

مجلة الصيدلي العراقي IPM

Iraqi Pharmacist Magazine



مجلة علمية مهنية ثقافية تصدر عن نقابة صيادلة العراق

ارتدي الكمامة

لأجل سلامتك
وسلامة الآخرين

فيروس كورونا ... أسئلة وأجوبة

المتحور أوميكرون

ما هو مرض تصلب الشرايين

مرض مينير

قصص نجاح من بلادي

عملية قص المعدة
ما بين الفوائد والاضرار

الاجهزة الرقمية
والسمنة

طبعة

2022



مجلة الصيدلي العراقي

مجلة علمية مهنية ثقافية تصدر عن نقابة صيادلة العراق

رئيس التحرير

الدكتور الصيدلاني مصطفى الهيتي

سكرتير التحرير

الدكتور الصيدلاني اسامة هادي حميد

هيئة التحرير

د.ص. سلام جاسم محمد

د.ص. حيدر عبدالامير المؤذن

د.ص. كاظم علي كاظم

د.ص. منال محمد يونس

د.ص. ممدوح ابراهيم

د.ص. محمود شاكر

د.ص. سمير منعم

د.ص. حيدر كاظم الجوادي

د.ص. علي عزيز علي

د.ص. ايناس رفعت

د.ص. مصطفى احسان

د.ص. ضيا جبار

الاجراخ الفني : د.أسامة هادي

التصميم : علي احمد جلال

التنفيذ : مطبعة شفيق

لمزيد من المعلومات أو للمشاركة في المجلة
يرجى ارسال ايميل عبر البريد الالكتروني التالي :

editorialsecretary.ipm@gmail.com

أو ارسال رسالة الى سكرتارية تحرير المجلة الى

عنوان نقابة الصيادلة التالي :

بغداد - المنصور - شارع المعري

موبايل : 07703910513 - 07901189655

أرضي : 5372434 - 5372432

تلفاكس : 5372433

ص . ب : 6343

ايميل : home@iraqipharma.com

موقع : www.iraqipharm.com



الاستاذ الدكتور مصطفى الهيتي نقيب صيادلة العراق

المسيرة النقابية وتحديات المرحلة

واجهت الدوريتين النقابيتين 22 و 23 تحديات وظروف لم تواجهها الدورات النقابية السابقة ، حيث كانت داخلية تتعلق بهيكلية النقابة وإدارتها وجمهورها ، وخارجية تتعلق بالمحيط الخارجي كالنظام السياسي والاقتصادي والاجتماعي ؛ مما جعل إدارة النقابة مركزاً ومحوراً لهذا الصراع مما دفعنا للتفكير والعمل بكل ما يؤمن المحافظة على توازن النقابة في رؤيتها ورسالتها ، لذا وعندما طرحنا رؤية النقابة وتحت شعار " نقابة قوية قابلة للحياة " ورسالتها التي تمثلت في توفير " دواء آمن وفعال وخدمة صيدلانية متميزة وأسعار دواء معقولة للمواطن العراقي " وفي ظل ظرف سياسي واقتصادي واجتماعي حرج أضيف اليه الظرف الصحي العالمي الذي تمثل بانتشار جائحة فيروس كورونا في العالم أجمع ، كان علينا العمل الحثيث لتحقيق رؤية النقابة ورسالتها على أتم وجه .

فعلى مستوى رؤيتنا لنقابة قوية وقابلة للحياة كان علينا المحافظة على قوة النقابة وتميزها دون أن تسيس ودون أن تستند لجهة سياسية هنا أو هناك ، وهذا بحد ذاته يمثل تحدياً كبيراً في الواقع العراقي ، فقوة النقابة وحيويتها يتطلب تفاعلها مع محيطها ومد جسور التعاون مع الوزارات والمؤسسات الرسمية وقد تم ذلك وبجهود ذاتية من أجل الحصول على امتيازات أو المحافظة على ما تحصل منها سابقاً دون أن تتأثر النقابة أو تنصرف عن مسارها .

لقد بدأت التحديات منذ اندلاع الثورة التشريعية حيث كان للنقابة دور مشرف في ساحات الاعتصام للوقوف مع مطالب الشعب فكان لنقابتنا موقفاً استراتيجياً خاصاً تمثل بالوقوف مع بقية النقابات وخصوصاً الطبية منها لتكوين كتلة ضغط جماهيري لإبراز حجم النقابة وهذا ما حصل فعلاً في موقفين مهمين ، أولهما المظاهرة المساندة لجماهير الشعب وثانيهما تقديم مذكرة الى وزارة التعليم العالي لوقف قبول الاعداد الهائلة في كليات الصيدلة وكذلك وقف فتح الكليات العشوائية أو التآني بذلك والذي أدى الى مجموعة من الحوارات مع الوزارة وتفهم من قبلها بدرجة ما والذي لم يدم طويلاً بسبب تغير الوزارة ولكن ذلك لم يمنعنا من استمرار النضال والحوار والمناشدة والاجتماع بوزارة التعليم العالي ووزارة التخطيط ووزارة الصحة ومجلس الخدمة الاتحادي للوصول الى التالي :

1. إيقاف استحداث كليات طب الاسنان والصيدلة في الجامعات الحكومية وفي الجامعات والكليات الاهلية وايقاف استحداث كليات الطب العام في الكليات الاهلية مع الابقاء على استحداث كليات الطب العام في الجامعات الحكومية وفق معايير الرصانة والاعتمادية الوطنية وتوفر مستشفيات تعليمية .
 2. الابقاء على اعداد الطلبة المطلوبة للقبول في الكليات الحكومية لتخصص الطب العام وفي الجامعات الاهلية المفتوحة وفقاً لسنة الاساس 2020/2019 .
 3. تقليل اعداد القبول في كليات طب الاسنان والصيدلة والتمريض والتخصصات الصحية في الجامعات والكليات الاهلية ضمن الطاقة الاستيعابية وبما لا يزيد عن النصف من خطط القبول في سنة الاساس 2020/2019 على ان لا يتعارض مع التوصية في الفقرة رقم 4 .
 4. رفع المعدلات المطلوبة كحدود دنيا للقبول في التعليم الاهلي وفتح ملف دراسي للدراسة خارج العراق أو لتقييم الشهادة الحاصل عليها من خارج العراق للتخصصات الطبية والصحية بما يساوي ضعف الفرق المعتمد في الحدود الدنيا المطلوبة للقبول في الدراسة الموازية (الحكومي الخاص) .
 5. تطبيق معايير الاعتمادية في الجامعات والكليات الحكومية والاهلية خاصة معايير اعتمادية التخصصات الطبية والصحية والتمريض لضمان العدد والنوع المطلوب وفق المعايير العالمية .
 6. إيقاف استحداث كليات واقسام التمريض في الجامعات الحكومية والاهلية لغاية عام 2028 .
 7. تحدد اللجنة المختصة خطة قبول التخصصات الطبية والصحية الساندة وفق المهمة المكلفة بها .
- إن شروط الاعتمادية تعتبر الانجاز الالهم والهدف الاسمى في تحجيم عدد المقبولين في القطاعين العام والخاص وقد تمت المطالبة بأن تكون النقابة ممثلة في الهيئة المشرفة على تطبيق هذه الشروط وبهذا نكون قد وضعنا اللبنة الاساسية لتحديد وتحسين مستوى خريجي كليات الصيدلة .

ولم تقف النقابة عند هذا الحد ، فالوضع الاقتصادي المتردي للبلد قد ساهم بتأخر تعيين خريجي العام 2019 لمدة سنة كاملة ، الا ان تعاوننا المتواصل مع وزارة التخطيط وضغطنا المتزايد أدى بالنهاية لتعيين الآلاف منهم . وفيما يخص جائحة كورونا ، فقد عملت النقابة جاهدة للحصول على استثناء للصيدلة من شروط الحضر الصحي الذي فرض على كامل الاراضي العراقية ولكافة المهن الطبية ، ليستمروا بالعمل في صيدلياتهم وليستمر مصدر رزقهم وعيشهم مع الالتزام بشروط السلامة العامة . وعلى صعيد الاجراءات اللاقانونية التي قامت بها أمانة بغداد بوضع الكتل الخرسانية أمام بعض المحال الصيدلانية ، فقد سعت النقابة للحد من هذه الظاهرة التي كانت متفشية في وقت ما .

وفيما يخص تحقيق رسالة النقابة في " تأمين الدواء الآمن والفعال وبأسعار مقبولة للمواطن العراقي " ، فإن النقابة قد سعت ومنذ بداية الدورة 23 تطبيق هذه الرسالة وذلك بتأمين قاعدة للتفتيش كانت الاولى من نوعها في تاريخ النقابة حيث تم تغطية صيدليات بغداد وبفترة قياسية والتأكيد على الادارة الصيدلانية المتمثلة بتواجد الصيدلاني مما أدى لزيادة الطلب على الصيدلة ، على الرغم من أن أعداد الصيدلة قد تضاعفت في السنتين الاخيرتين ، وتحجيم حجم الدخلاء بشكل واضح وجلي وهذه كانت هي المرحلة الاولى . أما المرحلة الثانية فقد تمثلت بالتعاون مع وزارة الصحة لاعتماد سعر الدولار وفق سعر الصرف الذي حددته الحكومة العراقية وقد تم تسعير آلاف المستحضرات على هذا الاساس ، كما يتم متابعة تطبيق ذلك من قبل الفرق النقابية المختصة بالتعاون مع المكاتب والمذاخر والصيدليات للالتزام بضوابط التسعيرة الرسمية خدمة للمواطن الكريم وللحد من الادوية الداخلة الى السوق بشكل غير رسمي . إضافة لكل ماتقدم فقد تم تطوير نظام الادارة الداخلية لنقابة الصيدلة بما يتناسب والاعداد الهائلة المنتمية اليها وتسهيل معاملاتهم المقدمة اليها .

زميلاتي وزملائي صيادلة العراق

مازال أماننا الكثير من العمل والنشاطات ودورات التعليم الصيدلاني المستمر لتطوير العمل المهني والنقابي وبهذه المناسبة ندعوكم جميعاً للمساهمة معنا ورفدنا بالافكار والمقترحات الايجابية والبناءة والتي تعود بالنتيجة لتحسين مهنة الصيدلة في العراق ، تحقيقاً لأهداف النقابة ورؤاها وخدمة لكم وللصالح العام .

الاستاذ الدكتور
مصطفى الهيتي
نقيب صيادلة العراق



شكراً ... أمي وأبي

الدكتور الصيدلاني
أسامة هادي حميد
سكرتير التحرير

منذ أن أعلنت شركات الصناعات الدوائية الكبرى عن بدء السباق التنافسي لإنتاج اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد والتصدي لجائحته ؛ التي انتشرت بسرعة مذهلة كالنار في الهشيم ؛ والأصوات تتعالى هنا وهناك للشكك بقدرة هذه الشركات على إنتاج اللقاح في وقت قياسي وبالجودة العالمية المطلوبة ، لأنه وكما هو معروف لدى المتخصصين في هذا المجال فإن صناعة الأدوية عموماً واللقاحات خصوصاً تحتاج وقتاً وتجارب سريرية كافية للتحقق من نجاحها واعتمادها ، ولكن لما حققت الشركات الدوائية ما كانت تصبو إليه وتم إنتاج أكثر من لقاح واحد ومن مناشيء مختلفة وبوقت قياسي ؛ ظهرت موجة عارمة من الاعتراضات يقودها خليط من المتعلمين ومن غيرهم على حد سواء ، وهم ينادون بمقاطعة اللقاح والتلقيح والسبب " نظرية المؤامرة" !!!

فبعضهم يقول أن من يتلقى اللقاح يموت بعد خمس سنين ، ربما أقل من ذلك أو أكثر تبعاً لنسبة إيمانه بالنظرية المزعومة ، وبعضهم يقول أن من يتعاطاه تضعف عنده الذاكرة أو القدرة الجنسية !!! أما أولئك الذين قالوا بأن الملقحين قد تم زرع شريحة الكترونية في أجسادهم تجعلهم عرضة للمراقبة من جهة ما ، أينما حلّوا وارتحلوا ، في البيت أو العمل ، في الشارع أو الحمام ، فقد ذهبوا بخيالهم بعيداً جداً .

وهنا أريد أن أقول شيئاً ، لما كنا صغاراً ولم تكن لنا الخيرة في شيء من أمرنا ، كان أهلنا وذوينا يختارون لنا ملابسنا وطعامنا ، ويحددون وقت نومنا ووجهة سفرنا ، ومن ذلك أنهم قاموا بتلقيحنا ضد آفات ذلك الزمان التي كانت تفتك ببني جنسنا مثل الحصبة والجدرى وشلل الأطفال وغيرها ، آنذاك لم يكن لدينا خيار الرفض أو القبول لتلك اللقاحات ، وربما لو خيّرنا في حينها لما كنا قد تلقحنا ضد أي من تلك الآفات خوفاً من التلقيح نفسه أو من اللقاح ذاته ، كما لم يكن لدى أهلنا على اختلاف مستوياتهم الفكرية والتعليمية أدنى شك أن من اجتهد وبحث واكتشف وصنّع وجرب اللقاحات المضادة لأمراض ذلك العصر كان همّه انقاذ الجنس البشري ، ولا يمكن التغاضي عن الربح المادي لأنه من المنطقي أن تعمل هذه الشركات على تعويض تكاليف تمويل البحث والدراسة والتصنيع والترويج والتسويق .

وليس من دليل أفضل على ما أسلفت إلا أن أغلبنا اليوم يعيش حياة سوية طيبة طبيعية بفضل إيمان أهلنا بتلقيحنا ضد كل الأمراض التي أصبحنا لا نسمع بها إلا في الأمثال الشعبية والأعمال الدرامية التراثية ، ولقناعتهم كذلك بأن سلامتنا أهم من الاشاعات التي تنتقل هنا أو هناك .

من المهم جداً في مثل هذه الحالة ، وأقصد تفشي جائحة كورونا ، سؤال ذوي الاختصاص عن كل ما له علاقة بالمرض وأعراضه وسبل الوقاية منه وعلاجه ، فلكل منا اختصاصه الذي يبرع فيه والذي يحق له الحديث فيه شرحاً وتفسيراً ، ولا يمكن لغير ذوي الاختصاص أن يقوموا بهذا الدور ، فهم حتى ان اجتهدوا فسيجتهدون مخطئين ، والأدهى والأمر من كل ذلك إذا نشر غير ذوي الاختصاص الجهل بين الناس بحثهم على اعتراف الخطأ وعدم الايمان بالعلم بداعي خوفهم على حياة الناس .

أيها الأحبة ، ان فيروس كورونا لازال موجوداً ، يظهر في مكان ويختفي في آخر ويعود للظهور مرة أخرى في أول مكان ، ويتحور من شكل لآخر أيضاً وبدون توقف ، ولكن وبالرغم من كل ذلك فإنه ومتحوراته لم يعد فيروساً قاتلاً ، وأصبحت أعراض الإصابة به طفيفة تشابه الـى حد كبير أعراض الإصابة بالانفلونزا الموسمية ، وكل ذلك بسبب اللقاح والتطعيم ، كما أشارت التقارير العالمية للمنظمات والهيئات الصحية المعتمدة ، الذي وفر مناخاً وقائياً ضده ، ولذلك عمدت بعض البلدان الـى تلقيح شعوبها والمقيمين على أراضيها إجباراً وليس اختياراً لتصل نسبة التلقيح عندهم الـى ما يقارب الـ 90% ، ومن نتائج ذلك أن تم تخفيف القيود المفروضة على السفر والتنقل والتجمع وإقامة الحفلات ، مما أدى الـى عودة الحياة الـى طبيعتها ولو تدريجياً من جهة وأدى كذلك الـى كسر حاجز الخوف والرعب من هذا الفيروس من جهة أخرى ، لذلك سارعوا اعزائي لتلقيح انفسكم وعوائلكم وانصحوا محبيكم بذلك ، وقو انفسكم وأهليكم فيروساً خطيراً قاتلاً مدمراً ، لا يرحم صغيراً ولا كبيراً ولا غنياً ولا فقيراً ولا متعلماً ولا جاهلاً .

أخيراً أود القول ، شكراً أمي وأبي لأنكم أخذتم على عاتقكم أن طعمتمونا مناعة كما أطعمتمونا لقمة شكراً أمي وأبي لأنكم لم تستمعوا لدعاة الجهل وأمنتم بالعلم والعلماء شكراً أمي وأبي لأنكم ألّيتم على انفسكم إلا أن تحافظوا على حياتنا من غير عاهات ولا أمراض شكراً أمي وأبي لأنكم علمتمونا أن العلم نور وأن الجهل ظلام والسلام ختام.



واجب وعهد

الدكتور الصيدلاني
حيدر عبد الامير المؤذن
النائب الثاني لنقيب صيادلة العراق

زميلاتنا ... زملائنا الأعزاء

منذ استلام مهام عملنا للدورة الحالية (23) لنقابة صيادلة العراق بتاريخ 2021/9/3 ونحن قد عاهدنا أنفسنا من أجل تقديم أفضل الخدمات لصيادلتنا الاعزاء وإنجاز معاملاتهم على أكمل وجه وقمنا بعدة إجراءات تكفل الوصول الى ذلك الهدف ومنها :

1. زيادة عدد الموظفين العاملين في مقر النقابة العام لاستيعاب الزيادة الحاصلة في أعداد الصيادلة المراجعين وعدد وتنوع معاملاتهم .
2. زيادة عدد الصيادلة العاملين في لجان الكشف والغلق والنقل وغيرها من أجل اتمام معاملات الزملاء بأقصى سرعة وأقل وقت .
3. التواجد اليومي لأكثر من عضو من أعضاء المجلس في مقر النقابة وعلى مدار الاسبوع لتسيير معاملات الزملاء من جهة وحل المشكلات عن طريق المقابلات المباشرة من جهة أخرى .
4. البدء بمشروع الالتمة الالكترونية وإعادة هيكلة النقابة وكذلك إقرار النظام الداخلي لها.
5. العمل على عقد اجتماع مجلس النقابة مرتين اسبوعياً لضمان عدم التأخير في معاملات الزملاء .

وهكذا زميلاتتي وزملائي الاعزاء تلاحظون اننا نسعى بكل ما اوتينا من قوة ونعمل بكل جهد وتفان ونسخر كل امكانياتنا ووقتتنا من أجل خدمتكم وانجاز معاملتكم وتسهيل عمل محلاتكم الصيدلانية وفق القانون والنظام ، ونحن اذ نقوم بذلك فهو واجبنا تجاهكم وجزء من عهدنا لكم ولا نرجو منكم الا ان تكونوا عوناً لنا للمحافظة على مهنتنا والعمل على رقيها وازدهارها .



اون تايم ON TIME

أ.د. مصطفى غازي سلوم العباسي
كلية الصيدلة / جامعة الكفيل

زميلاتي زملائي الصيادلة أسعد الله اوقاتكم....

يقال إن البريطانيين هم أكثر الشعوب احتراماً للوقت، وإن سر نجاحهم وتقدمهم هو احترامهم للوقت، والواقع أن معظم الشعوب المتقدمة يشكل احترام الوقت عاملاً من عوامل نجاحها وتحقيقها لما وصلت إليه من تقدم وازدهار. لا يخفي عن أحد أهمية هذا الموضوع في حياتنا اليومية، والدور الرئيسي الذي يلعبه في تشكيل واقع مجتمعاتنا، ولهذا فإنه إيماناً مني بهذا الموضوع وأهميته، سأترك قلمي يكتب، معبراً عن الأفكار التي تدور في عقلي ومخيلتي تجاه هذا الموضوع.

الوقت.. كلمة بسيطة في لفظها جليلة في معناها وأهميتها.. كلمة نعرفها جميعاً.. إلا أن القليل منا من يقدر الوقت حق تقدير، ويتقن إدارته من أجل الاستفادة القصوى منه.. ومن المعروف أن حسن إدارة وتنظيم الوقت يساعد على تكلل النجاح.. بينما سوء إدارة الوقت وعدم القدرة على تنظيمه والالتزام بالمواعيد الهامة يؤدي حتماً إلى الفشل.

أن احترام المواعيد المحددة مع الآخرين والحضور بشكل من أشكال احترام الآخرين، وعدم الحضور أو التأخر عن الموعد جزء من قلة أو عدم الاحترام.. إذا أنت لم تحترم عملاءك، أو شركاءك، أو أي كان ممن قد حددت معهم موعداً (موعد اجتماع، موعد تسليم، موعد مكالفة هاتفية، موعد إرسال بريد إلكتروني، موعد دفع مستحقات...إلخ)، فكيف لهؤلاء أن يحترموك ويتعاملوا معك.. إن انعدام الاحترام يؤدي دون شك إلى انعدام الثقة.. والثقة والاحترام المتبادل أساس أي علاقة عمل أو تجارة أو أي علاقة أخرى.

زميلتي زميلي... قم دائماً بتقدير الزمن اللازم للوصول إلى أي موقع، وتوجه إليه قبل الموعد، وأضف إليه الوقت الاضطراري الذي قد يصادفك في الطريق، من الحوادث وإغلاق الطرق، والاختناقات المرورية، وغيرها. في النهاية، فإن ما ذكرت وما كتبت من كلمات، يبين الأهمية العظمى للموضوع، والذي يجب الإهتمام به لكي تستقيم الحياة.. أسأل الله العلي القدير ان يحفظكم ويوفقكم .

أ.د. مصطفى غازي سلوم العباسي
كلية الصيدلة - جامعة الكفيل



تطبيق معايير الاعتمادية الوطنية وآثرها على جودة التعليم الصيدلاني

الاستاذ المساعد الدكتور كاظم علي كاظم
عضو مجلس النقابة

يعرف الاعتماد أو الاعتمادية Accreditation بأنه الاقرار بأن جامعة ما أو برنامج أو قسم قد حققوا المعايير المطلوبة ، أما أنواع الإعتماد بشكل عام فهي تتضمن ما يلي :

- 1.الاعتماد المؤسسي (العام) : ويشمل الجامعة كلها.
- 2.الاعتماد الاكاديمي (البرامجي) : ويقتصر على قسم خاص من الجامعة أو أحد برامجها .
- 3.الاعتماد التخصصي (المهني) : هو الاعتراف بالكفاية لممارسة مهنة معينة في ضوء معايير تصدرها هيئات ومنظمات مهنية متخصصة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي

بينما تلخص فائدة الاعتمادية بالتحسين العام لجودة التعليم الصيدلاني ، فإن هنالك فائدة أخرى وهي التحقق من جودة التعليم في كل كلية صيدلة. إن المسؤولية الأساسية تقع على عاتق كل كلية بتطوير مناهجها لتحقيق أهداف الكلية لتخريج صيادلة أكفاء مؤهلين لتقديم الخدمات الطبية والصحية وتكمن أهمية الحصول على شهادة الاعتمادية المرموقة هذه بما يلي :

1. انعكاسها الإيجابي على مهنة الصيدلة وعلى المخرجات التعليمية للكلية لانسجامها مع متطلبات سوق العمل.
2. تساهم في تعزيز الفرص للطلبة للتنافس بكفاءة على المقاعد الدراسية لاستكمال تعليمهم العالي في أقوى الجامعات العالمية.
3. تعزيز استقطاب الكوادر التعليمية المتميزة على المستوى المحلي والعالمية.
4. الحصول على الدعم للباحث العلمية بالتشارك مع باحثين من جامعات عالمية مرموقة ونشر الأبحاث العلمية في أقوى المجلات العالمية.

لذلك تم اعتماد معايير وطنية للاعتمادية لتتوافق ما هو مطبق ضمن معايير الهيئة الامريكية والمعروفة بال ACCREDIATION COUNCIL FOR PHARMCY EDDUCATION (ACPE) ، والتي تضم بإختصار 26 معياراً للجوده هي بمثابة خارطة طريق ومرجع للإعتماد كليات الصيدله وإصدار شهادات الجوده . المعايير المعتمدة هذه تغطي مجالات واسعه تشمل الحاكميه والخطط الاستراتيجيه والعلاقات المهنيه داخل المؤسسة التعليمية و خارجها بالاضافه الى الكفاءات والمقاييس التي تستعملها كليات الصيدله لتحديد مخرجات التعليم وقياسها سواء على المستوى التعليمي أو التدريبي.

وإذا أردنا الإسهاب قليلاً فهناك ايضاً معايير تُعنى بالخطط والمناهج التدريسية وأسس تطويرها جنباً الى جنب مع تطوير أداء الهيئة التدريسية والخدمات الطلابية و العلاقات التكاملية بين الطلاب و المشرفين و الإداريين و أعضاء هيئه التدريس و مجالس الكليه وعمادتها.

أخيراً لا بد من التركيز على المعايير التي تعنى بأسس التطوير المستمر من مرحلة القبول حتى التخرج . ومما يجدر الإشارة إليه أن هذه الأسس و المعايير تنطبق على كل من برنامج بكالوريوس صيدله و دكتور صيدله مع اختلاف بسيط في مخرجات التعليم حسب التخصص ، لذا تهدف نقابتنا للتعاون مع الجهات ذات العلاقة ومنها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ومن خلال مؤسساتها والهيئات العائدة لها وبالأخص المجلس الوطني لاعتماد كليات الصيدلة في العراق لوضع معايير وطنية للاعتمادية تضمن تحقيق تلك الكليات أعلى معايير جودة التعليم الصيدلاني لتتوافق مع المعايير التي تتطلبها الاعتماديات العالمية والمحلية والتي تتعلق بالخطط الدراسية والمناهج والبنية التحتية للكلية من قاعات دراسية ومختبرات ومرافق السلامة والهيكل التنظيمي ومخرجات التعليم وتميز أعضاء الهيئة التدريسية ورضى الطلبة والمجتمع المحلي ؛ حيث قامت النقابة باستحداث لجنة التخطيط الصيدلاني والاعتمادية ضمن لجانها النقابية تضم مجموعة من السادة عمداء كليات الصيدلة الحكومية والاهلية والمجلس الوطني لاعتماد كليات الصيدلة في العراق برئاسة الاستاذ الدكتور مصطفى الهيتي نقيب صيادلة العراق للسعي الى تطبيق المعايير المهنية للنقابة لتصنيف الكليات بجانبها الحكومي والاهلي وبما ينسجم مع المعايير المراد تطبيقها في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال المجلس الوطني لاعتمادية كليات الصيدلة في العراق وبما يتلائم مع ما تم اقراره في مواد وفقرات قانون نقابة الصيادلة الجديد والذي يتضمن قبول انتماء الخريجين من كليات الصيدلة وحسب الهيكلية العلمية والادارية المعتمدة في كلية الصيدلة / جامعة بغداد (الكلية الام) والتي تعد هي النموذج الاكاديمي الاول والذي على اساسه تعتمد المعايير الاكاديمية لبقية الكليات والتي تهدف في النهاية الى وضع المعايير الصحيحة لتنظيم مخرجات وجودة التعليم الصيدلاني من خلال اعداد الخريجين الذين تخرجوا من كليات وأقسام الصيدلة الحكومية والاهلية والتي تتطلب تطوير اليات التدريس الاكاديمي فيها من حيث المناهج العلمية التي تدرس ومدى ارتباطها مع ممارسة المهنة في المستقبل ومدى التزام تلك الكليات بمعايير الاعتمادية لتكون مؤهلة قانونيا واداريا واكاديميا ومهنيا لتخريج كوادر صيدلانية تمتاز بالكفاءة والرياسة العلمية والاكاديمية والاخلاق المهنية العالية لخدمة المواطن والمجتمع بشكل أفضل .

سلامة الأدوية واليقظة الدوائية



بقلم :
د.ص. منال محمد يونس
مديرة المركز العراقي لليقظة الدوائية- وزارة الصحة
عضو مجلس النقابة ورئيسة اللجنة العلمية.



د.ص. علي عزيز علي
عضو هيئة التدريس في كلية الصيدلة- جامعة بغداد
عضو اللجنة العلمية في نقابة الصيادلة

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية WHO فإن اليقظة الدوائية Pharmacovigilance هي " العلم والأنشطة المتعلقة باكتشاف وتقييم وفهم ومنع الاحداث الدوائية الضارة للأدوية (ADEs) أو أي مشكلة أخرى متعلقة بالدواء". فعندما تتم الموافقة على دواء ، يتم استخدامه بسرعة من قبل آلاف المرضى الذين يعانون من الأمراض والذين يستخدمون العديد من الأدوية المصاحبة. وفي الواقع هنالك احتمال كبير أنه خلال السنة الأولى من تسويق عقار جديد ، يتم اكتشاف تفاعلات دوائية واعراض جانبية والتي لم يتم تحديدها سابقاً ، هنا تعمل اليقظة الدوائية على مراقبة سلامة جميع الأدوية بما في ذلك العلاجات العشبية والتكميلية واللقاحات والمستحضرات البيولوجية.

قبل وصف مراحل الموافقة على تداول الدواء ومفهوم اليقظة الدوائية ، نحتاج إلى توضيح بعض المفاهيم الأساسية تخص سلامة الدواء . احد اهم هذه المفاهيم هو الحدث الدوائي الضار (ADE) الذي يعرف على انه أي إصابة بعارض غير مقصودة ناتجة عن استخدام الأدوية . قد يكون الحدث على شكل أي علامة غير طبيعية أو عارض أو تحليل مختبري أو علامات حيوية أو مزيج من هذه العلامات (Aronson 2005)*. يمكن أن يشمل الضرر الناجم عن ADE (الحدث الدوائي الضار) ؛ الأذى الجسدي (مثل السقوط أو النزيف أو الطفح الجلدي) أو الأذى العقلي (مثل الارتباك أو الهلوسة) أو فقدان الوظيفة (على سبيل المثال عدم القدرة على قيادة السيارة).

تصنف ADEs الى نوعين أولها حدث يمكن الوقاية منه او منعه (أخطاء دوائية) أو حدث لا يمكن الوقاية منه او منعه (تفاعلات دوائية ضائرة ، ADRs).

الخطأ الدوائي Medication Error:

هو حدث يمكن منعه ، ويعرف على إنه "فشل في عملية العلاج يؤدي إلى أو يحتمل أن يؤدي إلى ضرر للمريض" (Aronson 2009)*.

التفاعل الدوائي Medication Reaction:

يعتبر التفاعل الدوائي الضار (ADR) في الغالب غير قابل للوقاية منه او منعه ، وقد يحدث على الرغم من استخدام الدواء بالطريقة الموصوفة والجرعة الموصي بها. على سبيل المثال ، تؤدي الجرعة الموصي بها من حاصرات ألفا (alpha-blocker) إلى انخفاض ضغط الدم عند وصفها لمرضى تضخم البروستات الحميد.

عادةً ما تتضمن خطوات الموافقة على الدواء قبل طرحه في السوق ثلاث مراحل من التجارب السريرية العشوائية ذات الصلة بالإنسان (المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة) ومرحلة واحدة من المراقبة ما بعد التسويق (المرحلة الرابعة) (اليقظة الدوائية).

التجارب السريرية (CT) : هي دراسة يتم فيها تعيين الأشخاص بشكل عشوائي لتلقي واحد من اثنين (أو أكثر) من التداخلات / الأدوية السريرية. إحدى هذه التداخلات هي المجموعة الضابطة والأخرى هي مجموعة العلاج. قد تكون المجموعة الضابطة هي مجموعة الدواء القياسي (الدواء الذي يستخدم حاليًا من قبل المريض) ، أو دواء وهمي (حبوب السكر) ، أو لا تداخل على الإطلاق. يجب أن يتلقى الباحث موافقة مستنيرة من المشاركين قبل بدء الدراسة. من الجدير بالذكر انه لا يمكن للباحث ترك مريض بدون علاج ويجب إيقاف الدراسة إذا تسببت في ضرر للمريض.

المرحلة الأولى من التجارب السريرية: Phase I

هي دراسة صغيرة على متطوعين أصحاء (حوالي 20-80) لتقييم حركية الدواء ، والجرعة الآمنة أو التي يمكن تحملها وطريقة الإعطاء ، وغالبًا ما يتم تقديم مبالغ مالية للمتطوعين مقابل مشاركتهم.

المرحلة الثانية من التجارب السريرية Phase II:

تجري المرحلة الثانية من التجارب السريرية على (100-300) من المرضى الذين يعانون من الأمراض ذات الصلة لتقديم دليل على الجرعة الفعالة والسلامة .

المرحلة الثالثة من التجارب السريرية Phase III :

تجري المرحلة الثالثة من التجارب السريرية على (1000-3000) من المرضى لإثبات السلامة والفعالية والقابلية للمقارنة مع الأدوية الأخرى.

المرحلة الرابعة من التجارب السريرية Phase IV :

تتضمن المرحلة الرابعة دراسات ما بعد التسويق post-marketing لتحديد الأحداث الدوائية الضارة للمستحضر وتجري على عدد من المرضى يقدر بـ (غير محدودة أو < 3000).

أنشأت منظمة الصحة العالمية برنامجها العالمي والذي يعنى بمتابعة سلامة الأدوية استجابةً لكارثة الثاليدومايد Thalidomide crisis (دواء يستخدم لمنع غثيان الصباح أثناء الحمل) حيث تم التعرف على هذه الكارثة في عام 1961. تسببت مأساة الثاليدومايد في أوروبا بين عامي (1957-1961) في حدوث عيوب خلقية شديدة (phocomelia) في الأطفال حديثي الولادة مما أدى إلى تقصير أطراف أو تغييب أطراف أو تكون الأطراف تشبه الزعنفة لدى المواليد الجدد (لاحظ الصورة المرفقة). في عام 1968، قاد برنامج منظمة الصحة العالمية للمراقبة الدولية للأدوية (PIDM) "مجموعة عمل لجمع معلومات حول الأحداث الخطيرة للأدوية سواء أثناء تطوير الدواء أو بعد التسويق وتوفير الأدوية للاستخدام العام" (<https://www.who-umc.org>). في نهاية عام 2021، كان هناك 170 بلدًا عضو في برنامج منظمة الصحة العالمية لمتابعة سلامة الأدوية.



عادة ما تكون المعلومات التي يتم جمعها خلال مرحلة ما قبل التسويق غير مكتملة فيما يتعلق بالأحداث الجانبية الضارة وهذا يرجع أساساً إلى أن الاختبارات على الحيوانات غير كافية للتنبؤ بسلامة الدواء في الإنسان. هذا بالإضافة إلى محدودية عدد المرضى المستخدمين في التجارب السريرية، واختلاف ظروف استخدام الدواء عن تلك الموجودة في الممارسة السريرية الفعلية وأخيراً مدة التجارب المحدودة.

هناك نوعان رئيسيان من اليقظة الدوائية :

- اليقظة الدوائية السلبية بالإبلاغ "التلقائي" أو "الطوعي".
- اليقظة الدوائية النشطة وهي مراقبة سلامة أنشطة (أو استباقية) وتعني اتخاذ تدابير فعالة لاكتشاف الأحداث الضارة.

تتم إدارة اليقظة الدوائية النشطة والتي غالباً ما تكون على شكل دراسة مستقبلية من خلال المتابعة النشطة للمرضى بعد العلاج ويمكن الكشف عن الأحداث الضارة عن طريق سؤال المرضى مباشرة أو فحص سجلات المرضى.

تم إنشاء المركز العراقي لليقظة الدوائية (IPhvC) Iraqi Pharmacovigilance Center ؛ في دائرة الامور الفنية (DTA) - وزارة الصحة (MOH) ليكون مسؤولاً عن جمع وتقييم المعلومات حول المنتجات الصيدلانية التي يتم تسويقها في العراق ولهذا الغرض يتم دعوة جميع مقدمي الرعاية الصحية (الصيدلة والممرضات والأطباء) وشركات الأدوية والمرضى للإبلاغ عن أي ADEs (MEs و ADRs) لدى IPhvC. كذلك الإبلاغ عن أي تلوث مشتبه به ، أو جودة مستحضر مشكوك فيها ، أو مكونات معيبة ، أو تغليف مخالف للضوابط أو ملصقات سيئة الوضع ، أو أي فشل علاجي وكافة المشاكل الأخرى المتعلقة بالدواء.

تم استحداث رابط الكتروني خاص للإبلاغ عن الاعراض الجانبية للأدوية حيث بإمكان كافة العاملين في القطاعين العام والخاص الإبلاغ عن الاعراض الجانبية للأدوية واللقاحات والادوية العشبية وكما يلي :
<https://primaryreporting.who-umc.org/Reporting/Reporter?OrganizationID=IQ>

كما يمكن الاستفسار عن كل ما يتعلق بالسلامة الدوائية ما بعد التسويق من خلال الاتصال بالرقم التالي والخاص بالمركز العراقي لليقظة الدوائية - وزارة الصحة (07807820490) مع توفير * خدمتي WhatsApp, viber او ارسال رساله الكترونية على البريد الالكتروني iqphvc@yahoo.com

وأخيرا ندعو كافة الزملاء سواء العاملين في القطاع الحكومي او القطاع الخاص الى الإبلاغ عن أي مشاكل متعلقة بالأدوية إلى المركز العراقي لليقظة الدوائية في وزارة الصحة لتعزيز سلامة الأدوية للمرضى وستكون معلومات المرسل سرية للغاية .



Thalidomide caused babies to be born with flipper-like arms in Europe in 1960s.
Source: 2022 Lavender + Lab Coats and HELIX MAGAZINE



غش الادوية مشكلة عالمية ومعاناة وطنية..

الدكتور الصيدلاني ممدوح خليل
عضو مجلس النقابة

بعد ان صنفها اغلب المختصين بانها ظاهرة عالمية, فقد انتشرت عملية غش الادوية وانتقلت من كونها جريمة امنية ضمن النطاق الوطني لتكون مشكلة عالمية ذات عمق تاريخي فالصفحات القديمة تورد بان غش المنتجات التي يعتقد انها تشفي قديمة قدم التجارة نفسها ففي العام 1500 ق.م كلفت الملكة حتشبسوت ملكة مصر فريقا للخروج والبحث عن نباتات طبية اصلية لان المزيفة قد ملأت الاسواق وهي عديمة القيمة وغيرها الكثير من قصص الغش في هذا المجال في الموروث الشعبي , ولكن رغم صعوبة تحديد حجم المشكلة بدقة فان الجهود كانت ملحوظة وتلقى المؤسسات الدولية تقاريرها سنوية تعكس حجم التجارة والحدود التي عبرتها البلدان التي غزتها ومن اجل ان نتناغم كمتلقين للمعلومة فيجب اولاً تعريف الدواء المغشوش او المزور هو ((هو المنتج الطبي الذي يظهر على نحو كاذب وعن عمد هويتها او تركيبها او مصدرها)) أي انه لا يحتوي على المادة الفعالة ولا يحقق الاثر العلاجي للدواء , ويجب ان نفرق بين الدواء المزور وبين الدواء المتدني الجودة حيث ان الدواء ذو الجودة المتدنية هو (المنتج الطبي المصحح به ولكنه لا يفي بمعايير الجودة او مواصفاتها).

ان الدواء المزور هو خطر عالمي تهتم به جميع السلطات الصحية في العالم وتعقد من اجله العديد من المؤتمرات وتتبادل الاجهزة الصحية والامنية والمؤسسات العالمية المعلومات المتوفرة بهذا الاتجاه , وان التقارير المتعددة تثبت ان الجريمة المنظمة هي غالباً صاحبة الامتداد الاوسع في تزوير الادوية وان حجم التجارة بالدواء المزيف وصل الى ارقام كبيرة تتراوح بين ال 100 وال 150 مليار دولار وبنسبة تقارب ال 15% من سوق الادوية في العالم . كما ان منظمة الصحة العالمية تلفت بان دواء واحدة من كل عشرة ادوية مزور وقد تصل النسبة في البلدان الافريقية الى سبعة ادوية مزورة لكل عشرة ادوية.

الشكل ١: البلدان التي اكتشفت بها منتجات طبية متدنية النوعية ومغشوشة وأبلغ النظام عنها (٢٠١٣-٢٠١٧)



ان اسباب تزايد هذه الظاهرة متعددة منها سهولة وسرعة حركة البضائع حول العالم مع انفتاح عصر التجارة الحرة, والقوانين التي لازالت لا تلبى متطلبات محافحة هذا الخطر ولا تعالج جميع جوانبه اضافة الى زيادة الطلب على الدواء في شتى انحاء العالم وعدم وجود تامين صحي في دول كثيرة وضعف الرقابة وتردد بعض الشركات في الاعلان عن وجود ادوية مزيفة, كل هذا واسباب اخرى كانت هي البوابة التي اشترعت لانتشار الادوية الزورة في العالم , ولكن وعلى الجهة الاخرى لم يقف العالم مكتوف الايدي لمحافحة هذه الظاهرة انما اخذ بالتنسيق وعقد المؤتمرات والدعوة الى وضع سياسات دواء وطنية وربط البلدان بشبكة معلومات مشتركة لتبادل البيانات الخاصة بالادوية المزيفة , واقتترحت منظمة الصحة العالمية انشاء فريق

عمل (IMPACT (international medicinal products anti-counterfeiting taskforce)

وهو فريق العمل الدولي لمكافحة الادوية المزيفة والذي يعمل على بناء ترابط مؤسسي لمكافحة الدواء المزيف , اضافة الى النظام العالمي الذي اطلقتها منظمة الصحة العالمية WHO في العام 2013 والتي تزود من خلاله السلطات الوطنية في العالم ببوابات معلوماتية عن المنتجات المبلغ عنها والمرصدة , وقد تم تحديد الحالات التي يتواجد فيها الدواء المزيف وهي :

- عند تقييد إتاحة المنتجات الطبية الميسورة التكلفة والجيدة والمأمونة والفعالة, وليست التكلفة هي القيد الوحيد انما قد تكون هناك الزيادة في الطلب الغير متنبيء بها في حالات الكوارث الطبيعية والامراض المتفشية ومثالنا الحي الجائحة التي اجتاحت العالم والتي ولدت زيادة غير طبيعية لم يتنبئ بها ارقى دول العالم مما ارسى ارضية لوجود منتجات مزيفة تنشر بسرعة شديدة عابرة الحدود من اقصى الشرق وصولا لأمريكا اللاتينية - عند تدني معايير تصريف الشؤون،(وهذا يتعلق بالقواعد والانظمة والتعليمات) لتتراوح بين ضعف الممارسات الأخلاقية وصولاً إلى الفساد في القطاعين العام والخاص على حد سواء.

- عند محدودية الأدوات والقدرات التقنية اللازمة لضمان الممارسات الجيدة في التصنيع ومراقبة الجودة والتوزيع, تكون المنتجات الطبية المتدنية النوعية في المعتاد نتاجاً للعجز التقني المقرون بضعف الإشراف. مامرسات التصنيع الجيدة؛ المختبرات الجيدة التجهيز؛ تكنولوجيات الكشف الميدين؛ نظم النقل والتخزين التي تحفظ المنتجات في درجة الحرارة المناسبة مع تتبع أماكنها بشكل دقيق في نفس الوقت؛ الإشراف الفعال على الإنتاج وسلاسل الإمدادات - كلها أمور تعتمد على وجود المعدات المناسبة والموظفني المدربيين بشكل جيد. وفي الكثر من البلدان، يوجد عجز بالفعل في بعض هذه الجوانب أو جميعها. ويحدث ذلك في الأماكن التي تبلغ الحاجة إلى الإشراف التقني القوي أشدها، ولكن يحدث أيضاً عندما تكون القدرة على توفير هذا الإشراف مثقلة أشد الإثقال.

ان التصدي لهذه المشكلة بابعادها الفنية وتبعاتها قد تأخذ مديات مختلفة ولكنها في الاساس وفق ثلاثة نهج مترابطة .

النهج الاول : يركز على منع بيع الادوية والمنتجات الطبية المعشوشة والمتدنية الجودة.

النهج الثاني: يركز على تنفيذ النظم اللازمة لكشف الادوية المغشوشة والمتدنية الجودة في سلسلة الامدادات.

النهج الثالث: يركز على التزام السلطات بالاستجابة لاي حالة يتم كشفها .

ان ترابط المناهج الثلاثة من حيث وجود العديد من الاطراف اللازمة لعملها وتطبيقها كالمؤسسات الحكومية ووزارات الصحة والجمارك ومقدمي الرعاية الصحية والسياسيين والمرضى والشركات الصناعية والاوساط الاكاديمية وجهات تنفيذ القانون. ويوضح الشكل ادناه الاهداف والاجراءات والاثار المترتبة على مواجهة ظاهرة الادوية المغشوشة باستخدام استراتيجية المنع والكشف والاستجابة .



ان العالم يتغير ويتطور بسرعة شديدة من ناحية التكنولوجيا والاتصالات ونمو الشركات لتتحول الى عملاقة وعابرة للقارات وهذا ما يعيد رسم المشهد العالمي وبما فيها تجارة وصناعة المستحضرات الصيدلانية وحجمها المتزايد سنويا , وان العراق الذي يقع ضمن دائرة البلدان التي ينتشر فيها الدواء المغشوش والمتدني الجودة على الرغم من ضعف البيانات الدقيقة حول حجم هذه الظاهرة لكن التقارير والمشاهدات تضعنا امام حقيقة هي ان بلدنا يعاني من اثار هذه الظاهرة التي اضحت كالموت لابسا عباءة الدواء وهذا يلزم جميع المؤسسات ذات الصلة بتكثيف ورفع مستوى التنسيق داخليا واقليميا ودوليا للتصدي لها والحفاظ على ارواح الانسانية جمعاء.



