

## «سانوفي» تسحب 800 ألف جرعة من لقاح «انتش 1 ان 1»

الأمراض والوقاية منها أن نحو 800 ألف جرعة من اللقاح من الدفعات وزعت على مقدمي اللقاح. وقالوا إن الدفعات الأربع اكتشفت في إطار برنامج لإختيار الجودة وإن الشركة أخطرت أيضا إدارة الأغذية والدواء الأمريكية. ولم تحدد وجهات الدفعات التي وزعت في شهر نوفمبر. وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «مع أن المحتوى المضاد للفيروسات في هذه الدفعات اقل من معدل المواصفات للمنتج إلا أن المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها وإدارة الأغذية والدواء متفقتان على أن الانخفاض البسيط في محتوى المضاد من غير المحتمل أن يتسبب في خفض كبير في استجابة المناعة بين الأشخاص

«واشنطن / مناجيات» قال مسؤولون أمريكيون إن شركة سانوفي أفنتيس المصنعة للقاحات تقوم بسحب 800 ألف جرعة من لقاحها المضاد لفيروس «انتش 1 ان 1» المعروف باسم أنفلونزا الخنازير الخاص بالأطفال لأنه ليس فعالا كما ينبغي. وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إنه ليس هناك مخاوف بشأن السلامة وأن الأطفال الذين حصلوا بالفعل على اللقاح لن يحتاجوا إلى تحصينهم مرة أخرى. وقالت في رسالة إلى رجال الصحة المحليين ورجال الاستعلامات ومخيمات الأطباء إن اللقاحات المعنية هي أربع دفعات من المحاقن المعبأة سابقا لأطفال أقل من ثلاث سنوات. وقالت متحدت باسم المراكز الأمريكية لمكافحة



## إشراف: إدارة المنوعات

# تبييض الأسنان

تبييض الأسنان هو عملية تتم لتفتيح لون أحد أو كل الأسنان ويمكن تبييض الأسنان عن طريق طبيب الأسنان أو بطرق أخرى تقليدية إلا أن الطرق الأكثر فاعلية هي بالطبع تلك التي يستخدمها طبيب الأسنان. وبعض وسائل التبييض التقليدية هي التي تتم باستخدام مجموعة وسائل تبييض أو معاجين أسنان ويمكن القول إنها كلها وسائل (أخدم نفسك بنفسك). وبالرغم من كون هذه الوسائل في متناول الجميع إلا أن تبييض الأسنان لدى الطبيب يمنحك في معظم الأحيان نتائج أفضل بكثير. كما يمكن للطبيب أن يوفر العديد من الخيارات كالتبييض الداخلي والخارجي ، وغالبا ما يستخدم التبييض الداخلي لتفتيح لون سن واحدة قد تكون أكثر قتامة من الأسنان الأخرى وعادة ما يستخدم هذا النوع من التبييض مع الأسنان التي خضعت لعملية نزع عصب ما ينتج عنه اللون الداكن ، وفي هذه العملية يقوم الطبيب باستخدام كبسولة قطنية مبللة بالمحلول المبيض (عادة ما يكون بيروكسيد الهيدروجين بتركيز يبدأ من 35 ٪) لمدة من بضعة أيام إلى أسبوع) وقد يسيطر نوع معين من الضوء على السنة لتسريع عملية التبييض. أما في حالة التبييض الكلي فيقدم الطبيب أحد خيارين إما التبييض في العيادة أو توفير وسائل التبييض لكي يستعملها المريض بالمنزل. ولا يكون التبييض في المنزل أقل تكلفة منه في العيادة ، وفي هذه

