم المعالجة، بالإضافة إلى ضرورة تجنب الأطعمة المقلية؛ لأنها تحتوي على الأحماض الدهنية المتحولة.

وبشكل عام، ينبغي اتباع نظام غذائي يعتمد على القليل من اللحوم والكثير من الخضروات والكرهيدرات المعقدة مثل منتجات الحبوب الكاملة، علاوة على ضرورة دمج الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل أحماض أوميغا 3 في النظام الغذائي؛ لأنها تعمل على الحد من العمليات الالتهابية. وتتمثل المصادر الغذائية لهذه الأحماض في الأسماك الدهنية مثل السلمون والمكربل، بالإضافة إلى الجوز وبذر الكتان.

كما أن بعض التوابل مثل الكركم والزنجبيل تعد مفيدة للمفاصل؛ نظراً لأنها تدرج ضمن المواد المضادة للالتهابات.

ومن المهم أيضاً المواظبة على ممارسة الرياضات والأنشطة الحركية الصديقة للمفاصل مثل ركوب الدراجات الهوائية والسباحة والمشي باستخدام العصي واليوغا والبيلاتس.

وفي المقابل ينبغي الابتعاد عن الرياضات، التي قد تشكل عبئاً على المفاصل بسبب الحركات الضاغطة وتغيير الاتجاه السريع مثل رياضات الكرة والركض والتنس.

ومن المهم أيضاً ممارسة تمارين تقوية العضلات؛ نظراً لأن العضلات تحيط بالمفصل وتعمل على ثباته واستقراره، وكلما تم تدريب العضلات بصورة أفضل، تمكن المرء من تحريك المفصل بشكل أحسن، علاوة على أن العضلات القوية تحد من الالتهابات.

يعد التهاب المفصل التنكسي من أكثر أمراض العظام انتشاراً، وغالباً ما يصيب كبار السن. ورغم أنه مرض غير قابل للشفاء، إلا أنه يمكن مواجهته والحد من آثاره السلبية على جودة الحياة من خلال اتباع نمط حياة صحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.

وأوضح البروفيسور هانو شتيكل، طبيب العظام في العاصمة الألمانية برلين، أن التهاب المفصل التنكسي عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصالية، التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام.

وأضاف شتيكل أن تآكل هذه الطبقة الواقية بسبب المرض يؤدي إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصحب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفصل وتسبب في الآلام. ويشكل عام فإن جميع المفاصل في الجسم معرضة لتغيرات وتلف في النسيج الغضروفي، ولكن أكثر المفاصل شيوعاً بالإصابة بهذا المرض هي مفاصل الركبة والورك؛ لكونها أكثر المفاصل تحملاً لوزن الإنسان.

عوامل الخطورة والأعراض

وأشار شتيكل إلى أن عوامل الخطورة المؤدية إلى التهاب المفصل التنكسي

تتمثل في العوامل الوراثية والتقدم في العمر والبدانة، بالإضافة إلى التحميل الزائد على المفصل بسبب التعرض لإصابة أو بسبب طبيعة العمل، فعلى سبيل المثال تسبب مهنة تصفيف الشعر في التحميل على مفصل أصبع الإبهام. أما أعراض التهاب المفصل التنكسي

يعد التهاب المفصل التنكسي من أكثر أمراض العظام انتشاراً، وهو غالباً ما يصيب كبار السن. ورغم أنه مرض غير قابل للشفاء، إلا أنه يمكن مواجهته والحد من آثاره السلبية على جودة الحياة من خلال اتباع نمط حياة صحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.





اسناني حياتي

“

أوضحت العيادة أن
سبب ظهور الكيس
في اللثة أو عظم
الفك غالباً ما
يرجع إلى وجود
التهاب في منطقة
الفك، مشيرة إلى
أنه غالباً ما لا تتم
ملاحظة كيس
اللثة إلا عندما
يكبر ويضغط
على العصب، مما
يسبب ألماً شديداً.



كيس اللثة يستلزم استشارة الطبيب فوراً

عظم الفك، كما أن كسور عظم الفك لا يمكن استبعادها إذا زاد حجم الكيس بشكل مفرط. وإذا أكدت الأشعة السينية التشخيص فسيزيل طبيب الأسنان الكيس تحت التخدير الموضعي، وفي بعض الحالات قد تتطلب الأكياس الكبيرة حشوا لاحقاً بمواد بديلة للعظام. وعادة ما يستغرق تجدد عظم الفك بالكامل سنوات عدة، وحتى لو لم تظهر على المريض أي أعراض خلال هذه الفترة يُنصح بإجراء فحوصات دورية، إذ قد يتكرر ظهور الأكياس.

