



نفذت 232 عملية لإزالة المياه البيضاء

مؤسسة البصر الخيرية تختتم المخيم المجاني الـ 43 في البيضاء

كما تم توزيع الأدوية لـ 2500 مريض . وقال محمد الحميري ممثل مؤسسة البصر الخيرية العالمية في اليمن في تصريح للصحيفة « شارك أكثر من 20 كادرا من الأطباء والمتخصصين في جراحة العيون وفنيي عمليات وفريق مساند من مستشفى مكة بعدن ومستشفى هيا في المكلا » ، مضيفا بأن إقامة هذه المخيمات تهدف إلى تقديم الرعاية الصحية للمحتاجين الذين لا يقدر على تحمل نفقات العلاج أو إجراء العمليات الجراحية لأنهم لا يملكون المال الكافي في المرافق الخاصة .

14 أكتوبر / خاص : نفذت مؤسسة البصر الخيرية العالمية المخيم الطبي المجاني الـ 43 لجراحة العيون وزراعة العدسات بالتنسيق مع الإدارة العامة للتعاون الفني بديوان وزارة الصحة ومكتب الصحة العامة والسكان بمحافظة البيضاء خلال الفترة من 15 - 21 مايو في إطار برنامج مكافحة العمى في اليمن بمديرية مكيراس . وقد تم استقبال الحالات المرضية من مختلف الأعمار من الرجال والنساء وتم معاينة أكثر من أربعة آلاف شخص ونفذت 323 عملية لإزالة المياه البيضاء وزراعة العدسات ، ووزعت أكثر من 800 نظارة



الطب والحياة

عدو صغير لكنه فتاك

الملاريا .. أجنحة الموت الصغيرة

الملاريا مرض طفيلي قاتل تنقله إناث البعوض أثناء امتصاصها دم الإنسان

□ كتب/رياض الزواحي

إذا قدر للإنسان أن يبتلى فمن الأفضل أن لا يستهين بأصغر الأشياء لان الاستهتار قد يقتل الفيل على يد نملة ، ويقال في التاريخ إن فأرا صغيرا سبب انهيار سد مأرب في بلادنا اليمن السعيد فتحول الناس من سعداء إلى مشردين لهذا يجب أن يدرك كل الناس أن الاستهتار لا يخلف غير الندم وهذا بالتأكيد ما يحصل في قصة الملاريا التي توزع الموت على أجنحة البعوض الصغيرة القاتلة في بقاع شتى من العالم ، و إن قال أحد كيف ؟ فنستقل الحقيقة بدون مبالغة أو تهوين وبالاستعانة بمصادر ودراسات رسمية موثقة تؤكد أن الملاريا تحصد أرواح مليون شخص في العالم سنويا بسبب الطفيليات التي تنقلها البعوضة عند لدغها للإنسان .. لهذا يجب أن نتصدى للملاريا التي باتت أخطر من الأسلحة الفتاكة في الحروب الدائرة على وجه الأرض والتي لا يصل ضحاياها إلى المليون قتيل في كثير من الأحوال بعكس بعوض الملاريا الذي يحصد أرواح الأطفال والحوامل والرجال بدون رحمة .



والسرعة في إسعاف المريض تنقذ حياته . وفي حالة الإصابة بالملاريا وبعد إسعاف المريض وتقرير العلاج لابد من توفير رعاية منزلية للمريض من خلال الالتزام بالتام بالعلاج والتقييد بالأدوية وبمواعيد ومعايير جرعة العلاج والابعد من تزويد المريض بالسوائل المختلفة لتعويض ما فقده جسمه منها بسبب الحمى والابعد من التغذية الجيدة للمريض وإعطائه أطعمة ذات قيمة غذائية مفيدة للجسم ويجب أن نركز على الفواكه والخضروات والعصائر الطبيعية الطازجة حتى تعوض الجسم بالفيتامينات وتزيد مقاومة الجسم وتنمي مناعته فالتغذية مهمة ولا يجب إهمالها أبدا . وهناك شيء مهم أيضا وهو في حالة عدم ملاءمة علاج الملاريا أو معاناة المريض من مضاعفات وحساسية تجاه الدواء لابد من عرضه مرة أخرى على الطبيب وتستمر متابعة الطبيب بشكل دائم لتجنب أي مضاعفات.

كيف نعرف الملاريا ؟!

وفي بلادنا تزحف أرواح كثيرة نتيجة الملاريا لاسيما في الأرياف ومن يسكنون بجانب المياه العذبة الراكدة التي تمثل أماكن توالد البعوض الناقل للملاريا وتساعد على وضع البيض والتكاثر بدماء الضحايا الأبرياء لاسيما من يكون الجهل السبب لوقائهم أكثر من بعوض الملاريا فتقارير الأمم المتحدة تصف بلادنا من الدول ذات التوطن بالملاريا بجانب السودان وجيبوتي والصومال وباكستان وأفغانستان لهذا فإن الضحايا هنا كثر والجهل بأسباب انتقال الملاريا وطرق الوقاية منها يجعلهم أكثر وهذا ما يشكل مشكلة أخرى نتفهم أخطار الإصابة بالملاريا في اليمن لهذا دعونا نتعرف عن التقارير والإحصاءات وغيرها دعونا فقط نتعرف على مرض الملاريا وطرق انتقاله ووسائل الوقاية منه لنحافظ على حياتنا وحياة أطفالنا وأسرتنا ونحافظ على ألامنا وأماننا وحققنا في الحياة بعيدا عن حلقات الموت الموكي على أجنحة البعوض القاتلة ولا اطلب سوى الانتباه والاهتمام سواء أكان القارئ لهذه السطور رجلا أو امرأة أو طفلا فالمشكلة تهم الجميع والحل ينبع من المسؤولية الجماعية لحماية النفس التي حرم الله قتلها إلا بالحق .

البداية

ومن هنا نقول أولا: الملاريا مرض طفيلي قاتل تنقله إناث البعوض أثناء امتصاصها لدم الإنسان الذي يحتاجه لتمتكن من وضع البيض وتكاثر هذه البعوض في مستنقعات المياه العذبة الراكدة التي تجاور التجمعات السكانية (قرى مديريات، عزل، حارات) فيكون الناس في هذه المناطق أكثر عرضة للإصابة وتفاقم المشكلة

وخلص القول سواء أكننا كبيرا أو أطفالا فإننا معرضون لان يفترسنا الموت بسبب بعوض الملاريا إذا ما استهنا بخبوره وأهملنا القضاء على أماكن تواجده وان قصرنا في حماية أطفالنا وأسرتنا من شروره بهذه المعلومات والحاذير سنعرف فقط كيف نخرج من دائرة المليون قتيل الذين يقضي عليهم الملاريا في العالم ويفقد من نحب الحياة والأحلام والأمانى وبأبدنا فقط نستطيع أن نحافظ على حياتنا وأحلامنا وأماننا لأننا لم نستهر بعدو نراه صغيرا لكنه فتاك .

ثقوب وهذا أمر ضروري حتى تكون فاعلة في حمايتنا من البعوض وحماية أطفالنا وكل من نحب حتى بعد فترة من الاستخدام إذا وجدت أوساخ أو أي شيء عليها يجب غسلها بالماء فقط حتى لا تضع فاعليتها في طرد البعوض وان كان هناك مريض بالملاريا أو مصاب بحمى الضنك يجب إن يبقى تحت الناموسية حتى طوال الفترة الصباحية لان البعوض الناقل لحمى الضنك يهاجم الإنسان في الصباح ويجب إن يظل تحت الناموسية حتى لا تنتقل عدوى فيروس حمى الضنك منه إلى البعوض الذي سينقلها إلى شخص آخر عند لدغه .

وطبعا عندما نحصل على الناموسية يجب أن نغلقها بعد استخدامها في جدار الغرفة حيث يوجد الظل لمدة 24 ساعة (يوم كامل) قبل استخدامها وبعدها يجب أن نغطي أفراد الأسرة خاصة (الأطفال والنساء الحوامل) بالناموسية أثناء الليل أو وقت النوم .وتأكد اننا ادخلنا أطراف الناموسية تحت الفراش لإبقاء البعوض خارج الناموسية ويجب الحفاظ عليها من التلف والأوساخ والأثرية فلا نتركها في متناول الأطفال أو تقربها من الحرارة أو نتركها تحت الشمس ويجب أن نخطب (نرقع) أي تمرقات توجد فيها أو

كيف نحمي أنفسنا من الملاريا ؟!

قد لا يصدق البعض أن الملاريا هذا المرض الفتاك قد يتحول إلى مرض مشلول لا يستطيع أن يؤدي احدا منا إذا ما أحسنا حماية أنفسنا منه لهذا تعالوا تعرف كيف نحمي حياتنا من الملاريا

فكما قلنا إن تجمعات المياه العذبة الراكدة هي أماكن تواجد هذا علينا جميعا بدون استثناء أن نتخلص من تجمعات المياه الراكدة ودم الحفر والمستنقعات بالتعاون مع جيراننا وأهلنا ومع الجهات الرسمية في القرية أو المديرية كما يجب أن نغطي خزانات المياه المكشوفة وعلينا أيضا أن نتخلص من الأشياء التي يمكن أن تتجمع بداخلها مياه الأمطار مثل إطارات السيارات (التايرتات) والعلب الفارغة (القمص) وأن كان هناك أشجار كثيفة حول مصادر المياه (البرك

تقوية عضلات الركبة مهمة لعلاج خشونتتها

□ واشنطن/14 أكتوبر/منايعات:

أظهر بحث تم تقديمه في اجتماع الجمعية الأمريكية لأمراض العظام والروماتيزم في واشنطن أن تقوية العضلات المحيطة بالركبتين مهمة جدا وفعالة على المدى الطويل في التخفيف من الآلام والأعراض الناتجة عن مرض خشونة الركبة (Knee osteoarthritis) .

هذه العضلات عندما يتم تقويتها تكون قادرة على امتصاص الضغوط الناتجة عن الأنشطة اليومية وبالتالي فإن ذلك يؤدي إلى التقليل من الإجهاد والضغط الذي يصل إلى المفصل وإلى الغضاريف التي تغلف أجزاء هذا المفصل . وعندما يتم ذلك فإن الآلام الناتجة عن احتكاك هذه الغضاريف بعضها ببعض سوف يقل وسوف يؤدي إلى إطالة عمر المفصل عند هذه الفئة من المرضى.. هذه النتائج ظهرت في البحث الذي تم إجراؤه على أكثر من 300 مريض ومریضة ممن يبلغون من العمر 60 عاما وأكثر ويعانون من مرض خشونة الركبة المزمن.

وهذه التوصيات تبين أهمية تقوية عضلات الركبة وأهمية العلاج الطبيعي في الخطة العلاجية لمرض خشونة الركبة وأهمية الالتزام في عمل هذه التمرينات من قبل المريض في البيت بشكل يومي حسب الإمكان .



للمدخنين .. هذه هي حياتك وهذا اختيارك

حليب الأم هو المصدر الوحيد والأهم لفيتامين (أ) لكل طفل رضيع