

ضغط العمل يوصل أبواب رشاقة المرأة



الذين يعانون من ضغط يواجون احتمالاً أكبر بنسبة 23٪ للإصابة بذبحة قلبية.

« مع الشخص الذي يعاني الاكتئاب يكون لديه تحول جيني زائد فيما يعرف بـ (جاتا 1) الذي عندما يغلغ فإنه يوقف تواصل الجينات.»

وأوضح ماريسيل غولديبرغ الباحث في معهد انسبرم واحد معدي الدراسة « من أصل مئة ألف إلى 120 ألف ذبحة قلبية تسجل سنويا في فرنسا، يعزى 3400 إلى 4000 حادث من هذا النوع إلى عامل الخطر هذا » .

وشملت الدراسة أشخاصا يعملون من سبع دول هي بلجيكا والدنمارك وفنلندا وفرنسا وهولندا وبريطانيا وسويسرا تمت متابعة وضعهم بين عامي 1985 و2006 وكان متوسط عمر المشاركين 43.2 عامًا وتوزع عددهم مناصفة بين الرجال والنساء، وبلغت نسبة النساء المعرضات للضغط النفسي 15.3 ٪، وأظهر الباحثون أن الأشخاص

الذين يعانون من ضغط يواجون احتمالاً أكبر بنسبة 23٪ للإصابة بذبحة قلبية.

وأوضحت ماريسيل غولديبرغ الباحث في معهد انسبرم واحد معدي الدراسة « من أصل مئة ألف إلى 120 ألف ذبحة قلبية تسجل سنويا في فرنسا، يعزى 3400 إلى 4000 حادث من هذا النوع إلى عامل الخطر هذا » .

وشملت الدراسة أشخاصا يعملون من سبع دول هي بلجيكا والدنمارك وفنلندا وفرنسا وهولندا وبريطانيا وسويسرا تمت متابعة وضعهم بين عامي 1985 و2006 وكان متوسط عمر المشاركين 43.2 عامًا وتوزع عددهم مناصفة بين الرجال والنساء، وبلغت نسبة النساء المعرضات للضغط النفسي 15.3 ٪، وأظهر الباحثون أن الأشخاص

« باريس / متابعات : كشف استطلاع الرأي أجراه معهد (أوبينيون واي تيسو) الفرنسي، أن 31 ٪ من الرجال يفضلون ركوب الدراجة أو لعب رياضة التنس، للتخلص من ضغوط الحياة الكثيرة وععب العمل المرهق .

وعلى الجانب الآخر تضعف قدرة النساء على تحمل مصاعب الحياة ، إذ خلص الاستطلاع إلى أن 58 ٪ من النساء العاملات يلجأن إلى قضم قطع من الشيكولاته أو أكياس الشيبسي أو الجيلاتين ، اعتقاداً منهن بأن هذه السرعات الحرارية تساعدن على مواجهة ضغوط العمل .

وكشفت دراسة أمريكية حديثة أن ضغوط العمل والشعور بالإحباط يمكن أن يتسببا في انكماش المخ وذلك كبحج تكوين وصلات عصبية جديدة .

وأفاد الباحث رونالد دومان، الأستاذ بجامعة أميركية، بأن



الطب والحياة

الدكتور خالد عبد الباقي فارح لـ 14 أكتوبر :

الحقن في الوريد ونقل الدم من طرق انتقال فيروس الإيدز

الفحص الطوعي والمشورة توفرها مواقع في عدة مراكز بمحافظة عدن

صادف الأول من ديسمبر 2012م اليوم العالمي لمكافحة مرض الإيدز (hTv) وهو مرض مزمن يشكل خطراً على الحياة ناجم عن فيروس يسبب فشلاً في الجهاز المناعي لدى البشر (فيروس نقص المناعة البشرية أو فيروس العوز المناعي البشري) وهي مناسبة سنوية عالمية يتم إحيائها في ديسمبر من كل عام نتيجة قرار من منظمة الصحة العالمية حيث شددت الجمعية للأمم المتحدة على أهمية أحيائها..

