

اعتماد (72) مليون ريال لبناء مركز طوارئ صحي في خور مكسر بعدن



عن / سبأ :

اعتمدت السلطة المحلية بمديرية خور مكسر محافظة عدن مبلغ 72 مليون ريال لبناء وتشيد مركز طوارئ التوليد في منطقة العريش .
وأوضح رئيس المجلس المحلي مدير عام المديرية حامد لمس أن المركز الصحي التوليدي سيخفف من معاناة الحوامل في المنطقة المذكورة والتي تكثف بالسكان، كما تم اعتماد مبلغ 12 مليون ريال خصصت لأعمال الترميم للمجمع الصحي في منطقة العريش والذي تم إدخال وسائل فنية حديثة فيه لخدمة المرضى وتقديم العلاجات للحالات المرضية المتنوعة.



إشراف / أيمن عصام سعيد

تسبب السمونة لاحتوائها على ماء الكربونات والسكر والجلوكوز سريع الاحتراق مشروبات الطاقة قبلة موقوتة تدمر أجهزة الجسم

المواد الصناعية في مشروبات الطاقة تهيج الجهاز العصبي وتزيد ضربات القلب



انتشرت مشروبات الطاقة مؤخرًا بين كل الفئات بهدف الحصول على الطاقة ولكن اتضح أنها تدمر الطاقة، وفي بحث يدق أجراس الخطر حول هذه المشروبات وخطورتها على العقل، توصل الأطباء إلى خطورة تناول هذه المشروبات، وذلك بسبب احتوائها على مواد كيميائية معينة تقلل فاعلية الجهاز العصبي وترفع الضغط وتزيد ضربات القلب، كما أنها تدمر الكلى والكبد، وقد يصل الأمر إلى حد إدمانها وحدوث اضطرابات نفسية.

كثبت / مروة رزق

الطبية الكندية لشؤون التغذية أن مركب "تورين" الموجود في مشروبات الطاقة يقلل من فعالية الجهاز العصبي لدى الإنسان، وهذا المركب هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في اللحوم والأسماك تقوم الشركات المصنعة لمشروبات الطاقة بإضافته لمنتجاتها. وأضافت الدراسة أن من بين الأضرار التي يسببها ارتفاع مادة الكافيين في تلك المشروبات على المراهقين والأطفال ازدياد نبضات القلب عن المعدل الطبيعي، حيث تصل أحياناً إلى 150 نبضة في الدقيقة، إضافة إلى زيادة تدفق الدم للعصيات حيث تصل نسبة الكافيين المخدر لتصل إلى 20 ضعفا عما هو موجود في المشروبات الغازية.

وترتفع نسبة الكافيين المخدر لتصل أحياناً إلى 80 ميلليجرام في علبة بحجم 100 ميلليجرام وهذه نسبة مخيفة، إلا أن بعض الشركات لا تذكرها على منتجاتها حتى لا تؤثر على حجم المبيعات. وأشارت الدراسة إلى أن التأثيرات على تناول مشروبات الطاقة المشبعة بالكافيين تتسبب في حالة من الإدمان وحدوث اضطرابات نفسية نتيجة نقص هذه المادة في حال توقف الشخص عن تناول تلك المشروبات.

كما تتسبب مادة الكافيين في ارتفاع ضغط القلب وزيادة نسبة السكر في الجسم ما يؤدي إلى حصول نزيف في الأنف أو ما يعرف باسم "الارتفاع الزمن" والنواتج القلبية نتيجة زيادة كمية الدم التي يتم ضخها من وإلى القلب. وتضيف الدراسة أن زيادة التبول تعد من أكثر المشاكل التي تسببها مادة الكافيين نتيجة تعاقبها مع الإنسان مع هذه المادة على أنها مادة سامة يتوجب التخلص منها عن طريق التبول فبذلك يخسر الجسم كميات كبيرة من السوائل ما يؤدي إلى الإصابة بالجفاف.

وتسبب خللاً في توازن الدم. ومن جانبه، أوضح الدكتور سعيد عبد العظيم أستاذ الطب النفسي بقصر العيني، أن اعتماد الجسم على أي مواد منبهة أو منشطة صناعية يسبب حالة إدمان تصل إلى تدمير الجهاز العصبي، ولابد من تدوين جميع المعلومات عن محتوى مشروبات الطاقة على العبوة مع التحذير من مخاطر سوء الاستخدام، وتحديد الحد الآمن المسموح بتناوله يوميا وتحذير مرضى الكبد والسكري، وذلك عن طريق جهات علمية متخصصة.