قطاع الدواء في العراق والبحث عن الحلول

الاستاذ المساعد الدكتور ميسر محمد علي القوطجي
عميد كلية الصيدلة- جامعة نينوى

مما لا شك فيه أن الدواء ليس حاجة من حوائج الحياة انما هو ضرورة من الضروريات التي لا تستقيم الحياة بدونها. لذلك ينبغي أن تنظم عملية توفيره وتسويقه للناس بما يضمن الحفاظ على صحة المواطنين وما ينعكس على ذلك من الحفاظ على أمن البلد الاقتصادي.

يعاني قطاع الدواء في العراق من فوضى كبيرة تمثلت بغياب دور الدولة المركزي في توفير العلاج عبر المؤسسات الحكومية. أن النقص الحاد في الأدوية في المؤسسات الحكومية وعدم الانتظام في توريد الادوية للمؤسسات استدعى الاعتماد على القطاع الخاص. في المقابل شهد القطاع الخاص توسعا كبيرا في استيراد الدواء من خارج البلد وهنا لا بد أن نشخص بعض المشاكل التي تكلف الاقتصاد الوطني مبالغ كبيرة جدا ومخيفة في وقت تعاني الميزانية من عجز واضح:

اولا : تعدد المنشآت حتى أصبح الدواء الواحد يتوفر من 20 او 30 شركة وهذا يورث هدرا بالأموال اذ أن كل شركة من هذه الشركات تقوم بعملية التسجيل وتسجيل مستحضراتها ثم تورد منتجاتها ثم تضطر الى اتلاف جزء من المواد الداخلة للسوق لأن أعداد المنافسين كبيرة جدا من غير أن ينعكس ذلك على سعر وصولها للمستهلك لأن تصريف الدواء اخذ لا يعتمد على المنافسة بالسعر بقدر اعتماده على المندوبين والأعلام الدوائي.

ثانيا: تعدد الأدوية ذات التأثير الدوائي المتشابه والتي غالبا ما تكون الاختلافات بينها اختلافات في حركية الدواء داخل الجسم وليس هناك داعي للسماح بتسجيل كل هذه الأدوية التي تنتمي لعائلة واحدة وخصوصا التي تفر حديثا اذ ربما تسجل اضرارا جانبية تستدعي سحبها من السوق كما حصل مع الروفيكوكسيب مثلا. ولقد كان من سياسة العراق الدوائية سابقا ان لا يسمح بإدخال دواء جديد الا بعد انقضاء فترة زمنية على تداوله في بلد المنشأ.

ثالثاً: تعدد الاشكال الصيدلانية للمستحضر الواحد وفي كثير من الأحيان لا يقدم الشكل الصيدلاني الجديد اي فائدة حقيقية للمريض. على سبيل المثال تسجيل مستحضر محلول يعطى عن طريق الفم يكون مجزئاً بمعالق ذات الاستخدام الواحد بينما نظيره متوفر بشكل قناني وبنفس الحجم والتركيز وللإستخدام الواحد. ان تسجيل مثل هذه المستحضرات لا يعدو أن يكون هدراً للمال وهو مجرد طريقة تسويقية للشركة. رابعاً: التوسع المهول في استيراد و صرف المكملات الغذائية والتي حسب تعريف منظمة الغذاء والدواء الامريكية "لا يمكن تصنيفها كدواء".

ان الزيادة المطردة الحاصلة في صرف هذه المنتجات تعكس غياب الخلفية العلمية في وصفها اذ أنها لا تعدو أن تكون مكملات غذائية يستطيع المريض في كثير من الاحيان الاستعاضة عنها بأنواع مخصصة من الأغذية. كما ان كلفة هذه الأدوية بالنسبة للمستهلك تفوق بعشرات المرات كلفة انتاجها واطف الى ذلك التنافس اللامشروع في عرضها على الأطباء والصيدليات مما يؤدي في نهاية الأمر الى أن تصل نسبة كبيرة منها الى التلف وهذا يشكل هدراً للعملة الصعبة التي انفقت في استيرادها.

خامساً: العزوف من قبل الأطباء عن وصف الدواء المحلي الا في حالات قليلة. وحقيقة ان موضوع الصناعة الدوائية المحلية يتطلب مقالة خاصة لودعه حيث أنه أحد المشاكل المهمة ويجاد الحلول له يساهم في حل المشكلات الأخرى.

ولكي نوجز حلولاً للمشاكل المعروضة انفا لا بد من :

1- إعادة النظر بالية استيراد الدواء بدءاً من تسجيل الشركات وتسجيل المستحضرات وانتهاءً بفحص المنتجات من قبل المركز الوطني للرقابة الدوائية والذي لم يعد قادراً على أن يستوعب هذا الكم الهائل وهذه الفوضى في استيراد الدواء. هذه الاليات ينبغي أن تقترن بأعادة النظر في تسجيل الشركات والمستحضرات حيث بات العراق الان سوقاً لبلدان لا نعرف موقعها على الخارطة! وأكد اجزم أن الدواء المحلي يخضع لظروف انتاج أفضل من ظروف انتاجها.

2- اعتماد عدد محدد من الشركات للنوع الواحد من الدواء مثلاً عشر شركات كحد أقصى.

3- عدم تسجيل أشكال صيدلانية لاتؤدي الى وظيفة اضافية للمستحضر الجديد.

4- تشجيع ودعم الصناعة الدوائية المحلية بفرض رسوم استيراد مرتفعة للمستحضرات التي يتم انتاج بدائلها محلياً كي يستطيع المنتج المحلي منافستها بالسعر. يتطلب هذا الامر تشريعات وتعاون وزارة التجارة ووزارة الصحة ووزارة الصناعة بالاضافة الى وزارة الداخلية لمراقبة المنافذ الحدودية.

5- تقنين استيراد المكملات الغذائية ودعم انتاجها وطنياً ومنع استيراد المنتجات الغير مرخصة عالمياً.

في الختام لا بد أن نتذكر أن الفوضى في قطاع الدواء تنعكس سلباً على فعاليات وطنية مختلفة لا تقف عند الصحة منها بل تتعداها الى الاقتصادية والاجتماعية والأمنية.



الإعلام الدوائي والتسويق الصيدلاني

الحلقة الأولى

لمحة ونظرة على واقع التسويق الصيدلاني

د.ص. محمد شيرخان

يشهد العالم اليوم تغيرات كبيرة في شتى المجالات خاصة بعد انهيار المعسكر الشرقي وظهور تكتلات دولية والمتمثلة في ثلاثة أقطاب اقتصادية عالمية بالقطب الأمريكي والقطب الأوروبي والقطب الياباني. وفي ظل التوجه الاقتصادي العالمي الحالي المتميز بالعولمة والسوق العالمية الحرة، دفع بكثير من دول العالم الثالث بإجراء تعديلات وإصلاحات تمس مختلف الجوانب الاقتصادية. واجبر السوق الخاص الى دخول معترك التسويق والتنافس على الفوز بالزبون ، ومن اهم منتجات السوق الخاص هو السوق الدوائي او الصيدلاني الذي يعنى بصورة اساسية بتدارة وتسويق الادوية والمستحضرات والاجهزة الطبية.

يمكن أن تكون الأدوية ثمرة بالتجربة أو صدفة ولكن معظمها هي نتيجة تطبيق معارف علمية أكثر حداثة للملايين من المواد الطبيعية أو الاصطناعية، كما يمكنها أن تكون ثمرة إستراتيجيات جديدة مباشرة حيث تكون نقطة الانطلاق ليس الأدوية في حد ذاتها وإنما هدفها هو البحث عن جزيئات جديدة. فظهور التكنولوجيا الحديثة سمحت بتنشيط وتسريع في سيرورة الاكتشافات، ومنه فإن تطور وتقديم الطلب والأدوية سمح بزوال واختفاء الأمراض المعدية في البلدان المتقدمة، وانحسار الداء تدريجيا أو الشفاء من الأمراض المعدية التي فتكت البشرية فتكا ذريعا في القرن السابق (كالتيفويد والديفتيريا ومرض السل...الخ)، فإذا كانت النتائج أقل بالنسبة للأمراض الورمية كالسرطان الذي لم يتمكن الطب من وجود شفاء له، إلا أنه يمكن على الأقل تخميد المرض أو التخفيف من الألم. فالمئات من المرضى اليوم يمكنهم بفضل الأدوية العيش بطريقة عادية حياة نشيطة ومنتجة كما هو الحال بالنسبة لمرضى السكر وهذا منذ اكتشاف الأنسولين، كما نتج عنها انخفاض هام في الوفيات وخاصة الأطفال والتمديد في الحياة، ففي العالم الغربي الأمل في الحياة إنتقل من تسعة وعشرون سنة في سنة 1750 إلى أربعين سنة في سنة 1870 وإلى أكثر من سبعين سنة إن الصناعة الصيدلانية قد وصلت بها التكنولوجيا والتقنية إلى أعلى مستوياتها إنتاجا وتسويقا، وأن الطبيب اليوم أصبح بإمكانه أن يفاضل ويقارن بين عدة أصناف دوائية في سبيل اختيار دواء مناسب للحالة المرضية التي تواجهه وهذا يعني حدة المنافسة في الصناعة الصيدلانية قد وصلت إلى أعلى مستوياتها، وبما أن المستهلك (المريض) هو الهدف النهائي لأي نشاط تسويقي صيدلاني فإن عملية التعرف على احتياجاته ورغباته ومتطلباته، ومن ثم محاولة تلبيةها وإشباعها بكفاءة وفاعلية عالية ينبغي أن تكون هاجس ومحور تفكير رجل التسويق الصيدلاني، وذلك من خلال إعداد وتصميم المزيج التسويقي المناسب والذي يعني إيصال المنتج الصيدلاني المناسب للمستهلك، وبالكمية المناسبة والسعر المناسب والمكان المناسبين.

إن المرحلة الانتقالية بين العطارين (الصيدلة في السابق) والصيدلة الكيميائيين تمت خلال القرن الثامن عشر. غير أنه وبالتحديد منذ منتصف القرن التاسع عشر بدأ الصيدلة الأكثر جرأة في تحضير مسبق للتخصصات تحت ضماناتهم في وكالتهم وحققوا نجاحا عظيما؛ مما دفعهم إلى تطوير هذا النشاط وذلك بإنشاء، أو لا، صناعات صغيرة ملحقة لوكالتهم ثم مؤسسات منفصلة التي إتخذت اسم المخابر الصيدلانية. في تلك المرحلة كانت هناك عدة اكتشافات من بينها عزل مركبات معينة من مصادر نباتية كمركبات الألكالويد والمورفين والكينيين واللاتروبين والكوكايين، كما كانت هناك تطورات في مركبات التخدير الأولية وفي اللقاحات وفي تركيب المسكنات كالفيناسيتين والأسبرين.

وكان من أهم نقاط التحول في هذه الصناعة ما قام به بول إيرليك في سنة 1910 باكتشاف أول عنصر علاج كيميائي حقيقي (الحبة السحرية، سالفارسان) لمعالجة الزهري، ثم تلا ذلك الاكتشاف، اكتشاف آخر على يدي دوماك سنة 1925 للخواص المضادة للبكتريا، ثم كانت الخطوة الكبيرة التي تلت في أعقاب ملاحظة (فليمغ) سنة 1928 لخواص البكتريا في البنسلين، وهي قيام (فلوري وتشاين) في أكسفورد بعزل شكل ثابت من البنسلين الذي استخدم بكثافة في الحرب العالمية الثانية. إن عشرين سنة التي مضت على نهاية الحرب عرفت غالبًا بالعصر الذهبي لتطوير الدواء باكتشاف الستريوميسين وأدوية أخرى مضادة للالتهاب وأدوية قلبية ووعائية تعد من أوائل المسكنات. وعلى الرغم أن عجلة الاكتشافات قد تباطأت في السنوات الأخيرة، إلا أنه كان هناك تدفقًا مستمرًا لمنتجات جديدة أعطت تشكيلة واسعة من الأدوية. كما أنه نظرًا لضرورة هذه الأدوية إتخذت عدة شركات ومؤسسات مهمة إنتاجها وتسويقها ليتطور الأمر إلى أن وصلنا إلى ما يعرف بالسوق الصيدلانية العالمية.

أنشأت في عدد كبير من الدول شركات صيدلانية من طرف رجال الأعمال والمحترفين ومعظمها قبل الحرب العالمية الثانية، حيث بدأت بعضها كفرع للصناعة الكيميائية: رون بولانك في (Jausen) في ألمانيا وجوسن (Bayer et Hoechst) في فرنسا وبابورت هوست (Rhône Poulenc) في فرنسا وتأسست كلها (Rossel) في الولايات المتحدة الأمريكية وروسل (Squibb) بلجيكا وسكيب من طرف أطباء.

ومعظم الشركات الصيدلانية هي عالمية وتملك فروع لها في بلدان مختلفة، هناك شركات صيدلانية تنتج أدوية ذات علامات تجارية راسخة، وهذه الشركات تستأثر بحصة الأسد من السوق الصيدلانية. وهناك دخلًا على هذه الصناعة ينتجون أدوية لا تحمل علامات تجارية راسخة، ولكنهم يزدون السوق باحتياجاتها. يوجد في الصناعة الصيدلانية مؤسسات تختص بتعبئة الأدوية وتغليفها، ومن ثم تسويقها تحت علامات تجارية معينة، فهي تشغل بيولوجيين وبيوكيميائيين وكيميائيين ومهندسين وميكروبيولوجيين وصيدلة وفيزيائيين وأطباء وبيطريين يعملون في البحث والتطوير وفي التصنيع وفي رقابة الجودة وفي التسويق والتمثيل الطبي أو الإداري من دون أن يكون لها أي دور في إنتاج أو تصنيع هذه الأدوية. يمكن للشركات الصانعة للمنتجات الصيدلانية أن تبيع منتجاتها إلى عدد كبير من المشترين، ومن هؤلاء المشترين:

- تجار الجملة، الذين يعدون من أهم المشترين المتعاملين مع صانعي المنتجات الصيدلانية.
- تجار التجزئة، والتمثليين بالصيدليات، وهذه الصيدليات تقسم إلى مجموعتين، فهناك صيدليات مستقلة، وهناك صيدليات المستشفيات التي تتمتع بنفوذ كبير في السوق.
- المستشفيات أيضًا تشتري المنتجات الصيدلانية، وهنا يجب أن نشير إلى أن المستشفيات تتمتع بثقل شرائي كبير في السوق، حيث لقراراتها تأثيرات على سياسات المنتجين والموزعين.
- المصحات هي الأخرى تشتري الدواء، إما مباشرة من المنتجين، أو من خلال الوسطاء.

ويمكن إيجاز أبرز خواص ومميزات الصناعة الصيدلانية كالآتي:

- (1) تتمتع الصناعة الصيدلانية بمعدلات إنتاجية عالية، وباستراتيجيات تقليص التكاليف، وباستراتيجيات تسويقية هجومية.
- (2) إنها صناعة تشد فيها المنافسة باعتبارها صناعة مربحة تثير رغبة الآخرين بالدخول إلى أسواقها. هذا على الرغم من أن سوق الوصفات الطبية مسيطر عليه من قبل عدد قليل من شركات المواد الصيدلانية العالمية.
- (3) إنها صناعة تعتمد على التخصص، والمهارات الراقية، والخبرات المتراكمة. إن بعض الشركات الصيدلانية تتخصص في تصنيع منتجات صيدلانية لا تستطيع شركات أخرى منافستها عليها. بينما توجد شركات تنتج لشريحة معينة من السوق. وهناك شركات لا تصنع إلا الأدوية عالية الثمن، مثل أدوية الأمراض المزمنة، أو الأدوية المنقذة للحياة.
- (4) تتمتع الصناعة الصيدلانية بنظام أو أنظمة توزيع ديناميكية، وبشكل نظام التوزيع جزء لا يتجزأ من إستراتيجيات التسويق الصيدلاني. كما أن هذه الصناعة تعتمد كثيرًا على العلاقات المتنامية بينها وبين شبكة تجار المنتجات الصيدلانية، حيث يساهم التوزيع في إيصال المنتجات إلى المستهلك النهائي بفاعلية وكفاءة عاليتين.
- (5) إنها صناعة كثيفة التكنولوجيا وكذلك كثيفة رأس المال. وعليه، فإن الشركات الصيدلانية العملاقة هي تلك التي تحتكر التكنولوجيا من خلال الابتكارات والاختراعات وحقوق الامتياز، ورأس مالها الضخم.

كثيراً ما سمعنا عن حالات وممارسات يقوم بها بعض الأطباء بكتابة وصفة طبية فيها بعض الأدوية الفائضة، التي ربما لا تقدم أو تؤخر، أو بوصف نوع معين من الدواء دون سواه، أو بتوجيه المريض لصيدلية معينة من أجل صرف الوصفة الطبية.

كما سمعنا عن تداخلات من قبل بعض الصيدلة في محاولة لتغيير أحد الأدوية الموصوفة من الطبيب بدواء آخر، بنفس المكونات والغايات الاستطابية والاستشفائية، محلياً أو مستورداً أو مهرباً، بحجج وذرائع مختلفة، وغيرها من الممارسات الشبيهة الأخرى.

التسويق عبر المغربيات هذه الأساليب تعتبر جزءاً من حيز وآليات التسويق، حيث يعتبر الطبيب والصيدلاني من العناصر الفاعلة في المبيعات بالنسبة لشركات ومعامل تصنيع الأدوية ومستودعاتها، كمفاتيح أساسية لزيادة أرقامها لصالح شركة معينة دون سواها، وذلك بالتنسيق معها لقاء بعض المنافع المادية.

ولا شك أن البعض منّا سمع عن الهدايا المقدمة لبعض الأطباء من بعض الشركات، مثل: الشاشات بمختلف أنواعها وقياساتها، أو الجواللات الحديثة، أو تذاكر السفر السياحية لعدة أيام لبعض البلدان، وغيرها من المغربيات المادية الأخرى.

المنافسة والصراع

لا شك أن تزايد أعداد معامل وشركات إنتاج الأدوية ومستودعاتها أمر جيد ومفرح، سواء على المستوى الاقتصادي بشكل عام، أو على المستوى الصحي بشكل خاص، خاصة مع زيادة أعداد الأصناف والزمرد الدوائية المنتجة محلياً، وتحديداً بالنسبة لبعض الأدوية النوعية.

في المقابل، ومع تزايد أعداد المعامل والشركات، بدأت تزايد حدة التنافس بينها، باعتبار أن بعضها ينتج بعض الأدوية المتشابهة، الأمر الذي فرض تزايداً في حملات الدعاية والترويج والتسويق، بغاية الاستحواذ على الحصة الأكبر من السوق، مع تزايد الطلب على مندوبي المبيعات، المختصين بدراسة الصيدلة غالباً.

فكل منتج معد للاستهلاك أصبح يترافق بحملات دعاية وترويج وتسويق، حيث باتت الدعاية هي العنصر الحاسم في زيادة أرقام مبيعات المنتجات المعدة للاستهلاك، بغض النظر عن ماهيتها وطبيعتها، بل حتى بغض النظر عن جودتها ومواصفاتها وضرورتها في بعض الأحيان، ولعل الغاية الأهم من حملات الدعاية، هي: المزيد من الكم المباع، الذي يعني جني المزيد من الأرباح بالنتيجة.

المنتجات الطبية ليست حالة استثنائية عن القاعدة أعلاه، بما في ذلك الأدوية والمستحضرات الطبية البشرية، حيث تتنافس المعامل وشركات إنتاج الأدوية على استقطاب أسواق التصريف وأدواتها، والمريض بالمحصلة هو المستهدف النهائي كمستهلك لهذه المنتجات، مع استغلال عامل الجهل لديه طبعاً باعتباره يخضع لما يُمليه عليه الطبيب كونه أهم أداة تسويقية.

الشرائح المستهدفة

لا شك أن الشركات تخصص جزءاً هاماً من ميزانياتها من أجل حملات التسويق والترويج لمنتجاتها، والتي توزع إلى عدة تبويات، منها: (العينات المجانية- مندوبو المبيعات- الأطباء- الإعلانات- المستشفيات- الصيدليات..). الوسيلة الأولى المتبعة من قبل شركات الأدوية ومعاملها، هي محاولات التأثير على الطبيب، باعتباره المفتاح لبيع الأدوية، فهو أهم عنصر من عناصر المبيعات من خلال وصفاته الطبية ونوعية الدواء الذي يصفه للمرضى، لذلك تتوجه حملات الدعاية والترويج له في المرتبة الأولى.

فالعينات المجانية توزع على الأطباء، والدعاية والإعلان موجهة للأطباء، وزيارات المشافى بغاية التواصل مع الأطباء. ومندوبو المبيعات يتوجهون بالمرتبة الأولى إلى الأطباء، ويتم تدريبهم أصلاً لهذه الغاية بداية، وهكذا يتضح بأن جوهر الاهتمام بالترويج والتسويق قائم على التركيز على شريحة الأطباء، مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة الاختصاص بالتوافق مع نوعية المنتج الدوائي لكل شركة.

الصيدليات تأتي بالمرتبة الثانية من حيث التركيز في حملات التسويق، كما تختلف آليات استقطابها، التي تبدأ بالسخاء أحياناً بكم الأدوية المضافة مجاناً على فاتورة المبيع وخارجها، بالإضافة إلى نسب الحسم الممنوحة، طبعاً مع بعض الهدايا وأحياناً السهرات، وغيرها من وسائل وأدوات الترويج والاستقطاب.

النتيجة المباشرة كما أسلفنا أعلاه، هي: مزيد من مبيعات، وبالتالي الأرباح، على حساب المواطن المريض مادياً، وربما صحياً أيضاً.
مخاوف وضوابط ومعايير

عالمياً، تزايدت المخاوف والمخازير من بعض الممارسات على هذا المستوى، حيث ثبت أن هذه الممارسات تؤثر سلباً على صحة المرضى في بعض الأحيان، كما تؤثر على سمعة مهنة الرعاية الصحية عموماً، وسمعة مقدمي هذه الرعاية من الأطباء والمشافى والصيدلة وغيرهم خصوصاً، حيث تم تسجيل الكثير من الفضائح التي لحقت بأسماء شركات أدوية دولية كبيرة بهذا الشأن، وما زالت.

ومن أجل الحد من مخاطر وسلبات تغوّل حملات الدعاية والتسويق على المنتجات الطبية، وخاصة الأدوية البشرية، باعتبار أن العمل في مجال الرعاية الصحية رسالة إنسانية قبل أي شيء، كان قد تم وضع العديد من الضوابط والمعايير ذات الجوهر الأخلاقي والحقوقى، سواء من قبل منظمة الصحة العالمية، أو من قبل الجهات الوطنية ذات العلاقة بكل بلد من البلدان، منعاً من أن تصبح صحة المريض عرضة للاستغلال والتربح والابتزاز، وعلى الرغم من ذلك ما زالت المنافسة هي سيدة الموقف، كون جوهر العملية الإنتاجية وغايتها أياً كانت طبيعتها، هو استثماري ربحي، والصراع على أشده بين الشركات العالمية الكبرى، أو المحلية بكل بلد فيما بينها.

المشكلة باللصوص أم بالنصوص؟

لا شك أن جوهر المشكلة يكمن بفسح المجال واسعاً أمام الرساميل الاستثمارية للتنافس والتربح على حساب الصحة العامة بمسميات وذرائع مختلفة، برغم أهمية هذا القطاع وحيويته ونسب أرباحه الكبيرة، لكن المقارنة بين النصوص القانونية الرادعة افتراضاً أعلاه، مع واقع انفلات سوق الدواء، نوعاً وكمّاً وسعراً ومصدراً ومواصفة، مع بعض الممارسات الشاذة من قبل بعض الشركات والأطباء والصيدلة، وما يترتب على ذلك على مستوى المزيد من التردّي على المستوى الصحي، الذي يدفع ضريبته المواطن المريض مادياً وصحياً، يشير إلى أن المشكلة أعلاه ليست بالنصوص ربما، فهي تعتبر مقبولة نوعاً ما في حال حسن تنفيذها وتطبيقها ومتابعتها، بل باللصوص عبر الممارسات الجشعة وأوجه الفساد التي تغطي عليها، سواء كانت هذه الممارسات من قبل بعض الشركات والمعامل، أو بعض الأطباء والصيدلة، وغيرهم من الفاسدين في الجهات الرقابية والوصائية، والنتيجة، أن هذه اللصوصية، الجشعة والفاصلة والشهرة، تتاجر وتربح على حساب الحياة وجودتها، ولا بد من ردعها من أجل المحافظة على استمرارية الحياة نفسها.

المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية خلية أبطال لاتعرف المستحيل

بقلم سكرتير التحرير

في مكانه المعهود في وسط بغداد وبصرحه الشامخ يقع المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية ذلك المركز الوحيد من نوعه في البلد المتميز بأدائه وكادره المعروف بتأريخه وانجازاته المركز الذي يضم بين جنباته مجموعة من الصيادلة الفنيين الالكفاء الذين يتجاوز عددهم المائة والعشرين منهم من يكتنز خبرة سنوات طويلة ومنهم من يحمل شهادة أكاديمية عليا ومنهم من له باع طويل في الامور الادارية وبمجموعهم يكونون فريقاً متكاملأ ومتكاتفأ يعمل بهيكلية واحدة يشد بعضها بعضا

لقد واجه المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية العديد من التحديات والكثير من الصعوبات وقد تغلب عليها بهمة عالية وجابها بعلم وعمل منقطع النظير ليكون كما عرفناه دائماً السد المنيع والفيصل بين الدواء الآمن والفعال من جهة والمغشوش والمقلد من جهة أخرى للوقوف على آخر تطورات المركز كانت لنا زيارة له التقينا فيها مديره الزميل الدكتور الصيدلاني سلام جاسم محمد ومعاونه الزميل الدكتور الصيدلاني ياسر صبحي العبيدي ودار بيننا هذا الحوار



س: د.سلام، هلاً تحدثنا عن انجازات المركز خلال السنتين الماضيتين تحديداً، أي فترة انتشار

وباء كورونا المستجد وهل تأثر عمل المركز خلالهما ؟

ج : الحقيقة لم يتأثر عمل المركز خلال فترة انتشار الوباء بالرغم من أن وزارة الصحة خصوصاً ومؤسسات الدولة عموماً كانت قد خفضت الدوام الرسمي الى النصف وبعضها الى الربع ومنها من أوقف الدوام تماماً إلا أن مركزنا بقي يمارس عمله وبنفس الكيفية بغية إيصال الدواء الامن والفعال للمواطن العراقي ، لا بل كان علينا انجاز فحص بعض المستحضرات الصيدلانية دون غيرها واعطائها الاولوية مثل المحاليل الوريدية وبعض المضادات الحيوية التي استخدمت لمجابهة الفيروس ومضاعفاته ، ويمكنكم من خلال الاطلاع على المخطط المرفق مقارنة نسب الانجاز للأعوام 2019 و 2020 و2021 وسوف تلاحظون ان الفرق قليل جداً بين العامين 2019 و2020 لابل ان الانجاز المتحقق في العام 2020 هو أكثر بقليل مما سجل في العام 2021 ، وهذا ان دل على شيء فإنه يدل على ان منتسبي المركز قد تعاهدوا على ان لا يثنيهم شيء في سبيل تنفيذ الواجب واتمام المهمة الملقة على عاتقهم مهما كانت الظروف .

الإحصائية الكلية للسنوات (٢٠٢١،٢٠٢٠،٢٠١٩) الصباحي





س : طيب د.سلام هل من إجراءات جديدة اتخذتموها لتسهيل اطلاق صرف الادوية للقطاعين العام والخاص ؟

ج : نعم ، لقد تمت الموافقة على مقترح تفعيل آلية اطلاق صرف الادوية للقطاعين العام والخاص للشركات العالمية الرصينة والتي نالت الثقة والاستحسان بعد اجتياز العديد من مستحضراتها لفحوصات المركز بنجاح ولعدة وجبات ولعدة مرات ولم تصادف اي مشاكل او فشل اثناء عملية الفحص .

س : ماذا عن المنتج المحلي ، هل من دعم مقدم للمنتجين المحليين ؟

ج : يعمل المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية على استمرار تقديم الدعم والاسناد للمصانع الوطنية من خلال المشاركة بالبحوث والتجارب النظرية والعملية وإبداء النصح والمشورة لكل ما من شأنه تطوير قطاع الصناعة الوطنية في البلد والارتقاء بمستواها الى مصاف الانتاج الاجنبي .

س : دياسر ، هلا تحدثنا عن مراحل تطوير المركز خلال فترة تسلمكم مهامكم
ج : لقد عملنا على وضع خطة لتطوير المركز بما يتلائم وحجم التحديات التي تواجهه والعمل المناط به ومنها اضافة مختبر جديد الى شعبة البحث والتطوير لغرض استيعاب اعداد الصيادلة الجدد المقبولين في المركز ، اضافة الى ذلك تم توسعة مخدر المواد الكيماوية وكذلك توسعة الارشيف الاداري وارشيف شعبة النماذج لمواكبة زخم العمل.

س : مانا عن الاجهزة الحديثة اللازمة لعمل المركز ؟
ج : لقد تم زيادة الاجهزة اللازمة لعمل المركز ومن مناشيء عالمية رصينة مما انعكس ايجاباً على العمل بشكل عام وعلى سرعة انجاز الفحوصات بشكل خاص ومن امثلة تلك الاجهزة الـ (Dissolution) والـ (HPLC) وجهاز الـ (UPLC) والذي أدخل للعمل في المركز للمرة الاولى .

في ختام اللقاء توجهنا بشكرنا الى جميع منتسبي المركز الوطني للرقابة والبحوث الدوائية ، إداريين وفنيين وتمنينا لهم دوام الموفقية والنجاح في مسيرتهم العلمية والعملية .

سكرتير التحرير





صيدلي التحصين

د.ص. محمود شاكر خزعل
عضو وأمين سر مجلس النقابة

في ظل التزايد الكبير الحاصل في اعداد الصيادلة .. من الواجب علينا كمنقابة صيادلة العمل لاستيعاب هذه الاعداد في القطاعين العام والخاص .. واحدة من خططنا في هذا المجال هو اختصاص #صيدلي_التحصين ، (المقصود بالتحصين هنا لمن لا يعرفه .. هو برنامج تحصين الاطفال من الامراض المختلفة عن طريق اللقاحات المثبتة في الجدول الوطني للقاحات الروتينية المعتمد من قبل وزارة الصحة العراقية) .

فالمعتمد حاليا هو صرف اللقاحات عن طريق اطباء التحصين .. وكما هو معلوم ان هناك نقص حاد جدا في اعداد الاطباء في هذه التخصصات .. بالذات في مناطق اطراف المدن .. لذا فمن الممكن .. وبالتنسيق مع وزارة الصحة .. تهيئة اعداد كبيرة من الصيادلة .. للعمل في هذا التخصص .. بعد اعطائهم دورات خاصة كأن تكون لمدة 6 اشهر او اكثر .. بحيث يكون الصيدلي قادر تماما على ادارة هذا الملف .. خصوصا وان مجال اللقاحات قد اتيح العمل به للصيادلة في العديد من الدول حول العالم ..

يمكن ان يكون للصيادلة العاملين في هذا المجال اجراءات تشجيعية معينة من قبل النقابة والوزارة على حد سواء .. كأن يعامل خريجو هذه الدورة معاملة خريجي الدبلوم العالي من ناحية المخصصات المادية ..

بالإضافة الى امكانية منحهم اجازة فتح محل صيدلاني قبل نظرائهم بفترة معينة .. لتشجيعهم للانخراط بهذا الاختصاص . المكاسب المتحققة من هذا المشروع ستكون كالتالي :

1. من جهة الصيدلة :

استيعاب الاعداد الكبيرة للصيدلة على ملك وزارة الصحة .. وزيادة الحاجة للصيدلة من قبل الوزارة .

2. من جهة الوزارة :

سد النقص الحاصل في الكوادر الطبية العاملة في مجال لقاحات الاطفال .. وتقديم خدمات تحصين بجودة اعلى للمجتمع

السقف الزمني

هكذا مشروع كبير يأخذ وقت يتراوح من سنة الى ثلاث سنوات ابتداءً من الموافقات المبدئية من قبل اللجان الاستشارية وهيئة الرأي في الوزارة .. الى اعداد المناهج الخاصة بالدورة .. من ثم تخصيص محاضرين ومراكز لاعطاء الدورات .. الى التخصيصات المالية والادارية .. واخيرا فتح باب التقديم للصيدلة ، لذا فان البدء بالاعداد لهذا المشروع من الان واجب علينا حيث انه سيصب في خدمة الصيدلة والمجتمع على حد سواء.





الجيوب الأنفية

أعراضها ، مخاطرها .. وعلاجها

د.ص. مثنى الطائي
عضو مجلس النقابة

قد تختلط أعراض الجيوب الأنفية مع أعراض الأمراض الموسمية، فيصعب اكتشافها ، لذلك لا تسمح لغير الطبيب بتشخيص حالتك ، فأعراض الجيوب الأنفية إذا تمت معالجتها بشكل سيء أو لم يتم تشخيصها وتكررت قد تصبح مزمنة وخطيرة ، يحدث التهاب الجيوب الأنفية عند تراكم مادة المخاط ونمو البكتيريا فيها ، هذا المرض يصيب الكبار والصغار وغالباً ما يترافق مع الإصابة بعدوى فيروسية مثل الزكام والرشح والإنفلونزا أو بسبب الأسنان.

ما هي الجيوب الأنفية؟

الأنف هو الهيكل الأساسي للجهاز التنفسي، وتشكل الممرات الأنفية والجيوب الأنفية جزءاً من الجهاز التنفسي للجسم ، أما الجيوب الأنفية فهي تجاوي في عظام الوجه والجمجمة مبطنه بغشاء مخاطي وتتصل الجيوب الأنفية مع بعضها البعض وكذلك مع تجويف الأنف.

ما هي أنواع الجيوب الأنفية؟

هنالك 4 أزواج من الجيوب الأنفية تقع بشكل متماثل على جانبي الوجه وهي:

1. الجيوب الفكية (The maxillary sinuses)
تقع الجيوب الأنفية الفكية أو الأمامية في الفك العلوي وعلى جانبي الأنف وخلف الخدين وتحت العينين و تكون هرمية الشكل و هي أكبر الجيوب الأنفية.

2. الجيوب الجبهية (The frontal sinuses)
تقع الجيوب الجبهية في العظم الجبهي وفوق الأنف وخلف الحاجبين ويفصل هذين الفراغين المجوفين حاجز عظمي رفيع.

3. الجيوب الغربالية (The ethmoid sinuses)
الجيوب الغربالية هي فراغات صغيرة مجوفة تقع في العظم الغربالي على جسر الأنف فوق الممرات الأنفية وبين العينين عددها وحجمها متغيران.

4. الجيب الوتدي (The sphenoid sinus)
يقع الجيب الوتدي في العظم الوتدي (في عمق الجمجمة) خلف الجيوب الأنفية وتجاويف الأنف وتتوزع على الجانبين الأيسر والأيمن بواسطة حاجز عظمي رقيق.

جميع الجيوب الأنفية تتطور تدريجياً خلال النمو منذ الولادة حتى البلوغ باستثناء الجيوب الغربالية فهي موجودة منذ الولادة وتظهر الجيوب الأنفية الفكية بعد سن 3 أو 4 سنوات والجبهية بين 5 و10 سنوات أما الجيوب الوتدية فخلال فترة البلوغ.

ما هي وظيفة تجاويف الأنف والجيوب الأنفية؟

الوظائف الرئيسية لتجويف الأنف والجيوب الأنفية هي:

1. تنقية وتسخين وترطيب الهواء الذي تتنفسه.
2. إدراك الروائح (حاسة الشم).
3. إنتاج المخاط.
4. تخفيف وزن الجمجمة.
5. تهتز وتصدر صدى الصوت، وتمنحه تميزاً عن باقي الأصوات.
6. حماية الدماغ من الإصابة.

ما هو مرض التهاب الجيوب الأنفية؟

مرض التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب يصيب الجيوب والتجاويف العظمية للوجه والجمجمة وقد يكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً أو متكرراً أو مزمناً . غالباً ما تظهر أعراض الجيوب الأنفية بسبب المضاعفات الحادة للتهاب البلعوم الأنفي أو التهاب الأنف التحسسي، وأحياناً بسبب أمراض الأسنان كالتسوس والخراجات أو بسبب فيروس أو بكتيريا.

كما تحصل الإصابة بمرض التهاب الجيوب الأنفية لدى الأشخاص الذين يترددون إلى حمامات السباحة، فقد تتسبب المياه المعقمة بالكlor بحدوث الالتهاب ، كما يمكن أن يساهم التدخين والتلوث الهوائي والتعرض للأبخرة المزعجة في الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية.

كيف يحدث التهاب الجيوب الأنفية؟

عندما تنتشر العدوى التي تنشأ في الممرات الأنفية أو في الأسنان، وتصل إلى الجيوب الأنفية، يصاب الغشاء المخاطي الذي يبطن الأخير بدوره بالالتهاب. فتُسد الفتحة الضيقة التي تفصلها عن تجاويف الأنف وتُصاب الجيوب الأنفية بالعدوى. هذا هو التهاب الجيوب الأنفية.

عندما تنسد فتحات الاتصال في الممرات الأنفية، يتراكم المخاط في الجيوب الأنفية. يسبب هذا التراكم شعوراً مؤلماً بالضغط، وهو سمة من سمات التهاب الجيوب الأنفية وأبرز أعراض الجيوب الأنفية.

تتكاثر بعض البكتيريا الموجودة بشكل طبيعي في الجيوب الأنفية في المخاط المتراكم، وتتسبب في حدوث الحمى والقيح. هذا هو التهاب الجيوب الأنفية الحاد، الذي غالباً ما يصاحب التهاب الجيوب الأنفية الفكية. عندما يصاحب أنواعاً أخرى من التهاب الجيوب، فإن المضاعفات تكون أكثر.

عندما يصاب الشخص بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد لأكثر من 3 مرات في السنة، عندها يُسمى التهاب الجيوب الأنفية المتكرر. قد يكون هذا النوع من التهاب الجيوب الأنفية مرتبطاً، على سبيل المثال، بتشوّه الحاجز الأنفي الذي يؤدي إلى انسداد فتحات إخراج المخاط.

إذا استمر التهاب الجيوب الأنفية لأكثر من 3 أشهر من دون تحسن، يطلق عليه التهاب الجيوب الأنفية المزمن. غالباً ما يكون التهاب الجيوب الأنفية المزمن في الأصل، التهاباً حاداً تم علاجه بشكل سيئ أو التهاب الجيوب الأنفية الناجم عن الحساسية، الذي تتشابه أعراضه مع أعراض التهاب الجيوب الأنفية الحاد، ولكن بدون حمى.

أعراض الجيوب الأنفية

تنجم أعراض التهاب الجيوب الأنفية عن تراكم المخاط واحتمال نمو البكتيريا في الجيوب الأنفية. وتختلف الأعراض بين الصغار والبالغين.

أعراض التهاب الجيوب الأنفية لدى البالغين:

أعراض التهاب الجيوب الأنفية هي ألم في عظام الوجنتين، مع احتقان في الأنف وإفرازات واضحة من الخياشيم، يترافق ذلك أحياناً مع صداع وربما حمى في حالة العدوى الإضافية، هناك أيضاً إحساس أكبر بالضغط أو الخفقان في الجيوب الأنفية، خاصة عندما يميل الشخص إلى الأمام مع رأسه نحو الأسفل. وطنين في الأذن. يزداد الألم سوءاً بسبب السعال أو الحركة أو الإجهاد، وعادة ما تتفاقم الأعراض في وقت متأخر من بعد الظهر والليل من أعراض الجيوب الأنفية لدى البالغين أيضاً، فقدان حاسة الشم والعطس وإفراز صديد من الأنف (غالباً ما تتأثر إحدى فتحتي الأنف أكثر من الأخرى) بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني الشخص المصاب بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد من سعال دهني (عكس السعال الجاف)، ورائحة الفم الكريهة وصعوبة في البلع وصعوبة في تحمل الضوء القوي

ما هي مضاعفات الجيوب الأنفية؟

قد يصبح التهاب الجيوب الأنفية مزمناً عند إهماله دون علاج وإذا لم يُشَف من تلقاء نفسه. يستمر الالتهاب ولا تختفي الأعراض، في الحالات الشديدة، عادةً مع التهاب الجيوب الأنفية الجبهي أو الوتدي أو الغربالي، يمكن أن تنتشر عدوى الجيوب الأنفية إلى العظام التي تحتوي على الجيوب أو العينين أو السحايا (أغلفة الدماغ) أو حتى الدماغ نفسه. أو الجسم كله (تعفن الدم).

علاج التهاب الجيوب الأنفية

يختلف علاج التهاب الجيوب الأنفية باختلاف الأعراض والجيوب المصابة وكذلك اعتماداً على الطبيعة الحادة أو المزمنة للمرض. فقد تم تصنيع الأدوية الموصوفة للعلاج وفقاً لسبب ظهور أعراض الجيوب الأنفية وشدها. غالباً ما يتولى علاج التهاب الجيوب الأنفية طبيب العائلة أو الطبيب العام. ولكن في حالات الالتهاب المزمنة والمتكررة، من الضروري استشارة طبيب مختص في الأنف والأذن والحنجرة، وأحياناً أخصائي جراحة الوجه والرقبة.

يهدف علاج التهاب الجيوب الأنفية إلى تخفيف الأعراض، أثناء انتظار الشفاء من العدوى الفيروسية تلقائياً. في هذه الحالة توصف أدوية مسكنة للألم ومضادة للحمى، بالإضافة إلى محلول ملحي فيزيولوجي لغسل الأنف وتعقيمه.

توصف المضادات الحيوية فقط في حالات خاصة. يمكن إجراء عمليات التبخير بالماء أو المحاليل التي تحتوي على خلاصات نباتية. إذا لم تتحسن أعراض الجيوب الأنفية بعد 3 أيام من العلاج، فمن الضروري استشارة الطبيب مجدداً. قد ينصحك طبيبك بغسل الممرات الأنفية بانتظام بمحلول هو الذي يصفه. يتم غسل الأنف بوضع الرأس في وضع أفقي. يتم وضع محلول ملحي فيزيولوجي أو محلول خاص بغسيل الأنف في إحدى فتحتي الأنف، ويخرج من خلال الفتحة الأخرى بعد مروره بالممرات الأنفية.

العلاج بالمضادات الحيوية

غالباً ما يكون تناول المضادات الحيوية والأدوية المضادة للالتهابات، ضرورياً لوقف الحلقة المفرغة للالتهاب والعدوى. لكن الطبيب وحده هو الذي يستطيع تقييم ما إذا كان تناول المضادات الحيوية ضرورياً وتحديد مدة تناولها، وذلك بحسب أعراض الجيوب الأنفية الظاهرة وحدتها. في هذه الحالة، على المريض اتباع العلاج بالمضادات الحيوية حتى النهاية، وفقاً للوصفة الطبية، حتى لو شعر المرض بتحسن حالته الصحية؛ فكما هو الحال مع أي عدوى بكتيرية، هناك خطر الانتكاسة إذا لم يتم تطهير الجيوب الأنفية بالكامل.

علاج التهاب الجيوب الأنفية بالجراحة

يشمل علاج التهاب الجيوب الأنفية على الجراحة أيضاً لكن في حالات خاصة جداً على سبيل المثال، لتصحيح انحراف الحاجز الأنفي أو لإزالة الزوائد اللحمية. في بعض الأحيان تكون هناك حاجة لعملية جراحية للكشف على الجيوب الأنفية من الداخل (على سبيل المثال، فحص الجيوب الأنفية بحثاً عن الأورام الحميدة) أو لفك انسداد الجيوب الأنفية. يمكن بعد ذلك القيام بغسل الجيوب الأنفية (التصريف) لتخفيف المخاط المتراكم، وقد يلجأ الطبيب إلى أخذ عينة من الجراثيم المسؤولة عن العدوى لزرعها واختيار مضاد حيوي مناسب لها.

مع تمنياتي للجميع بالصحة والعافية



صيدلاني متميز ... وصيدلية نموذجية



بقلم سكرتير التحرير

بخبرته الطويلة ... وتجاربه الكثيرة ... وذكرياته العديدة ... يقف شامخاً في صيدليته العريقة في منطقته الأعرق ... صيدلاني من الطراز الأول ؛ مخلص في أداءه ؛ دؤوب في عمله ؛ منطقي في طرحه ، هادئ في أسلوبه، علمي في نقاشه، ملهم لأبناء جيله والذين من بعدهم ، لازال يعطي وبنفس الهمة والكيفية وقتاً وجهداً ونصاً ، سواء للزميل أو المريض .