صادف الأول من ديسمبر 2012م اليوم العالمي لمكافحة مرض الإيدز (hTv) وهو مرض مزمن يشكل خطراً على الحياة ناجم عن فيروس يسبب فشلاً في الجهاز المناعي لدى البشر (فيروس نقص المناعة البشرية أو فيروس العوز المناعي البشري) وهي مناسبة سنوية عالمية يتم إحيائها في ديسمبر من كل عام نتيجة قرار من منظمة الصحة العالمية حيث شددت الجمعية للأمم المتحدة على أهمية أحيائها..



انتشار المرض أكثر فأكثر من الشخص المصاب إلى الشخص السليم وجدير بالذكر أن أخطر ما في وبائيات هذا المرض هي فترة الخمول فيها يكون الشخص مصاباً وماهو بمصاب فهو حقاً يحمل جرثومة المرض في جسده ولكن لم تظهر عليه أعراض المرض بعد.. وبذلك يظل الشخص المصاب ينقل الفيروس إلى غيره عن طريق إفرازات جسده وبصفة خاصة دمه ومنه دون أن يدري هو ومن حوله وهنا يبقى الجسم بوابة مفتوحة فتتروه الميكروبات ويصاب الجسم بالأمراض البكتيرية والفيروسية والسرطانية وتجري الآن في معامل الغرب محاولات مستميتة للسيطرة على مرض الإيدز والبحث عن لقاح واق يمنع الإصابة بالمرض وعن علاج يوقف استفحال المرض وعن دواء يقتل الفيروس ويقولون إن أفضل علاج هو الوقاية من الإصابة بالفيروس أصلاً.. ووسائل الوقاية هي: - العقدة: الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف، قال تعالى: (ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً) . - تجنب تعاطي المخدرات وعدم استخدام الحقن "الإبر" أو الأدوات الثابتة للجلد التي سبق استخدامها. - تجنب نقل الدم إلا في حالات الضرورة القصوى بعد التأكد من خلو الدم المنقول من فيروس الإيدز والأمراض الأخرى. - الاستفادة من خدمات المشورة والفحص الطوعي وهي فرصة

حقيقية للشباب للحصول على معلومات حول مرض الإيدز ومعرفة الوضع الصحي الخاص بهم، وهي فرصة لتغيير السلوك الذي يساعد على انتقال الإصابة بالفيروس والجدير بالذكر أن خدمات المشورة والفحص الطوعي تكفل السرية والخصوصية والمجانبة وتوجد عدة مواقع في المراكز التالية:- مركز الخدمات الاجتماعية الشاملة. الشيخ عثمان، جمعية المرأة للتنمية المستدامة في كريتر عدن، المركز الطبي الخيري في البساتين، المجمع الصحي المعلا، مديرية المعلا، المختبر المركزي - خورمكسر، أو التواصل مع الدكتور نبيل عبدالرب منسق الإيدز في محافظة عدن.

أجرت اللقاء / نبيلة عبده محمد والأهمية الموضوع أرتابنا أن نلتقي بالدكتور خالد عبد الباقي فارح مدير المجمع الصحي المعلا ليسلط الضوء على هذه القضية الهامة والخيرة حيث قال: بداية نشكر صحيفة 14 أكتوبر لاهتمامها بالمواطنين وبصحتهم.. وحول هذه القضية الهامة نقول : استيقظت أمريكا وأوروبا في أوائل الثمانينات على ظهور مرض الإيدز وكان لظهوره دوي هائل مزمل.. ومنذ أن ظهر هذا المرض لم تثبت إحصائياته عند رقم واحد وإنما كانت في ازدياد مضطرب وتغير مستمر وكانت تدور دائماً حول الشذوذ الجنسي أو عن طريق الاتصال الجنسي بشخص يحمل العدوى أو طريق الحقن في وريد دموي في ذراع مدمن مخدرات وربما يصل الفيروس إلى الجسم عن طريق نقل مماء ملوثة به إلى شخص سليم وحينما يصل الفيروس الغازي إلى دم الإنسان يهاجم أولا الخلايا الدماغية ويبني لنفسه منها معسكرات وحصون ويظل هناك في كمن وخمول وترقب وانتظار حتى تحين اللحظة المناسبة.

