

اخبر نفسك

هل أنت عنقوي في تصرفاتك؟
صفحة ١٥

جريدة أخبار الطب

الحقائق الطبية كما لم تسمعها من قبل...

إنجاز سوري هام

شهادة عالمية
لصناعتنا الدوائية
صفحة ٥

السعر ٢٥ ل.س في الجمهورية العربية السورية
١٠٠٠ ل.ل في لبنان - ١ دولار في بقية البلدان

جريدة علمية (طبية - اجتماعية) تصدر أسبوعياً
العدد الثالث والعشرون - السبت ٥ شباط - فبراير ٢٠١١

الغدة



مليون و ٦٩٠ ألف مريض في سورية
أكثر من مليون لا يعرفون عن إصابتهم

ص ٧: أنواع الحليب الصناعي

ص ٢: ما هو الجمال من ناحية فلسفية

ص ١٩: نصائح لعلاج سرعة القذف

ص ١٧: الدماغ البشري... مشوش

ص ١٣: أسباب وفيات الأمهات الحوامل

كلمة حكيمة

ماهية الجمال

لا يجادل أحدٌ في أهمية الجمال، جمال موجودات الطبيعة بنوعيتها الحي وغير الحي، في جميع مظاهر الحياة البشرية، فهو صفة إيجابية للوجود تُثير لدى المتلقي شعوراً بالرضى والارتياح وتحكم كثيراً من خيارات البشر في مجالات مختلفة، ولعلنا لا نجد صعوبة كبيرة في التيقن من هذه الحقيقة عندما نلاحظ مدى تواتر الطرق للجمال في الأدب والفن وحتى في مظاهر الحياة اليومية عدا عن الاهتمام الكبير الذي حظي به في المذاهب الفلسفية المختلفة. وقد سعى العديد من المفكرين للبحث عن سر الجمال وعنه سبب اعتباره حكماً قيمة إيجابية ووردت في سياق ذلك آراء فلسفية متعددة تناول كل منها الجمال من وجهة نظر معينة لكنها خلت من رأي يستند إلى أساس علمي أو مدعوم بشاهد تجريبي. ومع أنني أتفق مع جوهر هذه الآراء في اعتبار الجمال أحد المعايير الأساسية في تقييم درجة كمال الموجودات الطبيعية إلا أنني، ولكوني رجل علم يسعى للمواءمة بين الفلسفة والعلم، لم أكتف بالبررات التي سبقت لتفسير تلك القضية وسعيت للبحث عن برهان أو شاهد علمي عليها، ووجدت ضالتي، فيما أعتقد، أثناء ممارستي لعمل يومي في تشخيص الأمراض من خلال البحث عن التغيرات الشكلية في أنسجة وخلايا الجسم المريضة تحت المجهر.

في الحقيقة يأتي الدليل الأول على ارتباط الجمال الشكلي بالكمال من مشاهدة أنسجة أعضاء الجسم السليمة تحت المجهر، إذ سرعان ما نلاحظ مدى التناسق الهندسي والتناسب البصري في التركيب النسيجي والخلوي لجميع أعضاء الجسم في حالتها السوية، وعندما تعلمون بأننا نستخدم مواد معينة لتلوين تلك الأنسجة بغية التمكن من تمييز عناصرها تحت المجهر فلم تستغربوا عندها وصفني للصورة الجمالية لأي عضو في الجسم بأنها لوحة حقيقية تتصف بجميع معايير كمال الشكل من الترتيب إلى الانتظام إلى التوزيع والتمازج اللوني التناسقين، والذي لا أجدر وصفاً له إلا كلمة «جميل».

بالقابل، عندما يصاب عضو ما بمرض أو بافة فإن أول صفة يمكن أن نطلقها على شكل أنسجته تحت المجهر هو الاضطراب، بمعنى نشوئه صورته الكلية واختلال تنظيم مكوناته، والذي تتناسب شدته في معظم الحالات مع شدة وخطورة المرض المسبب بحيث يمكننا ببساطة أن نحدد درجة هذا الاضطراب الشكلي معياراً حقيقياً لتقدم الحالة ومظهرها يعكس شدة التبدلات المرضية غير المرئية التي أدت إليه.

والمرص الذي يقدم الدليل الأكثر وضوحاً على ارتباط الجمال بالكمال هو الورم بنوعيه السليم والخبيث؛ فمن المعروف أن الأورام السليمة أقل خطورة بكثير من الأورام الخبيثة وهي في معظم الحالات قابلة للشفاء التام ولا تهدد الحياة إلا عندما تنمو على حساب أعضاء حيوية كالدمغ مثلاً، في حين يستطيع ورم خبيث، وإن كان صغير الحجم ونامياً في موضع تشريحي آمن تماماً، أن يقتل صاحبه إذا لم يكشف

ويعالج بسرعة؛ والسؤال الآن: هل ينعكس هذا التباين في درجة الأذى الذي تسببه الأورام السليمة والخبيثة في خصائصها الشكلية - أو مستوى جمالها - بما يعزز فرضية وجود علاقة تناسب بين الجمال والكمال؟ الإجابة نعم.

فالأورام السليمة تتميز في معظم الحالات بانتظام شكلها وتناسقها واحتفاظها بترتيب مكوناتها النسيجية، حتى أنها كثيراً ما تستعيد ترتيب النسيج الأصلي الذي تنشأ على حسابه وتحفظ بحدود واضحة تفصلها عنه دون أن تغفل فيه وتخرب بنيته وترتيبه؛ وعلى مستوى الخلية المكونة للورم السليم تتصف تلك الخلية بشبهها الكبير بالخلية الأصلية وتناسق خصائصها الشكلية واللونية، ولهذا ما يمكننا من أن نصف الورم السليم بأنه «جميل» بدرجة ما في حد ذاته لكنه يحد من جمالية العضو الذي نشأ منه لكونه يحل بتناسق مظهره، وهكذا نستطيع أن نصف العضو الذي يصاب بورم سليم بأنه غير متنس، بكلمات أخرى: «عضو ناقص الجمال» أو «عضو به عيب».

أما الأورام الخبيثة، فرغم أن بعضها قد يبقى محتفظاً بالانتظام الشكلي العام فإن معظمها يتصف باضطراب أو انعدام ترتيب مكوناته النسيجية بما يمكن وصفه فوراً بالفوضى والعشوائية، ويميلها للارتشاح في أنسجة العضو الذي تصيبه وتخرب بنيته وترتيبه وتناسقه؛ أما عندما نتأمل في الخلايا المكونة لها فإننا سرعان ما نلاحظ اختلاف شكلها بدرجات متباينة عن الخلية الأصلية واكتسابها لصفات شكلية ولونية شاذة قد تجعل تحديد مصدرها صعباً أو مستحيلاً دون اللجوء لوسائل خاصة؛ وفي العموم تتصف الخلية الخبيثة بأنها تتخذ أشكالاً متعددة وغريبة، وتتلون بطريقة مفرطة وغير متناسبة، ونحى غالباً ما نستخدم كلمة «بسعة» أو «مشوهة» لوصفها، في حين أن العضو الذي تنشأ على حسابه قد يفقد معالته تماماً ويصبح «مشوهاً»، أو أنه يزول تماماً ويستبدل بكتلة الورم؛ بكلمات أخرى: لا يمكن أن نصفه بأي حال من الأحوال بأنه «جميل» بأي درجة من درجات الجمال. تجدر الإشارة في هذا السياق إلى أن درجة خطورة الورم وتهديده لحياة صاحبه تتناسب بشكل ملحوظ مع درجة «بساعته»، أي كلما تناقص مستوى «جماله» كلما تناقصت فرصة صاحبه بالاستمرار في الوجود.

لا شك في أن الكمال صفة من صفات الوجود إذ لا يمكننا أن نصف شيئاً غير موجود بأنه كمال، وبما أن الورم الخبيث يهدد الحالة الوجودية لصاحبه وغالباً ما يقود إلى فناءه، وهو مترافق بالضرورة مع صفة «البساعة» فإننا نستطيع أن نقول الآن بيقين شبه تام إن الجمال معيار صادق للكمال، وكلما زادت درجة جمال الشيء زادت درجة كماله، لذلك لا يعود مستغرباً ما نلاحظه من ميل الإنسان وشغفه الكبير بكل ما هو جميل؛ نحى نطلب الجمال لأننا نسعى إلى الكمال.

د. أيهم أحمد

hakeem@med-syria.com

بحضور الدكتور غياث بركات وزير التعليم العالي

افتتاح الندوة العالمية الرابعة لتدريب الوطني المستمر (نحو الارتقاء بالرعاية الصحية الفموية)



السيد الدكتور وزير التعليم العالي



السيدة الدكتورة نقيب أطباء أسنان دمشق



الطبية، ولاسيما طب الأسنان وذلك لتأمين مختصين بهذا المجال.

وبدورها أشار كل من نقيبة أطباء الأسنان في سورية الدكتورة فادية ديب ورئيس فرع دمشق لنقابة أطباء الأسنان الدكتور رشاد مراد إلى أهمية هذه الدورة في مناقشة المواضيع المتعلقة في طب الأسنان، والحاجة المستمرة والمتواصلة لتبادل الخبرة و المعرفة وصولاً إلى كوادرات طبية مؤهلة تسهم في تطوير التعليم والارتقاء به لخدمة طب الأسنان.

هذا وتأتي الدورة في إطار برنامج طبي مستمر لتحديث المعلومات للأطباء الممارسين، حيث يشارك فيها نخبة من الأساتذة والمحاضرين والباحثين، ليقدموا على مدى يومين ما شهدته المعالجة اللبية من تطور، والآفاق الجديدة في التشخيص الشعاعي، والمبادئ الأساسية في زراعة الأسنان، فضلاً عن طب أسنان الأطفال الاختصاصي والممارس العام، والتقنيات الحديثة في التعويضات الثابتة والأفكار المتطورة في التعويضات المتحركة، كذلك الأمراض العامة وعلاقتها بمرضى العيادة السنوية.

دمشق - رائد هر كل

تقدم الحكومة دعماً كبيراً في مجال الرعاية الصحية المجانية للمواطنين وذلك بتخصيصها نحو ١٧,٥ مليار ليرة سورية في الخطة الحادية عشر لتطوير المشافي الجامعية والبالغ عددها (١٤) مشفى استفاد من خدماتها خلال العام الماضي أكثر من (١,٥) مليون مواطن وذلك حسبما أشار إليه الدكتور غياث بركات وزير التعليم العالي في كلمته في افتتاح الدورة العلمية.

وأضاف مبيناً أن الوزارة تعمل حالياً على تجهيز وحدة لزراعة الكبد في مشفى الأسد الجامعي، والتي ستكون نواة وحاضنة لمراكز أخرى في بقية المشافي الجامعية، إضافة إلى تجهيز مركز لجراحة القلب عند الأطفال ولزراعة النقي بالتعاون مع مراكز علمية مختصة في أنطاليا، وهما يعدان من أهم المراكز العلمية المتطورة في المنطقة. وأكد السيد الوزير سعي الوزارة للاستمرار في تهيئة البيئة التي تمكن من تطوير البحث العلمي الصحي، بحيث توفر المشافي التعليمية فرص التدريب والاختصاص لطلاب الكليات المعاهد الطبية والتمريض وأطباء الدراسات العليا.

مشيراً إلى موافقة مجلس التعليم العالي على إحداث ماجستير تأهيل وتخصص في المجالات

التحضير لإطلاق الملتقى الطبي السوري - التركي الثاني لأمراض القلب

التنظيمية والعلمية للملتقى مع كل من عميد الكلية الدكتور رياض نور الدين الأصفري ومدير المركز الدكتور أحمد صلاح الدين قوجة.

وكان اللقاء الطبي السوري - التركي الأول لأمراض القلب عقد في جامعة غازي عنتاب خلال نيسان من عام ٢٠٠٩، وشارك فيه آنذاك ١٥٠ طبيباً سورياً مختصاً معظمهم من جامعة حلب والرابطة السورية لأمراض القلب كما افتتح خلال نفس العام مكتبان للإعلام والتوجيه الطبي في كل من مستشفى حلب الجامعي وشاهين بك التركي للبحث والتطبيق العلمي بجامعة غازي عنتاب بهدف التنسيق والتوثيق.

٢٠١١ / ١ / ٢٩

مكتب حلب

أسعد الفرا

المجتمعون إمكانية تضمينه ورشة عمل تتناول أمراض القلب الخلقية.

وأكد اهتمام الجامعة بإنجاح الملتقى المشترك من كلا البلدين، لما له من دور كبير في تبادل الخبرات والارتقاء بمستواهم العلمي والمهني.

وفي تصريح له ذكر الدكتور وليد بساطة رئيس اللجنة القلبية في نقابة أطباء حلب أن جامعة حلب والنقابة ستتوليان تنظيم الملتقى بالتعاون مع كل من مدير الصحة وجامعة غازي عنتاب والرابطة التركية لأمراض القلب مشيراً إلى أن النقابة حددت تاريخ العشرين من شباط القادم كآخر موعد لتثبيت المشاركة سواء أكانت بالحضور أم بالقاء المحاضرات.

كما قام الوفد التركي بزيارة شملت كلية الطب ومركز جراحة القلب ولأوعية الدموية بجامعة حلب جرى خلالها مناقشة التحضيرات

زار جامعة حلب ونقابة الأطباء وفد من أطباء القلب في جامعة غازي عنتاب والرابطة التركية لأمراض القلب برئاسة الدكتور محمد اكسوي نائب رئيس الرابطة، وذلك في إطار التنسيق والتحضير لإطلاق فعاليات الملتقى الطبي السوري - التركي الثاني لأمراض القلب المزمع إقامته في مدينة حلب خلال الفترة ما بين ١٨ - ٢٠ آذار القادم، والذي من المتوقع أن يصل عدد المشاركين فيه من الجانب التركي إلى ١٣٠ / طبيباً مختصاً.

وبحث الدكتور نضال شحادة رئيس جامعة حلب والدكتور عابد يكن رئيس الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا خلال اجتماعهما مع الوفد التركي البرنامج العلمي والثقافي والاجتماعي للملتقى والمحاضرات التي سيلقيها الأطباء من الجانبين كما ناقش

الشركة الوطنية للصناعة الدوائية أفضل شركة دوائية للعام ٢٠٠٩ وللعام ٢٠١٠ أول شركة سورية تحصل على شهادة جودة تمكنها من التصدير لأوروبا



أكثر من ٨٠٪ من حاجات القطر. فهل هي على مستوى يرضيك؟

ج: أولاً إن صناعة الدواء السورية ولكي نكون دقيقين فإنها تغطي ٩٦٪ من حاجة السوق المحلية، والأدوية الوحيدة التي لا ننتجها هي أدوية السرطان وبعض الأدوية المناعية والمهرمونات الخاصة جداً وبعض المنتجات التي بحاجة إلى التقانات الحيوية.

