

نفطية خاصة:

مؤتمر الخصوبة وطفل الأنبوب
في دمشق

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية
www.med-syria.com

جريدة أخبار الطب



الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد العاشر - الأحد ١٧ تشرين أول - أكتوبر ٢٠١٠

ما أهمية زيت الزيتون؟



وفي العدد تقرؤون مواضيع متنوعة:

...صفحة ٢

علم اللاهوت العصبي

...صفحة ٣

القلاع الفموي

...صفحة ٥

السّمك يقلل من الوفيات بالسرطان

...صفحة ١٣

جدري الماء

...صفحة ١٢

القهوة تمنع الإصابة بالسكري

...صفحة ١٨

تحسين الحياة الجنسية عند الإناث

خاص وحصري بجريدة أخبار الطب



التحليل النفسي لفاتن حمامة
صفحة ١٠

كلمة حكيمة

علم اللاهوت العصبي

شهد العقد الماضي بروز فرع جديد في العلوم العصبية يبحث في العلاقة المحتملة بين الدماغ والتجارب والخبرات الدينية هو اللاهوت العصبي Neurotheology ؛ لقد أصبحت أمنية ويليام جيمس حقيقةً (ولو بعد مائة سنة) بفضل الأساليب الحديثة لتصوير الدماغ والتي سمحت بمراقبة الدماغ الطبيعي في حالات عاطفية مختلفة كحالات الاستنارة الدينية، وأظهرت إمكانية استحضار مشاعر مشابهة لتلك المرافقة للتجارب الدينية عبر التحفيز الخفيف للدماغ بالنبضات المغناطيسية. ليست روح علم اللاهوت العصبي جديدة أبداً فقد كتب الأطباء عنه بطريقة أو بأخرى منذ القدم، وكان الصرع المحور الذي دارت حوله كتاباتهم، أما اليوم فهناك أقسامٌ جامعية متخصصة في الدراسة العلمية للدين، تهتم بدراسة الوعي الإنساني والحالات الإنسانية العاطفية بما فيها تلك التي تتوافق مع مشاعر وسلوكيات دينية. نُشر أول كتاب علم اللاهوت العصبي في ٢٠٠٢، وصمّم رواده الأوائل أربعة علماء: رون جوزيف

Matthew Rhawn Joseph Alper ، ماثيو ألبير ،

جيمس أوستن James Austin ، وأندرو نيوبيرغ Andrew Newberg.

يقول ماثيو ألبير إن كل ثقافة معروفة أدركت الواقع على أنه مؤلف من واقعين: فيزيائي وروحاني، ويتم إدراك هذا الواقع الروحاني عبر وظيفة دماغية فيزيولوجية موروثة، ثم يستشهد بالصفة الكونية للإيمان بالله أو الآلهة في غياب أي دليل تجريبي ليستنتج أن هذه الوظيفة الدماغية تتفوق على التفكير العقلاني الانتقادي لدى البشر، فالكائنات البشرية مهيأة وراثياً لكي تسبغ صفة روحانية على جميع الأشياء، والدين هو أحد أهم الأنماط السلوكية الاجتماعية التي انصفت بالكونية وقامت بنقل ميزات وراثية عبر الأجيال كما ساعدت في توجيه التغير التطوري. يعزو ألبير هذه الوظيفة الدماغية إلى بنى تشرحية دماغية معينة تركز في

الفصوص الجدارية والصدغية واللوزة الدماغية.

أما رون جوزيف فقد ألف كتاباً عنوانه «جهاز الإرسال إلى الله»، رأى فيه أن اليول الدينية جزءٌ من طبيعتنا البشرية وهذا ما يُعبد لنا الطريق إلى الله، فالبنية الدماغية المسماة بالجهاز اللبني (Limbic System)، وخاصةً أجزاؤها المسماة بالحصين واللوزة الدماغية، مسؤولةٌ عنه استقبال وإرسال الإشارات الإلهية، وهذه الأخيرة، أي اللوزة، تستجيب بشكل خاص للإشارات الحسية الصادرة عنه بعصم الرموز الدينية كالصلبان، وهي البنية الدماغية المسؤولة عنه حالات الخوف الدينية والروحانية وجميع حالات الرعب والخوف من المجهول، كما إنها مسؤولةٌ عنه القدرة على التفكير الميتافيزيقي المتعالي. ويؤكد جميع الكتاب الذين أسهموا في هذه الدراسات على دور قوى الانتخاب الطبيعي في تشكيل الأنماط السلوكية البشرية، ويرون أن الدماغ البشري الحالي ليس إلا نتيجة لحقبات من الضغوط الانتخابية، أي أننا لا نستطيع أن نتجاهل دور العوامل الوراثية في أنماطنا السلوكية بما فيها تلك الدينية.

قال توماس أكويناس Thomas Aquinas مرةً «إن وجود الله أمرٌ بداهي، ومعرفته مغروسةٌ فينا بشكلٍ طبيعي»، ومع أنه لم يقل ذلك من وجهة نظر بيولوجية عصبية بالطبع فإن كلماته قد تُفسّر وفن ذلك في ضوء معارفنا الحالية.

هناك قليل من المعطيات الثابتة في مجال اللاهوت العصبي في الوقت الحاضر، ومعظم الكتاب في هذا المجال يعيدون تدوير نفس النتائج التي توصل إليها عددٌ قليل من الباحثين الأوائل، لكنه الأدلة تتراكم تدريجياً وبيضاء لتسبع بفهم أفضل للأسس الدماغية للتجارب الدينية، فهذه التجارب وثيقة الصلة بالفصوص الجدارية والصدغية من الدماغ خاصةً في نصف الكرة غير المسيطر. المستقبل وحده سوف يعزز أو يدحض تلك الموجودات، لكنه ما يمكنه تأكيده اليوم هو أن علم اللاهوت العصبي سيندهر في قادم الأيام.

د. أيهم أحمد

القلاع الفموي... كابوس مزعج...!



تلك الاندفاعات التي تتوضع في الفم فتتسبب في عدم مقدرتنا على تناول الطعام والتلذذ به ، بالإضافة إلى الألم والانزعاج العام من وجودها ، فما هو القلاع الفموي (Aphthous stomatitis) وما سبب حدوثه ؟

قد يأتي القلاع بشكل : قلاع وحيد :

يصيب الغشاء المخاطي الفموي ، يتظاهر بحدوث اندفاعات جلدية ذات حدود واضحة ، يغطيها غشاء كاذب أبيض مصفر .

من أسباب حدوثه الأخماج الحادة ، الاضطرابات المعدية المعوية ، الرضح الناجم عن العض أو عن الأسنان (مثلاً إجراء تقويم للأسنان أو سوء استخدام الفرشاة...)

أو قد يأتي بشكل : قلاع مزمن راجع :

وهو يعتبر من القلاعات الناكسة ، قد يستمر عشرات السنين ، يصيب النساء

أكثر من الرجال ، له عدة أسباب منها : مجهولة السبب ، وجود استعداد وراثي للإصابة ، وجود عوامل نفسية ، اضطرابات معدية معوية ، عوامل هرمونية (مثلاً تفاقمه قبل الدورة الشهرية) ، عوامل مناعية ومناعة ذاتية .

من الأمور الهامة التي لا بدّ من الإشارة لها :

– الجراثيم المتهمة بإحداث القلاع هي المكورات العقدية ، وقد يكون سبب

القلاع فطور المبيضات البيض ، وقد تكون الفيروسات الحلثية البسيطة هي

سبب الإصابة (وتسمى عندئذ الإصابة بالتهرق القلاعي الحلثي الشكل وغالباً ماتصيب باطن اللسان وسقف الحلق ، وهي نادرة ، وعدد القلاعات يتراوح من

٢ – ١٠ وقد يصل إلى ١٠٠... تصور يراكم الله !!!) .

– قد يكون السبب عوز في الفيتامين ب ١٢ أو حمض الفوليك أو عوز

حديد ، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص هضمي .

– قد يظهر القلاع بعد التوقف عن التدخين ، بسبب عودة الغشاء المخاطي المبطن للفم إلى وضعه الطبيعي ، لأن المدخن تزداد عنده سماكة هذا الغشاء مما يعيق حدوث القلاع .

– قد تظهر القلاعات في أكمة أخرى مثل الأعضاء التناسلية وقد تشير إلى

أمراض عديدة ونخص بالذكر داء بهجت خلوصي (هو مرض التهابي مزمن ، يصنف مع أمراض المناعة الذاتية من أعراضه ظهور قلاع في الفم وفي المنطقة

التناسلية) .

كيف يمكننا معالجة القلاع والمساهمة في التقليل من عودة الإصابة به؟

سنشير لعدة نقاط هامة اتباعها سيساهم في تخليصك من هذا الكابوس المزعج (القلاع)

١- تحسين نوعية الغذاء المتناول وممارسة الرياضة وبالتالي تحسين

المناعة .

٢- العناية بنظافة الأسنان والفم .

٣- تجنب الأطعمة الحامضة والتوابل الحادة المخرشة .

٤- استخدام مطهرات فموية (وبشكل خاص الحاوية على مادة

كلورهكزدين)

٥- يوجد في الصيدلية محاليل خاصة للتخفيف من ألم القلاع ومحاولة

معالجته تحتوي على حمض الصفصاف وحمض اللبن والكولوديون .

٦- يوصى باستخدام محلول التتراسكلين ١ - ٥ ٪ بالماء ، غسول فموي

لعدة دقائق .

٧- يمكن استخدام المخدر ليدوكائين ، جل ٢ ٪ ، للتخفيف من الآلام

الشديدة .

٨- توجد مستحضرات تحتوي على الكورتيزون ، لكن لايفضل استخدامها

إلا عند الضرورة وتحت مشورة الطبيب .

٩- يتم إجراء فحوص دموية للتحري عن إمكانية وجود نقص في الفيتامين

ب ١٢ أو حمض الفوليك أو الحديد ، وفي حال وجود النقص يعالج دوائياً .

١٠- بعض الأطباء قد يصفون الكورتيزون فمويّاً .

١١- يمكن استخدام الأعشاب كملطفة ومعالجة بشكل غراغر أو بشكل

موضعي مثلاً :

– عصير التوت .

– منقوع أو مغلي قشور الرمان .

– البابونج (مضامض)

والله يبعدوا عن الجميع قولوا آمين..

د. رسلان ابراهيم العلي

مدير التحرير

كلمة التحرير :

اتصل بنا العديد من القراء الكرام ليطلبوا تغطية مؤتمرات طبية بشكل أوسع ، وهو ما فعلناه في هذا العدد مع مؤتمر هيئة المخابر .

بسبب خطأ تقني لم تطبع كلمة التحرير الجديدة ، لذا نعتذر عن هذه الهفوة غير المقصودة .

كالعادة نتلقى استفساراتكم واقتراحاتكم على بريدنا . info@med-syria.com أو على هواتفنا الموجودة على الصفحة الأخيرة .

تناقص استخدام الصادات الحيوية في كرواتيا



القصير.

لم يكن بالإمكان قياس تقيد استهلاك الصادات الحيوية على المدى المتوسط. لكن بدائل الأموكسلاف نقص استهلاكها ٤٪ وسيتم مع الأيام تقييم مدى انتشار المقاومة للصادات.

إن مشكلة الصادات الحيوية تتفاقم مع زيادة انتشار استخدامها العشوائي، وظهور جراثيم معنّدة كثيرة.

كما أن الشركات الدوائية تميل إلى إهمال التطوير والأبحاث في مجال الصادات الحيوية لأن استخدامها يتم لفترة قصيرة (أسبوع أو أسبوعين) لكن أدوية أخرى مثل أدوية السكري والضغط تستخدم مدى الحياة، فهي تتسابق على هذه الأدوية.

هذا سبب حصول أزمة صحية عالمية في فقدان أدوية فعالية ضد الانتانات التي كانت تُعالج في منتصف القرن الماضي مثل السل.

قامت مؤخراً العديد من الحملات لتوعية الجمهور بضرورة إنقاص استخدام الصادات الحيوية. فقد أحصت مجلة) لانسيت (٢٢ حملة وطنية أو محلية في البلدان ذات الدخل المرتفع بين عامي ١٩٩٠ و ٢٠٠٧ لتثقيف المواطنين حول استخدام الصادات الحيوية خارج المستشفى. إن دولة مثل كرواتيا تعد اقتصاداً ناشئاً لكن ذو دخل فرد مرتفع، قد شهدت مؤخراً حملة محلية في مقاطعة بريموري غورسكي التي يقطنها حوالي (٣٠٥٠٠٠ نسمة في شباط وآذار. وتعد كرواتيا من البلدان ذات الاستهلاك المرتفع للصادات الحيوية، لذا تم شن الحملة برعاية الحكومة الكرواتية ومقاطعة بريموري غورسكي وكانت كلفة شهر واحد من الحملة حوالي ٥٠٠٠٠ يورو بدون حساب رواتب الطاقم. وقد شملت الحملة أخصائيين في الصيدلية السريرية والأطفال والصحة العامة وأطباء مقيمين وأطباء نفسيين وصيدلة و طلاب طب متطوعين.