المسنون.. وصحة بلا عناء

إعداد/ زكي الذبحاني



مدينة بطابع هش ومغريات زائفة، تسلت إلى حياة الناس فأحدثت تغييراً واسعاً في نمط عيش معظم من كان عصياً عليه في الماضي الجنوح إلى الكسل والخمول.. لا شك أن التطور التقني والتكنولوجي المتسارع في شتى المناحي سهل وطوع الحياة ويسر على الناس التواصل فيما بينهم فأزاح عن كاهلهم الكثير من المشقة والعناء..

هي نعم - إن - تستحق الثناء لا التكران، ولا تبدو كذلك إذا ما سلك معها المسن المسلك الخطأ، فالحدثات بمغرياتها الفارحة قد تؤثر سلباً في أسلوب ونمط عيش الكثيرين وتفرض على حالة من الخمول وقلة الحركة والنشاط؛ في انقياد عبثي يزداد معه الوضع سوءاً ويتضاعف التهديد على الصحة في حالة الإدمان على التدخين أو القات وعلى أي من المنبهات أو المسكرات، مع الميل والانقياد لعادات وأنماط غذائية غير صحية تخيلية أضفت على الموائد والوجبات أغذية غنية في سعراتها الحرارية لا تلائم المسنين مطلقاً أو تفيد صحتهم بشيء - على الإطلاق- بقدر ما تلحقه من أضرار بل تعد سبباً في زيادة الوزن والسمنة وما يترتب عليها من مساوئ وخيمة فأقمت وعززت انتشار أمراض مزمنة خطيرة بشكل غير مسبوق كداء السكري والأمراض القلبية والعائية واعتلالات الكبد والجهاز الهضمي.. الخ

مدير فرع المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية في محافظة الحديدة لـ 14 أكتوبر

نناشد معالي وزير الصحة والمالية باعتماد وإقرار الموازنة المقترحة للفرع للعام 2013م



صنعا لاستكمال بعض إجراءات الإفراج عنه وسيتم شحنه إلى فرع الحديدة مع بعض الأجهزة الحديثة وتبلغ كلفته حوالي (200) ألف دولار وهي تخضع بإشراف مباشر من وزير الصحة العامة والسكان والسعي لعمل بعض الدورات التمهيلية التخصصية في الخارج لعدد من الكوادر العاملة في المركز لاكتساب الخبرة والمهارة في كيفية تشغيل وإدارة هذه الأجهزة الحديثة في " الأردن وجمهورية مصر العربية " أو الداخلية في " صنعاء" أو إحضار بعض الخبراء إلى اليمن لعمل هذه الدورات إضافة إلى عقد دورات داخلية للعاملين في المركز في مجال الحاسوب والموارد البشرية والتسويق الذي بدوره سيسهم في تعزيز قدراتهم وتنمية مهاراتهم وتحسين أدائهم بصورة أفضل مما هي عليه الآن.

المحافظة وتمثلت في مجال الأمومة والطفولة وهدفت إلى الكشف عن مسببات الإجهاض لدى الأم الحامل واستمرت لمدة شهر والحملة الوطنية المجانية الأولى للكشف عن فيروس الكبد الوبائي واستمرت هي الأخرى لمدة شهر والحملة الوطنية المجانية الثانية للكشف المبكر عن سرطان المعدة والقولون ونظمت لمدة أسبوعين والحملة الوطنية المجانية الثالثة للكشف عن فيروس الكبد (A) لجميع أطفال محافظة الحديدة أقيمت على مدى أسبوعين والحملة الوطنية المجانية الرابعة للكشف عن الأمراض المناعية (الذائبة الحمراء- العرس) و استهدفت جميع المواطنين في المحافظة لمدة أسبوعين إضافة إلى المشاركة مع مكتب الصحة والسكان ونقابة الأطباء، وكلية طب جامعة الحديدة في المحافظة في القافلة الطبية التي تم تجهيزها للتوجه إلى مديرية زبيد وذلك للكشف عن الأمراض الوبائية والإسهالات المتفشية التي اجتاحتها أواخر العام الماضي وجميع هذه الحملات مجانية تمت تحت رعاية محافظ المحافظة - رئيس المجلس المحلي- ممثلة الأخ أكرم عبدالله عطية وبدعم من المركز الرئيسي بصنعاء .