صيدليته أصبحت مدرسة لتطبيق الخريجين الجدد أو من هم على وشك التخرج ... لسبر أغوار عالم الصيدلة ، قانوناً وأخلاقاً وممارسة وتطبيقاً ... ومحطة لتبادل وجهات النظر حول تطوير المهنة والمحافظة عليها ... ومثابة للتباحث حول الصيدلة السريرية وأهميتها ودور صيدلية المجتمع في التوعية والنصح ونشر المعلومة الصيدلانية والدوائية الصحيحة ... فكان التميز والصدارة صفتان له ولصيدليته لسنين طوال ، إنه الزميل الدكتور الصيدلاني صالح الراوي والذي كان لنا معه هذا اللقاء الشيق :

س : د. صالح ، هلاً تحدثنا عن البدايات ومحطات العمل السابقة ؟

البداية كانت عام 1985 في معمل أدوية سامراء كأول محطة لي بعد التخرج ، كان شعوراً جميلاً وأنا في غرفة التحضير أمارس عملي بالأشراف على تصنيع أحد المستحضرات الصيدلانية والذي كان (الدكسترولايت) والذي يحل لاحقاً لتحضير محلول الإرواء الفموي ، من هنا تعلمت التركيز في عملي والابداع فيه واتمامه على أحسن وجه . ثم توالى المحطات بانتقالي للعمل والخدمة في مناطق التدرج الطبي (القرى والأرياف) والتي تعلمت فيها البساطة عند التعامل مع الناس والاحتكاك بهم ومحاولة بذل أقصى ما يمكن لإيصال المعلومة لهم ، ثم صار ان انتقلت للعمل في المستشفيات التعليمية ، حينها توسعت خبرتي حيث تعاملت مع اختصاصات طبية وحالات مرضية متعددة كان لكل منها فائدة وخبرة تختلف عن الأخرى. المرحلة الأخيرة تمثلت بعملي في مقر وزارة الصحة وفي قسم الصيدلة تحديداً والذي يعد القسم المسؤول عن إدارة وحركة الدواء بالشكل الرشيد ، الى ان انتهت خدمتي في العام 2006 بعد أن رغبت بالتفرغ للعمل في القطاع الخاص والتواجد في صيدليتي ، لأسدل الستار على 21 سنة من العمل الحكومي .

س : متى تأسست صيدلية صالح الراوي ؟ وهل هي في نفس المكان منذ التأسيس ؟

تأسست صيدليتي في العام 1994 وكانت خافرة آنذاك ، تعمل من الساعة 8 مساءً وحتى الساعة 6 صباحاً حيث كنت أقدم خدمة للحالات الطارئة وما بعد العمليات الجراحية. وبعد مرور 10 سنوات قمت بنقلها الى منطقة شعبية رغبة مني بخدمة أهلها ، وهناك اصبحت اتعامل مع حالات مرضية واسعة مما أدى لتطوير خبرتي وصقل معرفتي بخفايا مهنتي .

س : هل من عوامل مشتركة بين الصيدلة السريرية وصيدلية المجتمع ؟

في كل محطة عملت فيها كانت الصيدلة السريرية هي سيدة العلوم الصيدلانية ، ففي معمل أدوية سامراء كانت الصيدلة السريرية هي اساس عمل قسم البحث والتطوير ومراقبة مفعول المنتج بعد تسويقه ، وكذلك كان الحال في قسم الصيدلة في الوزارة ؛ بإصدار التعليمات والضوابط والتي من شأنها تنظيم عملية تصنيع الدواء واستيراده وتسويقه أو حصر استخدامه لحالات معينة أو إيقاف تداوله ، كل ذلك يعتمد على ما يردنا من تقارير من الصيادلة السريريين ولهذا كنا نعمل على اصدار النشرات العلمية والمطبوعات التوعوية لتلك الاغراض . أما عن العوامل المشتركة بين الصيدلة السريرية وصيدلية المجتمع فالأمر ليس ببعيد عن ذلك ، حيث كنا ولازلنا نقدم في الصيدلية خدمات سريرية تتمثل بغرفة خاصة بالاستشارات الدوائية مع وسائل توعية مقروءة (نشرات) ومرئية (شاشات عرض) لزيادة الوعي لدى المراجعين والعاملين حول دواء ما أو مرض معين .

س : كيف ترى واقع الصيدلة السريرية اليوم خصوصاً ومهنة الصيدلة بشكل عام ؟

بخصوص الصيدلة السريرية فإنها عالم واسع ومتعدد الفقرات ، ومع كل الجهد الذي تم بذله ولايزال في المستشفيات ومع همّة الصيادلة السريريين ونشاطاتهم فإن ما تقدم كله لا يعدو أن يكون جزءاً بسيطاً من ذلك البرنامج والمطلوب هو الدعم الحكومي لتطبيق باقي فقراته ومنها اعتماد الحاسبة الالكترونية لتدوين وتوثيق معلومات المريض وتاريخ تعاطيه للمستحضرات الصيدلانية والنتائج المترتبة على ذلك شفاءً أو اعراضاً جانبية أو عدم استجابة . أما فيما يخص مهنة الصيدلة عموماً فالحديث طويل وذو شجون ولكنني سأختصر الواقع كما أراه من منظاري الضيق ومشاهداتي اليومية من خلال صيدلتي ، فعند توفير الدواء الآمن والفعال والمطابق لمعايير الجودة والسلامة العالمية والحد من تداول الأدوية المغشوشة والمهربة وحماية الصيدلي ومهنته من خلال سن وتطبيق القوانين اللازمة ، أعتقد ان كل ذلك مجتمعاً سوف يسهم بخلق واقع جيد لمهنة الصيدلة وممتهنيها .



س : الى ماذا تعزو انحسار دور النصح والارشاد الدوائي في الصيدليات وتحوله الى نشاط تجاري بحت ؟

النشاط التجاري للصيدلية عامل مهم من عوامل ديمومتها واستمرارها ولكن ما هو أهم منه هو النشاط العلمي للصيدلي والدور التوعوي للصيدلية ، لا بل إن النشاط العلمي هو من العوامل التي تقود الى زيادة النشاط التجاري للصيدلية وتحويلها الى نقطة جذب ينهل منها المراجع معلومة ونصاً وليس دواءً وحسب .

س : كيف تعاملتم مع جائحة كورونا ؟ وما هي الإجراءات التي اتخذتموها في صيدليتكم والارشادات التي وجهتموها للمراجعين ؟

تم التعامل مع الجائحة بقدر عالٍ من المسؤولية من خلال الالتزام بوضع العلامات الدالة على التباعد الاجتماعي وحث العاملين والمراجعين على ارتداء الكمامة والكفوف الطبية واتباع ارشادات السلامة العامة بغسل اليدين وتعقيمهما بشكل دائم وتوفير النشرات والمقاطع المصورة التي توضح وسائل مواجهة الجائحة ، ويكفيني فخراً أن كثير من المكاتب العلمية والشركات الدوائية وبعض المؤسسات الصيدلانية من داخل وخارج البلد قد أشادوا بما عملناه في صيدليتنا بذلك الخصوص .

س : بماذا تلخص رحلتك مع مهنة الصيدلة منذ البداية ولغاية اليوم ؟

الحقيقة كانت رحلة طويلة ومنتعبة ، أخذت مني كثيراً من الوقت والجهد ، حتى أنها ابعدتني بعض الاحيان عن أهلي واصدقائي وبالكد كنت أجد وقتاً لهم أو وقتاً لممارسة هواية هنا أو تغيير روتين هناك ، ولكن ما يخفف عني كل التعب ويسعدني ويدفعني لمواصلة العطاء هو أداء عملي بما يرضي ربي ويرضيني ويرضي مراجعي صيدليتي .

س : هل من كلمة أخيرة توجهونها الى الصيادلة بشكل عام والخريجين الجدد على وجه الخصوص ؟

ارشادات للوقاية من فيروس كورونا أثناء العمل في الصيدلية: التعامل مع المراجعين
حسب أحدث توصيات المنظمات الصحية العالمية*

لضمان سلامة الكادر الصيدلاني ، يجب تقليل التعامل المباشر والتماس مع المراجعين للحد الأدنى ، و ينصح بإتباع الآتي:

تسليم الأدوية للمراجعين من خلال نافذة صغيرة في واجهة الصيدلية (إن أمكن) لتجنب دخول المراجعين للصيدلية

إذا تعذر ذلك ، ينصح بتركيب حاجز فاصل من البلاستيك أو النايلون الشفاف يفصل كادر الصيدلية عن المراجعين ، و عمل نافذة صغيرة فيه لتسليم الأدوية

كذلك يجب مراعاة وضع مسافة فاصلة (1-2 متر) بين المراجعين وكادر الصيدلية و وضع علامة على الأرض لمكان وقوف المراجع لتحقيق هذه المسافة

لمنع تزاوج المراجعين داخل الصيدلية، يطلب منهم الوقوف على مسافة متر على الأقل بين بعضهم (يمكن عمل علامات لمكان الوقوف على الأرض باستخدام الشريط اللاصق)

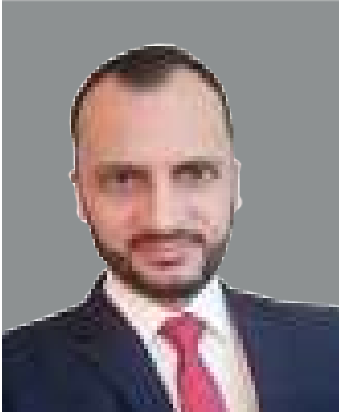
أو الانتظار خارج الصيدلية و الدخول بالتور إن لم تتسع الصيدلية للإجراء السابق (مع مراعاة المسافة الفاصلة أثناء الإنتظار)

* J. Novel Coronavirus (COVID-19) standard operating procedure
Community Pharmacy, NHS guideline (UK), 22 March 2020
© Adapted from: FIC guideline on COVID-19 for pharmacists and the pharmacy workforce (Pharmacy International Pharmaceutical Federation -
http://www.fip.org/international)

جزء، الشكر وتقدير لجمعية الكادر صالغ البراري

acino
Switzerland

من خلال عملي ولسنوات طويلة في القطاعين العام والخاص ومع الكثير من زملاء المهنة اكتشفت ان سر النجاح هو العمل بروح الفريق وتبادل الافكار وتنفيذ المقررات بشكل علمي ودقيق ؛ ولأن كل شيء يزول ويتغير إلا ثمرة العمل والسيرة الحسنة فإنني تعمدت أن لا أورد في سياق سردي وإجاباتي في هذا اللقاء أيأ من المناصب التي تقلدتها ولا أماكن العمل التي خدمت فيها، وأخيراً أتمنى من الصيادلة عموماً والخريجين الجدد خصوصاً مواصلة القراءة والاطلاع على كل ما يستجد في عالم الصيدلة وتخصيص مساحة للنصح والارشاد وتحويل أماكن عملهم الى مراكز علمية ومهنية يستفيد منها زملاؤهم ومراجعهم على الحد سواء.



اكتشافات عن طريق الصدفة..

د.ص. مثنى سعيد احمد

في كل مرة نواجه عقدة الزمن او السعي المحموم للاشياء الجديدة يفاجانا التاريخ ليذكرنا بفضل الصدفة على حياتنا وكم من اكتشافات غيرت مسار البشرية وكانت في الاساس صدفة لتثبت لنا مصداقية الفلسفة التي تقول ان الصدفة شئى متميز يناقض كل نظرية حتمية التي تسند لكل حدث سبب محدد فهي لدى الفلاسفة صدفة مطلقة وعند العلماء صدفة نسبية , وفي حقيقة الانسان البسيط فلا يهمننا كبشر ان كانت للصدفة ملامح تقتفي اثر العلماء انما المهم ماذا ستخرج لنا الصدفة , وفي الشواهد التالية عظمة الصدفة في حياة الانسانية ولنأتي اولاً وبدافع الصيدلة الى اختراع البنسلين .

1- اكتشاف البنسلين: حين غاب العالم الاسكتلندي الكسندر فلمنغ في العام 1928 عن مختبره لقضاء عطلة ثم عاد , وكان قد ترك اطباق بكتريا , فوجى ان نمو البكتريا في الاطباق غير منتظم ويبدو ان هناك شئى قد ثبط نمو هذه البكتريا ووجد انها فطريات دخيلة ليست من هذا الوسط وبعد فحصها وجد انها فطريات بنيسيليوم التي في صراعها من اجل البقاء فانها تنتج مادة تقتل البكتريا والتي اصبحت اول مضاد حيوي عرفته البشرية وهو البنسلين .

2- الوارفارين : وبدأت القصة حينما لاحظ احد المزارعين ان ابقاره اصبحت تعاني من نزيف حاد وتموت بعد ان تناولها لبرسيم لقش الحلو sweet clover hay , وفي العام 1941 قامت مجموعة من العلماء باستخلاص المادة المسببة للنزيف وهي دسكومارول واستخدمت بعد ذلك في العام 1948 تحت مسمى وارفارين كمبيد قوارض وبعد ذلك تم اجراء تجارب سريرية لغرض استخدامه بشريا وفي العام 1955 تم استخدامه لعلاج رئيس الولايات المتحدة الامريكية ايزنهاور بعد اصابته باحتشاء العضلة القلبية.

3- الباراسيتامول: بدأت قصة ابتكار الباراسيتامول (بنادول) بخطأ صيدلي , عندما اضاف مادة اسيتانيليد-ACET ANILIDE على خليط دواء لمريض كان يعاني من الحمى وارتفاع درجة الحرارة , ولوحظ بعد ذلك ان حرارة المريض قد انخفضت , واكتشف بعد ذلك ان هذه المادة تتحول الى مركب الباراسيتامول - اسيتومونوفين- او ما يعرف بالبنادول , حيث تم طرحه في الاسواق تحت هذا الاسم التجاري عام 1956م في بريطانيا , وادخل الى دستور الادوية البريطاني عام 1963م.

وهناك العشرات من الاكتشافات الاخرى التي ظهرت في قطاعات مختلفة ولمنتجات ذاع صيتها حتى اصبحت جزءا لا يتجزء من حياتنا ومنها الكوكاكولا الذي اكتشفه الصيدلاني جون بيمرتون بعد ان لاحظ ان مستخلص العصير العشبي الذي يصنعه كان قد اختلط بماء الكربون الذي سقط في القنينة بالصدفة فتحول الشراب الى شراب غازي واصبح ما يعرف حاليا بالكوكاكولا.

قانون الضمان الصحي العراقي رقم 22 لسنة 2020



الدكتور علي عزيز علي
تدريسي في فرع الصيدلة السريرية - كلية الصيدلة - جامعة بغداد
عضو اللجنة العلمية لنقابة صيادلة العراق

بعد ما أقر البرلمان العراقي قانون الضمان الصحي الجديد عام 2021 والذي نشر في جريدة الوقائع العراقية؛ أصبح من الضروري معرفة بعض المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي سيؤثر ايجاباً على عمل الصيدليات والقطاع الخاص بشكل عام في حال تطبيقه عام 2022 أو في السنوات اللاحقة .

هذا النظام مطبق في اغلب دول العالم وفي الدول المجاورة ايضاً. الضمان الصحي Health Insurance بصورة عامه يقوم على اساس الدفع غير المباشر ومشاركة التكاليف من قبل متبني الخدمة والذي قد يكون جهة حكومية ، مثل ما هو حاصل في كندا ، أو من قبل شركات خاصة ، مثل ما هو حاصل في الولايات المتحدة الامريكية ، حيث يقوم الشخص بدفع مبلغ شهري يدعى premium لشركة التأمين insurer وبالمقابل تقوم شركة التأمين الصحي health insurance company بمشاركة تكاليف العلاج و الادوية مع المريض وقد يكون على المريض دفع جزء من هذه التكاليف اما على شكل مبلغ مقطوع عن كل خدمه صحية وتسمى co-payment او على شكل نسبة من 10-25% من التكاليف الصحية وحسب نوع التأمين وتسمى co-insurance وكما موضح في المخطط المرفق.

إن قانون الضمان الصحي الجديد يهدف الى تحسين نوعية الخدمات الصحية المقدمة للمواطن العراقي من خلال شمول المؤسسات الصحية الحكومية والعيادات والمستشفيات والصيدليات الخاصة في شبكة الضمان الصحي وبنسب عالية تصل الى 75% من تكلفتها ويشارك المريض بنسبة تتراوح بين 10-25%. هيئة الضمان الصحي سوف تتعاقد مع مؤسسات صحية وصيدليات ومختبرات ومستشفيات حكومية و اهلية وحسب شروط التسديد ونسب واسعار الخدمات والادوية التي سوف تحدد لاحقا ، مع بقاء خدمات الصحة العامة من لقاحات وغيرها بالإضافة الى استقبال الحالات الطارئة مجاناً كما في السابق.

في العراق سوف يتطلب من الموظف والمتقاعد العراقي دفع مانسبته 1-2.5% من راتبه للتأمين الصحي ودفع جزء من تكاليف الخدمات الصحية الاخرى التي تتراوح بين 10-25% من أجور زيارة الطبيب والمختبر والصيدلية في المؤسسات الصحية المتعاقدة مع هيئة الضمان الصحي ، ومن الممكن ان تكون هذه المؤسسات حكومية او اهلية (خاصة) .

الاشتراك في شبكة الضمان الصحي سيكون اجبارياً للموظفين على ان يتم تغطية عوائلهم غير الموظفين كذلك (الابوين والابناء والزوج او الزوجة) من الذين لا يملكون عمل او تقاعد ، أما فئات الرعاية الاجتماعية فسيكون اشتراكهم مجاناً. كذلك يمكن لغير الموظفين الاشتراك بهذا الضمان بعد تحديد دخلهم الشهري ولكنه لن يكون إجبارياً وبالتالي سوف يبقى جزء من الشعب العراقي يتعامل بالطريقة المتعارف عليها وهي الدفع المباشر payment، أو ما يعرف بـ direct out of pocket ، للخدمات الصحية في المستشفيات والعيادات والمختبرات والصيدليات الخاصة.

بالنسبة للصيديات سوف يسمح لأبي صيدلية بالتعاقد مع هيئة الضمان الصحي بعد تحقيقها لمتطلبات ضرورية مثل توفر النظام الإلكتروني والتعامل مع الادوية المسجلة والاتفاق على البيع بالسعر الرسمي للأدوية في البلد ، اذ ان الصيديات يجب ان تكون مطلعة على شروط الانضمام للبرنامج وطريقة التسديد وفرص تحسين الخدمات الصيدلانية في ظل تطبيق النظام الصحي الجديد والمقرر عام 2022 ان شاء الله ، وبالتالي فإنه سيتطلب من الصيديات المتعاقدة مع هيئة الضمان الصحي ان تصرف العلاج للأشخاص الذين يملكون هذا التأمين الصحي (من الموظفين والمتقاعدين) والذين يملكون بطاقة التأمين الصحي ، حيث كما اشرت سابقا ان التأمين سوف يدفع جزءاً من مبلغ الوصفة الطبية ويدفع المريض الجزء المتبقي وحسب الفئة المشمولة بعد ادخال بياناته ورقم بطاقته الصحية والمعلومات الضرورية الاخرى مثل اسمه والتشخيص واسم الدواء.

من الجدير بالذكر ان وصفات ادوية ، سيتم تحديدها لاحقاً ، سوف يتم شمولها بالنظام، بمعنى آخر ليس كل الادوية سوف تشمل بالتأمين الصحي ، كما لن يشمل النظام الادوية المصروفة من قبل اطباء غير مرتبطين بشبكة النظام الصحي والمتعاقدين مع هيئة الضمان الصحي.

كل الشركات سوف تكون مشمولة بنظام التأمين الصحي بشرط ان تكون مسجلة ومستحضراتها مسجلة كذلك. وسوف تنظم نقابة الصيدلة وبالتعاون مع هيئة الضمان قائمة لهذه الادوية الاساسية الواجب تغطيتها من قبل الضمان الصحي الجديد.

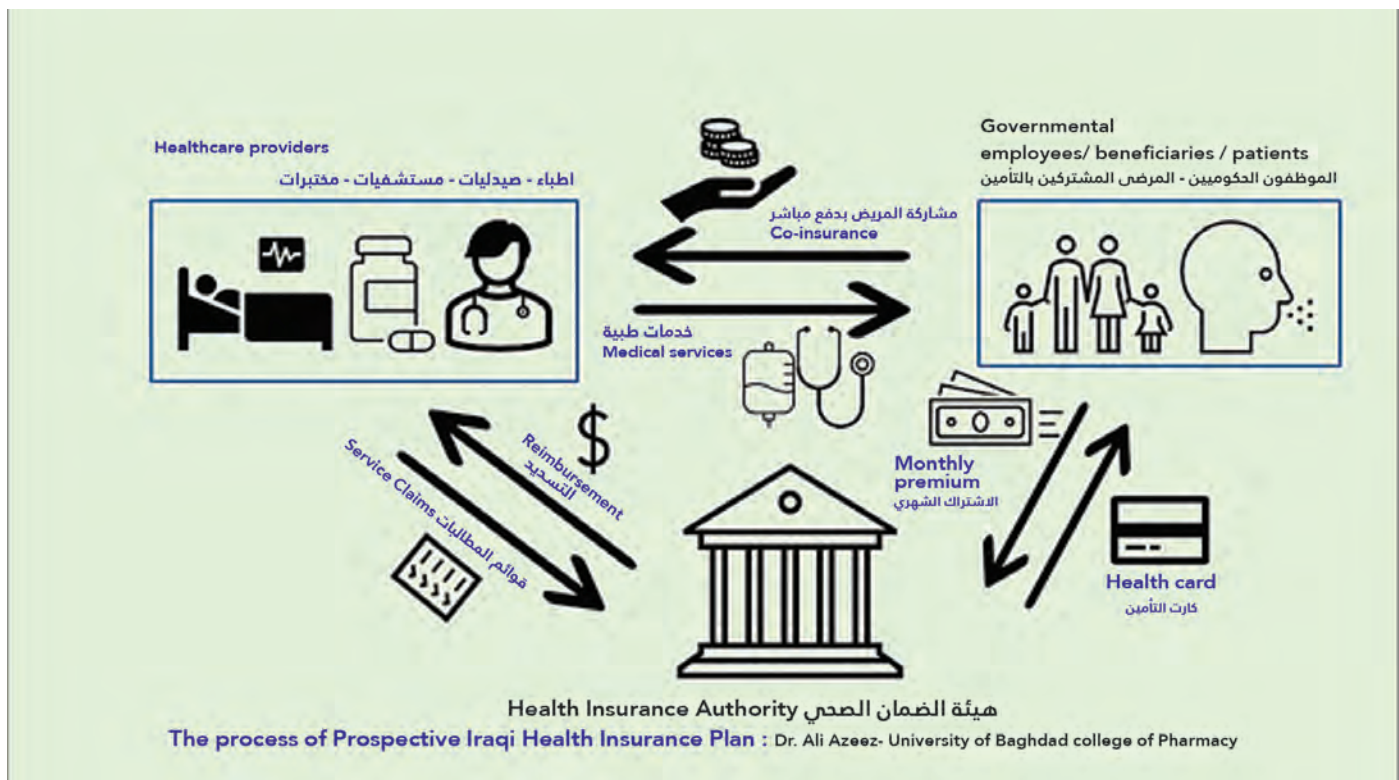
ان النظام الصحي العراقي الجديد يشبه الى حد كبير النظام الصحي التايواني ويمكن الاستفادة من تجربة تايوان من خلال اصدار بطاقة صحية ذكية تحتوي على شريحة الكترونية عند ادخالها للجهاز المرتبط بالكمبيوتر تظهر كل معلومات المريض الطبية والدوائية والتي سوف تسهل على الطبيب والملاك الطبي أداء عملهم وتساهم بشكل كبير بتحسين صحة المريض وتقليل الاخطاء العلاجية وتساهم في متابعة حالة المريض في المراكز الصحية المختلفة ، كما ان التجربة البريطانية تتضمن تفعيل دور طبيب الاسرة family doctor من اجل متابعة المريض وحالته لاحقاً وذلك لتوحيد التاريخ المرضي وتجنب تشتت المعلومات الطبية بين اطباء مختلفين من اجل تحسين صحة المريض وتقليل الاخطاء الطبية والعلاجية.

ان تطبيق مثل هكذا نظام يحتاج خبرات دولية في مجال الادارة ومهارات عالية في ادخال المعلومات والتحول الى النظام الصحي الإلكتروني لكي نسيطر على تسجيل وادارة الخدمات الصحية وارسالها إلكترونياً من قبل مقدمي الرعاية الصحية الى هيئة الضمان الصحي واجراء التحاسب وتسديد الاموال للمؤسسات لاحقا لذلك نحتاج الى تضافر الجهود من اجل انجاح هذا البرنامج الواعد الذي نتمنى ان ينهض بالواقع الصحي العراقي وتحسين صحة المريض .

حسب تجارب الدول الاخرى هنالك احتمالية سوء استخدام للنظام الصحي الجديد من قبل المرضى من خلال فرط الزيارات الغير ضرورية للطبيب والمؤسسات الصحية ولذلك سوف تحدد عدد الزيارات في السنة وحسب الحالات المرضية . وهنالك احتمالية ان بعض مقدمي الرعاية الصحية ممكن ان يقوموا بزيادة تقديم الخدمات الغير ضرورية لأنها قد تكون مشمولة بالنظام الصحي لذلك سوف يكون هنالك نظام مراقبة وتقصي مستمر. ويبقى التحدي الاكبر هي عملية المحاسبة بين هيئة الضمان ومقدمي الرعاية الصحية من عيادات ومستشفيات اهلية وصيدليات ، كما أن هنالك احتمالية لتأخير تسديد المستحقات لكون النظام لازال في مراحله الاولى والتي قد تنعكس سلبا على نوعية الخدمات التي تقدمها هذه المؤسسات .

بما ان النظام سوف يفرض على كل الموظفين (الذين يتراوح عددهم بما يقارب 6 ملايين موظف) بالتالي سوف يشملهم هم وعوائلهم وبهذا يقلل العبء عليهم خاصة في خدمات القطاع الخاص من خلال المشاركة المالية لهم في تسديد هذه الاجور.

في الختام أود القول أن تطبيق هكذا نظام جديد يحتاج الى ملك متدرب على التعامل مع الفواتير العلاجية في وقت قياسي وبالمقابل سوف يكون هذا النظام الجديد هو فرصة للصيديات من اجل التعامل مع الوصفة الالكترونية والنظام الالكتروني (الذي يحوي تاريخ المريض العلاجي والطبي) والتعامل مع الادوية المسجلة حصرا وفي نفس الوقت يبقى تحدي تأخر التسديد للصيديات من العوامل المهمة التي قد تحدد البدء أو ديمومة أو نجاح تطبيق هذا النظام.



HARVARD MEDICAL SCHOOL



قصص نجاح من بلادي

بقلم سكرتير التحرير

ليس من باب الصدفة أو النادرة أن تكون أرض الرافدين ، مهد الحضارات وموطن العلماء وبلاد المعرفة في كل جوانب الحياة ، مصدراً ومنبعاً للمبدعين والمؤثرين ، وهذا ما خلده التاريخ وحفظته الألواح والرقم وذكره المؤرخون وتناقلته الألسن جيلاً عبر جيل، رواية وقصة ، علماً وأدباً ، مفخرة ومأثرة . فهذه الأرض ولودة لكل نابغ ومتميز في شتى المجالات العلمية والفنية والأدبية وغيرها ، كانت ولا زالت وستبقى ترفد العالم بأبناء لها سطوراً قصصاً للنجاح ولدت من رحم المعاناة فكانوا أنموذجاً يحتذى به في كل الأصقاع .

لقد ارتأينا أن نسلط الضوء وبشكل دوري على قصص نجاح صيادلة العراق في الداخل والخارج ونبرز أهم الانجازات العلمية التي حققوها والنشاطات الفكرية التي يقومون بها خدمة للبشرية ، فخرأ بهم وتعريفأ بدورهم .

في هذا العدد نبتأ هذه السلسلة بقصة نجاح زميل صيدلاني عراقي هو الدكتور الصيدلاني معتر موفق سلمان الفاضل وهو باحث لما بعد الدكتوراه في جامعة اوكسفورد وكذلك زميل مشارك في الهيئة التدريسية لكلية ولفسون . وهذه نبذة عن سيرته العلمية والمهنية :

الزميل الدكتور معتر حاصل على البكلوريوس من كلية الصيدلة - جامعة الموصل عام 2007 ، أصبح بعدها تدريسياً في نفس الكلية ثم ابتعث الى المملكة المتحدة لدراسة الماجستير وتحصل عليها في عام 2012 في اختصاص ال Pharmacology & Biotechnology من كلية شيفلد هالام البريطانية وقد حصل على المرتبة الاولى ضمن القسم والكلية ثم حصل على الدكتوراه من كلية شيفلد هالام البريطانية أيضاً في اختصاص ال Neuroscience عام 2017 وبعدها حصل على زمالة دراسية لدراسة ما بعد الدكتوراه في جامعة هارفرد في الولايات المتحدة الامريكية .

أصبح باحثاً لما بعد الدكتوراه (Postdoctoral Research Fellow) وتدرّسي في جامعة Harvard Medical School وصيدلاني اختصاص في Boston Children's Hospital بين عامي 2017 و 2020.

كما عمل باحثاً واستشارياً في شركة Biogen الدوائية في الولايات المتحدة وشركة GSK في المملكة المتحدة باحثاً واستاذاً زائراً في جامعتي Aston و Wolverhampton البريطانيتين ، بالإضافة الى قيامه بالمشاركة بالتقييم العلمي لأكثر من 50 مجلة عالمية ولديه أكثر من 250 بحثاً مقيماً وهو عضو هيئة التحرير لأربع مجلات عالمية.

خلال فترة عمله في الولايات المتحدة كان أحد اعضاء الفريق البحثي الذي ساهم بتطوير اول علاج للزهايمر يتم اقراره خلال 20 سنة من خلال عمله مع شركة Biogen

حالياً تمت ترقيته ليكون استاذاً مساعداً أو ما يعرف عالمياً بـ Departmental Research Lecturer في الـ (DAPG) وهي Department of Anatomy and Physiology Genetics وهو ما يعادل لقب استاذ مساعد حسب النظام التدريسي في العراق وقد حاز قسمه على المرتبة الاولى في العالم حسب تصنيف الـ QS في جامعة اوكسفورد الغنية عن التعريف والحاصلة بدورها هي على المرتبة الاولى عالمياً لعام 2021 حسب تصنيف الـ Times ، بالإضافة لكونه Senior Research Scientist وقائد لفريق بحثي Team Leader ، هذه الترقية جاءت حصيلة رحلة امتدت الى 10 سنوات من البحث العلمي والابداع العملي لتشكل علامة فارقة في مسيرته كاستاذ جامعي وباحث اقدم .

فريقه البحثي الحالي يتضمن باحثة لما بعد الدكتوراه من جامعة اوكسفورد في المملكة المتحدة ، وباحثة لما بعد الدكتوراه من جامعة جنيف في سويسرا ، وطالبة ماجستير من جامعة بوردو في فرنسا ، بالإضافة للإشراف المشترك على طالب دكتوراه عراقي في جامعة أستون في المملكة المتحدة أيضاً .

يعمل حالياً مع فريقه البحثي على ايجاد علاجات للـ Dementia من خلال استخدام الخلايا الجذعية stem cells والتعديل الجيني CRISPR Cas9 وتطوير دماغ بشري على شريحة مايكروية Brain-on-chip لاستهداف مستقبلات الماء في الدماغ أو ما يعرف بالـ aquaporins من خلال تقليل تراكم البروتينات الضارة في الدماغ amyloid beta and alpha-synuclein وكان احد اهم إنجازاته هو نشر بحث علمي في مجلة Cell العالمية العريقة وذات معامل التأثير 41.58 والتي تعتبر المجلة الأولى عالمياً في تخصص "Biochemistry & Molec-ular Biology"

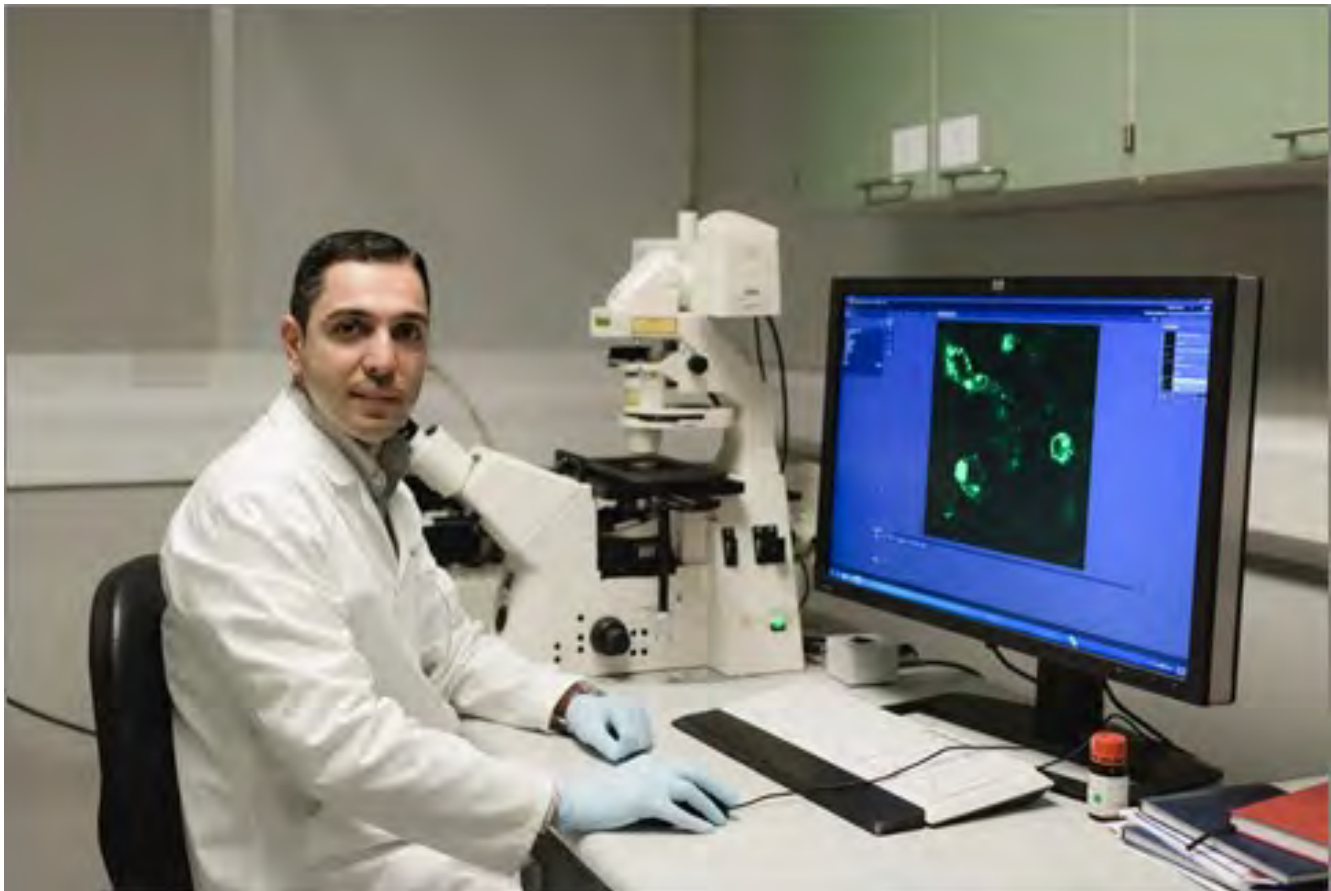
البحث يكشف عن الميكانيكية الجزيئية للأورام التي تصيب الدماغ والحبل الشوكي بعد الجلطات والاصابات الدماغية والتي تصيب أكثر من 75 مليون شخص سنوياً حول العالم من خلال العمل على خلايا دماغية تدعى astrocytes كما يعمل العلاج الذي قام بتطويره مع فريقه على إيقاف التلف النسيجي الذي يصيب الخلايا الدماغية والناجم عن زيادة الضغط داخل الدماغ من خلال إعادة توجيهه دوائياً (repurposing) لدواء مصرح به من قبل هيئة الدواء والغذاء الامريكية حيث قام الفريق بعدها على استثمار هذه الطريقة لعلاج مرضى الجلطات الدماغية من خلال التعاون مع فريق طبي من كندا .

لقد حقق الزميل الدكتور معتر هذه الانجازات خلال فترة قياسية من التحاقه بالجامعة وقد تنافس مع العديد من الطلبة الموهوبين من شتى الجنسيات ليتفوق عليهم ويبرز دونهم .

يقول عن نفسه " إن هذا الدور البحثي الذي أقوم به هو استكمال لمشروع الدكتوراه والتدريب ما بعدها بالتعاون مع جامعة هارفرد ومستشفى بوسطن للاطفال حيث اطمح لاستغلال مركز جامعة اوكسفورد المتطور في مجال البحوث السريرية (والذين لهم دور كبير في موضوع اللقاحات) من اجل الدفع بالخطة الدوائية التي طورناها في البحث المنشور هذه السنة بمجلة Cell وصولاً لمرحلة التطبيق على المرضى) .

ويضيف أيضاً (سأعمل كذلك على تطوير نماذج مرضية (Disease models) متطورة باستخدام طريقة ال organ-on-chip والتي طورتها في بحثي الاخير إضافة لتعديل الخلايا الجذعية المستخلصة مباشرة من المرضى بتقنية CRISPR-Cas9 من اجل مرضى الباركنسون "الشلل الرعاشي") .

بعد كل ما تقدم ، وفي الوقت الذي نسجل فيه كعراقيين عموماً وصيدلة خصوصاً فخرنا واعتزازنا بزميلنا الدكتور معتر فإننا نتمنى له دوام الموفقية والنجاح رفعة لوطننا وإبرازاً لدور صيادتنا ومبدعينا .





ماذا لو لم يتدخل الصيدلي؟!

في هذا المقال سوف نتطرق الى ما يعرف بحالات التداخل الصيدلاني Clinical Pharmacist Interventions من واقع العمل السريري وسنفترض سيناريو للحالة المرضية في حالة لم يتدخل الصيدلي... والهدف هو لتسليط الضوء على دور الصيدلي السريري في المؤسسة الصحية.

نبدأ بتداخل تبديل بعض المستحضرات عند المرضى الذين يتناولون الأدوية والطعام عن طريق الـ nasogastric tube ، مثلا تبديل اسبرين أقراص للمضغ بدلا من اقراص مغلفة enteric coated tablet المصاحبة تقول ان هذا الـ enteric coated tab غير مناسبة للإعطاء عن طريق الـ NG tube ، للوهلة الأولى قد يتبادر للذهن ان هذا التداخل غير مهم وهو ما حصل فعلا عندما تطرق احد الصيادلة الى هذا التداخل وكان النقاش انه : وما الضير ما دام ان القرص سوف يطحن الى مسحوق ؟ .. ولكن وللمفارقة يأتي الجواب من مرافق احد المرضى وهذه من حسنات القرب من المرضى ومرافقيهم وحسن التواصل معهم وهذا من المهارات المهمة ؛ ان لم يكن الأهم ، التي يتميز بها الصيدلي الناجح .. إذ يخبر هذا المرافق احد زملائنا بأن طحن هذا النوع من الأقراص يترك قشرة غير قابلة للسحق بصورة كاملة وهذه الأجزاء من القشرة قد تسد الـ NG tube .

In addition to destroying the drug's protective coating, crushed enteric-coated tablets tend to clump and clog feeding tubes.

وللتأكيد بادر زميل اخر بطحن الأقراص الـ enteric coated وكان هناك أجزاء غير قابلة للطحن ووارد جدا أن تسد هذا الأجزاء الـ NG tube بسبب صغر القطر الداخلي (بضعة مليمترات قليلة 3 ملم أو أقل أو أكثر).

مثال آخر ودواء اخر غير مناسب ان يعطى كما هو عن طريق الـ NG tube بل يجب تخفيفه بالماء بسبب لزوجته العالية والتي قد تُسبب انسداد الانبوب وهو شراب اللاكتيولوز.

Undiluted lactulose liquid is very difficult to flush down a fine-bore feeding tube as the viscosity is 20 times that of standard enteral feed the resistance is such that it is difficult to tell whether the tube is blocked. Dilution with 2-3 times the volume of water produces a solution that can be flushed down the tube with less resistance.

الآن ما هو السيناريو الذي قد يحدث لو لم يتدخل الصيدلي ولو لم نحكم كلام المصادر العلمية ؟ من اسوأ ما قد يحدث هو انسداد الأنبوب وما يتبعه من البحث عن مقيم أقدم لإعادة وضع أنبوب آخر وهم عادة ما يكونون مشغولون ومن الصعوبة الوصول اليهم من قبل المرافق الذي سوف يضطر الى البحث عنهم , وأثناء ذلك سوف يحرم المريض من الغذاء والدواء .
السيناريو الاقل سوءا هو عدم تلف الأنبوب ولكن قد يحتاج إلى ادامة من قبل كادر طبي أو صحي وما يتطلبه ذلك من جولات مكوكية للمرافق لإحضار الشخص المطلوب.

تداخل آخر وهو تغيير لأكسيديل حملات الى لاکتيلوز شراب لأن المريض لديه liver cirrhosis علما انه كان هناك خطأ شائع في المستشفى بكتابة لاکسيديل شراب خطأ والمقصود به لاکتيلوز، السيناريو في حالة عدم تدخل الصيدلي هو احتمالية التسبب ب hepatic encephalopathy .. إن هذا الخطأ مركب فالمقصود هو لاکتيلوز شراب.. وفي الطبلة (ملف المريض) كُتب لاکسيديل شراب.. ولأنه لا يوجد شيء اسمه لاکسيديل شراب تم تجهيزه لاکسيديل حملات!!

تداخل اخر لمريض يعاني من hypothyroidism , تم اعلام الطبيب الاختصاص بأن السبب قد يكون Amiodarone المستمر عليه المريض منذ أشهر.. وتم الاتفاق على إيقاف الاميودارون ومتابعة المريض بعد اسبوع وعمل تحاليل اضافية للتأكد من سبب hypothyroidism .. أيضا تم التنبيه للإضافة الثايروكسين حيث لم يكتب ضمن علاج المريض عند خروجه ب discharge form علما انه من ضمن ادويته أثناء الرقود في المستشفى .. (ملاحظة : الاميودارون يسبب hypothyroidism في 30 % من المرضى بينما يسبب hyperthyroidism في 3 % فقط)

Adverse effects: Pulmonary fibrosis 3%-17%, hyperthyroidism 3%, hypothyroidism 30%, neurologic toxicity 20%-40%, GI upset.

السيناريو لو لم يتدخل الصيدلي لربما بقي المريض على الاميودارون الى اجل غير معلوم ولبقي ايضا على الثايروكسين لنفس المدة ومعروف ما لهذين الدوائين من اثار جانبية خطيرة , بالإضافة الى التكلفة المادية العالية لمراجعة الاطباء وكلفة العلاج لمرض هو غالبا بسبب الدواء Iatrogenic disease .

تداخل آخر للإيقاف مانيتول لمريض استمر عليه لمدة سبعة ايام (بعد الخمسة ايام من الاستمرار على المانيتول تقل الفائدة للمريض وتزداد التأثيرات الجانبية) ؛ لو لم يتدخل الصيدلي لاستمر المريض على العلاج لأيام اكثر ولمدة غير معلومة وبدون جدوى طبية مع فرصة لحصول آثار جانبية اكثر وقائمة الاثار الجانبية لهذا العلاج طويلة جدا .

من جانب اخر هناك الجهد التمريضي المهذور لإعطاء العلاج عن طريق الوريد وفرصة حصول عدوى للمريض بسبب العلاج الوريدي وجهد الكادر الصيدلاني المهذور بتوزيع العلاج والتكلفة المادية للعلاج نفسه ولأجهزة الاعطاء المستخدمة والنفقات الطبية الناتجة عن العلاج والمستلزمات الطبية وغيرها ...

AKI in patients with normal baseline kidney function is usually seen when the total mannitol dose exceeds 1100 g. By contrast, much smaller doses (>300 g) can precipitate AKI in patients with preexisting kidney disease.

تداخل آخر يتضمن تثقيف الممرض حول إمكانية حل أكثر من فيال من الامفوتيرسين بقنينة واحدة من الكلوكوز ووتر بدلا من استخدام قنينة محلول لكل قنينة امفوتيرسين (المصدر : نشرة العلاج) , لو لم يتدخل الصيدلي لأهدرنا الكثير من محلول الكلوكوز وتر والكثير من وقت وجهد الكادر التمريضي والصيدلاني بل وتقييد المريض لساعات عديدة بسبب استخدام أكثر من قنينة من المحلول وقد يحتاج المريض الى إيقاف العلاج لفترة وهنا سوف يحتاج الى استدعاء الممرض لإيقاف العلاج وفصل جهاز الاعطاء ومن ثمة اعادته لاحقا , سيناريو طويل ولكنه يحصل كله او جزءا منه ومن يواجه الامر عمليا كمريض او كمرافق يعلم كم ان هذه الامور والتفاصيل ليست بالسهولة التي تبدو عليها.

تداخل آخر مع أحد المرضى لديه hydrocephalus وكان قد خضع لعملية جراحية في الرأس shunt وصرف له hypotonic fluid , السيناريو في حالة عدم التداخل : هذا النوع من السوائل الوريدية غير مناسب لعدد من الحالات المرضية حيث يجب ان يكون المحلول Isotonic والا كان الدواء مرضا بدلا من كونه علاجاً للمرض...

التدخل المبني على معلومة علمية وعملية يحقق للصيدلي توكيد الذات ويرفع مكانته كمهني محترف يُعلم ويُقدم ما لا يعرفه الآخرون.. انا من الناس الذين تعجبهم المعلومة (العملية) حتى البسيطة منها لأنها ذات قيمة عملية خاصة.. على سبيل المثال سمعت احد المحاضرين يشرح لزملائه في إحدى المحاضرات ان اللادينوسين يحقن في (العَضد الأيسر) لأنه قريب من القلب ولأن اللادينوسين extremely short acting وكلنا نعرف انه قصير المفعول ولكن المعلومة العملية لمكان وطريقة اعطائه أثارت انتباهي...المصدران التاليان يطرحان نفس الفكرة والمحاضر كانت لديه خبرة طويلة في ردهات الإنعاش ..

Adenosine should be administered by rapid intravenous (IV) bolus injection into a vein or into an IV line. If given into an IV line it should be injected through as proximally as possible, and followed by a rapid saline flush.

