



## اللوز يخفض الدهون الثلاثية

للصحة العامة بجامعة «يال» ونشرت مجلة «باري ماتش» في عددها الأخير، شملت عددا من السيدات المتطوعات اللاتي بعد شهر من الاختبارات تحسنت صحتهن بصورة ملموسة وفوق ذلك كله فقدن من 4 إلى 7 كيلوجرامات و5 سنتيمترات من محيط خصرهن.

وهذه الأحماض الدهنية غير المشبعة لا تقتصر فائدها على الشكل العام بل تتعداه لتشمل الصحة، حيث أظهرت الدراسة أنه بتناول هذه النوعية من الأطعمة قد تناقص معدل الدهون داخل البطن بنسبة 33 % مع انخفاض للكوليسترول الضار بنسبة 10 % والدهون الثلاثية بنسبة 30 %.

باريس / متابعة :  
أكدت أحدث الدراسات أن الدهون بريئة من الاتهامات السابقة التي صورتها بأنها المسئول الأول عن زيادة الوزن حيث أن الدهون لا تتعارض مع الرشاقة بل قد تكون السبيل إليها، وتتشهد الدراسة ببعض الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة كاللوز والأفوكاتو وزيت الزيتون والكافكاو الداكن التي على العكس تساعد على خفض نسبة الأنسولين والدهون الثلاثية مما يؤهلها لكي تصبح عاملا مقاوما لتخزين الدهون على مستوى البطن.

الدراسة التي أجراها فريق من الباحثين بقيادة البروفيسور «كاتز» لدى مركز البحوث



## الطب والحياة

مديرة المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة فرع عدن لـ 14 أكتوبر :

# فحوصات ما قبل الزواج والسميات والفحوصات الوراثية مشاريع قادمة للمركز

المركز يهدف إلى إعداد الدراسات والبحوث عن الأمراض والأوبئة وطرق محاربتها ودراسات تحسين الجودة



## القائم بأعمال نائب المدير: إدارة المركز تسعى

## جاهدة إلى جعل المركز مختبرا مرجعيا

المجاورة كدول الخليج كون الأغذية تمس حياة المواطن بطريقة مباشرة.

### الصعوبات

ماهي الصعوبات التي تواجه المركز؟  
الصعوبات التي تواجه المركز أهمها : قلة الموازنة حيث إن الموازنة لا تساعدها على الارتقاء بالمركز ونأمل رفع سقف الموازنة حتى تتمكن من فتح أقسام جديدة وتوفير أجهزة حديثة وتطوير معامل السموم بالغذاء كما نأمل في خلق علاقة طيبة مع الجهات الرقابية على الأغذية في المحافظة والمحافظات المجاورة للقيام بجمع العينات لفحصها كل في مجال اختصاصه.

ومن الصعوبات عدم توفير الأجهزة والمعدات الحديثة في تحليل الأغذية، وصيانة المبني.

### أسعار رمزية

وعن أسعار المركز قال الأخ عثمان مساعد إنها رمزية عن مقرنتها بالخدمات التي تقدم لان المركز يوفر الخدمات التي معظمها لا تتوفر في أي مركز آخر فمثلا عندنا فحص السكر بمائة ريال لكن في أي مركز آخر قيمته من 200 إلى 400 ريال وغيرها من الفحوصات.

### إحصائيات المركز

كم عدد المترددين إلى المركز خلال العام 2010م؟  
عدد المترددين إلى المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة فرع - عدن لعام 2010م يصل إلى 81211 مترددا.

اليمن وبسبب زواج الأقارب تنتشر أمراض كثيرة تؤثر على صحة الأطفال وتمتد إلى صحة المجتمع. هذا واحد من المشاريع الطموحة التي تسعى إلى تحقيقها.

\* ماهي العراقيل التي تمنع افتتاح قسم الفحوصات من قبل الزواج وغيرها من الأقسام الأخرى التي لم تفتح حتى الآن؟

العراقيل التي تمنع افتتاح قسم فحوصات ما قبل الزواج وغيرها من الأقسام المهمة هي الإمكانيات المادية وكذلك شحة الموازنة حيث أن المركز واسع وكبير إلا أن الإمكانيات شحيحة جدا ولا تساعدها على فتح هذا القسم وغيره من الأقسام التي نأمل أن تكون ضمن مشاريعنا القادمة ومنها قسم الفحوصات الوراثية.