الأهداف
ما الأهداف التي حققتها تلك الحملات ؟
حققت المساهمة في رفع المستوى الصحي والتعريف بدور المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية، والتفكير في التوجه إلى إعداد الكتب الوبائية الرقمية للمحافظة.
علاقة المركز بالمنظمات والجهات ذات العلاقة
هل من دعم يحصل عليه المركز من بعض المنظمات والجهات ذات العلاقة ؟
يقوم المركز بالتواصل المستمر مع عدد من المنظمات العالمية لتزويد الضوء على أنشطة المركز والدور الذي يلعبه في المحافظة وما يقدمه من خدمات إنسانية في تأييد وتجهيز ما تبقى من أقسام المركز والإقبال على الدعوة لكافة شرائح المجتمع الإقبال إلى المركز فيما إذا طلبت حالتهم إجراء الفحوصات الطبية التي سيحدثها في متناول أيديهم بكل يسر وسهولة وزمن قياسي وبأسعار رمزية.

المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية في محافظة الحديدة يعد من المنشآت الصحية الحديثة فقد تم إنشاؤه وافتتاحه مطلع العام الجاري بعد تجهيزه ورفع أحدث الأجهزة والمعدات الطبية الحديثة والكادر الطبي المتخصص والتميز .
يخضع المركز لبرنامج مراقبة الجودة في جميع أقسامه الداخلية والخارجية والعمل فيه يخضع لطرق معيارية وبما يضمن تحقيق أفضل الخدمات للوافدين إليه .
ولتسليط الضوء ومعرفة المزيد عن المركز والأنشطة والخدمات التي يقدمها للمواطنين في المحافظة وإبراز الصعوبات التي تواجهه التقت (14 أكتوبر) بالدكتور عادل عبد القوي العبسي مدير فرع المركز وإليكم حصيلة ما جاء فيه :

لقاء / أحمد كنفاني

التأسيس وبداية المرحلة
بداية نود من خلالكم أن نتعرف عن نشأة المركز في المحافظة ؟ والمراميل التي مر بها عند تأسيسه ؟ في السابق كان عبارة عن قسم مدمج مع مختبر مستشفى الشهيد تحت اسم "المختبر المركزي وبنك الدم"
وفي العام 1996م تم نقل المختبر إلى هذا المقر الذي كان عبارة عن مبنى قديم يستخدم كصيدلية مركزية في المحافظة وتم العمل فيه إلى أن انهار جزء كبير منه عام 2007م وتم الانتقال إلى شارع العيثة في مبنى مستاجر إلى أن تم اعتماد بناء مبنى جديد في هذا المكان نفسه في شارع التحرير مديرية الميناء حيث ظل العاملون يمارسون العمل فيه كمختبر مركزي بكامل مهامه الأساسية إلى العام 2012م وبعدها تم الانتقال إلى المبنى الجديد في منتصف فبراير العام الجاري الذي كما ترون يتكون من ثلاثة طوابق وجرى إنشاؤه بكلفة (120) مليون ريال .
وبموجب القرار الجمهوري رقم (246) لسنة 2005م تم إنشاء المركز الوطني لمختبرات الصحة العامة المركزية ليحل محل مختبر الصحة العامة وبنك الدم ومثل ذلك نقطة مهمة في التحول وتحسين الأداء والرفع من مستوى الخدمات المقدمة للمواطنين وفي مسار تحديث البنى التحتية للمركز حيث أصبح يتمتع باستقلال مالي وإداري ويخضع لإشراف وزير الصحة العامة والسكان .
مكونات المركز
ما أهم مكونات المركز؟
يتكون من (9) أقسام قسم الطفيليات ويختص بالكشف عن الطفيليات الشائعة والمنتشرة في المحافظة مثل الملاريا وغيرها.
قسم الكيمياء الحيوية والسريرية وجرى فيه جميع الفحوصات الكيميائية للوظائف الحيوية لأجزاء الجسم مثل وظائف الكلى والكبد والقلب والدهون والمعادن .
قسم الجراثيم وهو من الأقسام المتميزة الذي يتميز وينفرد به المركز في المحافظة حيث يختص بزراعة الجراثيم للكشف عن الأمراض الوبائية والجراثيم بأنواعها المختلفة .
قسم الهرمونات ودراسات الأورام ويختص بإجراء التحاليل لهرمونات الجسم والكشف عن دلالات الأورام السرطانية الذي بدوره يمكن من الكشف عن الخلايا السرطانية في بداية المرض أو المراحل الأولى وبذلك تكون طرق المعالجة سهلة وذات كفاءة عالية .
قسم الترصد الوبائي ويعنى بالتشخيص والكشف عن الأمراض الوبائية التي تحتاج محافظة الحديدة في مواسم مختلفة كانفلونزا الطيور وحمى الضنك والتشوكونوجونيا وحمى الوادي المتصدع وأمراض الإسهالات المزمنة ولا يتوفر هذا القسم إلا لدينا في المركز .
قسم الفيروسات ويتم من خلاله الكشف عن جميع أنواع الفيروسات مثل