ويوضح الدكتور مصطفى نوفل أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر، أنه يمكن للجسم الحصول طبيعياً على مادة "كارنيتين" التي تسبب زيادة استخدام دهون الجسم وتوفرها لمخزون العضلات من الجلوكوجين، فتزداد وبالتالي قدرة التحمل البدني الشاق والطويل، وبخاصة نوعياتها طويلة التركيب التي توجد بكثرة في الوجبات الغذائية، ثم نقلها إلى "ميوتوكندريا" الخلايا لحرقها وتحويلها إلى طاقة.

ويمكن الحصول على "الكارنيتين" بتناول الأغذية الغنية به طبيعياً مثل لحوم الضأن ولحوم البقر وقلب الضأن وغيرها من اللحوم والدواجن، ويستطيع الجسم تصنيع كميات صغيرة من "الكارنيتين" بتناول الوجبات المحتوية على البقول والحبوب معاً مثل طبق الكشري وطبق الأرز بالعدس، والطعمية بالسمنسم، مع الفول السوداني واللبن الأبيض والحوز والبرتقال.

تقلل فعالية الجهاز الهضمي

أكدت دراسة قامت بها الجمعية

وأشارت الدراسة إلى أن مشروبات الطاقة هي عبارة عن سائل غازية يضاف إليها مواد منبهة مثل الكافيين أو خلاصة نبات الجورانا التي تحتوي على الكافيين والثيوفيلين، ويضاف إليها أيضاً جذور الجنسنج، وثبت أن لها أشد خطراً من المخدرات التقليدية لأنها مدمرة للجسم والطاقة وتساعد على السلوك الخاطئ والعُدواني.

وأوضح الدكتور مدحت الشافعي أستاذ أمراض الباطنة والمناعة بجامعة عين شمس، أن هذه المشروبات تسبب السمونة لاحتوائها على ماء الكربونات والسكر والجلوكوز سريع الاحتراق، كما تتمثل خطورتها في الاحتواء على الملونات ومكسبات الطعم الصناعية الخطيرة، وهي في نفس الوقت مسببة لإلضرار البول بشدة ينتج عنها جفاف الجسم خاصة لدى كبار السن، حيث لا يحس الإنسان بالجوع والاعطاش إلا بعد لترات من السوائل، طبقاً لما ورد "بجريدة الأهرام".

مشروبات الطاقة تدمر الكبد

وفي بحث مماثل، أفاد الدكتور سيد شلبي أستاذ الباطنة والجهاز الهضمي بطب عين شمس، بأن هذه المشروبات ما هي إلا مواد صناعية تسبب خللاً في تفاعلات الجسم الداخلية ينتج عنه خلل في وظائف الأعضاء، وهنا يبدأ الجسم في عدم التكيف مع المواد الطبيعية التي يفرضها والمسئولة عن توازنه، ويصبح في حاجة دائمة إلى البديل الصناعي الخارجي لدرجة تصل إلى حد الإدمان، مما ينتج عنه تهيج الجهاز العصبي وزيادة في ضربات القلب، وما ينسب إلى هذه المشروبات من كونها تحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الأمينية قد يشكل خطورة صحية حيث يصاحب تحولها بالجسم خروج مواد نيتروجينية ينتج عن زيادتها إجهاد للكبد والكلي

عيادة 14 أكتوبر

هل الغدة الدرقية تسبب العقم؟
الغدة الدرقية لا تؤثر مباشرة على الإنجاب ولا على الإباضة، ولكن آثارها الجانبية ربما تؤثر فهي تؤثر على الدورة الدموية وعلى الجهاز العصبي وعلى الأحوال النفسية. راجعي اختصاصي الغدد الصماء . أو اختصاصي النساء والولادة .
أشعر بحرارة في اللسان في بعض الأحيان أرجو معرفة السبب؟

الطعم المر اسبابه عديدة منها امراض الضم واللثة ، التهاب المعدة ، وارتجاع حامض المعدة ، تناول بعض الادوية ، التهاب الجيوب الانفية والبرقان بسبب التهاب الكبد الفيروسي او تكسر الدم ، فالعلاج يكون بعلاج السبب ، ونظرا لوجود الغثيان فالأرجح أن السبب التهاب المعدة أو التهاب الكبد . لذا ننصحك بعمل تحليل لأنزيمات الكبد ، وتناول دواء برامبيران أو موتيليوم حبة قبل كل وجبة بنصف ساعة وتناول أطعمة خفيفة وقليلة مثل بطاطا مسلوقة أو مطبوخة بدون ايدام(دهون أو زيت) ووز وشورية بدون ما جي وخضار طازجة مهروسة مثل الحريرة المغربية بدون بهارات ولا بأس من تناول حبة مالوكس مص أو مضغفة .

