

## تطبيق يتيح للشخص قياس مستوى التوتر لديه بهاتفه الذكي

يذكر أن أحد أبرز تطبيقات الصحة الموجودة التي لاقت رواجاً بين المستخدمين، هو تطبيق اليوم، الأمر الذي يغني المستخدم عن الذهاب إلى مختبر طبي لإجراء رسم قلب. التطبيق يعتمد على التكنولوجيا المستخدمة في قياس نبضات قلب الرياضيين أثناء ممارسة الرياضة، ويتمكن من تسجيل أي اختلاف يطرأ على معدل نبضات قلب المستخدم على مدار اليوم مهما كان ضئيلاً. ويعمل عن طريق وضع الإصبع على عدسة الكاميرا، والانتظار بضع ثوانٍ لحين ظهور النتيجة على الهاتف المحمول.

المسبب للتوتر ما يميز هذا التطبيق هو أنه لا يستهلك من بطارية الهاتف الذكي، وكذلك سرعته في قياس مستوى التوتر وسهولة الاستعمال وتكلفته الزهيدة، حيث أن اختبار الهاتف الذكي يمكن أن يقدم النتائج في أقل من عشر دقائق ولن تتجاوز تكلفته خمسة دولارات، مقارنة بأسبوع لمعرفة النتائج وتكلفة خمسين دولاراً إذا تم التحليل في معمل خاص. التطبيق ما زال في مراحله التجريبية، ويأمل الباحثون بأخذ موافقة إدارة الدواء والغذاء الأميركية عام 2015 ليتم تسويق الاختبار وطرح التطبيق.

بات «الطبيب المتنقل» الذي يغنيك عن العيادة ويوفر المال والوقت، وآخر إضافة إلى مجموعة تطبيقات الصحة تتمثل بتطبيق يسمح للشخص بقياس مستوى التوتر لديه بخطوات بسيطة وسريعة وتكلفة زهيدة. فمبدأ اختراع التطبيقات، تحولت الهواتف الذكية إلى أجهزة متعددة الوظائف، بما فيها الكشف عن بعض الحالات الصحية للإنسان. وقد تم الإعلان عن البحث الحديث من قبل الجمعية الدولية لعلم الغدد وجمعية الغدد الصماء في أميركا، والتطبيق لن يتطلب سوى أنبوب بسيط وعدسة خاصة وعينة من اللعاب حتى يتم قياس مستويات هرمون الكورتيزول



## مخاطر أكل أجنحة الدجاج ورقابها



أثبتت الدراسات انه يجب الابتعاد عن تناول أجنحة الدجاج ورقابها بشكل مستمر خاصة النساء فهناك قصة حقيقية اشنتك فيها سيدة من قرحة في رحمها وأجريت لها عملية جراحية واستأصلت القرحة ووجدوها ممتلئة بدم داكن اللون اعتقدت السيدة أنها سوف تشفى بعد إجراء العملية ولكن اعتقادها كان غير صحيح بدأت صحتها بالتدهور بعد شهر قليلة من إجراء العملية حيث أصابها الذعر وهرعت إلى طبيبها الخاص والمختص بأمراض النساء للاستشارة وعندما سألتها طبيبتها عما أن كانت من محبي أكل جناح الدجاج أجابته بنعم وكانت تتساءل في نفسها لماذا هذا السؤال وكيف عرف بأني أحب أكل جناح الدجاج؟

وقال لها الطبيب موضحاً "في عصرنا الحديث هذا يحقن الدجاج بمادة الاسترويدس نوع من الهرمونات، وهذه المادة تعجل من عملية النمو وتستخدم هذه الطريقة لكي يكون هناك توازن في إعداد الدجاج التي يستهلكها المجتمع مع الإعداد التي في طريقها للنمو لكي تكون كمية الدجاج المستهلك لا تنقص أبداً عن الإعداد المتوفرة والجاهرة للاستهلاك وللجوء إلى الحقن ما هو إلا سبب حاجة المجتمع كله إلى طعام إن الدجاج التي تحقن بمادة الاسترويدس عادة تحقن في عنقها أو في جناحها ولذلك فإن هاتين المنطقتين من جسم الدجاج تكون فيهما كمية مركزة من مادة الاسترويدس.

وللاسترويدس أعراض جانبية مفرجة على الجسم حيث يسارع في نموه كما أن له أعراضاً أكثر خطورة على الهرمونات الطبيعية الموجودة عادة عند النساء مما يجعل الرحم عرضة أكثر لنمو القرحة فيه. وأضاف الطبيب لذا انصح الناس أينما ما كانوا ليراقبوا نظام تغذيتهم ويقللوا من شهوتهم لأكل جناح الدجاج.

## مدير مكتب الصحة بمديرية التواهي يتحدث لـ الكنوبير:

## الموازنة التشغيلية المرصودة شحيحة جداً



## نقص الكادر الصحي من أبرز معوقات العمل الصحي

تعتبر محافظة عدن من المحافظات الأكثر حظاً في توفير الخدمات الصحية لجميع مديرياتها، وتعد مديرية التواهي من أبرز المديريات لواجهتها السياحية التي تتمتع بها.

مديرية التواهي التي لم يكن فيها إلا عيادة واحدة صحية حتى عام 2002م سلط الضوء عليها وأصبحت تمتلك مجمعاً صحياً وتسيط الضوء على المجمع الصحي التقيينا بالدكتور محمد عبده الدوش مدير

مكتب الصحة بمديرية التواهي الذي استقبلنا بكل ترحاب وأجاب على كل أسئلتنا وهاكم حصيلة هذا اللقاء:

## أجرت اللقاء / إيفاق سلطان

للأطفال أقل من (5) سنوات المصابين بسوء التغذية.

## مترددو المركز الصحي بالتواهي

بلغ خلال العام 2013م عدد المترددين على العيادات التخصصية والطبيب العام (72903) مترددين ومترددات وعدد الفحوصات المخبرية التي تم إجراؤها للمترددين (29958) والحالات التي تم معالمتها في الأشعة (2561 X-RAY) وفي تخطيط القلب (793) وفي جهاز الموجات فوق الصوتية (5123 U/S) وفي مجال ضرب الحقن والمجراحة (19031) وفي أقسام الصحة الإنجابية تمت معاينة النساء الحوامل وتنظيم الأسرة لـ (11651) امرأة، أما في مجال التغذية للنساء ضد الكزاز فتم تطعيم (875) امرأة من غير

في مستهل الحديث أوضح الدوش أن مديرية التواهي حتى عام 2002م لم يكن فيها سوى عيادة صحية واحدة قديمة بجانب محكمة التواهي، حيث كانت هناك أيضاً عيادة في منطقة القلوعة بنيت في الخمسينات من القرن العشرين لعمال الميناء وعبادة أخرى (صحة إنجابية) ويجهد من قبل مكتب الصحة بقيادة المحافظة والسلطة المحلية بالمديرية تم بناء وتجهيز مبنى المجمع الصحي بمديرية التواهي الذي صار اليوم يقدم خدمات نوعية لأهالي المنطقة.

## البرامج الصحية التي يتم تنفيذها

نقوم بتقديم الخدمات الطبية والتشخيصية (عامية وتخصصية) وخدمات الرعاية الصحية الأولية وأيضاً خدمات الصحة الإنجابية.. والتطعيم للأطفال في سن التطعيم، والتغذية

والضروريات لتطوير القطاع الصحي.

## فتح مركز طوارئ

تم فتح مركز طوارئ في مجمع التواهي الصحي ضمن سياسة المحافظة في كل مديريات محافظة عدن وقد تم إززال المواد التي رست على المقاول وسيتم تركيبها في الأيام القادمة وهي عبارة عن أجهزة حديثة - جهاز الصدمات الكهربائي لإنعاش القلب وكذا جهاز سونار التراساوند U/S وجهاز تخطيط القلب وأجهزة استنشاق وأجهزة قياس الضغط وكذا أسرة رقود مرضى ومكيفات أسبلت ويبنغي توفير الكادر الطبي والفني للمركز والحراسة الأمنية وكذا توفير الأدوية الضرورية لنتمكن من فتح مركز الطوارئ والاستمرار فيه وتطويره.

## الصعوبات

نعاني من شحة ونقص كبير في الكادر البشري نتيجة لعدم توظيف الخريجين وأيضاً عدم إعادة التوزيع للطواقم الذين نلاحظهم مكسدين في الأماكن المغلقة أو الضيقة.

## تناول موزة تغرق في نوم عميق

هذا ما أكدته أحدث الدراسات الجديدة حول فائدة الموز في جلب النعاس. فقد ثبت طبيياً أن الموز يزيد من كمية هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً رئيسياً في المساعدة على النوم العميق. إن تدخين السجائر وتناول الأسبرين وبعض أدوية ضغط الدم وشرب القهوة، والشاي يؤدي إلى تقليل نسبة إفراز هرمون الميلاتونين في الجسم، ما يؤدي إلى انخفاض واضح لإفراز الهرمون وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالتوتر والأرق ومن المعروف أن الموز يطلق عليه «طعام الفلاسفة» لاحتوائه على عناصر غذائية مهمة.



## ما هو النيكوتين؟

تدخين التبغ والذي يستمر بعد أن تطفأ السجارة أو الشيشة. يقول جوناثان وينيكوف وهو طبيب أطفال في دانا فاربر مركز هارفرد للسرطان في بوسطن في الولايات المتحدة الأمريكية إن عدداً كبيراً من الناس وخصوصاً المدخنين ليس لديهم فكرة بأن التدخين التراكمي أو التدخين الثالث وهو خليط من السموم يبقى لمدة طويلة على السجاد والأثاث والألبسة والأدوات الأخرى لساعات أو حتى لأيام بعد أن تنتفض السجارة أو الشيشة وهو خطر كبير على صحة الأطفال وحديثي الولادة..

والجهاز الهضمي وجهاز المناعة، فيصاب المتعرض وخاصة من كان في سن الطفولة بالتهابات في الجهاز التنفسي وضعف في الشهية وتوتر وصداغ، بالإضافة إلى الحساسية المزمنة. إذا دخلت مكاناً ووجدت فيه رائحة التدخين فإنك ستشعر بالغثبان، أو ربما صدعت في المصعد وتعبت لماذا يبدو كما لو أن أحداً ما قد دخن سجارة للتو رغم عدم وجود مدخن.

التدخين التراكمي أو التدخين الثالث (third hand smo) هو التلوث الذي يحدثه آثاره السلبية على أقارب المدخنين المرغمين على استنشاق دخان التبغ الذي يدخله المدخن وخاصة في الأماكن المغلقة أو الضيقة. إن الدخان بما يحتويه من النيكوتين وأول أكسيد الكربون وحمض السيتيل بالإضافة إلى المواد المسرطنة، يسبب تغير المدخنين تهيجاً في الأغشية المخاطية في العين والجهاز التنفسي العلوي، بالإضافة إلى الإحساس بالدوخة والصداع والغثبان، وإن التعرض لهذه المواد لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات الجهاز التنفسي

تصنف ما بين التدخين الإيجابي والسلبي والتدخين التراكمي، فالمدخن الإيجابي وهو قيام الشخص بالتدخين المباشر حيث يستنشق 15% من كمية الدخان وأما التدخين السلبي هو التدخين الناتج عن استنشاق غير المدخنين لدخان سجائر أشخاص مدخنين متواجدين في مكان مغلق مثل المكتب أو المنزل أو مكان عام، و يحتوي الدخان الذي يطلق في الهواء على 85% بهذا يكون تركيزها أعلى وضررها أشد لغير المدخنين.

مصطلح "نيكوتين" الذي يتداوله الناس عند التحدث عن التدخين أخذ من اسم "جون نيكوت" سفير فرنسا في لشبونة والذي دافع عن التبغ وكان يؤكد أن للتدخين فوائد مثل إعادة الوعي وعلاج الكثير من الأمراض. يصنع التبغ من أوراق نبات الطباق واسمه العلمي "نيكوتينا تباكم"، وتستخدم أوراقه بعد تجفيفها للمضغ، أو كمسحوق لاستنشاق "النشوق"، أو للتدخين كلفائف تبغ "السجائر"، أو في الغليون "الباب" أو في السجائر. وصنفت التدخين إلى عدة أنواع