وكل الحملات الأخرى فقد ركزت على انتانات الجهاز التنفسي وتوجهت لأطباء الصحة العامة. كانت الرسالة إن معظم انتانات الجهاز التنفسي سببها فيروسات ولا تعالج بالصادات الحيوية. إن إساءة استخدام الصادات الحيوية يتسبب بالمقاومة الجرثومية لذا ركزت الحملة على كيف ومتى يجب استخدام الصادات الحيوية.

وقد قامت الحملة عام ٢٠٠٩ باستخدام منشورات من المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض الخاصة بيوم الوعي الأوروبي، وأقيمت مؤتمرات إعلامية وإعلانات مرئية ومقابلات ومنشورات كما أعطيت محاضرات في المدارس، وقد تم تنظيم هذه النشاطات في يوم الوعي حول الصادات الحيوية في ١٨ تشرين الثاني/ نوفمبر.

وأعادت الحملة عام ٢٠١٠ نفس النشاطات كما السنة الأولى، وقد تم تقديم الفائدة من هذا النشاط حيث أجري استبيان في العامين وكان ٥٠ ٪ من الأشخاص يظنون أن الصادات الحيوية تستخدم لعلاج الأنفلونزا في حين كان الرقم ٢٥ ٪ في السنة الثانية وهذا دليل على الفائدة على المدى

مجمع وادي قنديل السياحي

فندق - مطعم - صالات

تراس وملاعب أطفال

على ارتفاع ٣٠٠ متر - في بقعة هادئة خلابة

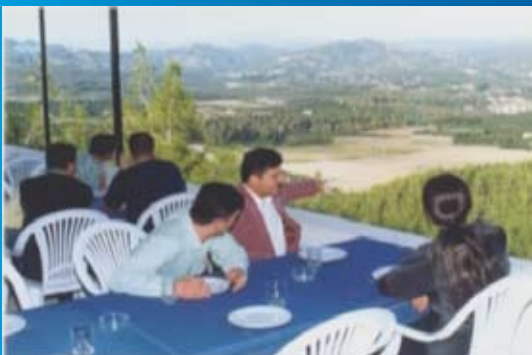
بين غابات الصنوبر ومحاطاً بالوديان

للاسترخاء والتمتع بالطبيعة لكل العائلة

نمط مميز من الإجازة تقضونها معنا

سوريا - اللاذقية - طريق عام كسب اللاذقية - هضبة وادي قنديل

هاتف ٦٥٤٤٨٦ - ٦٥٤٤٠٠



السّمك... يقلل من معدل الوفيات بسرطان البروستات

أيضاً زيادة المتناول من السمك ترافق مع انخفاض خطر الموت بسبب السرطان بمقدار ٦٣٪. تم في هذه الدراسات استخدام عدة معايير مختلفة لتناول السمك، لأنه من المستحيل معرفة الكمية التي يحتاجها كل رجل من السمك ليحمي نفسه من سرطان البروستات، وبشكل عام نقول زيادة الكمية المتناولة من السمك تحمل فائدة ما ولا نستطيع تحديد الحصة أو الغرامات المطلوبة في اليوم. تبين في دراسات سابقة أن زيت السمك والحموض الدسمة أوميغا ٣ الموجود بالزيت تمتلك خصائص معينة تمكنها من ممارسة تأثير مضاد للالتهاب بعدة آليات، لكن دراستنا هنا لم تشمل المدعمات بزيت السمك فهنا تم تحديد هل يأكل الرجل سمك أم لا وما هي الكمية المتناولة، ولم تستطع هذه الدراسة أن تحدد وجود تأثير لبعض أوجه حياة آكلي السمك في منع تطور السرطان. للسمك العديد من الفوائد ويقترح الباحثون اعتماداً على النتائج السابقة أن يتم حضّ الرجال على تناول السمك أو تناول زيوت الأوميغا ٣ النباتية باعتبار لها تأثيراً واضحاً على الوقاية من سرطان البروستات والتقليل من خطر الموت بسببه.

نيويورك (رويتر هيلث) : تناول الكثير من السمك لا يساهم فقط في حماية الرجال من تطور سرطان البروستات بل يمكنه أيضاً أن يخفف من خطورة موتهم بسبب المرض. في الولايات المتحدة رجل واحد من أصل كل ستة رجال يصاب بسرطان البروستات خلال حياته وبالتالي واحد من أصل ستة سيموت بسرطان البروستات، وقد تب في إحدى الدراسات أن عدد الرجال الذين يموتون بسببه ينخفض بنسبة أكثر من ٥٠٪ لدى الرجال الذين يأكلون الكثير من السمك. من المعروف أن السمك يملك العديد من الفوائد التي يؤدي للتقليل من الأمراض القلبية ومن الاحتشاءات، ولا تزال فائدتها للحماية من سرطان البروستات موضع جدل. تم إجراء ٣١ دراسة تضمنت المئات إلى الآلاف من المرضى، وتم نشر النتائج في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، وتم اختيار ١٧ دراسة كدراسة معيارية حيث تم إجراء مقارنة في نماذج الطعام بين الرجال الذين يعانون من السرطان وبين الرجال الأصحاء غير المصابين بالسرطان، وتم العمل في ال ١٤ دراسة المتبقية على متابعة الرجال طوال الوقت ومقارنة غذاء الرجال المصابين بسرطان البروستات مع غذاء الأصحاء الذين بقوا من دون إصابة. ولم يتبين بالنهاية وجود علاقة بين تناول كميات كبيرة من السمك مع خطر الإصابة بسرطان البروستات، لكن تب وجود انخفاض بمقدار ٤٤٪ لتطور سرطان بروتستات نقيلي (ينتقل إلى مكان آخر) لدى الرجال الذين كانوا يكثر من تناول السمك،

أوميغا-٣ هيربال نباتي زيت الكاميلينا



♦ الزيت الذهبي للسعادة إن كنتم تبحثون عن الشباب الدائم ولديكم أعمال مجهدة وساعات عمل طويلة ولن تجد صعوبة في البدء بنهار شاق وطويل
♦ تحتوي كل كبسولة لينة من أوميغا-٣ على ١٠٠٠ ملغ من الزيت النقي لنبات الكاميلينا *Camelina oil LP* المتميز عن الزيوت الأخرى غير النقية (الحيوانية مثلاً)
♦ يحوي زيت الكاميلينا على نسبة عالية من فيتامين E بشكل طبيعي وهذه المادة المانعة للتأكسد تحفظه طبيعياً لكي لا يفسد وتحافظ على خصائصه.



BALSAM Pharma.co.

Syria - Homs - Al Hawash

برعاية السيد رئيس مجلس الوزراء افتتاح مؤتمر الخصوبة السابع عشر لجمعية الشرق الأوسط

بحدود ١٠٩ مليارات ليرة سورية. وأشار السيد بركات بأن وزارة التعليم توفر البرامج العلمية اللازمة في مجال العلوم الطبية لتهيئة خريجين مؤهلين، كما تقيم دورات تأهيل مستمرة للراغبين من الأطباء في تطوير مهاراتهم المهنية، وتقوم حالياً بتطوير المناهج الجامعية لتكون أكثر مواءمة ومواكبة مع المستجدات العلمية، ويتم التنسيق مع الجهات المعنية لتنفيذ الخطة الوطنية لتوفير الخدمات الصحية للمواطن.

وتعمل حالياً على تأسيس الهيئة السورية للاختصاصات الطبية، والهدف منها اعتماد مرجعية وطنية واحدة للشهادات والاعتمادية الصحية.

كلمة الدكتور مروان الحلبي رئيس المؤتمر

بدوره أكد الدكتور مروان الحلبي رئيس المؤتمر بأن هذا الملتقى العلمي الدولي المتميز الذي يعقد في سورية بمشاركة واسعة سيقدم فيه ٨٥ ورقة علمية، تناقش آخر المستجدات في طب الإخصاب ومعالجة العقم والجراحة التنظيرية وعلم الجنين والوراثة والخلايا الجذعية، منوهاً بأن الهدف من ذلك هو نشر وتطوير وتحديث المعلومات الطبية وتبادل الخبرات وإقامة مشاريع وبحوث علمية مشتركة مع المؤسسات الصحية الطبية المشاركة بغية أعداد الكوادر المؤهلة والمتميزة.

كلمة الدكتور هشام أيوب رئيس الجمعية

من جانبه أكد الدكتور هشام أيوب رئيس جمعية أطباء الشرق الأوسط للخصوبة أن المؤتمر ينعقد بعد مرور ٤٨ ساعة على إعلان البروفيسور روبرت ادواردز لحصوله على جائزة نوبل للطب تقديران لجهده وابتكاره في علم التخصيب الصناعي، وهذا يدل على أهمية هذا التخصص الذي أعاد الأمل لملايين الناس الذين واجهوا الصعوبات في الحصول على زينة الحياة الدنيا، وهم البنون فأنار لنا جميعاً شمعاً الأمل التي ننعم بها.

بدأت في دمشق أعمال المؤتمر السابع عشر للخصوبة وقد مثل السيد رئيس مجلس الوزراء في جلسة الافتتاح الدكتور غياث بركات وزير التعليم العالي وبحضور السادة وزراء الإعلام الدكتور محسن بلال ووزير الدولة لشؤون الهلال الأحمر السيد بشار الشعار وبمشاركة أكثر من ألف طبيب وباحث من أربعين دولة عربية وأجنبية

حيث أكد السيد وزير التعليم العالي في كلمته بأن المؤتمر تظاهرة طبية عالمية تعقد لأول مرة على أرض سورية، وبمشاركة واسعة من الباحثين والخبراء من جميع الدول. يناقش فيه أحدث المستجدات العلمية في مجال الإخصاب المساعد والعقم. وأضاف بأن الحكومة أخذت على عاتقها تقديم كل ما هو جديد في هذا المجال من الناحية العلمية والتقنية بهدف تخفيف العواقب الصحية والاجتماعية لهذه الأمراض. وأن الصحة تشكل ركناً أساسياً من أركان التنمية البشرية، وعنصراً جوهرياً لأمن الإنسان، مبيناً اهتمام الحكومة بتطوير واقع الخدمات الصحية، ورصد اعتمادات ضخمة لتمويل تطوير القطاع الصحي حيث تبلغ هذه المخصصات في الخطة الخمسية الحادية عشر في مجال الخطة الاستثمارية



السيد الوزير يلقي كلمته

” بعد أقل من
٤٨ ساعة من نيل
أبحاث طفل الأنبوب
جائزة نوبل، عُقد
مؤتمر الخصوبة وطفل
الأنبوب في دمشق
وكرم أحد البروفيسور
إدواردز أحد أهم
الرواد العالميين
لهذه التقنية“



صورة تكريم البروفيسور روبرت ادواردز



ميشيل ابو عبد الله ورئيس المؤتمر

كلمة نقيب أطباء سورية

بدوره أكد السيد نقيب أطباء سورية الدكتور وائل الحلقي بأن المؤتمر هو تظاهرة علمية كبيرة حيث سيناقش من خلاله آخر المستجدات في طب الإخصاب والعقم وأطفال الأنابيب والوراثة الجذعية، إضافة إلى مناقشة محاور يقدم من خلالها المحاضرون أحدث ما توصلت إليه مراكز البحوث والتقنيات الطبية في العالم.

منوهاً بأن التطور السريع لعلوم الإخصاب المساعدة في العقود الأخيرة ساهمة في إعادة الأمل إلى ملايين الناس وتخفيف معاناتهم.

وأضاف يحق لنا أن نفخر في سورية بالخبرات الوطنية التي يتمتع بها الأطباء السوريين في هذا المجال، بحيث أصبحت نسب النجاح تضاهي بل تتفوق على بعض المراكز الإقليمية والعالمية، كل ذلك بفضل الاهتمام والدعم والرعاية التي توليها الدولة لقطاع الصحة، ومدّها لاحتياجاته المادية والبشرية.

