

# Med.ma

## Magazine santé



معاً يمكننا محاربة  
سرطان الثدي  
والتغلب على المرض!

### السرطان

أنواعه وأهمية التشخيص المبكر

### قافلة صحية

للتقصي حول سرطان الثدي  
بدعم من مخابر **Pierre Fabre**  
و برعاية موقع **Med.ma**

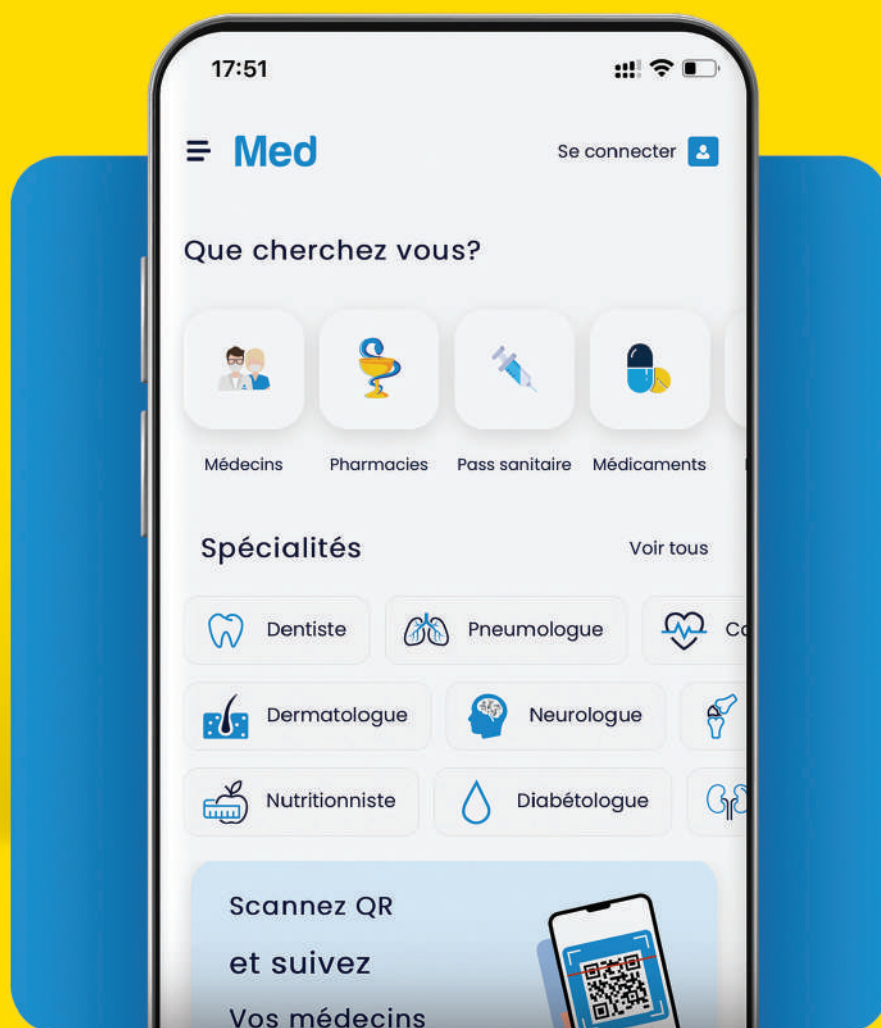


### مرشد توجيهي

لمرضى السرطان  
و مقدمي الرعاية

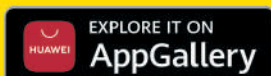
العدد الثاني أكتوبر 2022 - هذه المجلة مجانية ولا يمكن بيعها

# قم بتحميل التطبيق



Med

[www.med.ma](http://www.med.ma)



