



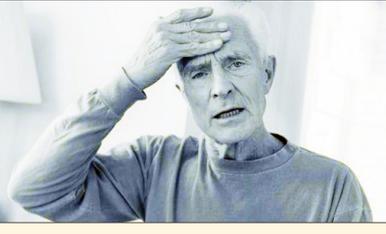
# الطب والحياة

إشراف / أيمن عصام

## ارتفاع الكوليسترول في الدم يؤدي إلى الزهايمر

متابعات/14 أكتوبر:

أظهرت دراسة جديدة أن التقليل من الكوليسترول الضار في الجسم يزيد من المناعة لدى الإنسان ضد مرض الزهايمر، ويقلل الإصابة به، حيث وجدت الدراسة الحديثة أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يؤدي إلى زيادة في إفرازات بروتينات الدماغ المؤدية إلى الإصابة بالزهايمر.



غير الصحية في تناول الكوليسترول إلى أمراض القلب أيضا، وهذه هي الدراسة الأولى من نوعها التي تربط ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم بالسبب بمرض الزهايمر. ويقول العلماء إن الكوليسترول الذي ينتشر في جسم الإنسان ينقسم إلى نوعين: الأول جيد ويطلق عليه (HDL) والآخر سيئ ويطلق عليه الأطباء (LDL) وهو الذي يساهم في التسبب بمرض الزهايمر، كما أنه يؤدي إلى أمراض مختلفة، إضافة إلى السممة الضارة.

ويوجد الباحثون أن من لديهم نسب مرتفعة من الكوليسترول السيئ لديهم في الوقت ذاته إشارات تدل على إصابتهم الوشيكة بمرض الزهايمر، إضافة إلى أن أجسامهم تفرز البروتينات المسببة للزهايمر والضارة بعقل الإنسان.

وخلص الباحثون الذين أجروا الدراسة ونشروها في بريطانيا إلى أن الكوليسترول يلعب دورا مباشرا في إفراز بروتينات تؤدي إلى انتكاسة في بعض وظائف الدماغ، ونقلت جريدة «التايمز» البريطانية عن رئيس فريق البحث، والأستاذ بجامعة كاليفورنيا الأميركية، بروس ريد قوله، إن الأنماط غير الصحية في تناول الكوليسترول ربما تكون سببا مباشرا في ارتفاع مستويات البروتينات المؤدية إلى الزهايمر، وينفس الوقت تؤدي هذه الأنماط

14 OCTOBER

14 أكتوبر  
www.14october.com

الخميس 9 يناير 2014م - العدد 15961

8

الدكتور خالد عبد الباقي فارع يتحدث لـ 14 أكتوبر عن هموم ومشاكل المجمع الصحي بالمعلا:

# المجمع يقدم الرعاية الصحية الأولية والوقائية والعلاجية والخدمات التشخيصية

أيمن عصام سعيد



## الغذاء المناسب يقلل من خطر الإصابة بالأمراض

جهاز المناعة هو نظام معقد كونه يتكون من أعضاء وأنسجة وخلايا تعمل على تدمير الفيروسات والبكتيريا والخلايا السرطانية التي تهاجم الجسم، لذلك ينبغي مراعاة تناول أغذية صحية غنية بالفيتامينات والعناصر المعدنية والمحضرة بطريقة صحية الغنية بفيتامين C والزنك والحديد وفيتامين A والمغنسيوم والسليسيوم بالإضافة إلى الكالسيوم وفيتامين D للحفاظ على صحة الجهاز المناعي، ولكي يضمن كل فرد بالمجتمع بالصحة وجهاز مناعي نشط وعلى حسب العديد من الدراسات العربية والأجنبية وكلها تعزز القول انه اذا اردت ان يكون لك جهاز مناعي قوي يجب ان تدعمه بنظام غذائي صحي ومفيد وهناك العديد من الأغذية التي تنشط وتقوي جهاز المناعة أهمها :-

الثوم - مفيد جدا كونه غني بمركبات الكبريت ومركبات مضادة للتأكسد ومعدن السليسيوم وهذا ما يجعله منشطة لجهاز المناعة .

السلمك وزيت السمك - يحتوي السلمك على نوع مميز من الأحماض الدهنية يسمى Omega-3 المفيدة لتقوية الكريات البيضاء التي تقوي جهاز المناعة ويعتبر السردين والسلمون والمأكريل من أغنى أنواع السلمك بـ Omega-3 .