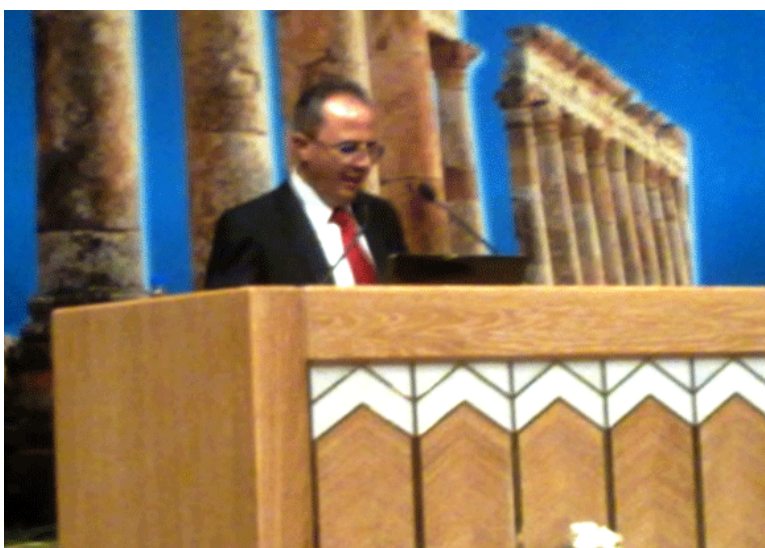
كلمة السيد ميشيل أبو عبدالله المدير التنفيذي للجمعية

وبدوره قد السيد ميشيل أبو عبد الله المدير التنفيذي لجمعية الشرق الأوسط للخصوبة شرحاً عن الجمعية ودورها والازدياد الملحوظ في عدد أعضائها، وأنها تعتبر من أهم ثلاث جمعيات على مستوى العالم في مجال الخصوبة والتلقيح، مؤكداً على ضرورة تعزيز مضامين برنامج التعليم الطبي المستمر لتطوير المهارات ورفع سوية ممارستها.

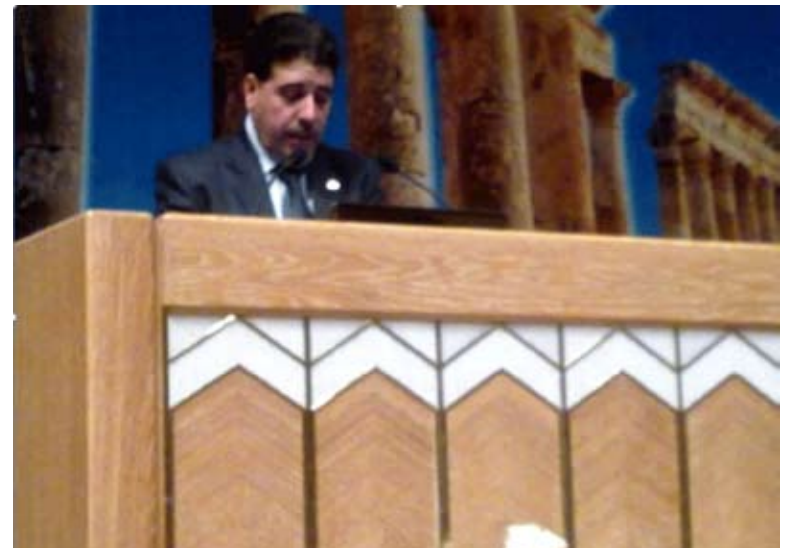
كما تم تكريم الأطباء المميزين والمجتهدين وتسليمهم دروع المؤتمر.

تقرير: رائد هر كل

تصوير: جورج يوسف رزق
خاص بجريدة أخبار الطب



كلمة السيد رئيس المؤتمر



كلمة نقيب أطباء سورية

” حضر المؤتمر
السادة وزراء
التعليم العالي
والإعلام والدولة
لشؤون
الهلل الأحمر،
بالإضافة إلى
حشد كبير
من أهم
الأطباء والعلماء
والمهتمين “

لا توجد فائدة للأطفال الأصحاء من تناول جرعات فيتامين د



نيويورك (رويتر هيلث): يساهم تناول الفيتامين د بكميات زائدة في تحسين الكثافة العظمية عندما يكون الطفل يعاني من نقص به ، لكن بشكل عام لن يكون له فائدة هيكلية لدى الأطفال الأصحاء .

تعتبر زيادة النشاط البدني من أفضل الطرق لتحسين الصحة العظمية عند الأطفال ، وهذا يعتبر بحد ذاته تحدّي حقيقي فالمدعمات من الكالسيوم لا تؤثر على الكثافة المعدنية للعظم .

لذلك الباحثون صوبوا اهتمامهم على الفيتامين د ، من خلال محاولات بحث عشوائية على الأطفال الأصحاء وعلى المراهقين .

أجريت ست دراسات من عام ٢٠٠٤ وحتى عام ٢٠٠٨ ، تم خلالها علاج ٣٤٣ طفل بدواء وهمي (placebo) وتم علاج ٥٤١ طفل بالفيتامين د بجرعات تتراوح من ١٣٣ وحدة باليوم وحتى ١٤٠٠٠ وحدة بالأسبوع وذلك ضمن تجارب استمرت من عام إلى عامين ، حيث كان المستوى المصلي للفيتامين د يتراوح ما بين ١٧,٧ وحتى ٤٩,٥ نانومول بالتر .

وقد تبين أن الفيتامين د لا يملك تأثيرات مقنعة على نسبة التغير في المحتوى المعدني العظمي في الجسم أو تأثير على الكثافة العظمية للورك أو الساعد أو على الفقرات أسفل الظهر .

تبين أنه لدى الأطفال الذين تكون مستويات الفيتامين د المصلية ليست أعلى من ٣٥ نانومول بالتر ، فإن المدعمات تزيد بشكل ملحوظ من المحتوى المعدني العظمي للجسم ومن الكثافة العظمية للفقرات أسفل الظهر ، أي ما يعادل ارتفاع التغير بالمحتوى المعدني العظمي بمقدار ٢,٦٪ وارتفاع الكثافة العظمية بمقدار ١,٧٪ .

تعتبر بيانات النتائج السريرية لكلا المجموعتين ناقصة حول بضعة أمور مثل تطور التخلخل العظمي أو خطر الكسور ، حيث هنالك قدرة لداعمات الفيتامين د لأن تؤثر وبشكل جوهري على معدل الكسور عند البالغين وفي مرحلة الطفولة .

وقد تبين حدوث زيادة في الكثافة العظمية في الفقرات أسفل الظهر لدى إعطاء الفيتامين د للفتيات ، ولم يلاحظ نفس التأثير عند الصبيان .

في هذه الدراسات لم يتم تحديد تأثير الاستجابة ومرحلة البلوغ أو مقدار الجرعة الداعمة ولا يمكن القول أن فائدة المعالجة قد تستمر بعد التوقف عن تناول الداعمات من الفيتامين ، بالإضافة إلى انخفاض عدد المشاركين من الصبيان والفتيات

الصبيان يؤخرون بدء النضج الجنسي والفعالية الجنسية عند الفتيات..!!!



، وخلال فترة ما قبل الأمومة ، يكنّ النساء قد اكتسبن خبرةً تساعدنّ على منع تأثير الأسرة وتجاوز التأثيرات السلبية لأخوتهم الذكور .

أظهرت الدراسات الحديثة أن الصبيان والفتيات الذين ولدوا بعد واحد أو اثنين من الأخوة الذكور يكون وزنهم أقل عند الولادة مقارنة مع الرضع الذين ليس عندهم أخوة ذكور .

وقد وجدوا أيضاً أن حمل الصبيان أكثر كلفة للمرأة من

حمل الفتيات ، فالمرأة الحامل بصبي تحتاج أكثر من ١٠٪ من الطعام ويكون حمل ذرية الذكور أطول في الرحم ويعتبر معدل الوزن عند الصبيان مرتفع عند الولادة مقارنة مع البنات .

لا بد من إجراء دراسات أخرى لقياس الآليات الفعلية وبالتالي تحديد كيف ولماذا يؤخر الأخوة على بدء النضج الجنسي والفعالية الجنسية عند أخواتهنّ.

تبين أن وجود أخوة كبيرين في السن قد يساهم في تأخير بداية الطمث عند الفتيات بمعدل ما يقارب العام تقريباً ، ووجود أخوة أصغر بالسن قد يؤجل بدء الفعالية الجنسية لدى النساء بشكل خفيف وذلك لأكثر من عام تقريباً، هذا ما تبين في دراسة أجريت على ٢٧٣ أسترالي .

من المعروف أن وجود الأخوة الصبيان يملك تأثيرات أخرى على الفتيات، ولمعرفة فيما إذا أيضاً لديهم تأثير على نجاح التنازل عند أخواتهنّ ، قام الباحثون باستقصاء ١٩٧ امرأة و ٧٦ رجل تراوحت أعمارهم من ١٨ وحتى ٧٥ ، حيث ساعد هذا البحث على تحسين الفهم لتطور التأثير العائلي الديناميكي ، وقد قام الباحثون أيضاً باستبعاد عوامل معينة مثل الوضع الاجتماعي والإقتصادي في محاولة لشرح سبب تأخر بدء الطمث والفعالية الجنسية .

كان لديهم حدس أنه قد يكون للأخوة الكبار بالسن تأثير على تأخر النضج الفيزيولوجي عند أخواتهنّ من خلال استحواذهم على الاهتمام الأبوي أو من خلال تطبيق الضغوط الفيزيولوجية ، وفي الوقت نفسه قد يؤخر الأخوة الأصغر سناً من النضج السلوكي لأخواتهنّ من خلال مطالبتهنّ بممارسة دورهنّ في العناية بهنّ .

بينما لم يؤثر وجود الأخوة على عدد الأخوات الحوامل أو على عمر الحمل الأول والولادة الأولى ، وربما يعزى نقص هذا التأثير إلى زيادة الحرية عند النساء المعاصرات واللواتي يدخلن بتجربة جنسية قبل إنجاب الطفل

مسؤول هندي يؤكد أنه لا يزال هناك تصعيد مع الاتحاد الأوروبي تجاه الأدوية

(رويترز) : احتفظ المسؤول الهندي بحقه القانوني بعد تصدّد الخلاف التجاري مع الاتحاد الأوروبي حول تقرير لحجز الأدوية الهندية. ولم يبدي الاتحاد الأوروبي أي تعليق.

فقد ذكرت مصادر المعلومات للصحافة الهندية أن أدوية ضغط الدم صادرة من الهند باتجاه البرازيل تم الحجز عليها من قبل الجمارك في ديسمبر عام ٢٠٠٨، بسبب عدم نقل حقوق ملكية الأدوية إلى شركات الأدوية الرخيصة الهندية، وصدور أمر قضائي من قبل مالكي براءة الاختراع.

ويقول مسؤول هندي: من غير الممكن لي أن أؤكد أو أنكر هذا التقرير، نحن بصدد متابعة الاستشارات ونحتفظ بحقوقنا لطرحها على لجنة المحلفين.

طالب الهند التشاور مع الاتحاد الأوروبي، ويعتبر ذلك هو الخطوة الأولى في منظمة التجارة العالمية، ويتوقع العديد من الدبلوماسيين أن تتحرك القضية للمرحلة التالية حيث يتم طلب لجنة محلفين للحكم في القضية.

استشهد الإعلام الهندي بقول وكيل التجارة عدنان شرما: نيودلهي حلت الخلاف، ووافق الاتحاد الأوروبي على طلبنا وتم تعديل القوانين، وفي سؤال له فيما إذا كانت الهند ستسحب شكواها من منظمة التجارة العالمية أجاب الوكيل: نعم، لا نريد أن نبقي على خلاف معهم.

وشدّد مسؤول الاتحاد الأوروبي بأنهم لا يملكون سياسة لاستهداف الأدوية المرخصة، بينما لا بد من الحفاظ على الحق في العمل ضد التزوير الذي يعرّض الناس للخطر في البلدان المتطورة.

الستاتينات غير مؤذية في حالة الفشل القلبي

نيويورك (رويترز هيلث): بالرغم من أن الستاتينات تخفض من المستوى الدموي والنسجي للكوإنزيم Q10 coenzyme «Q10»، فإن هذا التأثير لا يفاقم حالة المرضى الذين يعانون من فشل قلبي.

لذلك همّ بعض المرضى لتناول داعمات كوإنزيم Q10 مع الستاتينات، لكن لا يبدو أن ذلك ضروري.

بالاستناد على معلومات من دراسة أجريت بين روزيفاستاتين ودواء وهمي (بلاسيبو)، تم البحث عن جواب لسؤال فيما إذا كان خفض الستاتينات للمستوى الكوإنزيم Q10 قد يكون مؤذي للمرضى، وتبين أنه لا يوجد شيء يدعم هذه النظرية.

لوحظ في دراسة نشرت في المجلة الأمريكية القلبية أن المستويات البلاسمية من Q10 تعتبر عامل مساعد في الاستقلاب الميتوكوندري والذي حديثاً أثبت علاقته مع معدل الوفيات لدى مرضى الفشل القلبي في المستشفيات.