# في هذا العدد



33

• الحروق الأنواع، الدرجات وكيفية العلاج



26

• حساسية الربيع



05

• سرطان الثدي



34

• الحياة الزوجية العقم لدى المرأة والرجل الأسباب و العلاج



28

• توسع الأوردة و الدوالي



08

• مرشد توجيهي لمرضى السرطان و مقدمي الرعاية



35

• المشاكل الجنسية وضعف الانتصاب عند الرجل



29

• الرعاف أو نزيف الأنف



22

• قافلة صحية للتقصي حول سرطان الثدي



36

• كل ما يجب معرفته عن اكتئاب ما بعد الولادة



30

• أعواد القطن احذر هذه الطريقة لتنظيف الأذن



24

• مرض السكري الأعراض، التشخيص والعلاج



37

• النظام الغذائي الأمثل لمرضى السرطان



31

• انقطاع التنفس أثناء الليل



25

• الانزلاق الغضروفي العلاج وطرق الوقاية

# في هذا العدد



**الدكتور بدر الدين واكريم**  
أخصائي أمراض الكلي و المسالك البولية



**الدكتورة ليلي تازي داودي**  
أخصائية أمراض الحساسية



**الدكتورة سوهة صحراوي**  
أخصائية في علاج السرطان بالأشعة



**الأستاذ حسن الرّحاني**  
إختصاصي في علاج الأورام



**الدكتورة حسناء الركادي**  
أخصائية طب الأوعية الدموية



**الدكتورة رجاء هايم**  
أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة



**الدكتورة تورية بنيس**  
أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة



**الدكتور عبد الوهاب زيزي**  
أخصائي في أمراض النساء والتوليد



**الدكتور عمر العراقي الحسيني**  
أخصائي الحساسية وطبيب النوم



**الدكتور عبد القدوس بحبي**  
أخصائي في الجراحة التجميلية والترميمية



**الدكتورة حورية غولام**  
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية



**الدكتور هاشم عشوري**  
أخصائي جراحة الأعصاب



**الدكتورة حسنية زميمية**  
أخصائية علاج الأورام



**الدكتورة ياسمين أدريوش**  
أخصائية الغدد الصماء والسكري





# سرطان الثدي

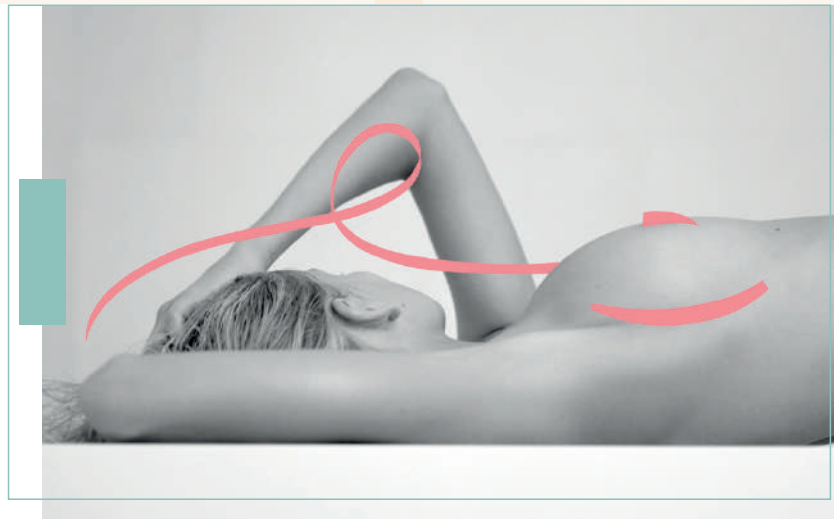


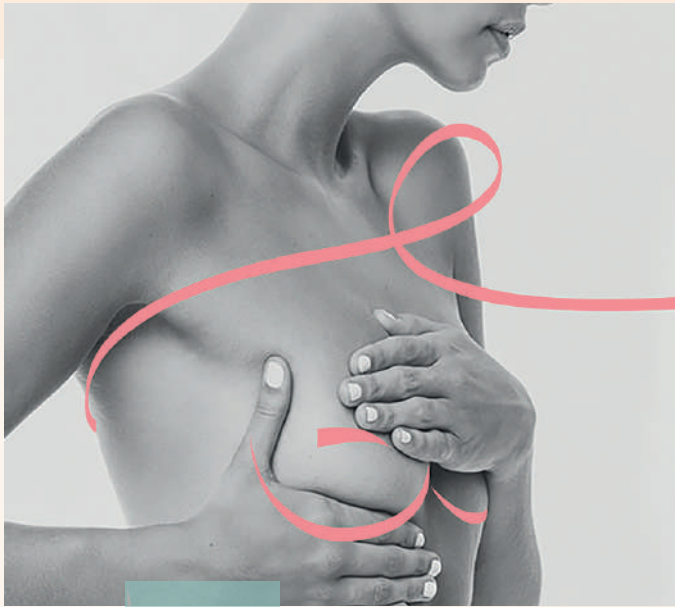
الأستاذ حسن الرّجاني  
إختصاصي في علاج الأورام

يبين السجل الوطني للسرطان في كل من الدار البيضاء والرباط أن نسبة الإصابة بالسرطان في صفوف المغربيين تتراوح بين ال 45 و 50 ألف حالة إصابة ويعتبر سرطان الثدي الأول من حيث نسبة الإصابة لدى النساء ثم يليه سرطان عنق الرحم .

يتم الكشف عن سرطان الثدي بتقنية التصوير الشعاعي للثدي وسرطان الثدي كغيره من السرطانات يختلف علاجه ونسبة الشفاء منه باختلاف درجة تطور المرض فإذا كان في المراحل الأولى يمكن ضمان الشفاء بنسبة 95 بالمائة أما في مراحل متقدمة حيث يكون السرطان منتشر فإن نسبة الأمل في الشفاء تتضاءل تدريجيا لذلك يوصى دائما بالكشف المبكر عن السرطان لأنه كلما كانت نسبة تطور المرض أقل كلما كانت فعالية العلاج ونجاعته أفضل.

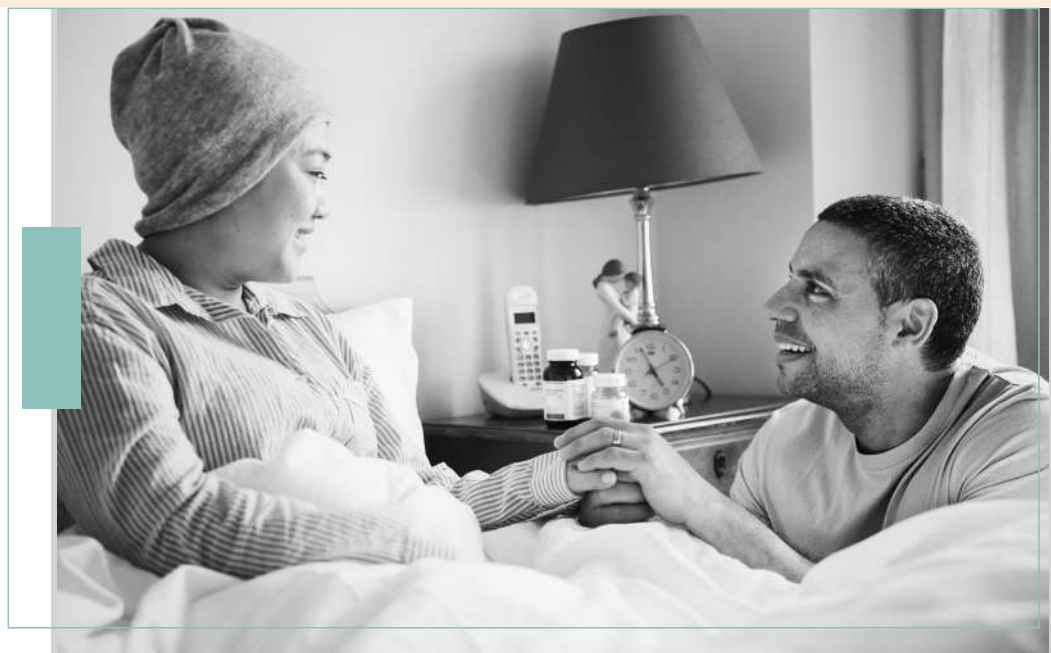
أما بالنسبة للرجال فيعد سرطان الرئة الأول من حيث نسبة الإصابة ثم يأتي بعده مباشرة سرطان البروستات ، سنركز في هذه المقالة على سرطان الثدي و من أهم خاصياته أن نسبة علاجه مرتفعة في حدود 95 بالمائة نظرا لتقدم العلم ومن خاصياته أيضا إمكانية الكشف عنه مبكرا فمن المعروف أن سرطان الثدي وجميع السرطانات تمر بمراحل تختلف حسب درجة تطور المرض من المرحلة الأولى وهي المرحلة المحلية وصولا إلى المرحلة الجهوية والمرحلة الثالثة والأخيرة وهي السرطان المنتشر .





يتم علاج سرطان الثدي وبقية السرطانات من قبل عدة مختصين على غرار الجراح وأخصائي العلاج بالأشعة والأخصائي في علاج الأورام الذي يقدم العلاجات الهرمونية والكيميائية الهادفة أي التي تستهدف مباشرة الخلل الموجود بالخلية والمسبب في ظهور السرطان ، هذا ويذكر أن هناك نوع آخر من العلاجات وهو العلاج المناعي الذي أثبتت فعاليته خاصة في السنوات الأخيرة بحيث أن علاج السرطان بصفة عامة يتم عن طريق عدة مختصين الذي يقومون بالتشاور فيما بينهم لتحديد الإستراتيجية العلاجية الملائمة للمريض حسب درجة تقدم المرض.