الحالة يقوم الطبيب بأخذ مقاسات الأسنان وعمل العديد من الأطقم لكي يستخدمها المريض وغالبا ما تكون هذه الأطقم شفافة وتحتضن فراغا كافيًا لحمل المادة المبيضة وتثبيتها على الأسنان. وتعتبر هذه الطريقة أفضل من الطرق التقليدية لأنها تضمن عدم ملاصقة محلول التبييض للثة ما يقلل الشعور بالحساسية. أما عن التبييض الأعلى ثمنا وهو الذي يتم في العيادة ، وهو له من المميزات ما يبرر غلو ثمنه فهو أسرع وأكثر ملائمة وله نتائج فعالة فقد ينتج عن الجلسة الواحدة نتائج قد تستغرق أسبوعين للحصول عليها بالتبييض في المنزل أضف إلى ذلك أن العملية كلها تتم تحت ملاحظة الطبيب المختص. ويبدأ الطبيب بعمل فاصل بين الأسنان والثة باستخدام مادة معينة كي تمنع محلول التبييض من الوصول إلى اللثة وبمجرد عزل اللثة ينوع عن بعضها يقوم المختص بإضافة طبقة من المحلول إلى الأسنان وبعدها يقوم بوضع نظارات طبية خاصة لحماية أعين المريض ثم يسلط نوعا معينا من الضوء على أسنان المريض ويقوم الطبيب بالتأكد من أن كل شيء يجري على مايرام مع تكرار وضع مادة التبييض عدة مرات. وبعد الانتهاء من العملية يقوم الطبيب بإزالة المادة المبيضة وإضافة معجون غني بالفلورايد إلى الأسنان. وينصح الطبيب بعدم التدخين وأكل الفواكه والكحول الملونة لمدة قد تصل إلى أسبوعين .



## أنت تسأل ونحن نجيب

إعداد / د. أميمة



السؤال : ابنتي عمرها سنتان ونصف سنة . تعاني من قصر النظر وقد بلغ "4.5" ، أرجو إفادتي.. هل هناك علاج ؟ وهل سيضعف النظر أقل من ذلك أم لا؟

أمين راشد / عدن

### الإجابة:

إن العلاج الوحيد لابنتك في مثل هذه السن هو ارتداء النظارة الطبية، والنظارات الطبية للأطفال تصنع من مواد معينة غير قابلة للكسر حتى لا يتعرض الأطفال لأي مخاطر أثناء ارتداء النظارة. وينبغي عليك أحي العزيم متابعة مقاس النظر لطفلتك كل سنة؛ وذلك للتأكد من عدم تغير المقاس . وفي حال ظهور أي اختلاف يتم استبدال النظارة بأخرى ، سواء كان هذا الاختلاف سلبيا أم إيجابيا ؛ وذلك للحفاظ على حدة الإبصار لدى الطفلة، وبعد اكتمال نمو الطفلة تماما، ويكون ذلك غالبا في سن الثامنة عشرة، يتوافر لدينا العديد من الحلول البديلة للنظارة الطبية مثل العدسات اللاصقة . أو إجراء عملية الليزك. ولا يوجد لدي أي نصيحة أخرى سوى التأكيد على ضرورة المتابعة الدائمة لنظر الطفلة لدى طبيب العيون؛ لضمان عدم تدهور حالة ابنتك.

السؤال : استشارتي هي عن دخول زيت في عيني اليمنى؛ حيث إن كبسولة فيتامينات "زيت كبد الحوت" ففقت بها، ونتيجة ذلك غسلت عيني ووضعت بها قطرة معقمة لمرة واحدة، وحدث ذلك منذ عدة أشهر، وأريد أن أعرف إذا كان الأمر له آثار جانبية على عيني، وهل يستدعي أن أذهب للطبيب؛ أم أن الأمر لا يستدعي ذلك، أم أن قرار الذهاب للطبيب جاء متأخرا؟

أمل محمد عبدالله / عدن

### الإجابة:

إن العين من أكثر أعضاء الجسم حساسية؛ لذا يجب علينا الحرص عند التعامل معها، وفي حال دخول أي مادة غريبة في العين فمن أهم الخطوات لحمايتها من تلك المادة، هي الغسل المتكرر لها بالماء الجاري، وهو ما فعلته أنت بعد دخول الزيت لعينك، ولكن أحب أن أطمئنك عزيزتي أن الكبسولات المحتوية على زيت كبد الحوت تحتوي على "فيتامين د"، وهذا الفيتامين غير ضار بالعين، وغسيل العين الذي قمتم به يكفي لإزالة الآثار الهشبية للزيت، وما دام قد مر أكثر من 3 أيام من دون أن تظهر أي مشكلة بالعين فلا داعي للقلق أبدا.

السؤال : كثيرًا ما أسمع عن جوب فيتامينات مقوية للشعر، وأنا شعري من النوع الجاف الذي يتساقط كثيرا وفيه قشرة، أستعمل شامبو ضد القشرة. وسؤالي هو: هل فيتامينات تقوية الشعر مفيدة وتنصح باستعمالها؟ وإن لم تكن مفيدة فما هو الحل بالنسبة لتساقط الشعر عندي؟ علمًا بأن والدي أصلع من الأمام أي من الجبهة إلى أعلى الرأس .