فيروس الإيدز وفيروس التهاب الكبد بأنواعه، قسم الدم وبنائه ويهتم بتشخيص حالات الملاريا وفقر الدم وسوء التغذية.
قسم الأمصال والأمراض المناعية ويجري فيه تحليل أمراض التيفويد والتهابات العظام والمفاصل.
قسم التدريب والتأهيل وهو من الأقسام المهمة الذي يسهم في تطوير وتدريب طلاب الكليات والمعاهد الصحية بالمحافظة .
قسم ضمان وضبط الجودة والسلامة الحيوية حيث يتم في هذا القسم النوعي وضع جميع أقسام المركز تحت إجراءات خاصة لضبط الجودة في المركز .

الأمال والطموحات
ما الطموحات التي تسعون إلى تحقيقها في المركز؟
نسعى حالياً إلى افتتاح بعض الأقسام المهمة والحيوية التي ستؤدي إلى خدمة القطاع الصحي ومجالات التنمية في المحافظة بشكل فاعل ومنها قسم المياه والأغذية الذي بدوره سوف يقوم بالإشراف وفحص المياه المستخدمة في المحطات والآبار وغيرها من المصادر وذلك للحد من الإصابة بأمراض الفشل الكلوي والكشف على الأغذية بما يحقق انخفاض معدلات انتشار الأمراض الخبيثة وقسم البيولوجيا الجزيئية يعتبر من أحدث الأقسام عالمياً حيث يتم الفحص فيه عن طريق الحمض النووي وبدوره يسرع مستوى التشخيص المختبر في المحافظة كما نطمح إلى إعادة تأهيل وتحديث المركز من خلال تزويده بأهم وأحدث الأجهزة الطبية الحديثة والمتطورة إضافة إلى افتتاح المكتبة التابعة للمركز وتزويدها بالكتب والمراجع العلمية والطبية العامة والنشرات الدورية الحديثة والسعي إلى إنشاء المكتبة الإلكترونية والقيام بعقد عدد من الدورات التدريبية والتأهيلية للموظفين والعاملين في المركز في التخصصات المهنية ذات الصلة بعمل وأنشطة المركز وربط جميع أقسام وإدارات المركز بشبكة حاسوبية داخلية.

الفعاليات والأنشطة
هل من أنشطة أخرى ينفذها المركز ؟
نعم هناك الكثير من الأنشطة المختلفة التي ينفذها المركز منها تنظيم الحملات فمذ حوالي عام تقريبا قمنا بأربع حملات وطنية مجانية على مستوى