



جهاز طبي محمول يخفف الصداع

النصفي قبل حصولها، والتي تأتي على شكل بقع من الضوء وخطوط متعرجة يراها المريض، بالإضافة إلى عوارض أخرى مثل الشعور بالوخز أو "التنميل" والصعوبة عند الكلام. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية "لانسيت نيورولوجي" فإن النبضات المغناطيسية كانت فعالة في التخفيف من الشعور بالألم، إذ تبين أن الكثير منهم لم يشعروا به بعد استخدام الجهاز. وقال الدكتور هانس كريستوف داينر من مستشفى جامعة إيسين في ألمانيا "إن استخدام أس تي أم أس" قد يشكل خطوة رئيسية على الطريق لعلاج الصداع النصفي".

من جانبها، رحبت المديرة التنفيذية لصندوق الصداع النصفي في بريطانيا وندي توماس بفكرة الجهاز ولكنها شددت على ضرورة إجراء تجارب جديدة على هذا الجهاز قبل وصفه للمرضى.

تدريجياً / منوعات :
قد يشكل جهاز طبي محمول جديد يطلق نبضات مغناطيسية إلى الجزء الخلفي من الرأس بديلاً عن الأدوية التي يتناولها المرضى الذين يعانون من الشقيقة أو الصداع النصفي. وقال باحثون إن الجهاز لا يترك أي آثار جانبية على المرضى ويمكن استخدامه بسهولة في المنزل، ولكنهم قالوا إن هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة الأوقات التي يمكن استخدامه فيها. وأجرى خبراء من كلية البرت أينشتاين الطبية في نيويورك تجارب على الجهاز من أجل التأكد من سلامته وفعالته، علماً أن تجارب قد أجريت في الماضي على أجهزة مرتفعة الثمن. ويطلق الجهاز الذي يمكن حمله باليد نبضة تنبيه مغناطيسية واحدة "أس تي أم أس" لتعطيل النشاط الكهربائي في الدماغ المسبب للأعراض الأولية للصداع



الطب والحياة

إبرة تحقن الجسم دون ألم



تدريجياً / منوعات :
يعرف باسم "بوليمر" قابل للذوبان في الماء، وهو يتحلل عند ضغطه داخل البشرة. وأشار تاكادا إلى أن علماء آخرين حاولوا استخدام السكر لصنع هذا النوع من الإبر لكن جهودهم باءت بالفشل لأن السكر يفسد عند حرارة تفوق 100 درجة مئوية. وأكد أن برنامج الحقن الجديد الذي طوره سيصبح متوفراً في المستشفيات اليابانية خلال سنتين.

وتوصل بروفيسور ياباني إلى اختراع وسيلة للتخفيف وحقن الأدوية في الجسم من دون ألم بعدما طور إبراً في منتهى الصغر. ونقلت صحيفة "دايلي تلغراف" البريطانية عن كانجي تاكادا من جامعة كيوتو للصيدلة قوله إنه تمكن من تطوير إبر في منتهى الصغر لا تكسر باطن البشرة ولا الطبقة الثانية من الجلد. وأوضح أن الإبر مصنوعة من مركب كيميائي

يستنشق عبر الأنف

عقار يقي من الأنفلونزا من جرعة واحدة

تدريجياً / منوعات :
يؤدي إلى حدوث وباء واستخدموا العقار أيضاً في الوقاية من الإصابة. وأثار وباء أنفلونزا "اتش 1 ان 1" الأخذ في التراجع حالياً اهتماماً جديداً بتطوير عقاقير أفضل لمحاربة الأنفلونزا التي تؤدي بحياة ما بين 250 ألف شخص إلى 500 ألف على مستوى العالم في (عام عادي) وأكثر بكثير من ذلك في حالة حدوث وباء حاد.

وقالت منظمة الصحة العالمية أنه من السابق لأوانه الإعلان عن أن وباء أنفلونزا الخنازير (اتش 1 ان 1) بلغ ذروته لكن المنظمة أشارت إلى أن الفيروس لم يكن حاداً كما كان يخشى. وما زال "اتش 5 ان 1" منتشرًا ويقول خبراء أنه قد يتطور في أي وقت إلى صورة تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر وهو أكثر هلاكا بكثير من الأنفلونزا العادية.



واشنطن / منوعات :
أعلن باحثون أن جرعة واحدة من عقار تجريبي للأنفلونزا يحمي الفئران من الأنفلونزا الطيور "اتش 5 ان 1" بدرجة أكبر من العقار المفضل "تاميفلو" ويمكن أيضاً أن يقي من الإصابة به. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على العقار "سي إس 8958" أو "لانيناميفير" الذي تصنعه شركة دايتشي سانكويان جرعة واحدة بالاستنشاق أعطت نتائج أفضل من تاميفلو في الإبقاء على حياة الفئران لدى إصابتها بجرعة مميّنة في المعتاد.