وصناعة الدواء السورية هي من أكثر الصناعات جودة في الشرق الأوسط، وتحت إشراف مستمر من وزارة الصحة. كما أن شركات الدواء تعمل بشكل مستمر على تطوير قدراتها الذاتية لأنها تقوم بالمنافسة ليس محلياً فقط، بل عربياً وعالمياً. ونحن كالعديد من الشركات السورية نصنع أدوية لمصلحة شركات عالمية، وهذا يعني حصولنا على ثقتها بجودة تصنيعنا.

س: هل من الصعب الحصول على ثقة الشركات الأجنبية؟ وماذا تعني الشهادات الدولية؟

ج: إن كل الشركات العالمية تصنع أدويتها في معامل على أرض أوطانها وفي بلدان أخرى، شرط أن يحقق المعمل مواصفات جودة المنتج وذلك باستخدام الأجهزة والآلات والمواد التي تحقق معايير الجودة. وتقوم هيئات دولية بإجراء مراقبة مستمرة للمعمل. وعندما تقتنع به ستقوم بإعطائه شهادة جودة من قبلها، ومن أشهرها شهادات الإيزو ISO، ومن أهمها وأعلىها هي الشهادات التي تسمح بتصدير أدوية إلى أوروبا أو تصنيع لصالحها مثل شهادة PIC/s والذي كان معملنا الأول في الحصول عليها.

س: هل تعني هذه الشهادة أنكم ستبدؤون تصدير الدواء السوري إلى الخارج؟

ج: نحن نصدر الدواء السوري إلى الخارج منذ سنوات طويلة، وهو معروف بجودته. وقد استطعنا الحصول على شهادات جودة أدخلت دواءنا السوري إلى دول الخليج منذ أكثر من ثلاثة سنوات. كما أننا نصنع أدوية بترخيص لشركات فرنسية، ونصنع أدوية لصالح شركات سويسرية منذ فترات طويلة.

أما عن دخولنا للسوق الأوروبية. فالدراسات مستمرة، حيث أننا نرغب بدخول فعال وليس رمزي وهو أمر يحتاج إلى تمويل ودعاية وطاقم عمل كبير وتجهيز ووقت للاستعداد. ونحن الآن بصدد التعاون مع شركات دوائية في اليونان بهدف تصنيع بعض الأدوية لهم. ونتمنى أن تلحقها دول أوروبية أخرى.

في خبر هام حول جديد الإنجازات في صناعتنا الدوائية، حصلت الشركة الوطنية للصناعات الدوائية NCPI وللسنة الثانية على التوالي على شهادة أفضل شركة دوائية للعام ٢٠١٠، كما جاء في تقرير مؤسسة World finance البريطانية. وكانت الشركة الوطنية قد حصلت على نفس الشهادة للعام ٢٠٠٩ وحافظت على هذا الموقع للعام ٢٠١٠.

وكانت الشركة الوطنية هي الأولى في حيازتها على شهادة البيكس الأوربية (PIC/S) Pharmaceutical Inspection Convention and Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme التي تؤهلها وتمكنها من التصدير إلى أوروبا، وذلك لتحقيقها المعايير الأوروبية وشروط منظمة الصحة العالمية في نظام الجودة الدوائية الصارم المتبع في الإتحاد الأوروبي.

ولتسليط الضوء على هذه الإنجازات الهامة والرائدة لصناعتنا الوطنية في بلدنا. فقد قامت جريدة أخبار الطب بمقابلة مع د. هيثم الكمال مدير الشركة ورئيس مجلس الإدارة وكان لنا هذا اللقاء التالي.

س: هل لنا بمعرفة بعض المعلومات حول شركتكم الرائدة؟

ج: يعتبر معملنا من المعامل الرائدة في سوريا، ويقع على طريق خان العسل القديم بحلب. وقد أنشأ في أوائل الثمانينات وقد تم توسيعه حديثاً ليحتوي مساحات أكبر وآلات حديثة دوائية. وإن تركيزنا منذ بداياتنا على الجودة وتطبيق المعايير العالمية، من منظمة الصحة العالمية ومن مختلف الهيئات العالمية المختصة.

س: قلتم لنا أن المعمل أنشأ في أوائل الثمانينات. ألم تكن هذه فترة حصار اقتصادي؟

ج: بلى. فقد تأمر العديدون ضد بلدنا ومنعوا دخول الأغذية والأدوية وغيرها من المواد إلى سورية، وقد أشرف السيد الرئيس الراحل حافظ الأسد بنفسه على الحفاظ على تأمين وتوفير حاجات البلد، وكانت إحدى أهم الخطوات هي إطلاق الصناعة الدوائية المحلية والتركيز على جودتها وقدرتها على تأمين الدواء لكل المواطنين. وكانت شركتنا إحدى الشركات السبابة في الدخول لهذا المجال، وكل من انخرط في هذا المجال يومها كان يعتبر مغامراً وجريئاً ووطنياً وذلك بسبب الصعوبات والضغوط التي واجهت هذه الصناعة منذ بدايتها.

س: نعلم أن صناعة الدواء السوري تغطي



لقاء مع د. هيثم الكمال مدير شركة الوطنية NCPI، وصور عن «بعض» الجوائز وشهادات الجودة التي حصلت عليها الشركة، من بينها جائزة أفضل شركة دوائية سورية ٢٠٠٩.

حقائق

- تأسست الشركة في عام ١٩٧٩
- الدكتور هيثم الكمال مديرها وصاحبها.
- وهو معروف جداً في مدينة حلب بمختبرات تحاليل طبية متقدمة و متميزة بالتحاليل النوعية مثل البيولوجيا الجزيئية والفحوص الوراثية ويعرف باسم مختبرات الكمال.
- حصل د. هيثم الكمال على درج وشهادة رائد في الإبداع العربي في مؤتمر الرواد والمبدعين العرب الذي عقد في عمان بمناسبة القدس عاصمة الثقافة العربية.
- الدكتور هيثم الكمال رئيس جمعية مكافحة السرطان بحلب وحصل مركز أبحاث التدخين في جمعيته على جائزة حمدان بن راشد آل حمدان المالية كأفضل بحث طبي عربي للعام ٢٠٠٨.
- عضو المجلس العلمي (المكتب التنفيذي) في وزارة الصحة.
- تمت عدة توسيعات على الشركة منذ إنجازه ليحتوي آلات أكبر وأحدث.
- تصنع الشركة لصالح شركات أجنبية.
- تقوم الشركة الوطنية للصناعات الدوائية بتصدير ٢٠٪ من إنتاجها للخارج.
- حصلت على العديد من الجوائز والدروع التقديرية والميدالية الذهبية من جنيف وشهادة الـ PIC/S الأوروبية (جودة دواء أوروبية) آخرها شهادة أفضل شركة دوائية للعامين ٢٠٠٩ وللعام ٢٠١٠ من مؤسسة الـ World Finance البريطانية.
- تهتم بالأبحاث العلمية فقد قامت بدراسات مع جامعات ألمانية وسورية لتحسين وتطوير الأدوية، ولها شهادات حقوق ملكية خاصة بها.
- تهتم بالمؤتمرات العلمية ونشر العلم وآخر المعلومات فقد قامت مؤخراً بالمساهمة بنقل ١٨٠٠ طبيب وصيدلي إلى مؤتمر علمي في تركيا بطائرات خاصة من مطارات دمشق وحلب واللاذقية.
- لم يسحب أي دواء لمعمل الوطنية منذ إنشائه.

يحرمانا ويحرم اقتصاد بلدنا من عائدات ضخمة من القطع الأجنبي، أضف إلى أن السعر المتدني في هذه البلدان بالمقارنة مع المستورد لديهم من الأدوية العربية والأجنبية يعطي انطباعاً على أن المنتج السوري ضعيف الفعالية اعتقاداً منهم خطأ بأن تركيبة المواد الأولية للمنتج السوري رخيصة وريئة الفعالية. مما يضعف أيضاً من حجم التصدير.

س: لم يظن العديدون أن جودة الدواء السوري غير مرتفعة؟

ج: السبب الأساسي هو الجهل بإمكانيات المعامل الدوائية السورية، ويحب علينا أن نظهر جودة الدواء وقدرة المعامل الدوائية على تحقيق متطلبات جودة التصنيع، وهي وظيفة الإعلام. وللأسف فإن العديد من الإعلاميين يركزون على السلبيات القليلة في صناعتنا بينما يهملون الإيجابيات الكبيرة والهامة.

كما أن مشكلة السعر المنخفض تضع الطبيب والمواطن في حيرة فكيف للمواطن الذي يدفع آلافاً لاستشارة الطبيب وإجراء التحاليل والأشعة ثم في النهاية وفي كثير من الأحيان يكون سعر دواء لعلاج ارتفاع ضغط الدم ولمدة شهر بسعر لا يتجاوز ٥٠ ليرة (دولار واحد)، وكثير من الشرايات الدوائية بأقل من ٢٥ ليرة سورية، في الوقت الذي يسمح لعبوة الماء أن تكون بسعر ٢٥ ل.س.؟؟!!

مما سيؤدي هذا إلى إجبار هذا المعمل على التضحية بجودة الدواء، أو إيقاف تصنيعه وفي كلا الحالتين ضرر للمريض. ومن الصعب أيضاً في ظل تدني هذا السعر إقناع أي شخص أن هذا الدواء فعال ... لذا نجد بعض المرضى يميلون إلى الدواء الأجنبي الأعلى سعراً رغم أن نوعيته ليست أفضل من الدواء السوري، وقد يقع المواطن في شرك الدواء المزور والمهرب الفاسد للفعالية، كما حدث هذا في الكثير من الحالات.

س: ألا تخافون من أن تقوم شركات أخرى بالحصول على شهادة الـ PIC/S؟

ج: تسعى عدد من الشركات للحصول على هذه الشهادة، ونحن نتمنى أن يحصل الجميع على هذه الشهادة وغيرها، لأن في ذلك دعم للوطن ولسمعة دوائنا الوطني. ونحن يسرنا أن يحدث مثل هذا التطور، وسنمد يدنا لمساعدة أي من زملائنا في هذا الموضوع.

شكراً لكم د. الكمال، ونتمنى لكم وللشركة الوطنية للصناعات الدوائية كل التوفيق والنجاح.

جريدة أخبار الطب - مكتب حلب

س: يعني أن حصولكم على الأجهزة والمباني الجديدة هو ما أعطاكم الجودة؟

ج: إن معظم المعامل السورية تحقق متطلبات التصنيع الجيد GMP، ونحن كنا أصلاً من المعامل التي كانت أكثر حرصاً في تطبيق هذه المتطلبات، خاصة من الناحية البيئية والإدارية وحقوق العمال. أما التوسعات الجديدة فهي تزيد من مرونتنا وقدراتنا الإنتاجية وتسهل علينا إجراء التعديلات عند صدور أي مواصفات جديدة، فيمكننا تطبيقها بشكل أسرع.

س: ما المميز في معملكم؟

ج: إن أهم ما في المعمل هو روح الفريق والعاملون فيه يتمتعون بهذه الروح. حيث يعمل الجميع لمصلحة البلد والشركة. ونحن ندعم روح التعاون والتطوير، ونعتني بالعاملين لدينا، فكل عاملنا لديهم تأمين صحي شامل حتى لو تعالجوا في مشافي خاصة.

كما أننا من الشركات التي صرفت الكثير من التكاليف لكي نحقق مواصفات حماية البيئة بأقصى شروطها، رغم أن نفائنا غير ضارة بالبيئة نسبياً. ولكن دافعنا هو إحساسنا ووجداننا بأنه يجب أن نترك لأولادنا وأحفادنا البيئة السليمة والنظيفة.

ومما يميز معملنا وجود قسم متطور للبحث والتطوير. الذي يدرس فعالية الدواء ولا نعتمد على الكتب فقط. بل يجب تجريب كل الأدوية وتطبيق اختبارات علمية للتأكد من فعاليتها الحقيقية، وأن تكون كمية المادة الفعالة صحيحة حتى تاريخ نهاية الفعالية، وغيرها من الاختبارات الصيدلانية الضرورية.

إن تخصصي وخبرتي الشخصية في مخبر الكمال للتحاليل الطبية في حلب منحاني القدرة على ضبط جودة المواد الأولية. وخلال مراحل التصنيع وصولاً للمنتج النهائي، وبهذا نضمن صحة وفعالية وسلامة دوائنا الذي يتمتع بالسمعة الطيبة لدى الأطباء والصيادلة والمرضى.

س: ما نسبة الأدوية التي تصدرونها؟ وما هي الصعوبات التي تواجهونها؟

ج: نحن نصدر ما يقارب من ٢٠٪ من إنتاجنا إلى الخارج. وأغلب ما نصدره هو الأشكال الفموية (كبسولات وحبوب وشرابات) والأشكال الصيدلانية الحقنية للمضادات الحيوية (فلاكونات). ومشكلتنا في التصدير هو سعر الدواء المنخفض جداً في سوريا، لأن الدول التي نصدر لها تطلب شهادة «السعر في بلد المنشأ». وبناءً عليه يتم تسجيل دوائنا بسعر رخيص جداً أيضاً، مما

نصائح للحصول على ليلة نوم جيدة

* تقليل الكافيين: قد يفاجأ البعض عندما يعرف أن الكافيين يمكن أن يسبب مشاكل في النوم حتى بعد ١١ ساعة من شربه! لذا يفضل التخفيف من شرب الكافيين (قهوة، شاي، متة، كاكاو، شوكولا...).

* تجنب شرب الكثير من السوائل في المساء: إن شرب الكثير من الماء والعصير والشاي أو غيرها من السوائل يتسبب في رحلات الحمام المتكررة طوال الليل. خاصة أن المشروبات المحتوية على الكافيين تكون بمثابة مدرات للبول.

* الإقلاع عن التدخين: التدخين يسبب مشاكل النوم بطرق عديدة. فالنيكوتين هو منشط يعطل النوم. بالإضافة إلى ذلك فإن المدخنين يعانون انسحاب النيكوتين في الليل مما يجعل من الصعب النوم. كما يسبب الدخان سعالاً في الليل.

يمكن وجبة خفيفة قبل النوم تساعد على تعزيز النوم. إن الأغذية التي تحتوي على التربتوفان (دجاج أو ذرة...) تهدئ الدماغ وتسمح بالنوم بشكل أفضل. يمكن حاول إضافة الكالسيوم (حليب) لوجبة خفيفة ليلاً.

ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على النوم. وقد تساعد التمارين لأقل من عشرين أو ثلاثين دقيقة. ويمكنك تقسيمها إلى خمس دقائق أو عشر دقائق طوال النهار. ومن الرياضات السهلة المشي السريع وركوب الدراجة.

٥ - سيطر على القلق والتوتر في حياتك

إن الاسترخاء مفيد للجميع ، وخصوصاً بالنسبة للذين يعانون من مشاكل النوم. إن ممارسة تقنيات الاسترخاء قبل النوم هي وسيلة رائعة لصفاء وتهذئة الذهن. إن بعض تقنيات الاسترخاء بسيطة وتشمل:

* التنفس العميق: أغلق عينيك وحاول أخذ نفس عميق بطيء، واجعل كل نفس أكثر عمقاً من السابق.

* استرخاء العضلات التدريجي: بدءاً من أصابع قدميك، شد جميع العضلات بإحكام قدر ما تستطيع، ثم استرخي تماماً. وانتقل خطوة خطوة من قدميك إلى قمة رأسك.

* التصور السلمي: أغمض عينيك وتخيل مكان أو نشاط يجلب لك الهدوء أو السلام.

عندما يحين وقت النوم، تأكد من أن غرفة النوم مظلمة. إن الأضواء الخافتة خاصة تلك القادمة من شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر تسبب تشويش الساعة الداخلية للجسم. يمكن استخدام ستائر ثقيلة أو يمكنك محاولة استخدام قناع العين لتغطية عينيك.

درجة حرارة غرفة نومك تؤثر أيضاً على النوم. فمعظم الناس يحصلون على قسط أفضل من النوم في غرفة باردة (حوالي ٦٥ درجة فهرنهايت أو ١٨ درجة مئوية) مع تهوية كافية. تأكد من أن سريرك مريح وكبير بما فيه الكفاية، ومن أن هناك مساحة كافية لشريكك. إن استخدام أغطية صحية للسرير وفرش ووسادة لا تؤلم الظهر هي أمر هام أيضاً، وإن كنت من الأشخاص الذين يشكون من تشنج الرقبة فإننا ننصح باستخدام شرشف تدفئة كهربائي.

٣- روتين النوم:

يبث الروتين اليومي للنوم إشارات للدماغ بأن وقت النوم قد حان. لذا نجد أن إتباع خطوات مثل إطفاء التلفاز ثم شرب كأس من الماء، ثم تنظيف الأسنان واستخدام الحمام، كل يوم يسمح بتعويد الجسم على الشعور بالنعاس وبدء النوم.

إن كان لديك شريك (زوج أو زوجة) فلا ينصح باستخدامه إلا للنوم وممارسة الجنس، والابتعاد عن نشاطات أخرى كالقراءة وإجراء الأحاديث أو متابعة التلفاز.

٤- تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية

يلعب نظام طعامك وعادات ممارسة الرياضة دوراً هاماً في نوعية النوم. ومن المهم للغاية مراقبة ماذا وضعت في جسمك في الساعات التي تسبق النوم.

* ابتعد عن الوجبات الكبيرة في الليل، وتجنب الأطعمة الثقيلة والغنية بالدهون قبل ساعتين من النوم. فهي تستهلك كثيراً من الجهد من معدتك لهضمها. يجب أن تكون حذراً بتناول الأطعمة الحارة (الحريفة) أو الأطعمة الحامضية في المساء، لأنها يمكن أن تسبب متاعب في المعدة وحرقة.

* تجنب الكحول قبل النوم: إن الكحول يساعد على النوم أسرع، لكنه يقلل من جودة النوم.

هل تريد أن تكون منتجاً ، حاد الانتباه ومتوازناً عاطفياً وذو طاقة نشيطة طوال اليوم؟ هذا نوعية النوم الذي تحصل عليه في الليل.

يمكن علاج الصعوبات والإرهاق أثناء النهار في روتينك اليومي بجدول نوم صحيح، والقيام بخيارات صحيحة لنمط حياة صحي يوماً بعد يوم. لذا سنقدم نصائح النوم التالية والتي تساعدك على تحسين نوعية النوم والحد من الأرق.

كم من النوم تحتاج؟

إن الحل يكمن في التجربة، فما يصلح للبعض قد لا تناسب الآخرين. ومن المهم البحث عن استراتيجيات النوم مخصصة لكم. الخطوة الأولى لتحسين نوعية صحتك هو معرفة كم من النوم تحتاج. ويعتقد العلماء أن البالغين يحتاجون على الأقل ٨ ساعات من النوم كل ليلة على أجسامهم في أحسن الحالات. للحصول على نوم هائئ وعميق ينصح بإتباع الخطوات التالية:

١- حافظ على جدول نوم نظامي:

هدف هذا هو الحصول حصول على العودة متزامنة مع دورة الجسم النوم والاستيقاظ الطبيعية نظم يومي الخاص هي واحدة من أهم الاستراتيجيات لتحقيق نوم جيد. إذا واصلتم تطبيق روتين يومي لأوقات الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في كل يوم، سوف تشعر أنك أكثر نشاطاً وحيوية، على عكس إذا ما كنت تنام على نفس عدد ساعات في أوقات مختلفة، أو اختلف الجدول الزمني الخاص بساعات نومك بساعة أو ساعتين. إن الاتساق هو المهم.

٢- اجعل النوم غرفة النوم أكثر ودية

ليس المهم فقط عدد ساعات النوم، بل نوعية تلك الساعات. إذا كان لديك متسع من الوقت للنوم، لكنك تواجه صعوبة في الاستيقاظ صباحاً أو في البقاء يقظاً طوال اليوم، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات على بيئة نومك. إن نوعية البيئة في غرفة النوم تحدث فرقاً كبيراً في جودة النوم.

يختلف الناس في تحسّسهم من الضجيج. ولكن القاعدة العامة هي: « النوم الأفضل يتم في غرفة هادئة». وحتى لو كنت تعودت النوم مع أصوات معينة، إلا أن دراسات النوم تبين أن هذه الأصوات لا تزال تعطل النوم.

المنتج انتاج الراعي

المنتجات الإلكترونية المحرّباتي

لتدفئة الفراش بالطريقة الصحية والطبيعية

مزود بمفتاح فاصل واصل

مزود بلمبة إشارة إلكترونية

يوجد منه عدة قياسات وألوان

مصنوع من ماشور عيار 80

نيكل كروم - كنتل سويدي

استعداد تام لتصنيع جميع

القياسات والمواصفات حسب الطلب

لدينا تصنيع خاص أحزمة حرارية

للرقبة والبطن والظهر والركبة

أو أي جزء من الجسم ووسادات حرارية

يوجد لدينا بسط تحت

السجاد لتدفئة الغرف

يوجد لدينا حافظات حرارية

لحفظ الطعام للزهرات

يلزمنا وكلاء

لجميع المحافظات

سجل تجاري

رقم (٦٥٧٧٢)

سجل صناعي

وحرفي رقم (١)

دمشق - مقابل قلعة دمشق

هاتف : 011 2212031 - تليفاكس : 011 6610047 - جوال : 0933 593028

www.dalylak.com\alraey e-mail:raeko@mail.sy

صناعة الحليب

الألنيوم تعتبر خطراً محتملاً للإصابة بالخرف (مرض ألزهايمر أو فقدان الذاكرة).

أما بالنسبة للحليب المجفف فهو يحضر باستخدام رشاشات تقوم ببخ الحليب كذاذ ناعم في غرفة تحتوي هواءً ساخناً تصل درجة حرارته إلى ٢٠٠ درجة مئوية، فتجف قطرات الحليب فوراً وتتشكل ندف صغيرة هي الحليب المجفف.

يحتفظ الحليب المجفف بهذه الطريقة بسلامته الغذائية لفترة قد تصل لعدة سنوات شرط عدم تعرضه للرطوبة، وفي الحقيقة فإن تاريخ الصلاحية الذي يكتب على العبوة هو تاريخ صلاحية العبوة المعدنية قبل أن تتخرب وليس تاريخ صلاحية الحليب في أغلب الأحيان.

يعتمد بعض صانعي الحليب المجفف إلى إضافة سكر ومواد أخرى تعطي للبودرة لوناً أصفر، وهي تسبب الإدمان والبدانة لدى الأطفال والكبار، لذا ننصح باستخدام نوع من الحليب المجفف ذو لون أبيض نقي.

كان الحليب المجفف يعاني من مشكلة بطء الذوبان خاصة في الماء البارد، فقام بعض المصنعين بإضافة مواد كيميائية تُسرع الذوبان، وهذا ما تمنعه الهيئات الأوروبية، وقد قام رؤاد صناعة الحليب الجاف في أوروبا بابتكار تقنيات بخ وضبط درجات الحرارة، وحصلوا بذلك على حليب مجفف نقي سريع الذوبان، وهم يُعتبرون من الأكثر خبرة في مجال صحة الغذاء عامة، وصحة الحليب ومشتقاته خاصة.

تسببه بفصل طبقة من البروتينات المفيدة تدعى القشدة (القشدة الموجودة على سطح الحليب).

توجد عبوات من الحليب السائل في المحلات التجارية، وهي تدعى بالحليب المبستر تحت درجة حرارة عالية UHT. وهناك عدة طرق لتحضير الحليب المبستر تشمل معظمها على تمرير الحليب النقي في أنابيب دقيقة تُسخن لمدة ١٥-٢٠ ثانية بدرجة حرارة ٧١,٧ أو ثانية واحدة على الأقل بدرجة حرارة ١٣٥ مئوية، والطريقة الأخيرة هي الأكثر اتباعاً في الصناعة والتي توصف بالبسترة بالحرارة فائقة الارتفاع Ultra high temperature UHT. وبعدها يوضع الحليب في عبوات معقمة وتغلق جيداً.

تقوم هذه الطريقة بقتل (أغلب) كمية الجراثيم، وتبقى العبوة حاوية على كميات قليلة من الجراثيم دون أن تتخرب لمدة قد تصل إلى ستة أشهر.

إن هذه العبوات يجب أن تحفظ بدرجة حرارة الغرفة وليس في البراد وهي لا تعود صالحة للاستهلاك البشري بعد فتح العلبة بـ ٤٨ ساعة حيث يساهم الهواء بتكاثر الجراثيم بسرعة ويصبح للحليب طعم مر ورائحة حادة.

هذه الطريقة جيدة جداً لحفظ الحليب رغم أنها تترك البروتينات والفيتامينات في وسط سائل لفترة طويلة جداً مما يتسبب بتخريب جزء منها، وطعمة الحليب تكون متغيرة، كما أن العبوات البلاستيكية تعتبر خطر محتمل للإصابة بالسرطان والعبوات الورقية المغلفة بطبقة من

قد يظن البعض أن كل أنواع الحليب متشابهة، ولكنهم يكونون على خطأ كبير. حيث أن للحليب الذي نشربه أنواع مختلفة فهناك الحليب النقي والحليب المجفف والحليب السائل المبستر.

إن الحليب النقي هو الحليب القادم مباشرة من الحيوانات الداجنة مثل (البقر، الغنم، الماعز....)، وهو يشرب عادةً بدون أي معاملة، ويصير الكثيرون على أنه أفضل أنواع الحليب وأكثرها فائدة للجسم البشري.

إن الحليب النقي هو حليب مفيد جداً، وحاوي على جميع الفيتامينات والمعادن، لكنه يعاني من مشكلة خطيرة وخاصة في البلاد الحارة مثل سورية، فهو معرض للإصابة بالجراثيم المختلفة. ففي دراسة لمنتجات الحليب النقية في أحد البلدان الحارة ظهر أن نسبة تلوث الحليب بجراثيم السلمونيلا تراوحت بين ٣٠ إلى ٥٠٪ من عينات الحليب، وتعتبر السلمونيلا مرضاً خطيراً يسبب الإسهال الشديد وارتفاع الحرارة وضعف الجسم لفترات تصل إلى أسبوعين أو أكثر مع احتمال الإقياء والغثيان والنزوف الهضمية (براز دموي).

لذا لا ينصح باستخدام الحليب النقي بدون غليه جيداً لمدة لا تقل عن ٥ دقائق ويفضل أن تزيد عن ١٥ دقيقة، لكن هذا الغليان يتسبب بتخريب كثير من البروتينات في الحليب وإنقاص كمية الفيتامينات الموجودة فيه، عدا عن

غني بالكالسيوم
فيتامينات للرياضيين

شريك

صحتكم



خدمة الزبائن: 18277777

حالة مرضية

حذبة على الرأس

أعطى المريض جرعة صغيرة من العلاج بالإشعاع (١٦٠٠ سنتي غراي في ثمان مقاطع، ٢٠٠ سنتي غراي للمقطع، خمس مقاطع أسبوعياً). وأعطى هيدروكسي يوريا بجرعة ٥٠٠ ملغ يومياً. وفي نهاية الكورس العلاجي اختفت الحذبة. عندما شوهد المريض لآخر مرة في آذار- مارس ٢٠٠٨ كان المريض بحالة جيدة ويستمر بإجراء نقل الدم للتلاسييميا.

يحدث تشكل لخلايا الدم خارج النقي كآلية تعويضية عندما تكون وظيفة نقي العظم قاصرة، مثل حالات التلاسييميا الكبرى والوسطى وفقر الدم المنجلي وتليف نقي العظم myelofibrosis وفرط احمرار الدم polycythemia. وحالات السرطان مثل اللوكيميا واللمفوما. ومن الضروري تشخيص السبب لاعتماد العلاج المناسب.

يحدث تشكل خلايا الدم خارج النقي عادةً في الكبد أو الطحال أو العقد اللمفاوية. لكن حدثت حالات في المجاري الدمعية والجنب (قرب القلب) وداخل القحف (الرأس) والغدد الكظرية وسرطان الثدي وتجويف الصدر والكلى والحبل الشوكي.

تشيع هذه في المرضى الذين لا يتلقون نقل دم أكثر ممن يتلقاها، ونحن نسعى دوماً لإبقاء مستوى الهيلوغلوبن أكثر من ١٠ ملغ/دل لتقليل احتمالات عودة تشكل خلايا الدم خارج النقي. وما زال هناك الكثير من الجدل حول أفضل الطرق لتدبير هذه الحالة. فالعلاج يختلف حسب مكان الإصابة.

في كانون الأول- ديسمبر ٢٠٠٧ حضر شاب عمره ٢٣ سنة إلى مشفانا مع كتلة على الجزء الأيسر من جهة (الصورة)، وقد ظهرت هذه الكتلة قبل ٨ أشهر وازداد حجمها تدريجياً.

عندما كان المريض في سن السابعة من العمر. تم تشخيصه بالتلاسييميا B (بيتا) وكان يتلقى نقل الدم (تبادل الدم) كل ٢ إلى ٣ أشهر في أول الأمر، ثم ٤ إلى ٨ أسابيع.