اللبين - يحتوي اللبين على مستنبت البكتيريا الحية - prob (توجد في أمعاء الإنسان الملائمين من البكتيريا الضرورية للهضم والتي تعيق نمو البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي وهي تشكل جزءا هاما من نظام المناعة لحماية الجسم .

الحمضيات - تحتوي على نسبة جيدة من Vit.C المضاد للتأكسد والنشط لجهاز المناعة والضروري لمحاربة الخلايا السرطانية .

البنسنورة - تحتوي على البيتاكاروتين وفيتامين C ومادة لايكوبين ومركب يدعى بليكوسين وهذه المواد تقوي جهاز المناعة وتحارب التأثيرات المؤذية لـ Free radical والتي تسبب الأمراض السرطانية .

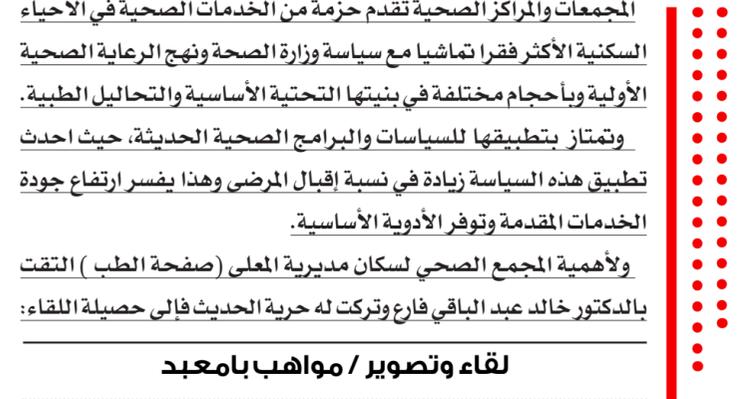
الكويو - يعتبر من أكثر أنواع الفواكه الغنية بفيتامين C وأيضا يحتوي على البوتاسيوم ومضادات الأكسدة ومادة الكلوروفيل التي تساعد في مقاومة السرطان .

العسل - مصدر هام للطاقة ويستخدم كمضاد للالتهابات ومقاوم للفيروسات ونزلات البرد ومفيد لتقوية الجهاز المناعي للجسم .

المشمش - يحتوي على البيتاكاروتين وفيتامين C والحديد المفيد لجهاز المناعة .

الجوز - من أغنى الأطعمة بمادة السليسيوم المفيدة جدا لجهاز المناعة .

الشاي الأخضر: يحتوي على مضادات الأكسدة مما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.



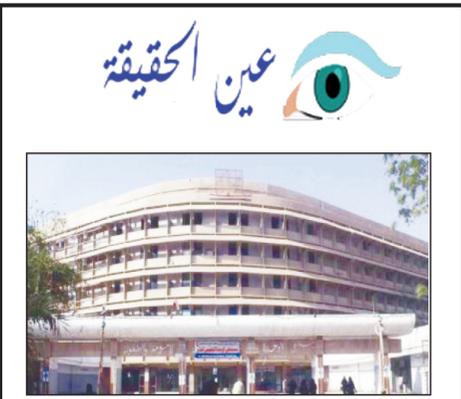
المجمعات والمراكز الصحية تقدم حزمة من الخدمات الصحية في الأحياء السكنية الأكثر فقرا تماشيا مع سياسة وزارة الصحة ونهج الرعاية الصحية الأولية وبأحجام مختلفة في بنيتها التحتية الأساسية والتحليل الطبية. وتمتاز بتطبيقها للسياسات والبرامج الصحية الحديثة، حيث احدث تطبيق هذه السياسة زيادة في نسبة إقبال المرضى وهذا يفسر ارتفاع جودة الخدمات المقدمة وتوفر الأدوية الأساسية.

ولأهمية المجمع الصحي لسكان مديرية المعلى (صفحة الطب) التقت بالدكتور خالد عبد الباقي فارع وتركت له حرية الحديث فإلى حصيلة اللقاء:

## لقاء وتصوير / مواهب بامعبد

فيه (14) فني مختبر، أما قسم الإنعاش فيستقبل جميع الحالات التي بحاجة إلى الحقن الوريدية والعظمية والإسعافات الأولية مثل الأوكسجين وجهاز البخار والطاقم العامل (33) وأيضا قسم الأشعة يستقبل فيه جميع الحالات التي يصل عددها إلى (26) حالة يوميا صباحا ومساء وطاقمه (4). وأكمل حديثه قائلا: تم افتتاح عيادة العلاج الطبيعي وتم تجهيزها بأهم المهارات الخاصة بالعلاج الطبيعي ويقوم هذا القسم بعلاج حالات الشلل الدماغي من خلال تحفيز العضلات وإلى آخره من الأمراض وتحت إشراف اختصاصيين وفنيين ويستقبل اليوم حوالي (15) حالة .