قالت عيادة كاريه لطب الأسنان في مدينة كولونيا الألمانية إن الكيس الذي يظهر في اللثة أو عظم الفك يسبب ألماً شديداً ويستلزم علاجه فوراً. وأوضحت العيادة أن سبب ظهور الكيس في اللثة أو عظم الفك غالباً ما يرجع إلى وجود التهاب في منطقة الفك، مشيرة إلى أنه غالباً ما لا تتم ملاحظة كيس اللثة إلا عندما يكبر ويضغط على العصب، مما يسبب ألماً شديداً. وينبغي زيارة طبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن، نظراً لأنه في المراحل المتقدمة قد يؤدي الكيس إلى تخريل الأسنان وتشوه

طرق بسيطة وفعالة لوقف تسوس أسنان الأطفال

المصابة بالتسوس، ويعمل على قتل البكتيريا المسببة للتسوس بفضل احتوائه على الفضة، كما يُعزز الفلورايد الموجود فيه عملية إعادة التمعدين في طبقة المينا؛ مما يساعد على إيقاف تطور التسوس ومنع انتشاره. ويتميز هذا العلاج بكونه بسيطاً وغير مؤلم، ولا يتطلب تخديراً أو أدوات حفر، مما يجعله مثالياً للتطبيق في بيئة مدرسية. أما العلاج الترميمي فيعتمد على استخدام أدوات يدوية بسيطة لإزالة التسوس دون استخدام المققاب، ومن ثم تملأ التجاويف بمادة واقية تُشبه المستخدمة في الحشوات التقليدية. وتعمل هذه المادة على حماية السن من المزيد من التسوس عبر عزل التجويف عن البكتيريا ومنع تراكم الأحماض. ويُعد هذا العلاج مناسباً للأطفال الذين قد يخشون الأدوات الجراحية، كما يُسهم في تحسين صحة الفم دون الحاجة إلى زيارات متكررة لعيادة الأسنان. وأظهرت النتائج أن علاج فلورايد ثنائي الفضة نجح في وقف تدهور التسوس في 62 في المائة من التجاويف التي حُلجت، في حين أوقف العلاج الترميمي تفاقم التسوس في 55 في المائة من الحالات، وذلك بعد متابعة استمرت حتى 4 سنوات. وأكد الباحثون أن تقديم هذه العلاجات في المدارس يُسهم في تحسين صحة الفم لدى الأطفال دون الحاجة إلى زيارة العيادات أو اللجوء إلى الطوارئ.

كشفت دراسة أميركية عن طرق بسيطة وفعالة تعتمد على علاجات غير جراحية، قادرين على وقف تطور تسوس الأسنان لدى الأطفال لسنوات عدة.

وأوضح الباحثون من كلية طب الأسنان في جامعة نيويورك أن العلاجات يوفران حلاً فعالاً وسهل التطبيق داخل المدارس، دون الحاجة إلى أدوات الحفر أو العيادات التقليدية لطب الأسنان، وقد نُشرت النتائج يوم الاثنين في دورية "JAMA Network Open".

ويُعد تسوس الأسنان من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً بين الأطفال، ويُصنّف بوصفه مرضاً مزمناً قد يؤثر سلباً في صحة الطفل ونموه، فضلاً عن قدرته على التركيز والتعلم. وغالباً ما يؤدي التسوس غير المعالج إلى الألم والالتهابات، وقد يستدعي خلع الأسنان أو الخضوع لإجراءات معقدة. كما يُسهم في تعييب الأطفال عن المدرسة، إذ تشير تقديرات الباحثين إلى أن مشكلات الأسنان تؤدي إلى فقدان نحو 34 مليون ساعة دراسية سنوياً في الولايات المتحدة وحدها، مما يجعل الوقاية والعلاج المبكر لتسوس الأسنان أولوية في مجال الصحة العامة للأطفال. وشملت الدراسة أكثر من 1600 طفل، تتراوح أعمارهم بين 5 و13 عاماً، في مدارس ابتدائية بمدينة نيويورك، ضمن برنامج "CariedAway" الذي يهدف إلى الوقاية من تسوس الأسنان من خلال زيارات نصف سنوية للمدارس، يُجري خلالها مختصو صحة الفم فحصاً للأسنان وتطبيق العلاج المناسب.