أجريت عدة دراسات للبحث عن جواب لسؤالين، الأول: هل تتعلق قيم Q10 مع النتائج السريرية للفشل القلبي، والثاني: المرضى الذين لديهم مستويات منخفضة من Q10 هل سيكون عندهم خطر من تناول روزيفاستاتين؟

في دراسة أجريت على ١١٩١ شخص (٥٩١ يعالجون بالدواء، ٦٠٠ يعالجون وهمياً)، تبين أن المرضى الذين لديهم قيم منخفضة من Q10 كانوا كبيرين بالسن ولديهم تطور في حالة الفشل القلبي، ولوحظ أن معدل الوفيات

مرتفع لدى هؤلاء الذين لديهم تراكيز منخفضة مقارنة مع الذين لديهم تراكيز مرتفعة من Q10.

كما هو متوقع! وجد الباحثون انخفاض في مستويات Q10 خلال ثلاثة أشهر من تناول روزيفاستاتين ولم يلاحظ ذلك لدى المجموعة المعالجة وهمياً.

لا تعتبر تراكيز Q10 مؤشر مستقل لمعدل الوفيات أو للنتائج الأخرى، وأيضاً صحيح أن روزيفاستاتين يخفض من تراكيز Q10 لكن لا توجد علاقة متبادلة بين مستوى Q10 وتأثير روزيفاستاتين.

تقترح الدراسة أنه لا يوجد أهمية سريرية لوجود علاقة بين تراكيز Q10 وتأثير المعالجة بالستاتينات لدى مرضى الفشل القلبي الإقفاري.

أصدرت المفوضية الأوروبية كتاباً أسمته (الكتاب الأخضر) جاء فيه:

طور خلال نصف القرن الماضي معدل الأمل بالحياة الذي يترجم بالمدة التي يمكن أن يحياها المولود حديثاً، وذلك نتيجة تقدم الطب وتقديم الخدمات الصحية إلى المحتاجين، وإلى تحسين الأوضاع المعيشية، وتقدم أيضاً معدل الشباب ويات يتخطى المرحلة العمرية بين المراهقة والرابعة والستين.

وقدر علماء الديموغرافيا إن الذين يتجاوزون الستين في عام ٢٠٥٠ سيفوقون أعداد الشريحة العمرية دون سن العشرين في العالم..

أي أن شريحة العشرين والأربعين والستين في شكل عام ستتكفل بإعالة سائر الفئات العمرية من هرم السكان، من دون الآخذ في الاعتبار مجموعة العاطلين عن العمل مهما كان الأمر.

أ. محمد أسعد فزا هاتف: ٠٢١-٢٢٤٧٣٨٠ موبايل: ٠٩٤٤٦٤٨٧٧١

جديد أخبار الطب: الاشتراكات مع خدمة التوصيل

جديد أخبار الطب: الاشتراكات مع خدمة التوصيل

نزولاً عند رغبة القراء الكرام، تقدم جريدة أخبار الطب خدمة الاشتراك مع التوصيل في المناطق التالية:

دمشق: مشروع دمر - المزة - كفرسوسة - المهاجرين - المالكي - أبو رمانة - الصالحية - ٢٩ أيار - شارع بغداد - التجارة - القضاة

هاتف: ٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

اللاذقية: مدينة اللاذقية - جبلة - القرداحة - الحفة

هاتف: ٠٩٥٦٩٣٣٢٣٥

حمص: مدينة وريف (بالتنسيق مع الوكيل)

هاتف: ٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

قيمة الاشتراك السنوي ٢٠٠٠ ل.س... ويمكنكم الاتصال بالوكلاء لمعرفة الحسومات والعروض الخاصة المقدمة

التحليل النفسي لشخصية فاتن حمامة



وتشبه نجيب محفوظ قياساً إلى يوسف إدريس.

وليس في طبيعة فاتن أو تركيبها كفنانه، ذلك الوجد والتوتر والشطط والميل الفطري إلى عدم الاستقرار.

ليس في حياتها دراما ولا أظن أنها ستموت بعد عمر طويل بعيداً عن فراشها ووسطها وتاريخها.

فنانة منضبطة، موسوسة، مستقيمة أكثر من اللازم، صارمة ولديها مزاج دكتاتوري سواء في موقع التصوير أو حتى في تسويق نفسها كنجمة.

لم تكن عينها على الخارج (الظاهر)، إنما غاصت في عمق العمق محاولة أن تصل للقاع كي تصطاد (جوهر الباطن) الأجمل، فتحررها من تشويه الاعتياد وصدى الألفة، أعاد لها المفاجأة وقدرة الإدهاش، وبراعة الحالة الأولى وجاذبية الاجتلاء.

ونلمس كل ذلك في غالبية أعمالها حيث عبرت عن أكثر ملامح فتاة الطبقة المتوسطة بؤسا وميول درامية، مقهورة، مغلوبة على أمرها.

تبكي كثيراً وليس بوسعها سوى أن تبكي، وفي المحصلة الأخيرة هي لم تمثل سوى دور واحد لا استثناء منه إلا لتأكيد القاعدة.

مثلت فاتن حمامة دور المرأة التي تريد أن تنهض من واقعها، ذلك أن كل الظواهر العليا في علم النفس منظمة حول النفس أو الذات، وأن هذا لا يكفي أن نضيف الطاقات الاندفاعية أو توحيد الإحساسات أو أعمال الذاكرة أو الخيال البسيطة من دون أن نحمل في أذهاننا أنها أفعال شخص يجرب وهو إلى حد ما شاعر بفرديته كما يشعر بالأشياء التي يتصل بها مباشرة.

ويجربنا السؤال.. أن تكون فاتن حمامة قد مثلت واقع المرأة العربية أو عبرت عن نفسياتها من خلال أفلامها.

أم أن السر لا زال لا يفتأ لا يفصح عن خفاياه.

ومرة خطر في بال صحافي أن يطرح على شخصيات مختلفة السؤال الآتي : ما هو سر السعادة في رأيكم؟

وحصل على أجوبة متفاوتة، مبتذلة أو بارعة، طويلة أو قصيرة. ولكنه لقي من أحدهم جواباً هو-على كل حال- أكثر الأجوبة اتساماً بسمة المنطق: (رويدك كيف أستطيع أن أتحدث عنه ما دام سرا؟)

سمير عبده

البحث في سيرة فاتن حمامة وتحليل لشخصيتها ربما يحمل في طياته المعاناة التي يشكو منها المشاهير في يومنا هذا، ولكنه ضروري لمجتمع مفتوح وحر، فالسمعة في النهاية عامة وليست خاصة.

ولكن رد الفعل قد يكون سلبياً لأنها تبدو هالة الغموض التي تحيط بالشخصيات المعروفة وتسيء إلى سمعتهم، أو أن يكون إيجابياً فيضيف إضاءات جديدة لحياة هذا الشهير.

وفاتن حمامة (سيدة الشاشة العربية) كما أطلق عليها من شهريرات الفن العربي في القرن العشرين، قاربت من العمر الثمانين عاماً، وفي تاريخها هذا احتفظت بمكانتها رغم عدم حضورها المباشر في الساحة الفنية، ومع ذلك فهي حاضرة بوجداننا وصورتها سوف لا تمحي من خلال الأدوار التي قامت بها، ولم تزل تشغل مساحة في أعماق جمهورها.

فاتن حمامة أسطورة من نوع آخر. حافظت على كونها الفنانة التي رفضت أن يقبلها أحد على الشاشة رغم أن الجمهور في الخمسينيات من القرن الماضي لم ير بأساً في ذلك، إلا أن فاتن أرادت أن تؤكد على تلك الشخصية التي ارتضتها لنفسها وارتضاها الناس منذ بداية مشوارها السينمائي.

وفي عام ١٩٥٦ كانت القبلية الشهيرة لفاتن حمامة مع عمر الشريف في فيلم (صراع في الوادي) وكانت لا تزال متزوجة من المخرج عز الدين ذو الفقار، وبعد هذه القبلية الصدمة تزوجت فاتن من عمر الشريف.

جيل كامل عاش مع فاتن بدءاً من بداية مسيرتها الفنية وهي طفلة في التاسعة في فيلم (يوم سعيد) عام ١٩٤٠ إلى مسلسل (وجه القمر) الذي قدمته قبل عشر سنوات، أي أنها شغلت حيزاً كبيراً في الشاشة الفضية وقليلاً في التلفزيون من عام ١٩٤٠ إلى عام ٢٠٠٠، وهذه الفترة ولدت معظم المخاضات التي ظهر فيها العالم العربي من سياسة وفن واجتماع واقتصاد وثقافة.

ويعطينا الانطباع أن فاتن حمامة وهي على شاشة الحياة كما على الشاشة السينمائية، تمثل دورها الأصلي: دور المرأة العربية بكل السلبيات التي عاشتها وفي نضالها الدائب لإحقاق حقوقها.

ويكفي القارئ أن يكون قد شاهد أفلامها لتتوضح له الصورة التي رسمناها لها، ومن هذه الأفلام: «صراع في الوادي»، «دعاء الكروان»، «أريد حلاً»، «إمبراطورية ميم»، ويمكن القول إنها كانت نجمة سينمائية كبيرة دون أن تعمل في المجالات الأخرى، سوى مسلسلين تلفزيونيين أو أكثر.

ولهذا لقبته بسيدة الشاشة العربية، دون أن تسعى هي إلى ذلك، ولكن عطاءها هو الذي حقق لها هذه المكانة، وقد حظيت أفلامها بالمرتبة الأولى، فمن بين ١٠٠ فيلم عربي اختير عشرة أفلام لها.

لعبت فاتن في السينما أدواراً متعددة، وهي صاحبة أعلى أجر بين نجومات جيلها وأكثرهن تحقيقاً لإيرادات الشباك، وكانت صورتها في السينما الصورة التي لم يتم تصويرها إلى الجمهور وترتبط بالفنان دائماً في كل أدواره، عندما تراه تتجسد أمامك فوراً هذه الصورة.

ويمكن تشبيه نمطية فاتن حمامة إلى نمط المبدع الموظف،

تعرض المرأة الحامل للزرنبيخ يضاعف خمس مرات من خطر موت الرضيع



(رويترز): تبين في دراسة جديدة أن الأطفال الذين يولدون لأمهات تعرّضن لمستويات مرتفعة من الزرنبيخ يرتفع عندهم خطر الموت بمقدار خمس مرات قبل أن يكملوا عامهم الأول مقارنة مع الرضع الذين أمهاتهن أقلّ عرضة للمعادن السامة.

أجريت هذه الدراسة في بنغلاديش حيث تم حفر آبار لملايين الأنابيب خلال ٣٠ عام لتحسين الوارد المائي للمدينة والتي أصبحت الآن ملوثة بالزرنبيخ الطبيعي.

قدّر اختصاصي الصحة العامة بوجود ٧٧ مليون شخص في بنغلادش قد تسمم من خلال شرب الماء الحاوي على الزرنبيخ، وهناك جهود لتخفيف التعرض للزرنبيخ من خلال استخدام أنظمة الفلتر للماء، واستخدام أنماط مختلفة من الآبار، واستخدام ماء المطر.

يتسبب الزرنبيخ بحدوث السرطانات، وهو أيضاً يتعلق بالداء السكري وضغط الدم المرتفع والعديد من الأمراض المزمنة، لكن الاستقصاءات لتحديد تأثير التعرض للزرنبيخ قبل الولادة قد نتج عنها نتائج مختلفة.

كانت تقوم العديد من الدراسات السابقة على سؤال النساء حول نتائج الحمل بعد الواقعة لذلك أجوبتهن تعتبر أقل موثوقة، وأيضاً قامت العديد من الدراسات بقياس كمية الزرنبيخ التي وجدت في ماء الشرب المحلي لكن لم يؤخذ بعين الاعتبار كمية الماء التي شربتها المرأة خلال الحمل.

قام الباحثون بمتابعة ٢٩٢٤ امرأة حامل، وتم إجراء فحص بولي للتحري عن الزرنبيخ، وذلك عندما كنّ في الأسبوع الثامن من الحمل ثم لاحقاً خلال الحمل .

تبين أن ٩٪ من النساء أخفقن في الحمل، و ٣٪ أجهضن، و ٢٪ استمر حملهن. أنجبت ٨٦ امرأة أطفالاً، توفي ٤٪ منهم قبل أن يتم الطفل عامه الأول.

تم تقسيم النساء حسب تعرضهن للزرنبيخ، والنساء اللواتي من أعلى المجموعة الخامسة كان تركيز الزرنبيخ البولي من ٢٤٩ وحتى ٢٥٣ ميكروغرام بالتر، بينما النساء من أدنى المجموعة الخامسة كان تركيز الزرنبيخ البولي أقل من ٣٣ ميكروغرام بالتر .

