



حبوب الكالسيوم خطيرة على الكبار في السن

تصلب الشرايين.
وينصح الأطباء بتناول المأكولات التي تحتوي على الكالسيوم لأنها آمنة، فيما تشجع وكالة مقاييس الأغذية البالغين بالحصول على حوالي 700 ميلغرام من الكالسيوم يوميا عبر شرب الحليب وأكل الجبن والخضار ذات الأوراق الخضراء.
وقالت الدكتورة اليسون أفنيل من جامعة أبردين الاسكتلندية التي قادت البحث إنه ليس لحبوب الكالسيوم سوى فوائد محدودة في منع كسور العظام.
وظلّت اليسون من المسنين الذين يتناولون حبوب الكالسيوم مناقشة الأمر مع أطباهم لتقييم فوائدها وأضرارها بالنسبة إليهم. من جانب آخر قالت الدكتورة تشارلي من جمعية ترقق العظام الوطنية في بريطانيا "إننا ننصح الناس دائما بالحصول على الكالسيوم من أغذيتهم إذا أرادوا أن تكون عظامهم قوية".
وأضافت أن الحصول على الكالسيوم من الأطعمة وعلى فيتامين "د" لن تكون معه ضرورة لتناول حبوب الكالسيوم.

تذكرت دراسة جديدة أن حبوب الكالسيوم التي يتناولها الكثير من المسنين قد تزيد خطر إصابتهم بالنوبة القلبية.
وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية نهدت من أن هذه الحبوب قد تزيد خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة 30٪.
وأظهرت بيانات استندت إلى 11 تجربة طبية أن هذه الحبوب ليست فعالة جدا في منع الإصابة بكسور العظام.
وقالت الجمعية الوطنية لترقق العظام في بريطانيا إن بإمكان معظم الناس الحصول على القدر المطلوب من الكالسيوم عن طريق الأغذية وبالتالي ليس هناك ضرورة لتناول هذه الحبوب.
وقال الباحثون إن الذين يتناولون مأكولات غنية بالكالسيوم غير معرضين لكسور العظام بشكل كبير.
وليس معروفا إذا ما كانت زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية بسبب حبوب الكالسيوم ولكن يعتقد أن زيادة نسبتها في الدم قد تؤدي إلى



الطب والحياة

مخيم العيون الـ (45) لمؤسسة البصر الخيرية العالمية بتعز..سهولة التعامل وخدمات مجانية إجراء (415) عملية وتوزيع قرابة (1000) نظارة وأدوية على المرضى

الطاقم الطبي المشرف على المخيم من باكستان والمهند واليمن

1000 نظارة ووزعت الأدوية على المرضى .. صحيفة (14 أكتوبر) تجولت في المخيم منذ اليوم الأول حتى آخر يوم والتقت بالعديد من المستفيدين من المخيم ومشرفيه ومنظميه الذين اجمعوا على أن المخيم اتخذ سبيل الخير بعيدا عن الوساطات والمحسوبية وتعقيد الإجراءات .. فإلى التفاصيل .

أقيم في محافظة تعز وعلى مدى ستة أيام مخيم العيون المجاني الطبي الـ 45 لمؤسسة البصر الخيرية العالمية في اليمن بدعم مؤسسة (سبل) التنموية الخيرية ومتابعة وإشراف من محافظة تعز حيث دشنت افتتاحه واختتامه وكيلا المحافظة المهندس عبد القادر حاتم وعبد الله أمير .
وقد تم في المخيم إجراء 415 عملية ووزعت قرابة

محاورة العمى والمياه البيضاء

الأخ / محمد محسن الحميري ممثل مؤسسة البصر الخيرية في اليمن قال : هذا المخيم يقام في تعز بهدف محاورة العمى وخاصة مرض المياه البيضاء الذي يصاب به الكثيرون في سن متأخرة ونادرا ما يصيب الأطفال واسترسل قائلا : سار العمل بالية عمل سهلة وبسيطة من خلال الترتيب واستقبال المستفيدين واستهدف 400 شخص لإجراء عملية المياه البيضاء وزرع العدسات ، وتم معاينة 5000 إلى 6000 يوميا خلال أيام المخيم ، وإجراء 415 عملية في أربعة ، أيام ومن المستفيدين طفل أجريت لهم في المخيم الأولى عملية في إحدى العيون ونجحت والآن أجريت لهم عملية في العين الأخرى ، موضحا أن الطاقم المشرف على المخيم من الأطباء هم كوادر مدربة منهم 24 طبيباً و8 استشاريين من باكستان والهند واليمن .
وأشار إلى أن المؤسسة لديها 400 طبيب و23 مستشفى على مستوى العالم وبهذا المخيم الآن وصلت العمليات التي أجريت إلى مليون عملية .
وقال الحميري أن المؤسسة أقامت في الفترة (26 - 30) المخيم الطبي الـ 46 للعيون في منطقة جبلة في اب وشارك فيه طاقم طبي من مستشفىها في المكلا ومستشفى مكة بعدن وبتمول ذاتي من مؤسسة البصر .