قبل عمليات نقل الدم كان تركيز الهيموغلوبين 8.0 - 8.5 ملغ/دل. (الطبيعي 11-13 ملغ/دل للأطفال و-14 18 ملغ/دل بالغين ذكور). وكانت تراكيز الفيريتين حوالي 5500 pmol/l (الطبيعي للأطفال 7 إلى 142 وللذكور البالغين 18 إلى 270).

لقد استمر بأخذ علاج Desferrioxamine بشكل متقطع لأنه وجد أن الحقن الدوائية مؤلمة. وفي سن السابعة تم استئصال طحاله المتضخم، وفي سن الثانية والعشرين تم إزالة المرارة بسبب وجود حجارة صفراوية (بحصة).

لم تكن الكتلة طرية. وقد أظهر التصوير الطبقي المحوري بأن الكتلة تتألف من نسيج رخوة، وظهر توسع في الفضاء ثنائي القطب.

أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي المتباين أن كتلة النسيج الرخوة تمتد في محيط المدار.

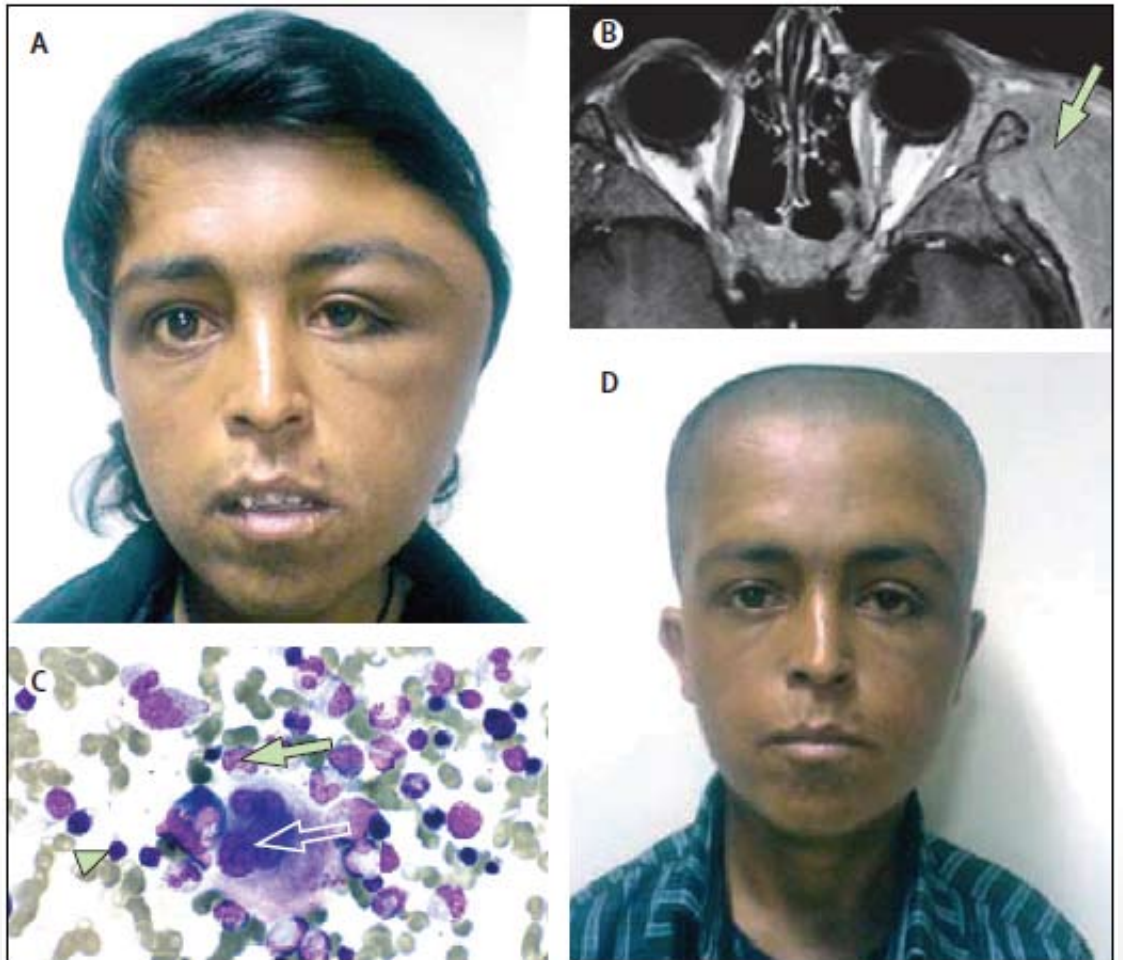
تم أخذ جزء من الكتلة بمحقن ذو إبرة ناعمة، وأظهر الفحص النسيجي وجود كريات حمر منوأة وطليلة كريات حمر ضخمة Megakaryocytes وطلائع كريات بيض ميلوئيدية.

تشكل الدم ومشاكله

تتشكل كريات الدم الحمراء والبيضاء في نقي العظام (قلب العظم)، ثم تنتقل بعد نضوجها إلى مجرى الدم.

تقوم الكريات الحمراء بنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنحاء الجسم. لكن بعض الأمراض تصيب هذه الكريات فتسبب عدم قدرتها على نقل الأوكسجين مثل التلاسييميا وفقر الدم المنجلي. وفي هذه الحالة ينقص الأوكسجين في الجسم.

يحدث في حالات مرضية أن ينمو نسيج ما ويحاول خلق كريات حمر وبيض للتعويض عن هذه الحالة، وأحد الأمثلة هو الحالة المرضية اليوم: تشكل خلايا خارج النقي.



الشكل : تشكل دم خارج نقي العظم
(A) صورة للمريض
(B) صورة الرنين المغناطيسي تظهر الورم (السهم)
(C) خزعة خلوية (تلوين رايت وتكبير ١٠٠ ضعف)
(D) المريض بعد العلاج

تظهر فيها طلائع كريات بيض وخلايا حمر منوأة و megakaryocytes وهي محددة بالسهم المملوء ورأس السهم والسهم الفارغ على الترتيب.
(D) المريض بعد العلاج

نصائح لمعاملة البشرة بلطف

- لا تطل مدة الحمام: فاستخدام الماء الساخن يسبب فقدان الزيت من الجلد. لذا ينصح بتخفيض فترة الحمام واستخدام الماء الدافئ وليس الساخن.
- تجنب الصوابين الشديدة: إن بعض أنواع الصوابين تنزع الزيت من الجلد، ننصح باستخدام صوابين لطيفة.
- حلاقة ناعمة: إن حلاقة الشعر يجب أن تتم بعد ترطيب جيد للجلد باستخدام كريم حلاقة أو لوشن ناعم، كما يجب أن يتم استخدام شفرة حلاقة ناعمة، وباتجاه الشعر وليس عكسه.
- التنشيف اللطيف: لا يجب فرك الجلد بقسوة بعد الحمام، بل التنشيف بالتربيت واللفرك اللطيف، بحيث تبقى رطوبة خفيفة على الجلد.
- لا تنسوا ترطيب الجلد: يجب استخدام مرطب يناسب نوع بشرتك ليبدو الجلد ناعم وطري.



دراسة جديدة: الأطفال الرضع يفهمون العلاقات بين الكبار!!!

هو واحد من التحديات الهائلة في العلوم المعرفية. وأحد الأهداف هو تحديد الحالة الأولية، أي معرفة ما هي الإمكانيات التي تولد مع الرضع، وحسب هذه الدراسة فيبدو أنهم يقدرون على فهم جوانب عديدة من العلاقات الاجتماعية.

في العقود الأخيرة، تعلم العلماء أن دماغ الرضيع قادر على فهم بديهيات الفيزياء وعلم النفس والرياضيات. وهذا يشكل جزءاً من حاجة الأطفال لفهم التعاقد والتعاون في العالم.

وجد علماء النفس في جامعة هارفارد أن الأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة يمكنهم فهم نظام الهيمنة الاجتماعية، ويستخدمون الحجم النسبي للأفراد للتنبؤ بمن هو الشخص الأهم عندما تتعارض مصالح الأفراد.

ويقول الباحثون أن الإنسان يولد عارفاً أو يتعلم مبكراً مفهوم الهيمنة الاجتماعية، ومدى علاقتها بالحجم النسبي. وهذا المفهوم منتشر في كل مكان عبر الثقافات الإنسانية وحتى في المملكة الحيوانية. إن هذه المعرفة قد تساعد الرضع على مواجهة التحديات لتعلم بنية بيئتهم الاجتماعية.

من التقاليد الشهيرة هي جلوس الملوك وشيوخ القبائل على عروش كبيرة مرتفعة، وارتداء الجلاب، ووضع التيجان، وهي أمور تجعلهم يظهرون بحجم أكبر مما هم عليه. ويقوم الناس أحياناً بالركوع لهم لكي يظهروا لهم الاحترام.

ويضيفون أن العديد من الحيوانات مثل الطيور والقطط تقوم بنفخ نفسها حتى تبدو أكبر مادياً للعدو، بينما تسجد الكلاب لإثبات خضوعهم. ويشير البحث الجديد إلى أن الإنسان قد يفهم هذا في مرحلة مبكرة جداً حتى بدون تعليم.

وكان الباحث تومسن وزملاؤه من جامعة هارفارد وجامعة كاليفورنيا، قد درسوا ردود أفعال الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ حتى ١٦ شهراً، وذلك عند متابعتهم مقاطع فيديو من الرسوم المتحركة التي تحتوي شخصيات مختلفة الحجم.

ونظراً لعدم الرضع على إجراء أحاديث، فقد توجب إبداع طرق لتقييم خبراتهم وتوقع سلوكهم، فالرضع يميلون لمشاهدة أطول عندما يرون شيئاً مفاجئاً لهم، وقد أمكن إجراء الاختبار بمقارنة الزمن الذي يهتم فيه الأطفال بالمشهد، والذي يرتبط عكساً بما يتوقعه الطفل.

وعرض الباحثون للرضع أشرطة فيديو فيها مستطيلات كبيرة وصغيرة عليها عيين وفم وتتقافز في اتجاهات مختلفة. وشاهد الرضع المستطيلين يلتقيان في المنتصف بحيث تعوق تقدم بعضها البع، وحينها كان المستطيل الصغير يتراجع أمام الكبير أو العكس.

كما تنبأت به النظرية، فقد تابع الرضع لمدة ٢٠ ثانية النتيجة غير المتوقعة عندما انهزم الكبير أمام الصغير، مقارنة بـ ١٢ ثانية فقط عندما انهزم الصغير أمام الكبير.

وبمتابعة التجارب فقد وجدوا أن الأطفال الذين تجاوزوا سن ثمانية أشهر فشلوا في إدراك أهمية الحجم. لكن أولئك الذين بلغوا ١٠ حتى ١٦ شهراً من العمر كانت مشاهد الفيديو مفاجئة باستمرار.

أن فهم ما يجعل البشر يعتمدون على نظام معقد من المفاهيم الاجتماعية



أمراض الغدة الدرقية

تساقط الشعر

يعتبر تساقط الشعر أحد الأدلة على أن هرمونات الدرق قد خرجت عن السيطرة. ففي حالتى فرط الدرق وقصوره يحدث تساقط الشعر، وهو يعود للنمو فور علاج الاضطراب الدرقي.



تضخم الرقبة

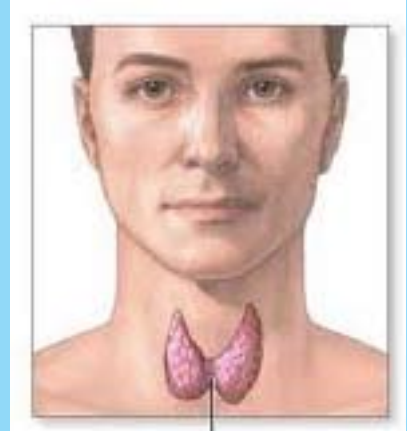
إن الانتفاخ والتضخم فى الرقبة هى دليل مرئى وواضح على وجود مشكلة ما فى الدرق. يحدث تضخم الغدة الدرقية فى كلتا حالتى فرط الدرقية وقصور الدرقية. كما يحدث تضخم الغدة بسبب سرطان الدرق أو العقد أو الأورام الموجودة فيها.



هل تحس بالتعب يوماً بعد يوم؟ هل تحس بغشاوة على دماغك ويزداد وزنك وتشعر بالبرد ويتساقط شعرك؟ أو يحدث معك العكس هل أنت متوتر أو تعرق كثيراً أو مفرط النشاط. قد تكون مشكلتك هى الغدة الدرقية، فهى أكثر منظم لعمل الجسم والعقل. وخاصة عند النساء. لذا من المهم الحصول على أفضل علاج لهذا الاضطراب لكي يشعر الإنسان بالارتياح ويتجنب مشاكل صحية خطيرة.

ماهى الغدة الدرقية؟

إنها غدة على شكل فراشة توجد فى مقدمة العنق. وهى تفرز هرمونات تنظم سرعة الاستقلاب (سرعة حرق الطعام والاستفادة من الطاقة). لذا نجد أن اضطراب عمل الغدة الدرقية يبطئ من الاستقلاب أو يزيد منه حسب إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات. عندما تنخفض مستويات الهرمونات كثيراً أو ترتفع كثيراً فإن الإنسان قد يحس بمجموعة كبيرة من الأعراض.



الشعور بالحر أو بالبرد

يؤدي اضطراب الغدة الدرقية إلى تخريب قدرة الجسم على تنظيم حرارته. يشعر المرضى المصابون بقصور الدرق ببرد أكثر من المعتاد، فى حين أن فرط الدرق يميل إلى الأعراض المعاكسة فهو يتسبب بتعرق مفرط وبغىض شديد للحرارة.



تغير سرعة ضربات القلب

تؤثر الهرمونات الدرقية على كل عضو تقريباً فى الجسم، وهى تستطيع التأثير على سرعة ضربات القلب. إن المرضى المصابين بقصور الدرق يلاحظون بطء ضربات قلوبهم أكثر من المعتاد. فى حين أن فرط الدرقية يؤدي إلى زيادة سرعة دقات القلب، ويمكن أن تزيد من ضغط الدم ومن الإحساس بضربات القلب فى حالة تدعى «خفقان القلب».



فقدان الوزن

أحد أهم أعراض اضطراب الغدة الدرقية هى تغير الوزن غير المفسر. إن نقص هرمونات الدرق يسبب زيادة الوزن، وبالعكس فإن زيادة الهرمونات من الغدة الدرقية إلى أكثر من حاجة الجسم لا يؤدي لنقص الجسم بشكل غير مفسر. وهو ما يدعى بفرط الدرقية. إن الحالة الأكثر شيوعاً هى قصور الدرقية (نقص الهرمونات والسمنة).