التركيز الطبيعي لمستوى الزرنبيخ في البول في الولايات المتحدة يتراوح ما بين الصفر وحتى ٣٥ ميكروغرام في اللتر .

تشكل نسبة النساء اللواتي تعرّضن للزرنبيخ بشكل شديد ما يقارب ٤٠٪ وهنّ الأكثر احتمالاً بالاختفاق بحدوث حمل مقارنة مع الأخريات الأقل تعرضاً، وتعتبر هذه العلاقة ضعيفة نسبياً ويمكن أن يكون سببها الصدفة والحظ، أيضاً لم يظهر المستقصون العلاقة بين الجرعة والاستجابة، وبالتالي العلاقة مع زيادة التعرض .

لكن وجد الباحثون علاقة قوية بين التعرض للزرنبيخ وخطر معدل الوفيات عند الرضع، فالنساء في أعلى المجموعة الخامسة لديهن احتمال بموت أطفالهن قبل بلوغه العام الأول بنسبة ٥٪ مقارنة مع النساء في أدنى المجموعة الخامسة .

يخضع موت الرضع للعديد من الأسباب بما فيها الأخماج و ضعف النمو، لذلك لا بد من دراسات أخرى لفهم كيف يساهم تعرض الأم للزرنبيخ على موت طفلها بشكل مبكر .

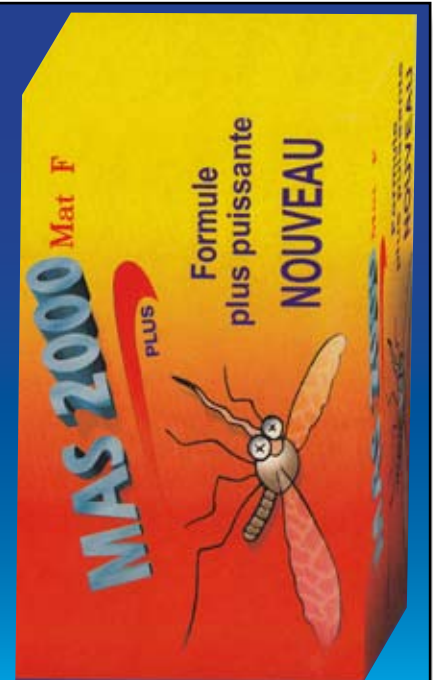
أقراص ماس 2000 بلس

للقضاء على الحشرات الطائرة



بالتعاون مع شركة سوميتومو اليابانية

دمشق ٣٣٢٣٠٩٧



القهوة تمنع الإصابة بالسكري

باركنسون والزهايمر

كل الدراسات تجمع على نتيجة واحدة بالنسبة لمرض باركنسون: «إن الاستهلاك المرتفع للقهوة ينقص من خطر الإصابة بمرض باركنسون». ويبدو أنه يحصل بسبب الكافئين، لكن الآلية الدقيقة غير واضحة.

إن الدراسات تظهر دوراً إيجابياً للقهوة في مكافحة الخرف (الزهايمر) وفقدان الذاكرة، حيث أشارت دراسة نشرت عام ٢٠٠٩ أن القهوة تنقص بنسبة ٦٥٪ من خطر الإصابة بفقدان الذاكرة والزهايمر. وقد تمت الدراسة في فلندا والنرويج، وقد تابع الفريق حوالي ١,٤٠٠ شخص لمدة ٢٠ سنة، وسجلوا من كان يشرب ٣-٥ أقداح قهوة يومياً وقارنوهم بالأشخاص الذين لا يشربون القهوة أو بمن يشربها بشكل متفرق.

المشكلة أن بعض العلماء ما يزال يشكك بالنتائج ويجادل بأن الباحثين لا يطلبون من الناس أن يتوقفوا عن شرب القهوة لأجل العلم، لكنهم يفحصون من يشرب القهوة ومن لا يشربها، وهذا يعني أن شارب القهوة قد يكونون ذوي نظام صحي أفضل أو يقومون بالتمارين الرياضية أكثر، وليس من الضروري أن يكون سبب صحتهم هو شرب القهوة.

لكننا نعتقد أن شرب القهوة إن كان لا يفيد فهو لا يضر. ولكم حرية تصديق الأبحاث.

إن القهوة مشروب منعش، وهو ممتع التناول عند الاستيقاظ، لكن يا ترى ما تأثيرها على صحتك؟

احترار العلماء في الإجابة على هذا السؤال، فأجريت الأبحاث العديدة لمقارنة الأشخاص الذين يربون القهوة مع الأشخاص الذين لا يشربونها.

وجدت الدراسات ظاهرتين هامتين من الناحية الصحية:

١- إن من يشرب القهوة أقل تعرضاً للسكري من النمط الثاني، ولمرض باركنسون، ولنسيان والخرف.

٢- إن من يشرب القهوة يصابون بعدد أقل من بعض الأنواع من السرطان، والمشاكل القلبية وبعض الجلطات.

من الناحية الصحية فإن القهوة تميل إلى جهة الصحة الجيدة، لكن لا توجد أدلة كافية على أن القهوة هي التي تسبب معظم هذه الفوائد، وقد يعود سبب عدم وجود الأدلة إلى عدم وجود دراسات. لذا قررنا طرح الدراسات المتوافرة، حيث نتناول مرضاً أو أكثر في كل عدد:

السكري من النمط الثاني:

إن الدليل العلمي في حالة تأثير القهوة على السكري من النمط الثاني هو دليل علمي قوي، حيث أجريت ١٥ دراسة ودلت جميعها على أن القهوة تحمي الناس من الإصابة بهذا المرض، كما دلت بعض الدراسات الأخرى على أن القهوة منزوعة الكافئين لها نفس التأثير الصحي.

فعند مراجعة أهم ٩ دراسات أمريكية عام ٢٠٠٥، وجد العلماء أن ١٩٣,٠٠٠ شخص شارك في الدراسات، وأن النتائج تدل بوضوح على قدرة القهوة على منع السكري بنسبة ٣٥٪ عند شربها أكثر من ستة أقداح في اليوم (أو ما يعادل ثلاثة فناجين قهوة عربية) مقارنة بمن يشرب أقل من قدين يومياً، كما وجد أن من يشرب من ٤-٦ أقداح ينخفض لديه معدل الإصابة بالسكري بنسبة ٢٨٪، وهذا الرقم يدل على أن زيادة شرب القهوة يزيد من الحماية.

وقام فريق آخر من العلماء الأستراليين بدراسة ١٨ بحث سابق شمل ٤٥٨,٠٠٠ شخص، ووجدوا أن كل قذح من القهوة ينقص من خطر الإصابة بالسكري من النمط الثاني بنسبة ٧٪ (ما يعادل ١٤٪ لكل فنجان قهوة عربية). لكن العلماء حذروا أن بعض الدراسات لم تكن موضوعة بشكل علمي تماماً، لذا فإن هذا الرقم قد يكون أكبر مما هو عليه.

كيف تعمل القهوة مع السكري؟

من المتوقع أن تكون المواد الموجودة في القهوة تعمل كمضادات أكسدة تمنع الضرر الذي يصيب الخلايا بسبب بعض المواد السامة والتي تدعى بالجذور الحرة. فحسب ما نعرف عن القهوة أن لها فعلاً قوياً كمضاد أكسدة. وخاصة إن كانت القهوة طازجة.

كما تحتوي المغنيزيوم والكروم، وهما معدنان ضروريان كي يعمل الأنسولين وينظم السكر في الدم. ففي هذا المرض لا يستطيع الجسم تنظيم حركة السكر في الجسم، فترتفع كميته في الدم.

كان بعض العلماء يعترضون قديماً أن القهوة تحتوي كثيراً من المواد المفيدة، لكن هذا لا يعني أن الجسم يستطيع الاستفادة منها. كما اعترضوا على دور الكافئين المنبه قبل ظهور هذه الدراسات.



اللاذقية - قرب الهجرة والجوازات - هـ ٤٦٠٤١٩٠٤١

جدري الماء



ضمور قشر الدماغ ، اختلاجات ، تأخر عقلي ، إصابة عينية ،
وإصابة جلدية ، وقد تصاب به الحامل قبل الولادة بخمسة أيام أو
بعدها بيومين ، فينتقل إلى الوليد وهنا لابد من المعالجة بالسرعة
القصوى و تحت إشراف الطبيب .

حفظ الله أولادكم ووقاكم من كل شر .

د. ياسين محمد بلال

اختصاصي بأمراض الأطفال والرضع
العيادة والمنزل: طرطوس - البرانية - غرب محطة فلسطين
هاتف: ٠٤٣ ٣١٧٣١٥

كثيرٌ من الأمهات يشعرون بالخوف اتجاه إصابة أطفالهن بجدري الماء (chickenpox) لذلك أحببت الحديث عنه والتعريف به.

فلتعلمي يا سيدتي أن جدري الماء هو عادةً مرض سليم وخفيف ، وأحياناً قد تحدث مضاعفات ويصبح خطيراً (كما في حالة الرضع تحت ستة أشهر ، والأطفال الضعفاء مناعياً ، وكبار السن) .

فالجدري هو عبارة عن إصابة فيروسية ، تنتقل عن طريق التنفس والتماس المباشر ، وتسبب حدوث طفح جلدي ، عادة يصاب به الأطفال قبل بلوغهم سن العاشرة ، ومدة الإصابة تتراوح من ١٠ وحتى ٢٠ يوماً .

فكيف نعرف أن الطفل مصاب بالجدري؟ وماهي طريقة العلاج؟

قبل ظهور الطفح الجلدي بعدة أيام قد نلاحظ ارتفاعاً في درجة حرارة الطفل وحدوث ضعف عام وفقدان شهية ، ثم يظهر الطفح الجلدي كحطاطات (بقع) حمراء صغيرة عادة تظهر في البطن ثم تنتشر إلى الوجه والرأس وباقي الجسم ، حيث تتطور هذه الحطاطات لتصبح حطاطات رائقة بيضوية ثم تصبح عكرة وتتقرح ثم تشفى ، وهنا يعاني معظم الأطفال من حكة جلدية .

العلاج : سيكون تحت إشراف طبي حيث يتم استخدام معقم معين لتعقيم الحطاطات ومنع إصابتها وتلوثها بالجراثيم ، وسيتم إعطاء دواء مخفف للحكة حتى نمنع الطفل من حك الحطاطات وبالتالي منع تلويثها بالجراثيم ، وفي حال وجود ارتفاع في الحرارة سيقوم الطبيب بإعطاء خافض الحرارة المناسب ، وفي الحالات الشديدة والخاصة (كما في حالة الأطفال الذين يعانون من نقص في المناعة) قد يعطي الطبيب مثبط فيروسي معين .

وأعود وأؤكد لك سيدتي الكريمة الأم الحنون:

- الجدري مرض خفيف وسليم وأحياناً خطير كما أسلفنا، وهو مُعدٍ وينتقل عن طريق التماس المباشر والتنفس.

- إصابة الطفل وهو صغير أفضل من إصابته وهو كبير، والإصابة تترك مناعة دائمة عند الغالبية العظمى من الأطفال.

- تتفاوت شدة المرض والطفح من طفل لآخر .

- نحاول منع الطفل من الحكة حتى لا تتلوث الحطاطة بالجراثيم وحتى لا تترك مكانها ندبة دائمة (علماً دائماً مكان الحطاطة)

- لابد من التعقيم بنوعية خاصة من المعقمات لمنع الإصابة بالجراثيم .

- نستخدم خافضات حرارة تحت مشورة الطبيب ، فهنا لا يحبذ استخدام البروفن والأسبرين ومشتقاتهم خوفاً من الإصابة بمتلازمة راي ويفضل استخدام الباراسيتامول .

- يمنع منعاً باتاً وضع البودرة على الطفح .

- وأحب أن أنوه لحالة الجدري الخلقي ومنع اقتراب الطفل المصاب من الأم الحامل :

ينتج الجدري الخلقي عن إصابة الحامل بالجدري خلال الحمل مما يتسبب بإصابة الجنين الذي سيعاني من نقص وزن الولادة ،

هل بدأ مؤشر تناول لقاح الحصبة ينخفض؟!!



أكثر من ٩٠ ٪ من الأطفال يأخذون اللقاحات !.

أطلنطا - تقول مكاتب الصحة أن معدلات اللقاحات للأطفال بقيت مرتفع ، لكنها قلقة حول الهبوط الإجمالي للقاحات الحصبة (meales).