إحباط معنوية المناوبين من أهم الصعوبات ويقول عن الصعوبات والمشاكل التي تواجه المجمع الصحي: أهمها الميزانية التشغيلية لاتفي بالغرض وأيضا النقص في أهم الأجهزة الطبية التي توكلت عصرنا الحديث ونفتقر إلى التدريب والتأهيل للكوادر البشرية والتي تعتبر من أهم الاستثمارات في القطاع الصحي ويجب أخذها بعين الاعتبار كما نعانى من نقص الكوادر المؤهلة من أجل عمل صيانة دورية للأجهزة والمعدات الطبية ولا يوجد حراسة أمنية ومن خلالكم نطالب الجهات المعنية بتوظيف المتعاقدين والمتطوعين الذين يعملون معنا منذ فترة طويلة مشيرا إلى أن لائحة الأسعار لم تتغير منذ عام (1997م) رغم ارتفاع الدولار إلى خمسة أضعاف ونطالب بصرف أتعاب نوبة الليل للمناوبين منذ فترة طويلة مما أدى هذا إلى إحباط المناوبين ما أدى إلى عدم التزامهم حيث قامت إدارة المجمع بعد التنسيق مع قيادة المديرية وقيادة مكتب الصحة العامة بعدن بصرف علاوة نوبة الليل من دخل نوبة الليل ولكن هذا الحل لا يفي بالغرض رغم أهمية نوبة الليل والجهد الذي يبذله المريض بالذهاب إلى المستشفيات العامة مستغلا سيارة الأجرة والله يعلم بحال الناس.



يشكو عدد من المرضى ومرافقيهم من غياب صرف العلاجات الأولية (الاسعافية) التي تصرف من قبل المستودعات الطبية مجاناً بمكتب الصحة بمستشفى الوحدة التعليمي...!!!

## قلة الميزانية التشغيلية والعدم الحراسة الأمنية أهم مليواجه المجمع من صعوبات نطالب بتوظيف المتعاقدين والمتطوعين وتوفير أهم الأجهزة الطبية الحديثة



وهي قسم الصحة الإنجابية حيث يقدم هذا القسم الرعاية الصحية الأولية من قبل طبيبات اختصاصيات وكذا قابلات مؤهلات وذات خبرة من خلالها يقومون بفحص ورعاية الأم أثناء الحمل وبعد الحمل كما يتم تقديم كافة الوسائل التي تعمل على تنظيم الأسرة والمشورة التي تمكن المنتفعة وزوجها من الأقدام على اختيار الوسيلة التي تليب احتياجاتهم الإيجابية مؤكدا أنها تصرف جميع الوسائل مجانا حيث يستقبل هذا القسم حوالي (45 إلى 50) حالة وعدد الطاقم في هذا القسم (18) طبيبة.. وهناك أيضا عيادة وصيدلية خاصة بمرض السل حيث يقوم هذا القسم بعلاج أمراض السل ويعمل به (3) أطباء كما يتوفر مختبر خاصة بمرض السل حيث يجري هذا المختبر فحص البصاق ويحدد من خلاله نتائج الحالة أن كان مصابا بمرض السل.

وأما قسم عيادة العيون فيقوم بفحص الحالات المصابة بأمراض العيون الحولة من الطبيب العام وقد تصل عدد الحالات من (15 إلى 20) حالة كما تسعى إدارة المجمع لفتح غرفة عمليات العيون بأقرب وقت.