Rate of administration:

Administer very rapidly (over 1–2 sec) undiluted directly into vein, or if using IV line, use closest port to insertion site. If IV line is infusing any fluid other than 0.9% NaCl, flush line first.

الصيدلة المتداخلون :

الصيدلاني أكرم عبد الجليل

الصيدلاني علي ابراهيم

الصيدلاني ذوالفقار خليل

الصيدلانية آيات محسن

الصيدلاني حسين رسول

الصيدلاني علي عبد الكريم

الصيدلاني محمد هاشم

الصيدلانية خديجة فاخر

الصيدلاني احمد علي

بإشراف الصيدلاني الاختصاص اسعد عجيل بستان

ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت على طفلي أعراض كوفيد-19؟

د.ص. سما رائد



اصطحب طفلك للحصول على رعاية طبية، ولكن تذكر أن الوقت الحالي هو موسم الإنفلونزا في النصف الشمالي للكرة الأرضية، وأن أعراض مرض (كوفيد-19) من قبيل السعال أو الحمى تشبه أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير. استمر في الالتزام بالممارسات الجيدة لنظافة اليدين، والجهاز التنفسي، من قبيل الغسل المتكرر لليدين، وحصول طفلك على أحد اللقاحات لحمايته من الأنواع الأخرى من الفيروسات والبكتيريا التي تسبب الأمراض.

وكما هي الحال بخصوص التهابات الجهاز التنفسي الأخرى من قبيل الإنفلونزا، توجّه للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا ظهرت عليك أو على طفلك أعراض، وحاول تجنّب التواجد في أماكن عامة (أماكن العمل، والمدارس، والمواصلات العامة)، لتجنب نشر المرض للآخرين.

ما هي الاحتياطات التي ينبغي أن أتخذها لحماية أسرتي إذا كنا ننوي السفر؟



ينبغي على أي شخص يخطط للتوجه في رحلة دولية أن يقرأ أولاً تنبيهات السفر المتعلقة بالبلد الذي سيتوجه إليه للتعرف على أي قيود بخصوص دخول هذا البلد، ومتطلبات الحجر الصحي حال الدخول، أو أي نصائح أخرى متصلة بالسفر. ومن المستحسن أيضاً الرجوع إلى إرشادات شركة الطيران التي تسافر معها. اتبع نفس إجراءات النظافة الصحية المعيارية أثناء السفر كما تفعل في المنزل.

وإضافة إلى الالتزام بالاحتياطات المعيارية الخاصة بالسفر، ولتجنب التعرّض للحجر الصحي أو المنع من الدخول عند عودتك إلى وطنك، ننصحك أن تتفحص آخر المستجدات المتعلقة بمرض كوفيد-19 المنشورة على الموقع الإلكتروني التابع للرابطة الدولية للنقل الجوي، والتي تتضمن قائمة بالبلدان وإجراءات تقييد الدخول إليها.

وأثناء السفر، ينبغي على جميع الآباء والأمهات أن يتبعوا إجراءات النظافة الصحية المعيارية لأنفسهم ولأطفالهم ومنها غسل اليدين بصفة متكررة أو استخدام مطهر يحتوي على كحول بتركيز 60 بالمئة على الأقل، والالتزام بممارسات النظافة الصحية التنفسية الجيدة (ثني الكوع لتغطية الفم والأنف أو استخدام منديل ورقي عند السعال أو العطس، والتخلص من المناديل المستعملة فوراً)، وتجنب الاختلاط عن قرب مع أي شخص يسعل أو يعطس. إضافة إلى ذلك، يُوصى بأن يحمل الوالدان معهما دائماً مطهراً لليدين، ومناديل ورقية تُستخدم مرة واحدة، ومناديل مبللة بمحلول مطهر.

وثمة توصيات أخرى، بما فيها تنظيف المقعد الذي ستستخدمه ومسند اليدين وشاشة العرض المثبتة أمام المقعد، وغير ذلك مما يحيط بك أثناء جلوسك، وذلك باستخدام منديل مطهر حالما تدخل الطائرة أو أي مركبة أخرى. وعند وصولك إلى الفندق أو أي أماكن إقامة أخرى تنزل فيها مع أطفالك، عليك تنظيف المفاتيح، ومقابض الأبواب، وأجهزة التحكم عن بعد، وأي أدوات أخرى، باستخدام منديل مطهر.

هل يمكن أن تنتقل النساء الحوامل مرض الفيروس التاجي للأطفال غير المولودين؟

لغاية الآن، ما زلنا لا نعرف ما إذا كان يمكن للفيروس الانتقال من الأم إلى الطفل أثناء الحمل. لم يتم العثور على فيروس كوفيد-19 في السائل المهبلي أو دم الحبل السري أو حليب الأم أو السائل الأمنيوسي أو المشيمة. البحث لا يزال جارياً ويجب على النساء الحوامل أن يواصلن الالتزام بالاحتياطات الملائمة لحماية أنفسهن من التعرض للفيروس، وأن يتوجهن للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا ظهرت عليهن أعراض من قبيل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.

هل يعتبر إرضاع الأم لطفلها آمناً إذا كانت مصابة بكوفيد-19؟

نعم، يجب مواصلة الرضاعة الطبيعية مع أخذ الاحتياطات اللازمة. لم يتم الكشف عن انتقال كوفيد-19 من خلال لبن الأم والرضاعة الطبيعية. يوفر لبن الأم أجساماً مضادة تحمي الأطفال من الكثير من أنواع العدوى. وتقلل الرضاعة الطبيعية بشكل كبير من مخاطر وفاة الأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار، كما توفر فوائد صحية مدى الحياة للأطفال، وتحسن صحة الأمهات أيضاً.

وتشمل الاحتياطات ارتداء كمامة إذا كانت متوفرة، وغسل اليدين بالماء والصابون أو بمطهر يحتوي على الكحول، وذلك قبل لمس الطفل وبعد لمسه، وكذلك التنظيف والتطهير الروتيني للأسطح التي تلمسها. وعليك غسل صدرك فقط إذا سعلت عليه. وخلاف ذلك، لا داعي لغسل الصدر كل مرة قبل الرضاعة.

أنا قلق من التنمر والتمييز والوصم. ما هي الطريقة الأفضل للحديث عما يحدث؟

من المفهوم أن تشعر بالقلق من فيروس كورونا لكن الخوف والوصم سيزيدان صعوبة الموقف، فعلى سبيل المثال هناك تقارير تتوارد من جميع أنحاء العالم عن تعرض أفراد وخاصة من الآسيويين إلى الأذى اللفظي أو حتى الجسدي.

إن حالات طوارئ الصحة العامة تعد أوقاتاً عصيبة لجميع المتأثرين بها ومن المهم أن تظل على اطلاع وأن تعامل الآخرين بمودة ومرحمة فالكلمات مهمة وتؤثر واستخدام اللغة التي تستدعي القوالب النمطية الحالية يمكن أن يحدو بالناس لرفض تلقي فحوص لكشف الفيروس أو لعدم اتخاذ الإجراءات الضرورية لحماية أنفسهم ومجتمعهم المحلية.

فيما يلي بعض الأشياء التي يجب عليك فعلها أو الانتباه عنها والمتعلقة بفيروس كورونا وأثره على أطفالك وأسرته وأصدقائك:

- **افعل** : تحدث عن المرض الذي يسببه الفيروس التاجي الجديد (داء كوفيد-19).

- **اترك** : اترك الاعتقاد أن للفيروس ارتباطاً بأماكن معينة أو بقوميات معينة وتذكر: الفيروسات لا تستهدف أشخاصاً بعينهم ينتمون إلى مجموعات سكانية أو عرقية أو ثقافية محددة.

- **افعل**: تحدث عن الأشخاص أو الناس: "الأشخاص المصابون بكوفيد-19" أو "الأشخاص الذين يتلقون العلاج من كوفيد-19" أو "الأشخاص الذين يتعافون من داء كوفيد-19" أو "الأشخاص الذين ماتوا بعد إصابتهم بداء كوفيد-19".

- **اترك** : لا تشر إلى الأشخاص المصابين بالمرض على أنهم "حالات كوفيد-19" أو "ضحايا".

- **افعل** : تحدث عن الإصابة : "إصابة" الأشخاص أو الأشخاص الذين "يصابون" بداء كوفيد-19.
- **اترك** : لا تتحدث عن أشخاص "ينقلون داء كوفيد-19" أو "يصيبون غيرهم" أو "ينشرون العدوى" لأن مثل هذا الكلام يعني أن العدوى كانت على قصد منهم وبالتالي فهم ملومون.

- **افعل** : تحدث بدقة علمية عن المخاطر الناجمة عن داء كوفيد-19، بناء على البيانات العلمية وآخر النصائح الصحية الرسمية.
- **اترك** : لا تردد أو تنشر الشائعات غير المؤكدة، وتجنب المبالغة والكلمات والعبارات التي تثير الهلع مثل "الطاعون"، "نهاية العالم"، إلخ.

- **افعل** : ليكن كلامك إيجابياً وأكد على أهمية اتخاذ تدابير وقائية فعالة، بما في ذلك اتباع نصائحنا بشأن غسل اليدين بشكل جيد. بالنسبة لمعظم الناس، فهذا مرض يمكنهم التغلب عليه. وهناك خطوات بسيطة يمكن جميعاً أن نتخذها للحفاظ على أنفسنا وأحبائنا والأكثر ضعفاً بيننا آمنين.

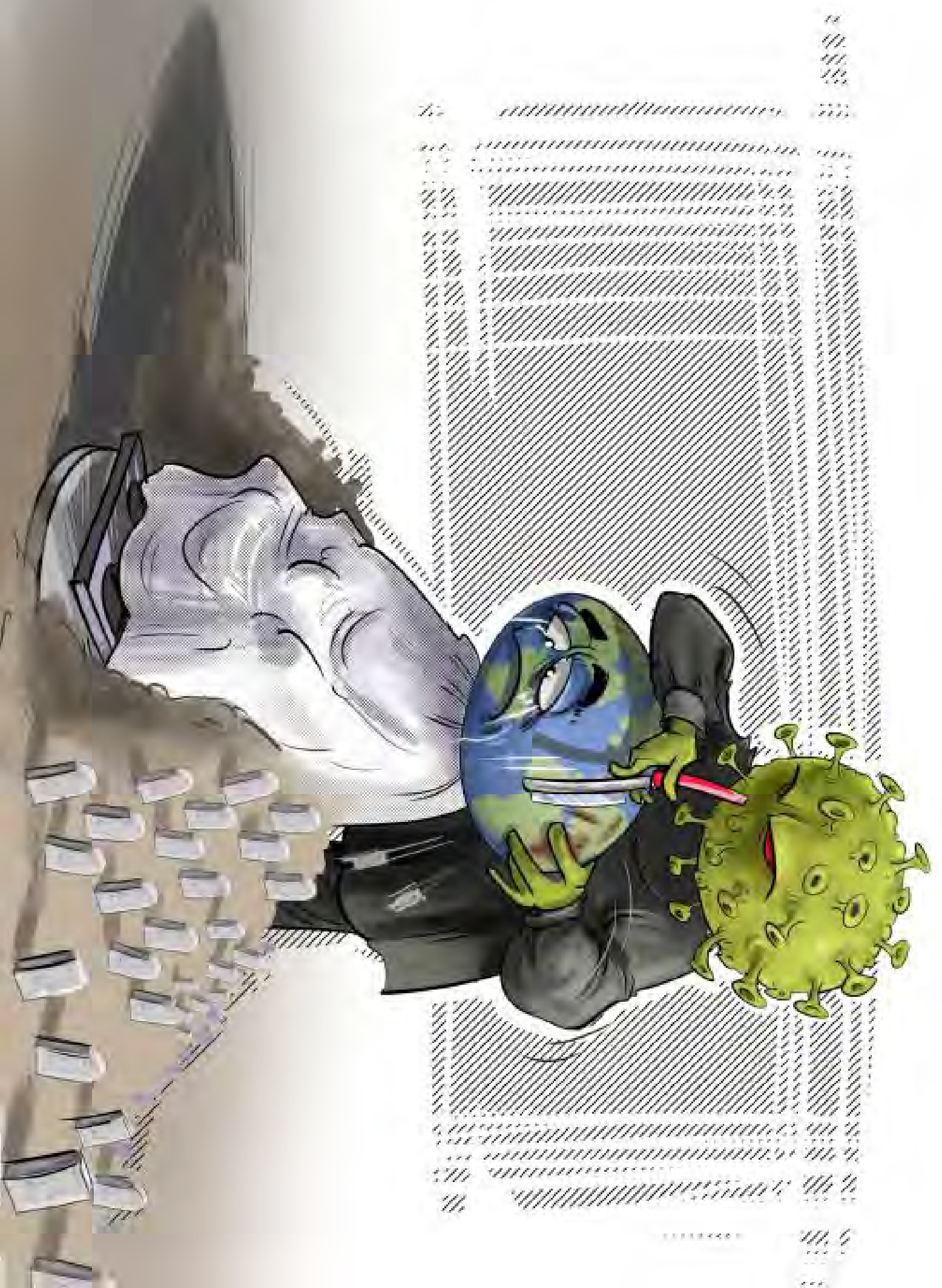
هناك كثير من المعلومات على محركات البحث ومواقع التواصل الاجتماعي ، بخصوص ماذا علي أن أفعل؟

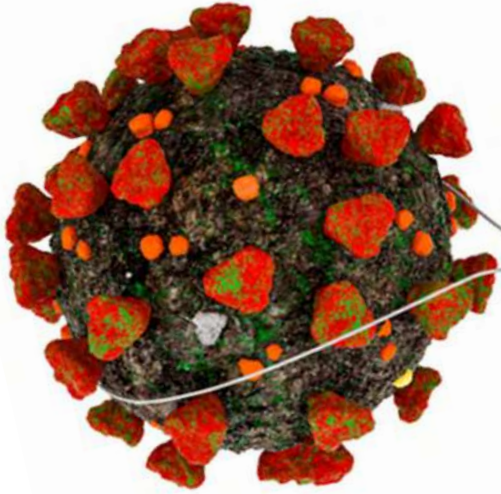
هناك الكثير من الخرافات والتضليل حول الفيروس التاجي الجديد (المعروف باسم فيروس كورونا) على النت، بما في ذلك حول كيفية انتشار داء كوفيد-19 وكيف يمكن للمرء الحفاظ على سلامته وماذا تفعل إذا كنت قلقاً بشأن احتمال الإصابة بالفيروس.

لذلك، من المهم توخي الحذر عند البحث عن المعلومات والمشورة بالإضافة إلى الإرشادات الواردة في هذا الشرح، فلدى منظمة الصحة العالمية صفحة مفيدة فيها أسئلة شائعة. ويُصح أيضاً بالاطلاع على التوجيهات المتعلقة بالسفر والتعليم وغير ذلك التي تقدمها السلطات الوطنية أو المحلية للحصول على أحدث التوصيات والأخبار.

وأخيراً نتمنى للجميع السلامة من الإصابة بمرض كورونا والشفاء العاجل لمن أصيبوا به وندعوا الجميع لتلقي اللقاح والالتزام بشروط السلامة العامة .







المتحوّر أوميكرون

إلى أي مدى
ينبغي أن
يكون أمراً
مقلقاً؟

د.ص. معاذ محمد

من الطبيعي أن تحدث طفرات في الفيروسات وأن تتحوّر مع مرور الوقت ويعكف الخبراء باستمرار على رصد المتحورات الجديدة لفيروس كورونا، بما فيها أوميكرون، ليتبيّنوا ما إذا كانت تنتشر بسهولة أكبر، أو تتسبب بمرض أشد، أو ما إذا كان يمكنها التأثير على فاعلية اللقاحات ، وفي الوقت الحالي لا تتوفر لدينا إجابات عن جميع الأسئلة.

المتحورات الجديدة من قبيل أوميكرون تذكّرنا بأن جائحة كوفيد-19 لم تنته بعد لذا من الضروري أن يتلقّى الناس اللقاحات عند توفرها وأن يستمروا بالالتزام بالتوجيهات القائمة بشأن منع انتشار الفيروس، بما في ذلك التباعد الاجتماعي، وارتداء الكمامات، وغسل الأيدي بصفة منتظمة، والمداومة على تهوية المساحات الداخلية.

وفي نهاية المطاف، طالما ظل يُسمح للفيروس بمواصلة الانتشار في كل مكان في العالم، فستكون الفرصة أكبر بحدوث طفرات في الفيروس ومن ثم تحوّره إلى نسخ من قبيل دلتا أو أوميكرون. أما المسار الأوضح للخروج من الجائحة فهو ضمان أن تتوفر لكل بلد إمكانية وصول متساوية لأدوات مكافحة كوفيد — 19 من اختبارات الكشف عن الإصابة، والعلاجات، واللقاحات المنقذة للأرواح ، وكلما زاد عدد الناس المحميين من الفيروس في العالم، كلما قلّت الفرصة لظهور متحورات جديدة، وكلما قلّت أيضاً المدة اللازمة لإنهاء الجائحة والعودة إلى الوضع الطبيعي.

هل تشكّل أي من السلالات المتحوّرة من كوفيد-19 خطراً أكبر على الأطفال؟

يواصل الخبراء من جميع أنحاء العالم رصد هذه السلالات المتحوّرة ليكوّنوا فهماً أفضل لتأثيرها ، بما في ذلك على الأطفال . ولغاية الآن لا تشير الأدلة إلى أن هذه السلالات المتحوّرة تستهدف الأطفال تحديداً ، وتظل الإصابة بالمرض شديدة بين اليافعين أمراً نادراً نسبياً.ولذلك يتعين على الوالدين أن يواصلوا تشجيع أطفالهم على اتخاذ الاحتياطات نفسها كالسابق للمساعدة في منع إصابتهم بكوفيد 19 ونشره.

هل تعمل لقاحات كوفيد-19 ضد الطفرات الجديدة؟

يتابع الخبراء في جميع أنحاء العالم دراسة تأثير الطفرات الجديدة على سلوك الفيروس، بما في ذلك أي تأثير محتمل قد يكون لها على فعالية لقاحات كوفيد-19.قد يكون من الضروري إجراء بعض التغييرات على اللقاحات مثل استخدام جرعات تعزيز إضافية أو غير ذلك لضمان الحماية من الطفرات الجديدة.

ولكن حالياً كل ما علينا القيام به هو تلقي اللقاح ومواصلة تدابير الحد من انتشار الفيروس ما سيساعد على تقليل فرص وقوع طفرات جديدة في الفيروس. ومن هذه التدابير: التباعد الجسدي، وارتداء الكمامة، والتهوية الجيدة، وغسل اليدين بانتظام، وطلب الرعاية الصحية مبكراً إذا كانت لديك أعراض.

لقد تلقيت اللقاح، فهل ما زلت بحاجة إلى اختبار كوفيد-19؟

إذا كنت قد أتممت كامل جرعات اللقاح ولكنك تظهر عليك أعراض كوفيد-19 فعليك الاتصال بطبيبك لتعرف ما إذا كان عليك إجراء الاختبار.

ما هو (كوفيد الممتد)؟ وهل يمكن أن يتأثر به الأطفال؟

هو حالة صحية تنشأ بعد الإصابة بكوفيد-19، ويشار إليها أحياناً بمصطلح (كوفيد الممتد)، وهو مصطلح يُستخدم لوصف أعراض تستمر لمدة أسابيع أو أشهر لدى بعض الناس بعد التعافي الأولي من الإصابة بكوفيد-19.

وثمة حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لتحقيق فهم أفضل للتأثيرات الطويلة الأجل لكوفيد-19، وقد أصيب بهذه الأعراض شباب وأطفال ممن لا يعانون من مشاكل صحية مزمنة أصلاً، كما أصيب بها أفراد ممن تعرضوا لأعراض خفيفة أثناء الإصابة بكوفيد-19. ومن غير الواضح ما هو عدد الأطفال الذين يعانون من كوفيد الممتد، إلا أن الاستطلاعات تشير إلى أن الأعراض التي نشأت بين الأطفال قد تشمل الشعور بالإرهاق، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وآلم في الحلق، وصداع، وآلام في العضلات، وضعف عام.

قد يتأثر الأطفال والمراهقون بمتلازمة "التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال" (MIS-C)، وهو مرض نادر ولكنه خطير ويبدو أنه مرتبط بكوفيد-19. إذا كان طفلك أو أحد أفراد الأسرة يعاني من أعراض جديدة أو مزمنة بعد إصابة حادة بكوفيد-19، فيجب عليك استشارة مقدم الرعاية الصحية.

كيف يمكن تجنب خطر الإصابة بالمرض؟

إن اشتداد حالات كوفيد-19 مؤخراً في بعض البلدان يذكركم بأهمية مواصلة اتخاذ الاحتياطات اللازمة. وهذه بعض الأشياء التي يمكنك أنت وأسرتك فعلها للمساعدة في تجنب العدوى:



إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فالتمس الرعاية الطبية فوراً.



تجنّب الاتصال القريب مع أي شخص تظهر عليه أعراض تشبه أعراض الزكام أو الإنفلونزا.



غط السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي ثم إلقاء المنديل بسلة مهملات مقلّفة.



غسل اليدين بصفة متكررة بالماء والصابون أو بمطهر يحتوي على كحول.

ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين على نحو سليم؟

الخطوة 1: تبليل اليدين بماء جارٍ

الخطوة 2: استخدام صابون كافٍ لتغطية اليدين المبللتين

الخطوة 3: فرك كل أسطح اليدين (بما في ذلك ظهر اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر) لمدة لا تقل عن 20 ثانية

الخطوة 4: شطف اليدين تماماً بماء جارٍ

الخطوة 5: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة

اغسل يديك بصفة متكررة، خصوصاً قبل الأكل، وبعد التمثُّط أو السعال أو العطس؛ وبعد استخدام الحمام. إذا لم يتوفر الصابون والماء بسهولة، استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%. واغسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا ظهر عليهما اتساخ.

هل ينبغي ارتداء قناع طبي؟

يُنصح باستخدام القناع الطبي إذا ظهرت عليك أعراض مرض تنفسي (السعال أو العطس) وذلك لحماية الآخرين. وإذا كنت لا تعاني من أعراض، فحينها لا حاجة لارتداء قناع. وفي حالة استخدام القناع، فيجب التخلص منه على نحو مناسب والتحقق من فاعليته وتجنب زيادة خطر نشر الفيروس.

إن استخدام القناع ليس كافياً لوحده لمنع الإصابة، ويجب أن يترافق مع الغسل المتكرر لليدين، واحتواء الرذاذ التنفسي من العطس والسعال، وتجنب الاتصال القريب مع أي شخص تظهر عليه أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا (السعال، والعطس، والخُمى).

هل يؤثر كوفيد-19 على الأطفال؟

إن الفيروس المسبب لكوفيد-19 هو فيروس جديد، ونحن ما زلنا نتعلم الكيفية التي يؤثر فيها على الأطفال أو على النساء الحوامل. ونحن نعلم أنه من الممكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بالفيروس وأن ينقلوه للآخرين بالعدوى، ويرجح أن تكون شدة المرض أكبر عند المسنين و/أو الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى أصلاً.

ثمة تقارير بشأن متلازمة أعراض التهابية نادرة، ولكنها خطيرة، تصيب عدة أجهزة من أجهزة الجسم وتؤثر على الأطفال والمراهقين، ومن المحتمل أنها مرتبطة بكوفيد-19. ويمكن أن تتضمن الأعراض السريرية، ولكن ليس حصراً: خُمى مستمرة؛ طفح جلدي؛ احمرار بالعينين؛ تورم و/أو احمرار في الشفتين واللسان واليدين والقدمين؛ مشاكل في الجهاز الهضمي؛ انخفاض ضغط الدم؛ ضعف تدفق الدم إلى الأعضاء؛ وعلامات التهاب أخرى.

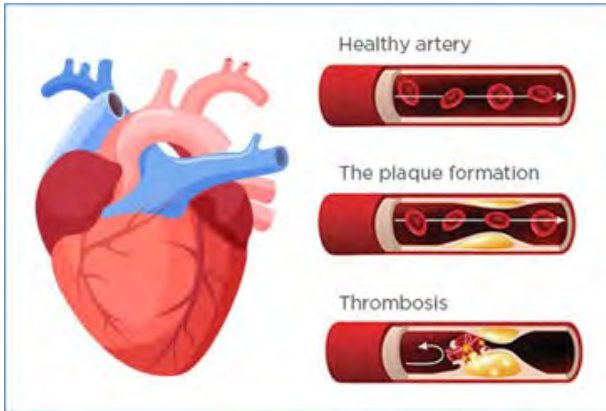
وأظهرت الفحوصات أن العديد من هؤلاء الأطفال مصابون بكوفيد-19. ولكن من غير المقطوع به ما إذا كانت عدوى كوفيد-19 هي التي تؤدي إلى هذه الأعراض المرضية. ولغاية الآن، تم الإبلاغ عن معظم هذه الحالات في أمريكا الشمالية وأوروبا. ولا نعلم لغاية الآن ما إذا كانت هذه الحالات موجودة في مناطق أخرى من العالم لكن لم يتم التعرف عليها.

وإذا ظهرت هذه الأعراض على الطفل فيجب اصطحابه للحصول على رعاية طبية، فالتشخيص والعلاج المبكران يتسمان بأهمية حاسمة، إذ تشير التقارير الأولية إلى أن معظم المصابين يستجيبون للعلاجات المضادة للالتهابات.

قد يتضرر الأطفال أكثر من غيرهم بالإجراءات المتخذة للسيطرة على تفشي كوفيد-19، من قبيل إغلاق المدارس وإجراءات التباعد الاجتماعي. ويجب إبلاء انتباه خاص لمنع التبعات السلبية على الأطفال وتقليصها إلى أقصى حد ممكن.

ما هو مرض تصلب الشرايين

د.ص.فاطمة علي



يقصد بتصلب الشرايين هو الحالة المرضية الناتجة عن زيادة نسبة البروتين الدهني قليل الكثافة في الدم أي يزيد عن 160 مللجرام / ديسيلتر، وبالتالي يؤدي إلى تراكمه في الشرايين مما يتسبب في تضيقها بالتدريج مما يمنع مرور الدم بسهولة مما يؤثر بالنتيجة على تغذية عضلة القلب والإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان ، وسنعرفكم في هذا المقال على مرض تصلب الشرايين وأسبابه وأعراضه وطرق علاجه.

أعراض تصلب الشرايين

- الإحساس بألم شديد في الصدر وذلك نتيجة نقص التروية الدموية لعضلة القلب.
- وجود اختلاف في قياس ضغط الدم بين ضغط أسفل الساق وضغط الساعد للطرف العلوي.

أسباب مرض تصلب الشرايين

- ارتفاع معدل الكوليسترول الضار وترسبات الكالسيوم في الدم وذلك نتيجة تناول الأطعمة الغنية بالدهون والتي تحتوي على دهون حيوانية مثل: القشطة والزبدة والسمن البلدي.
- قلة ممارسة التمارين الرياضية والتوجه للنوم بعد تناول الطعام مما يؤدي إلى إجهاد عضلة القلب.
- ضغط الدم المرتفع والذي يزيد خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين.
- التدخين بشكل مستمر.
- الانفعالات العصبية والتوتر والإجهاد الفكري الشديد .
- البدانة المفرطة تعدّ أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بمرض تصلب الشرايين وأمراض القلب.
- العوامل الوراثية.
- الإصابة بمرض السكري.

أماكن حدوث تصلب الشرايين

- الأمعاء مما يتسبب في موت أجزاء منها.
- الأطراف مثل الساقين مما يؤدي إلى إصابتها بالغرغرينا.
- الدماغ حيث يصاب بالسكتة الدماغية.
- القلب حيث يصاب بالعديد من أمراض القلب.

كيفية تشخيص مرض تصلب الشرايين

- فحص معدل البروتين الشحمي مرتفع الكثافة ومنخفض الكثافة حيث يوفر معرفة النوع الأول الحماية من خطر الإصابة بهذا المرض.
- استعمال جهاز التشخيص المقطعي.
- إجراء فحوصات للتأكد من أداء الكليتين والكبد.
- الخضوع لتصوير نووي إشعاعي من أجل التعرف على أمراض الشريان التاجي، وذلك عن طريق حقن المريض بمادة مشعة والتي تنتشر في عضلات القلب.
- قياس معدل الكوليسترول والدهون في الجسم وذلك عن طريق أخذ عينة من الدم وتحليلها.
- استعمال آلة مرسمة كهربائية لمعرفة أي خلل يعاني منه القلب.

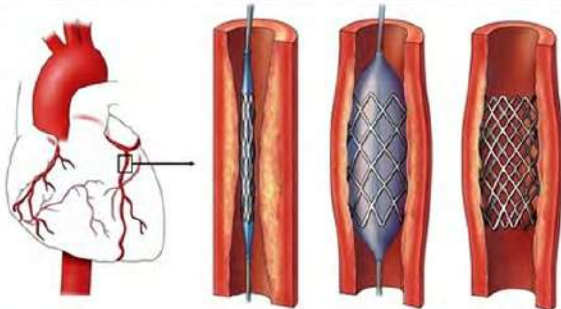
علاج مرض تصلب الشرايين

1. علاج مرض تصلب الشرايين بالعقاقير الطبية:

- تناول العقاقير الطبية المتخصصة لخفض نسبة الكوليسترول المرتفع.
- تناول العقاقير الطبية مانعة تخثر الدم.
- تناول العقاقير الطبية التي تعرف باسم (حاصرات بيتا) والتي تخفض ضغط الدم المرتفع وتقلل سرعة ضربات القلب.
- تناول مدرات البول.
- تناول العقاقير الطبية التي تعالج مرض السكر والذي يعتبر أحد الأمراض المؤدية للإصابة بمرض تصلب الشرايين.
- تناول مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين.

2. علاج مرض تصلب الشرايين بالتدخلات الجراحية:

- الخضوع لعملية استئصال بطانة الشريان.
- الخضوع لعمليات إذابة الجلطة الموجودة في الأوعية الدموية.
- الخضوع للقسطرة وتركيب الدعامات.



الوقاية من مرض تصلب الشرايين

- علاج مرض السكري.
- التوقف عن التدخين.
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه.
- خسارة الوزن الزائد.
- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الزبدة والبيض والحلويات.
- ممارسة التمارين الرياضية مثل السباحة والمشي.
- علاج مشاكل الكلى.
- علاج مرض ضغط الدم المرتفع.

قصة دواء



د.ص. مشتاق مدحت محمد
مسؤول شعبة الصيدلة - مستشفى هيت العام
دائرة صحة الانبار

كيف يمكننا الاستفادة من التاريخ في الممارسة العلاجية والرعاية الصحية؟
هل يمكن للماضي أن يقدم دروساً للحاضر الذي نعيشه ويرشدنا إلى المستقبل الذي نتطلع له؟
ببساطة ، هل يمكن أن يعلمنا التاريخ ماذا نفعل؟
حسناً ، سنناقش في هذا المقال (قصة دواء) دروساً من الماضي والذي أفرزت بالفعل ما يجب القيام به وما
لا يجب فعله لتحسين سلامة المريض و حماية المجتمع

في حقبة ما بعد الحرب العالمية الثانية أزداد استخدام المهدئات والحبوب المنومة بين سكان أوروبا للتغلب على الأرق والقلق وضغوط العمل . مما تسبب بازدياد الطلب على المهدئات بنسبة أعلى في بعض الأسواق الأوروبية دون غيرها وخصوصا المانيا التي عانت بشكل كبير من نتائج هذه الحرب المدمرة وقسمت البلد الى شطرين (المانيا الغربية والمانيا الشرقية) عام 1949 .

لذلك تم تسويق دواء ال (الثاليدومايد) من قبل شركة ((Chemie Grünenthal كبدل آمن وفعال لمجموعة أدوية الباربيتال التي تسبب الادمان عند الاستخدام لفترة طويلة والموت بسبب الجرع الزائدة.



أصبح الثاليدومايد بحلول عام 1960 المهدئ الرائد في البلاد ، والذي تناوله ما يقدر بنحو 700,000 ألماني من جميع الأعمار كعلاج للأرق والإجهاد في مكان العمل .
وكذلك تم استخدامه كمهدئ لتهدئة الأطفال الذين يعانون من المغص وكطارد للغازات مما اكسبه لقب "جليسة الأطفال في ألمانيا الغربية".
الثاليدومايد المهدئ الوحيد غير الباربيتال المعروف في ذلك الوقت ، وبذلك اكتسب شعبية كبيرة .



بدأ طبيب الأطفال تحقيقاته الخاصة وتعاون في النهاية مع كارل هيرمان ، الذي كان قد بدأ للتو حياته المهنية كمحام ، لذلك تجولوا في جميع أنحاء شمال ألمانيا في سيارة فولكس فاجن القديمة الخاصة بالمحامي الشاب ، بحثاً عن المزيد من الأطفال وفي ذلك الوقت، غالباً ما كان يتم إخفاء الأطفال المعوقين بعيداً عن الأعين ولا يتم الحديث عنهم ، لهذا السبب كان كارل هيرمان يحمل معه دائماً صورة ابنه جان ذو اليدين القصيرتين لكي يريها للعوائل لدفعهم للتكلم ، وعندما كانوا يجدون عائلة بها طفل مشوه، كان الدكتور لينز يسأل بشكل روتيني عما إذا كان بإمكانه إلقاء نظرة على خزانات الأدوية ، وفي كل مرة كان يجد منتجاً يحتوي على الثاليدومايد .

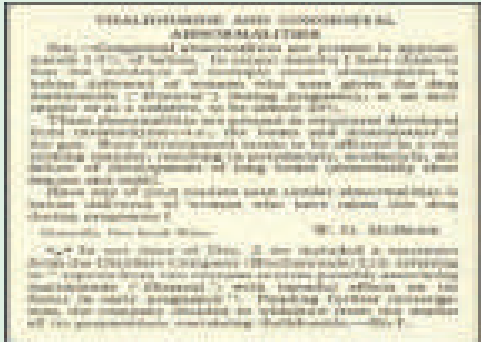
حدد الدكتور لينز 46 امرأة أنجبن أطفالاً يعانون من تشوه في الأطراف و 300 امرأة أخرى أنجبن أطفالاً عاقين ، حيث كشف التاريخ التفصيلي لكل منهن أن 41 من 46 امرأة مصابة بأطفال مشوهين قد تناولن عقار الثاليدومايد ، في حين لم تتناول أي من المجموعة الأخرى الدواء .

وفي 15 نوفمبر 1961 ، اتصل لينز هاتفياً بالشركة المنتجة وطلب إخراج الدواء من السوق ؛ رفضت الشركة ذلك ، قائلة إن الخطر لم يثبت وان الدواء آمن ، بعد يومين أي في 17 نوفمبر 1961، ارسل الدكتور لينز رسالة خطية للشركة المنتجة تبين الملاحظات و النتائج التي توصل إليها وكذلك لم يتلق اي رد .



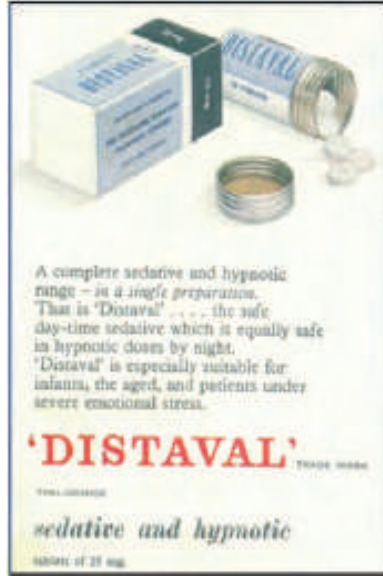
وبعدها بيومين أي في 19 نوفمبر 1961 قدم نتائج وملاحظاته في مؤتمر طب الأطفال في دوسلدورف، وتأكيد حوله الثاليدومايد وانه السبب في زيادة عدد المواليد الذين يولدون بأطراف مشوهة في جميع أرجاء ألمانيا .

وفي الطرف الاخر من العالم وتحديدا في مستشفى كراون ستريت للنسائية والتوليد في استراليا ... لاحظت الممرضة بات سبارو ولادة عدة اطفال بأطراف مشوهة خلال فترة وجيزة وان معظم الامهات ان لم يكن كلهن هن مريضات الدكتور وليام مكبرايد وانه الطبيب الوحيد الذي كان يصف لهن دواء الثاليدومايد على العكس من الاطباء الاخرين الذين لم يكونوا يصفونه لمريضاتهم.



أخبرت الممرضة بات سبارو دكتور مكبرايد بالأم، في البداية رفض الدكتور مكبرايد ربط الدواء بالأطفال الذين يولدون مشوهين ولكن بعدها بأيام تمت ولادة طفلين آخرين مشوهين وبأطراف مشوهة ، عندئذ قام دكتور مكبرايد بالاتصال ب Distillers الشركة صاحبة الترخيص في توزيع الدواء في المملكة المتحدة وأستراليا ونيوزيلندا ، وقامت الشركة بتجاهل تحذيرات مكبرايد واستمرت بالقول أنه دواء واعد وأمن وفعال ، الأمر الذي دفع مكبرايد للرسالة

رسالة لمجلة لانست الطبية العالمية يطرح فيها ملاحظاته حول الثاليدومايد موجهة سؤالاً للمجلة وللمجتمع الطبي : (هل لاحظ اي من قرائكم ولادات غير طبيعية ومشوهة لنساء اخذن الدواء اثناء فترة الحمل؟) ، بعدها توالت التقارير والابلاغات حول حدوث ذلك في اكثر من بلد واكثر من قارة.



وفي أعقاب الحرب شجعت الحكومات على زيادة الأنجاب وذلك لزيادة عدد المواليد والسكان لأجل النهوض ببلدانهم اقتصادياً و لتعويض الخسائر البشرية ونقصان عدد السكان بسبب الحرب لذلك أزدادت أعداد النساء الحوامل في الفترة التي أعقبت الحرب.

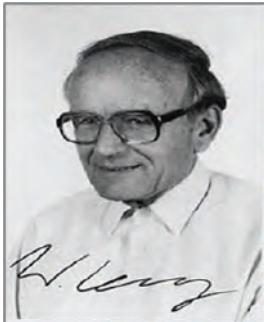
وبسبب خصائص الثاليدومايد المضادة للقىء والتي جعلته علاجاً شائعاً للنساء الحوامل اللاتي يعانين من غثيان الصباح مما أدى الى ازدياد الطلب على الدواء لدى النساء الحوامل.

وكانت الإعلانات والمزاعم من الشركة المصنعة ((Chemie Grünenthal عن الدواء بأنه آمن وفعال لدى النساء الحوامل ساهمت بازدياد الطلب عليه، وخلال هذه الفترة لم يكن استخدام الأدوية أثناء الحمل خاضعاً لرقابة صارمة، ولم يتم اختبار الأدوية بشكل شامل بحثاً

عن ضرر محتمل للجنين ومنذ طرح الدواء سنة 1957 في ألمانيا قامت الشركة المصنعة بتسويق الدواء بقوة ليس في ألمانيا وحدها بل في جميع انحاء العالم حيث قامت شركة Chemie Grünenthal ووكلائها المرخصين بالتوزيع بتسويقه في أكثر من 47 دولة وتحت أسماء تجارية مختلفة وبأشكال صيدلانية مختلفة. لم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى بدأت الشركة المنتجة ووكلائها يتلقون تقارير حول الآثار الجانبية للثاليدومايد مثل

الآلاف من الحالات الموثقة لتلف الأعصاب وتقارير عن أطفال ولدوا بتشوهات. وبدلاً من سحب دواء الثاليدومايد من السوق ، استمرت ((Chemie Grünenthal في طمأنة الأطباء والصيدلة والمرضى بأن عقاقيرهم آمنة ، وتم جني أرباح أعلى وأعلى و أستمرت النساء الحوامل في تناوله.

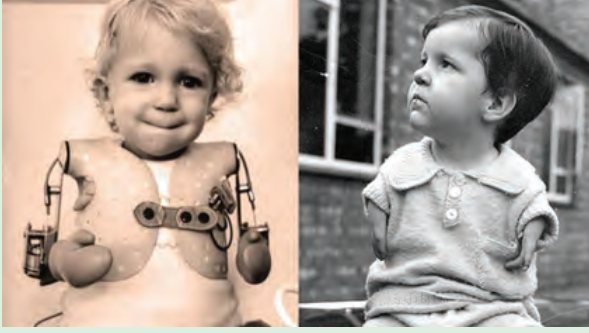
الدكتور فيدوكيند لينز



هو طبيب اطفال كان محاضراً في مستشفى جامعة هامبورغ وكبير الأطباء في عيادة الأطفال بجامعة هامبورغ، وهناك رأى عدداً قليلاً من الأطفال الذين ولدوا بأطراف مشوهة خلال النصف الأول من عام 1961، لكنه اعتقد في ذلك الوقت أن هذه التشوهات ناتجة عن طفرات جينية.

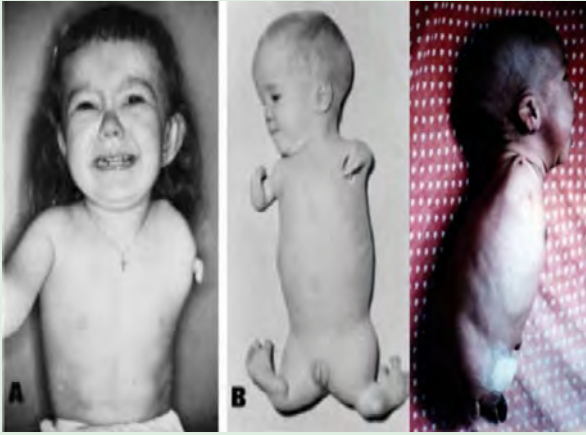
تغير مسار قصة الثاليدومايد بشكل كبير في يونيو 1961، عندما جاء زوجان شابان، (كارل وهيلينز) لرؤية الدكتور لينز وطلبوا منه إلقاء نظرة على طفلهما (جان) البالغ من العمر ستة أسابيع، المولود بذراعين قصيرين وأصابع مفقودة.

في البداية اعتقدت العائلة أن تشوهه أبنهما ناتج عن طفرة جينية ولكن قبل أسابيع قليلة فقط، أنجبت شقيقة كارل ابنة تعاني من تشوهات مماثلة، وكذلك سمعوا عن عدة حالات أخرى لولادة اطفال مشوهين، هنا توصل كارل وزوجته هيلينز إلى استنتاج بأنه لا بد من وجود سبب آخر لتلك التشوهات الخلقية !!!! كذلك تولدت الشكوك لدى الدكتور لينز بخصوص الدواء لأنه كان يعلم أن تراكم العديد من الحالات في مثل هذا الوقت القصير أمر غير عادي للغاية.



ونتيجة لكل هذا تم سحب الدواء بحلول بداية 1962 من كل أرجاء العالم ، حيث تسبب بإجهاض عشرات الآلاف من الأطفال وولد ما لا يقل عن 10,000 طفل بتشوهات شديدة في جميع أنحاء العالم ، كان لدى العديد منهم أذرع أو أرجل قصيرة ، أو ليس

لديهم أذرع أو أرجل على الإطلاق او مايعرف طبياً بـ (Phocomelia) كان العديد منهم مكفوفين أو أصيبوا بالصمم ، أو أصيبوا بأضرار بالغة في أدمغتهم أو أعضائهم. مات الآلاف عند الولادة أو بعدها بفترة وجيزة ، ولم يبق على قيد الحياة سوى حوالي 5000. كل هذا تسبب في معاناة لا توصف لآلاف للأطفال الناجين المشوهين ولعائلاتهم والى يومنا هذا.



لعب المحامي كارل هيرمان دوراً أساسياً في القضية التي رفعتها عائلات الضحايا وجلب أخيراً بعض العدالة والتعويضات لضحايا الثاليدومايد.

لم يستسلم كارل أبداً على الرغم من أن الجميع أخبره أنه لا توجد طريقة لحل مشكلة أطفال الثاليدومايد. لقد بنى الحل بنفسه ، مثل أكثر من 700 من ضحايا مرض الثاليدومايد وأثار أكبر دعوى جنائية في ألمانيا منذ محاكمات نورمبرج ، محققاً أكبر تعويض تم دفعه حتى ذلك التاريخ في التاريخ القانوني الألماني.

نتيجة لهذه الكارثة، قامت العديد من البلدان حول العالم أيضاً بإجراء تغييرات مهمة على قوانين تصنيع وتسجيل وسلامة الأدوية الخاصة بها على أمل ألا يحدث شيء مثل هذا أبداً في المستقبل .

على المستوى الدولي تم إنشاء منظمات ومراكز وهيئات دولية مهمة مثل البرنامج العالمي لمراقبة الأدوية التابع لمنظمة الصحة العالمية في جنيف - سويسرا ومركز اوبسالا لمراقبة سلامة الأدوية في السويد ووكالة الأدوية الأوروبية في أمستردام - هولندا.

وعلى المستوى المحلي تم إنشاء مراكز لليقظة الدوائية ومراقبة سلامة الأدوية في كل بلد من بلدان العالم حيث وصلت البلدان المشاركة في البرنامج العالمي لمراقبة الأدوية التابع لمنظمة الصحة العالمية الى أكثر من 140 بلد يتمتع بكامل العضوية ومنها بلدنا الحبيب العراق.

حيث انضم العراق للبرنامج في 2010/11/3 وكان العضو رقم 102 وبعدها بشهرين تم انشاء المركز العراقي لليقظة الدوائية في 2010/12/31 كمركز تابع لدائرة الامور الفنية في وزارة الصحة وعدة مراكز فرعية في كل دوائرها الصحية في كل المحافظات وكذلك وحدات لليقظة الدوائية في كل المستشفيات وقطاعات الرعاية الصحية المنتشرة في كل مكان.