نشرت مراكز الوقاية وضبط الأمراض تقريراً يُظهر معدلات اللقاح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ١٩ وحتى ٣٥ شهر ، وذلك استناداً على استقصاء هاتفي مع الآباء عام ٢٠٠٩ وذلك لأكثر من ١٧٠٠٠ طفل ، حيث تبين أن أكثر من ٩٠ ٪ منهم استوفوا معظم لقاحاتهم الروتينية وأكثر من ٩٩ ٪ منهم قد أعطي اللقاح مرة واحدة على الأقل .

لكنّ معدل أخذ اللقاح (الحصبة - النكاف - الحصبة الألمانية « روبيلا ») معاً قد هبط من ٩٢ ٪ إلى ٩٠ ٪ عام ٢٠٠٨ ، مما تسبب في زيادة حديثة في حالات الحصبة في الولايات المتحدة .

أيضاً تبين أن معدل اللقاح ضد السعال الديكي قد انخفض قليلاً ، وترى مكاتب الصحة أن إعطاء معززات ومقويات للمراهقين والبالغين والناس المحيطين بالرّضع هو طريقة هامة لمهاجمة جائحات السعال الديكي في كاليفورنيا .

ما هي أفضل استراتيجية لضبط نوبة الربو؟ زيادة كمية الستيروئيدات المستنشقة لا يمنع حدوث نوبة الربو !!!

تبين أن مضاعفة الكمية المستنشقة من الستيروئيدات عند بدء نوبة الربو لا تقلل من احتمال حاجة المريض للمعالجة الإسعافية بالستيروئيدات سواءً بالبلع أو بالحقن مثل البريدنيزون ، وقد تسبب هذه المعالجة الشديدة ظهور آثار جانبية مثل الإكتئاب وترقق العظم ، لذلك يفضل الحد من استخدام مبدأ مضاعفة الجرعة من قبل الأطباء والمرضى .

تعتبر أفضل استراتيجية للخفض من معدل وشدة نوبة الربو هي تناول اليومي للأدوية الوقائية ، ويجب على المرضى أن يحاولوا القيام بالإسعاف الاستنشاقي للأدوية ذات التأثير قصير الأمد مثل الألوبوتيرول والذي يقوم بفتح المجاري الهوائية ، في حال لم يعطي النتيجة المطلوبة نقوم باستخدام الستيروئيدات بلعاً أو حقناً ، ويبقى الأفضل هو الوقاية من خلال تجنب التدخين وبقاء المريض في المنزل في الأيام التي يكون فيها التلوث شديداً ، تجنب الإجهاد في الأيام الباردة أو الحارة ، وتناول لقاح الانفلونزا ، محاولة اتقاء الجو البارد لأن البرد يسبب تصعيد واضح لحالة الربو.

وبالنهاية نعود و نؤكد أنه يمكننا من خلال تناول الأدوية السليمة والصحيحة من أن نمنع العديد من نوبات الربو..

نيويورك (رويتر هيلث) : يبدو أن مضاعفة الجرعة المستنشقة من الستيروئيدات لا تساهم في تثبيط هجمة الربو بالرغم من أن هذا الإجراء أصبح معتمداً من قبل العديد من الأطباء .

يعتبر أكثر من ٧ ٪ من البالغين الأمريكيين وحتى الأطفال منهم مصاب بالربو وهذا يتسبب بملايين الزيارات لغرف الإسعاف ومكاتب الأطباء في كل عام .

إلى الآن تشير النصائح إلى ضرورة استخدام جرعة مضاعفة من الستيروئيدات الاستنشاقية عندما يشعر المريض بأنه يعاني من أعراض نوبة الربو مثل السعال وضيق الصدر .

تعمل الأدوية الستيروئيدية الاستنشاقية على ضبط التهاب المجرى الهوائي لذلك يعتقد بعض الأطباء أن مضاعفة الجرعة تساهم بشكل أكبر في الحالات الإسعافية ، وقد يكون هذا التفكير منطقي ؟! لكن هذه الدراسة تبين أنه أحياناً قد تكون الأفكار منطقية لكنها غير فعّالة كما اعتقدنا !

قام باحثون كنديون بجمع ودراسة قاعدة البيانات المتعلقة بنتائج رفع الجرعات المستنشقة والموجودة في خمس دراسات سريرية شملت على ١٢٥٠ مريض يتناولون جرعات ستيروئيدية نظامية أو قاموا بزيادة الجرعة .

من أسرار الجمال الطبيعي هل تغسلين وجهك قبل النوم؟

تسألنا إحدى قرائنا :

أنا متعبة كل يوم ولا أملك العزيمة لأغسل وجهي قبل النوم، فهل هذا يضرني؟ علماً أنني لا أضع أي كريم أساس أو مساحيق تجميل...

وجوابنا :

لا يتسبب هذا بشيخوخة الجلد بشكل مفاجئ، لكن عليك أن تتذكرتي أنك قد خسرت فرصة تنشيط الجلد وتحسين حركة الدم فيه، وبالتالي أضعفت قدرته على ترميم نفسه وتحسين قوامه.

فمثلاً إن كان جلدك جافاً فقد خسرت فرصة ترطيبه. وإن كان جلدك يحوي على حب الشباب فقد خسرت فرصة تنظيفه وفتح المسامات كي يتنفس وتقل حبوب الشباب. وإن كان جلدك غنياً بالتصبغات فإن لا تؤمنين له القدرة على توفير مواد لتعديل اللون.

من ناحية أخرى فكري بكل ما تعرض له جلدك طوال النهار، من مكياج وملوثات وغبار وتعرق. ستتستقر الجراثيم على هذه البقايا وتلتهمها وتتكاثر عليها، وهذا يتسبب بخريب إضافي لسطح الجلد وبالتالي الهرم والتجاعيد.

على الأقل فإننا ننصح باستخدام مناديل معطرة لتنظيف الوجه، استخدموها مرة قبل النوم ثم إرميها. هذا سيؤمن الحد الأدنى من الحماية



HAND
&
BODY CREAM



الحل المثالي
The Ideal Solution
La Solution Ideale



ايديال كريم لليدين والجسم

مطرّ ومغذّ، غني بالفيتامين E الذي يحمي ويغذي البشرة ليعطيها نضارة نعومة وشباب.

زيت الزيتون: ما أهميته؟

أو مسحوقها يعتبران مضاداً حيوياً ومضاداً للفيروسات قوياً، كما أنها مقوية لجهاز المناعة الذي يحمي الجسم من الأمراض والعدوى وتقلل من أعراض فيروسات البرد والجديري والهربس. الأوراق بها مادة Oleuropein (حامض دهني غير مشبع) مضادة قوية للجراثيم كالفيرسوات والطفيليات وبكتريا الخميرة والأوالي حيث تمنع نموها.

يعتبر زيت الزيتون المحضر من ثمار الزيتون بالعصر علي البارد (يطلق عليه زيت عذري) أو بالمذيبات، ويعالج الحساسية المتكررة ومشاكل الجهاز الهضمي وملين خفيف، ويعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصل وآلامها وقلة الشهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولاسيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوي ووهن العضلات، وكان يستخدمها الإغريق لتنظيف الجروح والتئامها، وهو مضاد للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات وتفيد في البواسير ومدرّة خفيفة للبول، لهذا كانوا يتناولونها لعلاج النقرس وتخفيض السكر في الجسم وضغط الدم وتقوية جهاز المناعة ولهذا يفيد في علاج الأمراض الفيروسية ومرض الذئبة والالتهاب الكبدي والإيدز ومشاكل الموثة والصدفية وعدوي المثانة وتحضر خلاصة لهذا الغرض.

الأوراق بها مادة Oleuropein الفعالة وهي مضادة للأوكسدة وتزيل تصلب الشرايين وتعيد للأنسجة حيويتها لوجود فيتامين E،

زيت زيتون هو زيت ناتج من عصر أو ضغط ثمار الزيتون، وهي شجرة تنمو في حوض البحر الأبيض المتوسط، ويستعمل في الطبخ والصيدلة والطب في إشعال المواقد الزيتية وفي الصابون. زيت الزيتون مستعمل بكثرة لكونه غذاء صحياً غنياً بالدهون المفيدة والفيتامينات.

موطن شجرة الزيتون هي سوريا وأكد الباحثون والعلماء أن الحضارات السورية القديمة مثل مملكة إيبلا شمال سوريا كانت مهدا لزراعة الزيتون. كما أكدت وثائق وجرار فخارية وجدت في إيبلا أنها أول وأقدم من زرع شجرة الزيتون واستخرج منها الزيت في التاريخ.

ويعود تاريخ شجرة الزيتون في سوريا إلى الألف الثالث ق. م. وقد تم ذكر الزيتون في التوراة: أطلق نوح الحمامة ليرى إذا كانت المياه قد جفت عن الأرض فعادت إليه الحمامة وفي فيها ورقة زيتون خضراء.

والآن بدأ المزارعون بشمال جزيرة العرب (المملكة العربية السعودية) يتجهون لزراعة الزيتون وبكثرة نسبة لنجاح هذه الشجرة في بيئتهم وبشكل كبير منذ حوالي ٣٧ سنة وبلغ عدد أشجار الزيتون المتواجدة بمنطقة الجوف بشمال المملكة بحوالي ٢,٧٠٠,٠٠٠ مليونان وسبعمئة ألف شجرة حتى نهاية عام ٢٠٠٨م وهم بصدد زيادة عددها للضعف وتقريباً كل أنواع الزيتون بدون تحديد نجحت زراعتها بنسبة ٩٩,٦٠٪ نظراً لمناسبة الأرض والمناخ لها... وقد اعتزوا بهذه الشجرة كثيراً وقد أقيمت مهرجانات القطاف السنوية لها وبلغ عددها في السعودية عام ٢٠٠٥ أكثر من ١٢٧٠٠٠٠٠ (اثنا عشر مليوناً)... المصدر (استبيان أحمد الخالدي لمزاعي وسكان المنطقة)

يعتبر القدماء أن غصن الزيتون رمز للقوة الأبدية، وكان يقدم كهدايا ثمينة من ملوك إيبلا السورية إلى ملوك وحكام الحضارات المعاصرة لهم، وكان الإغريق يجدلون غصون الزيتون الغضة كأكاليل توضع فوق رؤوس الفائزين في الدورات الأولمبية، واكتشف أن الفراعنة كانوا يستعملونه بالتحنيط.

وقد ذكر زيت الزيتون في الكتاب المقدس: «أمريض أحد بينكم فليدع شيوخ الكنيسة فيصلوا عليه ويدهنوه بزيت باسم الرب» يعقوب ١٤:٥

تم ذكر الزيتون في القرآن: بسم الله الرحمن الرحيم ((الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم)). سورة النور الآية ١٩.

أنواع الزيت تتنوع حسب المناخ وكذلك حسب نوع الشجرة المغروسة حيث يوجد العديد من الأصناف نذكر منها الزيتون الشمالي والزيتون الزلاطي والزيتون الزرازي والزيتون الذكار والزيتون الفخار والزيتون الساحلي والزيتون العفري. زيادة عن الأصناف المعدة التحميص وتسمى زيتون الطاولة ونذكر منها المسكي والتفاحي.

تعتبر شجرة الزيتون Olea europaea مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النباتات، وعصير أوراق الزيتون أو خلاصتها

dalan



صابون دالان السائل بخلاصة زيت الزيتون

أخبار عربية وعالمية

نستعمل يومياً ما لا يقل عن عشرة أصناف لمستحضرات التجميل أو منتجات العناية الخاصة، من الصابون والشامبو ومعجون الأسنان إلى مزيل الروائح والكريمات وسوائل ترطيب البشرة ولوازم التبرج، من دون تفكير، معتقدين أن السلطات الصحية تراقب صناعتها قبل بيعها.

وقد ثبت أن الكثير من هذه الأصناف تسبب مخاطر تتعلق بصحة الإنسان.

وإذا عدنا إلى دراسة أجريت في آب ٢٠٠٥ في الولايات المتحدة عن هذه المنتجات نرى أنه ثمة علاقة بين ملونات تدعى (فتالات) وتخزن الأطفال الذكور حيث وجهت أصابع الاتهام إلى العطور.

وحين عثر على مواد كيميائية استروجينية تدعى بارابين في نسيج ورم ثدي بشري عام ٢٠٠٩، توجهت الشكوك إلى مزيلات الرائحة.

وتظهر الدراسات المتكررة اختلالات هرمونية في الحياة المائية بسبب ملوثات شائعة، تشمل قائمة الاتهام منتجات العناية الشخصية التي تنتهي في مصارف المياه.

وأظهرت أبحاث مجموعة العمل البيئي في الولايات أن خمسين في المئة من جميع مستحضرات التجميل في السوق تحتوي على (مادة) مضافة، أي مزائج معقدة لمواد كيميائية، بعضها دائم وبعضها سام للأعصاب وبعضها ثبت حديثاً أنه مضر بالحياة البرية.

