



## اليمن تحتل المرتبة (11) عربيا في إنتاج الأدوية

□ 26 سبتمبر/متابعات : أوضح تقرير صدر عن الاتحاد العربي لمنتجي الأدوية والمستلزمات الطبية التابع لجامعة الدول العربية أن اليمن احتلت المركز الحادي عشر في إنتاج الأدوية حيث تنتج ما يوازي قيمته (94 مليون دولار).

وبحسب التقرير بلغت قيمة حجم استهلاك اليمن الدوائي (94) مليون دولار ما يوازي 15٪ من الاستهلاك المحلي الدوائي في اليمن. فيما يبلغ عدد المصانع الدوائية في اليمن (7) مصانع وتبلغ قيمته لإجمالي حجم السوق الدوائي باليمن (626) مليون دولار.



## الطب والحياة

### حالة نفسية أعراضها غازات وإسهال

## متلازمة القولون العصبي ترتبط بعوامل عديدة أهمها نمط الحياة والنظام الغذائي

## الضعفونات النفسية أهم مسببات مرض القولون



القولون العصبي.. هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير طبيعية لأنواع محددة من المأكولات أو المشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التفاعل غير طبيعي للجهاز الهضمي أعراض مثل انتفاخ في البطن وكثرة الغازات وآلام غامضة ومتكررة وإسهال أو إمساك. وحالة القولون العصبي هو اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر للجهاز الهضمي وليس بمرض عضوي.

وتشير الدراسات الطبية إلى ارتباط متلازمة القولون بعوامل عديدة ، أهمها نمط الحياة، والنظام الغذائي ، والتغيرات الحياتية التي قد يتعرض لها الفرد ، فيشعر بتغير في حركة القولون لديه، يتمثل بمجموعة من الحركات اللينة أو المتزايدة ، والإصابة بالإمساك أو الإسهال مع آلام وانتفاخ واضطرابات في البطن .

وقد أشار المعهد إلى أن قشور السيلسيوم أفضل من النخالة لعلاج القولون العصبي. وفي حال استمرار الإمساك لفترة طويلة، يوصى كوب باستخدام المليّنات المتاحة في الصيدليات، قائلا: ( يمكنك أيضا تجربة أساليب مجربة وموثوق بها، مثل شرب الحليب الرائب أو تناول الخوخ).

كما يوصى كوب باستخدام كبسولات زيت التنعاج القلطي لمعالجة انتفاخ البطن، حيث أظهرت الدراسات أنها يمكن أن تساعد في كثير من الحالات. ولم يتم إجراء دراسات عميقة حول الأشكال الأخرى للتنعاج القلطي، مثل الزيت أو المحلول. ويمكن علاج الشد العضلي بالعقاقير، كاستخدام عقار يحتوي على مادة « بوتيل سكوبولامين» الفعالة.

وأوضح كرويس أنه في كثير من الحالات يمكن أن يتشخص الطبيب بمتلازمة القولون العصبي، وهو على درجة كبيرة من اليقين من صحة تشخيصه، استنادا إلى معرفته بالتاريخ الصحي للمريض.

وأضاف: (تعرف الآن أن الأعراض ترتبط بمسببات الضغط النفسي في حياة المريض. فغالبا ما تختفي الأعراض عندما يخرج المريض في عطلة، على سبيل المثال).

ورغم ذلك لا يزال الأطباء ينصحون بإجراء اختبار دم للتأكد من عدم الإصابة بعدي. كما ينصح بإجراء فحص بالأشعة فوق الصوتية للبطن وفحص القولون بالمنظار.

وأوضحت الأستاذة الجامعية ارماتراوت كوب رئيسة جمعية شمال ألمانيا لأخصائي الأمراض الباطنية في هانوفر: (بالنسبة للمرضى الشباب يمكن أن يساعد الفحص الداخلي في تشخيص أمراض التهاب الأمعاء المزمنة مثل مرض كرون). أما المرضى المسنون الذين يعانون من حالات إمساك متكررة، فيمكن تشخيص حالتهم على أنها سرطان في القولون، وهو نوع من أكثر أنواع السرطان شيوعا في هذه الأيام.

وأضاف كرويس أن الفحوصات الطبية التقليدية للمرضى الذين تظهر عليهم أعراض القولون العصبي لا تكشف في الغالب عن أي شيء غير عادي. مضيفا أن أحدث الأبحاث الطبية تشير إلى أن الخلايا العصبية في الأمعاء لا تعمل بشكل سليم وأن هناك قصورا في جهاز المناعة بالجسم. يمكن استخدام كبسولات زيت التنعاج القلطي ومستخلصات الخرشوف والنخالة، وقشور بذور السيلسيوم (الفاطونية) لتخفيف حدة أعراض تهيج الأمعاء.

وقد درس المعهد الألماني للجودة والكفاءة في مجال الرعاية الصحية مجموعة من الدراسات المعنية بعلاج المرضى الذين يشكون من القولون العصبي، بما في ذلك آثار اتباع نظام غذائي قائم على الطعام الخشن، والنخالة هي نوع غير قابل للذوبان من الطعام الخشن، في حين أن قشور بذور السيلسيوم نوع قابل للذوبان يمكن أن يمزج السوائل مع بعضها.