ويغطي هذا التقرير الذي نشر في دورية المكتبة العامة للعلوم واحدة من عشرات الدراسات الجارية عن مجموعة جديدة من عقاقير الأنفلونزا التي طورتها مجموعات مختلفة من الشركات. وكتب يوشيهيرو كاواوكا من جامعة ويسكونسن وزملاء له في تقريرهم "من المهم أن جرعة مفردة من عقار سي إس 8958 - أعطت أثراً وقائياً أقوى وأطول مدى للفئران من فيروسات الأنفلونزا اتش 5 ان 1 مقارنة بالآثار التي يحدثها عقار أوسلتاميفير "سومات". وأعطوا جرعة واحدة للفئران بعد ساعتين من إصابتها بفيروس اتش 5 ان 1 الذي يخشى الخبراء أن

مدير عام التثقيف والإعلام الصحي بوزارة الصحة العامة والسكان لصحيفة (الأكابير) :

توحيد الرسالة الصحية هدف أساسي في نشر التوعية الصحية



ورشنة تدريب للإعلاميين حول دليل الرسائل الصحية

شعاع / ابتسام العسيري :
أنشئ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي في العام 1976م ، باهتمام من وزارة الصحة العامة والسكان التي أولت قضايا الرعاية الصحية والتثقيف الصحي أولوياتها ، حيث تعتبر عملية التوعية من الأساسيات لدى وزارة الصحة . ولما كان للمركز دور كبير في تثقيف الناس وتوعيتهم فيما يخص صحتهم والمخاطر المحدقة بالصحة العامة وكذا تحقيق أهداف إستراتيجية الصحة العامة في القضاء على الأمراض وخفض معدل الوفيات ، فإن المركز ينفذ برامجه في كافة محافظات الجمهورية مستهدفاً الفئات المؤثرة والمتأثرة في المجتمع ، منسقا برامجه عبر إدارات في كل محافظة تسمى إدارة التثقيف والإعلام الصحي في مكاتب الصحة العامة والسكان ، وعبر منسقي التثقيف الصحي في كافة مديريات المحافظات. وبهذا الصدد أفادنا الأخ ناصر العسبي مدير عام التثقيف والإعلام الصحي بوزارة الصحة العامة والسكان فيما يخص المركز وأنشطته بالمعلومات التالية ..

تدريب متطوعين للعمل الصحي المجتمعي قناة توعوية مهمة ينفذ المركز برامجه التوعوية عبرها

تثقيف الإعلاميين في الجانب الصحي يؤدي دوراً أساسياً في إيصال الرسائل الصحية لكافة شرائح المجتمع



دورة تدريبية للإعلاميين



ناصر العسبي

بين كل مكاتب المديريات في المحافظات، مبيناً أن هناك بطلاً في هذا الجانب بسبب هذه الرسائل الصحية إلى كافة فئات المجتمع وبقوالب سلسلة يتقبلها الناس ويستوعبونها ، وقال هذا ما تم فعلاً من خلال الدورات التي أقيمت حتى الآن ، ونوه بثمار هذه الدورات للإعلاميين حيث بدأت توتئ ثمارها من خلال ما يلاحظ من نشر المعلومات الصحية في الصحف والبرامج الإذاعية والتلفزيونية ، وهذا يدل على أن هذه الدورات فعلاً قطعت شوطاً كبيراً في الهدف الرئيسي الذي نسعى من خلاله إلى خلق توعية مجتمعية في جانب الصحة العامة .

تثقيف الإعلاميين في الجانب الصحي ، ولفت إلى الدورات التي تستوعب الإعلاميين والتي بدأت نهاية العام الماضي بالتنسيق مع وزارة الإعلام في تثقيف فئة الإعلاميين وتدريبهم على كيفية تبني القضايا الصحية وتناولها في مقالاتهم وإدراجهم إياها ضمن

التثقيف والإعلام الصحي بوزارة الصحة العامة والسكان " إن لهم استهدافاً آخر فهم بالأساس بحسب دراستهم الجامعية والتخصصية يحصلون على قدر كاف من التثقيف الصحي والرعاية الصحية وفي مجال عملهم يستوعبون هذه الرسائل أكثر من غيرهم ، وبالتالي تتضمن رسائل المركز التثقيفية هؤلاء الأطباء وكذا العاملون الصحيون لتعزيز عملية التواصل عبر دورات مهارات الاتصال والتواصل والمشورة ونوه بأن المركز قام بعمل هذه الدورات في أغلب محافظات الجمهورية على الرسائل الصحية الأساسية ، وأضاف " أن التنسيق يتم

22 إدارة و333 منسقا

أوضح الأخ ناصر العسبي " أن لدى المركز 22 إدارة و333 منسقا في كل مديرية في عموم المحافظات . وقال " البرامج التي ينفذها المركز تتفاوت وتم بحسب أنشطة كل محافظة، كما يقع على عاتق المركز الوطني تنفيذ جميع حملات التوعية الصحية، كما حدث في الحملات ضد شلل الأطفال وكذا الحصبة، وحملات التوعية حول الملاريا والبلهارسية ، وأيضا الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ، وكل القضايا التي تتضمنها أولويات وزارة الصحة العامة والسكان ، تستهدف جميع فئات المجتمع وخصوصاً الأمهات والأباء، بحسب الرسائل التي نخطط لإيصالها للمجتمع " .