نميز بين عدة أنواع من سرطانات الثدي التي تم اكتشافها بفضل التقدم العلمي والطبي في هذا المجال حيث ساهم هذا التقدم في تطوير الفحوصات القادرة على الكشف عن الخلل الموجود داخل الخلية والمحدد لنوع السرطان وبالتالي تم اكتشاف ما يقارب 11 نوع من سرطان الثدي ويتميز كل نوع بجملة من الخصائص البيولوجية التي يتم الاعتماد عليها في تقديم العلاجات بحيث تكون أكثر فعالية بأقل مضاعفات جانبية محتملة وفعالية العلاج ونجاعته أفضل.





Pierre Fabre



## السرطان

# أنواعه وأهمية التشخيص المبكر



الدكتورة سوهة صحراوي  
أخصائية في علاج السرطان بالأشعة

تصل لـ 95% إذا ما تم رصد المرض في بدايته و قبل انتشاره في الجسم و لا تزال الأسباب الرئيسية للسرطان غير واضحة المعالم لذلك تنصح منظمة الصحة العالمية بإتباع جملة من التدابير الوقائية لعل أبرزها

مكافحة التدخين فهو يرفع من خطر الإصابة بسرطان الرئة

المواظبة على الفحوصات الدورية للكشف المبكر على المرض

مراقبة الوزن مع اتباع نظام غذائي صحي  
(تجنب الإكثار من اللحوم والدهنيات)

المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بصورة مستمرة

كشف سجل السرطانات الذي تم إنشائه في المغرب لرصد و إحصاء الإصابات بمرض السرطان إلى ارتفاع نسبة المصابين به ، و قد بينت الإحصائيات المتعلقة بهذا السجل في الفترة المتراوحة بين سنة 2013 إلى 2017 أن أكثر أنواع السرطانات انتشارا في المغرب هو سرطان الرئة بالنسبة للرجال و الذي يعود سببه بالأساس لكثرة للتدخين ، أما فيما يخص النساء فيعتبر سرطان الثدي من أكثر السرطانات فتكا بهن و يرجع ذلك بالأساس للتأخر في التشخيص. و بحسب سجل السرطان فإنه تم رصد حوالي 5500 إصابة بسرطان الثدي ، 10% منهم تم اكتشافه بعد انتشاره في بعض أنحاء الجسم كالعظام أو الكبد و يكون اكتشافه غالبا في مراحل متقدمة يصعب علاجها في حال أنه لو قامت المرأة بالتشخيص المبكر لكان بالإمكان السيطرة على المرض و الشفاء منه . و قد أكدت الدكتورة على أهمية التقصي و الفحص المبكر لتفادي استفحال السرطان في الجسم ولزيادة فرص الشفاء ، و يشمل التشخيص المبكر خضوع المرأة لجملة من الفحوصات الدورية التي تمكنها من التفطن للمرض في الوقت المناسب و قبل ظهور الأعراض السريرية. و فيما يخص سرطان الثدي يعد التصوير بالأشعة من أكثر الفحوصات المتداولة و الدقيقة التي تساهم في كشفه حتى في مراحله الأولى مما يمكن المرأة من نسبة شفاء من المرض :



#معاً  
ما بعد  
الوردي



سرطان الثدي

مرشد توجيهي

لمرضى السرطان  
و مقدمي الرعاية



Pierre Fabre



غتلقي فهاد الكتيب شهادة من موظفي مجموعة Pierre Fabre اللي وفقوا على مشاركة تجربتهم معنا أو التعبير عن الرسائل اللي تصابوا بهذا المرض. هذه الأصوات هي أصوات سيفيرين ، ماري جين ، إيزابيل ، ألين ، روزلين ، إيفا ، أودري ، سيلين ، ميريام إيزابيل ، ألين ، روزلين ، إيفا ، أودري ، سيلين ، ميريام ، ماريين ومارجو.

كنعرفهوم كموظفين في مجموعة Pierre Fabre ونكتشفوهم بروح قتالية وشجاعة وخصوصية قصصهم وتجاربهم الشخصية كنشكروهم على المضي قدماً وعلى إيجاد القوة للكشف عن الوجه الخفي للأشخاص المتأثرين بشكل مباشر أو غير مباشر بسرطان الثدي.

# مع اللي كيتم تشخيصوا

سرطان الثدي يتسبب في زوبعة من العواطف، غتחס بالإرهاق ملي غتقلب على الإجابة على الأسئلة ديالك

## الفهرس

هاد الكتيب تم  
تصميمه بش  
يساعدكم

الدعم كشخص كيعاني من سرطان الثدي  
أو كشخص كيبيغي إعاون أحد الأفراد  
من الاسرة ديالو غيتأثر بهاد المرض.

P.11 01. نصائح بشأن المرضى



P.16 02. نصائح بشأن المساعدين



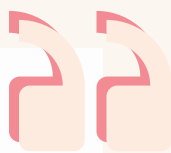
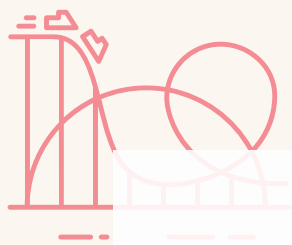
P.18 03. معلومات عامة عن  
سرطان الثدي



P.21 04. المزيد من الدعم  
والمعلومات



هاد الكتيب لايحل محل نصيحة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. تذكر أن تسأل أخصائي الرعاية الصحية اللي كتبع معه إلى كان عندك أي أسئلة أو مخاوف بشأن حالتك الصحية أو العلاج الخاص بك.



سرطان الثدي ماضي  
بحال خط مستقيم ،  
هو بحال

**الجمال الروسية**

**أودري (مريضة)**

للحصول على النصائح ، انتقل إلى الصفحة 11



**أنت (ي)  
مريض (ة)**

تم تصميم هذا الكتيب باش يفور لك أدوات ومعلومات  
مفيدة بالإضافة باش إساعدك على مواجهة العديد من  
التحديات التي غتواجهك يهدف إلى دعمك في قدرتك  
على التعلم والتكيف مع هذا الوضع.



**أنت (ي)  
المساعد (ة)**

إلى عندك شي حد قريب لك عندو سرطان الثدي  
غتسألني كيفاش غتعتني به و اش غادير. أش غتقول  
واش مغتقولش هذا الكتيب موجود هنا لإرشادك وإعاونك  
فكولشي باش تدعم هذا الشخص العزيز عليك ، ولكن  
فنفس الوقت كيفاش تديها فصحتك وراسك في هذه  
الأوقات الصعبة اللي كدوز بها.



ملي علمتني عمتي  
أنها مصابة بالسرطان ، تقلقت  
حسيت بإحساس خايب ، تالفة  
معرفتش كيفاش غنتصرف.

**مارين (مساعدة)**

  
Pierre Fabre

للحصول على النصائح ، انتقل إلى الصفحة 16

## المرضى

الطريقة التي يعمل بها الجميع  
فمواجهة تشخيصه و علاجه  
كيختلف من شخص لآخر.  
المسار من كل شخص لشخص  
فريد من نوعه ، وكل قصة  
مختلفة على أخرى.