### كثبت / مرودة رزق

ويؤكد الأستاذ الجامعي فولفجانج كرويس من مستشفى (إيفانجيليشيز كراكنينهاوس) في مدينة كولونيا الألمانية، أن (معظم حالات القولون العصبي تسبب أشخاصا تتراوح أعمارهم بين 25 و50 عاما). وأضاف: (غير أننا اكتشفنا مؤخرا أيضا أن بعض الحالات المسبقة في الجسم، مثل الإصابة بعدي بكتيرية أو التوتر النفسي، قد تؤدي إلى ظهور تلك الأعراض). وتزيد نسبة احتمال الإصابة بأعراض القولون العصبي عند النساء والأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية، مثل الاكتئاب أو نوبات الهلع، مقارنة بالرجال العاديين.

وأوضحت الأستاذة الجامعية ارماتراوت كوب رئيسة جمعية شمال ألمانيا لأخصائي الأمراض الباطنية في هانوفر: (بالنسبة للمرضى الشباب يمكن أن يساعد الفحص الداخلي في تشخيص أمراض التهاب الأمعاء المزمنة مثل مرض كرون). أما المرضى المسنون الذين يعانون من حالات إمساك متكررة، فيمكن تشخيص حالتهم على أنها سرطان في القولون، وهو نوع من أكثر أنواع السرطان شيوعا في هذه الأيام.

وأضاف كرويس أن الفحوصات الطبية التقليدية للمرضى الذين تظهر عليهم أعراض القولون العصبي لا تكشف في الغالب عن أي شيء غير عادي. مضيفا أن أحدث الأبحاث الطبية تشير إلى أن الخلايا العصبية في الأمعاء لا تعمل بشكل سليم وأن هناك قصورا في جهاز المناعة بالجسم. يمكن استخدام كبسولات زيت التنعاج القلطي ومستخلصات الخرشوف والنخالة، وقشور بذور السيلسيوم (الفاطونية) لتخفيف حدة أعراض تهيج الأمعاء.

وقد درس المعهد الألماني للجودة والكفاءة في مجال الرعاية الصحية مجموعة من الدراسات المعنية بعلاج المرضى الذين يشكون من القولون العصبي، بما في ذلك آثار اتباع نظام غذائي قائم على الطعام الخشن، والنخالة هي نوع غير قابل للذوبان من الطعام الخشن، في حين أن قشور بذور السيلسيوم نوع قابل للذوبان يمكن أن يمزج السوائل مع بعضها.



### أسباب القولون العصبي

- التدخين.  
- بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلق أو مكتئب أو حزين.  
- بعض المأكولات والتي يختلف نوعها من شخص إلى آخر ومن هذه المأكولات الفلفل، الشطة الحارة الخضروات الغير مطبوخة كالخيار أو الفجل، الفول، العدس، القهوة. وأوضحت أحدث الإحصائيات أن النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك.

### أعراض القولون العصبي

- ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.  
- تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.  
- ظهور غازات عبر الفم والشرج.  
- انتفاخ بالبطن وأحيانا تقلصات مرئية.  
- عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل.

### تجاية القولون

إذا كانت الأدوية هي الأساس في علاج أي مرض فإن في حالة القولون العصبي، ينصح أخصاصيو الجهاز الهضمي بعدة نصائح للتغلب على القولون العصبي.

- التقليل من حالات التوتر النفسي : وهذا يحتاج إلى بصيرة في حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهني وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة في التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ في الهوايات المحببة للنفس.  
- الاهتمام بنوعية الأطعمة: التي من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمي وأهم هذه الأنواع هي :  
أ- البقول: مثل الحمص، الفول، الفاعل، العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتي ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للاضطرابات الهضمية.  
ب- الحليب : وكذلك من الممكن أن يشتكي المريض من سوء هضم

الحليب المسبب في كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكي 40٪ من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب.

ج- العلكة : والتقليل من مضغ العلكة والتي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ.

د- المشروبات الغازية : بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوي على كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون ما يؤدي إلى انتفاخ في منطقة البطن واضطرابات في الجهاز الهضمي.

وينصح أخصاصيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام. وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات. وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار. كما ينصح أخصاصيو الجهاز الهضمي بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة.

## الأورام تعيد زرع نفسها

### لاواشطن/متابعات:

قال باحثون في تقرير ربما يفسر سبب عودة ظهور الأورام حتى بعد استئصالها إن الأورام قادرة ليس فقط على الانتشار في الجسم من خلال إرسال خلايا صغيرة جدا يطلق عليها البذور بل أنها يمكنها أيضا أن تعيد زرع نفسها.

وقال الباحثون أن نتائجهم التي نشرت في مجلة (سيل) ربما تساعد أيضا في تطوير عقاقير جديدة من شأنها أن توقف عملية انتشار السرطان في الجسم.