الصناعة الدوائية في العراق بين الواقع و الطموح

د.ص. عدي محي المعموري
مدير مصنع الكندي للصناعات الدوائية

تعد الصناعة الدوائية احدى الصناعات الرائدة في دول العالم المتقدم لما لها من علاقة وثيقة بصحة الشعوب من جهة و بالجانب الاقتصادي للدولة بصورة عامة ، وعندما نسمع اسم الدواء يخطر ببالنا بعض المفاهيم الاخرى مثل المرض و المريض و العلاج و المستشفى ... الخ ، لذلك يجب ان نعرف ان صناعة الادوية من الصناعات الكيميائية التي تقوم على الابتكار و انتاج الادوية الجديدة و بيعها و توزيعها في الاسواق المختلفة.

من خلال ما تقدم يمكننا ان نعرف الصناعة الدوائية بأنها الصناعة الكيميائية المتخصصة في صناعة الدواء و التي ترتبط بالمرض و المريض و العلاج و لها اهمية بالغة لان الدواء يعتبر من ابرز الوسائل الطبية في عملية علاج المريض .

أهمية الصناعة الدوائية :

1-الاهمية الصحية :

يمثل قطاع صناعة الادوية واحداً من اهم قطاعات الصحة و الرعاية الطبية و حينما تتقدم البلدان في مجال ابتكار الدواء و انتاجه يمكن علاج اكثر المرضى المواطنين محلياً و بذلك تسجل الدول نسبة عالية في مجال تحسن الواقع الصحي ، و هذا ما يبين اهمية صناعة الادوية من الناحية الصحية .

2-الاهمية الاقتصادية :

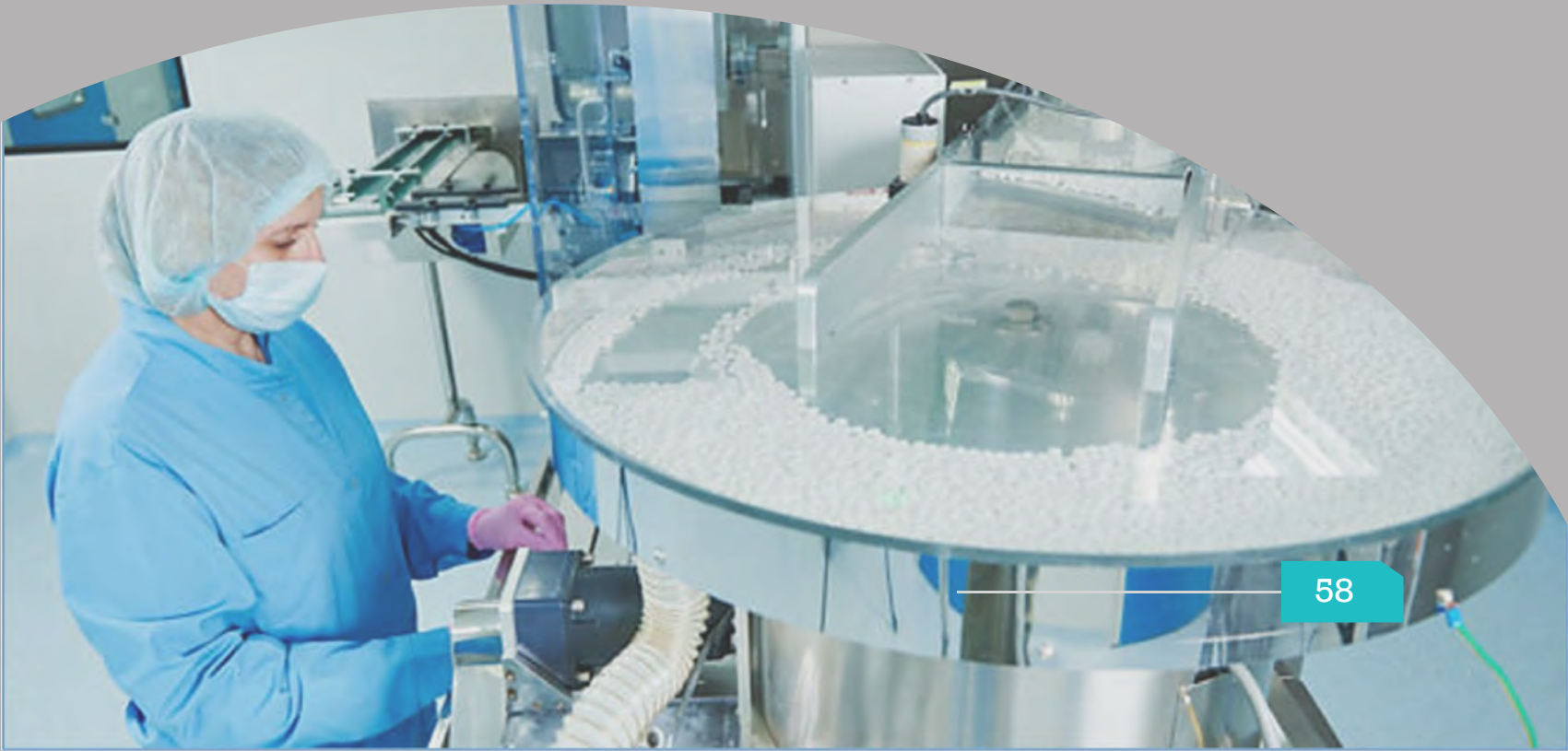
تعتبر صناعة الادوية صناعة ذات ربح ومورداً من موارد الدخل خاصة للبلدان مرتفعة الكثافة السكانية ، حيث توجد الحاجة للمنتج و يوجد المستهلك ، وعليه فإن صناعة الدواء استثمار مضمون النتائج و ذو ربحية عالية جداً مقارنة بالعديد من الصناعات الاخرى فمثلاً بلغت إيرادات شركة جونسون اند جونسون 56.1 مليار دولار و بلغت إيرادات شركة فايزر 51.75 مليار دولار عام 2020 وهي إيرادات عالية جداً اذا ما قورنت بعائدات صناعات اخرى .

3-الاهمية العلمية :

تدعم الصناعة الدوائية عمليات البحث العلمي و التطوير و الابتكار ، وعندما يواجه العالم مرضاً جديداً يبرز دور الصناعات الدوائية في مجال البحوث العلمية ، ونشعر بأهمية وعظم الدور الذي تلعبه هذه الشركات للحصول على الادوية في سبيل علاج مرض ما ، وهذا ما شهدناه و شعرنا بأهميته منذ بدء انتشار جائحة كورونا ولغاية اليوم .

يعتبر قطاع الصناعة الدوائية في العراق قطاعاً ضعيفاً مقارنة بالدول المجاورة وبلدان العالم ، حيث تبلغ قيمة سوق الصناعة الدوائية في العراق اليوم حوالي 3.5 - 4 مليار دولار بنسبة حوالي 10-15 % سنوياً ، اما عدد مصانع الادوية فقد بلغ (20) مصنعا حتى نهاية عام 2021 ، ولا تزال تلك المصانع لا تغطي سوى 20 % من الاحتياج المحلي ، بالرغم من اتخاذ وزارة الصحة والبيئة اجراءات عدة تهدف الى دعم و تشجيع الصناعة الدوائية ، حيث شملت تلك الاجراءات منع استيراد (23) مادة دوائية من خارج البلاد ، كونها تنتج محلياً ، لا سيما ان هذا الاجراء يعطي فرصة لترويج المنتج المحلي داخل البلد ، وقد ارسلت الوزارة تعميماً الى المنافذ الحدودية لمنع دخول تلك المواد الى البلاد ، الا ان المؤشرات تشير الى غير ذلك في بعض الاحيان ، ولازال الدعم مطلوباً من وزارة الصحة للصناعة الدوائية حيث من الممكن تقديم تسهيلات اكثر و في جوانب متعددة أسوة بما هو حاصل في دول عربية اخرى .

من جانب آخر و رغم الزيادة الهائلة في اعداد الصيادلة الا ان الصناعة الدوائية العراقية لا زالت بحاجة الى الكوادر الصيدلانية الكفوءة و المدربة على اسس التصنيع الجيد و المعتمد عالمياً ، وهذا ما يقع على عاتق نقابتنا للتنسيق مع وزارة الصحة لاعتماد التدرج الموازي في المصانع الدوائية لخلق تلك الكوادر ، كما نأمل ان تتقدم الصناعة الدوائية في البلد خلال السنوات الخمس القادمة ولو بنسبة بسيطة تحقيقاً للاكتفاء الذاتي من جهة ولتوفير فرص عمل تخصصية لجمهور الصيادلة من جهة اخرى والاهم هو الخطوة الاولى في هذا الاتجاه حيث أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة .



تناول السمك يعزز الصحة



د.ص. مها علي

للسمك العديد من الفوائد الصحية المختلفة ، كما أن أخصائي التغذية يدعون لتناوله بشكل منتظم ، فما هي أهم الاكتشافات حول ذلك.

كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره ؛ فالأسماك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا 3.

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا 3 وتحسين الصحة العقلية والنظر.

حالياً أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بأوميغا 3 أنه يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويعزز من صحة الإنسان.

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف 240,729 رجلاً و180,580 امرأة لمدة 16 عامًا ، ووجدوا أن 54,230 رجلاً و30,882 امرأة قد توفوا خلال الدراسة.

وأفاد الباحثون أن المشتركين من الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة 9% تقريباً ، إضافة إلى :

- انخفاض حوالي 10% بالوفاة نتيجة أمراض القلب.
- انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 6%
- انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي بنسبة 20%
- انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة 37%.

أما بالنسبة للنساء فكانت النتائج كالتالي:

- انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 10%
- انخفاض خطر الوفاة بالزهايمر بنسبة 38%

وأكد الباحثون أنه للتمتع بفوائد تناول السمك يجب عدم طهيه بطريقة القلي وإنما اتباع انماط الطهي الأخرى المعروفة للجميع .



عملية قص المعدة ما بين الفوائد والأضرار

د.ص. محمد محسن

تستخدم عملية قص المعدة لعلاج السمنة والتخلص من الوزن الزائد ، ولمن يريد التعرف عن هذه العملية عن قرب ؛ إليكم كل ما يتعلق بها من حيث الفوائد والأضرار .
قد يعاني الكثيرون من السمنة المفرطة مما قد يسبب لهم العديد من المشكلات الصحية الخطيرة الأمر الذي يضطرهم للخضوع إلى عملية قص المعدة من أجل التخلص من الوزن الزائد والتمتع بالجسم المثالي .

ما هي عملية قص المعدة؟

عملية قص المعدة هي تقنية جراحية تستخدم للمساعدة في فقدان الوزن الزائد وذلك من خلال إحداث تغيير في حجم المعدة حتى يشعر الشخص بالشبع بشكل أسرع وبالتالي تناول كميات أقل من الطعام .
تتطلب هذه الجراحة إجراء تغييرات جذرية في العادات الغذائية اليومية حيث يوصى بها فقط للمرضى الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة المفرطة .

من هم المرشحون لعملية قص المعدة؟

الأشخاص الذين يمتلكون القدرة الجسدية والنفسية والصحية والذين يعانون من السمنة بأنواعها هم المرشحون لهذا الإجراء إليكم التفاصيل :

1. وجود الإرادة والقدرة النفسية :

بالرغم من أن هذه العملية تتضمن تغيير في حجم المعدة إلا أنها تعتمد أيضًا بشكل أساسي على مدى اتباع نظام غذائي صحي خالي من الدهون بعد العملية ، لذا فإن الطبيب سيكون بحاجة إلى التأكد أولًا من مدى قدرتك النفسية للتحكم وتغيير عاداتك الغذائية اليومية بعد إجراء عملية قص المعدة .

2- معرفة مقدار كتلة الجسم :

يمكن أن تكون جراحة قص المعدة خياراً لك إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك على النحو الآتي :
• مؤشر كتلة الجسم لديك BMI 40 أو أكبر، مما يعني أنك تعاني من السمنة المفرطة .
• مؤشر كتلة جسمك من 35 إلى 39.9 (سمنة) ، وتعاني أيضاً من مشكلات صحية خطيرة تتعلق بالوزن مثل :
داء السكري من النوع 2، وارتفاع ضغط الدم أو انقطاع النفس أثناء النوم .
• مؤشر كتلة جسمك من 30 إلى 34، وتعاني من مشكلات صحية خطيرة تتعلق بالوزن مثل: ارتفاع نسبة الكوليسترول وأمراض القلب والسكتة الدماغية والعقم .

3. معرفة مدى القدرة الجسدية :

مؤشر كتلة الجسم وحده لا يكفي لتأهيلك لعملية قص المعدة، فمن المحتمل أن يطلب الطبيب إجراء اختبارات أخرى للتأكد من قدرة جسديك على إجراء الجراحة وهي تشمل ما يأتي :

- اختبارات الدم.
- اختبار الغلوكوز في الدم.
- فحص مستويات الدهون.
- اختبارات وظائف الكلى والكبد.
- اختبار الغدة الدرقية.

كيف يتم إجراء عملية قص المعدة؟

تجري عملية قص المعدة تحت التخدير العام وهذا يعني أنك لن تشعر بأي ألم أثناء الجراحة ليقوم بعدها الطبيب بالخطوات الآتية :

1. استخدام بعض الأدوات الدقيقة لإزالة جزء من معدتك من خلال إجراء شقوق كبيرة تقليدية في البطن.
2. إنشاء كم ضيق عن طريق تدبيس المعدة بشكل عمودي وإزالة الجزء المنحني الأكبر منها .

كم تستغرق الجراحة ؟

تستغرق الجراحة من 60 إلى 90 دقيقة بشرط ألا تواجه أي مشكلات أثناء الجراحة.

ما هو المتوقع بعد عملية قص المعدة؟

بعد عملية قص المعدة قد تخسر ما يقدر بـ 85% من معدتك وهذا يعني أنك لا تستطيع أن تأكل أكثر من 2-5 أوقيات من الطعام وهذا الأمر الذي يحتم عليك اتباع نظام غذائي خاص يحتوي على الشروط الآتية :

- غني بالسوائل غير المكرنة وخالية من السكر للأيام السبعة الأولى .
- يحتوي على طعام مهروس لأول 3 أسابيع .
- يحتوي على الأطعمة العادية بعد نهاية 4 أسابيع من الجراحة لكن بكميات محددة .
- من جهة أخرى قد يوصي طبيبك بتناول المكملات الغذائية الغنية بالفيتامينات لضمان حصولك على العناصر الغذائية التي تحتاجها .

فوائد عملية قص المعدة؟

- قد تجني بعض الفوائد الصحية والجمالية من هذه الجراحة مثل :
- فقدان ما بين 40% إلى 70% من الوزن الزائد في السنة الأولى بعد الجراحة.
- التخلص من العديد من الأمراض المرتبطة بالسمنة.
- الشعور بالراحة النفسية والثقة بالنفس.

ما هي الآثار الجانبية لعملية قص المعدة؟

- قد تتعرض لمجموعة من الآثار الجانبية المرتبطة بالجراحة نفسها والتخدير العام وتشمل :
- ردود الفعل التحسسية للأدوية المستخدمة في التخدير العام.
- صعوبة في التنفس.
- احتمالية الإصابة بالعدوى أو الإنتان.
- احتمالية حدوث جلطات الدم التي يمكن أن تنتقل إلى الرئتين.
- زيارة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبات القلبية أثناء الجراحة.
- تهيج وتلف أعصاب المعدة بعد الجراحة.
- التسرب في موقع تدبيس المعدة.
- وأخيراً نتمنى للجميع صحة ورشاقة دائمتين بعملية قص المعدة أو بدونها .





جرثومة المعدة Helicobacter pylori

د.ص. سامر أحمد

لا تظهر على معظم الأشخاص أي أعراض تدل على الإصابة بجرثومة المعدة أو بكتيريا (الملوية البوابية) باللاتينية (*Helicobacter pylori*)، وبالرغم من عدم معرفة سبب ذلك، إلا أنه يُعتقد أن بعض الأفراد يُولدون بمناعة قادرة على مقاومة تأثير هذه البكتيريا السلبي، وفي حال ظهور الأعراض قد تشمل ألاماً والتهاباً في المعدة وعسر في الهضم وآلام في أعلى البطن وشعوراً بالحرقنة وقد تسبب أحياناً قروحاً مؤلمة في الجهاز الهضمي العلوي، ويعود السبب في ذلك كله إلى أن هذه الجرثومة تدمر أنسجة المعدة والجزء الأول من الأمعاء الدقيقة المعروف بالاثني عشري (*Duodenum*) ويمكن وصف الألم بمزيد من التفصيل كما يلي :

توقيت الألم :

تحدث هذه الآلام بعد الأكل بساعتين أو ثلاث ساعات، ويمكن أن يشعر المصاب بالألم في منتصف الليل عندما تكون المعدة فارغة.

مدة الألم :

يكون الألم في العادة بسيطاً ويستمر لعدة أيام أو أسابيع، ثم يختفي ويعاود الظهور في وقت آخر.

اختفاء الألم :

يبدأ الألم عادة عند أخذ المريض لبعض الأدوية التي تخفف نسبة الحمض في المعدة مثل مضادات الحموضة.

التقيؤ والغثيان :

تسبب جرثومة المعدة تهيجاً في المعدة مما يؤدي إلى الغثيان، وهو اضطراب وعدم ارتياح في المعدة غالباً ما يسبق التقيؤ، والتقيؤ هو حركة قوية إرادية أو لا إرادية لتفريغ محتويات المعدة من الفم، وقد يصب التقيؤ الدم أو قد تظهر حبوب صغيرة تشبه حبوب القهوة المطحونة.

أعراض ثانوية لجرثومة المعدة :

من الأعراض التي تسببها أيضاً جرثومة المعدة التجشؤ المفرط، الانتفاخ، حرقنة المعدة، الحمى، فقدان الشهية، فقدان الوزن المفاجئ وعدم الشعور بالجوع.

متى تجب زيارة الطبيب :

تجدر مراجعة الطبيب في حال ملاحظة أي مما يلي :

1. وجود دم أو تغير لون البراز إلى الأسود.
2. صعوبة في التنفس.
3. دوار أو إغماء.
4. الشعور بالتعب والإرهاق دون بذل مجهود.
5. شحوب لون الجلد.
6. احتواء التقيؤ على الدم أو ظهوره بشكل القهوة المطحونة.
7. آلام حادة ومزمنة في المعدة.

يجدر طلب المساعدة الطبية فوراً في الحالات الآتية:

1. ألم البطن المستمر.
2. صعوبة في البلع.

يجدر التنويه إلى أهمية استشارة الطبيب ومراجعته، نظراً لأنّ الأعراض قد تتشابه مع حالات مرضية أخرى، وهذا ما يستدعي من الطبيب تحديد التحاليل اللازمة للكشف عن هذه الجرثومة، واتباع تعليماته للتأكد من إجراء التحليل بالطريقة السليمة.

ما هي الأدوية التي تؤثر على تحليل جرثومة المعدة؟

يجب الاستفسار من الطبيب المختص لمعرفة طريقة التحليل الذي سوف يتم إجراؤه؛ حيث إنّ جميع طرق التحليل لا تحتاج للصيام قبل إجرائها باستثناء التنظير الذي يتطلب صياماً لمدة 12 ساعة.

ما هي طرق تحليل جرثومة المعدة؟

1. تحليل البراز.
2. اختبار التنفس أو كما يُعرف بفحص الزفير باليوريا (Urea breath tests)
3. التنظير (endoscopy)
4. فحص الدم.

هل توجد أدوية تؤثر في نتيجة تحليل جرثومة المعدة؟

نعم ؛ وهي كما يلي :

1. مثبطات مضخة البروتون (Proton Pump Inhibitors)

ومن الأمثلة عليها: الأيزومبرازول (Esomeprazole) والأومبرازول (Omeprazole) واللانسوبرازول (Lansoprazole)، ويجب التوقف عن تناول هذه الأدوية لمدة أسبوعين على الأقل قبل إجراء تحليل البراز أو اختبار التنفس أو التنظير.

2. حاصرات الهستامين (H2-receptor antagonist)

ومن الأمثلة على هذه الأدوية: السيميتيدين (Cimetidine)، والفاموتيدين (Famotidine) والرانيتيدين (Ranitidine)، ويجب وقف أخذ أي من هذه الأدوية لمدة أسبوعين على الأقل من إجراء اختبار التنفس أو التنظير.

3. المضادات الحيوية

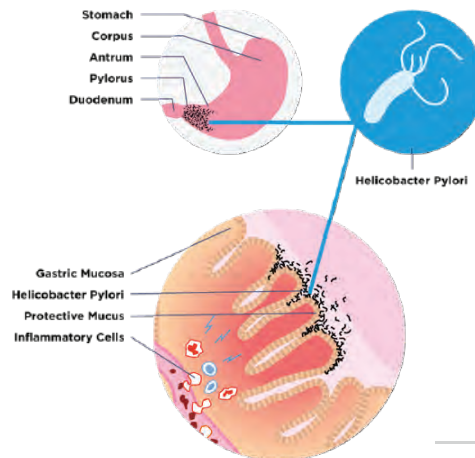
والتي يتطلب وقفها لمدة أربعة أسابيع على الأقل قبل إجراء تحليل البراز أو اختبار التنفس أو التنظير.

4. البيزموث سبساليسيلات (Bismuth subsalicylate)

يجب وقف أخذه لأسبوع أو أسبوعين قبل إجراء تحليل البراز أو اختبار التنفس أو التنظير.

ماذا عليك أن تفعل إذا كنت تأخذ أيًا من الأدوية المذكورة قبل التحليل؟

عليك إخبار طبيبك باسم الدواء وفترة تناوله وفي حال وجد الطبيب أنه من الآمن وقف العلاج لإجراء التحليل فعليك إيقافه، أمّا في حال وجب عليك إتمام فترة العلاج فسوف يتم تأجيل التحليل حتى انتهاء تأثير الدواء على النتيجة.



الغذاء والدواء الأمريكية توافق على استخدام علاج الايدز للأطفال

د.ص.ماهر أحمد



وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مبدئياً على إعطاء دواء الـ Biktarvy للأطفال الأصغر سناً المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة ، حيث تمت الموافقة على إعطاء الجرعة المنخفضة للدواء للأطفال الذين يزنون ما لا يقل عن 14 كجم (30 رطلاً) إلى 25 كجم (55 رطلاً).

ويتكون دواء الـ Biktarvy من ثلاثة أدوية معتمدة لعلاج فيروس نقص المناعة المكتسبة ، وهي-Bictegra, Emtricitabine, Tenofovir vir, وقد تمت الموافقة عليه بداية لعلاج البالغين الذين تم التحكم والسيطرة بالفيروس لديهم ، ومن ثم تم اعتماد الدواء للأطفال الأصغر سناً والذين لا تقل أوزانهم عن 25 كجم ، ويتم إعطاء الدواء على شكل أقراص جرعتها مرة واحدة يومياً.

وبين المختصون أن استخدام دواء الـ Biktarvy قد ساعد في السيطرة على الفيروس لدى 91% من مرضى نقص المناعة المكتسبة لمدة لا تقل عن 24 أسبوع.





جلطة الرئة

كيف تحدث؟ وما هي أسبابها؟

د.ص. جمانة علي

تعد جلطة الرئة من الحالات الأكثر خطورة حيث أنها تعوق تدفق الدم إلى الرئتين . إن الشعور بضيق في التنفس أو ألم في الصدر بشكل مستمر ربما يدل ذلك على الإصابة بجلطة دموية في الرئة، فما هي الأعراض الأخرى المرتبطة بهذه الحالة المرضية الخطيرة؟

وما طرق العلاج الممكنة؟ التفاصيل كاملة في ما يلي :

تحدث جلطة الرئة بسبب حدوث تخثرات في الدم تنتقل إلى الرئتين من الساقين مما قد يسبب انسداد في أحد الشرايين الرئوية ويحدث ما يسمى بالانسداد الرئوي أو بالانجليزية: (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

لأن جلطة الرئة تعوق تدفق الدم إلى الرئتين يمكن أن تكون مهددة للحياة لكن ربما يساعد العلاج الفوري في التقليل من خطر الوفاة .

كيف تحدث جلطة الرئة؟

تحدث الجلطة في منطقة الرئة عندما يحدث تخثر دموي في شريان معين في الرئة، وهذه التخثرات الدموية عادة ما تأتي من أوردة الساق العميقة ، وتعرف هذه الحالة بتجلط الأوردة العميقة أو بالانجليزية : (Vein thrombosis deep)

ليس بالضرورة أن تحدث الجلطات الرئوية مرة واحدة بل يحدث أن تتلف أجزاء من الرئة مع كل انسداد يحدث في الشريان مما يجعل الأمر أكثر صعوبة على الرئة لتوفير الأكسجين لبقية الجسم .

متى تحدث جلطة الرئة؟

من المرجح أن تحدث الجلطات الدموية في الرئة خلال فترات عدم النشاط مثل:

1.الراحة الطويلة على السرير

في حال الانحصار في الفراش لفترة ممتدة بعد الجراحة مثل: النوبة القلبية، أو كسر الساق، أو الصدمة، أو أي مرض خطير قد يجعل الشخص أكثر عرضة لجلطات الدم. كما أن في وضعية النوم تكون الأطراف السفلية أفقية لفترات طويلة، مما يؤدي إلى بطئ في تدفق الدم الوريدي، وبالتالي يتجمع الدم في الساقين مسبباً بعض الجلطات، ومنها جلطة الرئة.

الجلطة في الرئة يمكن أن تهدد الحياة لذلك يجب طلب العناية الطبية الفورية في حال المعاناة من ضيق التنفس أو ألم الصدر أو السعال الذي ينتج البلغم مع الدم.

العلاج والوقاية من جلطة الرئة :

منع الجلطات في الأوردة العميقة في الساق يساعد على منع جلطة الرئة لذلك قد ينصح الطبيب بالعلاجات الآتية:

1. مضادات التخثر

غالبًا ما تعطى هذه الأدوية للأشخاص المعرضين لخطر الجلطات قبل وبعد العملية، وكذلك الأشخاص الذين يدخلون إلى المستشفى بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو مضاعفات للسرطان.

2. جوارب الضغط

جوارب الضغط تضغط باستمرار على الساقين مما يساعد الأوردة وعضلات الساق أن تحرك الدم بشكل أكثر كفاءة، وهي توفر طريقة آمنة وبسيطة وغير مكلفة لمنع الدم من الركود.

3. رفع الساق

يفضل رفع الساقين عندما يكون ذلك ممكنًا وخلال الليل أو يمكن رفع الجزء السفلي من السرير الخاص بك من 4 - 6 درجات.

الوقاية من الجلطات أثناء السفر :

قد يقترح الطبيب ما يأتي للمساعدة في منع الجلطات الدموية أثناء السفر:

1. شرب كثير من السوائل : حيث أن شرب كثير من السوائل يعمل على الوقاية من الجفاف الذي يسهم في تطور جلطات الدم.

2. أخذ استراحة من الجلوس : وذلك من خلال التحرك حول مقصورة الطائرة مرة واحدة في الساعة، أما في حال قيادة السيارة فيجب التوقف كل ساعة وتجول خارج السيارة.

3. ثني كواحل القدمين : ويفضل فعل ذلك كل 15- 30 دقيقة.

4. ارتداء جوارب الدعم : حيث تساعد في تعزيز الدورة الدموية وحركة السوائل في الساقين.



2. الرحلات الطويلة

حيث يجلس الشخص في وضع ضيق خلال السفر عبر الطائرة أو السيارة مما يبطن تدفق الدم في الساقين، مما يسهم في حدوث الجلطات.

عوامل تزيد من جلطة الرئة :

يوجد عدة عوامل تزيد من جلطة الرئة، ومن أبرزها الاتي:

1. الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية : وتحديداً فشل القلب حيث يزيد ذلك من احتمالية حدوث الجلطة في الرئة.

2. الإصابة ببعض أنواع السرطان ومنها : سرطان البنكرياس وسرطان المبيض وسرطان الرئة جميعها يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بتجلط الدم.

3. التعرض للعلاج الكيماوي : وخاصةً عند النساء اللواتي يتناولن عقار تاموكسيفين (Tamoxifen) أو رالوكسيفين (Raloxifene) لعلاج السرطان حيث يجعلهن أكثر عرضة لخطر تجلط الدم.

4. التدخين : حيث أن التدخين يهيئ المناخ المناسب لحدوث جلطة دموية في الرئتين خاصة عندما يقترن بعوامل خطر أخرى.

5. زيادة الوزن : حيث يزيد الوزن الزائد من خطر الإصابة بجلطات الدم وخاصةً عند النساء المدخنات أو المصابات بارتفاع ضغط الدم.

6. الحمل : حيث أن ضغط الطفل على الأوردة في الحوض قد يبطن عودة الدم من الساقين لذلك من المرجح أن تحدث الجلطات.

7. حبوب منع الحمل : يمكن لهرمون الإستروجين الموجود في حبوب منع الحمل وفي العلاج بالهرمونات البديلة أن يزيد من عوامل التجلط في الدم.

أعراض جلطة الرئة :

يمكن أن تختلف أعراض جلطة الرئة اعتماداً على حجم الجلطة وما إذا كان للشخص أمراض رئوية أو قلبية. تشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يأتي:

1. ضيق في التنفس : يظهر هذا العرض عادةً بشكل مفاجئ ويزداد سوءاً.
2. ألم في الصدر : حيث أن الألم في الصدر يكون مشابه بشعوره بالنوبة قلبية وقد يصبح الألم أسوأ عند التنفس بعمق أو عند السعال.
3. سعال مستمر : وغالباً يخرج أثناءه المخاط المخلوط بالدم.

يمكن أن يكون هناك أعراض أخرى تصيب أجزاء أخرى من الجسم، ومنها:

1. ألم في الساق أو تورمها.
2. تغير لون الجلد إلى الأزرق.
3. التعرق المفرط.
4. ضربات القلب السريعة أو غير المنتظمة.
5. الدوار أو الدوخة.



بذرة الأفوكادو قد تكون أكثر أجزاء الثمرة فائدة

د.ص. منهل عبدالحميد

في المرة التالية التي تتناول فيها الأفوكادو لا ترمي البذرة فهي قد تكون ذات فائدة عالية جدًا حيث كشفت نتائج دراسة جديدة أن بذرة الأفوكادو تعتبر من أكثر أجزاء هذه الثمرة فائدة .

حيث أشار الباحثون القائمون على الدراسة من جامعة (Penn State University) أن خلاصة بذرة الأفوكادو تعمل على خفض خطر الإصابة بالالتهابات ، وأوضح الباحثون ان هذه النتائج تشير بضرورة استخدام مستخلص هذه البذور كطعام أو دواء يتم صنعه من قبل شركات الأدوية.

في المقابل من الضروري أن يتم استخدام هذه البذور باعتدال فقد أشارت دراسات علمية مختلفة أن الإفراط بتناوله من شأنه أن يسبب اثار سلبية عديدة على الصحة. لقد استخدمت بذور الأفوكادو منذ سنوات عديدة عن طريق غليها وطحنها كمادة تساعد في علاج مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي بالإضافة إلى التهاب البنكرياس.

أما في الدراسة الحالية فقد لاحظ الباحثون إن خلاصة بذور الأفوكادو تعمل على قمع الإصابة بالالتهابات وهذا يعني انخفاض خطر الإصابة بالعديد من الامراض المتعلقة بالالتهاب مثل :

- التهاب المفاصل
- السرطان
- أمراض القلب

وأكد الباحثون أن الدور الأساسي والخطوة التالية يجب أن تكون في تجربة هذه البذور على الحيوانات من أجل تأكيد النتائج.

إلى ذلك الحين يفضل انتظار النتائج النهائية لتجارب الباحثين لكي يتم تناول بذور الأفوكادو وفي حال رغبتك بذلك الان فمن المهم عدم الإفراط والاعتدال في تناولها .



الذكاء الاصطناعي في القطاع الصحي لم يعد خياراً ... بل ضرورة

د.ص.رياض علي

مع التقدم الذي نشهده في التقنيات والاستخدامات الحديثة في كافة القطاعات والقطاع الصحي بالتحديد، ومن ذلك ما نشهده في النقلة النوعية الطبية باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي (Artificial Intelligence - AI)، وذلك في المساهمة في تشخيص الأمراض ما دفع بمجال الرعاية الصحية والطب نحو الأمام من دون أن تحل هذه التقنيات المتطورة محل الطبيب بل هي داعم له.

هذا الدعم الذي وفرته تقنيات الذكاء الاصطناعي (AI) للطبيب كان لها دور رئيسي في دعم تشخيص الأمراض فأصبحت أكثر دقة ممّا أسهم كثيراً في تقليل الضغط النفسي على الطبيب وكذلك المجهود البدني الذي يقوم به للوصول إلى مبتغاه، وبالتالي انعكس بشكل إيجابي على تقوية عملية التواصل والتفاعل بينه وبين المريض ورفع من معنويات المرضى بشكل عام.

من تطبيقات تقنيات الذكاء الاصطناعي في قطاع الرعاية الصحية أيضاً القدرة على جمع عدد كبير من البيانات والمعلومات التي تخص المريض مثل التاريخ الصحي الكامل للمريض وتخزينها بصورة أكثر سهولة ومرونة، وبهذا تكون عملية التشخيص المقبلة باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي الطبية للمريض أكثر دقة بسبب تكوين صورة شاملة سابقة عن التاريخ الصحي للمريض.

من الواضح أنّ كلاً من الذكاء الاصطناعي والروبوتات سوف يعملان معاً بشكل رئيسي في مستقبل قطاع الرعاية الصحية، ومن أهم وأبرز الدلائل على ذلك في وقتنا الحالي ما يشهده القطاع الصحي في منطقة الشرق الأوسط ودول الخليج، حيث عملت منذ البداية على إدخال التقنيات الحديثة والمتطورة، حيث يزخر عالمنا العربي اليوم بتقنيات وروبوتات تحث المريض على عدم السفر إلى بلدان الخارج للحصول على الخدمة الطبية التي يريد نظراً لإمكانية توافرها في بلده.

كما يعمل الذكاء الاصطناعي على معاونة الأطباء في الكثير من الأمور من خلال أخذ قرارات بصورة أكثر دقة، وذلك من خلال مهامهم المختلفة في الرعاية الصحية للمرضى وبالتالي يعمل على تسهيل إجراءات فحص المرضى ورفع مستوى دقتها وتقليل إصابة الأطباء بالإجهاد والتعب.

كما قد أسهم الذكاء الاصطناعي في إحداث تغيير جذري عبر تطبيقاته في مجالات الطب كافة، منها على سبيل المثال دعم عمليات اتخاذ القرار وتحليل الصور التشخيصية وفرز المرضى بناء على مدى الحاجة إلى تلقي الرعاية الطبية.



لقد تجاوزت طرق التشخيص الدقيقة وتقنيات تعلّم الآلات بالقدرة على تحديد نقاط وجود المشاكل الصحية على الصور التشخيصية والمساعدة في إجراءات فحص المرضى والاستفادة من المعلومات القيّمة التي تضمّها الكميات الهائلة من البيانات المتاحة في نظام السجلات الطبية الإلكترونية لدى الطبيب، حيث يعمل على تحليل البيانات المتوافرة في نظم السجلات الطبية الإلكترونية بحيث يعمل على معاونة الأطباء في اتخاذ القرارات المناسبة وتحليل الصور التشخيصية للمرضى.

حالياً تعمل مؤسسات الرعاية الصحية في البلدان المتقدمة على توفير تقنيات الذكاء الاصطناعي لخدمة المرضى واستخدام بياناتهم وتحليلها والتركيز على البيانات والتفاعل معها حتى بعد خروج المريض من المستشفى كما ولا تنحصر الخدمات على العلاج فقط بل على الرعاية الصحية المتكاملة وتحقيق الرفاهية للمريض.

كثيراً ما كان الذكاء الاصطناعي يُعد تهديداً لمستقبل البشرية أمّا الآن فهو أصبح جزءاً من الحياة اليومية؛ ففي مجال الرعاية الصحية يعمل الذكاء الاصطناعي على إحداث تغيير كبير عبر تطبيقاته في مختلف المجالات منها على سبيل المثال تحديد المرضى بناءً على مدى الحاجة إلى تلقي الرعاية الطبية، كما أصبحت رعاية المرضى تتطلب العمل بطريقة أكثر ذكاءً لا أكثر كدأً واجتهاداً مع تواصل اندماج الذكاء الاصطناعي في منظومات الرعاية الصحية.

كما أن الذكاء الاصطناعي يعمل على تقديم خدمات طبية مهمة، وذلك من خلال فحص أعداد كبيرة من المرضى في وقت قصير وجهد أقل، فيستغني الأطباء عن الوقت الطويل لتحليل تلك الفحوصات من دون أن يلغي وجود الطبيب حيث إنه سيدخل في المستقبل ضمن المسارات الطبية للأطباء وهو أداة مساعدة للطبيب ولا يلغي دوره كما أسلفنا .

أنّ المقومات التي يحظى بها الذكاء الاصطناعي في مجال الطب أبعد ممّا قد يتصوره البعض، فمن الممكن التنبؤ بالأمراض عبر تطبيق يقوم بتحليل البيانات والتنبؤ بالعدوى، ما يساعد الأطباء على اتخاذ قرارات صائبة وسريعة في الوقت ذاته. كما يمكنه الكشف المبكر عن الكثير من الأمراض الخطيرة باستخدام التقنيات الحديثة، فعند استخدام الذكاء الاصطناعي بطريقة صحيحة يمكن الاستفادة منها في الكثير من الأمور، مثل تقليل النفقات على الحكومات حيث أن هذا المجال يحمل فرصاً كبيرة لنمو قطاع الرعاية الصحية.



لماذا نتأهب ؟ هل تعلم ما هو التأؤب ؟ ما هي اسبابه ؟

د.ص. سمر عبدالستار

لماذا نتأهب ؟ ولمن يحدث التأؤب ؟ وهل من تفسير علمي لهذا الامر ؟ ام انها مجرد حركة لا ارادية؟ ولماذا ترتبط هذه عملية التأؤب بظروف معينة للإنسان؟ كل هذا وغيره في المقال التالي :

التأؤب هو موضوع شيق للغاية وبالرغم من كونه عادة شائعة وعملية طبيعية وتلقائية تحدث لنا جميعا كل يوم تقريبا الا انها لم تشغل بال اغلب الناس بالسؤال عنها وعن اسبابها وعن الكيفية التي تحدث بها وطبيعتها.

التأؤب هي الحركة التي يفتح فيها الشخص فمه عن اخره بصورة لاإرادية فيتباعد الفكين عن اخرهما ليدخل الهواء بشكل اقوى واعمق من الخارج للرتين فتمتلئان بالهواء ، ولأن الشكل العام للشخص وهو فاغر فمه غير محبب ولا يتقبله الناس فيفضل ان يضع الانسان يده على فمه وهو يتأهب حتى يحافظ على مظهره الشخصي امام الناس ، وهي ضمانة ايضا لعدم انتقال ابي عدوى سواء منه للغير او العكس .

لمن يحدث التأؤب ؟

لا تحدث عملية التأؤب لجنس أو عمر معين دون الاخر ، فهي تحدث للشخص الناضج سواء رجل او امرأة و للأطفال الذكور والاناث بل وتحدث للجنين في بطن امه وتم تصوير ذلك بأجهزة السونار الحديثة وثبت فيها ان الجنين يتأهب بقوة لدرجة ان فكيه يكادا يظهران وكأنهما لن يعودا لينطبقا معا مرة اخري ، وقد لاحظ العلماء ان الجنين حينما يتأهب يصبح اكثر نشاطا بعد كل نوبة وأثبتوا بذلك خطأ بعض التفسيرات التي وضعها علماء اخرون في شرح كيفية حدوث التأؤب واسبابه.

بعض العلماء فسروا التثاؤب بأنه عملية لإرادية لملء الرئتين بالهواء النقي الغني بالأوكسجين في حالة نقص الأوكسجين بالدم ، وعدد آخر من العلماء فسروا التثاؤب بأنه يحدث عندما يميل الجسم للاسترخاء والنوم فيطلب الجسم نسبة أكبر من الأوكسجين ليغذي المخ ، ويتردد في نفس الوقت نسبة من ثاني أكسيد الكربون الذي يسبب تراكمه في تعب للجسم ، وكان هذا التفسير الأخير هو نفسه التفسير الذي قدمه الطبيب اليوناني المرموق ”أبقراط“ والذي يقسم الأطباء بقسمه حتى هذه اللحظة ، وما يثبت صحة تفسيره أن الإنسان يشعر بنوع من الراحة بعد التثاؤب بسبب حصول الجسم على دفعات من الأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون وبالتالي انتعاش الدم والدورة الدموية ووصول الأوكسجين لخلايا الجسم كلها.

وهناك عدد من العلماء يفسرون عملية التثاؤب بأنها عملية لإرادية يحافظ بها الجسم على صحة الرئتين ويحفظها من الضمور الذي قد يصيبها إذا لم تحصل على الكمية الكافية من الأوكسجين النقي وطرد ما تراكم فيها من غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يسبب نوعاً من التسمم في الدم في حالة عدم خروجه بانتظام من الرئتين أثناء التنفس.

يُعتقد أن كل هذه التفسيرات لا تتعدى مرحلة الاجتهادات والتخمينات لكن لم يثبت أي واحدة منها بشكل عملي وتطبيقي بل اثبتت بعض التجارب خطأ بعض هذه التفسيرات كما أشرنا سابقاً ، لكن ربما يتم التركيز لاحقاً على هذه العملية ودراستها بشكل جيد وبشيء من التعمق فهي تحمل كثيراً من الأمور التي يهمنا معرفتها .

اسئلة واقعية عن التثاؤب

ما السبب الحقيقي لحدوث التثاؤب؟ ولماذا ترتبط هذه العملية بظروف معينة يكون فيها الانسان؟ ولماذا نحسبها معدية ، وثبتت فعلاً انها ظاهرة معدية فبمجرد ان يتأهب شخص في مكان تجد غيره يتأهب ايضا ! وبمجرد ان يرى شخص صورة شخص يتأهب غالباً سيتأهب بعد ثواني! لماذا يحدث ذلك؟ لماذا يرتبط التثاؤب بالرغبة في النوم؟ بمجرد ان نحتاج للراحة والاسترخاء والنوم تجد نوبات متتالية من التثاؤب تصيبنا فما السبب؟ ولماذا يرتبط التثاؤب بإحساس الانسان بنوع من الملل سواء في العمل وخصوصاً في اخر ساعات العمل بعد الظهيرة أو في وقت القيلولة؟ ويرتبط ايضا بأوقات الزحام أثناء قيادة السيارة وهذه خطورة حيث أن لها نسبة من اسباب الحوادث بكل اسف، وتلاحظها في ركاب المواصلات العامة مثل المترو أثناء عودتهم من العمل.



اسباب النوم الكثير

د.ص. محمد وليد

تتفاوت مشاكل النوم بين الأرق و نقيضه و هو الزيادة الكثيرة في

النوم و النعاس الدائم،

فإذا كنت عزيزي القارئ

تعاني من كثرة في النوم

و شعور دائم بالنعاس ، اقرأ

معنا هذه المقالة للتعرف على

أسباب هذه الظاهرة و التي من

شأنها أن تساعدك في الوصول إلى

علاج و حل للتخلص من هذه المشكلة .

إن السبب الرئيسي لزيادة النعاس يكمن في عدم الحصول على أقساط كافية من النوم و الراحة أثناء الليل ، و عادة ما يرتبط هذا الأمر بنمط حياة الشخص و أسلوبه لكن هناك بعض الأسباب و الاضطرابات الأخرى التي تساهم في حدوث هذه المشكلة مثل توقف التنفس أثناء النوم و الشخير .

حيث تعمل اضطرابات الجهاز التنفسي على سد المجرى العلوي للهواء سواء أكان بصورة كاملة أو جزئية و لمرات متكررة أثناء النوم مما يعمل بدوره على حدوث تقطع في النوم مما يتسبب في زيادة النعاس أثناء النهار في اليوم التالي ، و عادة ما يصاب بذلك الذكور و الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو من يعانون من مشاكل في الحلق و الأنف أو مجاري الهواء .

مرض نوبات النعاس المتكررة أو النوم القهري و هو عبارة عن مرض يرافق المريض طول حياته إذا لم يعالج بالشكل السليم ، و يصيب هذا المرض الجهاز العصبي ، و يعاني المصابون بهذا المرض من رغبة كبيرة في النوم و نوبات شديدة من النعاس يصعب مقاومتها و تحدث فجأة و دون أي إنذار مسبق و في أوضاع غير مناسبة و عادة ما ينام الشخص بعد هذه النوبات لمدة طويلة نسبياً ويشعر بعد أن يستيقظ منها بالنشاط و الراحة و يصيب هذا المرض كلا الجنسين و تظهر أعراضه في أوقات مختلفة و تختلف شدتها من شخص إلى آخر إلا أنها عادة ما تبدأ في الظهور في بدايات سن المراهقة.

و من الجدير بالذكر أن هناك بعض الأدوية التي تعطي نتائجاً إيجابية في مقاومة هذا المرض، كما أن هذا المرض يعد مرضاً عضوياً و لا يمت للحالة النفسية بأي صلة .

الوسواس القهري

د.ص.حيدر كريم



يُعرّف الوسواس القهري بالإنجليزية (Obsessive compulsive disorder) على أنه نوع من الأمراض العقلية التي يُعاني منها بعض الأشخاص حيث يظهر عليهم على هيئة أفكار مهووسة وهواجس وسلوكيات إلزامية مُتكررة، ويجب الانتباه إلى أن الوسواس القهري لا يتمثل بالعادات كقضم الأظافر أو التفكير بطريقة سلبية حيث يُمكن للوسواس القهري أن يُؤثر في حياة الشخص الاجتماعية ووظيفته أو مدرسته ويحول دون ممارسة

الحياة الطبيعية إذ أن أفكار الشخص وأفعاله تكون خارجة عن إرادته وعلى سبيل المثال فبعض الأشخاص يظهر لديهم الوسواس على هيئة التفكير المهووس، كأن يفكر الشخص بشكل مُستمر أنه قد يتعرض هو أو أحد أفراد عائلته للأذى إذا لم يرتدوا ملابسهم بالترتيب ذاته كل صباح ، أو أنه يتوجب غسل اليدين سبع مرّات عند ملامسة شيء قذر ، حيث يُصبح هذا الأمر عادة إجبارية لا يُمكن التخلّي عنها، حتى لو حاول الأشخاص ذلك.

يتمّ علاج الوسواس القهري عن طريق الأدوية أو العلاج النفسي أو كليهما معاً ، وتختلف الاستجابة للعلاج من شخص لآخر ، فمنهم من يستجيب للعلاج ومنهم من تبقى الأعراض تُرافقه حتى مع تناول العلاج ، وتجدر الإشارة إلى أن الوسواس القهري قد يتسبب باضطرابات عقلية أخرى كالقلق والاكتئاب واضطراب التشوّه الجسدي والذي يعرف بالإنجليزية بـ (Body dysmorphic disorder) وهو اضطراب مرتبط بالاعتقاد الخاطئ لدى الشخص المُصاب به أن جزءاً من جسمه مُشوّه

وبشكل عام يُعدّ الانتباه لأنواع الاضطرابات الأخرى التي يُعاني منها الشخص المُصاب بالوسواس القهري أمراً ضرورياً لتحديد خطة العلاج ، ويُمكن بيان نوعي العلاج على النحو الآتي :

أ. العلاج النفسي :

حيث يتضمّن العلاج النفسي للوسواس القهري العلاج السلوكي المعرفي والذي يعرف بالإنجليزية (Cognitive-behavioral therapy)، والذي يُعدّ فعّالاً مع العديد من الأشخاص حيث يتضمّن العلاج طريقة التعرّض والوقاية من الاستجابة والذي يتمّ تطبيقه عن طريق تعريض الشخص المُصاب بالوسواس القهري لكائن أو هاجس يُشعره بالخوف كالأوساخ مثلاً ثمّ تدريبه وتعليمه طرقاً صحيحة تُساعده على التخلّص من مخاوفه، وعلى الرغم من كون هذا النوع من العلاج يتطلب ممارسة وجهداً إلا أنه أمر جميل أن يكون المرء قادراً على إدارة هواجسه وأفكاره، وتجدر الإشارة إلى أن العلاج قد يكون فردياً، أو عائلياً، أو جماعياً.

ب. العلاج الدوائي :

ويعتمد العلاج الدوائي على أحد أنواع الأدوية المُضادّة للاكتئاب والتي تُعرف باسم مُثبّطات امتصاص السيروتونين الانتقائية ، بالإنجليزية (Selective serotonin reuptake inhibitors)، والتي تُساعد على علاج الوسواس القهري عن طريق زيادة مستوى السيروتونين في الدماغ، ويحتاج العلاج الدوائي فترة أطول من العلاج النفسي حتى تبدأ النتائج بالظهور ، كما يُمكن استخدام بعض الأدوية النفسية الأخرى لعلاج الوسواس القهري ، إلا أن مُضادّات الاكتئاب تُستخدم كخطّ أوّل للعلاج . ومن أبرز مُضادّات الاكتئاب التي يُمكن استخدامها في علاج الوسواس القهري ما يلي

- 1- كلوميبرامين: (Clomipramine) والذي يُمكن إعطاؤه للأشخاص البالغين والأطفال فوق سنّ العاشرة.
- 2- فلوكستين: (Fluoxetine) والذي يُعطى للبالغين، والأطفال فوق سنّ السابعة.
- 3- فلوفوكسامين : (Fluvoxamine) حيث يتمّ إعطاؤه للبالغين، والأطفال فوق الثماني سنوات.
- 4- الباروكستين: (Paroxetine) والذي يقتصر استخدامه على البالغين.
- 5- سيرترالين: (Sertraline) والذي يُعطى ابتداءً من سنّ ستّ سنوات.

أنواع الوسواس القهري :

- تتضمن أنواع الوسواس القهري ما يلي :
- أ- التحقق : أي التحقق المُتكرّر من الأشياء لتلافي الضرر، كتفقد صابير المياه ومفاتيح الغاز وأقفال الأبواب والأجهزة بشكل مُتكرّر.
- ب- التلوّث العقلي : يُمكن وصف هذا النوع من الوسواس القهري على أنه الحاجة المُلحة لغسيل الأشياء والخوف من التلوّث أو المرض في حال عدم التنظيف مراراً وتكراراً.
- ج- التملك : ويتلخص هذا بعدم القدرة على التخلّص من الممتلكات القديمة أو تلك التي لا تملك أيّة قيمة.
- د- الاجترار : ويعني ذلك التفكير بشكل مهووس وموسّع في مواضيع واسعة النطاق مثل: بداية الكون والموت.
- هـ- الأفكار المُتطفّلة : وتتميّز الأفكار المُتطفّلة بكونها غالباً ما تكون عنيفة ومرعبة، وقد تشمل إيذاء الآخرين وتعنيفهم.
- و- التماثل والانتظام : بحيث يجب أن تكون الأشياء مُرتّبة وفق نسق مُعيّن.

أسباب الوسواس :

إنّ السبب الحقيقي الكامن وراء إصابة الأشخاص بالوسواس القهري لازال مجهولاً، ويُمكن أن تُرجّح بعض العوامل المختلفة، كالتعرّض لإصابة على الرأس، أو وجود التهابات، أو خلل في وظائف مناطق مُعيّنة من الدماغ، كما تلعب الوراثة دوراً واضحاً في ذلك، ومن ناحية أخرى لا يُمكن إهمال التعرّض للتعنيف الجسدي، أو الجنسي كعامل يزيد من خطر الإصابة بالوسواس القهري، وتجدر الإشارة إلى أنه يُمكن تشخيص الإصابة بالوسواس القهري في سنّ العشرين، في حين يتأخّر ظهور الأعراض حتى سنّ الثلاثين. تندرج أعراض الوسواس القهري تحت عنوانين رئيسيين، ويُمكن بيانها كما يلي:

الهاجس الشائعة :

وتندرج تحت هذا البند الأمور الآتية : المخاوف الدائمة من الأوساخ أو التلوّث أو الجراثيم أو الشعور الدائم بضرورة وجود النظام والتماثل والدقّة بشكل مفرط والشكّ المفرط والشعور بالحاجة الدائمة للطمأنينة والخوف الزائد من ارتكاب الأخطاء أو التعرّض للإجراج أو التصرف بطريقة غير لائقة اجتماعياً وخوف الشخص من أن تراوده أفكار خاطئة أو شريرة أو الخوف المبالغ به بالحاق الضرر بالآخرين.

الدوافع الشائعة :

تتمثّل الدوافع الشائعة فيما يلي : الحاجة المُلحة للاستحمام بشكل مُتكرّر أو غسل الأيدي وتكرار بعض الكلمات أو العبارات أو الصلوات والالتزام بفكرة العدّ إمّا عقلياً أو بصوت عالٍ أثناء أداء المهام الروتينية والحفاظ على الأشياء وفق ترتيب مُعيّن وثابت لا يتغيّر مثل :



تناول الطعام وفق ترتيب مُعيّن والتمسك ببعض الأمور كالكلمات أو الصور أو الأفكار والتي عادةً ما تكون مزعجة أو الاحتفاظ بأشياء ليس لها قيمة معنوية أو مادية واضحة والإيقان بأنّ بعض المهام يجب أن تُؤدّى بعدد مُعيّن من المرات والحرص الشديد على عدم لمس مقابض الأبواب أو رفض المصافحة أو تفقد الأشياء وفحصها بشكل مُتكرّر كفحص الأقفال ومفاتيح الأفران.



المراهقة

د.ص. مريم عبدالباري

هل لديكم ابن في مرحلة المراهقة؟
هل تبحثون عن كيفية التعامل معه؟
إذا عليكم متابعة المقال ليخبركم عن
أهم التفاصيل.

يبدو أن الإنسانية على مر عصورها لم تنشغل
بأي مرحلة من مراحل عمر الإنسان كما
انشغلت بجيل المراهقة فقد حظيت هذه
المرحلة من العمر بما لا يعد ولا يحصى من
الأبحاث والمقالات.

فلنتعرف في ما يأتي على أهم المعلومات حول المراهقة:

حقائق وتوقعات حول المراهقة

تم تأليف الكتب وإنتاج الأفلام التي تتحدث عن خصائص مرحلة المراهقة وهذا ليس عبثاً إذ إن فترة المراهقة هي الفترة الأكثر تأثيراً على حياة المراهقين قبل أن يصبحوا أشخاصاً بالغين ومستقلين عن أهلهم. إن حقيقة كون سن المراهقة هي المرحلة التي يبني فيها المراهقون شخصيتهم المستقلة تجعلها فترة صعبة جداً في كل ما يتعلق بعلاقتهم مع الأهل. رغم أنها فترة صعبة للطرفين حيث يعيش المراهقون فترة يعتقدون خلالها أن ذويهم لا يفهمونهم ويشعر الأهل بأن أولادهم يتحررون من سيطرتهم إلا أن من واجب كل ولي أمر أن يعرف أن المراهقة ستنتهي وعندما تنتهي فترة المراهقة سوف تعود علاقة الأهل والأبناء المراهقون لسابق عهدها وستصبح جيدة.

خصائص مرحلة المراهقة العامة

تتمثل أهم خصائص مرحلة المراهقة في الأمور الآتية :

- تحرر المراهقين من أبائهم وأمهاتهم ومن تعلقهم بهم ومع أنهم غير مستقلين مادياً بعد إلا أنهم لا يشعرون باستمرار تعلقهم بوالديهم خاصة في الفترة بين سن العاشرة حتى سن الثانية عشرة أي فترة بلوغ سن المراهقة.
- توقف المراهقين عن الاهتمام بأفعال الوالدين.
- الابتعاد عن الأهل وتقربهم من أبناء جيلهم.
- عدم مشاركة أهلهم الحوار والحديث على اعتبار أنهم لا يستطيعون فهم ما يمرون به.
- يعيش المراهقون عملية نمو يبدؤون خلالها بالتمرد على صلاحيات الوالدين وذلك في سبيل تطوير شخصية مستقلة تثبت قدرتها على مواجهة تحديات الحياة.

التغيرات الجسمية والنفسية في فترة المراهقة

ترافق المصاعب التي تواجه المراهقين والوالدين في سن المراهقة سلسلة من الأحداث التي يعيشها المراهقون في هذه الفترة كتقلبات المزاج والانشغال المفرط بمظهرهم الخارجي ففي هذه الفترة:
• يبدأ الفتيان بالاهتمام بممارسة النشاطات الرياضية.
• تبدأ الكثير من الفتيات بالمعاناة من عدة اضطرابات في الأكل.
• يصبح إدراكهم للواقع خارقاً فيتعاملون بإزدراء مع كل ما هو ليس حقيقياً وينظرون إلى كل ما هو قديم على أنه ليس ضرورياً.

المراهقة والهوية الجنسية

فترة المراهقة هي ذاتها فترة البلوغ الجنسي والتي تحمل العديد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وفي هذه المرحلة يلاحظ أن المراهق بدأ يتساءل بشكل أكبر عن هذه التغيرات لذلك على الوالدين بأن يكونوا قريبين من أبنائهم في هذه المرحلة منعاً للبحث عن هذه التغيرات من وسائل أخرى قد تؤدي إلى نتائج وخيمة وسلبية.

دور الأهل في فترة المراهقة

لا يمكن اعتبار سن المراهقة بالنسبة للأهل فترة سهلة فهي مليئة بالكثير من المعضلات والتغيرات ، فمن جهة يشعر الأهل بالإهانة والغضب إزاء تصرفات أولادهم ومن جهة أخرى يخشون أن يقوم أولادهم بإيذاء أنفسهم أو ارتكاب أعمال قد يندمون عليها في المستقبل.

تختلف الآراء بين الأهل وعلماء النفس حول ردود فعل الأهل على تصرفات أولادهم ويتمحور الجدل حول درجة الحرية التي يمكن منحها للمراهقين عند بلوغهم سن المراهقة فمثلاً حين يتذكر الأهل مرورهم بمثل هذه الفترة وكم كانوا يرغبون بمثل هذه الحرية سيدركون جيداً الاتي :

• أن أبنائهم قد يقومون باستغلال هذه الحرية بصورة سلبية.

• قد يلحقون الضرر بأنفسهم وبغيرهم.

• عدم قدرة أبنائهم على اتخاذ قرارات سليمة.

• عدم قدرة أبنائهم على تحمل المسؤولية.

من هنا تبدأ المعاناة بين الابن المراهق وأفراد عائلته لكن يجب على الأهل تحمل أبنائهم قدر المستطاع والتعامل معهم دون عصبية حيث أنه وبالرغم من أفعالهم التي لا يرغبها الأهل إلا أنهم بحاجة لوالديهم من أجل التغلب على المصاعب التي ليس بمقدورهم تخطيها بأنفسهم.

قد لا يتجرأ المراهقون أحياناً على طلب المساعدة من والديهم حتى لا يظهروا فشلهم بالتصرف لوحدهم وفي أحيان أخرى قد يطلبون المساعدة فقط عند وصولهم إلى وضع لا خيار آخر لديهم فيه فيمكن الحل هنا بمراقبتهم دون شعورهم بذلك في فترة المراهقة.

وأخيراً نقول ان المراهقة لا تعدو ان تكون محطة يمر بها كل انسان للتحول من الفتوة والصبا الى حالة البلوغ والشباب، يعاني ويجرب فيها كثيراً ويستفيد منها أكثر لقادم حياته، لذا ما على الوالدين الا تحمل المسؤولية والصبر على اولادهم خلال هذه الفترة وتذكر ما مروا به هم سابقاً ومنح اولادهم خلاصة تجربتهم في هذه المرحلة وغيرها .



STOP BULLYING

PHYSICAL
BULLYING

VERBAL
BULLYING

SOCIAL
BULLYING

CYBER
BULLYING



رثاء

بمزيد من الحزن والأسى تنعى نقابة صيادلة العراق وكلية الصيدلة - جامعة بغداد وينعى معها جمهور الصيادلة رحيل الاستاذة الكبيرة والمربية الفاضلة الدكتورة الصيدلانية كوكب ساعور والتي وافاها الأجل يوم 2022/3/22 .

الدكتورة كوكب حصلت على شهادة البكالوريوس من كلية الصيدلة - جامعة بغداد في عام 1971 والماجستير من نفس الكلية باختصاص العقاقير والنباتات الطبية في عام 1978 والدكتوراة لنفس الاختصاص ومن جامعة بغداد ايضاً عام 1992 .

الراحلة درست اجيالاً من الصيادلة واشرفت على رسائل الماجستير والدكتوراة لعدد كبير منهم وساهمت في العديد من المؤتمرات العلمية والمهنية المحلية كما مثلت العراق في العديد من المحافل الدولية، وكانت عضواً في مجلس نقابة صيادلة العراق لدورات متعددة

لقد كانت د.كوكب من خيرة الصيادلة الذين أثروا مهنة الصيدلة على مدى سنين طويلة ومن الذين خدموا المهنة على مختلف الاصعدة التعليمية والاكاديمية والمهنية والنقابية

لقد كانت الفقيده مثالاً للتواضع والخلق الرفيع وقامة من قامات العلم والمعرفة، تركت إرثاً علمياً في نفوس طلابها وزملائها كما تركت أثراً طيباً في نفوس محبيها ومعارفها .

رحم الله استاذتنا العزيزة واسكنها فسيح جناته وجزاها عنا خير الجزاء وإنا لله وإنا اليه راجعون



حفل تأبين



أقامت كلية الصيدله / جامعة بغداد حفلاً تأبينياً للاستاذ الدكتور محمد عباس طاهر والذي وافاه الأجل بتاريخ 16/8/2021 بعد صراع مع المرض ، وقد حضر الحفل مجموعة من الاساتذة والتدريسيين من زملاء الفقيد وحضور من طلابه ومحبيه بالاضافة الى أفراد من عائلته ، وقد ألقى في الحفل عدد من الكلمات التي أشادت بالدور العلمي والاكاديمي للاستاذ الراحل والأنجازات التي قام بها خلال مسيرته التعليمية .

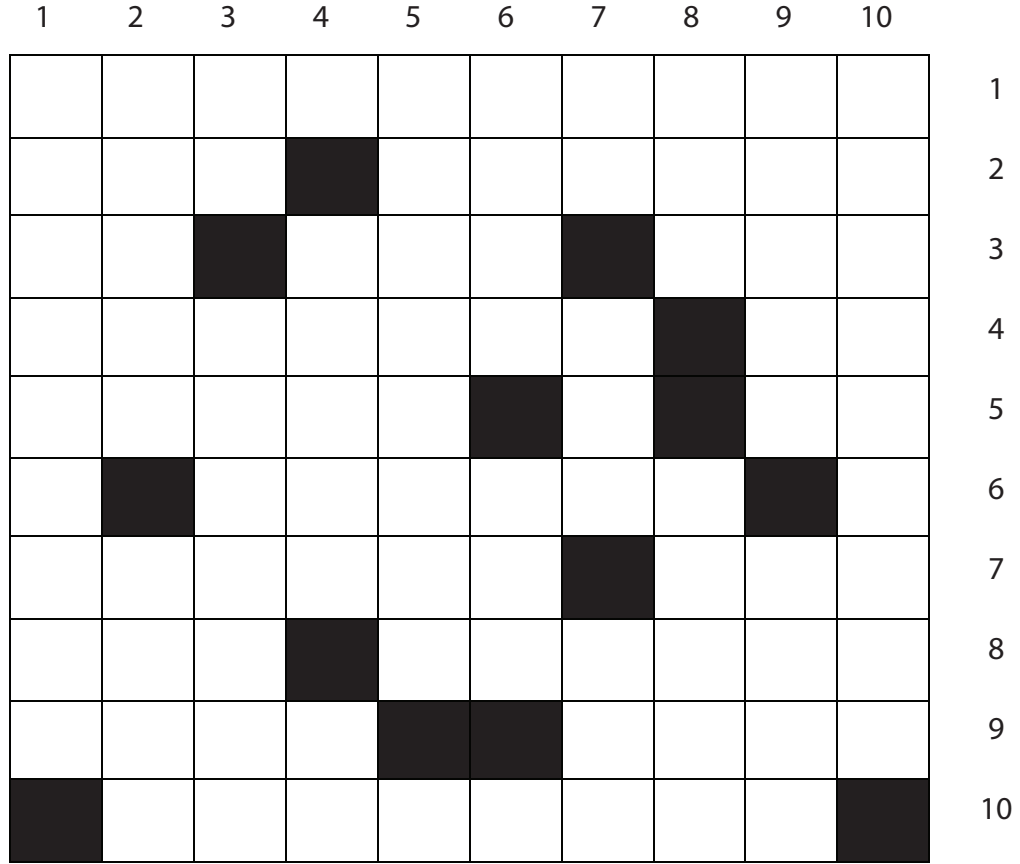
الاستاذ الدكتور محمد عباس طاهر من مواليد العام 1955 ، حصل على البكلوريوس من كلية الصيدله - جامعة بغداد عام 1980 والماجستير في الكيمياء الحيوية من كلية الطب - الجامعة المستنصرية عام 1990 والدكتوراه في التحليل المرضيه من كلية الصيدله - جامعة بغداد عام 2002 ، كما حصل على لقب بروفيصور من كلية الصيدله - جامعة بغداد عام 2017 .

تقلد الراحل العديد من المناصب الاداريه منها مقرر ورئيس فرع العلوم المختبريه السريرييه وكذلك رئيس فرع الصيدله السريرييه وأنجز ونشر أكثر من 32 بحث مفرد ومشارك ، كما اشرف على أكثر من 52 من رسائل الدبلوم والماجستير والدكتوراه داخل كلية الصيدله في جامعة بغداد وخارجها .

كان للاستاذ الراحل العديد من الانشطة الأدبية والثقافية منها تأليف ونشر بعض المجموعات الشعرية أهمها ديوان (غربه في الخريف) عام 2017 وكذلك ديوان (نهر ديم جاي) عام 2018 .
وبهذه المناسبة تتقدم نقابة صيادلة العراق ومجلة الصيدلي العراقي بأحر التعازي والمواساة لعائلة الفقيد ومحبيه وزملائه وطلابه ، سائلين المولى جل وعلا أن يتغمده برحمته وأن يسكنه فسيح جناته وإنا لله وإنا إليه راجعون .



كلمات متقاطعة



أفقي

1. فاتح القسطنطينية
2. حصباء الجنة . متشابهة
3. متشابهة . من اهل الكتاب . ضعيف
4. يجري في العروق . جمع (الرب)
5. للتوجع . أجور
6. تصغير (التن)
7. شعوذة . ملائكة النار (معكوسة)
8. يتوعدون بالشر . من أركان الحج
9. مفرق الاحزاب يوم الخندق . أول وريث للحكم في الاسلام
10. كتاب للدكتور يوسف عبدالله

عمودي

1. صاحب لامية العجم
2. مرضعة الرسول . صاحب عاهة (معكوسة)
3. يقود (معكوسة) . العاجز
4. أرشد . عمر . نبسط (معكوسة)
5. الهوان . حب الدنيا وكراهة الموت (معكوسة)
6. شاعر فرنسي
7. يسقين . (نصف) يخسر
8. أحد الابوين . بالانسر (مبعثرة)
9. مسؤوليات . تصغير بعل
10. رسول رسول الله الى مسيلمة الكذاب

برجك لهذا اليوم

توقعات برج الحمل

كن حريصا وحاول أن تتحكم في أعصابك لأقصى درجة ممكنة. قد تتعرض لأكثر من أزمة هذه الفترة. الغضب لن يفيد في شيء ولن يحل المشكلة بل على العكس يجب أن تكون هادئا حتى تستطيع التركيز وإيجاد حل مناسب وسليم.



توقعات برج الثور

الآن يجب أن تستخدم قوتك بحكمة؛ لا تسمح لنفسك بأن تتعطل أو تتحول عن طريقك بسبب موضوعات صغيرة. لا تسيء استخدام طاقتك وقدرتك على التحمل، لأنك بهذه الطريقة سترهق نفسك وأعصابك.



توقعات برج الجوزاء

هل لديك حديقة صغيرة أو مجموعة نباتات في منزلك وتشعر أنها ستلتف وتموت قريبا؟ لا تقلق وحاول أن تفكر في حل سليم لتفادي هذا الموقف. أنت شخصية رقيقة ولطيفة ولذلك تقدر قيمة الأشياء الجميلة وخاصة الأشياء الطبيعية كالزهور والنباتات. اشتر لنفسك هدية اليوم !



توقعات برج السرطان

تمر بعدة تجارب سيئة جدا في العمل اليوم. قد تواجه بعض المشاكل أيضا في المنزل فأفراد أسرتك متوترون بعض الشيء وبحاجة إلى مساعدتك. الشريك في حالة مزاجية يرثى لها فحاول أن تساعد على تخطي هذه المرحلة الصعبة من حياته. الوقت ليس مناسباً لإعطاء النصائح بل من الأفضل أن تظل هادئا وتصغي جيدا لما يقول.



توقعات برج الاسد

مزاك جيد جدا اليوم ويمكنك أن تقوم بأصعب المهام في وقت قصير. لياقتك البدنية عالية ولذلك تمارس أكثر من رياضة اليوم. ربما تقرر فجأة القيام برحلة قصيرة للتجول في مدينتك وكتابة بعض المقالات عن تاريخها وأثارها.



توقعات برج العذراء

تشعر أنك مشتت اليوم ولا تستطيع الخروج من بعض الأزمات التي تعرضت لها في الأسابيع الماضية. لا تقلق فأنت اليوم في أفضل حالاتك وتستطيع التعامل مع أي موقف بحكمة ودهاء. استغل طاقتك في أمور مفيدة كالرياضة أو مساعدة الآخرين.



توقعات برج الميزان



قد تصل الأمور إلى ذروتها اليوم وهذا الوقت بالتحديد يتعين عليك فيه أن تجمع أكبر قدر من المعلومات. ابحث عن وسيلة أخرى للحصول على معلومات كافية. حاول أن تجري بعض التعديلات في خططك المهنية اليوم.

توقعات برج العقرب



سيتحسن وضعك العاطفي اليوم وستكون كل الظروف لصالحك فحاول أن تستغل هذه الفرصة. هناك قوة خارجية تدفعك نحو التحرك واتخاذ خطة جديدة لتقوية علاقتك بالشريك. عبر عن نفسك دون خجل حتى إن كان أمامك حشد من الناس. اتصالاتك بالآخرين وبالتحديد الأصدقاء سيكون لها تأثير إيجابي على حياتك الفترة المقبلة.

توقعات برج القوس



هل لديك حديقة صغيرة أو مجموعة نباتات في منزلك وتشعر أنها ستتلف وتموت قريباً؟ لا تقلق وحاول أن تفكر في حل سليم لتفادي هذا الموقف. أنت شخصية رقيقة ولطيفة ولذلك تقدر قيمة الأشياء الجميلة وخاصة الأشياء الطبيعية كالزهور والنباتات. اشتر لنفسك هدية اليوم !

توقعات برج الجدي



تبذل كل جهودك اليوم من أجل إتمام مهمة ما، ولكنك ستكتشف في النهاية أنك لم تحقق شيئاً. على الرغم من التجارب السيئة التي تمر بها اليوم، إلا أنك تستطيع أن تتعامل بحكمة. تقرأ اليوم بعض المقالات المتعلقة بمجال عملك رغبة في تطوير مهاراتك الذاتية.

توقعات برج الدلو



لا تكن متشائماً وإلا فقدت كل الفرص المتاحة أمامك اليوم. حلق في الهواء وانظر إلى الكون نظرة إيجابية. اذهب لعملك سيراً على الأقدام لترى جمال الطبيعة الساحرة. ستصل اليوم إلى أهدافك التي كنت تسعى لتحقيقها منذ فترة.

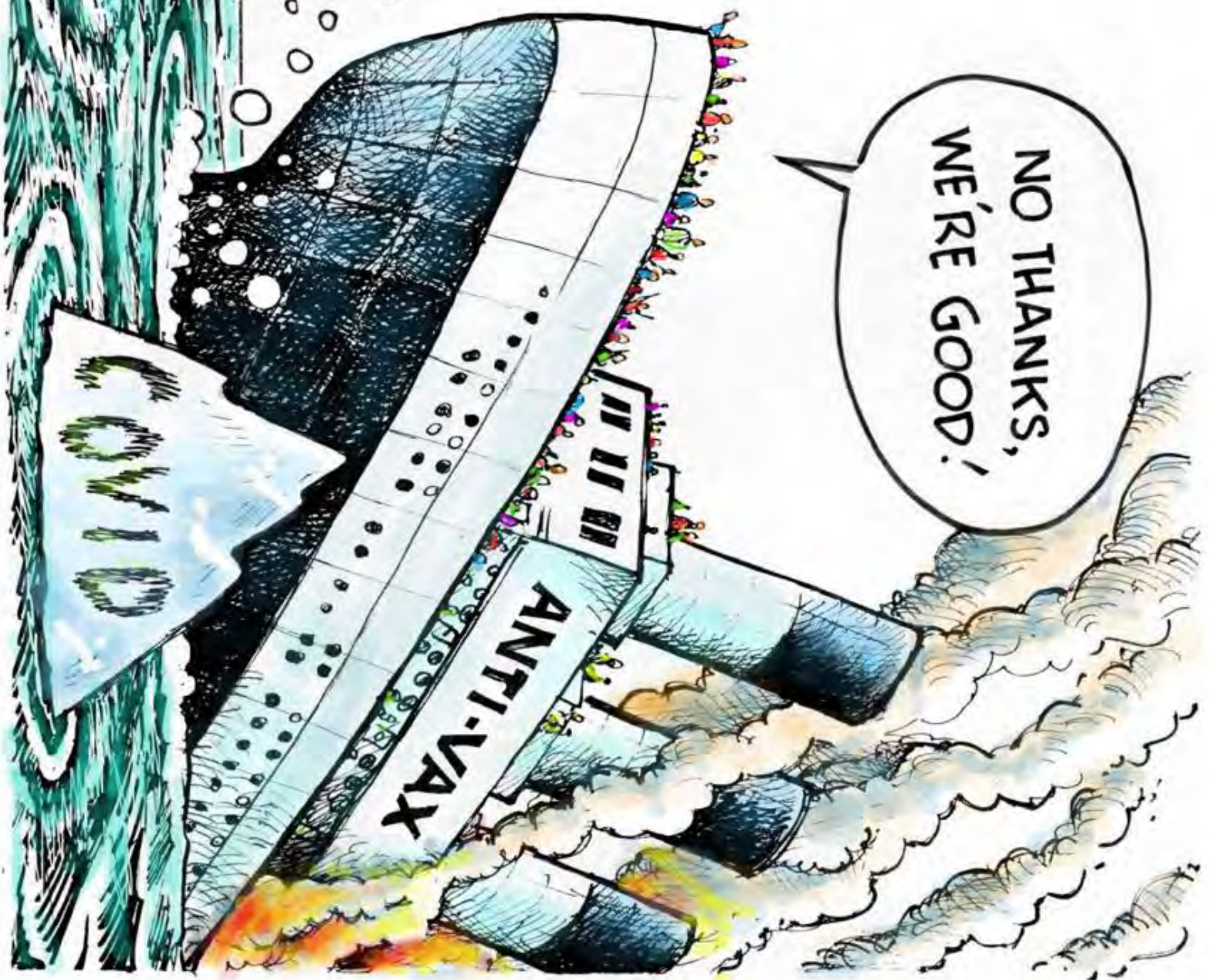
توقعات برج الحوت



التحول غير المتوقع في شخصيتك اليوم قد يجعلك عرضة لأكثر من مشكلة. عليك توخي الحذر لأنك قد تسلك اليوم طريقاً مليئاً بالأشواق. المشاريع طويلة الأجل قد تشهد تغييراً غير متوقع. المشاكل التي لم تجد لها حلاً منذ سنوات عديدة قد تظهر عواقبها اليوم.



NO THANKS,
WE'RE GOOD!



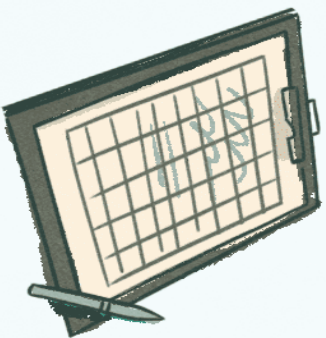
A Day in the Life of a Pharmacist



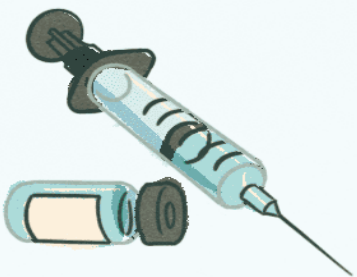
Consult with clients about over the counter medications for common ailments



Instruct patients on how and when to take a prescribed medicine

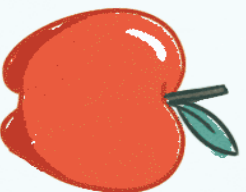


Supervise and train pharmacy technicians



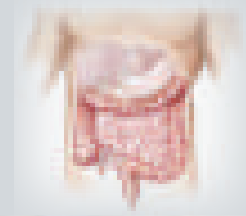
Give preventative vaccinations

Provide advice on healthy living



Quizzes

1. **True or false**, every now and then, you need to cleanse your colon to detox your body.



2. **What's No. 1 kidneys job?**

- Get rid of waste?
- Keep you hydrated?
- Control your temperature?



3. **Referring to Baby Colic and Gas**, it's normal for babies to cry more than 2 hours a day?



4. **How much do you know about jaw pain?** Chewing gum can help relieve jaw pain?



To Iraqi Pharmacist Syndicate – Baghdad
Secretary of Iraqi Pharmacist Magazine Edition

IPM



Answers of the quizzes of last edition of IPM

First name Last or Surname
Title
Address:
Email or contact number
Signature

Please, fill in your personal information on this sticker then paste it on a suitable envelope containing your answers. Put your answers on a sheet of paper of A4 size then enclosed it in the envelope. Send your answers envelope to the following SIP address. The winner's name will be announced in the next edition.

Syndicate of Iraqi Pharmacist
Al-Mansour district
Near Iraqi Red Crescent Hospital
Baghdad, Iraq
Phone: 009647901189655, 009647703910513
P.O Box: 6343
editorialsecretary.ipm@gmail.com



How mRNA COVID-19 Vaccines Work

Understanding the virus that causes COVID-19.

Coronaviruses like the one that causes COVID-19 are named for the crown-like spikes on their surface, called **spike proteins**. These **spike proteins** are ideal targets for vaccines.

What is mRNA?

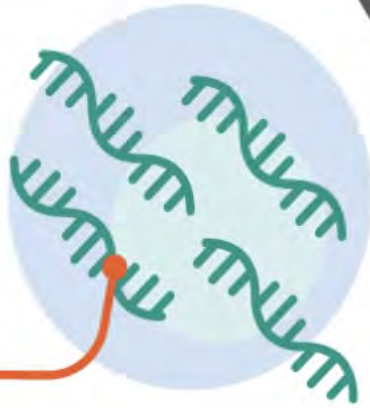
Messenger RNA, or mRNA, is genetic material that tells your body how to make proteins.

What is in the vaccine?

The vaccine is made of mRNA wrapped in a coating that makes delivery easy and keeps the body from damaging it.

How does the vaccine work?

The mRNA in the vaccine teaches your cells how to make copies of the **spike protein**. If you are exposed to the real virus later, your body will recognize it and know how to fight it off.



+ The vaccine **DOES NOT** contain **ANY** virus, so it cannot give you COVID-19.

+ When your body responds to the vaccine, it can sometimes cause a mild fever, headache, or chills. This is completely normal and a sign that the vaccine is working.

+ After the mRNA delivers the instructions, your cells break it down and get rid of it.

Antibody

Getting vaccinated?

For information about COVID-19 vaccine, visit: [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines)



Lymphedema

Vascularized Lymph Node
Transfer Surgery!



Compression Garments

A special cloth sleeve or stocking puts pressure on your arm or leg to help fluid move through and out of your swollen limb. Make sure to wear it when you exercise and when you travel by plane, since sky-high altitude can make lymphedema worse. You may need a prescription to get one with the right fit.

Massage Therapy

We're not talking about your standard spa service. This special, light-handed type of massage is called manual lymph drainage. A trained professional rub, taps, and strokes your body to try to move fluid away from the swollen area. You can learn to do it yourself, too.

Compression Device

A trained therapist can use a machine kind of like a blood pressure cuff to help move lymph fluid out of your arm or leg. They'll put a sleeve or boot with a series of chambers over the swollen area. A pump fills the pockets with air and then deflates them over and over in a specific pattern to squeeze the lymph back toward your body.

Avoid Infections

Take care to prevent cuts, scratches, and burns to the affected area. Have shots and blood draws done elsewhere. Those tiny injuries can be entry points for infections. The trapped fluid in your tissue will allow bacteria to grow, and it can quickly become serious. Call your doctor if you get red skin or a rash, you have flu-like symptoms, or the pain or swelling gets worse.

Who Is Likely to Get It ?

Many people with it had surgery to remove lymph nodes to check for the spread of breast cancer, or treated their cancer with surgery or radiation. Being older, overweight or having rheumatoid or psoriatic arthritis raises your chances. You could also get it from an infection while traveling in certain tropical countries. Rare disorders passed in families can affect the development of the nodes and vessels in the lymph system, too.

Prevention

After surgery or radiation involving your lymph nodes, keep the affected arm or leg above your heart. Don't apply ice or heat to it. Skip tight clothing and jewelry. Don't cross your legs while sitting. If swelling starts or you get other symptoms, let your doctor know. Early treatment of lymphedema makes a difference.

Diagnosis

Your doctor will rule out other causes of swelling, such as infections and blood clots. He'll measure the swollen area and compare it with a similar unaffected one. Tests that check for blockages and see how your lymphatic system is working include MRI and lymphoscintigraphy, which follows special dye injected into your body as it moves through the lymph vessels. Grades (1-4) or stages (I-III) describe how severe lymphedema is.

Treatment

Lymphedema can't be cured, but you can control the swelling and keep it from getting worse. Getting to and staying at a healthy weight may make it better, but "water pills" usually won't. Specialized lymphedema therapists can also help you manage the condition. If it's severe, your doctor may want to do surgery to remove some tissue so there's less swelling. Stage I may go away without treatment.

Bandages

Wrap them tightest near your fingers and toes and looser along your limb so fluid flows toward your torso. The pressure also stops fluid from building up again once the swelling has gone down. A therapist can show you how to arrange the layers of liners, padding, and bandages.

Exercise

Gentle movements that squeeze the muscles in your affected limb can help fluid drain and make it easier to do everyday things. Activities that get your heart pumping and make you breathe a little harder can also bring down the swelling. Talk to a lymphedema specialist about what's best for you.



LYMPHEDEMA

A Visual Guide to Lymphedema

د.ص. لمياء علي

What Is It?

In a word, swelling. Extra fluid builds up in your tissue when your lymphatic system isn't working well, usually because your lymph nodes were damaged or removed. It's often a side effect of cancer treatment and can show up years later.

What Happens

The lymphatic system is part of your immune system. It moves fluid through your body, picking up waste, bacteria, and viruses. Your lymph nodes filter out the waste and flush it from your body. When something goes wrong, the fluid backs up in your tissue. Most often, your lymph nodes got damaged. Sometimes the vessels get blocked. But lymphedema can also happen without a clear reason.

Symptoms

It can happen anywhere in your body, including your chest, head, and genitals, but it's usually in just one arm or leg. The swelling might be so minor that you barely notice, or so severe it makes it hard to move that part of your body well. A limb that feels full or heavy, skin that seems tight, and jewelry and clothes that are suddenly snug can be from lymphedema. You could be achy or have hardened skin in the affected area.

7 Common Medical Myths Debunked



د.ص. مروان ناظم

1. Medical Myth: Drink at least eight glasses of water per day.

Reality: There's no evidence that you have to drink that much water to assure adequate fluid intake -- and drinking too much water can be unhealthy.

2. Medical Myth: We use only 10% of our brains.

Reality: Most of the brain isn't loafing. Detailed brain studies haven't found the "non-functioning" 90% of the brain.

3. Medical Myth: Hair and fingernails continue to grow after death.

Reality: Hair and fingernails don't keep growing after death. But it may seem that way because dehydration can make the skin shrink back from hair and nails, making them look longer.

4. Medical Myth: Reading in dim light ruins your eyesight.

Reality: Dim light isn't great for focusing, but it's "unlikely to cause a permanent change in the function or structure of the eyes.

5. Medical Myth: Shaving causes hair to grow back faster or coarser.

Reality: Shaving does not affect the thickness or rate of hair regrowth, but shaved hair doesn't have the fine taper of unshaved hair, making it seem coarser.

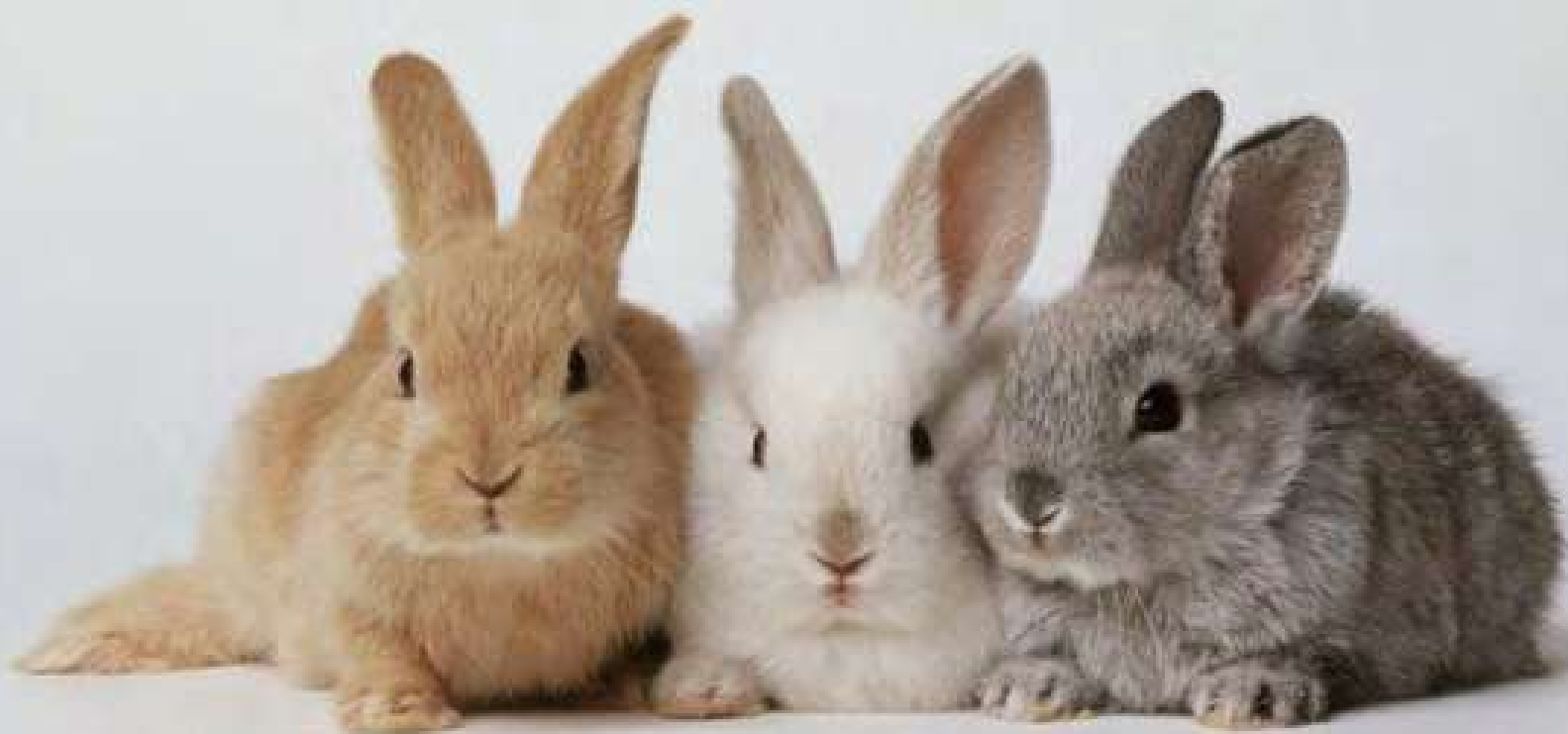
6. Medical Myth: Mobile phones are dangerous in hospitals.

Reality: Rigorous testing in Europe found minimal interference and only at distances of less than one meter [about 3.28 feet], but that may be a point of controversy. In September, Dutch doctors reported that cell phones may interfere with critical care equipment and shouldn't be used within a meter of medical equipment or hospital beds.

7. Medical Myth: Eating turkey makes people especially drowsy.

Reality: Turkey isn't all that rich in tryptophan, the chemical linked to sleepiness after eating turkey, but eating a big & decadent meal can cause sleepiness, even if turkey isn't on the menu.

Effect Gaz (Manna) supplement on lead acetate as antioxidants of blood female rabbits



د.ص.ایمان فخری حسین

ABSTRACT

In this experimental study (some investigators) were describe the effect of Gas (Manna) supplement on plasma lead and antioxidants by voltametry in female rabbits. Groups of 5 rabbits each were injected intraperitoneally 1mg/kg lead acetate 56 days. Controls were injected 1ml saline intraperitoneally. Compared with lead levels at day 7, lead in blood accumulated 46% by day 14, 68% at day 35 days and 79% ($P < 0.0001$) by day 56. In contrast in those given Gas supplement with lead we found 6 to 27 fold or 85 to 93% less lead acetate in blood throughout ($P < 0.0001$) equivalent to a decline from 12.138 to 0.379 mg/l lead acetate in rabbits gavaged Gas (Manna) supplement. Gas (Manna) compound reduced ($P < 0.05$) current oxidation peak of lead ions from 16.8 μA to 2.9 μA or in average $\sim 83\%$ over the 8 week period. The findings suggest that Gas (Manna) may bind strongly to lead acetate.

Keywords: Lead ions, Blood Medium, Cyclic Voltammetry, GCE, Gas (Manna), Rabbit

2. Do any of my meds affect my appetite or how food tastes?

A range of medicines, including many often used by older adults, can interfere with good nutrition. Some pain relievers and arthritis meds irritate the stomach, for example. Some antibiotics, stool softeners, and chemotherapy drugs can affect how food tastes. Antidepressants, diuretics, pain medications, and some heart drugs can lower your appetite.

3. Does anything I'm taking get in the way of nutrients I need?

A variety of treatments can stifle the body's ability to absorb vitamins, minerals, and other nutrients. These include chemotherapy, radiation therapy, and medications.

4. I'm not very hungry when I know it's time to eat. Is that normal for someone my age?

There are many reasons why older adults often don't have a big appetite. Because they are usually less active than younger people, they need fewer calories. And less ability to taste may mean that food just doesn't have as much appeal as it once did.

However, a big loss of appetite or weight loss can also be a sign of depression or other serious health problems. Tell your doctor if you see a change in your appetite or lose weight without trying.

5. Should I take a multivitamin?

Experts disagree about whether older Americans should take multivitamins. Most nutritionists agree that the best way to get your nutrients is from food, not pills. If you have trouble eating a balanced diet, ask your doctor whether you should take a multivitamin. Be sure to let your doctor know about all pills you take, including supplements.

6. What about taking other supplements?

Some people may need to take additional supplements of certain nutrients. For example, if you don't eat foods rich in calcium, like dairy products, you may need a supplement. Talk to your doctor before taking any pills.

7. Should I cut back on salt?

If you have high blood pressure, or even if your blood pressure is at the high end of normal, try cutting back on salt. The American Heart Association recommends everyone have less than 1,500 milligrams of sodium a day. They estimate that if people did this, it would result in a 25% drop in high blood pressure across the country. Up to three-quarters of the salt we eat comes in packaged foods, so reading labels is particularly helpful.

8. How much alcohol is safe to drink?

Moderate amounts of alcohol reduce the risk of heart disease. This doesn't mean you should start drinking. But if you already drink alcohol, talk to your doctor about a safe level for you. Drinking too much can lead to serious health problems.

9. Could I cut back on some of my medications by following a healthier lifestyle?

Many older people can cut back on blood pressure, cholesterol, or other medications if they eat a healthier diet and get more exercise. Some discover they can go off certain prescription drugs completely. Talk to your doctor about whether a healthier lifestyle could mean taking fewer pills. Don't stop taking medicines on your own.

10. Should I see a registered dietitian?

Even though doctors understand the importance of a healthy diet, they often don't have time to provide complete dietary counseling. If you have more questions than your doctor has time to answer, ask him to recommend a registered dietitian. Medicare and private insurers often cover nutrition consultations.



Questions to Ask About Nutrition and Aging

د.ص.علياء حميد

Good nutrition is the cornerstone of healthy aging. Yet as we age, our dietary requirements change. We usually don't need as many calories. But we have to be sure we get enough of certain key nutrients, like calcium, vitamin B12, and vitamin D.

Getting proper nutrition often becomes harder with age because of things like loss of appetite or problems with chewing or swallowing food. That's why it's so important to talk to your doctor about nutrition. Here are questions you may want to ask.

1. How do I know if I'm getting all the nutrition I need?

Surveys show that many Americans, especially older Americans, aren't getting all the nutrition they need.

Even many people who are overweight fall short on vitamins, minerals, and other nutrients. They get plenty of calories, but they may not be getting enough nutrition. Unfortunately, a long-term lack of nutrients may happen before symptoms show up.

Early signs of this may include:

- Unusual fatigue
- Brittle hair or loss of hair
- Skin rashes or sores that don't heal
- Cracks at the corners of the mouth
- A pale tongue

A physical exam may alert your doctor to poor nutrition. Blood tests can show whether you get enough of some key nutrients, such as iron or vitamin D.

What to Consider About Pediatricians?

Since their focus is on children, they may be better at talking to kids on their level and to parents about delicate, personal issues with sensitivity and understanding.

Pediatricians often "do rounds" in hospitals, so your doctor could see your baby after delivery and know their history from day one. But your child will need to switch to a new doctor when they become an adult, usually by the time they're 21 years old. Some pediatricians don't offer gynecological care for girls.

What to Consider About Family Doctors?

One doctor can treat your whole family. When you and your child are both sick, you can go to the same doctor together. It may save quite a few trips over the years.

A family doctor that sees you all may be more aware of issues that could affect the whole family. They may be more familiar with everyone's medical history, too.

One drawback of a family doctor is that they don't spend as much time caring for children as a pediatrician does. On average, family physicians say they spend about 10% of their time treating children, according to a 2014 study.

But when your child becomes an adult, they can continue seeing the same doctor. That means their health care provider will have firsthand knowledge of their medical history and an established relationship built over the years. If you think you'll be moving before your child grows up, maybe this won't be as important to you.

Or perhaps your child is older and would be more comfortable being around adults at the office rather than "little kids."

Special Health Needs

For a child born as a premie, with a birth defect, or who has other health concerns, you may want to choose a pediatrician.

Some babies need to see a pediatric specialist, a doctor focused on a particular area of health for children. For example, child with a heart condition may benefit from working with a pediatric cardiologist.

Convenience

As with choosing any type of doctor, you should also weigh the location and availability of the office.

What time does it open and close, and do those hours agree with your schedule? Is it close to other doctors that your family members see? Can you get tests there, like lab work, X-rays, and MRIs?

Ask what happens if you have a question or need care after-hours or when your doctor isn't available. A shared practice with multiple doctors could provide a built-in backup. Or there may be another staff member, like a nurse practitioner or physician assistant, who can answer non-urgent questions and provide general care.

Your Insurance Plan

Find out if there's a difference in what's covered by your health insurance plan for each type of doctor or in what the co-pay is. And make sure the specific doctor you're interested in is in the plan's network of doctors.

Also see if the testing lab and hospital the doctor uses are covered by your insurance.



Pediatrician or Family Doctor?

How to Decide which type of doctor is right for you?

د.ص.علي ناصر

Both pediatricians and family doctors are qualified to take care of children. So how do you decide which type of doctor is right for you?

Consider your child's age and health needs, as well as the health needs of other family members. Your finances, location, and plans for the future could affect your decision, too. Most important is that you find someone you feel comfortable with and trust to help you make decisions about your child's well-being.

Pediatricians are primary care doctors who specialize in children's health, including physical, mental, and social health. To be a pediatrician in USA, doctors attend 4 years of medical school and spend 3 years as medical residents in pediatrics.

They will see your child multiple times a year until age 2, and at least once a year after that for annual physicals and sick visits. To be board-certified, a pediatrician must pass an exam from the American Board of Pediatrics. They also retake the exam every 7 years to stay certified and show they're on top of the most recent children's health information.

A family doctor is also a primary care doctor. They do their residency in a variety of medical fields in addition to pediatrics, including internal medicine and gynecology. They're certified through the American Board of Family Medicine to care for people of any age or gender. Like pediatricians, they must take continuing education classes and retake their certification test.

Remdesivir® was first developed in the mid-2010s to fight Ebola. Although it was found to be ineffective against that virus, it showed promise in early trials against coronaviruses such as the one that causes SARS. That's why many hope it will work against the new coronavirus, SARS-CoV-2. The demand is already so high that its manufacturer, Gilead Sciences, recently had to stop providing access for people outside of trials seeking the drug under compassionate-use schemes for untested medicines.

But we still don't know if remdesivir®, or any other drug, works against the new coronavirus. And while 80 per cent of people who catch covid-19 don't require hospital treatment, those who do get admitted desperately need effective drugs, which may still be several months away.

The good news is, we know where to look, and which strategies are most likely to work. At least 60 different compounds are now being investigated, including existing drugs and therapies being designed from scratch, and in record time.





Coronavirus treatment

What drugs could work and when can we get them?

د.ص. سلمى رحيم

To fight the new coronavirus, researchers are investigating more than 60 drugs, including remdesivir® and hydroxychloroquine® and brand-new ones. Here's a breakdown of progress so far.

Eyes tight with worry above white surgical masks, more than 300 people slowly boarded the waiting 747 cargo planes at Tokyo's Haneda airport. It was 17 February, and after weeks in quarantine aboard the Diamond Princess anchored off the coast of Japan, they were heading home to the US. Fourteen had tested positive for covid-19.

On arrival, one of the 14 was given an experimental antiviral drug called remdesivir®, as part of a global clinical trial. By the time this article went to press, hundreds of covid-19 patients around the world had taken the drug as part of ongoing trials.

Medicinal Mushrooms

These aren't specific types. The term is often used to describe mushroom powders, supplements, or extracts used for health purposes. These aren't "medicines" a doctor would prescribe. The research is still too early for that. But the findings so far on mushrooms as medicine are promising.

Watch Out for Deadly Fungi

There are about 70-80 species of poisonous mushrooms. Most will just make you sick, but a few can kill you. These include death caps, deadly dapper lings, destroying angels, autumn skullcaps, and fly agaric (above). The best way to avoid toxic varieties is to get your 'shrooms from a trusted source instead of picking them in the wild. And if you do pick them yourself, be sure a mushroom expert gives you the OK.

Signs of Mushroom Poisoning

Say you eat a wild mushroom and then wonder if you made a big mistake. How can you know? Typical mushroom poisoning causes nausea, vomiting, cramps, and diarrhea within 4 hours. In most cases, if you drink plenty of water, you'll recover just fine at home. But because some mushrooms can be so toxic, it's best to call your doctor if you have signs of mushroom poisoning.



Slim Down with Mushrooms

They don't have magical weight loss powers, but mushrooms can help you shed some pounds. That's because they make a tasty, nearly calorie-free substitute for meat in lots of dishes. Take burgers: A half-pound of 80% lean ground beef has around 500 calories and 30 grams of fat. If you use half the beef -- and bulk up the burger with chopped mushrooms -- you'll have a patty with half the fat and calories.

Spend Less, Eat Healthier

Ground beef is one of the least expensive ways to enjoy red meat. But if you add mushrooms to the mix, you'll probably spend even less on your ground beef dishes (and boost the health factor, too). Research shows you could save 20% on taco night at home if you use a 50-50 blend of beef and mushrooms instead of all beef. Increase the mushroom-to-beef ratio and you could save even more.

Best Ways to Cook Mushrooms

High-heat cooking (think searing or roasting) is the best way to bring out mushrooms' meaty, savory quality. But they aren't the best way to preserve their antioxidant content. A 2016 study found microwaving and grilling are the best ways to cook mushrooms without slashing their antioxidant power.

Make a Sandwich Switch

Bake portabellas at 350 for 15-20 minutes and sub them in for the beef next time burger night rolls around. You can also use them in place of sandwich meat.

Add Some Savory Flavor

Add chopped criminis to savory dishes like pastas and soups. Or saute them in olive oil for 10 minutes, then toss them in with your morning egg -- or egg white -- scramble.

Mushroom Pizza

Let a portabella serve as your pizza crust. Wash the mushroom and remove its gills. Broil the caps upside down in a muffin pan for 5-10 minutes. Spread sauce inside and cover with grated mozzarella and other toppings like olives, cherry tomatoes, or pineapple if that's how you roll. Broil 5 more minutes, or until the cheese starts to melt.

Simply Saute

Saute sliced mushrooms in butter, olive oil, and chicken stock until they're tender, about 15 minutes. Any 'shrooms will do, but a portabella/white mix is nice. Try add-ons like garlic and shallots.



All about Mushrooms

د.ص. ميساء محمد

Lots to Love

There are so many types of mushrooms -- at least 14,000 -- though only about half are OK to eat. But almost all the mushrooms we eat in the U.S. are the white button variety. Why not branch out? Other common types include cremini, portabella, maitake (also called hen of the woods), shiitake, enoki, and oyster. Each has its own unique shape, flavor, and texture.

Nutrient Powerhouses

If you're looking for an all-natural multivitamin, skip the supplement aisle and pick up some mushrooms. Among their many nutrients: B vitamins -- including pantothenic acid (B5), niacin (B3), and riboflavin (B2) -- plus copper and selenium. Mushrooms also have protein, fiber, potassium, vitamin D, calcium, and more. Not bad for a food that's more than 90% water.

Other Health Benefits

Mushrooms may do a lot more for your health than fuel your body. They have antibacterial properties. They can help lower cholesterol. They're good for your immune system. They may even help prevent or treat Parkinson's disease, Alzheimer's disease, high blood pressure, and cancer.

Potassium-Rich Portabellas

It's important for your heart, muscles, and nerves. When you think of foods that have a lot of it, bananas or potatoes might come to mind. But mushrooms are right up there in potassium content. For example: two-thirds of a cup of grilled, sliced portabellas -- large mushrooms with smooth brown or tan caps -- has as much potassium as a medium banana.

Porcinis' Antioxidant Power

You've been hearing for years that fruits and veggies are high in antioxidants. Mushrooms are the highest food source of two: ergothioneine and glutathione. Porcini mushrooms are packed with these antioxidants, which may have anti-aging powers. Researchers think that in the future, ergothioneine and glutathione may be studied in Parkinson's and Alzheimer's diseases.

If this medication has been used regularly for a long time, withdrawal symptoms (such as mood swings, headache, tiredness, sleep changes, and brief feelings similar to electric shock) may occur if you suddenly stop using this medication. To prevent withdrawal reactions, your doctor may reduce your dose gradually. Consult your doctor or pharmacist for more details, and report any withdrawal reactions right away. Tell your doctor if your condition does not improve or if it worsens.

Side Effects

Nausea, vomiting, dry mouth, constipation, loss of appetite, dizziness, increased sweating, headache, or hot flashes (flushing) may occur. If any of these effects persist or worsen, tell your doctor promptly.

Remember that your doctor has prescribed this medication because he or she has judged that the benefit to you is greater than the risk of side effects. Many people using this medication do not have serious side effects.

This medication may raise your blood pressure. Check your blood pressure regularly and tell your doctor if the results are high.

Tell your doctor right away if you have any serious side effects, including: fast/pounding heartbeat, changes in sexual ability, decreased interest in sex, painful/difficult urination, seizures, yellowing eyes/skin, dark urine, severe stomach/abdominal pain, black/bloody stools, vomit that looks like coffee grounds, easy bruising/bleeding.

Get medical help right away if you have any very serious side effects, including: eye pain/swelling/redness, widened pupils, vision changes (such as seeing rainbows around lights at night, blurred vision).

This medication may increase serotonin and rarely cause a very serious condition called serotonin syndrome/toxicity. The risk increases if you are also taking other drugs that increase serotonin, so tell your doctor or pharmacist of all the drugs you take. Get medical help right away if you develop some of the following symptoms: fast heartbeat, hallucinations, loss of coordination, severe dizziness, severe nausea/vomiting/diarrhea, twitching muscles, unexplained fever, unusual agitation/restlessness.

A very serious allergic reaction to this drug is rare. However, get medical help right away if you notice any symptoms of a serious allergic reaction, including: rash, itching/ swelling (especially of the face/tongue/throat), severe dizziness, trouble breathing.

This is not a complete list of possible side effects. If you notice other effects not listed above, contact your doctor or pharmacist.



What do you know about Milnacipran?

د.ص. زهراء مرتضى

Milnacipran is used to treat pain caused by a condition called fibromyalgia that affects the muscles, tendons, ligaments, and supporting tissues.

This medication is a serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor (SNRI) that works by helping to restore the balance of certain natural substances in the brain (neurotransmitters).

How to use Milnacipran

For this medication and others, a general rule, please read the medication guide provided by the pharmacist before you start using it. If you have any questions, consult the doctor or pharmacist.

Take this medication by mouth with or without food, usually 2 times a day or as directed by your doctor. If you have nausea, it may help to take this medication with food.

Dosage is based on your medical condition and response to treatment.

To reduce your risk of side effects, your doctor may start you at a low dose and gradually increase your dose. Follow your doctor's instructions carefully. Do not increase your dose or take this medication more often than prescribed.

Your condition will not improve any faster, and the risk of serious side effects may be increased.

Tips for Staying Hydrated

When it comes to daily water intake, the Institute of Medicine recommends that most women get about 2.7 liters of water a day (or about 12 cups), and most men get about 3.7 liters a day (or about 15 cups). Those totals include water gained from foods and beverages like tea, milk, and fruit juice.

Here are some tips for getting all the fluids you need and avoiding dehydration:

“If it's right next to you, you'll likely get into the habit of sipping it without even realizing it.

“If you don't love plain water, jazz it up by adding a splash of fruit juice or chunks of fresh or frozen fruit. Or try naturally flavored, calorie-free seltzers – their fizz and fruit flavor makes them more appealing than plain, flat water.

Some peoples recommend drinking unsweetened teas, which are available in lots of different flavors.

“Sip fruity iced teas during the day (with lots of ice if it's hot out), or cozy up with a mug of hot peppermint or chamomile tea at night – they all count toward your daily fluid goal.”

- **Make over your snacks.**

“Swap dry snacks like chips, pretzels, and crackers – which have very low water content – with refreshing munchies like fresh or frozen fruit, yogurt, healthy smoothies, celery with peanut butter, and cut veggies with hummus,” recommends.

- **Pile on the produce.**

“Aim to make half your plate produce at meals. All those vegetable and fruit servings will supply water as well as a hearty dose of vitamins, minerals, and fiber.

- **In fact,**

some fruits and vegetables are more than 90 percent water – including cantaloupe, strawberries, watermelon (of course), cucumber, celery, lettuce and leafy greens, zucchini, tomatoes, and bell peppers.

- **Sip more during meals.**

“Sipping water with meals will help you eat more slowly, pace your eating, and, of course, stay hydrated.

3. Muscle Cramps

Dehydration is only one potential cause of muscle cramps, but it's one worth considering if you get cramps while exercising, particularly in hot weather.

The hotter you get, the more likely you are to get muscle cramps, and that's from a pure heat effect on the muscles. As the muscles work harder and harder, they can seize up from the heat itself. Changes in the electrolytes, such as sodium and potassium, can lead to muscle cramping as well.

Even in cooler weather, dehydration is possible if you don't drink enough fluids while working out. Symptoms may be milder or come on slower, but dehydration carries the same risks, regardless of the outside temperature.

4. Fever and Chills

If your body is severely dehydrated you may experience fever and chills. Fever, in turn, can worsen dehydration, and the higher the fever, the more dehydrated you may become. In infants, so-called dehydration fever may develop if there is inadequate fluid intake, diarrhea, or vomiting. Any fever in an infant or toddler is cause for concern. Ask your pediatrician for guidelines on when to call for help.

Adults with fever should seek medical help if their temperature reaches 103°F.

5. Food Cravings, Especially for Sweets

When you're dehydrated, it can be difficult for organs like the liver, which uses water, to release glycogen [stored glucose] and other components of your energy stores, so you can actually get cravings for food.

While you can crave anything from chocolate to a salty snack, cravings for sweets are more common because your body may be experiencing difficulty breaking down glycogen to release glucose into the bloodstream to use as fuel.

It's also not uncommon for the body to confuse the feeling of thirst with hunger, meaning that you may feel hungry when all you really need is water.

6. Headaches

Even mild dehydration can cause a dehydration headache and even trigger a migraine headache. Since it's often not clear what is causing a headache, drinking a full glass of water and continuing to sip more fluids during the day is an easy way to ease your pain if, in fact, dehydration is contributing to it.

How to tell if you're dehydrated

If you're thirsty, you're already dehydrated. But lack of thirst doesn't necessarily mean you're well hydrated. Here are two other ways to check whether your body is dehydrated:

a. Check your skin:

Use two fingers to pinch up some skin on the back of your hand, then let the skin go. The skin should spring back to its normal position in less than a couple of seconds. If the skin returns to normal more slowly, you might be dehydrated.

b. Check your urine:

If you're well-hydrated, your urine will be mostly clear with a tinge of yellow (the color of light lemonade before it hits the bowl). Darker yellow or orange are the "warning" colors to watch for. If you see those colors, start drinking fluids.

6 Unusual Signs of Dehydration You Should Know About

د.ص. أمير سالم



Dehydration occurs when the body has insufficient water to function properly. While mild dehydration may be just uncomfortable, more severe dehydration can lead to blood clots, seizures, and other potentially fatal complications.

Clearly, severe dehydration must be treated promptly, but even mild dehydration can have adverse effects on mood and energy. It's important to catch any degree of dehydration early, but the signs of dehydration aren't always obvious ones like thirst and fatigue.

Here are six surprising signs and symptoms of dehydration.

1. Bad Breath

Saliva has antibacterial properties, but dehydration can prevent your body from making enough saliva. If you're not producing enough saliva, you can get bacteria overgrowth in the mouth and one of the side effects of that is bad breath.

2. Dry Skin

A lot of people think that people who get dehydrated are really sweaty, but in fact, as you go through various stages of dehydration, you get very dry skin, skin may appear flushed as well.

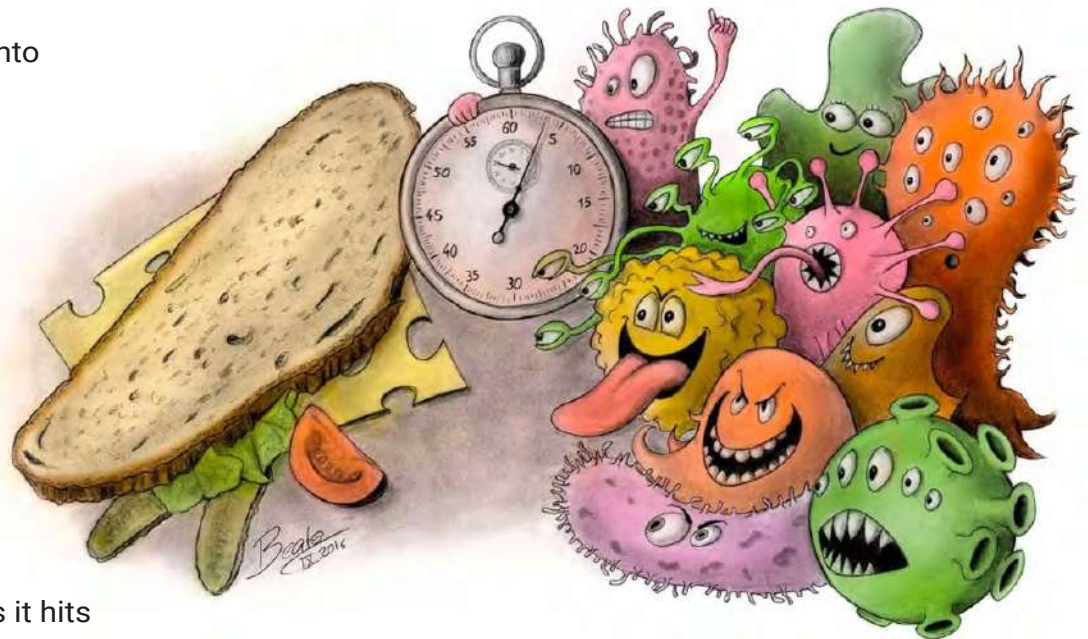
When pinched, the skin of a dehydrated person may remain "tented" and take some time to return to its normal, flat appearance.

Hygiene Myth 4: The 5-Second Rule Means Food Is Safe to Eat

The five-second rule dates back to the 1200s, when Genghis Khan reportedly implemented the “Khan rule” at his banquets, stating that “if food fell on the floor, it could stay there as long as Khan allowed.” !!!

Over the years, it turned into the “five-second rule,” which you probably heard about as a kid.

But dropping food on the floor for even one second and then eating it may be harmful. Bacteria can attach to food as soon as it hits the ground.



The longer it sits there, it is reasonable more bacteria may attach, but we don't think one can assume if food is picked up in five seconds it is not contaminated. This is especially true if this surface, such as a floor, is not cleaned frequently.

Hygiene
Habits

Hygiene Myth 2: Douching Will Clean Your Vagina

Like your ears, your vagina cleans itself. Impressive, right?

That doesn't mean people haven't tried to help out, with douching, for example. Douching dates back to the 19th century. It has been used for everything from birth control, with Lysol touted as the active, sperm-killing ingredient in the 1930s, according to Smithsonian Magazine, to preventing infection. Yet there is zero proof backing up these claims.



In fact, douching is often damaging to the vaginal flora (normal bacteria present) and changes the natural pH in the vagina, noting that the majority of doctors do not recommend the practice. By douching, women can increase the risk of bacterial vaginosis (BV) — a vaginal infection — pelvic inflammatory disease, and ectopic pregnancy. The Office on Women's Health adds that this unneeded cleaning can make you more likely to develop sexually transmitted infections (STIs), as well. What's more, douching during pregnancy can cause preterm labor.

Hygiene Myth 3: Always Wash Your Hands with Hot Water

It's true, boiling water effectively kills harmful bacteria, as the World Health Organization points out. But there's no scientific evidence that washing your hands with scalding hot water is necessary to clean them. Warm water is just as effective as hot.

Far above temperature, the most important factor is soaping your hands even before you get them wet. Rub the [liquid] soap into your hands, and then rinse with water to get all the soap and dirt off, and of course, wash for at least 20 seconds.





4 Common Hygiene Myths You Shouldn't Believe

د.ص. أحمد كمال

The idea that most people need to shower daily isn't the only hygiene myth out there. We asked experts about similar common misconceptions to set the record straight.



Hygiene Myth 1: You Need to Use Q-tips to Clean Your Ears

Q-tips were invented in 1923, when the company's founder, Leo Gerstenzang, observed his wife adding wads of cotton to toothpicks in order to clean out their baby's ear. But the company no longer formally endorses them for hygienic purposes.

Otologists confirm that the idea that you need to stick in your ears to clean them is false – and potentially unsafe.

The ear canal is designed to be a self-cleaning structure. While the ear is constantly making wax and shedding dead skin cells, it is also designed with a natural migration pattern that pushes any excess buildup out of the ear canal.

Additionally, ear wax has antimicrobial properties that destroy bacteria before they can create an infection and works as a moisturizer for the ear canal.

Not only are Q-tips unnecessary to clean your ears – they can cause damage. The combination of thin skin lying right on top of hard bone makes the skin quite vulnerable to tearing if poked at with a Q-tip, paperclip, or hairpin. Small tears in the skin can lead to bleeding and painful infections.

Fast Food Hamburgers

The ground beef fast food restaurants use in their hamburgers often has growth hormones and antibiotics to go along with all the salt, fat, and preservatives. It's a better idea to make your burgers at home with good quality lean beef or ground turkey.



Deviled Ham

You can make it in a food processor at home -- with some cooked ham, mustard, mayo, hot sauce, and onions. That's better for you than the stuff that comes in cans at the supermarket. It often has too much salt and preservatives like sodium nitrate -- a chemical that may make you more likely to have heart disease or diabetes.



Vienna Sausages

It may be different in Austria, but in America, these are tiny sausages in a can. They're made from "mechanically separated chicken" -- meaning the bones are taken out with a machine, and all the rest of the animal is used -- along with small amounts of pork or beef. It's all ground to a fine paste and cooked in little hot dog casings, ready to eat when you pop the top.

Canned Corned Beef Hash

Fry some chopped corned beef (typically brisket that's been salted and cured) with some onions and potatoes, and you've got corned beef hash. Put it in a can and you have an inexpensive meat product loaded with fat, preservatives, and salt. For a healthier take, make your own version with turkey pastrami.



Fast Food Chicken Nuggets

They're easy to pop in your mouth, but they're processed. There's chicken meat in them, along with bones, blood vessels, nerves, connective tissue, fat, and skin. If you buy your own chicken and bake it in bite-size chunks, you can leave out the stuff you'd rather not think about, let alone eat.

Beef Jerky

It's the perfect traveling meat snack: dried, salted meat you can put in your pocket. Quality makes a difference here: Cheaper, mass-produced beef jerky can have added sugar along with the fat and salt. But high-quality beef jerky is still processed meat, so don't overdo it.



Pepperoni

It's a favorite topping for pizza, but it's part of a family of processed meats -- fermented sausages -- that have all the usual suspects: salt, fat, calories, sugar, and preservatives. To ferment a sausage, you let the raw meat cure in its casing, which gives it that tangy flavor and chewy texture.



Breakfast Sausage

If it comes in a package, glistens like it's been dropped in a vat of oil, and tastes like a salt lick, it's probably not that good for you. It sure looks tasty next to those eggs, though. If you've going to have it, check the ingredients for lower amounts of salt and preservatives. You also can try turkey, chicken, or even vegetarian sausage for less fatty alternatives.



Pancetta

This is pork belly that's been preserved with salt. Unlike bacon, it's not smoked as part of the curing process, and that's a plus because smoked meat has been linked to some kinds of cancer. It's found mostly at specialty delis and usually has fewer preservatives. But it's still full of fat, calories, and, of course, salt, so make it a rare treat.





What You Should Know About Processed Meat

د.ص. ياسمين علي

What Is Processed Meat?

There's no clear definition -- it's more of a description -- but if you smoke it, salt it, cure it, or add preservatives to it, it's probably processed. People who eat a lot of these kinds of meats are more likely to get heart disease, diabetes, and even certain kinds of cancer, thanks to all the salt, fat, and chemical preservatives.

Bacon

The fat in bacon is no secret -- it splatters away right there in the pan when you cook it. But not all bacon is the same. Look for brands lower in salt and nitrates -- some use none at all -- and go with leaner cuts.

Cold Cuts

Hunks of beef, ham, and turkey are preserved with various amounts of salt, seasonings, sugar, and sometimes chemicals, and sliced for sandwiches or snacks. Check the ingredients -- quality cold cuts, though still processed, can be a healthy part of a balanced diet, as long as you don't eat them every day.

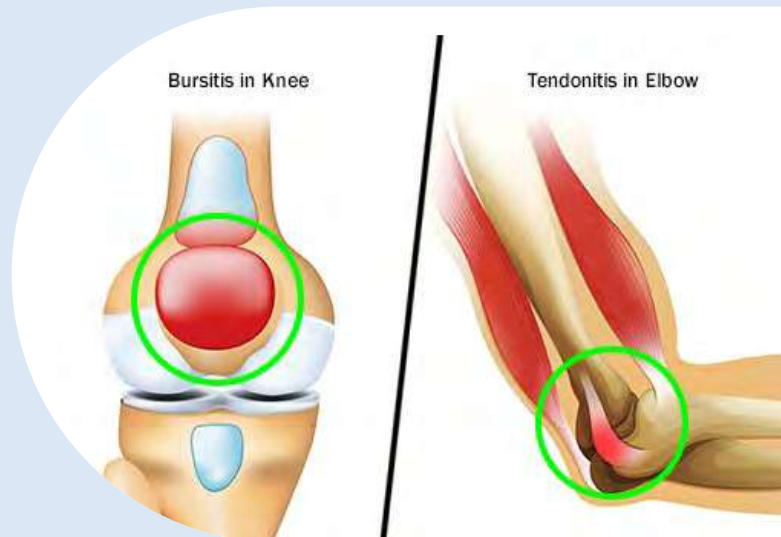
Hot Dogs

These processed tubes of meat are a staple at baseball games and neighborhood cookouts. Some brands use more parts of the animal than others, but most of them are still loaded with salt, saturated fat, and nitrates.



Treating a Joint Injury

These conditions are easy to treat. You'll likely make a full recovery. The first thing to do is give that joint a rest and take an over-the-counter pain medication. Your doctor will probably give you a splint to wear and tell you to put ice on it. She might show you some exercises to do, too. If that doesn't help, she could inject a stronger drug straight into the bursa or tendon to manage pain and swelling.



Exercise

The more you move your joints, the less likely they are to get stiff. A little afternoon gardening or a walk around the block can help. You'll strengthen the muscles that support your joints, keep your bones strong, improve your balance, and burn calories. Start slow, so you don't get hurt. Talk to your doctor first if even gentle exercise makes the stiffness worse.

Heat Therapy

If your joints are extra stiff in the morning, try a hot shower or bath. It'll get blood flowing to the area, which loosens things up. You can also buy moist heat pads from the drugstore or make your own. Toss a washcloth into a freezer bag and microwave it for 1 minute. Wrap it in a towel and leave it on the area for 15-20 minutes.

Cold Therapy

Ice down an achy joint. It narrows blood vessels, which slows blood flow to the area and eases swelling. You can use a store-bought cold pack, or try a bag of frozen veggies instead. Put it on the area, but use a towel to protect your skin. Don't do it for more than 20 minutes at a time. If you really want to chill a problem joint, try an ice bath.

See the Doctor Right Away If

- You're in extreme pain.
- You've been injured.
- The joint looks deformed.
- You can't use it.
- It swells suddenly.

Make a Doctor's Appointment If ...

- Your joints are tender or hard to move.
- The skin is red or warm to the touch.
- Joint symptoms last more than 3 days or happen several times a month.

Treating Rheumatoid Arthritis

Doctors treat RA with medications that slow or stop the disease process. You might hear yours call them DMARDs, which stands for disease-modifying anti-rheumatic drugs. The goal is for you to have no signs of inflammation in your body. Your doctor will refer to this as this remission. Along with drugs, you can also take care of yourself -- eat well, rest when you need to but keep moving, and take good care of your joints.

Another Type of Arthritis

OA and RA are the most well known, but other types also affect your immune system and result in stiff joints:

- Ankylosing spondylitis: This type mostly affects your spine, but it can make your hips, hands, or feet feel stiff.
- Gout: The first sign of this build-up of uric acid in your body is often a searing pain in your big toe.
- Infectious arthritis: It often starts with an infection somewhere else in your body that travels to one big joint, like your hip. Your doctor might call it septic arthritis.

Psoriatic arthritis: People with psoriasis or family members who have it are most likely to get this type. Signs include swollen fingers and pitted nails.

A Change in the Weather

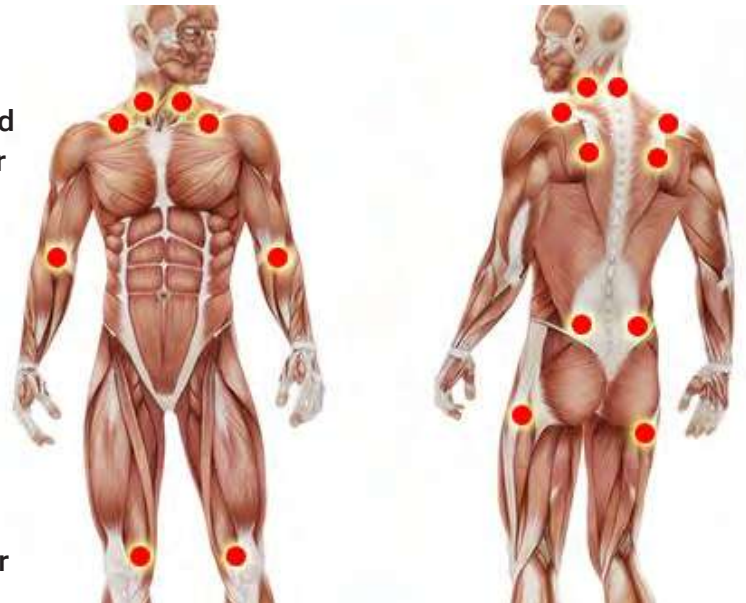
Did your grandma say she knew when a storm was coming because her joints ached? She was right. Doctors aren't sure why, but joint pain seems to get worse when the weather changes. It's most common when the air pressure (the weather forecaster will call it barometric pressure) falls. That typically happens just before a storm.

Fibromyalgia

This chronic condition causes joint and muscle pain, along with sleep, mood, and memory problems. Scientists think your brain takes normal pain signals and makes them worse. They aren't sure what causes it, but it often follows an illness, surgery, or intense stress. It doesn't damage your joints the way arthritis does, though.

Treating Fibromyalgia

There's no cure, but over-the-counter meds should ease your pain. Your doctor might prescribe other medications. A physical therapist can teach you special exercises to help. You might also try a relaxation technique like deep breathing or a gentle exercise like yoga or tai chi. They'll help you stretch and strengthen your muscles and tendons.



Joint Injury

The two most common types are both forms of inflammation. They usually result from overuse or misuse of a joint over time:

Bursitis involves the bursae, fluid-filled sacs that act as cushions between your bones and other moving parts.

Tendinitis affects the tendons that attach your muscles to your bones.

Why Are My Joints So Stiff?

What Can I Do?

د.ص. رائد جعفر

You're Getting Older

As you age, your cartilage -- the spongy material that protects the ends of your bones begins to dry out and stiffen. Your body also makes less synovial fluid, the stuff that acts like oil to keep your joints moving smoothly. The result: Your joints may not move as freely as they used to. It sounds a little crazy, but the best thing you can do is keeping on trucking. Synovial fluid requires movement to keep your joints loose

It's Morning

When you're asleep and still for several hours, the fluid that helps your joints move easily can't do its job. That's why you wake up with knees or hands that are stiff and swollen. To make it better, try to move around more during the day.

Osteoarthritis (OA)

A joint is the place where two bones meet. The end of each bone is covered in a layer of rubbery stuff called cartilage. This keeps them from rubbing together.

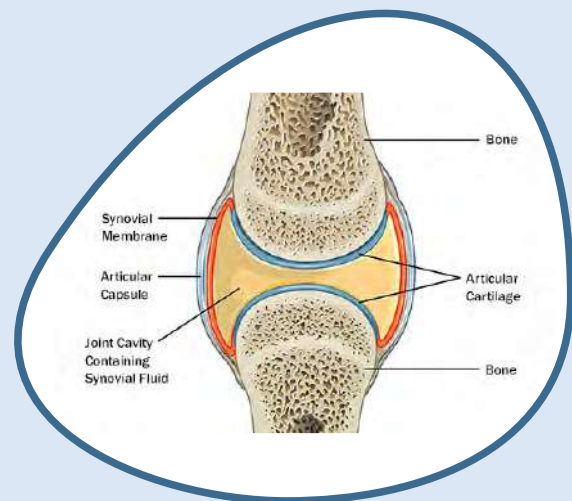
But cartilage can wear away over time or after an injury. When it's gone, the bones hit one another, and sometimes, tiny pieces break off. The result is a stiff, swollen, painful joint.

Treating Osteoarthritis

Your first move might be to do fewer things that bother the joint in question. Over-the-counter drugs can help with pain and swelling. If they don't, your doctor might inject stronger treatments directly into problem areas. You can wrap joints to protect them and stop overuse, but this could weaken your muscles, so don't overdo it. Some people need surgery, but it's rare. Your doctor will discuss treatments with you.

Rheumatoid Arthritis (RA)

Your immune system is supposed to protect you from outside germs. Sometimes, it attacks the lining of your joints instead (your doctor will call this the synovium). RA is most likely to affect your wrist or finger joints, but it can show up anywhere in your body. It often causes constant pain and stiffness. Sometimes, it stays in the background and only flares up now and then.

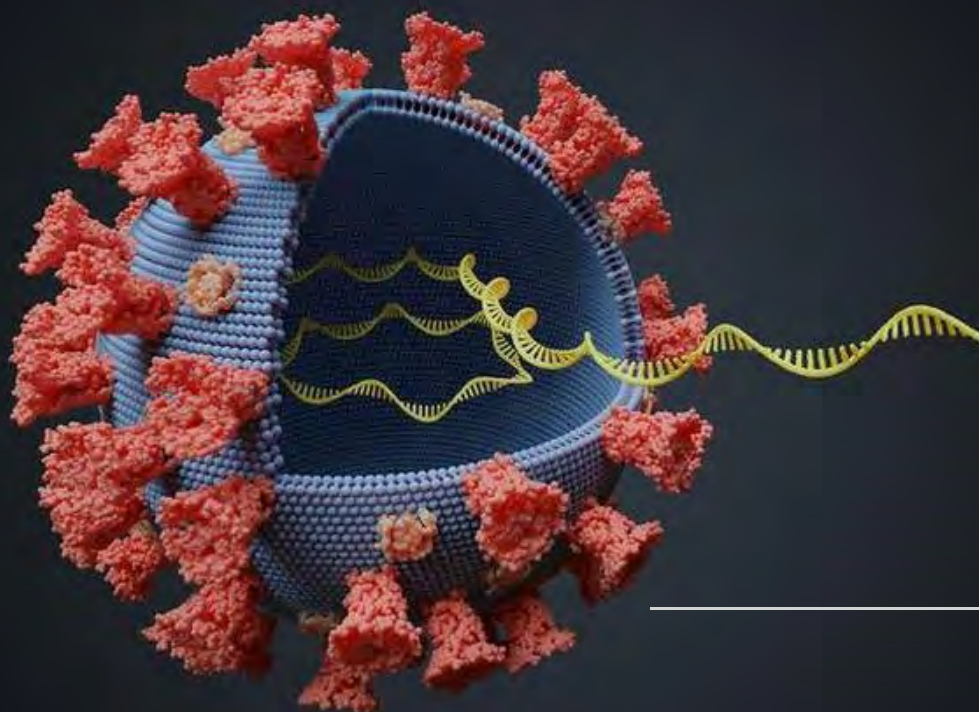




The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) says that variants are expected because viruses constantly change through mutations. So far, FDA-authorized COVID-19 vaccines have provided protection against delta and other known variants, largely preventing severe illness and hospitalization. We don't know how effective the vaccines will be against new variants that may arise according to the announcement of CDC.

Recent research indicates just how dangerous variants can be. An investigation published in the *Lancet Infectious Diseases* on August 27 analyzed more than 40,000 cases and found that individuals with the delta variant (first detected in the United Kingdom in March 2021) had a twofold greater risk of hospitalization compared with those infected with the alpha variant, which was first detected in the UK in November 2020. Also, the risk of emergency care visits or hospital admission was 1.5 times higher for people infected with the delta variant compared with the alpha variant.

People who are vaccinated should feel comforted that if they get COVID they're [most likely] going to be okay, but still, it makes sense to be careful "according to the researchers at Stanford University in California", but they may also carry it, and if they're in crowded places, they should just wear masks and try to be a good citizen.





New Coronavirus Variant Could Be More Infectious and Evade Vaccines

د.ص.أكثم محمد

A highly mutated version of SARS-CoV-2 that emerged in South Africa is raising alarm as it spreads around the globe.

A new variant of the novel coronavirus SARS-CoV-2, called C.1.2, which was originally identified in South Africa in May 2021, has now spread to England, China, the Democratic Republic of the Congo, Mauritius, New Zealand, Portugal, and Switzerland, according to research published August 24, 2021.

The study authors, from South Africa's National Institute for Communicable Diseases and the KwaZulu-Natal Research Innovation and Sequencing Platform (KRISP), discovered that the variant is associated with increased transmissibility and "reduced neutralization sensitivity," meaning it may not respond as well as other variants to existing vaccines.

This version of the virus is especially troubling because it has produced a concerning constellation of mutations, according to the researchers. Investigators have found that C.1.2 has a mutation rate of about 41.8 mutations per year, which is almost double the current global rate of other variants of concern.

But the big “achoo” usually isn’t very sexy. In fact, according to the Mayo Clinic, the expelled air from one sneeze can reach speeds of 30 to 40 mph or more. Talk about nasal warfare.

So it’s not surprising that sneezing, which transmits nasal droplets and saliva through the air, is one of the primary ways infectious diseases — including cold and flu viruses — are transmitted. That’s why people are told to sneeze into a tissue or their elbows during cold and flu season.

In addition, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) reminds us to wash our hands with soap and water after sneezing and throughout the day, particularly after using the bathroom and before eating. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60 percent alcohol to clean your hands.

Sneezing is one of the main symptoms of a common cold. Other cold symptoms include:

- Congestion
- Cough
- Generally feeling unwell (malaise)
- Low-grade fever
- Runny or stuffy nose
- Slight body aches or a mild headache
- Sore throat

Sneezing is also a main symptom of hay fever or allergic rhinitis, along with the following:

- Itching of the nose, eyes, or roof of the mouth
- Runny, stuffy nose
- Watery, red or swollen eyes (conjunctivitis)

If you feel the need to sneeze but don’t want to, try looking away from the light, pressing your tongue to the top of your mouth, breathing deeply, or preemptively blowing your nose. Here are other fun and surprising facts about sneezing.



Why We Sneeze and Other Fun Facts about Sneezing

د.ص. ابراهيم ناجي

A sneeze can be a wet, slimy mess. It can be a tiny toot. It can happen when we're allergic, sick, staring at a bright light – or, compulsively, when we're anxious. Why do we sneeze? Simply put, a sneeze is the best way for the body to clear its passages so you can keep breathing clean air. But what causes sneezing? When irritants such as mucus from a cold or the flu, germs, dust, pollen, animal dander, or pollutants – just to name just a few – infiltrate the nose lining, you take a massive inhalation.

Then the chest muscles tighten and pressure builds. The tongue pushes against the roof of the mouth, forcing breath to come out fast through the nose, and – achoo !