وفيما يخص عيادة الأسنان يقول: يقوم هذا القسم بالاهتمام بصحة الفم وكذا الأسنان من خلال العلاجات مثلا عمل الحشو وكذا علاج أمراض اللثة وتصفية الترسبات وأيضا خلع الأسنان الموسومة وتصل عدد الحالات إلى (18) حالة تقريبا والطاقم (15) طبيبا وطبيبة.. وأما قسم الحسابات فهو يقوم باستلام وترحيل المبالغ المحصلة يوميا إلى السجلات الخاصة بذلك ومن ثم توريدها إلى البنك لحساب المجمع والطاقم العامل فيه (3) طبيبات.. كما يوجد في المجمع الصحي عيادة خاصة بالأطفال تقوم بتقديم الخدمات الصحية الجلية من قبل الأطباء والاختصاصيين الذين يعملون بشكل يومي ويصل عدد الحالات إلى (60) طفلا يوميا وعدد الأطباء المختصين يهده العيادة (6) أطباء وطبيبات.. كما توجد صيدلية في المجمع يتم من خلالها صرف العلاجات الأولية التي تصرف من قبل المستودعات الطبية مجانا كما تسعى إدارة المجمع الصحي بالتنسيق مع الجهات المختصة بإعادة واستعادة التكلفة بما يضمن تقديم الأدوية ذات الجودة العالية وبأسعار مناسبة وإعطاء المرضى الفقراء هذه الأدوية مجانا، والأطباء والفنيين العاملون في هذه الصيدلية يصل عددهم (17) إلى جانب (12) فني صيدلة.

وأكد الدكتور خالد بأنه يوجد في المجمع الصحي سجل مدني يقوم بصرف شهادات الميلاد للمواليد اقل من عام مجانا من قبل الأخ وأخت محسن غرامة المشرف على هذا القسم، وأيضا لدينا مختبر يستقبل جميع الفحوصات المرسله من قبل الأطباء الموجودين في المجمع إضافة للعيادات الخاصة في إطار المديرية وتصل عدد الفحوصات إلى (45) فحصا تقريبا والطاقم العامل

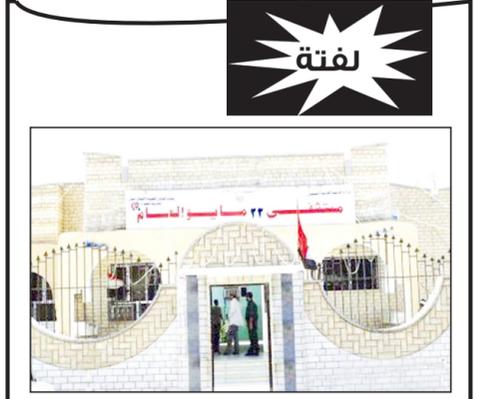


د. خالد عبد الباقي

استهل الدكتور خالد عبد الباقي فارع مدير المجمع الصحي مديرية المعلى حديث قائلا: أن مديرية المعلى تفتقر إلى المرافق الصحية الكبيرة مثل المستشفيات والمستوصفات اكانت حكومية أو خاصة كبقية المديريات الأخرى حيث يعتمد سكان المديرية البالغ عددهم (71) ألف نسمة تقريبا على هذا المجمع الصحي.. مشيرا إلى أن المجمع يقدم الرعاية الصحية الأولية وكذا الوقائية والعلاجية بدرجة أساسية إضافة إلى الخدمات التشخيصية من قبل أطباء عموم واختصاصيين كما يتم إحالة الحالات الخطيرة إلى المستشفيات العامة في إطار المحافظة.

وواصل حديثه قائلا: تم إنشاء قسمي الصحة الإنجابية والطوارئ اللذين سيقومان بمقام المستشفى والذي بدوره سيخفف الضغط على المجمع والمستشفيات العامة ولم يبق سوى التجهيزات والثاثير كما قامت قيادة المديرية بعد التنسيق مع قيادة المحافظة ببناء محلات تجارية بجانب سور المجمع الصحي ووعودونا بأن مردود هذه المحلات سيمثل ميزانية تشغيلية للمجمع الصحي وهذا سيؤدي إلى تشغيل المجمع بصورة أفضل وهذه الجهود تعود إلى قيادة المديرية والتي جانبها نقابة الأطباء والمهن الصحية بمديرية المعلى.. وأشار إلى أن هذه الخدمات الصحية تقدم لمديرية المعلى من قبل عدد كبير من الأطباء وكذا الأطباء والعموم والفنيين .

أقسام المجمع ويواصل الدكتور خالد حديثه بالقول: يتكون المجمع الصحي من عدة أقسام



حتى هذه اللحظة لم يتم وضع حلول جذرية للممرضين والأطباء والطاقم الإداري العامل في مستشفى 22 مايو العام من قبل مكتب المالية وهذا يعد مؤشرا خطيرا كون العاملين يلوحون بعودة الإضراب الشامل منتصف شهر يناير الجاري 2014م.

## لفتة