كما يميل مرض قصور الدرق إلى ظهور أعراض أخرى:

- ١- جلد جاف وأظافر متكسرة.
 - ٢- تنميل وخدر فى اليدين.
 - ٣- الإمساك.
 - ٤- دورة شهرية مؤلمة (للنساء).
- ويميل مرضى فرط الدرق غلى ظهور الأعراض التالية:
- ١- ضعف عضلى ورجفان يدين.
 - ٢- مشاكل فى الإبصار.
 - ٣- إسهال.
 - ٤- اضطراب دورة شهرية (للنساء).
 - ٥- جحوظ العينين.

تغيرات فى المزاج والنشاط

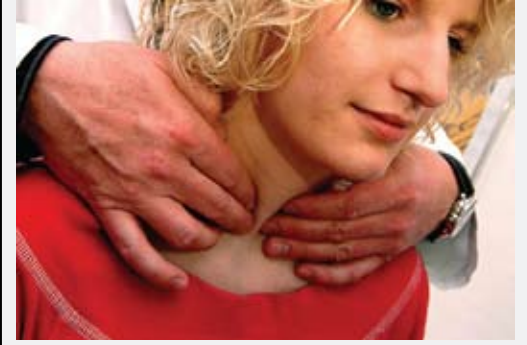
لاضطراب الدرق تأثير واضح على مستويات النشاط والمزاج العام. فقصور الدرق يدفع الناس إلى الإحساس بالتعب والكسل والبلادة والإحباط. فى حين أن فرط الدرق قد يسبب التهيج ومشاكل النوم وعدم الراحة وحدة الطبع.



من يجب فحصه؟

يجب فحص كل إنسان كل خمسة سنوات ابتداءً من سن ٣٥، وذلك حسب توصيات الجمعية الأميركية لأمراض الدرق. إن الأفراد ذوي الأعراض المرضية أو عوامل الخطر يجب أن يُفحصوا بشكل أكثر تواتراً.

يصيب قصور الدرق النساء الأكبر من ٦٠ سنة بشكل كبير، وفرط الدرق شائع بين النساء الأكبر من ٤٠ سنة، ويزداد احتمال المرض عند وجود تاريخ مرضي في العائلة.



كيف نفحص الغدة؟

أولاً يمكن فحص الغدة بالنظر إلى المرأة بشكل جيد وملاحظة أي تضخم في منطقة الغدة، وبالتالي يمكن مراجعة الطبيب. يجب إرجاع الرأس للخلف قليلاً، ويمكن شرب القليل من الماء ومراقبة الرقبة أثناء البلع تحت تفاحة آدم وفوق القفص الصدري. يجب البحث عن أي تورمات أو نتوءات ويمكن إعادة العملية عدة مرات. يجب مراجعة الطبيب فوراً عند اكتشاف نتوءات أو تورمات يقوم الطبيب بطلب فحوص مخبرية لتأكيد التشخيص، وأشهر هذه الفحوص هي الهرمون المنظم للدرق TSH. فإن كان مرتفعاً يعني أن الغدة الدرقية مصابة بقصور على الأغلب والعكس صحيح. وقد يفحص الطبيب هرمونات أخرى كما يقوم بعمل خزعة لنسيج الدرق لتقييم مدى الاضطراب.



أسباب قصور الدرق

من أسباب قصور الدرق هو اضطرابات أخرى في الجسم مثل اضطراب الهرمونات المنظمة لعمل الدرق والتي تفرزها الغدة الدرقية. كما قد تسبب الالتهابات والأدوية قصوراً في وظيفة الدرق. لكن أهم أسباب قصور الدرق في بلدنا هو نقص اليود، وهو المادة الضرورية لبناء هرمونات الدرق.



آثار اضطرابات الدرق الجديدة

عدا عن الآثار الفورية فإن قصور الدرق قد يرفع مستوى الكوليسترول ويرجح الجلطة القلبية أو الدماغية. وفي الحالات الشديدة قد يسبب فقداناً للوعي وانخفاض حرارة يهدد الحياة. أما فرط الدرق غير المعالج فيؤدي لمشاكل قلبية شديدة وهشاشة العظام وسهولة تكسرها.

العلاج

لقصور الدرق تُعطى حبوب هرمونية وتحسن الأعراض خلال أسبوعين. وأغلب المرضى عليهم العلاج مدى الحياة. أما في حالة قصور الدرق فيتناول المرضى أدوية مضادة لهرمونات الدرق. إن الحالة تتحسن في نهاية الأمر، لكن يضطر العديدون أن يتابعوا العلاج مدى الحياة. وقد تعطى أدوية أخرى لعلاج الارتعاش وتسرع ضربات القلب. كما قد يعطى اليود المشع الذي تمتصه الغدة الدرقية ويتخرب جزء منها خلال ٦ إلى ١٨ أسبوع ويعود حجمها الطبيعي أو يمكن أن يعالج المريض بالجراحة.

الوقاية

اضطرابات الغدة الدرقية يجب أن تعالج أول فترة من بدئها. حيث تؤثر على نمو الأطفال العقلي والجسدي. كما أنها تؤثر على المرأة بعد سن اليأس وتعرضها لزيادة خطيرة في مشاكل القلب وهشاشة العظام.

يجب تناول دواء سليم حاوي على اليود. ومن الأغذية التي ينصح بتناولها السمك مرتين أسبوعياً ومن الفواكه التين الإفرنجي (خرما).

هل تشكو من اثنين أو أكثر من الأعراض التالية:

- تعرق غزير
- ضعف ورجفان الأيدي
- التعب السريع
- جحوظ في العينين
- من المحتمل أن تكون مصاباً بفرط نشاط الغدة الدرقية

هل تشكو من عرض أو أكثر من الأعراض التالية؟

- كثرة عدد مرات التبول
- عطش شديد متكرر
- التعب السريع
- احمرار وحكة في المناطق التناسلية
- من المحتمل أن تكون مصاباً بالداء السكري

إذا كان نقص الوزن مستمراً ومترياً فعليك مراجعة الطبيب حتى ولو كنت تشعر بالصحة والنشاط

يجب أخذ نقص الوزن بعين الاعتبار إذا كان النقص ٥ كغ أو أكثر خلال بضعة أسابيع ويكون مريضاً ويجب البحث عن سببه إذا كان لم يرافقه حمية معينة مقصودة أو جهد جسدي غير مألوف كالرياضة مثلاً.

الانتشار العالمي

تعتمد الأرقام العالمي لانتشار الغدة الدرقية على دراسة أمريكية حول هذا المرض.

تنتشر أمراض الغدة الدرقية بنسبة ٧,٣٥٪ بين مجمل السكان. وحوالي ثلثي هذه الحالات غير مكتشف ومشخص.

إن هذه الأرقام تعني أن هناك مصاباً بين كل ١٣ شخص، وهي نسبة هائلة.

إذا فرضنا أن نسبة انتشار المرض هي نفسها في بلدنا. فهذا يعني أن نسبة انتشار المرض في سورية هي حوالي ١,٨ مليون (إذا فرضنا أن عدد السكان ٢٣ مليوناً).

كما يعني هذا أن حوالي ١,١ مليون سوري مصاب بأمراض الغدة دون أن يتم اكتشاف هذا وتشخيصه أو علاجه.

إن هذا المرض شائع جداً بين السوريين، ومن المهم جداً التوعية حوله، خاصة أن علاجها سهل نسبياً وضروري.

من عظماء الطب: الزهراوي

[كانت كتب أبي القاسم المصير العالم الذي

استقى منه جميع من ظهر من الجراحين

بعد القرن الرابع عشر]

عالم الفسيولوجيا هالر

[الزهراوي أكبر جراحى الإسلام]

مؤرخ العلم جورج سارتون

[وشرح جراح كبير - هو أبو القاسم

الزهراوي - علم الجراحة وابتكر طرقا

جديدة فى الجراحة امثله نجاحها فيما وراء

حدود أسبانيا الإسلامية بكثير وكان الناس

من جميع أنحاء العالم المسيحي يذهبون

لإجراء العمليات الجراحية فى قرطبة]

المستشرق جاك ريسلر فى كتابه «الحضارة

العربية»

لكم احترامي

البيهس



العروق والصداع وسيلان الدموع الرقيقة، ويفقد العليل شهوة الطعام ولا يحتمل الكحل، ويؤلمه الماء، وهو داء لا يبرأ منه، لكن يعالج بما يسكن الوجع

انفرد الزهراوي بذكر سرطان الكلى بشكل صريح؛ إذ قال: الصلابة على نوعين إما أن تكون وربما سرطانياً، وإما أن يكون التحجر من قبل الإفراط في استعمال الأدوية الحادة عند علاج الورم، وعلامة الصلابة فقد الحس بدون وجع ويحس العليل بثقل شديد وكأن شيئاً معلقاً بكليته العليا إذا اضطجع، ويكون الثقل أكثر من خلف من ناحية الخاصرة، ويتبع ذلك ضعف الساقين وهزل البدن واستسقاء، ويكون البول يسير المقدار رقيقاً غير ناضج

سرطان الرحم: يذكر الزهراوي عنه أنه على نوعين إما متقرح وإما غير متقرح، وعلامته أن يكون فيما يلي فم الرحم جاسياً (صلباً) ليس بالأملس، ولونه كلون الدرد إلى الحمرة وربما كان إلى السواد ويعرض معه وجع شديد عند الأربيتتين (أصل الفخذين) وأسفل البطن والعانة والصلب، وعلامة المتقرح سيلان الصديد الأسود المنتن منه، وربما سال منه شيء مائي أبيض وأحمر وربما جاء منه دم

كما أن ما كتبه الزهراوي في التوليد والجراحة النسائية يعتبر كنزاً ثميناً في علم الطب، وخصوصاً عندما وصف طرق التوليد، وطرق تدبير الولادات العسيرة، وكيفية إخراج المشيمة الملتصقة والحمل خارج الرحم وطرق علاج الإجهاض وابتكر آلة خاصة لاستخراج الجنين الميت، وسبق د. فالشر بنحو ٩٠٠ سنة في وصف ومعالجة الولادة الحوضية، وهو أول من استعمل آلات خاصة لتوسيع عنق الرحم، وأول من ابتكر آلة خاصة للفحص النسائي لا تزال إلى يومنا هذا

وقبل أن يطوّر العالم الحديث الحقل الطبي كان كتاب الزهراوي الطبي إلى جانب كتاب ابن سينا، يُعتبر مرجعاً في أوروبا على مدى خمسة قرون، وهي فترة طويلة في تاريخ الطب قالوا عن الزهراوي:

[الزهراوي أول من توصل إلى طريقة ناجحة

لوقف النزف من الشرايين لكن مما يدعو للأسف

أنك لو سألت طالب طب عن مبدع أول طريقة

ناجحة لكبح النزف عن الشرايين لرد عليك فى

الحال إنه الجراح الفرنسى أمبرواز باريه]

المستشرقة الألمانية الدكتوراة زيغريد هونكة



الزهراوي وهو العالم الطبيب العربي أبو القاسم خلف بن العباس الزهراوي (٩٣٦ - ١٠١٣)، المولود في مدينة الزهراء بالأندلس عام ٩٣٦ م. عرف في الغرب باسم أبولكاسس ويعتبر أشهر جراح في العصور الوسطى، والذي ضمت كتبه خبرات الحضارة الإسلامية وكذلك الحضارتين الاغريقية والرومانية من قبله. كتب الزهراوي كانت أساس الجراحة في أوروبا حتى عصر النهضة. ويعتبر الزهراوي أبو الجراحة

وأعظم اسهام له في الحضارة الإنسانية كان كتاب «التصريف لمن عجز عن التأليف»، والذي تألف من ٣٠ مجلد من الممارسات الطبية.

يقول الزهراوي «السرطان إنما سُمِّيَ سرطاناً لشبهه بالسرطان البحري، وهو على ضربين: مبتدئ من ذاته، أو ناشئ عقب أورام حارة.. وهو إذا تكامل فلا علاج له ولا برء منه بدواء ألبتة إلا بعمل اليد «الجراحة أو الكي».. إذا كان في عضو يمكن استئصاله فيه كله بالقطع.. والسرطان يبتدئ مثل الباقلاء ثم يتزايد مع الأيام حتى يعظم وتشتد صلابته، ويصير له في الجسد أصل كبير مستدير كمد (متغير) اللون، تضرب فيه عروق خضر وسود إلى جهة منه وتكون فيه حرارة يسيرة عند اللمس وقد فصل الزهراوي ثلاثة أنواع من السرطان هم:

سرطان العين: حيث يذكره الزهراوي في كتابه «التصريف لمن عجز عن التأليف»، ويقول: في الفرق بين سرطان القرنية وسرطان البدن «أنه إذا ما حدث في العين لزمه وجع شديد مؤلم مع امتلاء

وفيات الأمهات الحوامل



وفيات الأمهات أو وفاة الولادة تعني موت المرأة خلال الحمل أو بعده بوقت قصير. وتقدر الوفيات العالمية في عام ٢٠٠٨ بحوالي ٣٤٢,٩٠٠ حالة. مع العلم أن معظم هذه الحالات يمكن تجنبها طبياً، وإن المعلومات الطبية لمنع هذه الحالات موجودة منذ خمسينيات القرن الماضي.

التعريف الطبي:

تعرف منظمة الصحة العالمية وفيات الأمهات بأنها «وفاة المرأة خلال الحمل أو بعد ٤٢ يوماً من انتهائه. وذلك و ذلك بغض النظر عن طول مدة الحمل أو السبب أو نهاية الحمل بالولادة أو الإجهاض أو كون سبب الوفاة حادث أم لا.

هناك فرق بين وفاة مباشرة للألم بسبب نهاية الحمل أو الولادة أو تديرهما. وبين وفاة غير مباشرة للألم بسبب مشكلة صحية طارئة أو موجودة سابقاً. في حين أن وفيات أخرى تسمى بأنها حادث أو عرضية أو غير متعلقة بالولادة.

تتعلق أغلب وفيات الأمهات بنوعية نظام الرعاية الصحي المتوفر، لكن يجب الانتباه أن تعريف منظمة الصحة العالمية يشمل الوفيات الناجمة عن العنف ضد المرأة والظروف الاقتصادية والاجتماعية (تحت بند وفيات عرضية). وإن بعض الدول تمد التعريف ليشمل مدة سنة بعد انتهاء الولادة.

اعتبر خفض وفيات الأمهات إلى الربع من عام ١٩٩٠ إلى عام ٢٠٠٥ هو هدف من أهداف الأمم المتحدة الثمانية للألفية الجديدة.

أهم أسباب الوفاة:

تشمل أشيع أسباب الوفاة الإنتانات الجرثومية، وبعض أشكال فرط ضغط الدم مثل التسمم الحملي، والنزيف الولادي والحمل خارج الرحم، والإنتان النفاسي (حمى الوليد) وتمزق الرحم والإجهاض غير الآمن وغير العقيم (غير النظيف). كما توجد أسباب أقل شيوعاً مثل الغسل الكلوي والفشل القلبي.

إن النسب التي تقدمها الأمم المتحدة في عام ٢٠٠٥ أظهرت أن أسباب الموت كانت كالتالي: النزف الحاد ٢٥٪، الإنتانات ١٣٪، الإجهاض غير الآمن ١٣٪، الإنسمام الحملي ١٢٪...

أكثر من ٩٠٪ من هذه الوفيات تحدث في دول العالم الثالث. وتقاس الوفيات لكل ١٠٠ ألف ولادة. فأغلب قيم الوفيات في سيرايليون ٢٠٠٠ لكل ١٠٠ ألف وأفغانستان ١٩٠٠ وفاة.

إن المتوسط العالمي هو ٤٠٠ وفاة في حين أن معدل الوفيات في دول العالم المتقدمة هي ٢٠ وفاة لكل مئة ألف ولادة.

أقل نسبة في العالم هي إيرلندا البالغة صفر، والنمسا البالغة ٤، في حين أن أميركا بلغت ١١ وفاة لكل مئة ألف.

إن جهود الحكومة السورية أدى إلى خفض هائل في وفيات الأمهات يقدر بنسبة ٢٥٠٩ وذلك من ١٤٣ وفاة في عام ١٩٩٠ إلى أقل من ٥٨ وفاة في عام ٢٠٠٤. وإن ثلثي حالات الوفاة تحدث بسبب النزيف ما بعد الولادة الذي يتسبب بالموت خلال ساعتين من الولادة.

وتهدف وزارة الصحة السورية إلى خفض الوفيات إلى ٣٢ وفاة بحلول حلول عام ٢٠١٥، لذا فهي تعمل على توفير طواقم عالية التدريب خاصة في المنطقة الشرقية، وهي تقوم بفرض شروط صارمة للتعليم في مشافي التوليد تناهز بصرامتها أي قوانين أوروبية.

نصائح للأمهات الحوامل:

١- مراجعة الطبيب (ة) المختص بشكل دوري. وهذا يعني زيادة كل شهر.

وتحالييل طبية دائمة وتصوير بالإيكو مرتين على الأقل في الشهر الثالث-الرابع وفي الثامن.

٢- اختيار مشفى أو مركز توليد مختص، والتأكد من مطابقتها لشروط العقامة وتوفر وسائل الإسعاف الأولي. وحجز مكان ولادة قبل مدة.

٣- القيام بجولة في المدينة واختيار أفضل الطرق للوصول إلى المشفى وذلك في أوقات مختلفة من النهار.

٤- الفحص المستمر لضغط الدم والسكر والحرارة كل صباح. أو عند الشعور بالوهن أو أعراض تدهور الصحة.

٥- الاستفسار من الطبيب والمشفى بشكل مفصل وعدم الخجل من أي معلومة فقد تكون مهمة.

مع تمنياتنا للجميع بوليد صحي وقيام بالسلامة

الدكتورة عائدة سعيد
الدكتور أديب بريص

مشفى الأمير

للتوليد والأمراض النسائية

جراحة تنظيرية. حواضن. عناية مشددة

لأول مرة في حلب

تطبق شروط الوزارة حسب المواصفات العالمية

في قسم العمليات والمخاض والأطفال

حلب. المحافظة : ٢٦٦٥٥٥١ / ٠٩٥٥٨٦٦٨٨٢

أكل الفول المدمس يشبع ويسبب العطش



تصل نحو ٤ ساعات من تناوله فيقل خلالها الشعور بالجوع، وهذا يعني فائدة تناول المسلم طبق الفول في طعام السحور خلال شهر رمضان في إطالة فترة شعوره بالشبع خلال ساعات الصوم .

يسبب الاحساس بالعطش

يؤدي تناول الإنسان كميات كبيرة من البروتين مثل طبق من الفول أو الحمص أو اللحم أو غيرها من الأغذية البروتينية في وجبة الإفطار أو سواها إلى تكوين نواتج الأيض الغذائي للبروتين في الدم التي تسبب حدوث إدرار بول إسموزي Osmotic diuresis وبالتالي الشعور بالعطش. ويحتاج الجسم إلى الحصول على أحجام كبيرة من الماء ليحافظ على حالة الاتزان المائي فيه ،ناهيك عما يحتويه طبق الفول من عنصر الصوديوم وملح الطعام المستعمل في تحضيره اللذان يرفعان مستوى الضغط الإسموزي للسائل داخل الخلايا العصبية في مركز الشعور بالعطش في منطقة الهيبوثلامس الموجودة في قاعدة المخ فيزيدان حدة هذا الإحساس ،وهذا يعني ضرورة عدم افراط الصائم خلال شهر رمضان

يفيد تناول الإنسان طبق الفول المدمس في طعام الإفطار كما هو شائع في بعض الدول العربية كوجبة ثقيلة في إطالة فترة الشعور بالشبع حتى الظهر ،وفيد علمياً الحصول على الأغذية البروتينية في وجبة الإفطار كطبق من الفول أو العدس أو الحمص أو الكبد المحمرة بالزيت وما شابهها في تقليل شعور الإنسان بالجوع بشكل أفضل من حصوله على أغذية كربوهيدراتية في طعامه مثل الفطائر والعسل والمربي والحلويات ،وتحتوي بذور الفول على حوالي ١٥-٢٠ ٪ بروتين و ١,٥ ٪ دهون وبذور العدس فيها ٢٤ ٪ بروتين و ١,٨ ٪ دهون ، فعند حصول الشخص على كمية كبيرة من البروتين في طعام إفطاره كالذي يوفره طبق الفول المضاف إليه الطحينة والزيت أو طبق الحمص المخفوق أو العدس المطبوخ أو سواها من الأغذية البروتينية وبما تحتويه من دهون، يهضم البروتين جزئياً في المعدة ثم يكتمل تحليله في الأمعاء الدقيقة وتمتص الأحماض الأمينية المتحررة منه وتساهم تحولاتها الأيضية داخل الكبد في رفع تركيز سكر الدم فترة

المبارك في كمية ما يتناوله من الفول المدمس أو أي طعام غني بالبروتين كاللحوم المشوية بأنواعها والأغذية الدسمة في وجبة السحور لتجنب شعوره بعطش شديد خلال ساعات الصوم .

معاد نشره: جزء من مقال للكاتب نشر في مجلة العرفة ، العدد ٣٦، صفحة

١٥٦، يوليو (تموز) ١٩٩٨

الدكتور مهدي الدين عمر لبنية
استشاري تغذية



إذا اختفت الغابات . . .

أين سيذهب طرزان؟

احموا الغابة !!!

اختبار: ما هي ردود فعلك؟ هل أنت عفوي التصرف؟



- ٢٤- أغبر هواياتي.
 - ٢٥- أصرف نقوداً أكثر مما أكسب.
 - ٢٦- يتشتت انتباهي بسرعة عندما أفكر.
 - ٢٧- أهتم بالحاضر أكثر من المستقبل.
 - ٢٨- أتحرك دوماً في المحاضرات والمسارح.
 - ٢٩- أحب الأحجيات.
 - ٣٠- أحضر كثيراً للأمور المستقبلية.
- اختبار وضعه د. باررات

- ١٠- أدخر نقوداً بشكل دائم.
- ١١- أشعر بالملل خلال المحاضرات والمسرحيات.
- ١٢- أقلب الأمور بالتفكير الجيد.
- ١٣- أفكر بالأمن والأمان في العمل.
- ١٤- قلبي على لساني.
- ١٥- أحب أن أفكر جيداً في المشاكل المعقدة.
- ١٦- أغير أعمالي بشكل دوري.
- ١٧- أتعرف بعفوية.
- ١٨- أكره أن أفكر بحلول طويلاً.
- ١٩- أتصرف كما يتطلب الموقف.
- ٢٠- أفكر بشكل متوازن.
- ٢١- أنتقل كثيراً من مكان السكن.
- ٢٢- أشتري أشياء كثيرة بدون سابق تفكير.
- ٢٣- أستطيع التفكير إلا بشيء واحد في آن واحد.

- ١- أخطئ واجباتي بحذر.
- ٢- أقوم بأعمال بدون تفكير.
- ٣- أتخذ القرارات بسرعة.
- ٤- أنا شخص ذو حظ طيب.
- ٥- لا أنتبه للكثير من الأمور.
- ٦- أحب السباقات والمشاركة بها.
- ٧- أخطط للرحلات بشكل مطول.
- ٨- أضبط نفسي.
- ٩- أستطيع التركيز بسهولة.

حول الاختبار

قسم «عدم التخطيط» لا يهتمون بمستقبلهم كثيراً، ولا يستطيعون أن يحظوا بالحياة التي يسعون لها إلا فيما ندر. ويستفيد هؤلاء من مقارنة خططهم المستقبلية بشكل منظم. وينصح بالجلوس وكتابة خمسة أو عشرة أهداف واضحة للحياة.

العفوية الحركية (الجسدية) هي أكثرها مسببة للمشاكل. إن ذوي العلامات العالية في هذا القسم هم أسرع من يستقيل من عمله لفورة مزاجية أو يهاجم الآخرين عند الغضب أو يورط نفسه مادياً في فواتير جديدة. إن من يسجل علامات عالية في هذا القسم عليه أن يعترف بمشاكله ويخطط لوضع حلول وتنفيذها، والتروي بأخذ القرارات.

إن العفوية الفكرية لا تبدو قسماً مميزاً، بل تميل لأن تكون شيئاً عاماً أو بسيطاً.

يعاني هؤلاء من مشاكل في ربط السبب والنتيجة. وقد يكون السبب هو جسدي أو وراثي. ينصح لمن لديه علامات عالية من أن يمارس تما رين لضبط النفس. وأن يلتزم بالقيام بدراسة أو قراءة لفترات طويلة.

لكن يمكنه الاستفادة من هذه الخواص في الانتقال من مهمة قصيرة إلى أخرى بشكل حيوي ونشط. يجب على كل إنسان التعلم بشكل أفضل عن قدراته الذاتية، لكي يسعى لتحسين حياته وعمله.

كرّس د. باررات من جامعة تكساس كثيراً من وقته في دراسة العفوية. حيث وجد أن العديد من المشاكل التي واجهها مرضاه كان سببها قدرتهم على الاستجابة وعلى التخطيط للمستقبل. ولتأكيد نتائجهم فقد أظهرت الحالات التي كان يتعاطى فيها المرضى المخدرات أو يدمنون الكحول هم أشخاص يتصرفون بعفوية، وكانوا يجيبون « في كل الأوقات تقريباً» على كثير من الأسئلة الواردة في الاختبار، مما كان يدل على مشاكل واضحة. فإن شخصاً يقوم بالأمور بدون تفكير أو لا يستطيع التركيز سيعاني من مشاكل عيش الحياة أولاً بأول.

أحد أهم النتائج التي وجدتتها دراسة باررات هي أن الأشخاص العفويون لا يكونون عدوانيين أو عصبيين أكثر من غيرهم، لكن الأشخاص «الغاضبين» هم من ينفجرون بشكل غير متوقع.

هناك عدة أقسام للعفوية، وما زالت الأبحاث والدراسات لتحسين المعرفة حول أثر هذه الأقسام المفردة على مسار الحياة اليومي. لكن من السليم القول أنه إن كانت عندك علامات مرتفعة في قسم واحد، أو أكثر فإننا ننصح بشدة إجراء تعديلات في نمط حياتك للحصول على رضى أفضل في حياتك.

إن الأشخاص الذين لديهم علامات عالية في

العلامات

يجب أولاً قلب العلامات (١=٤، ٢=٣، ٣=٢، ٤=١) للأسئلة ١، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٩، ٣٠.

تقسم الأسئلة إلى ثلاثة مجموعات بالإضافة للمجموع النهائي.

إن المجموعة الأولى تسمى «عدم التخطيط» وهي تتألف من الأسئلة التالية ١، ٧، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٧، ٢٩.

عند جمع العلامات لهذه الأسئلة فإن القيم الطبيعية تتراوح بين ٢١، ٣٣.

تسمى المجموعة الثانية «ردود الفعل العفوية الحركية» وهي تتألف من الأسئلة ٢، ٣، ٤، ١٦، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٥، ٣٠.

وعند جمع علامات هذه الأسئلة فإن قيمها الطبيعية تتراوح بين ١٧ وبين ٢٥.

تسمى المجموعة الثالثة «ردود الفعل العفوية الفكرية». وهي تتضمن الأسئلة ٥، ٦، ٩، ١١، ٢٠، ٢٤، ٢٦، ٢٨. وهي عند جمعها تكون قيمها الطبيعية بين ١٤ وبين ٢٢.

تجمع علامات المجموعات الثلاثة وتدل على العفوية الكلية، وقيمها الطبيعية بين ٥٥ وبين ٧٥.

الصداع والشقيقة لا يقللون من قدرات الدماغ



الصداع هو مرض شائع جداً بين عامة السكان. وإن أكثر أنواعه إيلاماً هو الصداع النصفي (الشقيقة)، والذي يعتبر مرضاً مزمناً ومسبباً للوهن. ومن المقدر أنه يصيب حوالي ١٢ ٪ من البالغين و ٥ حتى ١٠ ٪ من الأطفال، وهو يصيب حوالي ١١ مليون فرنسي.

هناك نوعان من الصداع النصفي: الصداع النصفي من دون هالة aura وهو الأكثر تواتراً، والصداع النصفي مع هالة (١٥ ٪ من الحالات). ويتظاهر الصداع النصفي مع هالة بمظاهر بصرية في كثير من الأحيان وظهور خطوط متعرجة للضوء وانطباع مشاهدة العالم من خلال زجاج بلوري في الدقائق التي تسبق ظهور الصداع.

لا تزال آليات الصداع النصفي بدون هالة والصداع النصفي مع هالة غير معروفة إلى حد كبير. لكن يعتقد أنه يحدث انكماش مؤقت في الأوعية الدموية مما يحد من تدفق الدم إلى الدماغ.

وقد كان هناك خوف من أن الصداع النصفي يمكن أن يسبب أضراراً في الدماغ. ولاختبار هذه الفرضية، قام الباحثون بتقييم تأثير الصداع النصفي على وظيفة الإدراك. وقاموا بدراسة مجموعة من الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة، ورصدوا الأشخاص على مدى فترة ١٠ أعوام. تلقى أكثر من ٨٠٠ شخص تصويراً دماغياً بالرنين المغناطيسي، كما سئل هؤلاء الأفراد عن الصداع عن طريق طبيب أعصاب.

تميّز هذا البحث بأنه يحتوي على الأفراد كبار السن نسبياً، حيث أن الصداع النصفي يبدأ عادة قبل سن ٣٠، وبالتالي يمكن معرفة آثاره الضارة على المخ بعد فترة طويلة من المرض وذلك عن طريق قياس انخفاض القدرات العقلية.

وشملت الاختبارات المعرفية المنجزة، تقييماً لتوجيه المتطوعين في الزمان والمكان والذاكرة على المدى القصير وقدراتها وسرعة للقيام بمهام محددة بشكل صحيح.

وتظهر النتائج أن ٢١ ٪ من الناس يعانون أو عانوا من صداع شديد على مدى حياتهم. وأكثر من ٧٠ ٪ منهم أصيبوا بمراحل متقدمة من الصداع النصفي. وأظهرت فحوصات الرنين المغناطيسي للمشاركين أن آفات الأوعية الدموية الشعرية في الدماغ ضعف ما هو عند الآخرين.

وفي المقابل، كانت القدرة المعرفية (المحاكمة والذاكرة) لهؤلاء المرضى متطابقة مع من لا يعانون من الصداع الشديد.

ترتبط حالات الصداع المتكرر مع زيادة احتمال انتشار الآفات الصغيرة في الدماغ، والتي يمكن اكتشافها عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي. ومع ذلك، فإنها لا تزيد من خطر التدهور المعرفي. وتستند هذه المقولة المطمئنة إلى الدراسة التي توصل إليها الباحثون من جامعة Inserm وجامعة بيبير وماري كوري في باريس. وهي تركز على دراسة استقصائية لحوالي ٧٨٠ شخص على مدى ٦٥ سنة. وقد نشرت نتائج هذه الدراسة في المجلة الطبية البريطانية.

أظهرت دراسات حديثة استخدمت التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص أدمغة المصابين بالصداع النصفي (الشقيقة) أن هؤلاء المرضى يصابون بآفات في الأوعية الشعرية في الدماغ بنسبة أكبر من بقية السكان.

يمكن لآفات الأوعية الشعرية والتي تظهر في صور الرنين المغناطيسي الدماغي أن تكون من أنواع مختلفة، وتنتج عن تدهور الشرايين الدماغية الصغيرة التي تمد المادة البيضاء في الدماغ بالدم والغذاء.

ولوحظت هذه الآفات في جميع المسنين تقريباً. وتختلف شدتها اختلافاً كبيراً من فرد إلى آخر. وهي أكثر خطورة عند المرضى الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم أو مرضى السكري.

إن هذه الآفات تؤدي إلى مضاعفات كثيرة منها التدهور الإدراكي وزيادة خطر الإصابة بمرض ألزهايمر والاكتئاب واضطرابات الحركة وزيادة خطر الإصابة بالجلطة الدماغية.

لماذا يوضع على علب الماء تاريخ الإنتهاء؟؟

انظر إلى أسفل أو أسفل جانب كل علبة ماء ستجد رقماً !!! ماذا يعني والام يشير هذا الرقم؟

كثيراً منا يستخدم العبوات لوضع الماء بها ولعدة مرات وهذا الأمر خاطئ ومُضر، حيث تحتوي العلب البلاستيكية على مواد مسرطنة يزداد تحللها مع مرور الوقت ومع تعدد استخدام العبوة، ولمنع حدوث ضرر يُكتب رقم على العبوة، مثلاً

الرقم ٥ يُفسر كما يلي :
المصنع يستخدم العبوة مرة واحدة، والمستهلك يحق له استخدامها ٤ مرات دون ضرر
فكم مرة تستخدمون العبوات الفارغة يا ترى...؟؟؟؟!!!!

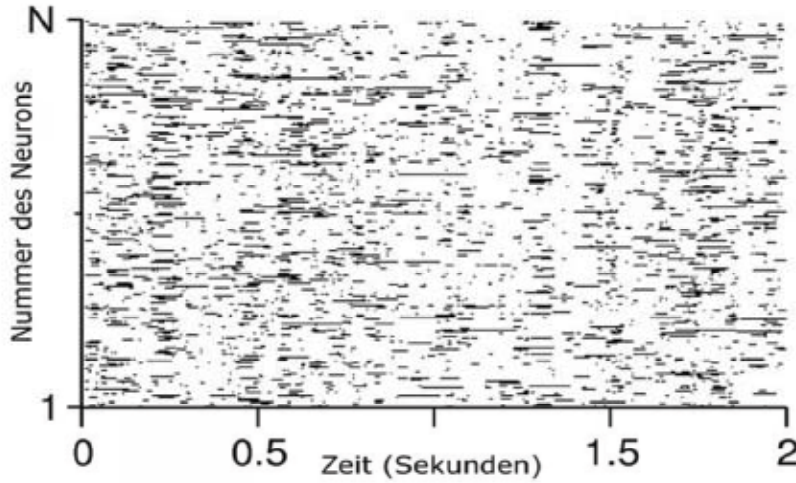


مبوب

أصدقاء أخبار الطب في مدينة حلب

- ١-د. محمد نوري حمدون : اخصائي في معالجة الاقدام والاضاظر.
هـ: ٢٢٨٠٤٧١ م: ٠٩٤٤٩٤١٥٨١
- ٢-م. محمد فائز الراعي (الشراشف الالكترونية الكهربائية)
هـ: ٠١١٢٢١٢٠٣١ م: ٠٩٣٣٥٩٣٠٢٨
- ٣-مركز جميل ماكي ناسويان : المحافظة ش الفنصية التركية
هـ: ٢١٦٢٢٧١ / ٢١٦٢٠١١ م: ٠٩٤٤٦٧٠٤٠٤
- ٤- مشفى الامير : للتوليد والامراض النسائية د: عائدة سعيد .
هـ: ٢١٦٥٥٥١ م: ٠٩٥٥٨١٦٨٨٢
- ٥-د. ابراهيم ويس : اخصائي بجراحة الوجه والفم والفكين زرع اسنان
هـ: ٢١٢٤١٢٥ م: ٠٩٤٤٤٥١١١٥
- ٦-د. محمود طه عزيزة : اخصائي في طب الاسنان هـ: ٢٢١٥٩٩١
- ٧-د. وائل جرجس جبور : اخصائي بأمراض الاذن والانف والحنجرة وجراحاتها
هـ: ٢١٢١٣٣٨ م: ٠٩٤٤٢٢٧٠٠٨
- ٨-د. رهام حجازي: طب الاسنان هـ: ٢٢٢٠٦٣٤ م: ٠٩٣٣٤٨٦٩٠٥
- ٩-د: سمية اعزازي: مخبر اعزازي للتحاليل الطبية
هـ: ٥٥٠٥٩٠٣ م: ٠٩٣٣٨٧٠٣٢٠
- ١٠-د. رانيا دهنه : مخبر طبية اخصائية في الطب البشري دمويات ومناعات
هـ: ٣٢٣٣٣٣٧ م: ٠٩٨٨٨٥٩١٩٧

علماء ألمان: الدماغ مشوش وسرعة النسيان كبيرة



في قشرة الدماغ ومركز التحويل الرئيسية في الدماغ تتسم بـ «التشويش» العام. وقد استخدم الباحثون نموذجاً واقعياً من الخلايا العصبية في حساباتهم للمرة الأولى. فعندما تصل نبضة كهربائية إلى الخلية العصبية، يتشكل توتر كهربائي على غشاء الخلية. ولا تنشط الخلايا العصبية إلا عندما يتجاوز هذا التوتر قيمة حرجية. وهي ما كان العلماء يقيسونه.

إن النماذج القديمة للدراسات على الخلايا العصبية كانت مبسطة جداً، ولا تأخذ في عين الاعتبار تحت أي ظروف يحدث التنبيه للخلايا العصبية. وبالتالي كان من المستحيل معرفة ما إذا كانت العمليات في قشرة الدماغ من النمط المشوش أم لا.

كان الباحثون غوتنغن قادرين على معرفة كيفية نمط النشاط العصبي ومدى استمراره، أي بعبارة أخرى سرعة نسيان المعلومات. وقد وجدوا أن سرعة دخول واختفاء المعلومات كانت تصل لمعلومة في الثانية، مما فاجأ الباحثين الذين رؤوا أن فقدان الخلايا العصبية للذاكرة يتم في نفس اللحظة تقريباً بعد وصولها من الحواس (الإبصار والشم واللمس وغيرها).

هذا البحث له تأثيرات هامة لفهمنا حول طريقة عمل الدماغ، فهو مصمم للحفاظ على لحظات قصيرة حول العالم الخارجي في كل ثانية.

أشارت دراسة جديدة إلى أن الآليات وراء انتقال الإشارات في الدماغ هي مشوشة للغاية. وقد تم التوصل إلى هذه النتيجة من قبل علماء من معهد ماكس بلانك للحركية والتنظيم الذاتي في جامعة غوتنغن، بالمشاركة مع مركز العلوم العصبية الحاسوبية برنشتاين لغوتنغن. وقد استطاع الباحثون في معهد غوتنغن للمرة الأولى حساب مدى سرعة اختفاء المعلومات المخزنة في الخلايا العصبية في قشرة الدماغ. والتي بلغت معلومة واحدة في الثانية الواحدة في كل خلية نشطة، وتعتبر السرعة التي ينسى بها الدماغ المعلومات كبيرة بشكل مذهل.

تنتقل المعلومات في الدماغ على شكل نبضات كهربائية. فالدماغ البشري يحتوي على حوالي ١٠٠ مليار خلية عصبية مترابطة فيما بينها، وتقوم كل منها بدور المتلقي للمعلومات والمرسل في آن واحد. فالخلية العصبية تجمع كل النبضات الكهربائية الواردة إليها، ثم تطلق نبضة خاصة بها إلى الأمام نحو الخلايا المجاورة لها، وذلك في ظل ظروف معينة. ويعالج الدماغ بهذه الطريقة كل جزء من المعلومات.

يتولد لكل معلومة نمط نشاط دماغي خاص يشير إلى: «من هي الخلايا العصبية التي كانت نشطة، ومتى؟». ولذلك يعتبر «نمط النشاط الدماغي» هو نوع من بروتوكول الاتصال الذي يحفظ تبادل المعلومات بين الخلايا العصبية.

وكان العلماء يختلفون في تحديد طريقة عمل الدماغ، فلم يعرفوا إن كان الدماغ يعمل على أساس تشكيل صورة شاملة للمعلومة في مسارات عشوائية أم على أساس نمط منظم ومسارات محددة. وكان السؤال المطروح: ما مدى الموثوقية في هذه الطرق من التواصل؟، وهل يمكن أن تتسبب الأخطاء الصغيرة في الحصول على النتائج الصحيحة؟ وهل حدوث تعديلات صغيرة تعني حدوث تغيرات شاملة في الرسائل؟.

إن طريقة الصورة الشاملة تدعى بالنمط بالمشوش (فوضوي) chaos، ولا يمكن فيها أن يتم التنبؤ بنمط الرسائل في الدماغ لفترة طويلة. وهو على عكس النمط غير المشوش، غير قادر على تجنب الكثير من الأخطاء.

لقد كشفت النتائج الجديدة التي حصل عليها العلماء في غوتنغن أن العمليات

لا تكسر حبة الدواء قبل تناولها ..



مخصصة لتنحل في الأمعاء مثلاً. لذلك يفضل عدم كسر حبة الدواء.

ثالثاً : خطأ شائع عند بعض الأمهات ، في حال كان الدواء عبارة عن محفظة فإن الأم تقوم

ولتسهيل عملية البلع على ولدها بتفريغ مكونات المحفظة في ملعقة وإضافة الماء لها وإعطائها له ، وهذا خطأ جسيم وشائع ، فهذا قد يسبب ضرر للمري وللمعدة وقد يُنقص من التأثير الدوائي المطلوب وبالتالي سيكون العلاج ناقص ، لذلك يفضل أن يوصف للطفل شراب عوضاً عن المحافظ (الكبسولات).

يجب على المريض الإبتعاد عن كسر حبة الدواء إن لم يكن مضطراً ولم يتواجد عيار الدواء المناسب بشكل تجاري ما ، فكسر حبة الدواء له العديد من المخاطر منها :

أولاً : تعمل حواف الحبة الحادة على حدوث التهابات في المري وجروح بسيطة لاترى بالعين المجردة ، لكن توالي استمرار مرور هذه الحواف على المري سيساهم في حدوث التهابات مزمنة .

ثانياً : كل حبة دواء لها مكان معين في الجهاز الهضمي لتنحل به وبالتالي ليمتصها الجسم ، بعضها مخصص لينحل في المعدة والبعض الآخر مخصص لينحل في الأمعاء ، وكسر الحبة قد يساهم في عدم الانحلالية في المكان المناسب وبالتالي حدوث انخفاض في التأثير الدوائي ، عدا على أن بعض الأدوية قد تخرج من سواغها في المعدة مثلاً نتيجة الكسر وقد تسبب أذية لمخاطية المعدة لأنها

عظم السمكة إذا علق في البلعوم ماذا نفعل؟؟

هنالك طريقة شعبية لازالة العظام وهي : نأخذ بعض من حبات الزيتون ونضعها في قدر مع بعض الماء البارد ، ونغليها على النار لمدة ، ثم نشرب هذا العصير الساخن شيئاً فشيئاً ونبلعه جرعة بعد جرعة لكي يمر عصير لبوب الزيتون لوقت أطول على العظمة ، وبعد دقائق تختفي



طبق صحي - كعكة التمر باللوز

الوصفة

ALMOND DATE CAKE

كعكة التمر باللوز



- ١- بياض البيض عدد ٨
 - ٢- بياض كامل عدد ٣
 - ٣- سكر ابيض أو أسمر ناعم ١٥٠ غ
 - ٤- زبدة مذابة ٣٥٠ غ
 - ٥- عجينة تمر مذابة ٣٠٠ غ
 - ٦- اللوز ١٠٠ غ
 - ٧- فانيليا ٥ غ
 - ٨- باكينغ بودرة ملعقة عدد ١
 - ٩- سودا بودرة ملعقة عدد ٢
 - ١٠- طحين ابيض رقم ١ ٥٠٠ غ
- تحتاج الوصفة أو الكعكة إلى - درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، وتستغرق من الوقت حوالي ٥٠ دقيقة
- تحتوي القطعة الواحدة علي حوالي ٢٠٠ وحدة حرارية

الشيف ميشيل ابراهيم سلمو

نحن نعلم أننا في هذا الوقت نبحث عن الرشاقة، كما أن العالم أجمع يدق ناقوس الخطر من زيادة نسبة عدد الأشخاص الذين يعانون من السمنة. والتي يعود أغلب أسبابها إلى عادات خاطئة نتبعها في نظامنا الغذائي السريع. وأهم مشاكل هذا النظام الغذائي هي:

- ١- اعتمادنا بشكل كبير على تناول الطعام الجاهز و السريع
 - ٢- السرعة في تناول الطعام
 - ٣- عدم مضغ الطعام لمدة كافية مما يؤدي إلى مشاكل كثيرة في جهاز الهضمي مما يساعد بشكل ملحوظ على زيادة الوزن
 - ٤- قلة الحركة أي عدم ممارسة الرياضة بشكل يومي ومنتظم ولمدة ٣٠ دقيقة على الأقل
 - ٥- تناول الطعام من مصادر أو مطاعم لا تراعي السلامة الغذائية وخاصة تقليل كمية الدهون المشبعة
 - ٦- جهل كثير من الطهاة بأصول السلامة الغذائية وهمهم الربح السريع
- ولكن إذا أردنا تنفيذ وصفة رائعة من الحلويات وبنفس الوقت تكون لذيذة وقليلة الدهون وقليلة الوحدات الحرارية

عوامل طبيعية لتبييض البشرة

يعتبر أشهر عوامل تبييض البشرة من أصل طبيعي هو خلاصة ثمار عنب الدب، والمعروف باسم Uva Ursi.