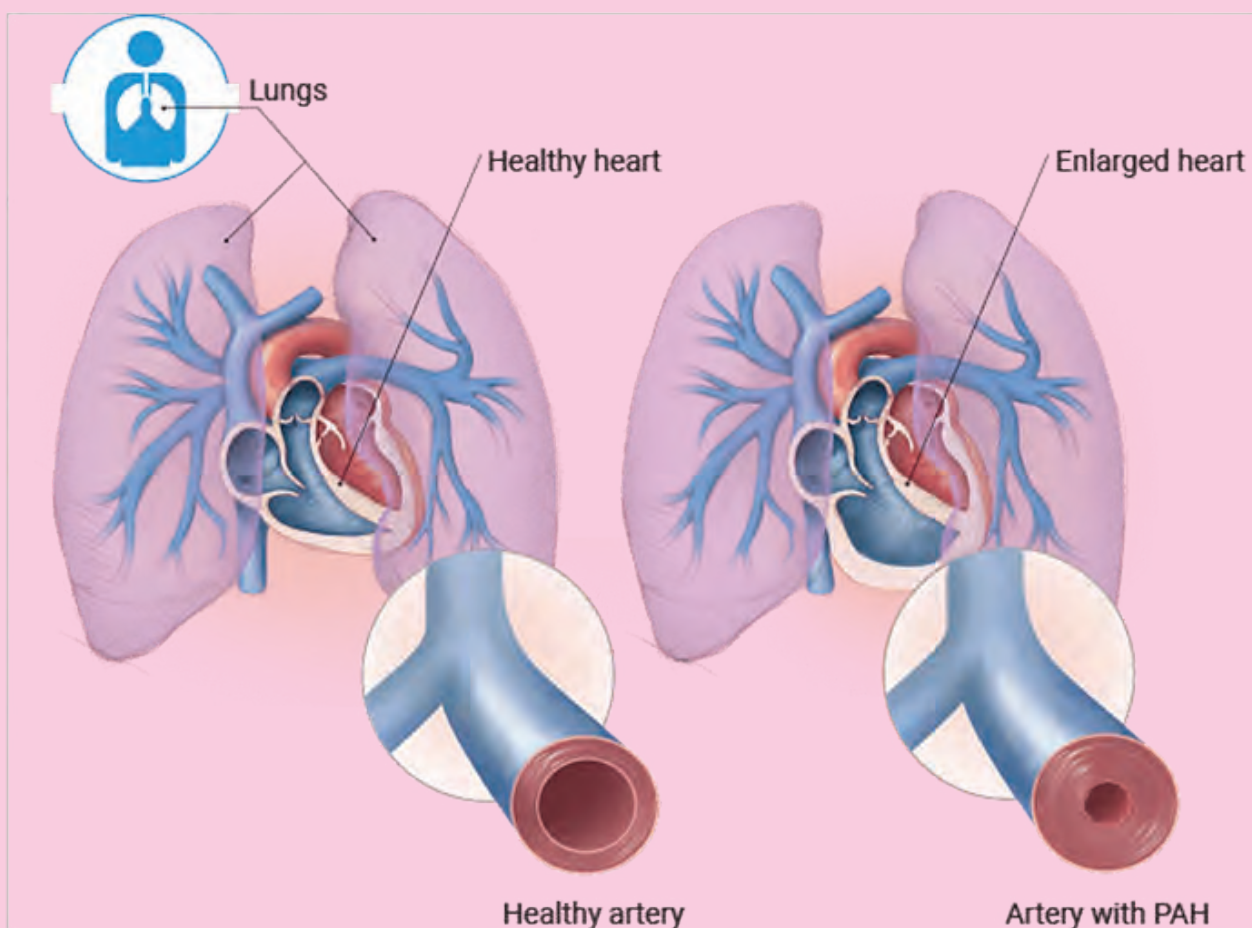
Sneezing can be annoying, fun ... and funny. About one in four people feel the need to sneeze when they look at a bright light.

other sneeze after orgasm (and some associate the relief of sneezing with sexual release). Still others sneeze when the neighbor's dog nuzzles them or when spring pollen fills the air.

- A defect in a gene
- An illness that affects many parts of your body, like lupus, sickle cell disease, or scleroderma
- A heart defect that you were born with that changes the normal way blood flows through it
- Some drugs and toxins, especially diet drugs like fenfluramine (the "Fen" part of Fen-Phen) and street drugs like cocaine or methamphetamines that tighten blood vessels
- Infection with HIV or a parasite called schistosoma
- Sometimes, doctors can't tell what causes PAH.

What You Can Do

- Talk to your doctor if you're having trouble with symptoms that seem to be PAH. She can do some tests to find out what's going on. It's important to get the right diagnosis so you can get the right treatment. The sooner you treat PAH, the easier it is to control.



The early symptoms are:

- Shortness of breath during normal physical activity
- Fatigue
- Chest pains
- A racing heartbeat

As the disease gets worse, you may also have:

- Lightheadedness
- Fainting
- Swelling in your legs, hands, or belly
- Dry cough, sometimes with blood
- Blue lips or fingers

Who's More Likely to Have It?

Many people who get PAH are women between the ages of 30 and 60. But it can happen to people of all ages, races, and sexes. Some things make you more likely to get the disease:

- A family history of the condition
- Other diseases of the heart and lungs
- Obesity
- If you've used some street drugs, like cocaine, or diet medicines
- Living at high altitudes

What Causes It?

Most people get PAH when another illness has damaged their heart or lungs. The most common problems that raise your pulmonary blood pressure are:

Heart problems:

Conditions like mitral valve disease or long-term high blood pressure damage the left side of the heart to the point that it doesn't work well. That makes blood back up in the blood vessels of the lungs.

Lung diseases :

When there's a problem in your lungs, your body tries to protect its oxygen supply. It keeps the blood away from damaged areas and forces it into healthy areas. It can happen if you have sleep apnea, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), and diseases that scar the lungs, like emphysema.

Other diseases:

Including some blood disorders, thyroid disease and other metabolic disorders, and immune system disorders that affect many different parts of the body, like sarcoidosis and vasculitis

In rare cases, the problem is with the arteries themselves. They become narrow and stiff, leaving little room for blood to pass through. Causes of this type of PAH include:



What Is **PAH** Pulmonary Arterial Hypertension?

د.ص. نغم نعمة

Pulmonary arterial hypertension, or PAH, means the pressure is too high inside the blood vessels in your lungs. It's a very serious condition that can change your day-to-day life. When you get the right diagnosis, though, you can get the care you need to ease your symptoms.

PAH and Your Heart

Your heart pumps blood through your arteries and veins, sending oxygen to all parts of your body. In a single heartbeat, the left side of your heart sends the blood out, and blood also returns to the right side. The right side sends it through the pulmonary artery to the lungs, where it swaps carbon dioxide for oxygen. The blood goes back to the left side of the heart, and the process starts again with the next heartbeat.

It's a short distance from your heart to your lungs. So normally, the right side doesn't have to pump very hard. But with PAH, blood doesn't move freely through the arteries in your lungs. Your heart works much harder to force it through. Over time, the heart muscle gets weak. It can become enlarged and stop working properly. When your blood doesn't flow well, your body doesn't get enough oxygen.

Symptoms

Many people have PAH for a long time before they realize something is wrong. The symptoms are subtle at first. You may just feel tired or out of shape and your doctor may mistake your condition for something more common.

Before cutting out gluten, get the green light from your gastroenterologist and plan to see a dietitian who specializes in IBD, Singh recommends. They can help you identify the sources of gluten in your diet and read food labels to find less obvious sources of gluten, such as packaged sauces and salad dressings. They can also help you fill any nutritional gaps in your diet that might come from cutting out gluten-containing foods, such as wheat-based pasta or bread.

In some cases, those with a mild gluten intolerance are eventually able to reintroduce gluten into their diets in small amounts without a problem. It depends how sensitive you are. Oftentimes people might be able to tolerate a little bit of something, but when they cross the threshold of the amount they can take, they get symptomatic.



But what about people with IBD who don't have celiac disease? Even without a celiac diagnosis, it's still possible to have a gluten sensitivity or intolerance, which experts call non-celiac gluten sensitivity (NCGS).

For those with NCGS, consuming gluten can still trigger symptoms such as bloating, abdominal pain, diarrhea, and constipation as well as rashes, headaches, and feeling foggy, according to Mayo Clinic.

For people with IBD and NCGS, eating gluten can cause them GI distress or increase their symptoms. The problem is, there's no test to diagnose NCGS, according to the American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. So, determining whether you have it amounts to cutting out gluten and seeing how it makes you feel.

Can Going Gluten Free Ease Your IBD Symptoms?

While there's no cure for IBD, for some people cutting out gluten may be a helpful part of symptom management.

If you have IBD and celiac disease, you should eliminate gluten from your diet. It won't make your IBD go away, but it will help reduce inflammation in your small intestine, which in turn should offer some improvement in your GI symptoms.

The answer for people who have IBD but not celiac disease is less clear. While the evidence hasn't definitively shown that gluten worsens IBD symptoms, most people with IBD find that certain foods tend to trigger flare-ups and cutting those irritants out of your diet can go a long way toward helping you feel better, according to Mayo Clinic and the Crohn's & Colitis Foundation.

For some people, gluten might be one of those irritants. According to the 2014 research, 56 percent of the survey participants reported experiencing less bloating when they went gluten free; 46 percent reported a decrease in diarrhea; 41 percent had less abdominal pain, and 38 percent had fewer flare-ups. Other small studies have also noted self-reported improvements in symptoms, but in some cases, researchers haven't been able to measure or explain the improvement, according to a review published in April 2021 in the journal *Intestinal Research*.

In other words, there's some research that supports a connection between a gluten-free diet and improved IBD symptoms in people without celiac disease, and plenty of individuals have noticed an improvement, but for now the evidence isn't nearly robust enough to recommend that everyone with IBD stop eating gluten. This is what a 2021 review published in *Molecular Nutrition & Food Research* concluded.

Going Gluten Free With IBD

If you don't have celiac disease but suspect gluten could be triggering your IBD symptoms, there's no harm in trying a gluten-free diet to see if it helps.

But you'll need to take careful steps to make sure you're avoiding gluten completely for a set amount of time to truly understand whether it triggers your symptoms. It'll likely take at least two weeks of eating gluten free to notice any potential benefits, and many will need a longer period like four to six weeks.

Should You Go Gluten Free If You Have Inflammatory Bowel Disease?

د.ص.مصطفى مزهر



If someone suffers from bloating, gas, pain, constipation, and incontinence from ulcerative colitis for years, often ending up in the emergency room for particularly bad flare-ups. But when he/she stopped eating gluten (a protein found in grains such as wheat, barley, and rye), everything changed.

When we start gluten free and made other dietary changes, we will regain control over the digestive system. As well, we will be regular, healthy, and no longer have to be near a bathroom at all times. Many people with inflammatory bowel disease (IBD) – ulcerative colitis or Crohn’s disease – report an improvement in their symptoms after cutting out gluten. Around 8 percent of people with IBD report having a gluten-free diet, and of these, according to a study published in 2014 the journal *Inflammatory Bowel Diseases*. Overall, nearly 66 percent of them saw an improvement in their symptoms.

Thinking about trying a gluten-free diet? Here’s what you need to know.

Gluten and IBD: What’s the Connection?

Researchers have long suspected a link between celiac disease – an immune reaction caused by eating gluten – and IBD. One 2020 analysis published in May 2020 the journal *Gastroenterology*, found that people with celiac disease are 9 times more likely to have IBD than people without celiac.

Both celiac disease and IBD are autoimmune diseases. Sometimes when there is chronic inflammation and autoimmunity, people could tend to have more than one condition.

When a person with celiac disease consumes gluten, an immune response is triggered in the small intestine. This can result in diarrhea, bloating, constipation, nausea, and vomiting, as well as fatigue and weight loss. Considering IBD also causes many of these symptoms, it’s easy to see how poorly managed celiac disease could make a person’s gastrointestinal (GI) symptoms worse.

Melatonin

Another thing you can do when itch is raging at night is to take a supplement with this hormone your body makes to trigger sleep. If your fingernails still "wander" while you doze, keep them trimmed short to protect your skin, or wear cotton gloves to thwart scratching.

Relaxation Techniques

Meditate to counteract stress, a strong eczema itch trigger: Focus on a word or sound as you practice deep breathing. Progressive muscle relaxation is also simple: Tense and then release one group of muscles after another, starting with your feet and moving up to your neck. Or try a stress management app.

Keep Your Hands Busy

Scratching can become a habit, just like nail biting. You might even catch yourself doing it when your skin isn't itchy. To break the cycle, do something else with your hands whenever you're tempted. Distract yourself with a video game or a craft. Give yourself a manicure. Or simply clench and unclench your fists until the urge goes away.



Other Topical

Menthol has a cooling effect that cancels out itch, but higher than a 1%-3% concentration could irritate. A gel, lotion, or spray with 5% lidocaine or 1% pramoxine can numb the area. Or replace the itch with the tingle of capsaicin, what gives chili peppers their heat. Start with a 0.025% concentration. For a double whammy, apply lidocaine, wait 20 minutes, then top with capsaicin. Pro tip: Store your topical in the fridge.

Soak and Seal

First, sink into a warm bath for 15 minutes to rehydrate. (Add ground oatmeal to the tub water for extra soothing.) Then lightly blot your skin and, without missing a beat, slather on your heavy-duty moisturizer or apply cortisone cream and follow that up with moisturizer.

Bonus: Wet Wraps

For severe eczema or as an occasional treatment for intense itch, add another step after your bath. Place a single layer of damp gauze or cloth over your treated skin. Top that with a dry layer -- cotton gloves and socks are great for hands and feet. Keep the layers on for a few hours or overnight to help your skin hold moisture, absorb the cream, and stay cool. Check with your doctor about if, how, and when you should do this.

Antihistamines

Doctors often suggest these drugs because a side effect is that they can make you drowsy -- and therefore less likely to scratch. But that might not be so helpful during the day, especially if you're driving. And they're not safe for kids. That said, taking antihistamines made for babies or children are less likely to make adults drowsy





Thick Moisturizer

Skip thin lotions and choose an eczema cream or ointment. When you're shopping, look for words like "barrier cream" and "skin repair" on the label. Some creams that work great on itchy eczema have an ingredient called ceramides.

On a budget? Basic petroleum jelly can be just as effective as pricey products.

Oils from the Pantry

One study found that sunflower seed oil does more to soften skin than a popular cream and it's a lot cheaper. Coconut oil nourishes and helps lessen inflammation. Look for the word "virgin" on the label: That means it was processed without losing its natural healing properties. As good as olive oil is for cooking, though, it's a no-go for your itchy skin.

Hydrocortisone

If you apply this the second you feel an itch coming on, you can keep the tickle and burn from getting worse. But don't overdo it. Like all steroids, hydrocortisone can have side effects. Follow over-the-counter package directions, or doctor's orders if you have a prescription formula.



Don't Scratch Your Eczema Itches But Do the Followings

د.ص. سيف نعمان

Safe Alternatives

Giving in to the urge may bring some oohs and aaahs. Yet when you scratch or even rub, you can make the itch and your eczema worse. Some people scratch so much they bleed, and that's a setup for infection. When sitting on your hands isn't an option, try these ways to get fast itch relief and soothe your skin.

Chill It

Make a quick compress to cool your skin by wetting a washcloth or gauze with cold water. For more intense relief, grab an ice pack or a bag of frozen veggies like peas or corn kernels, or just pop an ice cube or two into a small plastic bag (to catch the water as it melts). The cold helps numb the area, but it may take up to 10 minutes for this to work

Mirror Scratching

Try this when the itch is on just one side of your body. It may sound like a magic trick, but it's more than an optical illusion. Say your left arm itches. Look into a mirror and focus on your reflection's left arm, which is actually your right. Scratch there as you watch, and your brain gets the message that your eczema itch was taken care of.

Acupressure

A study at Northwestern University found that pressing a certain spot on your arm may help ease eczema itch anywhere on your body. To find it, bend your left arm, place your right hand on the outside of the crook of your elbow, and feel for the top of the forearm muscle. Massage firmly with your fingertip for 3 minutes as you breathe deeply.

Soap Dispensers

Your hands aren't exactly clean when you give that soap dispenser a nudge, but that isn't always the reason it's full of bacteria. The soap inside the gadget can get contaminated if it's refilled before it's completely empty. If you wash with it, you'll transfer the germs to anything you touch afterward. Wash thoroughly and use paper towels to dry -- jet air dryers can spread germs, too.



Kitchen Towel

You don't just dry your dishes and hands with it. You use it to clean off grimy little hands and faces or wipe up spills on dirty counters. The result: Your dish towel can be home to nasty things like salmonella or fecal bacteria. Good news: The more often you wash your towels, the fewer critters call them home. Soak them for 2 minutes in bleach first.



Birthday Cake

Blowing out the candles is fun, but keeps it to a solo activity. Everyone who blows on the cake sends out germs. One study shows it ramped up the number of bacteria on the cake's surface by 1,400%.



Your Office Coffee Cup

You fill it with coffee made from water that sits in a yeast and mold-filled tank. Then you wash it with a dirty sponge that's full of bacteria. Take it home every day and run it through the dishwasher. At least use dish soap and paper towels if you clean it at work.



The Laundry

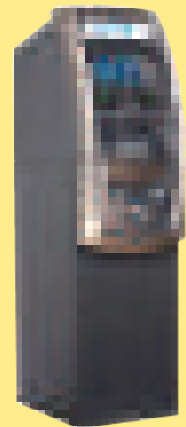
Think a quick spin in the washer and dryer will get things clean? Maybe not. One study found that some nasty viruses, including rotavirus, which causes severe stomach troubles, made it through the spin cycle and the dryer. Wash things like underwear on hot, use bleach when you can, and don't skimp on the drying time.

Your Purse

You stick your hands in it all the time. So do your kids. But you rarely clean it. That accounts for the bacteria that live inside it. The places you leave it, like dirty counters, bathroom stalls, and car floorboards, account for icky travelers on the outside. Hang it on a hook when you can, and clean it with antibacterial wipes. Think about the outside, too pebbly or uneven surfaces can make better homes for bugs than smooth ones.

The ATM

People from anywhere and everywhere touch buttons on the cash machine. Scientists in New York City found microbes left behind from food like fish and chicken, bacteria from rotting plant and dairy products, and mold linked to spoiled baked goods. There wasn't a difference between indoor or outdoor machines, but the ones in Laundromats and stores were the dirtiest.



Shopping Carts

You fill it with meat and then grab the handle. You sit your little one in it, and she fills her diaper. Birds poop on it while it's out in the parking lot. That's why cart handles and seats are often home to E. coli, campylobacter, and salmonella, all of which cause diarrhea. If your store provides wipes near the cart corral, use them.



Computer Keyboard

You eat lunch over it at work. The kids log on at home and wipe their runny noses while they play their favorite game. The cat hops up for a nap after she leaves the litter box. No surprise it's covered in germs. To clean things up: Shut down your computer. Give your keyboard a few good shakes to get rid of loose crumbs. Use rubbing alcohol on a cotton ball or pad to clean around each key.



Dish Sponge

Surprise! It's the dirtiest thing in your house. By a long shot. That makes sense: It's wet, absorbent, and you rub food and dirt with it all the time. Sponges are hard to keep clean, try as you might. Your best bet? Replace it when it starts to smell.

Toothbrush Holder

How can this be? Your toothpaste kills germs, doesn't it? Yes, but a lot of them stick to the bristles and drip onto the holder. This spot has one of the highest bacteria readings of anything you touch. Clean it often. One easy way: Remove the gunk, then stick it in the dishwasher.

Anything in the Office Break room

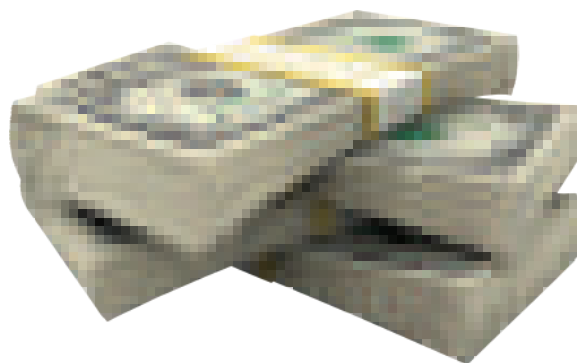
The microwave and refrigerator doors and the faucet are all covered in bacteria. The vending machine buttons aren't that clean, either. And the damp, dark reservoir in your coffee maker could be full of yeast and mold. Wash your hands before and after you touch the appliances. Rinse the coffee pot between uses, and run vinegar through it once a month.

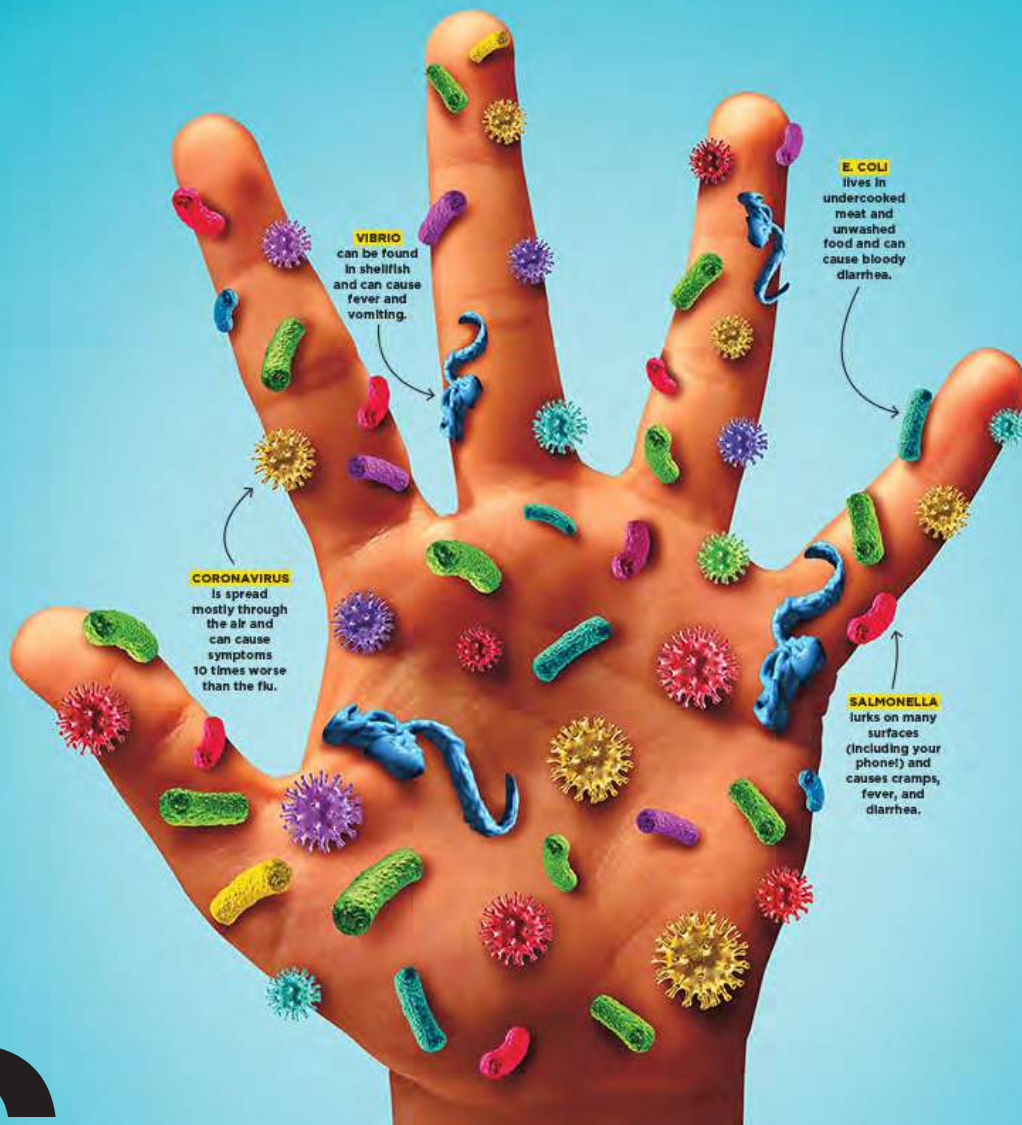
Dog Toys

You've probably heard a dog's mouth is cleaner than a human's. Doubtful. It isn't that Fido has fewer germs, he just has different ones. Every time he slobbers on Mr. Squeaky, he doesn't just transfer bacteria, he creates a sticky wet place for other germs to thrive. There's no telling what his plaything picks up as he drags it around. Clean rubber toys by hand or in the dishwasher (top shelf only). Toss fabric ones into the wash.

Money

You grab it all the time with your germ-y hands. So do other people. Researchers found that most dollar bills are covered in 3,000 types of bacteria -- everything from the germs that cause acne to microbes from people who lick their fingers when they count out bills. Some countries are printing money on plastic, but the U.S. has yet to take that step. Until we have a cleaner option, wash up after you handle that cash.





Germy Things You Touch Every Day

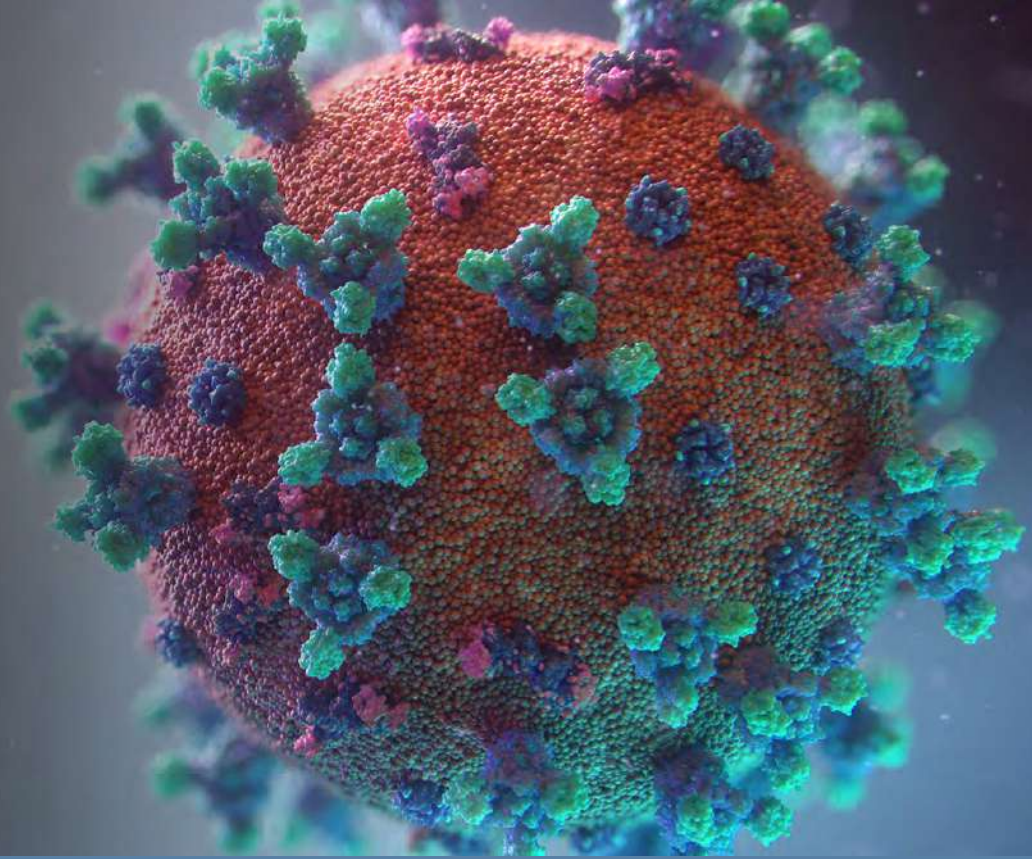
د.ص. رؤى باسم

Cell phone & Remote Control

It goes with you everywhere -- even into the bathroom. As a result, it could be up to 10 times dirtier than a toilet seat. In fact, it could have E. coli on it. That's a bacteria that can give you diarrhea and stomach cramps. It can live for hours on a warm surface like your phone. The solution: Wash your hands with soap after you go.







Where was the first known infection of COVID-19 reported?

The first known infections from SARS-CoV-2 were discovered in Wuhan, China. The original source of viral transmission to humans remains unclear, as does whether the virus became pathogenic before or after the spillover event.

How should I wash fruits and vegetables in the time of COVID-19?

Wash fruit and vegetables the same way you would in any other circumstance. Before handling them, wash your hands with soap and water. Then wash fruits and vegetables thoroughly with clean water, especially if you eat them raw.

What are the long lasting fruits and vegetables I should buy for COVID-19 quarantine?

WHO recommends consuming a minimum of 400 g (i.e. 5 portions) of fruits and vegetables per day. Citrus fruits like oranges, clementine and grapefruit are good options, as well as bananas and apples, which can also be cut into smaller pieces and frozen for later consumption or to add to smoothies.

Root vegetables such as carrots, turnips and beets, as well as vegetables like cabbage, broccoli and cauliflower are relatively nonperishable. Garlic, ginger and onions are also great options to keep at home, as they can be used to add flavor to a variety of meals.

Prolonged use (i.e., used for more than two weeks) may be associated with adverse events such as glaucoma, cataract, fluid retention, hypertension, psychological effects (e.g., mood swings, memory issues, confusion or irritation), weight gain, or increased risk of infections and osteoporosis.

To reiterate: All these adverse events are not associated with short term use (with the exception of hyperglycaemia that can worsen diabetes).

What can I do to cope with the effects of COVID-19 quarantine?

Sedentary behavior and low levels of physical activity can have negative effects on the health, well-being and quality of life of individuals. Self-quarantine can also cause additional stress and challenge the mental health of citizens.

Physical activity and relaxation techniques can be valuable tools to help you remain calm and continue to protect your health during this time. WHO recommends 150 minutes of moderate-intensity or 75 minutes of vigorous-intensity physical activity per week, or a combination of both.

What are the effects of the COVID-19 pandemic on mental health?

Bereavement, isolation, loss of income and fear are triggering mental health conditions or exacerbating existing ones. Many people may be facing increased levels of alcohol and drug use, insomnia, and anxiety.

Meanwhile, COVID-19 itself can lead to neurological and mental complications, such as delirium, agitation, and stroke. People with pre-existing mental, neurological or substance use disorders are also more vulnerable to SARS-CoV-2 infection they may stand a higher risk of severe outcomes and even death.

What are the Unity Studies in the context of the COVID-19 pandemic?

WHO, in collaboration with technical partners, has developed several standardized generic epidemiological investigation protocols branded as UNITY studies. These studies aim to support national public health and social measures, promote the international comparability of research and address gaps in current knowledge regarding the COVID-19 pandemic.

Can you get COVID-19 from feces?

The risk of catching the COVID-19 virus from the feces of an infected person appears to be low. There is some evidence that the COVID-19 virus may lead to intestinal infection and be present in feces.

How long does the virus that causes COVID-19 last on surfaces?

Recent research evaluated the survival of the COVID-19 virus on different surfaces and reported that the virus can remain viable for up to 72 hours on plastic and stainless steel, up to four hours on copper, and up to 24 hours on cardboard.

Can COVID-19 be transmitted through food?

There is currently no evidence that people can catch COVID-19 from food. The virus that causes COVID-19 can be killed at temperatures similar to that of other known viruses and bacteria found in food.

What are the organs most affected by COVID-19?

The lungs are the organs most affected by COVID-19

How long does it take for symptoms of the coronavirus disease to appear?

On average it takes 5–6 days from when someone is infected with the virus for symptoms to show, however it can take up to 14 days.

Can I get COVID-19 while swimming ?

The COVID-19 virus does not transmit through water while swimming. However, the virus spreads between people when someone has close contact with an infected person.

WHAT YOU CAN DO:

Avoid crowds and maintain at least a 1-metre distance from others, even when you are swimming or at swimming areas. Wear a mask when you're not in the water and you can't stay distant. Clean your hands frequently, cover a cough or sneeze with a tissue or bent elbow, and stay home if you're unwell.

What is the difference between people who have asymptomatic or pre-symptomatic COVID-19?

Both terms refer to people who do not have symptoms. The difference is that 'asymptomatic' refers to people who are infected but never develop any symptoms, while 'pre-symptomatic' refers to infected people who have not yet developed symptoms but go on to develop symptoms later.

Can people with mild COVID-19 symptoms recover at home?

People with mild symptoms who are otherwise healthy should manage their symptoms at home. On average it takes 5–6 days from when someone is infected with the virus for symptoms to show, however it can take up to 14 days.

What are the typical side effects of dexamethasone during COVID-19 treatment?

Dexamethasone is generally safe. It presents a favorable benefit-risk profile, particularly in patients with severe forms of pneumonia, while the benefit is less prominent in patients with non-severe pneumonia. As the treatment is short, even at high doses, corticosteroids are not associated with serious side effects. Potentially higher blood glucose levels (hyperglycaemia) are temporary.

s a smoker at a higher risk of getting the COVID-19 virus than that a non-smoker?

At the time of preparing this Q&A, there are no peer-reviewed studies that have evaluated the risk of SARS-CoV-2 infection associated with smoking. However, tobacco smokers (cigarettes, waterpipes, bidis, cigars, heated tobacco products) may be more vulnerable to contracting COVID-19, as the act of smoking involves contact of fingers (and possibly contaminated cigarettes) with the lips, which increases the possibility of transmission of viruses from hand to mouth. Smoking waterpipes, also known as shisha or hookah, often involves the sharing of mouth pieces and hoses, which could facilitate the transmission of the COVID-19 virus in communal and social settings.

Do e-cigarette users get more severe symptoms of COVID-19 if infected?

There is no evidence about the relationship between e-cigarette use and COVID-19. However, existing evidence indicates that electronic nicotine delivery systems (ENDS) and electronic non-nicotine delivery systems (ENNDS), more commonly referred to as e-cigarettes, are harmful and increase the risk of heart disease and lung disorders. Given that the COVID-19 virus affects the respiratory tract, the hand-to-mouth action of e-cigarette use may increase the risk of infection.

What can be done to help the elderly during the coronavirus disease pandemic?

Support for older people, their families and their caregivers is an essential part of the countries' comprehensive response to the pandemic. During times of isolation and quarantine, older people need safe access to nutritious food, basic supplies, money, medicine to support their physical health, and social care.

Dissemination of accurate information is critical to ensuring that older people have clear messages and resources on how to stay physically and mentally healthy during the pandemic and what to do if they should fall ill.

Is it safe to take Paracetamol before receiving the COVID-19 vaccine?

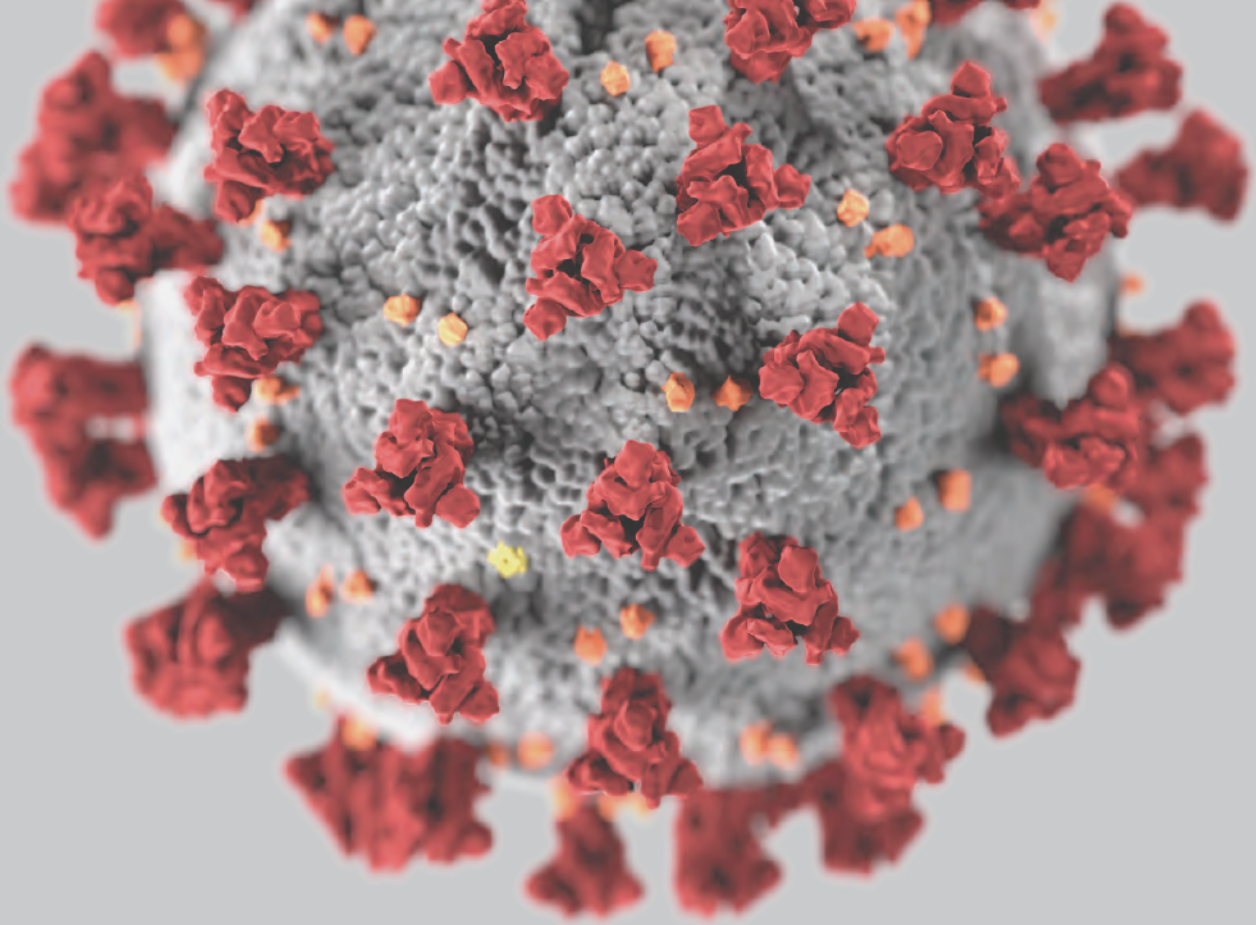
Taking painkillers such as paracetamol before receiving the COVID-19 vaccine to prevent side effects is not recommended. This is because it is not known how painkillers may affect how well the vaccine works.

Can I get COVID-19 from eating fresh foods, like fruits and vegetables?

There is currently no evidence that people can catch COVID-19 from food, including fruits and vegetables. Fresh fruits and vegetables are part of a healthy diet and their consumption should be encouraged.

In what conditions does COVID-19 survive the longest?

Coronaviruses die very quickly when exposed to the UV light in sunlight. Like other enveloped viruses, SARS-CoV-2 survives longest when the temperature is at room temperature or lower, and when the relative humidity is low (<50%).



Covid 19

Common Questions And Answers

د.ص. مرتضى مسلم

Why are older people at significant risk of COVID-19?

Although all age groups are at risk of contracting COVID-19, older people face significant risk of developing severe illness if they contract the disease due to physiological changes that come with ageing and potential underlying health conditions.

Are people of a particular age vulnerable to coronavirus disease?

People of all ages can be infected by the COVID-19 virus. Older people and younger people can be infected by the COVID-19 virus. Older people, and people with pre-existing medical conditions such as asthma, diabetes, and heart disease appear to be more vulnerable to becoming severely ill with the virus.

What are some ways to prevent the spread of COVID-19?

- Avoid touching surfaces, especially in public settings or health facilities, in case people infected with COVID-19 have touched them. Clean surfaces regularly with standard disinfectants.
- Frequently clean your hands with soap and water, or an alcohol-based hand rub.

PESTLE Analysis by porter applied for the Iraq healthcare sector



د.ص. عمر زياد الدوري

The healthcare industry is very dynamic and sensitive and it can be affected by the external environment. Understanding the external environment is crucial to define opportunities and threats that will face any organization in that industry.

PESTEL or PESTLE analysis (which stands for the analysis of Political, Economic, Social, Technological, Environmental and Legal environmental factors) can be used as a checklist to understand the external environment, here are key PESTLE drivers that influence and shape the healthcare industry in Iraq.



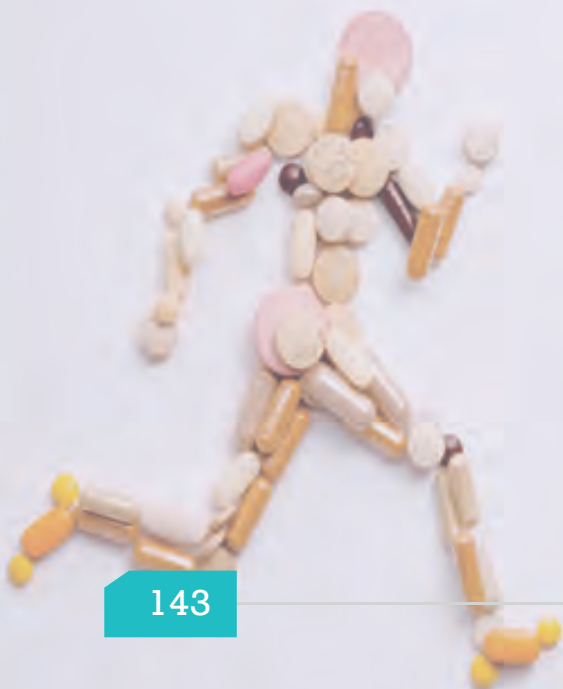
Early research suggested that physical activity during cancer treatment is a safe and effective treatment option for reducing fatigue, improving physical functioning and quality-of-life (QoL) measures. For instance, Courneya et al. 2003, did an RCT to assess the effects of a 15-week exercise-training protocol on postmenopausal breast cancer survivors. Courneya et al. also discovered that the exercise-trained group had a better cardiopulmonary function and QoL than the non-trained group.

The [CARE] and [PACES] randomized controlled trials recently discovered that high-intensity exercise reduced cardiotoxicity, pain, general fatigue, and improved endurance. Moreover, in 2015, the [EXCAP] study found that exercise reduced the serum level of the pro-inflammatory cytokines (IL-1b, IL-8, IFNg) and increased the serum level of anti-inflammatory cytokines (IL-6, IL-10, sTNF α).

Additionally, the [EXCAP] study speculated that exercise might elicit improvements in Cognitive Impairment associated with the chemotherapy treatment. Similarly, Kleckner et al., 2016 & 2018 reported that adding a 6-week unsupervised low to moderate intensity walking to usual care in more than 350 patients receiving taxane-, vinca alkaloid-, or platinum-based chemotherapy, significantly reduced the chemotherapy-induced peripheral neuropathy (CIPN) such as numbness and tingling.

To summarize, clinical trials show that exercise can reduce a wide range of high-priority toxicities before, during, and after cancer treatment, including pain, fatigue, cardiotoxicity, neurotoxicity, cognitive decline, disturbed sleep, and psychological issues. As a result, clinical and hospital pharmacists bear a great deal of responsibility in engaging with cancer-management teams and informing them about the role of exercise as a (medicine) to mitigate chemotherapy-induced side effects and improve QoL.

Finally, if you are interested in participating in multi-centre clinical studies of this kind and you have strong ties with oncologists and/or surgeons, please do not hesitate to get in touch with me at the following email address (radhwan.alzidan@uomosul.edu.iq)



EXERCISE



the miracle cure!

Exercise as medicine to mitigate the chemotherapy-induced side effects



م. رضوان نضال مشعان
مقرر فرع الصيدلانيات/كلية الصيدلة-جامعة الموصل
ومؤلف كتاب :

Drugs in Pregnancy: A Handbook for Pharmacists and Physicians
والحاصل على المرتبة الأولى لجائزة يوم العلم العراقي لسنة 2020

Even though an increasing number of Iraqis are developing cancer. Unfortunately, statistical data are scarce regarding the incidence and prevalence of cancers in Iraq. However, a study has predicted that, in the United States, 4 in every 10 people will be diagnosed with cancer sometime during their lifetime. Furthermore, despite recent advances in cancer treatment that have increased survival rates, patients continue to experience toxicities from cancer and its therapeutic interventions that have a negative impact on quality of life, productivity, and, in some cases, preclude the use of the most widely available chemotherapeutic drugs.

The Symptom Management Committee of the National Community Oncology Research Program (NCORP) in the USA, has pinpointed major cancer and treatment-related, toxicities as avenues for future research. These cancer and treatment-related toxicities are classified into two distinct categories based on their potential to improve cancer care quickly if they are alleviated. Pain, fatigue, cardiotoxicity, neurotoxicity, and cognitive impairment are among the first-tier toxicities; whereas, metabolic toxicity, bone damage, psychological distress, and sleep disturbances are among the second-tier toxicities.

The anthracycline class of chemotherapy, for example, contains several effective agents such as idarubicin, epirubicin, and doxorubicin (DOX), which are used to treat a wide range of human cancers such as lymphomas, acute leukaemia, stomach, ovarian, and breast cancers, bone tumours, and Kaposi's sarcoma. DOX administration, on the other hand, causes irreversible, dose-dependent side effects such as cardiomyopathy, nephropathy, hepatotoxicity, dyspnoea, and exercise intolerance. Consequently, the clinical use of these highly effective anticancer drugs is limited.

Fortunately, a growing body of research suggests that exercise training provides strong protection against a variety of harmful conditions. Below I have included examples of scientific evidence, published Randomized Controlled Trials (RCTs), that have demonstrated the beneficial impact of the exercise in reducing cancer and chemotherapy-related toxicities.

Iraqi Pharmacist Magazine

A scientific, professional and cultural magazine
issued by the Iraqi Pharmacists Syndicate

Head of Edition
Dr. Mustafa AlHiti

Secretary of Edition
Dr. Osamah Hadi Hameed

Committee of Edition

Dr. Salam jassim mohammed

Dr. Haider Abdul Ameer the moathen

Dr. Kadhim Ali Kadhim

Dr. Manal mohammed Younis

Dr. Muthanna Saadi Farhan

Dr. Mamdooh Ibrahim

Dr. Mahmood shakir

Dr. Samir Monam

Dr. Haider Kadhim Al-Jawadi

Dr. Ali Aziz Ali

Dr. Enas Refaat

Dr. Ali Mowaffaq Saeed

Dr. Mustafa Ehsan

Dr. diaa Jabbar

Art Direction: Dr. Osama Hadi

Design: Ali Ahmad jalal

Execution: Shafiq press

For more information or to participate in the magazine,
please send an email to the following e-mail:

editorialsecretary.ipm@gmail.com

Or send a mail to the magazine's editorial secretary
to the following address:

Baghdad - Al-Mansour - Al-Maari Street

Mobile: 07703910513 - 07901 189655

Land line : 5372434 – 5372432

Telefax: 5372433

P.O.box : 6343

Email: home@iraqipharma.com

Website: www.iraqipharm.com

IPM



Iraqi Pharmacist Magazine

A scientific, cultural, and professional magazine
issued by the Syndicate of Iraqi Pharmacists

Covid 19

Common Questions And Answers

New Coronavirus Variant

Could Be More Infectious and Evade Vaccines

Why Are My Joints So Stiff ?

What Can I Do?

4 Common Hygiene Myths

You Shouldn't Believe

Nutrition and Aging

Questions & Answers

**WEAR
A MASK**
For Your Safety
and Others



Edition

2022