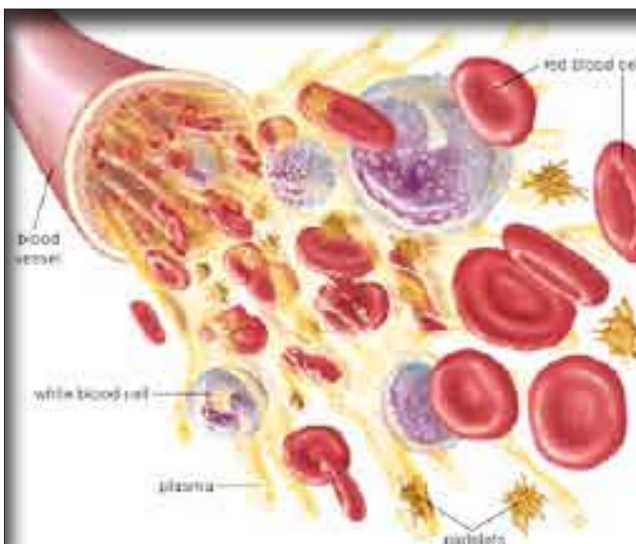
عادل أنور عبدالله / لحج

### الإجابة:

إن استعمال الفيتامينات وحدها لا يكفي؛ وذلك لأن سقوط الشعر له أسباب عديدة وفي مثل حالك فإن القشرة ربما يكون لها دور كبير في سقوط شعرك ، وننصحك بالآتي :  
1 - استخدام شامبو يحتوي على سليينيم سلفايد 2.5 ٪ - Seleni- sulfide أو كتوكونازول 2 ٪ - Ketokonazol على أن يستخدم يومًا بعد يوم لمدة أسبوع، ثم مرتين أسبوعياً على أن يترك على الشعر لمدة 10 إلى 15 دقيقة، ثم يغسل.  
2 - استخدام لوسيون يحتوي على بيتاميثازون Betamethazon + حمض سلسليك.  
3 - تناول كبسولات تحتوي على فيتامين "ب" ومعادن، خاصة الحديد والزنك.  
هذا إذا كان سقوط الشعر يحدث بصورة متوازنة من فروة الشعر كلها، أما إذا كان سقوط الشعر من مقدمة الرأس فقط أو من الجانبيين فقط ؛ فهو ما نسمة بـ بوار صلع وربما كان للعامل الوراثي أثر في ذلك.  
وفي هذه الحالة ننصحك بما سبق بالإضافة إلى استعمال لوشن يحتوي على مينوكتيديل 2 ٪ - Minoxidil مرتين يوميًا بانتظام، وستحصل على نتيجة جيدة بعد ثلاثة إلى أربعة أشهر، ولكن عليك المحافظة على الاستمرار في الدهان، حتى بعد توقف سقوط الشعر وعودة إنبات ما سقط حتى لا يعاود السقوط مرة أخرى.

## صفائح دموية صناعية توقف النزيف

الاصطناعية الجديدة بقدرتها على العمل بنفس طريقة الطبيعية من دون التسبب بأي أضرار وبشكل أسرع بنسبة 23 ٪ .



### «واشنطن / مناجيات»

ابتكر العلماء صفائح دموية صناعية قادرة على مساعدة النظام الفسيولوجي في وقف النزيف الداخلي والخارجي . وأشارت مجلة "ساينس ترانزلاشنال ميديسين" إلى أن البحث أجراه علماء بجامعة كيس وسترن ريسرف الأمريكية عقب تحليل الوسائل التي يتبعها الجنود الأمريكيون في معارك العراق وأفغانستان لوقف النزيف. وصرحت عضوة فريق البحث إرين لافيك للمجلة: "الجنود طوروا تقنيات ممتازة لوقف النزيف الخارجي، والصفائح الاصطناعية من شأنها المساعدة في سرعة العلاج للنزيف بأنواع المختلفة". وتعد الصفائح الدموية هي القاعدة البنوية والكيميائية لتجلط الدم الذي يساهم في وقف نزيف الجراح. وتتميز الصفائح