وكتب جوان ماسوج من مركز "ميوريل سلوان كيترينج" للأورام في نيويورك وملاؤه "انتقال الخلايا السرطانية قد يؤدي أيضا إلى توطين أورام المنشأ في عملية نطلق عليها الزرع الذاتي للورم".

وقال ماسوج وهو باحث بمعهد هاوارد هيرز الطبي- في بيان "وجدنا الآن أن الأورام يمكن أن تسترد بعض أكثر أبنائها شروبا وتثري نفسها بأكثر الخلايا الانتشارية نشاطا بما يمكنها من النمو بشكل أكثر سرعة وقوة.

وأضاف قائلا "تعتقد الآن أنه في بعض الحالات..ربما يترك العلاج نسيجاً ملتهبا يصح موطنا لتلك الخلايا التي تمكنت من الهرب وتوطن في مكان ما بشكل مؤقت... ربما في النخاع العظمي.

"إنها قد تدخل مجددا في عملية الانتشار بعد أسابيع أو شهور من الجراحة وفي هذه المرحلة -ومن خلال عملية الزرع الذاتي- فإنها قد تستوطن في هذا النسيج وتعيد إنتاج الورم. واستعان فريق ماسوج بفتران حقتن بخلايا سرطانية بشرية مأخوذة من الثدي حيث عدلت جينها ببروتين مستخرج من قنديل البحر لجعلها تبدو لأمعة باللون الأخضر تحت ضوء الأشعة فوق البنفسجية. ثم تعقب الباحثون هذه الخلايا أثناء انتشارها في أجسام الفئران.

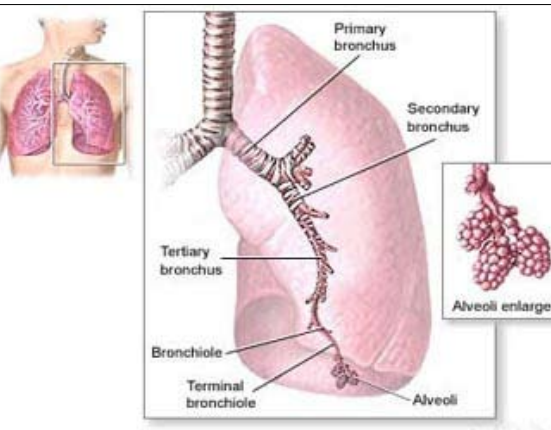
ووجد فريق ماسوج أن الكيمويات التي تتلقى إشارات من الجهاز المناعي ومن بينها "انترلوكين 6" و"انترلوكين 8" يبدو أنها "تستدعي" الخلايا السرطانية إلى الداخل. ويعكف الباحثون على تطوير لقاحات للسرطان يمكنها أن تحفز جهاز المناعة لهزيمة الخلايا السرطانية بصورة أكثر فعالية. وتشير هذه الدراسة إلى أنه ربما يكون من الضروري أيضا تخفيف بعض جوانب جهاز المناعة.

## التأمل يخفف من النوبات القلبية

### لاواشطن/متابعات:

أظهرت دراسة طبية أميركية جديدة أن التأمل يخفف من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والموت بحوالي 50٪ لدى المصابين بأمراض الشريان التاجي، وأن الراحة والتركيز العقلي يمكن أن تكون فعاليتين في معالجة أمراض القلب موازية لفعالية الأدوية الجديدة القوية.

وأشار موقع (ساينس ناو) الأمريكي أن الباحثين وجدوا على مدى العقود الأربعة الأخيرة مؤشرات كثيرة بأن التأمل الغيبي، وهي تقنية التأمل الأكثر رواجاً، يمكن أن تؤدي إلى منافع صحية متنوّعة. والتقنية هذه التي اكتشفها المعلم الروحي الهندي ماهاريشي ماهشي بوجي تتطلب أن يركز ممارس التقنية على صوت واحد يتردد باستمرار. وأظهرت تقنية التأمل الغيبي انخفاضاً في ضغط الدم وانخفاضاً في مستوى الإجهاد وتحسناً في التركيز العقلي لدى الطلاب، لكن ليس من الواضح إن كانت تلك الفوائد تفسر صحة عامة للجسد.



في تعقب الباحثون هذه الخلايا أثناء انتشارها في أجسام الفئران. ووجد فريق ماسوج أن الكيمويات التي تتلقى إشارات من الجهاز المناعي ومن بينها "انترلوكين 6" و"انترلوكين 8" يبدو أنها "تستدعي" الخلايا السرطانية إلى الداخل. ويعكف الباحثون على تطوير لقاحات للسرطان يمكنها أن تحفز جهاز المناعة لهزيمة الخلايا السرطانية بصورة أكثر فعالية. وتشير هذه الدراسة إلى أنه ربما يكون من الضروري أيضا تخفيف بعض جوانب جهاز المناعة.

## كل الفواكه بدون سكين لأن عملية القضم تقوي الأسنان وتنظفها