٤٤

مازال مصدومة ملي عرفت عندي  
سرطان الثدي ، هزيت ولادي  
المدرسة دياهم ، و ظنيت بش ندوز  
نهار عادي . في نفس النهار رجعت  
الدار مع علمي عندي سرطان الثدي  
حاجة غريبة بزاف إدخل السرطان  
فجأة الحياتك.

أودري (مریضة)

سرطانات مختلفة ، علاجات مختلفة ،  
شخصيات مختلفة ، مواقف عائلية مختلفة: حتى  
إذا كانت التجارب يمكن أن تكون متشابهة ، فكل  
منها يبقى منفرد.

كاینین بزاف الطرق باش نلقاو السند وكيفاش نتعامل مع التشخيص والعلاج، حتى إلى  
كل النصائح ما غتفيدك ولكن غتلقى فيها اللي غيرحك شوية.



هدر مع صحابك  
وعائلتك  
يمكن يكونو دعم كبير لك



تواصل مع الناس إلي عندهم نفس  
الحالة دياهم  
مثال : (جمعيات المرضى ، منتديات)



الحصول على معلومات إلى  
أقصى حد ممكن  
عن مرضك من خلال الهدرة دياك  
مع إخصائي الصحة اللي كاتبع معه



حاول ماتعبيش  
راسك  
وماديرش شي حاجة فوق  
طاقتك



خود وقتك على  
ود راسك



# من الطبيعي انك تحس بالتجاوزات

إلى حسييتي بالقلق أو الاكتئاب، هدر مع الطبيب دياك أو ممرض. بإمكانهم إحالتك إلى طبيب نفسي أو إخصائي الأورام عندو الخبرة فالتعامل مع المرضى إلي عندهم تأثير عاطفي من مرض السرطان. أو تهدر مع الناس إلي كيعيشو نفس التأثيرات العاطفية اللي كتعيشوها.

يمكن يكون لسرطان الثدي تأثير على علاقتك بصحابتك و العائلة دياك، حيث ماشي سهلة تهدر عليه.

من المهم تعبر بكل صراحة على احساسك لصحابتك والعائلتك باش إقدرو يعاونوك باش تكون مرتاح. وفي نفس الوقت متكونش حاشم باش طلب تكون بوحداك إلى بغيتي.

٢٢

فالبداية، كانت الوضعية عامرة بالقلق و مأزمة، و ما عرفت حتى فين نمشي.

٢٢

الحاجة المهمة أني نقدر نقول "مكنحسش راسي لباس محتاجة تعاونوني" و لا "أنا مكنحسش راسي مزيان محتاجة نبقى وحدي".

حاجة أخرى يمكن غتلاحظ تغيرات في الثقة دياك، احترامك لذاتك، حتى الطريقة إلي كتشوف بها راسك تغيرات ملي عرفت مرضك بسرطان الثدي.

**إكشف**  
على نودبك  
**غير من طريقة العيش**  
**دياك**  
(مثلاً: تمرين جسدي، أكل صحي)

كاينين بزاف ديال الناس عندهم صعوبة كبيرة باش يتقبلوا التغيرات فالمظهر دياكهم، ولكن كاينين بزاف ديال الحوايج تقدر ديرهم باش إعاونوك باش تسترجع الثقة فراسك:

**مقارنش راسك**  
بالناس لوخيرين  
**متكونش خايف باش**  
**طلب السند**  
من الناس القراب ليك

**فكر فإمكانية**  
إعادة الثدي أو بدلة (تحضير إصطناعي)

**حاول تقضي وقت**  
**زوين**  
مع الناس القراب ليك

**حط فخزانتك حوايج**  
**جداد**  
هادشي امكن اعاون باش احسن ليك من الثقة فراسك

**تواصل مع الناس**  
اللي كيعيشو نفس الحالة دياك



٢٢

تساقط الشعر صعب بزاف بحال إلى خسرت الأنوثة دياكها، وعلامة كتدل على انك مريض أنا معمربي لبست الشعر المستعار، ولكن كنبس الزيوف على حسب الألوان اللي كتنااسب حوايجي.



Pierre Fabre

121 Med.ma .....

## الرعاية الدائمة يمكن تساعدك كيفاش تعايش مع الأثر الجانبية اللي كيتسببها المرض و العلاجات.

من الممكن تتحصل على الرعاية الصحية  
بالوسائط التالية :



### الدعم النفسي

بفريق طبي متخصص غيساعدك كيفاش تعامل مع  
الأثر العاطفية من المرض



### نصائح من أجل أكل صحي

يمكن تساعدك باش تحمل الأثر الجانبية  
في المعدة .



### النشاط البدني

عندوا بزاف الفوائد للناس اللي كيعانيو من  
علاج سرطان الثدي باش انقصوا من التعب  
ديالهم أو للمساعدة بش يسترجعوا احساسهم  
بالسيطرة .



### إدارة الاختلالات الجنسية

فوقت العلاج من سرطان الثدي.

“

طبيب الأورام موجود باش إعالجك. ولكن الباقي  
كينقصوا بزاف دلخواج ، هادشي كامل سند ودعم  
ضد الآثار الجانبية لهذا المرض، هاد الدعم ماشي  
طبيب الأورام اللي غايدرو ، هادي مهمة أخصائي  
العلاج الطبيعي، أخصائي التغذية، أخصائي القدم.

مريم (مريضة)

“

العلاجات كتعدل بشكل كبير الجسد ، فالأول،  
هو ثانوي حيث الأولوية التحسين فيه، ولكن بسرعة  
كبيرة كايولي عندو أولوية مطلقة.

ماري جين (مريضة)

كتشكل الأساليب العلاجية تكميلية للعلاج (على سبيل  
المثال السفروولوجيا)، التثوم المغناطيسي أو التأمل. لكن  
يمكن يكون عندو دور مفيد باش إخفف فأعراض هاد  
المرض والآثار الجانبية ديالوا. تمارين الجسم و العقل  
تستخدم في علاج سرطان الثدي .

## !! هاد الكتيب لن يحل محل العلاج اللي عطاها ليك طبيب الأورام اللي كتبع معه

قبل متاخذ أي قرار اللي كيخص العلاج التكميلي، ناقش هاد  
الموضوع مع فريق الرعاية الصحية ديك.

“

أنا كنمارس بزاف الرياضة ، كتعوني  
باش نخرج من التوتر اللي أنا فيه ونبقى  
ديما فحالة يقظة

سيلين (مريضة)



”

السباحة حاجة زوينة بزاف كتساعد ، كتחס  
بالجسم والعقل ديك في تحرر، الحاجة العظيمة  
مكتحسش بوزن جسمك ملي كيكون فالماء  
هادشي كيخلق شعور بالتعب الصحي.