## نقص الماء في الجسم يقلل الذكاء



نقص كمية الماء داخل الجسم والاستهانة بالعطش يؤثران بشكل ملحوظ على مستوى ذكاء الإنسان هذا ما أكدته إحدى الدراسات الطبية التي أجريت في بريطانيا وقد أوصى القائمون على الدراسة بضرورة شرب كميات من الماء والسوائل تتراوح ما بين 6 إلى 8 لترات يوميا حتى يحافظ الجسم على المعدل الطبيعي للمياه بداخله ومن ثم الحفاظ على مستوى الذكاء الذي يتطلب وجود نسبة معينة من الأملاح المفيدة والتي توجد فقط في المياه. وأشار باحثون إلى أن عيوب المياه الغازية من الممكن أن تسبب خطورة على الإنسان في حالة زيادة نسبة المعادن والأملاح الموجودة فيها كما يزعم أصحاب شركات المياه أنها تدمم بالأكسجين وهذا مخالف للواقع حيث يحصل الجسم على حاجته من الأكسجين من خلال الهواء بصورة طبيعية .

## حقن الحديد علاج فعال لمرضى القلب

إجمالي 459 مريضا بقصور مزمن في وظائف القلب و75 مركزا طبيا في أوروبا والأرجنتين. وقد تلقى ثلثا المرضى «304 أشخاص» جرعات حقن أسبوعية بمادة الحديد، لتعويض نقص المادة، تم تلاءم علاج شهري في حين تلقى الثلث الباقي «155 شخصا» «البلاسيبو» أي العلاج الوهمي الذي يتم خلاله إيهام المريض بتناول دواء هو في الحقيقة بلا قيمة لدراسة التأثير النفسي على المرضى. وأظهر المرضى الذين تلقوا علاج الحقن بالحديد تحسنا واضحا في حالتهم الصحية وقدرتهم على الحركة وبذل مجهود، مقارنة بالذين تلقوا البلاسيبو.

«برشلونة / مناجيات» أظهرت دراسة أجراها أطباء بمستشفى «مار دي برشلونة» بالمدينة الإسبانية أن حقن مادة الحديد عبر الوريد للمرضى الذين يعانون من قصور شديد في وظائف القلب يؤدي إلى تحسين وظائفهم الحيوية وحالتهم بشكل عام. وأوضحت الدراسة التي شملت 75 مستشفى في 11 دولة أن أسلوب العلاج بحقن الحديد في الوريد يؤدي إلى تحسين حالة المصابين بأمراض القلب، وقدرتهم على القيام بمجهود. وشملت الدراسة التي نشرت في مجلة «زا نيو إنجلند جورنال أوف ميديسن» التي أجريت من يونيو 2007 إلى ديسمبر 2008 ،



إذا كنت معتادا السفر بالطائرة فمن الأفضل ألا تكون ممن يعانون من الادم الأذن الوسطى والافتضطر إلى تغير وسيلة سفرك. تتكون الأذن من ثلاثة أجزاء وهي الأذن الخارجية وهي الجزء الخارجي المرئي من الأذن بالإضافة إلى القناة الداخلية والتي توصل إلى الأذن الوسطى والتي تتكون من طبلة الأذن وعظام الأذن والغراغ وراه الطبلة، ثم هناك الأذن الداخلية وتحتوي على نهايات أعصاب دقيقة للتحكم في السمع والحفاظ على توازن الجسم. ولكن الأذن الوسطى هي التي تتسبب في عدم الراحة أثناء السفر بالطائرة نتيجة لتغير ضغط الهواء في الفراغات خلف طبلة الأذن. ولتوضيح ذلك يجب علينا أولا أن نفهم طريقة وصول الهواء لتلك الفراغات لأن البيض يعتقد أن الهواء يدخل إلى الأذن الوسطى من خلال الأذن الخارجية وهو اعتقاد خاطئ تماما. عادة وأثناء عملية البلع قد نسمع طرقة خفيفة داخل الأذن وهذا هو صوت الهواء وهو يدخل إلى الأذن الوسطى عبر قناة فوق الأذن تدعى قناة استاكويوس ولهذه القناة دور مهم في وظائف الأذن الوسطى حيث أنها تتحكم في الضغط الجوي داخل الأذن وهذه الوظيفة تتم عن طريق تبادل الهواء مع تجويف الأذن. وتبدأ مشاكل الأذن الوسطى عندما يختلف ضغط الهواء على جانبي طبلة الأذن مما يولد شعورا بانسداد في الأذن عامة. تتلخص مشاكل الأذن مع السفر بالطائرة بكون هذا النوع

## آلام الأذن والسفر بالطائرة

لا تسرف في الطعام وتجنب التخممة ، واجعل ثلث المعدة للطعام ، وثلثها للماء ، وثلثها للهواء .. أرشدنا إلى ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم