



الطب والحياة

إشراف / أيمن عصام

القهوة أفضل علاج للصداع الناتج عن الإرهاق

تناول كوب من القهوة مع جرعة الـ (بالبراسيتامول) المعتادة يعطي مسكن ألم أكثر فعالية

ووجدت دراسة حديثة أيضاً أجرتها جامعة "كسفورد" البريطانية أن الخلط بين مادة "براسيتامول" و100 ميلغرام من الكافيين يؤدي إلى إنتاج مسكن ألم أكثر فعالية بالنسبة لـ10% من الناس على الأقل. كما أن الدراسة وجدت أن الأشخاص الذين يمارسون الألعاب الرياضية وهم في سن مبكرة يصبحون أقل مراجعة للأطباء عندما يتقدمون في العمر.



وتتبعت الدراسة 712 رجلاً في سن 78 عاماً لتجد أن من كان منهم يمارس الرياضة، أو كان عضواً في فريق رياضي قبل أكثر من 50 عاماً، أصبح الآن يعيش في وضع صحي أفضل، ويتردد على الأطباء أقل من أقرانه. يذكر أن الاعتقاد السائد هو أن القهوة التي تعتبر مادة منبهة إنما تمثل سبباً إضافياً لزيادة آلام الرأس والصداع وغير ذلك من آلام الجسم، إلا أن هذه الدراسة الجديدة تنسف هذا الاعتقاد.

تبين من أحدث التجارب والبحوث الطبية أن القهوة تمثل علاجاً فعالاً لصداع الرأس الناتج عن الضغط والإرهاق واجهاد العمل، إلا أن الخبراء في الطب والصحة العامة يوصون بفتنجان من القهوة مع جرعة "براسيتامول" المعتادة. ووجدت عيادة "باراكلس إنترناشيونال" في الولايات المتحدة والمتخصصة بإجراء العديد من البحوث الطبية، أن القهوة بما تتضمنه من مادة الكافيين تلعب دوراً مهماً وفعالاً في علاج صداع الرأس، وذلك بعد أن أجرت العيادة تجارب على أكثر من 300 شخص في هذا المجال. وبحسب نتائج الدراسة فإن كوباً واحداً من القهوة يتضمن في المتوسط 65 ميلغراماً من مادة الكافيين، فإذا تم تناول هذه الكمية من الكافيين إلى جانب كبسولة تتضمن 500 ميلغرام من مادة "براسيتامول"، وهي الجرعة المعتادة، فإن الفعالية تصبح أكبر، وتصبح هاتان المادتان معا أكثر قدرة على مكافحة الصداع الناتج عن التعب والإجهاد، والذي يصيب غالبية الناس بين الحين والآخر.

14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - علمية
www.14october.com

الأحد 12 يناير 2014م - العدد 15963

7

منسق البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز بعدن الدكتور نبيل عبدالرب لـ 14 أكتوبر :

هناك شراكة بين الحكومة والمجتمع المدني لمكافحة عدوى الإيدز

البرنامج لديه نشاط توعوي ميداني بين أوساط المثليين البالغ عددهم (931) مثلياً



تحتفل بلادنا سنوياً مع سائر بلدان العالم باليوم العالمي لمكافحة الإيدز بهدف رفع مستوى الوعي الصحي بخطورة وباء الإيدز الذي يسببه فيروس نقص المناعة المكتسبة.

صحيفة (14 أكتوبر) التقت منسق البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز بعدن الدكتور نبيل صالح عبدالرب بهدف تسليط الضوء على عدد من القضايا المتعلقة بمكافحة الإيدز وكانت حصيلة هذه المقابلة الآتي :

لقاء / ذكري جوهر

الحالات المصابة بالإيدز في اليمن (35) ألف حالة والمسجلة منها (4) آلاف حالة

أكثر من (7) آلاف حالة إيدز بحاجة للعلاج

نحن بحاجة إلى توسيع نافذة الحالات المكتشفة والمصابة بالمرض



الوطنية الثانية وكان من أبرز أنشطتها افتتاح مركز للحد من انتقال العدوى من الأم إلى الطفل في مستشفى الوحدة والمركز الطبي الخيري في البساتين في عام 2009م وهناك مركز في محافظة لحج وآخر في الأمانة.

حالات الإصابة في اليمن

■ كم بلغت عدد حالات الإصابة بالإيدز في اليمن ؟
■ تقدر عدد الحالات المصابة بالإيدز في اليمن (35000) حالة بينما يبلغ عدد الحالات المسجلة (4000) حالة مما يؤكد قلة الحالات المكتشفة كما تقدر عدد الحالات التي تحتاج لعلاج (7500) حالة بينما العدد المسجل للحالات في مواقع العلاج لا يتجاوز (1500) حالة بنسبة (10%) ولكي تتمكن من زيادة معدلات التغطية بالعلاج فلا بد من توسيع نافذة الحالات المكتشفة من خلال زيادة عدد الذين يحصلون على المشورة والفحص وهذا لن يتحقق إلا بتفعيل الشراكة المجتمعية لتسهيل وصول الناس إلى مواقع الفحص ومكافحة الوصمة والتمييز من خلال المزيد من حملات التوعية المجتمعية.

الإنجازات الدولية

■ ماهي الإنجازات الدولية في مجال مكافحة الإيدز ؟
■ أهم الإنجازات التي تحققت خلال العقود الثلاثة الأخيرة على المستوى العالمي هو انخفاض عدد الحالات الجديدة بنسبة (50%) في (25) بلداً منها (13) دولة في أفريقيا ونصف هذا الانخفاض كان بين الأطفال كما أن هناك زيادة بنسبة (60%) في عدد المستفيدين من العلاج والتوجه العالمي حالياً نحو تحقيق الأهداف المتمثلة في أجيال خالية من الإصابات الجديدة وعدد صفري لوفيات مرض الإيدز والقضاء على الوصمة والتمييز التي تلاحق المصابين بالإيدز من قبل المجتمع وفي المؤسسات الصحية في نهاية عام 2014م.

والصحية ومنها السياسة الوطنية للسكان وبرنامج العمل السكاني واستراتيجية الحد من الفقر والإستراتيجية الوطنية للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة كما أن من أولويات الإستراتيجية الوطنية الترصد الوبائي والمراقبة السلوكية وتغييرها بما فيها استخدام طرق الجنس عند الفئات الأكثر عرضة للإصابة.

نشاطات البرنامج

■ ماهي النشاطات التي قام بها البرنامج خلال الفترة الماضية ؟
■ النشاطات الميدانية التي تمت في محافظة عدن بين أوساط النساء العاملات في هذا المجال وعددهن (244) وتم توعيتهن وفحصهن أثناء الدراسة أو من خلال حملة النزول للمحلات السياحية حيث تم توعية وفحص (613) من العاملات والعمالات في هذه المنشآت كما قامت جمعية الخدمات الاجتماعية بالتنسيق مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز في عدن بنشاط توعوي ميداني بين أوساط المثليين وبلغ عددهم (931) مثلياً وتم فحص (120) منهم واستمرت سبعة أشهر وتنفذ الجمعية حالياً وبالتنسيق مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز والبرنامج الوطني للحد من أضرار المخدرات نشاطاً توعوياً بين أوساط متعاطي المخدرات وتشجيعهم للاستفادة من خدمات البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز ومنها خدمات المشورة والفحص الطوعي ومن بنود هذه الإستراتيجية تدابير السلامة الطبية بما فيها نقل الدم حيث تم تأسيس بنوك وطنية على مستوى مراكز المحافظات وإصدار اللوائح لتنظيم عملية نقل الدم ومشتقاته والدعم الطبي والنفسى للمرضى وأسره حيث تم افتتاح مركز علاجي لرعاية مرضى الإيدز وتقديم العلاج المجاني في مستشفى الوحدة في العام 2007م وبلغ عدد المترددين عليه (282) متعاطياً مع الفيروس وهناك أربعة مراكز علاجية أخرى في الأمانة وتعز والحديدة والمكلا.

ومن الإنجازات المحققة ستة مراكز للمشورة والفحص الطوعي لفرض إتاحة فرص الوصول للفحوصات المخبرية المجانية والكشف المبكر للفيروس مع الحفاظ على السرية والخصوصية لهذه الفحوصات، من هذه المراكز المختبر المركزي في خورمكسر والمركز الطبي الخيري في البساتين ومركز الخدمات الاجتماعية الشاملة في منطقة عبدا لقوي وكذا جمعية المرأة للتنمية السدامة في كريتر والعيادة الخارجية في مستشفى الوحدة التعليمي ومجمع الملحى. وعلى صعيد الإنجازات المحققة إقرار الإستراتيجية



الإنجازات المحلية

■ أبرز ما حققته اليمن محلياً في مجال مكافحة الإيدز ؟
■ استجابت اليمن مبكراً لنداء منظمة الصحة العالمية لدول العالم لإنشاء برامج وطنية لمكافحة الإيدز فقد تم إنشاء برنامج وطني لمكافحة الإيدز في عام 1987م في جنوب اليمن وفي عام 1989م في شمال اليمن ونمت عملية الدمج بعد الوحدة المباركة في عام 1990م وأصبح تابعاً لإدارة الرعاية الصحية الأولية كما تم إنشاء اللجنة الوطنية العليا لمكافحة الإيدز في عام 1995م والتي يرأسها نائب رئيس الوزراء ولكنها ظلت غير مفعلة، ولقد وقعت اليمن على المواثيق الدولية التي تتعلق بمكافحة الإيدز ومنها وثيقة (UNASS) في يونيو 2011م والتي حددت خطة واسعة النطاق من أولوياتها أن يتعلم الناس في كل أنحاء العالم وخاصة الصغار منهم كيف يتجنبون عدوى هذا المرض وأن يوقف انتقال فيروس الإيدز من الأم إلى الطفل وتوفر العلاج لكل المصابين بالفيروس ومضاعفة الجهود لإنتاج مصل وعلاج شاف للمرض وتوفر الرعاية لكل من دمر حياتهم.

إستراتيجية الحكومة لمكافحة الإيدز

■ هناك إستراتيجية وضعتها الحكومة لمكافحة الإيدز عام 2002م... هل لكم أن تطلونا صورة عن ذلك ؟
■ لقد أقرت الحكومة إستراتيجية مكافحة الإيدز الأولى في نوفمبر 2002م والتي عكست رغبة الحكومة بالشراكة مع المجتمع المدني لمكافحة العدوى وكان من أولويات هذه الإستراتيجية الوطنية الالتزام السياسي لمكافحة عدوى الإيدز والذي تمثل في تضمين قضية الإيدز في جميع الخطط التنموية

■ ماهو الهدف من الاحتفال السنوي باليوم العالمي للإيدز في بلادنا ؟

■ الهدف هو تذكير الناس ورفع الوعي لديهم بوباء الإيدز والعدوى بفيروسه والتشجيع على إحراز تقدم في الوقاية من الإيدز وعلاج مرضاه والتذكير بالذين ماتوا بسبب المرض وتجديد العهد للعمل من أجل القضاء أكبر عدد ممكن من الأرواح حالياً ومستقبلاً وهو أيضاً فرصة لاستعراض ما تحققت من إنجازات وما نواجهه من تحديات وإبداء تضامن دولي من أجل التصدي لهذا الوباء.

لفتة

يتساءل

أبناء محافظة عدن

عن اسباب تأخر افتتاح مستشفى

عدن العام، ومن وراءه ..! وهل سيكشف

الستار عن حقيقة الامر؟!!

عين الحقيقة



اصحيح هذا ؟ . ان قسم السكر بمستشفى الجمهورية يمتلك حماماً واحداً فقط وهو مخصص للمدير ، (والمريض له الله) مع العلم ان مريض السكر يكون دائماً الاحتياج للحمام ؟!