ماري جين (مريضة)

# كيف تبقى إيجابياً في مواجهة سرطان الثدي

في بعض الأحيان يكون من الصعب أن تكون إيجابياً، يمكن هاد المؤشرات تساعدك :



## تأكد من النوم كافي

يساعد النوم على تقليل من مستويات التوتر ،  
غيساعدك على الحفاظ على مزاجك مستقرًا  
وتسمح لك بالتركيز اللي مهم .



## أبق على اتصال مع من حولك

(مقدمي الرعاية / الأسرة / الأصدقاء) من المهم  
تقضي الوقت مع الناس اللي كيبيغوك، خاصة  
في بحال هاد الأوقات الصعبة

“

ناقش مع شخص ما أشياء  
أخرى من غير مثل مرض  
السرطان، شارك معه نهارك  
أو شي حاجة تخليك تضحك،  
هادوا من الحوايج البساط  
تقدر ديرفرق.

أودري (مريضة)

حتى بعد مواجهة هذا الحدث السلبي في حياتهم،  
مرضى السرطان قد يبلغوا أيضاً عن تغييرات إيجابية. يمكن  
تكون هذه التغييرات الإيجابية عاطفية أو روحية أو فكرية.

من بين التغييرات الإيجابية التي يمكن أن يحسّوا بها المرضى بعد السرطان :  
تقدير قوة الجسد، والسلام، الإمتنان، وتحول في الأولويات ، والوضوح حول  
معنى الحياة و أهدافهم الشخصية.





# بقا متيقظ (ة) إعتماد أسلوب حياة صحي ومراقبة التغييرات في جسمك.

بعد علاج سرطان الثدي، يمكنك لك تحس بالتعب الشديد والعاطفي.

من المهم أنك تهلا فراسك و تحصل على الدعم اللّي تحتاج باش ترجع إلى الحياة الطبيعية . يمكن يساعدك اتباع نظام غذائي صحي باش تبقي ناشط و يساعد في تحسين صحتك العامة ولياقتك البدنية ومزاجك. ممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن دياك يمكن يقلل أيضًا من خطر تكرار الإصابة<sup>2</sup>.

علاوة على ذلك، من المهم دائمًا أنك تحقق بانتظام من التغييرات اللّي يمكن أنها تتبدل في صدرك وفي الجسد دياك، باش تعرف ما هو عادي أم لا.

هذا كيساعدك على الكشف إلى كان عندك أي أعراض غير عادية والأمر اللّي كيتطلب المزيدًا من الدراسة شاملة من قبل فريق رعايتك.

بقي على إنتباه للعلامات والأعراض في صدرك ولكن أيضًا في أجزاء أخرى من الجسم. يمكن أن يتسبب سرطان الثدي النقيلي أعراضًا خارج منطقة الثدي، واللّي كيشمل ألم أو آلام في العظام واللّي هي هي كتوجع أكثر في الليل وما كتحسنش بالدواء للألم) المسكنات (فقدان الوزن أو فقدان الشهية بدون حتى سبب ظاهر، صداع شديد في الرأس ومستمر، تغييرات في الرؤية دياك أو في كلامك، ضعف في الأطراف أو فقدان التوازن دياك، سعال مستمر، كتحس بضيق في التنفس و بالتعب<sup>3,4,5</sup>.

قد يكون هاد الأعراض مرتبطة بالعديد من المشاكل الصحية الأخرى، لكن من المهم أنك تناقش فيها مع فريق الرعاية الصحية اللّي كتبع معه إلى لاحظت تغيير غير عادي أو إلى كانت عندك أعراض مستمرة كتقلقك .



“إقبل الحالة الصحية دياك وكن حذر لأي أعراض. ناقش مع طبيب الأورام الخاص بك العلامات والأعراض المتكررة وكن على بال بها.

أودري (مريضة)

“من الأنشطة يمكن يقلل من المخاطر الجسدية اليومية كنتفكر ملي جاتني النصيحة باش نمارس نشاط مثل الانتكاس/ الخمول [...] داكشي علاش تمكنت أدير ببعض النشاط البدني.

أودري (مريضة)

## 02 نصائح لمقدمي الرعاية

Pierre Fabre

# 100 مليون

في أوروبا ، كايين حوالي 100 مليون  
مقدم رعاية،  
أنت (ي) واحد منهم.

يمكن تكون رعاية أحد أفراد الأسرة المصاب بالسرطان حاجة صعبة  
وكتقلق ويمكن خلال هاد التجربة غتحتس بزاف من المشاعر المختلفة ،  
خاصك تفهم التغييرات المحتملة في الطريقة كيفاش تتصرف مع  
أفراد معينين من عائلتك ويمكن لبعض من الأصدقاء يقدموا ليك  
المساعدة باش تأخذ الإجراءات اللازمة في تطوير والحفاظ على الصحة  
فهاد الوقت الصعبة.

### أدعم أحبائك

بصفتك أبا و صديقًا مقربًا لشخص متأثر بسرطان الثدي ، كتلعب دور  
رئيسي في حياتوا.

إذا كنت كتقابل قريب أو صديق متأثرًا بالسرطان ، قد يكون عندك بزاف  
من الأسئلة حول السرطان. السرطان وأش كايغني بالنسبة ليك  
والشخص اللي كتبغي. غتواجه صعوبة في التعامل مع هاد الموقف  
على حد سواء عاطفيا وعمليا. كل حالة محددة كتعتمد على نوع  
من سرطان الثدي والتشخيص دياوا وحتى الحالة العائلية (...)  
و مدى وجود اللي كتبغي على استعداد تناقش معه بصراحة عن  
المرض وطلب المساعدة .

### بعض الأفكار لدعم أحبائك

- ✓ خطط لعطلة نهاية الأسبوع، لتمشي في الطبيعة
- ✓ خطط ليلة بفيلم سينمائي، أكلة صحية
- ✓ جرب اليوجا أو جلسة السفسروولوجيا بجوج
- ✓ تحسين الرفاهية، على سبيل المثال بشراء مفروشات ناعمة تكون جديدة
- ✓ ابق متفرغ واستمع
- ✓ هدية من وشاح، العناية بالبشرة، شعر مستعار أو منتج للأظافر
- ✓ للذهاب إلى الموعد في الصحة المهنية
- ✓ اقترح إديروا نشاط بدني مع بعضياتكم

“

الى كنتي قريب لشخص عندوا  
السرطان فقط سولوا كفايكون،  
سولوا أشنوا تقدر أدير باش  
تساعدوا، عرض عليه المساعدة  
هذا مهم بزاف خاصة إلى عندوا  
أطفال.

أودري (مريضة)

“

عندي صديق أتصل بي مباشرة  
بعد عمليتي ” غاديرها اليوم ياك ؟  
وذا وجد راسك غندوز ليك لك  
ناخدك ونمشيوا “ [...] هاد  
الموقف تحسب أكثر من الكلمات  
حيث كتحسوا بالدعم، وكيساعد  
مانحسوش السرطان بوحداوا.