ونأمل أيضا فتح مركز السموم أو فحوصات السميات حيث لا يوجد مثل هذا المركز حتى يومنا هذا في الجمهورية اليمنية للأسف الشديد ، ونحن نأمل بأن يكون لدينا مثل هذه الفحوصات بأقرب وقت ممكن كون البلد بمواطنيه وبمختلف فئاتهم يعانون بشكل كبير من السميات سواء كانت نتيجة لرش المبيدات وغيرها ، فهناك الكثير من المواد السامة تحتاج إلى تشخيص دقيق حتى يتم علاجها وبشكل دقيق جدا كما التقينا بالأخ عثمان مسعن مساعد القائم بأعمال نائب المدير للشؤون الفنية بالمركز الوطني لمختبرات الصحة العامة فرع - عدن وتحدث قائلا :

الرؤية المستقبلية التي نطمح في تحقيقها هي أن يكون المركز الوطني مختبرا مرجعيا وأشرافيا وفقا للقوانين التي نشأ من أجلها، ونسعى جاهدين إلى جعل هذا المركز مختبرا مرجعيا يقوم بالإشراف والمراقبة على جميع المختبرات الحكومية والخاصة كما نسعى إلى أن يكون المختبر بنفس مستوى المختبرات في الدول الخليجية المجاورة.

ونأمل أيضا أن يكون مختبر الأغذية مختبرا متكاملأ يقوم بفحص ما ينتج محليا ويستورد من الخارج وفقا للمعايير والمواصفات المعيارية الموجودة في الدول

### لقاءات وتصوير / أشجان القطري

الطبية، قسم المشورة والفحص الطوعي ، قسم الأغذية وتحليل المياه.

والجدلة الأقسام تقوم بعملها على أكمل وجه بجهود مضيئة ونتيجة لتضاضر جهود إدارة المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة فرع - عدن إلى جانب فحوصات المرضى فهي: الفحص البكتيري والكيميائي لكافة المواد الغذائية المنتجة محليا والمستوردة والمشروبات الغازية إقامة محاضرات للعاملين في المركز والمختبرات العامة والخاصة في إطار المحافظة عند ظهور مرض جديد أو في حالات انتشار ظهور وباء لتعريف العاملين كيفية التعامل مع المرض وفحصه والوقاية منه والحد من انتشاره كما يقوم المركز بتدريب الطلاب من المعاهد العامة والخاصة وكذلك الجامعات مثل جامعات عدن وذمار والحديدة كما يقوم المركز بتدريب « طلاب الماجستير» في جامعة عدن.

### فحوصات ما قبل الزواج

ماذا عن خططكم المستقبلية؟  
خططنا المستقبلية هي افتتاح أقسام جديدة تقدم خدمات نوعية للمرضى منها فحوصات ما قبل الزواج ونطمح إلى افتتاحها وتوفير سلسلة التحاليل المطلوبة لفحوصات ما قبل الزواج لان اليمن من أكثر الدول التي تتأثر بالأمراض الوراثية التي تنتج عن زواج الأقارب ففي

### المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة فرع - عدن .. فإلى التفاصيل:-

العامة ؟  
يهدف المركز إلى تحقيق الآتي :  
الارتقاء بالخدمات التشخيصية المخبرية وتطويرها وتوسيع أنشطتها بما يخدم المواطن والسياسات الصحية.

تنمية القدرات والكفاءات العلمية والعملية للعاملين في مجال الخدمات التشخيصية المخبرية.

وضع وتنفيذ وتطوير الإجراءات والاختبارات التحليلية التي تكفل عدم انتقال الأمراض المنقولة عبر الغذاء.

إعداد الدراسات والبحوث في مجال الأمراض والأوبئة وطرق محاربتها ومحاسنها ودراسات وبحوث تحسين الجودة.