هل نزول دم فاتح خفيف وثم نزول دم بني غامق متجلط في الشهر الثاني للحامل دليل على بداية سقوط الحمل؟

عادة في حالة نزول الدم في الأشهر الأولى من الحمل، يكون هذا الحمل مهدداً بالإجهاض. لذا ننصح بمراجعته طبيبة نسائية للفحص والاطمئنان على الجنين بجهاز الموجات فوق الصوتية. ويوصف من الطبيب لأخذ دواء مثبت للحمل بعد الاطمئنان على سلامة الجنين والام. كنت اعاني من انزلاق الفقرة القطنية الخامسة على الفقرة العجزية الأولى من الدرجة الثالثة متحرك اجري لي عملية ايثاق باستخدام رولين وستة براغ شمل الايثاق الفقرة القطنية الرابعة وكان ذلك منذ خمسة اشهر و الان زالت اعراض الانزلاق ولكن ما زلت اعاني من ألم في الناحية اليسرى أسفل الظهر وهو ألم عميق وثابت ولا يتأثر بالحركة ويزداد عند الجلوس على الكرسي راجعت طبيبي ويقول بان وضع الجهاز جيد والفحص العصبي والقوة العضلية جيدة اقنوني في المي؟

ربما تعاني من تهيج في الأعصاب نتيجة العملية، أنصحك باستعمال حقن الفيتامين ب1، ب6، ب12 و دواء مضاد للالتهاب مثل الفولتارين. لمدة عشرة أيام.

ربيع روهي صالح



اضطرابات النوم

النوم عملية معقدة تحدث خلالها العديد من العمليات الفسيولوجية فيضها ينشط والأخرى تثبط، لذا تختفي بعض العلامات المرضية وتظهر أخرى. أما عدد الساعات التي يحتاجها الإنسان من النوم فتمتد من 4 - 9 ساعات، وساعات النوم الكافية تتفاوت من شخص لآخر، وعندما يستيقظ الإنسان ويكون نشيطاً في اليوم التالي تكون ساعات نومه كافية.

هناك نسبة كبيرة من الناس تصل إلى 20% تعاني من اضطرابات النوم على شكل نعاس في النهار، أو نوم قهري في أوقات وأماكن غير مناسبة وغير متوقعة كالنوم خلال القراءة أو مشاهدة التلفاز وفي مكان عام أو مكان عمل مما يسبب الإحراج والضييق. كذلك من اضطرابات النوم الهلوسة عند بداية النوم التي يصعب تفرقتها عن الواقع وتكون أحياناً مخيفة ومزعجة للمريض.

وهناك من يعاني من حركة الأطراف خلال النوم وغالباً ما تكون السفلية وينتج عنها عدم الراحة خلال النوم.

المقصود أن النوم سطحي ويستيقظ المريض في اليوم التالي يعاني من الكسل والخمول وقلة التركيز، البعض يعاني من مشكلة المشي خلال النوم، الشخير وتوقف النفس الناتج عن انسداد مجرى الهواء العلوي مما يسبب نقصاً في كمية الأوكسجين الواصلة للدماغ وبالتالي تنبيهه وإجبار المريض على الاستيقاظ مما يؤدي إلى فتح مجرى التنفس.

إضافة لما سبق من اضطرابات في النوم، هناك نسبة ليست بقليلة تعاني من الأرق، حيث نرى أن 70% من مرضى الاكتئاب يعانون الأرق.

قد ينصح الأطباء المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم بتهدئة غرفة النوم أو المشي قبل النوم لنصف ساعة، سماع الموسيقى وتجنب المنبهات من كحول وكافيين، إنقاص الوزن أو غيره....

هذا يساعد نوعاً ما في بعض حالات الاضطرابات. لكن الأساس والحل العلمي السليم يكون من خلال دراسة النوم لدى المريض لمعرفة السبب الذي يؤدي لهذا الخلل وعذاب المريض وتكرار حياته من نعاس أو أرق.

هذه الدراسة تكون ليوم واحد خلالها تتم مراقبة عدد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم من نشاط الدماغ، تنفس المريض وسلامة مجرى التنفس، تخطيط القلب، مستوى الأوكسجين في الدم، حركة العضلات، الحجاب الحاجز. النتائج التي تم الحصول عليها من مركز النوم يتم دراستها من قبل أخصائي الأعصاب والدماغ، الأنف والأذن والحنجرة، والطب الطبيعي والتأهيل.

يتم الاتفاق على خطة عمل قد تكون تداخلاً جراحياً، تركيب أسنان للمرضى الذين يعانون من فك سفلي صغير، استخدام موسعات الأنف الداخلية والخارجية، أو استخدام جهاز الضغط الموجب حيث يضغط الهواء للحلق مما يمنع انسداد مجرى التنفس العلوي. أو الخضوع لجلسات علاج طبيعي أو ما يسمى النوم الكهربائي.