إزالة المياه وزراعة العدسات

وأثناء التجوال في المخيم التقينا الدكتورة ذكري محمد علي مقبل متخصصة في طب العيون التي تعمل منذ ثلاث سنوات في المخيمات متنقلة ووجدناها تعمل دونما أي تميز فتجلس المريضة تفحصه وتعطيه العلاج المناسب فسالناها عن المخيم .
أجابته وهي مبتسمة : المخيم هدفه العام مكافحة العمى في العالم الإسلامي وأهم سبب للعمى المياه البيضاء أعمارهم ما فوق 50 سنة الذين يصابون بالعمى ولا يحتاجون سوى عملية بسيطة لإزالة المياه وزراعة عدسات داخل العين ويعد هذا يصبح المريض طبيعى ، وكانت بجانبها مريضة تفحصها سالناها عن اسمها فقالت أنا محصنة محمد يحيى وعمري 51 سنة جئت لأفحص عيني ووجدت معالجة لم أجد مثلها ووافقتها التي كانت بجانبها فأتت محمد حسن 20 سنة وهي أيضا أتت للفحص أكدت انه لا يوجد أي تعقيد في التعامل فشكرتها .

استطلاع وتصوير / نعمان خالد

توافد كبير من مديريات تعز

صلاح علي محمد احد منظمي المخيم سألناه عن مديريات محافظة تعز والكل يريد أن يدخل وكان لابد من فصل النساء عن الرجال لتسهيل عملية الكشف .
أضاف : أنا سعيد لأنني أساعد في هذا العمل الخيري .
الانتعش عنه ومازالت منتظرة الافتتاح وصادفت الأخ نائف سعيد قاسم العمري عضو في المجلس المحلي بمديرية صالمة فسألته عن عمله في المخيم
ابتسم وقال : أنا ضامنت معهم في السنة الأولى والآن أيضا أقوم بعملية المساعدة ومع أن الوقت مبكر إلا أن التواجد والإقبال كثير .
واسترسل قائلا : الفحص يقدم دون استثناء ولا أجد أحدا اشكى من العمليات السابقة إلا في ما ندر الخارجية للمخيم وجدنا وسألناه عن اسمه قال : أنا صلاح الدين غالب القدسي منسق في المحافظة أعمل مع الشباب في ترتيب الساحة الخارجية وقد شاركت في المخيم الأول والآن أشارك في هذا المخيم .

الطابور طويل وحضور متميز

العم أمين غالب حميد يبلغ من العمر 68 عاما من العديين قال انه ينتظر دوره لفحص السكر لأنه يشتكي من عمى في عينه ويريد أن يعرف السبب وكان بجانبه الأخ ناصر حيدان السيارى منظم قال : نحن أعلننا مسبقا عن المخيم ومنذ أسبوعين والطابور طويل والحضور كثيف ومتميز ،
العم علي محمد سيف الذي يبلغ من العمر 65 ، مزارع ، قال : « المعاملة الطبية التي وجدتها وكذا عدم وجود الوساطة أو المحسوبية » لو كانت معالجة الجميع مثلها لكان الماطر يوما ، واسترسل متفائلا : قالوا لي عندي السكر مرتفع وقرر لي أن أخفض السكر وسيعملون لي عملية للمياه البيضاء عندما ينخفض السكر .
وعندما أتى وكيل المحافظة المهندس عبد القادر حاتم استقبله الأخ محمد محسن الحميري وشرح له عمل المخيم وأهدافه وطاقم بأقسام المخيم وعرف الوكيل على المعدات والأطباء العاملين ونوعية العلاجات التي

عمليتان لانتصار وكوثر

وفي الاختتام وجدت الأخ عبده أحمد احد سكان جبل حبشي الذي أتى لعملية لابنته انتصار التي تبلغ من العمر 6 سنوات والتي أجريت لها العملية الأولى في العين اليسرى ونجحت والآن عملية العين اليمنى وكان يتحدث وهو سعيد لأن ابنته سترى النور بعينها الثانية وأشار إلى صاحبه الذي يريد إجراء عملية لابنته أيضا ، وهو الأخ : علي حاصم من الواجعية الذي قال : بنتي كوثر عمرها 7 سنوات وقبل سنة أجريت لها عملية في المخيم بالعين اليمنى ونجحت ولما سمعنا عن المخيم أتينا ثاني مرة ثانية لنجري لها العملية في اليسرى وقابلت ثلاثة من الذين أجريت لهم عملية عملية كانوا سعداء (علي ومحمد ومقبل) بأنهم يرون بأعينهم بعد ما تم شفط المياه البيضاء وزرع عدسات لهم .

لفتة

من هذا المخيم نتعلم أن نزرع الخير للجميع بدون استثناء .. المهم أن يستفيد المجتمع مما حمله هذا المخيم من قيم الخير ، فالمخيم هدف لمكافحة العمى .. ومؤسسة البصر العالمية تقيم مثل هذه المخيمات في اغلب دول العالم وفي بلادنا تم عمل أكثر من 45 مخيما حتى الآن وهذا يعد عملا جبارا فأمرض العيون تحتاج إلى الالتفات لها ومعالجتها والحد منها قدر المستطاع وما يقوم به الاخوة في المؤسسة وتشاركهم في مؤسسة سبل الخيرية القطرية يخفف الكثير من العبء عن كاهل الناس غير القادرين على تكاليف مثل هذه العمليات فجزاهم الله ألف خير .



تصرف دون الذهاب إلى الصيدلية طبيب الذي وعبر الوكيل عن ارتياحه لمثل هذا العمل الخيري المتميز.



لا تقتلوا البعوض على جلودكم !

مرة ثانية.. كما شكك كريس كيرتس استاذ علم الحشرات في مدرسة لندن للصحة والأمراض الاستوائية في وجهة النظر هذه.
وأوضح : إذا قمت بإبعاد البعوضة فإنها ستعود مرة أخرى، فهي متعششة للدماء، اعتقد أن من الأفضل قتل الحشرة ومن ثم فحص الأمر عن طريق الميكروسكوب.



سبب العدوى .
ولخص الأطباء إلى أن السيدة التي توفيت عام 2002 ربما أصيبت بالعدوى بعد أن دخلت الحشرة في جسدها. ودعت هذه الحالة الأطباء إلى التحذير من قتل البعوض وهو يقف على الجلد.
وقالت كريستينا كويل إحدى المشاركات في الدراسة: «اعتقد أن من الأفضل إبعاد البعوض بدلا من قتله».

ولكن روجر ناسي خبير مكافحة البعوض في مركز مكافحة الأمراض في كلورادو بالولايات المتحدة قال: إنه لا يوجد دليل علمي على هذه الدراسة، مشيرا إلى أن إبعاد البعوض ليس إلا حلا مؤقتا وأضاف: "إن البعوضة في هذه الحالة ستنتج لتتسلك شخصا آخر أو تتسلك أنت

ذكرت دراسة إن قتل البعوض خلال وقوفه على جلد الإنسان يمكن أن يصيب الإنسان بالعدوى ، وجاءت الدراسة، التي أعدها أطباء من كلية اينشتاين للطب في نيويورك، بعد وفاة سيدة في السابعة والخمسين من عمرها بعد إصابتها بعدوى فطرية في العضلات.
ويعتقد الأطباء أنها أصيبت بالعدوى بعد أن قتلت بعوضة كانت تقف على جسمها ما تسبب في أن يدخل جزء من الحشرة في جلدنا ويصيرها بالعدوى.
وأصاب هذه العدوى الفطرية الأطباء بالحيرة، ليس لأنها لا توجد إلا في البعوض والحشرات الأخرى فقط بل لأنها توجد في لعاب البعوض وليس مثل الملاريا أو فيروس غرب النيل، لذا لم يكن من الصعب على الأطباء معرفة

عصير الخيار يعالج عسر الهضم

أكدت نتائج دراسة حديثة أن تناول الخيار كعصير يوفر للجسم احتياجات لا يوفرها تناولها كثمار صحية.
وأشارت الدراسة الأورانية إلى أن عصير الخيار علاج فعال لتنظيم درجات التوازن الحمضي القلوي في الأثنى عشر والمعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم، كما أنه يوازن بين درجات الحموضة والقلوية في المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة، وهو سهل الهضم ويسرع حركة الأمعاء، طبقا لما ورد بـ "جريدة الأهرام".

وأوضحت الدراسة أن الخيار يقي المفاصل من الإصابة بأمراض الروماتيزم وغيرها. ويعد من الترسبات الملحية، كما أنه مفيد جدا ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام، مشيرة إلى أن إضافة عصير الجزر للخيار أو العسل تجعله فوائده مضاعفة.