### المهام والاختصاصات

ماهي المهام والاختصاصات التي يمارسها المركز؟  
وضع نظام وطني للخدمات التشخيصية المخبرية وتوحيد المواصفات والمعايير الفنية للمختبرات العامة والمعامل التي تقوم بتقديم الخدمات التشخيصية المخبرية وتنظيمها ومراقبتها وتقييم أدائها وتطويرها.

إجراء الاختبارات والفحوصات اللازمة على المواد والمحاليل المنتجة محليا والمستوردة المستخدمة في المجالات التشخيصية المخبرية والتحقق من مطابقتها للمواصفات الفنية والبيئية.

ماذا عن الأقسام المتوفرة في المركز هل هي ملبية للاحتياجات؟ وماهي الأنشطة التي يقوم بها المركز؟  
الأقسام الموجودة الآن هي : قسم الاستقبال ، قسم علم الدم ، قسم الهرمونات ، قسم الأمصال والفيروسات، قسم الميكروبيولوجي ، قسم الطفيليات ، قسم اللياقة

### إنشاء المركز

دكتورة سوسن حديثنا في البدء عن إنشاء المركز والدور الذي يقدمه تجاه المرضى؟  
أنشئ المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة في العام 2000م تقريبا وبدأ في تلك الفترة بتقديم خدماته على مستوى المحافظة وبإمكانيات متواضعة جدا من حيث الأجهزة والتأنيث ويطاقم غير مكتمل إلا أنه ومن خلال جهود الإدارة والعاملين معا تم تطوير المركز خطوة بخطوة إلى أن أصبح على ما هو عليه الآن حيث أصبح قادرا على تقديم الخدمات المرضي من محافظة عدن والمحافظات المجاورة لها وعلى وجه الخصوص مرض الأورام والسرطانات والفشل الكلوي حيث ظلنا لفترة طويلة نقدم لهم هذه الخدمات مجانية وهو ما شكل عبئا كبيرا حيث كان المركز بدون موازنة وبعد جهود مضيئة من قبل الإدارة ويتنسيق مع المركز الرئيسي صنعاء ومحافظة عدن وإدارة المحافظة والإدارة المالية تم رصد موازنة شحيحة ولا تفي بغرض تشغيل المركز خدمة للمرضى المتوافدين إليه.

كما صدر قرار جمهوري بتسمية جديدة للمختبر المركزي حيث سمي المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة طبقا لقرار الإنشاء الذي حدد أن المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة ذو ذمة مالية وإدارية مستقلة بمعنى أنه بالشخصية الاعتبارية ويكون له ذمة مالية مستقلة.

### أهداف المركز

إلى ماذا يهدف المركز الوطني لمختبرات الصحة

## شلل الأطفال مرض فيروسي



د/ خالد عبدالقايي فارح

شلل الأطفال مرض فيروسي معوي حاد والإنسان هو المصدر الوحيد لنقل المرض وذلك عبر البراز أو عند تدني مستوى النظافة حيث يقوم بمهاجمة الغدد اللمفاوية في الحلق وعبر القناة الهضمية وغالبا ما يصيب الأطفال دون الخامسة من العمر.

ومن أعراض المرض : ارتفاع درجة حرارة الجسم ، فتور مع الأم عضلي وصداغ وغثيان وقيء وقد يحدث شلل رخوي خصوصا في الأطراف السفلية وقد يحدث أيضا تيبس في العنق أو الظهر وينتشر هذا المرض في جميع أنحاء العالم خصوصا في الدول النامية حيث تبيّن ظهور حالات أصيبت بشلل الأطفال الفيروسي

في بعض دول أفريقيا وبعض دول إقليم شرق المتوسط وضماناً لعدم تفشي المرض رأت الجهات المختصة القيام بحملة وطنية طارئة لضمان تمتع جميع الأطفال دون الخامسة من العمر باللقاح ضد شلل الأطفال في بلادنا رغم خلو اليمن من فيروس شلل الأطفال وحصولها على شهادة من منظمة اليونيسيف بخلوها منه لهذا يتطلب منا تضافر جهود كل المشاركين والمطعمين حتى نحقق أعلى مستويات الجودة الممكنة من إستراتيجية الحملة الحالية مثل الجولات السابقة وهي التطعيم من منزل إلى منزل أن فاللقاح ذو جودة عالية وقد أثبتت التجربة أنه لا ضرر أو مضاعفات من هذا اللقاح وأن مرض شلل الأطفال لا علاج له سوى الوقاية بالتطعيم .