ونشر باحثون في جامعة ستانفورد دراسة بيّنت أن بلح البحر فقد قدرته على تنظيف جسمه من السموم حين تعرض لمستويات من عبيير المسك تقتصر على أجزاء من البليون فقط.

ساد بين العامة الاعتقادات بأن الذكاء له علاقة بحجم المخ، والغريب في الأمر أن العلماء كانوا يشاطرون العامة هذه الفكرة.

لكن الأبحاث الحديثة بينت أن ذكاء المرء يعتمد على توفر ميزات أخرى ليس من بينها ضخامة المخ، ومن بين هذه الميزات تلافيف سطح المخ والتغذية السليمة.

فالدمغ يحتاج إلى كميات ضئيلة من الفيتامينات والمعادن في الجسم، لضمان تحقيق العمليات الإستقلابية ونقل الرسائل العصبية بسهولة وسلاسة عبر الخلايا الدماغية، الأمر الذي يساهم في تحسين القرارات العقلية خصوصاً الفهم والانتباه والذاكرة.

وأهم الفيتامينات الضرورية للدمغ ب١، ب٢، ب٥، ب٦، ي، أما أهم المعادن فهي: الحديد، الماغنيزيوم، الصوديوم، الكل س، الزنك، اليود، البورون.

سمحت وكالة الدواء والغذاء FDA للشركة المنتجة لعقار روزافاستاتين rozavartatin (كريستور) crestor الفعّال، بتسويق عقار موجه إلى الأشخاص الذين لديهم مستويات طبيعية جداً من الكوليسترول LDL الضار، على أن يكون لديهم مستويات عالية من (سي-ريباكتيف بروتين) (٢ ملغم/متر فأكثر)، إضافة إلى امتلاكهم عامل خطر واحد آخر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (ضغط الدم المرتفع مثلاً).

ويشار هنا إلى ازدياد الاهتمام أيضاً بوسائل التأثير على مستويات الكوليسترول عالي الكثافة high density lipoprotein والمختصر HDL، وهذا النوع هو الكوليسترول الحميد الذي تقوم أجزاءه بالتهام الكميات الفائضة من الكوليسترول المتراكمة على جدران الشرايين المتصلبة، ثم تقوم بإدعائها بالكبد كما هو معروف.

وأظهرت الدراسات المتعاقبة أن معدلات أمراض القلب تقل لدى الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الكوليسترول HDL الحميد. ويبدو أن هذه التوصية ستظل سارية حتى إذا تم خفض مستويات الكوليسترول LDL الضار بعد تناول الشخص عقاقير الستاتين.

والزيتون به أيضاً ٣ مضادات أكسدة قوية، hydroxytyrosol، vanillic acid، and verbascoside التي تفيد في علاج الروماتويد (التهاب المفاصل).

تناول خلاصة الأوراق قد تسبب أعراض شبيهة بنزلة البرد لأنها تهاجم الفيروسات لكن هذه الحالة تزول بعد عدة أيام مع تناولها، وثمار الزيتون الخضراء هي الثمار الغير ناضجة والبنية هي ثمار ناضجة.

يحتوي الزيت علي نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة وفيتامين E، k وفينولات متعددة واليخضور وصبغة pheophytin و sterols و squalene ومركبات تكسبه الرائحة والنكهة.

وبما أن زيت الزيتون يحتوي على زيوت غير مشبعة لذا فإنه لا يتأكسد (يزنخ) لأن هذه الزيوت مكونة من حامض أوليك oleic acid التي تقلل نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة LDL-cholesterol الضار وتزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة HDL-cholesterol النافع، وهذه الدهون جعلت شعوب البحر الأبيض المتوسط التي تتناول زيت الزيتون بوفرة لاتصاب بأمراض الأوعية القلبية، كما يقلل الإصابة بسرطان الثدي.

وجود الفينولات وفيتامين E وغيرهما من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون وتحاشي تكوين الجذور الحرة Free Radicals التي تتلف الخلايا بالجسم. وجود الرائحة والكلوروفيل والنكهة الطبيعية وصبغة pheophytin تجعل الزيت يزيد من إفرازات المعدة ويسهل عملية امتصاص المواد المضادة للأكسدة الطبيعية التي تحمي أنسجة الجسم من التلف. نسبة فيتامين E كافية وأعلي نسبة موجودة في أي زيت نباتي، لهذا تحافظ علي منع تأكسده بالتخزين.

تناول زيت الزيتون باستمرار يساهم في إبعاد شبح الشيخوخة عن الإنسان فهو يحتوي على الكثير من الاحماض الضرورية لجسم الإنسان الأمر الذي يساعد على مقاومة شيخ الشيخوخة ويسهم في زيادة نسبة الذكاء لدى الأشخاص الذين يتناولونه باستمرار. وزيت الزيتون يوفر القدرة على إعاقة وتعطيل نمو الخلايا السرطانية بل ويساهم في مقاومة أمراض السرطان ويعمل على إزالة المواد الدهنية من الجسم سواء في الدم أو الألياف العضلية للإنسان إذ ان زيت الزيتون يعمل على طرد الكوليسترول من جسم الإنسان.

د. ناديا وليد



إعداد د. منى فارس

نصائح لتحسين الحياة الجنسية عند الإناث



الجنس دون أن تتعب.

من التمارين التي تساعد على ممارسة الجنس بعض التمارين الخاصة بعضلات الحوض ومنها محاولة إيقاف التبول أثناء عملية التبول بشكل مفاجئ ثم متابعة عملية التبول وهو تمرين سهل وبسيط ويمكن للكل القيام به عدة مرات يومياً. كما أن البعض يقول أن ارتداء حذاء مناسب يساعد على شد عضلات الحوض وهو حذاء ارتفاعه ٢ إنش أي ٥ سم تقريباً وزاوية ميله عن الأرض ١٥ درجة مئوية لكنه لم يثبت فعالية لدى تجربته لدى العديد من السيدات. لذلك تابعي تمارين إيقاف التبول لمساعدة عضلات الحوض لديكي وانسي أمر الحذاء.

٥. الرقص:

يعتبر العديد من الرجال الرقص مثير بالنسبة لهم أما بالنسبة للمرأة فيظنون أنه سلاح تستخدمه لإثارتهم، لكن الرقص يزيد من ثقة المرأة بنفسها وبقدرتها على نيل الإعجاب وهذا يساعدها كثيراً في الحصول على حياة جنسية أفضل فقناعة المرأة بأنها تستحق أن تكون محبوبة وأنها تستحق هذه المتعة تساعدها كثيراً على الاستمتاع بالجنس.

٦. التنفس والاسترخاء أثناء الجنس:

قد تستغربين ذلك لكن التشنج العضلي وشد العضلات والتنفس السريع يؤخر وصول المرأة للنشوة، والأفضل هو الاسترخاء والتنفس البطيء والعميق. فبتلك الطريقة يصبح الجنس أقرب للتأمل بالإحساس الداخلي منه إلى ممارسة الرياضة وبالتالي يصبح أكثر متعة.

أخيراً

في كل مرة تمارسين فيها الجنس تأكدي أنك مع الشخص الذي تحبين وترغبين به وأنه الشخص المناسب لك. تأكدي دائماً أنك مع شخص يشاركك روحك وسيكون من الممتع بالنسبة لك أن يشاركك جسداً. وعندما تفصلين ما بين جسداً وروحك لا تنتظري من جسداً أن يفعل ذلك.

هناك مجموعة من الأمور التي تلعب دوراً في الحصول على اللذة الجنسية أثناء ممارسة الجنس بالنسبة للذكور والإناث ففي معظم الحالات يصل الذكور للنشوة عند ممارسة الجنس أما عند النساء فالموضوع مختلف فالأمر يتطلب بذل بعض الجهد من قبل الشريكين لكي تستمتع المرأة بالجنس ولا يتحول لديها إلى واجب مؤلم يساعد في الحصول على الأطفال مما يسبب تدمير العديد من الأسر وتربية سيئة للأولاد.

من الهام جداً أن لا تحدث ممارسة الجنس عند الشريكين عندما تكون المرأة مرهقة أو عطشى أو جائعة. بالنسبة للكثير من الذكور هذا كلام لا معنى له فهي عنصر سلبي من حيث الفاعلية وعليه تقع مسؤولية بذل الجهد العضلي. لهؤلاء أقول يا صديقي أنت مخطئ فعندما تصنف المرأة كعنصر سلبي في الموضوع فهي ستكون عنصر سلبي تماماً ولن تشعر باللذة معك وبالتالي سيعتبر ما قمت به جنس أحادي الاتجاه. فأثناء الجنس تفقد المرأة الكثير من السوائل لذلك تستهلك السوائل من جسمها وعندما تكون عطشى أو مرهقة ينقص استخدامها للسوائل وبالتالي تقل لديها المفرزات ويصبح الجنس مرهقاً ولا يمكن لشخص مرهق أن يحس بالمتعة وإذا لم تصدق تخيل الفرق بين أن تركض تحت أشعة الشمس بدون ماء أو أن تركض على الشاطئ دون أن تكون عطشاً وكذلك الأمر بالنسبة للجوع فالجنس يتطلب طاقة من الشريكين كما أن الجوع يمنع الاسترخاء الذي تتطلبه المتعة الجنسية.

هناك بعض الأمور التي قد تساعد كلا الشريكين على الوصول للمتعة الجنسية ومنها:

١. الأطعمة:

ترتبط بعض الأطعمة بالجنس منذ زمن قديم ومن هذه الأطعمة المأكولات البحرية التي تزيد من الفعالية الجنسية عند الجنسين ويعتقد أن ذلك يعود لاحتوائها كميات عالية من الزنك، فالرجال يستهلكون الزنك أثناء ممارسة الجنس وبالتالي تساعد الأطعمة البحرية في توفير مصدراً للزنك. بالإضافة إلى الشوكولا التي تزيد من الإحساس بالسعادة وخاصة عند النساء ومن المفيد تناول قطعة صغيرة من الشوكولا وخاصة الغامقة قبل ممارسة الجنس، كما أن الفريز مرتبط منذ القديم بالإثارة الجنسية بسبب لونه والموز بسبب شكله لكن فعاليتهم غالباً ما ترتبط بالشوارد فأثناء ممارسة الجنس يزداد التعرق وتزداد عمليات الإفراز مما يتطلب تعويضاً للشوارد توفره هذه المأكولات.

٢. نزع الأشعار:

يساعد نزع الأشعار وخاصة نزع الأشعار الموجودة على الأعضاء التناسلية الخارجية عند المرأة على زيادة مساحة الجلد المعرض للتماس مع الشريك وبالتالي على زيادة التنبيه العصبي وزيادة الإحساس بالشريك. كما أنه يقلل من الالتهابات النسائية التي تشكل حاجزاً يمنع الشريكين من الاستمتاع بالجنس وقد يحول الحياة الجنسية إلى حياة باردة.

٣. انتقاء الثياب المناسبة للشريك:

يساعد ذلك على زيادة الإحساس بالجمال والثقة بالنفس وبالتالي زيادة القدرة على محبة الذات والاستمتاع بالجنس ولكل شخص نمط من الثياب التي يحبه.

٤. ممارسة بعض التمارين الرياضية:

يتطلب الاستمتاع بالجنس لياقة بدنية لدى الشريكين، فالمرأة المرهقة التي تصاب بالتعب سريعاً لا يمكنها الاستمتاع بالجنس. أنا لا أقول هنا أن عليك أن تركضي مسافة ٥ كيلو متر يومياً لكن ممارسة ١٠ دقائق من الرياضة في الصباح ستجعلك أكثر قدرة على تحمل المجهود الفيزيائي أثناء

استشارات طبية مجانية

ملاحظات هامة

يقدم موقع جريدة أخبار الطب بشكله الجديد خدمة استشارات مجانية على الموقع. حيث يقوم مجموعة من المختصين بالرد على أسئلة الناس ومساعدتهم وتوجيههم.

لكن خدمة الاستشارات على الإنترنت تحتاج إلى بعض الوعي أثناء استخدامها. وهذه بعض التعليمات المفيدة لكي تحصل على استشارة سليمة:

١- اكتب عنوانك بشكل صحيح

٢- اذكر حالتك بالتفصيل: (العمر، الجنس، العمل، مكان السكن، متى أصبت بالحالة ومدى شدتها)

٣- لا تستخدم هذه الخدمة للحالات الطارئة والإسعافية: إن أصيب طفل بارتفاع حرارة شديد أو مسن بألم في الصدر أو ألم شديد لا يحتمل فعليك مراجعة الطبيب أو المستشفى، وليس انتظار رسالة على الإنترنت.