وهذا النبات يحوي على الإيتر والجليكوزيدات. ويحتوي النبات على أنواع من المواد تمنع تشكل الميلانين في الجلد، وبالتالي تمنع تلون الجلد باللون الأسمر أو الغامق.

إن المستحضرات المستخلصة من هذه المادة تهدف إلى العلاج طويل الأمد والمتكرر، وهو يعتبر بديلاً أعلى ثمناً من مواد كيميائية مثل الهيدروكينون، ولكن أغلب هذه المواد الكيميائية هي محظورة في أغلب دول العالم المتحضر.

إن الأبحاث العلمية تشير إلى أن تعريض خلايا البشرة المولدة للون (الميلانينية) إلى محتويات الأربوتين بتراكيز تقل عن ٣٠٠ ميكروغرام/مل، يؤدي إلى تثبيط فعالية أنزيم التيروسيناز، وأن السمية للخلايا كانت محدودة جداً.

لا توجد دراسات تشير إلى أي علاقة موثوقة بين الأربوتين مع سرطان الجلد، على عكس الخيارات الكيميائية الأخرى. علماً أن بعض الدراسات تقترح أن الأربوتين يقلل من احتمال حدوث سرطان الجلد.

للظرة مشرقة وعيون خلابة

With Foundation

- < كريم نهاري حول العين للتخفيف من التصبغات الجلدية والهالة السوداء
- < مضاد تجاعيد العين
- < مناسب لمرضى البهاق

أربوجيك C

مع الأربوتات وفيتامين C المطور



متوفر في كافة الصيدليات

للصحة والمظهرات ومستحضرات التجميل ر. دمشق - سورية
الحائز على شهادة GMP ترخيص صني رقم ٢٠٠٩/٣٢٧

خدمة الزبائن: ٤٤٣٩٩٠٦٠ - ٤٤٤٩٦٠٦

تلاستشارة الطبية د. لمى ٤٤٣٩٩٠٦٢ من الساعة ٤:٠٠ حتى ٥:٠٠ ظهراً

القذف المبكر



يحدث القذف المبكر في بعض الحالات عند بداية ممارسة العلاقة الجنسية مع الشريك، أو عند ممارسة الجنس بعد انقطاع طويل أو عند ممارسة الجنس من قبل الشباب لأول مرة.

من الضروري أن يفهم الشخص ما الذي يحدث أثناء القذف، حيث يترافق القذف عند الرجال غالباً مع حدوث النشوة، وتعد النشوة فعالية ذهنية في حين يعد القذف فعالية فيزيائية.

ما هي المدة المثالية للعملية الجنسية؟

تختلف مدة استمرار العملية الجنسية (كممارسة للجنس ولا تتضمن فترة المداعبة قبل أو بعد ممارسة الجنس) لكنها تتراوح بشكل عام بين ٧ - ١٣ دقيقة، وقد تكون هذه الفترة قصيرة جداً فتستمر حوالي دقيقتين فقط كما أنها قد تكون طويلة فتستمر ما بين ١٠ - ٣٠ دقيقة.

تختلف هذه المدة باختلاف وضعيات ممارسة الجنس، كما أن اختلاف طبيعة العلاقة بين الشخصين تؤثر على هذه المدة، ويجب على كل زوج أن يعلم أنها حالة فريدة مختلفة عن غيرها، وأن كل منهما مسؤول عن حياتهما الجنسية ويمكنهما أن يتعاونوا معاً في جعل هذه الحياة أفضل.

نصائح طبية:

- من إحدى الطرق لتأخير حدوث القذف الضغط بواسطة الإصبع على القضيب من قبل الرجل أو المرأة أثناء ممارسة الجنس، ويتطلب ذلك التدريب المستمر، حيث تستمر مدة الضغط من ١٠ - ٢٠ ثانية. ولكن عند المبالغة في تكرار هذه العملية فقد تحدث ممارسة للجنس بدون قذف ولا يعد ذلك صحياً على المدى الطويل.
- يعد جيداً إجراء تمرين لعضلات Tazovogo، وهي نفس العضلات التي يستخدمها الشخص لإيقاف عملية التبول، وهو تمرين سهل ويمكن القيام به في أي مكان، وذلك من خلال تقليص هذه العضلة لمدة ٤ ثواني وحدوث استرخاء فيها لمدة ٤ ثواني. ويتكرر هذا التمرين عشر مرات.
- إن تمرين العضلات مفيد جداً فعند ممارسة هذا التمرين بمرحلة متقدمة قد يستطيع الشخص منع حدوث القذف أثناء النشوة بتقليص هذه العضلات وبذلك يحصل على كامل شعور النشوة دون حدوث القذف، مما يجعل من الممكن الاستمرار بالعملية الجنسية لفترة أطول.
- خفض الشعور بالضغط، حيث أن الشعور بممارسة الجنس كواجب

يتوافق غالباً مع إحباط، ومن الأفضل إجراء بعض تمارين التنفس العميق والبطيء للاسترخاء قبل ممارسة الجنس، ويفضل جعل ذلك جزءاً من نظام حياة الزوجين، حيث يتم الشهيق بعمق من الأنف، وحبس النفس لمدة قصيرة، ثم يتم الزفير ببطء من الفم. ومن الأفضل أن يقوم الزوجين بممارسة هذا التمرين معاً حيث أن تواقى التنفس يعطيها شعوراً بالحميمية، بالإضافة إلى أن الاسترخاء والتركيز يساعدان على تحسين الحياة الجنسية.

عند عدم الحصول على فائدة نتيجة هذه الخطوات، فقد يكون السبب مرضياً، لذا يجب مراجعة الطبيب المختص، وقد يحتاج تناول بعض الأدوية التي تسهم في العلاج. أخيراً، فإن هناك بعض الطرق لزيادة طول العملية الجنسية لتمتد لساعات، وهي تحتاج إلى مقالة منفصلة.

حافظوا على المياه

حافظوا عليها بأرواحكم...

إنها مستقبل أطفالكم...

إن فاتورتها كبيرة وخطيرة...

ولا داعٍ للهدر...



خطة لإزالة التورم حول العين

تستخدم العديد من المستحضرات التجميلية خلاصات نباتية متوفرة ببساطة. ومن أهم هذه النباتات هي خضار موجودة على طاولة الطعام كل يوم. ما نعرف عن الخضار هي أنها كمكبات للطعام على الطاولة، ولا نتخيل أن لها دوراً طبياً. واحد من الخضار المفيدة هو الخيار، وقد كان يستخدم في مصر القديمة كمصدر للماء التنظيف المفيد أثناء السفر. كما أن له فوائد طبية مفيدة منها إزالة التورم حول العين، وأحد الوصفات كالتالي:

المكونات:

خيار عدد واحد

ورقة صبر aloe vera

١٠٠ مل ماء ورد (ثلاثة أرباع كأس ماء)

ملعقة نشاء

ظرف شاي أخضر

التحضير:

تقطع الخيار بشكل جيد، ثم قطع ورقة الصبر وإزالة وجهي الورقة الأخضر فنحصل على الجزء الداخلي الشفاف الذي يشبه الجل. مزج الخيار والصبر وخلطهما بالخلط الكهربائي حتى تتحول لسائل. ثم استخدام مصفاة للتخلص من الألياف.

يوضع النشاء وظرف الشاي الأخضر (غير المفتوح) في وعاء، ثم يضاف ماء الورد ويسخن المزيج، ويوضع الوعاء في حمام ماء مغلي (وعاء آخر). بعد دقيقتين يصبح المزيج كالجل وبلون الشاي. ويعدها يضاف مزيج الخيار والصبر ببطء مع التحريك الجيد. ويمكن إضافة عدة نقط من زيت النعنع للحفاظ على المستحضر وإعطاء رائحة زكية.

الاستعمال والفوائد:

يحتوي الخيار والصبر على ٩٠٪ من محتواه ماء، بالإضافة لأنزيمات تساعد على تخلص المستحضر داخل الجلد. يستخدم الصبر كمنبتة لعلاج الحروق الناجمة من الشمس أو من المواد الكيميائية.

و يعتبر الشاي الأخضر مضاداً للأكسدة. أما ماء الورد فيعتبر مادة معقمة ومطرية للجلد. ويسمح النشاء بتشكيل كتلة لزجة (جل) يسهل التعامل مع المادة.

تستخدم لتخفيف التورم حول العين، ويبقى لفترة قد تصل لستة أسابيع في البراد دون أن يتلف. لكن يجب ألا يدخل في العين حتى بأدنى كمية!

تحذير: يمنع تطبيق هذه الوصفة على الجلد الحساس والمتضرر، كما يجب غسل اليدين فور لمسها، بالإضافة إلى عدم لمس العين.

يجب أن تكون المكونات نظيفة وذات نوعية جيدة وخالية من الشوائب. كما يجب الانتباه إلى أي حساسية لمركبات هذه الخلطة. لا يوضع هذه الخلطة على البشرة التهيجية أو المحمرة أو الملتهبة.

د. حنا جبور

hjabbour@med-syria.com

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. عبد الله سلمو

المسؤول الإداري

أ. هبة سلطان

متابعة الزبائن

أ. محمد أسعد فرّا

مدير تسويق

م. رشاد السيراوان

مدير فني

المستشارون العلميون

د. أيهم أحمد

د. علي علوش

د. عزام عمار

د. زهور السعد

د. رواء الجمال

د. ريم عليان

للاستفسار والإعلان

الإدارة العامة - اللاذقية:

أ. عبد الله سلمو

041552447

0956-933235

مكتب حلب وإدلب:

أ. محمد أسعد فرّا

هاتف: 021-2224748

فاكس: 021-2224778

0944-648771

aleppo@med-syria.com

مكتب طرطوس:

أ. ثائر جبور

043 604572

0944 251503

مكتب حمص:

د. طارق حسن

0955644699

مكتب دمشق:

أ. قاسم فزع

011 5145164

0940 641488

info@med-syria.com

عنوان الإدارة: اللاذقية - مشروع الربجي -

خلف الهجرة والجوازات - ط أرضي.

كافة المراسلات تتم باسم المدير المسؤول

PHOBIA

سيد الهوامش

وجدت الشلة لقباً مناسباً لصديق لنا، سميناه «سيد الهوامش».

وسيد الهوامش شخص موسوس يعيش في عالمه «الخاص»، وهو ذو قناعة راسخة مثل كل السوريين أنه الوحيد على صواب.

سيد الهوامش مشهور بأنه مهووس بالمواعيد، وهو يستعد لأي موعد قبل ساعات، حتى لو كان الحلاق....

يخرج سيد الهوامش من منزله ليصل إلى بيت الجيران قبل ربع ساعة، رغم أن المسافة مشياً لا تتجاوز ثلاثة دقائق. إنه يترك وقتاً إضافياً كهوامش احتياطياً للطوارئ.

سخرنا جميعاً من صديقنا الشهير «سيد الهوامش» عندما قرر أن يسافر من حلب إلى دمشق لأن لديه موعداً في التاسعة صباحاً. فبدل من أن يركب القطار الذي يصل في الثامنة قرر أن يركب قطار يصل في الخامسة. لأنه يرى أن ساعة واحدة ليست هامشاً كافياً، ولسخرية الأقدار تعطل القطار وتأخر ثلاثة ساعات، واضطر الركاب إلى استخدام مختلف وسائل النقل التي توفرت في وقت الصباح المبكر... سواء كانت سرفيس أم دراجات نارية... أم حماراً لونه بني مخضر.

وقد وصل سيد الهوامش إلى مواعده في التاسعة إلا خمسة دقائق...

وعندما عاد تمكّم علينا كلنا.

للأسف الشديد... لم نعرف أن القطار الذي يصل في الثامنة يومها، وصل في الثامنة إلا خمس دقائق...

«سيد الهوامش» وصل إلى بيتي وأيقظني في التاسعة إلا رباعاً صباحاً، عندما كان موعدنا في التاسعة. فتحت الباب وأنا لم أستيظ بعد، حقدتُ عليه، وتركته خارجاً لمدة ربع ساعة، شربت فيها الشاي وأفطرت... ثم أدخلته في التاسعة... ودقيقة...

وعلى عكس سيد الهوامش... وعندي أحد أصدقائي أن يأتي إلى موعدنا في السابعة، لكنه تأخر قليلاً... حتى الحادية عشر والنصف... ولم يضطر حتى للاعتذار أو الاتصال... أو حتى الشعور بالذنب...

ولم يهم أبداً بالساعات التي قضيتها مسجوناً أنتظره...

لسبب ما يعتقد معظم السوريين أن الالتزام بالمواعيد رفاهية... مثله مثل حزام الأمان... أو تنظيف الأسنان كل يوم بالفرشاة...

لا أعرف لماذا يعتقد كل شخص بأن مواعيده هي أهم من وقتي، سيد الهوامش يريد أن يثبت أهمية بأن يأتي مبكراً، وآخرون يأتون على راحتهم. فأنا أيضاً لدي أمور هامة... كاللعب على الإنترنت... والاستماع اليومي لنقّ زوجتي مثلاً...

لا أعرف لم لا يستخدم الناس تقنية حديثة...

موجودة في الأسواق منذ حوالي... خمسمئة سنة...

الساعات مثلاً...