ونحن في مديرية المعلا تم التحضير منذ وقت مبكر للحملة من تدريب وتحضير المستلزمات ولدينا خمسون فرقة متحركة قامت بالتطعيم من منزل إلى منزل وكل فرقة مكونة من مطعم ومسجل وعليه نرجو من جميع أطباء والأمهات تسهيل مهام المطعمين والمسجلين في أي حملة للقيام بعملهم والسماح لهم بتطعيم الأطفال دون الخامسة من العمر حتى يكتسبوا مناعة من مرض شلل الأطفال.

مدير مجمع المعلا الصحي

## الاسترخاء والتمارين أفضل من مسكنات آلام المفاصل

قلبية أو سكتة دماغية.  
ونظرا لتقدمهم في العمر، فإن كبار السن معرضون بالفعل لمشكلات في الدورة الدموية، ولا تعمل العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية إلا على زيادة خطورة هذه المشكلات.

أوضح سميتاك أن تناول مسكنات بديلة يمكن أن يؤدي أيضا إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها، مثل تلف الكبد.

ويوصي سميتاك كل من يحتاج إلى تناول المسكنات بصفة منتظمة بأن يتوخى الحذر الشديد في التعامل مع «العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية»، لا سيما تلك التي يتم تناولها دون وصف الطبيب.

بونينج / متابعة :  
إذا كنت تعاني من الآلام في الظهر أو في المفاصل، فالأفضل لشك أن تتجنب اللجوء مباشرة إلى استخدام المسكنات عند شعورك بالألم.

يقول نوربرت سميتاك، من الرابطة الألمانية لأطباء القلب، إن الاسترخاء أو ممارسة التمارين الرياضية أفضل في مواجهة الآلام.

وينبغي على كبار السن بصورة خاصة تناول جرعات قليلة من المسكنات ولأقصر فترة ممكنة.

ويمكن أن يؤدي تناول جرعة منتظمة من المسكنات التي تصنف ضمن فئة «العقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية» إلى ارتفاع خطر الإصابة بآزمة قلبية أو سكتة دماغية.

وأجرى فريق من الباحثين السويسريين تحليلا بعديا «تخليص ميثاق للعديد من الدراسات التي أجريت على أكثر من 116 ألف مريض حول الآثار الجانبية» للعقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية.

ومن بين العقاقير التي شملتها الدراسات تلك التي يتناولها كبار السن كثيرا للتغلب على الآلام الظهر والمفاصل، مثل عقار الديكلوفيناك والإيبوبروفين.

ويشير سميتاك إلى أن الدراسة كشفت عن أن كافة العقاقير التي جرى فحصها مرتبطة بزيادة احتمالات الإصابة بآزمة



## نصائح طبية بشأن كيفية تناول أقراص الدواء !



برلين / متابعة :  
إذا كنت مريضا فعليك ألا تتناول الأقراص أو الكبسولات الطبية وأنت مستلق على ظهرك ، لضمان نزول القرص أو الكبسولة إلى المعدة.

فقد ذكرت مجلة الصيدالة الألمانية أنه يفضل دائما ابتلاع الأقراص والكبسولات في وضع الوقوف أو الجلوس.

عقبه الطريقة ، لن يعلق القرص أثناء مروره على الغشاء المخاطي للمريء أو بطانة المعدة.

كما يجب تناول المياه أثناء بلع القرص ، وليس أي سائل آخر مثل الشاي أو القهوة أو العصائر أو المشروبات الكحولية أو الحليب ، إذ أن هذه السوائل يمكن أن تتفاعل مع الدواء مما قد يضر بصحة المريض.

ذلك ينطبق بصورة خاصة على عصير الجريب فروت ، حيث أن الجريب فروت يبطئ عمل إنزيم معين في الكبد يعمل على تفكيك عناصر الأدوية ، مما قد يؤدي إلى زيادة مفعول بعض الأدوية بصورة غير متوقعة ، وغير مرغوب فيها.