روزلين (مريضة)

“

ما تحتاجش بزاف الحوايج ، فقط أشياء  
بسيطة بحال اتجلس على الفراش و  
تفرج في المسلسلات [...]، إتمشي  
إدير دويرة مع لي ، [...] تأخذ  
زجاج [...] فقط كن الحاضر،  
حتى ببلا هادشي نحتاجوا نهديروا.

مريم (مريضة)

# تهلا فصحتك

الرعاية والدعم في هاد هذا الوقت تحدي. كيحطوا مقدمووا الرعاية جانبًا احتياجاتهم الشخصية والمشاعر دياهم باش يركزوا فقط على الشخص المصاب بالسرطان. قد يكون من الصعب التعايش مع هذا المرض على مدى فترة طويلة من الزمن ، وهادشي غير صحي. يمكن أن يكون للتوتر آثار جسدية ونفسية كبيرة. إلى ماكيناش الرعاية لنفسك و صحتك ، ماغديش تكون قادر على رعاية الآخرين.<sup>8</sup>

لمساعدتك باش تلقى طرق اللي كيفاش تعنتي براسك، عندنا بعض النصائح اللي تقدر تكون مفيدة ليك<sup>8</sup>

## لا تهمل رفاهيتك

و صحة عقلك. خذ وقتك باش إدير الحوايج التي تمنحك القوة والطاقة، هواية تستمتع بها، أوخرجة مع صديق(ة) أو خرجة للطبيعة.

## طلب المساعدة

من أفراد الأسرة . يمكن ليهم يتدخلوا في القرارات المهمة إلى كنتي عيان بزاف وماقدرتيش تحمل وحدك.

## التحدث مع الآخرين

اللي كتمر منوا، ممكن من المفيد تشارك أفكارك و المشاعر دياك ، سواء مع الأقارب أو بالإنضمام إلى مجموعة الدعم مع مقدمي الرعاية الآخرين. يمكنك ليك أيضا طلب المساعدة من متخصص.

## خاصك تلقى الوقت للراحة

وأعنتي بالجسم دياك.

كن في شكل بدني ونفسي جيد غيساعدك باش تلقى أفضل مرافق.

“

لقي الطريقة الصحيحة لتقديم الدعم اللي يناسب القريب دياك، ولكن من غير ما تعطل أو توقف حياتك.

مارغو (مساعدة)

“

بصفتك أحد أفراد الأسرة ، من الجيد أنك تأخذ شوية من الراحة. على سبيل المثال ، في ممارسة الرياضة أو التواجد مع الأصدقاء دياك. غترجع بحالة ذهنية أفضل باش تكمل الدعم للناس اللي كتبغي في رحلتهم.

مارين (مساعدة)

احم نفسك ، إلى ماكنتيش مرتاح على الإطلاق في حالة معينة، ما كايين علاش تغصب على راسك.

مارغو (مساعدة)



## معلومات عامة على سرطان الثدي

03

سرطان الثدي هو  
السرطان الذي يتم  
تشخيصه في كثير  
من الأحيان عند النساء<sup>9</sup>

2,3 مليون

في عام 2020، تم تشخيص 2.3 مليون امرأة  
مصابة بسرطان الثدي و 685 000 حالة وفاة  
تم تسجيلها في جميع أنحاء العالم.<sup>10</sup>

1 على 8

في أوروبا، واحدة من كل ثماني نساء غتصاب  
بسرطان الثدي في حياتها.<sup>2</sup>



يمكن أن يحدث سرطان الثدي في أي عمر:  
أ من كل 5 سرطانات الثدي يتم تشخيصها  
قبل سن الخمسين.<sup>2</sup>

الرجل

على الرغم من أن معظم حالات سرطان  
الثدي تتطور عند النساء ، إلا أنه يمكن أن  
يصيب الرجال أيضاً.<sup>2</sup>



“

من المهم أنك تخبر الناس،  
و تشوف حالتك، إسمع الراسك.

مريم (مريضة)

## الأعراض معروفة أكثر لسرطان الثدي هي تغير في الثدي، نفخة في الثدي كونها العلامة الأكثر شيوعاً.<sup>2</sup>

من المهم دائماً تعرف العلامات والأعراض الرئيسية  
المتعلقة بسرطان الثدي، النساء والرجال يجب أن يكونوا  
يقظين في حالة : كتلة في الثدي ، تغير في حجم أو شكل  
الثدي ، تنقير في الجلد ، أو سماكة الجلد ، حلمة الثدي ،  
إفرازات مقلوبة من الحلمة أو تورم أو كتلة في الإبط ،  
ألم أو إزعاج في الثدي لا يزول ، احمرار في الجلد، ومع  
ذلك ، من المهم أن تتذكر أن هذه الأعراض ليست مرتبطة  
بالضرورة بسرطان الثدي.

  
Pierre Fabre

“

إلى كانت شي حاجة خاطئة ،  
عليك أنك تمشي ، حتى لو كانت  
كتخوفك.

سيلين (مريضة)

“

## أنت ماشي صغير بزاف على السرطان

فقط حيث صحتك مزيانة ،  
لا يعني أنك ماغديش تصاب  
بهذا المرض. إلى كائتي كتعتقد  
أنه كايينة شي حاجة خاطئة ،  
ما تترددش تمشي تشوف طبيب.

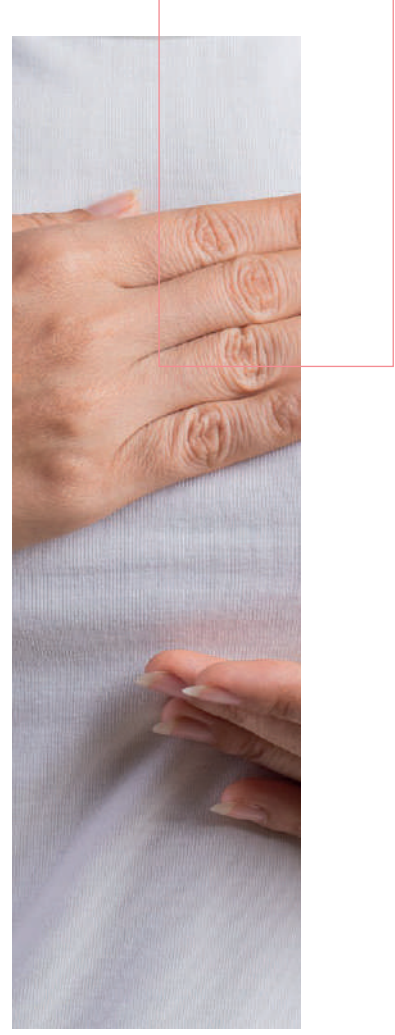
أودري (مريضة)

# في معظم الحالات ، يكون سرطان الثدي بدون أعراض. الفحوصات الذاتية المنتظمة وتصوير الثدي بالأشعة ضروري.

إجراء اختبارات الفحص المنتظم هو الطريقة الأكثر موثوقية للكشف عن سرطان الثدي في مرحلة مبكرة .