خدمة استشارات أخبار الطب مفيدة للتعرف على الأمراض وعلى العلاجات والخدمات الطبية وعلى فوائد النباتات ومضارها، وعلى توجه لأي طبيب عليك أن تذهب.

لقد واجهنا في هذا الموقع منذ انطلاقه وعلى مدى أربع سنوات العديد من الأسئلة المتنوعة، وسنبداً بنشر أرشيفنا على الموقع وعلى صفحات الجريدة في الفترة القادمة.

إن موقع أخبار الطب يقدم هذه الخدمة بشكل مجاني، وهون غير ملزم بالرد على كل الرسائل. كما أن الأجوبة قد تستغرق وقتاً خاصة لأن بعضها يحتاج إلى مختصين قد لا يمتلكوا وقتاً كثيراً في الإجابة.

أخيراً نرحب كل الأطباء الراغبين بالانضمام لشبكتنا وتقديم المساعدة مجاناً (مع ذكر الأسماء أو بدونها).

أصدقاء أخبار الطب في مدينة اللاذقية

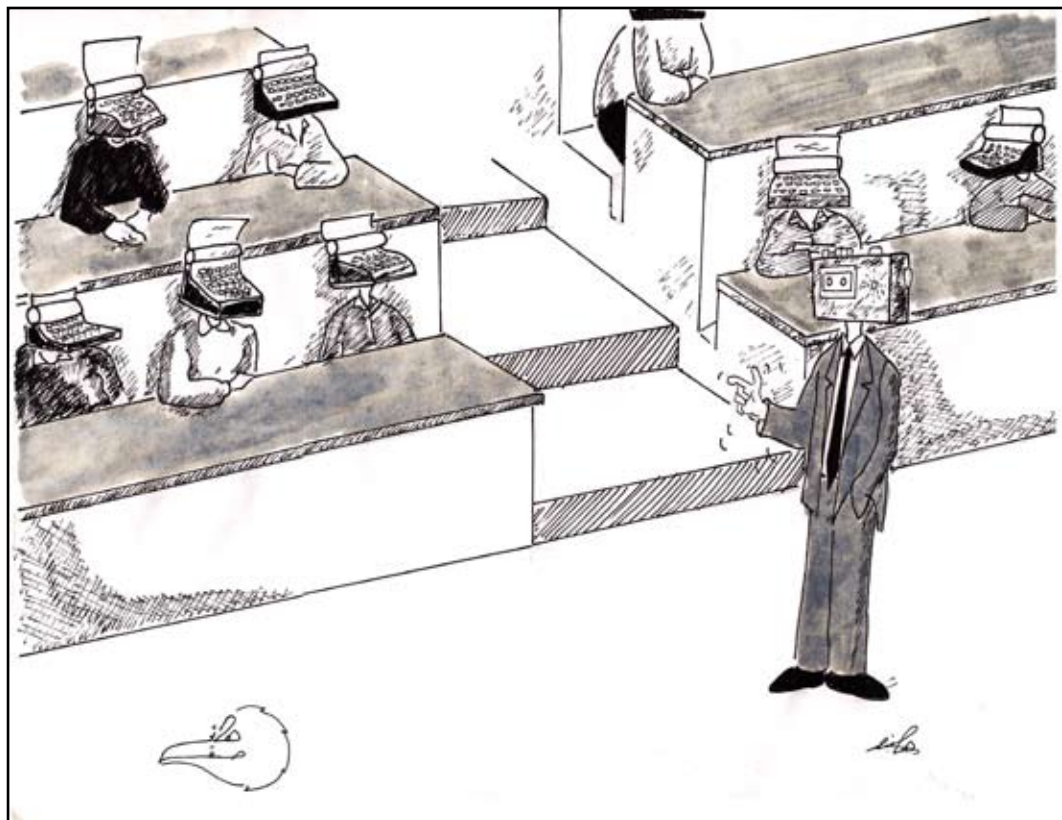
- د. نزار اسبر - أسنان - جسور وتيجان - المشروع السابع - قرب م. أنيس عباس - ٤١٦٤١٥
د. زياد كنج - اختصاصي طب أطفال ومراهقين - مقابل غرفة التجارة - ٤٦٤٩٣٥
د. نطله شبطللي - اختصاصي طب أطفال - العوينة - نزلة توفير البريد - ٢٣٠٠١٠
د. سلوم ابراهيم سلمو - أخصائي طب أسنان - نزلة ٨ آذار - ٤٧٩٤٢٧
د. كابي أديب عوض - أخصائي طب أسنان - المشروع السابع - ٤١١٦٧١
د. منذر غسان الأحمد - أخصائي طب أسنان - نزلة جامع العجان - ٤٦٠٢٩٢
د. كندة يوسف جبور - طب مخبري - قرب بناء المحافظة الجديد - ٤٤٨٠١٠
د. رباب محمد سلوم - طب مخبري - شيخخاهر - نزلة جامع العجان - ٤٥٧٠٠٢
د. محمد عمر شبار - أخصائي بالتشخيص الشعاعي - شارع ٨ آذار - ٤٧٥٨٧٠
د. علي محمد علوش - جراحة أورام وجراحة عامة - نزلة جامع العجان - ٩٩١٤٠٩٤٩٩
د. ميساء عزيز شحادة - أذن أنف حنجرة - شيخخاهر فوق مركز سيريتل - ٤٥٢٢٩٢
د. راغب علي - عامة - مفرق بوقا - ٤٢٢٨٢٢

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حمص

- د. عمار محسن السعد - اختصاصي جراحة عصبية ومجهرية (فرنسا) - السوق :
بناء الأتاسي هـ : ٢٤٥٣٧٧٤ ، الزهراء هـ ٢١١٧٥١٤ .
د. أزدشير محسن السعد - اختصاصي تقويم أسنان وفكين - عضو الجمعية السورية
لتقويم الأسنان - الزهراء - هـ ٢١١٧٥١٣ .
م. عبير محسن السعد - مركز السعد للبصريات - الزهراء - هـ ٢١١٧٥٥٩ .
د. سها وجيه عودة - اختصاصية تقويم أسنان وفكين - منتصف شارع الحضارة - هـ ٢١٦٥٥٦٢
د. لميس إبراهيم - صيدلية لميس - الزهراء - مقابل جامع الزهراء - هـ ٢١١٨٨٨٩

أسلوب تعليمي

يا ترى عملية التعليم لماذا أصبحت مملة لهذه الدرجة، ألا يعرف الأساتذة والطلاب أن هناك جديد كل يوم.
ألا يتمون بشيء يدعى المستقبل...
عندما تتوقف الأدمغة عن العمل، وتمتنع عن التفكير، وتكتفي بالحفظ والتسجيل... لا يحق لأي أن يتساءل عن المستقبل... سواء كان مظلماً أو مضيئاً...



تحضير مطري للشاه بنكهة الفانيلا

المحتويات:

- زيت لوز حلو ملعقة صغيرة
- زيت بذر العنب ملعقة صغيرة
- زيت بذر السمسم ملعقة صغيرة
- نكهة الفانيلا (كمية قليلة جداً)

التحضير

تمزج المحتويات مع بعضها وتدهن بها الشاه المتشققة.

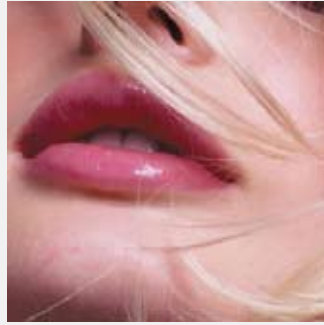
يمكن صنع المطري على شكل كريم باستخدام ١٠ غ من شمع النحل، حيث يذاب على بخار الماء ويمزج جيداً مع الزيوت، ثم تضاف بضعة قطرات من الفانيلا مع المزج الجيد وتعبأ في علب معتمدة في البراد. يمكن استخدام هذه التركيبة عدة مرات في اليوم.

تفصيله: هذه الوصفة تحتوي نكهة الفانيلا المثيرة وتعطي شكلاً لماعاً للشاه.

يمكنكم مراسلتنا على البريد الإلكتروني للتعليق أو لطلب وصفات تصنع في المنزل.

د. حنا جبور

hjabbour@med-syria.com



PHOBIA الخوف

زواج على كيف كيفك...

خالي يوم زوجني ابنته جلس يساومني على سعرها...
عفواً مهرها...

يوم كنت أتكلم معه عمه ببناء بيت معاً، كان يطالبني ببيت جاهز وعفش كامل... كنت أتكلم معه بدء حياتنا، وهو يتكلم مع موتي ومهر سيرثني... كنت أتكلم معه الارتباط وهو يتكلم مع الطلاق وكلم سأرفع...

خالي طلب مني عرساً لا يقوم به الملوك... طلب مني أن أبيع دكانني اليقيم الصغير لحفلة تدوم ليلة... طلب طاولة مليئة بالطعام والشراب... طلب رقاصة وعراضة، طلب مطرباً وفرقة... ويا ليت الحفلة أعجبت الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران أو صاحب محل الخضار المجاور...

صحيح أنها ليلة العمر، لكنه هل مه الضروري أن نتصف لي ظهري بقية العمر...

خالي طالب بأسبوعين في أوروبا (شهر عسل)، ثم تنازل ووافى على في تركيا (لكنه ثلاثة أسابيع). وعندما ذهبنا إلى هناك هبت العواصف ونزلت الأمطار، ولم نخرج من الغرفة إلى عندما ذهبنا للمطار... في هذا اليوم كان الطقس صافياً وجميلاً ونحمله ننظر الطائفة في قاعات المطار لأربع ساعات، ونشاهد الطقس الجميل خارجاً دون أن نستطيع أن نشم أي هواء عليل...

خالي يطلب مني أن أقيم الولاثم له كلما يزورني، خالي لا يكفيه أن أذبح دجاجتين في العيد بل يجب أن يكون خاروفاً، مع أننا لا نأكل سوى نصف فخذ الخروف.

لم أكنه أحب زوجتي ولم تحبني... اختلفنا وقررنا أن نفترق، فذهبت إلى بيت أهلها... لكنه خالي رمى بتيابها في الشارع وطردها واتصل بي وقال لي: «زوجتك إياها وله أسترجمها إلا في حالتين، إن كنت لا تستطيع إطعامها فأطعمها، أو ماتت ولا تستطيع أن توارثها الترى فأدفنها... وإلا فربي زوجتك تدبر أمرك...» أحسست أنه يقول لي أن «البضاعة التي تباع لا تُرد ولا تبذل...»

هل تعلم؟

تقدم الطب كثيراً في معالجة أمراض سرطان الثدي، فقد كانت نسبة البقاء على قيد الحياة لمدة عشر سنوات ٢٥ ٪ في الفترة من عام ١٩٤٤ إلى عام ١٩٥٥ لكنها وصلت إلى ٧٦,٥ ٪

في الفترة من عام ١٩٩٥ إلى عام ٢٠٠٤ ووصف الدكتور امان بوزدار في اجتماع للجمعية الأمريكية لعلوم الأورام عقد مؤخراً بالتحول الخطير والقيم لهذا المرض، والسبب الطريقة المزدوجة في العلاج بحيث أصبحت النساء يتلقين علاجاً كيميائياً قبل التدخل الجراحي يجعل الورم أسهل قليلاً عند الاستئصال والعثور على أية خلايا سرطانية متناثرة.

جريدة أخبار الطب

جريدة علمية (طبية - اجتماعية). تصدر أسبوعياً في الجمهورية العربية السورية بموجب قرار رئاسة مجلس الوزراء رقم ١٣ بتاريخ ٢٠١٠/٢/٢٨

د. رسلان العلي

صاحب امتياز الترخيص والمدير المسؤول

د. ربا العبد الله

رئيس التحرير

د. حنا جبور

مدير تنفيذي

أ. محمد أسعد فزا

مدير تسويق

أ. هبة سلطان

متابعة الزبائن

م. رشاد السيروان

مدير فني

المستشارون العلميون

د. عزام عمار

د. أيهم أحمد

د. زهور السعد

د. رواء الجمال

د. ريم عليان

مكتب حمص:

د. طارق حسن

٠٩٥٥٦٤٤٦٩٩

مكتب دمشق:

٠٩٣٦٢٤٥٣٥٤

٠٩٤١٩٣٤١٨٤

Email: info@med-syria.com

العنوان: اللاذقية - مشروع الريجي - خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول

للاستفسار والإعلان

الإدارة العامة اللاذقية:

أ. مازن سرحيل

٠٤١٥٥٢٤٤٧

٠٩٥٦-٩٣٣٢٣٥

مكتب حلب، إدلب:

أ. محمد أسعد فزا

٠٢١-٢٢٢٤٧٣٨

٠٩٤٤-٦٤٨٧٧١