برامجه يتم تنفيذها

وعن هذا الموضوع أوضح الأخ ناصر أن المركز يقوم حالياً بنشر رسائل توعوية موحدة يتضمّن دليل التثقيف الصحي المجتمعي ، وقال " إن هذا الدليل عمل لتوحيد الرسالة على مستوى كل الفئات، مشيراً إلى أن المركز قام بتدريب متطوعين في المجتمع كقناة من القنوات التي تقوم بتنفيذ برامج التوعية عبرها ، ونوه إلى دور الإعلام في عملية التوعية لما له من أهمية كبيرة في نشر الثقافة الصحية وإيصالها للمجتمع ، وقال :كل هؤلاء من شأنهم توحيد الرسالة الصحية التي يشغلقون عليها ويحتويها هذا الدليل لتكون اللغة سهلة سواء عبر الإذاعة أو التلفزيون أو الصحافة المقروءة أو المتطوعين المجتمعيين ..

تأهيل الأطباء على مهارات التواصل

أما بالنسبة للأطباء والعاملين في المجال الصحي قال الأخ ناصر مدير عام

استخدام المشاية

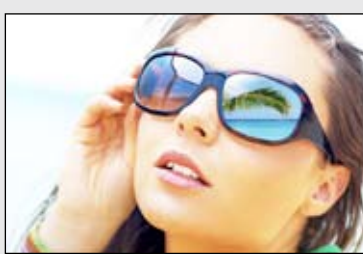
قد يضطر المريض إلى استخدام المشاية الطبية بناء على نصح الطبيب وقد يرجع ذلك إلى الحاجة للتعافي من عملية جراحية أو إصابة أو للتغلب على فقدان التوازن عند كبار السن. وقد تساعد المشايات على الوقاية من السقطات إلا أنه من المهم جداً التدريب على استخدام المشاية جيداً والتعرف على مخاطر استعمالها.



ونصح من يستعمل المشاية بالآتي :
• عدم رفع المشاية كلياً من على الأرض.
• تجنب الارتكاز على جانب معين من المشاية.
• عدم التحرك بالمشاية بسرعة.
• عدم جذب المشاية عند محاولة النهوض.
• عند الجلوس يجب التأكد من ثبات المقعد.

كيفية اختيار النظارة الشمسية

ينتج عنه ظهور المياه على العينين وتآكل خلايا قرنية العين وسرطان الجلد حول العينين. وللحصول على أفضل حماية للعينين من الأشعة الضارة تنصح الجمعية باختيار النظارات الشمسية بالمواصفات الآتية :
• تعمل على تخفيف الوهج عن العينين.
• تنقي من 90 إلى 100 ٪ من الأشعة فوق البنفسجية.
• تغطي العينين كلياً.
• تكون مريحة للعينين والوجه.
• لا تتداخل مع رؤية الألوان.
ويمكن التأكد من هذه المواصفات عند شراء النظارة من محلات بيع النظارات الطبية المعتمدة مع الابتعاد عن استخدام النظارات التي تباع في غير هذه الأماكن لكونها تشكل خطورة على الرؤية.



14 أكتوبر / منوعات :

تعمل النظارات الشمسية على حماية العينين من التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية التي تصحب أشعة الشمس. وتقول الجمعية الأمريكية لمنع العمى إن التعرض المطول للأشعة فوق البنفسجية

متى تلجأ للمنومات؟

تعتبر الأدوية التي تساعد على النوم من أكثر علاجات الأرق المرضي شيوعاً إلا أنها ليست بالضرورة العلاج الأمثل. وقد برهنت الأبحاث العلمية على أن بعض مرضى الأرق قد يشعرون بتحسّن عند إدخال تعديلات على أسلوب حياتهم بشكل عام كإدخال تعديلات على مواعيد تناول الوجبات أو ممارسة التمارين الرياضية أو حتى تغيير مناخ النوم. كل هذه قد تكون أساليب أسهل وأقل خطورة من استعمال الأدوية التي قد يكون لها أعراض جانبية تؤثر على جوانب أخرى من حياة الإنسان . وتوضح الأبحاث كيفية معرفة ما إذا كانت حالة مريض الأرق تستدعي استخدام الأدوية المنومة:
• إذا كانت حالة الأرق تؤثر على الأنشطة اليومية مثل أداء العمل والقيادة.
• إذا لم تفعل محاولات تعديل أساليب حياتية كالنظام الغذائي والرياضة في القضاء على الأرق.
• إذا كانت حالة الأرق تبعث على الاكتئاب والمشاكل النفسية.
• إذا كانت حالة الأرق مؤقتة كالتي تنتج عن الانتقال من بلد إلى بلد أو أعراض ما قبل حلول الدورة الشهرية.



للأشخاص محبي الطعام المحترق .. الأطعمة المتبقية أسفل أواني الطعام تسبب السرطان فتجنبوا تناولها !!