إستشر الطبيب الخاص بك إذا كنت مؤهلاً وإلى كاتني بغيتي المزيد من المعلومات حول عدد المرات اللي غيتم فيها الاختبار.

إلى كاتني مريض وكتواجه هذا المرض ، فتقف الناس اللي دايرين بيك حول علامات وأعراض سرطان الثدي وأهمية الكشف المبكر من خلال الفحص.



“

“

هو من المهم تأخذ مواعد مع طبيب أمراض النساء ولكن أيضاً للفحص الذاتي بشكل منتظم.

أنك تكون قريب من هذا الوضع خلاني نفهم أئي خاصني نتھلا فراسي بشكل أفضل. كنصح الجميع ما ينسوا يبقاو يقظين و منتبهين ويمشيوا إلى طبييهم العام أو طبييهم النسائي وإجراء فحوصات متكررة. ماتنساش تهلا فراسك .

ميريام (مريض)

مارين (مساعدة)



# 04 المزيد من الدعم والمعلومات

معاً

اذهب إلى

ما وراء المرض.



كل رحلة فريدة من نوعها  
خذ الوقت الكافي باش تحصل على الدعم  
المناسب لك ...

يمكن ليك تلقى أنواع أخرى  
مختلفة الدعم في  
أماكن أخرى

من الطبيعي في بعض الأحيان يكون بزاف الحاجات باش تستوعبها.  
من المهم تعرف أنك ماشي بوحدة ; كايين العديد من الأماكن باش  
تلقى المعلومات والراحة دياك، من مجموعات الدعم المحلية،  
جمعية المرضى أو المواقع الإلكترونية.

فيما يلي بعض الروابط لمصادر المعلومات  
والدعم الأخرى اللي غاتفيدك.

السرطان

<https://www.cancer.net>

فداد اكلي

<https://www.complemententfaddades.com>

مساحات الاجتماعات والمعلومات

[https://www.ligue-cancer.net/article/25172\\_lerir-proche-de-chez-vous](https://www.ligue-cancer.net/article/25172_lerir-proche-de-chez-vous)

يوروبا دونا فرنسا

<http://www.etincelle.asso.fr>

السرطان

<https://www.europadonna.fr>

جاد ، مقدمي الرعاية، الشباب معاً

<https://jeunes-aidants.com/>

الدوري ضد السرطان

<https://www.ligue-cancer.net>

أقواسي

<https://www.maparenthese-nantes.com>

شبكة لسرطان الثدي

<https://www.monreseau-cancerdusein.com>

ماي شارلوت

<https://mycharlotte.fr>

الوردي للمتابعة

<https://rose-up.fr/#1>

حل الإستجابة

<https://solutionriposte.monsite-orange.fr/>

وحيد السرطان

<https://www.unicancer.fr/fr>



Pierre Fabre

..... Med.ma | 21



Pierre Fabre

# للتقصي حول سرطان الثدي

## بدعم من مخابر Pierre Fabre و برعاية موقع Med.ma

نظم موقع Med.ma بدعم من مخابر Pierre Fabre وبشراكة مع المديرية الجهوية لوزارة الصحة والحماية الاجتماعية بالدار البيضاء والمعهد الوطني للتكنولوجيا بالرباط والجمعية المغربية للبحث والتكوين في التكنولوجيا الطبية ومركز محمد السادس لعلاج السرطان بالدار البيضاء والجمعية البيضاوية لأطباء السرطان. قافلة صحية للتقصي المبكر حول سرطان الثدي امتدت طيلة شهر أكتوبر وعدد من المناطق بالمغرب تزامنا مع أكتوبر الوردي شهر التوعية العالمي حول سرطان الثدي .

وفي هذا السياق أكد لطفي بن علي مدير عام مخابر Pierre Fabre لتصنيع الأدوية بالمغرب أن نسبة بسرطان الثدي بالمغرب مرتفعة تناهز 20 بالمائة من نسبة السرطانات المكتشفة سنويا و بنسبة 36 بالمائة لدى النساء ولهذا فإن مشاركة المخبر في هذه الحملة يأتي في إطار معاضدة الجهود الوطنية لمختلف مراكز الصحة بالبلاد للتقصي المبكر حول سرطان الثدي تزامنا مع أكتوبر الوردي الشهر العالمي للتقصي المبكر حول سرطان الثدي وتمكين النساء من مختلف جهات البلاد من الوصول إلى القافلة الصحية والتمتع بخدماتها في جانبها التوعوي والفحص السريري على حد سواء .

وتأتي هذه الحملة في سياق كشفت فيه الدراسات ومنظمات الصحة العالمية ارتفاع عدد المصابين بالسرطان بمختلف أنواعه ليشكل آفة عالمية كبرى على مستوى عدد الوفيات سنويا أو على مستوى التكلفة المادية ففي سنة 2018، قدر المركز الدولي لبحوث السرطان حجم العبء العالمي الذي يشكله السرطان بـ 18,1 مليون حالة جديدة و9,6 مليون حالة وفاة. ولا يختلف بلد المغرب عن الإحصائيات العالمية من حيث الإصابة بالسرطان حيث يقدر عدد حالات السرطان الجديدة سنويا بما يناهز 50000 حالة رغم الجهود الحثيثة التي تبذل خلال السنوات الأخيرة





واختتمت الحملة الطبية في آخر شهر أكتوبر والتي كانت متواجدة بعدة مناطق بالمغرب بحضور ثلة من أساتذة المركز الاستشفائي الجامعي ابن رشد صلبة عدد من الأطباء المساعدين الذين قاموا باستكمال فحوصات الأشعة والرنين المغناطيسي في إطار التقصي المبكر حول سرطان الثدي هذا وسيقوم هؤلاء الأطباء بمتابعة الحالات التي تم اكتشاف إصابتها بالورم خلال فترة الحملة واختتم Pr Souha Sahraoui رئيس قسم الانكولوجيا CHU IBN ROCHD Casablanca القافلة برسالة طمأنة وأمل كانت موجهة لجميع النساء ومفادها أنه ورغم انتشار سرطان الثدي إلا أنه يعتبر من أكثر السرطانات سرعة في التشخيص وبالتالي تكون نسب الشفاء منه عادة مرتفعة تناهز الـ 95 بالمائة في حال تم اكتشافه وهو في مراحله الأولى بينما تقل نسبة الشفاء تدريجيا كلما تقدم المرض وزاد انتشاره لذلك يعتبر التقصي المبكر حول سرطان الثدي مفتاح الشفاء منه.