مُتّبع خلال تلك الزيارات أحد العلاجات على أسنان الأطفال: إما فلورايد ثنائي الفضة (SDF)، وإما العلاج الترميمي للأسنان (ART). يُعد فلورايد ثنائي الفضة محلولاً سائلاً يُدهن مباشرة على الأسنان





مخ واعصاب



دور القسطرة الدماغية في تحسين جراحات المخ والأعصاب

“

تُعد القسطرة الدماغية (الأنجيوجرافية) تقنية تصوير متقدمة تُستخدم لرؤية بنية الأوعية الدموية في الدماغ. تمكن هذه الأداة الأطباء من اكتشاف تشوهات مثل تمدد الأوعية الدموية (الأنوريزم)، والانسدادات، والتغيرات الوعائية المرتبطة بأمراض مثل السكتة الدماغية إلى جانب دورها التشخيصي، تُستخدم هذه التقنية كجزء أساسي في التخطيط للعمليات الجراحية المعقدة، مثل استئصال أورام المخ أو إصلاح تمدد الأوعية الدموية، مما يرفع من دقة العلاج ويقلل من المخاطر المرتبطة بالجراحة.

التطورات العلمية والطبية الحديثة جعلت من الأدوات التشخيصية المتقدمة، مثل القسطرة الدماغية (الأنجيوجرافية) وتخطيط كهربائية الدماغ (EEG)، عنصراً أساسياً في التخطيط وإجراء عمليات جراحة المخ والأعصاب. توفر هذه التقنيات دقة عالية في تشخيص الأمراض ومراقبة نشاط الدماغ، مما يساهم في تحسين معدلات الأمان أثناء العمليات. بالإضافة إلى تحسين نتائج العلاج، ساعدت هذه الأدوات المتطورة في تقليل المضاعفات الجراحية وتحسين جودة حياة المرضى. فيما يلي، سنلقي نظرة على دور كل من هذه التقنيات القسطرة الدماغية (الأنجيوجرافية): تصوير دقيق للأوعية

تأثير غريب للكافيين على الدماغ في أثناء النوم

على معالجة الذاكرة». واستعان الباحثون في هذه الدراسة بـ40 متطوعاً، وقاسوا أنماط أدمغتهم عبر تخطيط كهرباء الدماغ (EEGs) على مدار ليلتين. في إحدى الليلتين، أعطى المشاركون دواءً وهمياً، وفي الليلة الأخرى، كبسولة تحتوي على 200 ملليغرام من الكافيين (ما يعادل نحو كوب أو كويتين من القهوة). استُخدمت أساليب إحصائية متنوعة للتحقق من صحة النتائج، وللتأكد من أن الاختلافات الملحوظة في نشاط الدماغ مرتبطة بتناول الكافيين، مما يُظهر هذا التحول نحو النشاط الحركي وزيادة نشاط الخلايا العصبية. تقول عالمة الأعصاب من جامعة مونتريال، جولي كارير: «على الرغم من أن هذا مفيد خلال النهار للتركيز، فإن هذه الحالة قد تؤثر في الراحة ليلاً». وتضيف: «لن يسترخي الدماغ ولن يتعافى بشكل صحيح».

حول اختلاف ردود الفعل بين مختلف الأعمار، يشير الباحثون إلى أن التغيرات في الدماغ مع التقدم في السن قد تكون مسؤولة. تتراكم جزئيات «الأدينوزين» تدريجياً في الدماغ خلال النهار، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالتعب مع اقتراب موعد النوم. يعمل الكافيين عن طريق حجب المستقبلات التي يتفاعل معها «الأدينوزين»، مما يمنحنا دفعة مؤقتة من الطاقة.

أظهرت اختبارات أجراها باحثون من جامعة مونتريال في كندا أن الكافيين يزيد تعقيد إشارات الدماغ، ويدفعه إلى حالة «حرجة». تشير هذه الحالة الحرجة إلى توازن الدماغ بين بنيته ومرونته، التي يُعتقد أنها الحالة الأكثر كفاءة لمعالجة المعلومات والتعلم واتخاذ القرارات. مع ذلك، يشير الباحثون إلى أن هذه الحالة قد تمنع النوم المريح، فالكافيين لا يُقينا متيقظين فحسب، وإنما يُغير كيفية عمل الدماغ. والأكثر من ذلك، وجدوا أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و27 عاماً كانوا أكثر تأثراً بهذه النتيجة.

كذلك، كشفت تحليلات إضافية أن الكافيين يؤثر في التذبذبات البطيئة للنشاط الكهربائي، المعروفة بموجات «دلتا» و«ثيتا» و«ألفا».

تُشير هذه الموجات إلى نوم أعمق وأكثر انعاشاً، إلا أن الكافيين يُضعفها، خصوصاً خلال مرحلة النوم غير السريع لحركة العين، التي يستخدمها الدماغ لتثبيت الذكريات وإعادة شحن وظائفنا الإدراكية.