وتزيد ضغط الدم

كشفت دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن مشروبات الطاقة يمكن أن تزيد من ضغط الدم، ونصحت الدراسة من يعانون من ارتفاع ضغط الدم بالابتعاد عن تناول هذه المشروبات. وأشار الباحثون بجامعة وين ستيت في مدينة ديترويت كبرى مدن ولاية ميشيغان الأمريكية، إلى أن الدراسة التي أجريت على مرضى لا يعانون من ضغط الدم من خلال إعطائهم علبتين من مشروبات الطاقة تحتويان على 80 ملليجرام من الكافيين والفليجراما من حمض تورين العضوي، أثبتت ارتفاع ضغط الدم بعد ساعتين من تناول المشروب بنسبة 9.7% بينما بنسبة 6.9%.

وتبين للباحثين أنه بعد 50 دقيقة من تناول الوجبة الخفيفة أن الأشخاص الذين تناولوا الطاقة بدأوا ينعسون أكثر فآثر مقارنة بأولئك الذين تناولوا مشروباً يحتوي على الكافيين.

يذكر أن هذه المشروبات غير خاضعة للرقابة رغم أنها خطيرة على مريض السكر في أي سن ومرضى الضغط المرتفع والحساسية.

وتسبب الخمول

أظهر باحثون أن مشروبات الطاقة التي يتناولها الرياضيون من أجل الشعور بالنشاط ربما تعطي أحياناً نتيجة عكسية إلى درجة أنها قد تسبب لهم النعاس. وقد أجرى باحثون في جامعة ليشورو بمنطقة ميدلاند ببريطانيا دراسة على 10 بالغين من أجل معرفة تأثير

بتكليف من وزير الصحة العامة والسكان

وفد من الوزارة يتفقد أوضاع مستشفى سيئون العام



التي مازال المستشفى بحاجة إليها لتقديم أفضل الخدمات العلاجية والطبية في جميع التخصصات منها بدور البعثة الصينية الطبية العاملة بمستشفى سيئون العام والتي وصلت قريباً وهي تعمل مع الكادر المحلي وبمساعدة من مستشفى سيئون العام وموضحا الصعوبات والمتطلبات

عام مستشفى سيئون العام بوفد الوزارة مستعرضاً ما يقوم به المستشفى من خدمات طبية وعلاجية تجاه المواطنين والمشاريع المستقبلية فيه شاكرًا الجهود التي يبذلها وزير الصحة والسكان تجاه الوضع الصحي بوادي حضرموت ومنها مستشفى سيئون العام وموضحا الصعوبات والمتطلبات

فيه الدكتور / نصيب منصور مدير عام الخدمات الطبية بوزارة الصحة العامة والسكان عن عيادته بما شاهده ولمسه من تطور الخدمات بمستشفى سيئون العام وموضحاً أهمية الزيارة التي تنكسبها وهي تكليف من معالي وزير الصحة بعد زيارته الأخيرة إلى وادي حضرموت لمعرفة محتاجات المستشفى من نواقص سواء في الكادر أو الأجهزة الطبية وغيره بهدف ترفيعه إلى هيئة طبية ذات استقلالية تعالجها من مستوى الوادي والصحراء وكبير المساحة الجغرافية المرعبة الطبية لمتخلف المستشفيات المنتشرة بوادي حضرموت مطالبا إدارة المستشفى برفع تقرير تقييمي متكامل إدارياً ومالياً عن أوضاع المستشفى مؤكداً على حرص الوزارة ممثلة بمعالي وزير الصحة بالرقي بالعملية الصحية بوادي حضرموت وتقديم أفضل الخدمات الطبية والاهتمام الواسع بمستشفى سيئون العام الذي سيصبح في القريب العاجل إلى هيئة طبية .

سيئون / جمعان دويل

سالم بن دويس مدير عام مستشفى سيئون العام .
وقام الوفد برؤية تفقدية لجميع اقسام المستشفى وأستمع الى شرح واف حول طبيعة العمل في كل قسم والصعوبات والنواقص التي تحتاجها إضافة للمشاريع الجديدة التي سيتم افتتاحها في القريب العاجل منها مركز الأمومة والطفولة والعناية بالأمر الحامل وقسم الوحدات التخصصية والذي يحتوي على قسم تشخيص أمراض القلب والشرابيين وقسم تغذية الحيوانات وقسم مناظير الجهاز الهضمي وقسم الأشعة التلغرافية التشخيصية .
كما عقد الوفد لقاء ضم فيه إدارة المستشفى وعدد من مسؤولي الأقسام بالمستشفى بحضور الدكتور / محمد سعيد سنجل نائب مدير عام مكتب وزارة الصحة والسكان بوادي وصحراء حضرموت ، أعرب