يقول عالم الأعصاب من جامعة مونتريال، كريم الجري: «تشير هذه التغيرات إلى أنه حتى في أثناء النوم، يظل الدماغ في حالة أكثر نشاطاً وأقل انعاشاً تحت تأثير الكافيين». ويضيف: «قد يُساعد هذا التغيير في النشاط الإيقاعي للدماغ في تفسير تأثير الكافيين في كفاءة تعالج الدماغ في أثناء الليل، مع عواقب محتملة



فيكسافاست® Fexafast®

Fexofenadine HCl

جيل جديد لعلاج

حساسية الأنف والجلد



يعالج

- ✓ Sneezing & Runny nose
العطس والرشح
- ✓ Itchy & watery eyes
حكة وإدماع العين
- ✓ Itchy nose or throat
حكة الأنف أو الحلق
- ✓ Urticaria symptoms
أعراض حساسية الجلد

- ✓ Starts within 1 hour
فعالية سريعة (خلال ساعة فقط)
- ✓ Lasts 24 hours
طويل المفعول (24 ساعة)
- ✓ Non-Drowsy
لايسبب النعاس
- ✓ A new generation antihistamine.
جيل حديث من مضادات الهيستامين



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.



تأثيره
سريع

فعلة
وسيلة

- مهدئ عام للألم
- مهدئ لآلام الأسنان
- مهدئ لآلام العظام
والمفاصل

فولتين® فاست

ديكلوفيناك بوتاسيوم، ٥ مجم



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 والحد



مع تقنية

VOLTE



4G^{LTE}

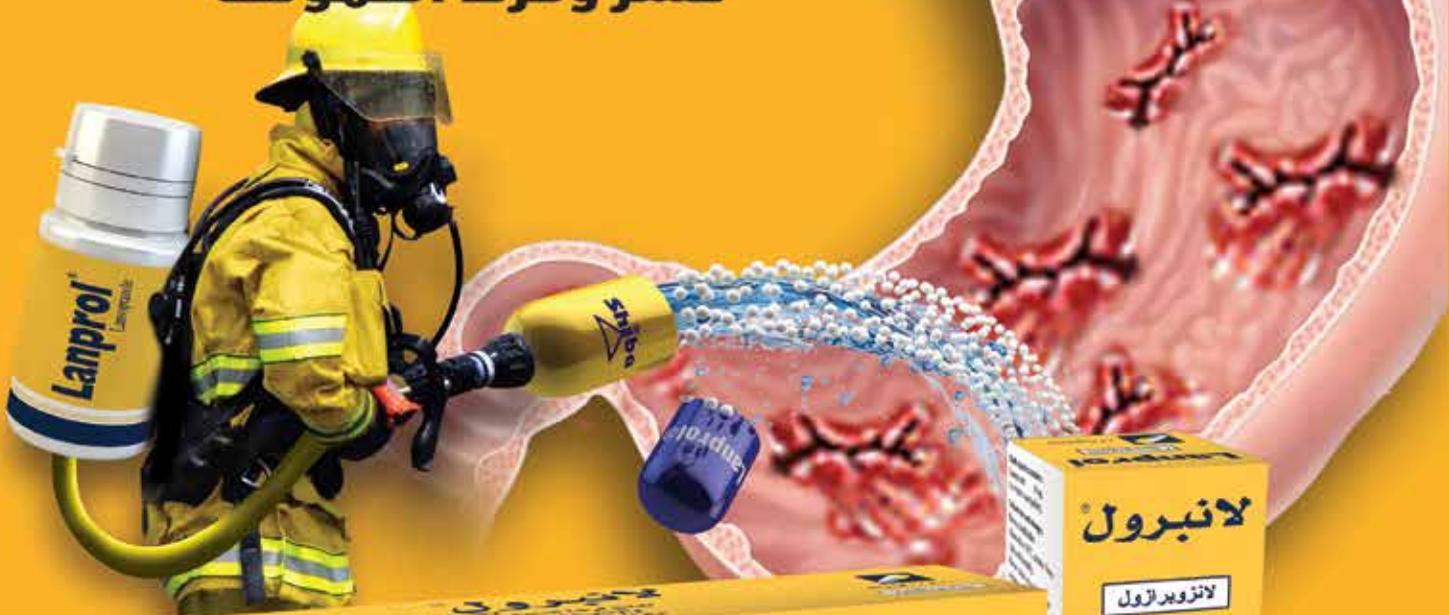
لمزيد من المعلومات
أرسل (VoLTE) إلى 123 مجاناً

لانبرول®

Lanprol®

Lansoprazole

فعالية عالية لعلاج
قرحة المعدة والإثني
عشر و فرط الحموضة



شيبا فارما
Shiba Pharma



www.shibapharma.com