#### ماهي Med.ma

هي منصة الكترونية تهدف إلى تقديم جملة من الخدمات الصحية عن طريق توفير قاعدة بيانات هامة عن الأطباء من جميع الاختصاصات وقاعدة لمختلف الأدوية مرفقة بالأسعار والمؤشرات هذا وتتيح الفرصة للزائرين بطرح كل أسئلتهم

على الأطباء المتواجدين بالمنصة **Med.ma**

من هي مجموعة (Pierre Fabre) للصناعات الصيدلية الخاصة؟ هي مجموعة صناعات صيدلية خاصة على مستوى فرنسا والرائد في فرنسا في مجال المنتجات المسوقة في الصيدليات دون وصفات طبية نتيجة لانتشارها الأسواق منذ نشأتها وتمتلك في رصيدها عدة ماركات دولية على غرار

• (Pierre Fabre Health Care)

• (Pierre Fabre Oral Care)

• (Pierre Fabre Dermatologie)

• (Pierre Fabre Oncologie)

وتسجل حضورها على مستوى عالمي في عدة أنشطة تطوعية على غرار الأدوية الأخلاقية ووصولاً إلى الصحة العمومية.

و امتدت الحملة طيلة شهر أكتوبر وساهم في إنجاحها حوالي 70 طبيبا من مختلف الاختصاصات المتداخلة في الكشف عن سرطان الثدي وعلاجه. وتهدف الحملة الطبية والتي استفادت منها قرابة 800 امرأة أولا بتوعية النساء حول ماهية سرطان الثدي وأسبابه وسرطان عنق الرحم وبعض الأمراض النسائية الأخرى كما تقوم الحملة أيضا بالقيام ببعض الفحوصات السريرية إلى جانب فحوصات الأشعة والرنين المغناطيسي لتحديد موقع الورم ومدى انتشاره ويعتبر فحص الأشعة على حد تعبير لطيفة بالرشيدة أحد المتطوعات في القافلة الطبية والأخصائية في العلاج بالأشعة من بين أهم فحوصات سرطان الثدي بما أنه يمكننا من تحديد درجة تقدم المرض و بالتالي يمكننا من رسم خطة علاج ملائمة لكل مريض هذا وأكدت الأخصائية أن الكشف المبكر يعتبر من أهم محاور مكافحة سرطان الثدي إذ تلعب مرحلة تطور الورم دورا هاما في طريق العلاج وفي أمل الشفاء الذي يكون مرتفعا ليناهز 95 بالمائة لدى الحالات التي يكون فيها الورم لايزال في بدايته بينما تنخفض نسبة الشفاء تدريجيا بحسب تقدم المرض وانتشاره.

ولاقى القافلة الطبية اقبالا كبيرا من طرف النساء متساكنات منطقة سيدي سليمان والمناطق المجاورة لها كمديونة ليتجاوز عددهن 800 وفي هذا السياق شكرت فاطيمة طالبي أحد النساء اللواتي قدمن للقافلة الصحية كل الأطباء والقائمين على هذه الحملة مشيرة إلى حجم استفادتها من هذه القافلة التي مثلت لها فرصة للاطلاع على أكثر معلومات بخصوص سرطان الثدي وطرق الوقاية وتمتعت أيضا بفحص مجاني لتقصي سرطان الثدي. ومن جهة أخرى اعتبرت أحد النساء المنتفعات بالفحص في القافلة أن مثل هذه المبادرات لا بد من تدعيم وجودها أكثر في المغرب فهي تمكنت بفضل أحد القوافل الطبية من اكتشاف إصابتها بورم لمفاوي منذ ست سنوات وبدأت في مسيرة العلاج منذ ذلك اليوم وقد قدمت إلى القافلة الطبية هذه المرة مع نتائج فحوصات الثدي بالأشعة حتى يتمكن الأطباء المتواجدين بالقافلة قراءة نتائج الفحوصات ومعرفة مستوى تقدم المرض .



## مرض السكري

### الأعراض، التشخيص والعلاج



**الدكتورة ياسمين أدريوش**  
أخصائية الغدد الصماء والسكري

يعتبر مرض السكري من الأمراض المزمنة التي يركز علاجها على إتباع أسلوب عيش صحي وسليم ويتكون هذا المرض بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم نظرا لوجود خلل في هرمون الأنسولين ، وهو يصنف إلى ثلاث أنواع رئيسية وهي كالتالي

#### النوع الأول

يكون النوع الأول من السكري ناتجا عن توقف الجسم عن إفراز هرمون الأنسولين ويستهدف هذا النوع خاصة فئة الأطفال والمراهقين.

#### النوع الثاني

الأشخاص من الأصول الإفريقية ومن أمريكا اللاتينية أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

#### النوع الثالث

أعلى خلاف النوعين الأول والثاني والذي من أهم سماتهما أنهما مزمنين يعتبر الصنف الثالث من السكري مرحلي ويعرف بسكري الحمل ويظهر لدى النساء الحوامل خلال فترة الحمل ويمكن أن ينتهي بزوال الحمل كما يمكن أن يتطور أحيانا إلى داء سكري النوع الثاني .

#### الأعراض

- هي عديدة و نذكر منها :
- الإفراط في التبول والعطش
- ظهور طفيليات متكررة وحكة مفرطة
- بطء في الشفاء الجروح
- الإحساس المستمر بالتعب الشديد
- فقدان الإحساس في مراحل متقدمة مما يؤثر على البصر و مختلف مكونات العين

#### التشخيص

يعتمد المختصون في تشخيصهم لداء السكري على نوعين من التحاليل وهما قياس نسبة السكر الفوري في الدم

وإذا ارتفعت النسبة عن 1,26 غراما فإن احتمال الإصابة بالسكري مرتفعة كما يلجئ الأطباء أحيانا إلى اعتماد نسبة السكر التراكمي وهو تحليل يقيس نسبة السكري في الدم خلال الثلاث شهور الماضية ولا يجب أن لا تتجاوز هذه النسبة 6,5 بالمائة بالنسبة للأشخاص غير المصابين .

#### العلاج

يرتكز العلاج بالأساس على ثلاث عناصر أساسية وهي **المحافظة على أسلوب عيش صحي :**

من أهم ما يوصي به الأطباء مرضى السكري هو الانتباه لأسلوب عيشهم وتدعيمه بممارسات أكثر صحة عن طريق الحفاظ على نظام غذائي متوازن خاصة ، حيث يعتمد على أطعمة تكون فيها نسبة السكريات منخفضة **الأنشطة البدنية :** يعتبر المشي وغيره من الرياضات ركيزة أساسية لمحاربة السكري في الدم

**العلاج الطبي :** إلى جانب المحافظة على أسلوب عيش صحي ومتوازن يمكن أن يلجئ الأطباء أحيانا إلى وصف الأقراص أو حقن الأنسولين في حالات متقدمة لتخفيض نسبة السكري في الدم وأخيرا يمكن أن نعتبر مرض السكري مرض صامت أي أن المصاب قد لا يشعر به إلا في حالات متقدمة عند حدوث مضاعفات لذلك يؤكد المختصون على ضرورة التشخيص المبكر .



# الانزلاق الغضروفي العلاج وطرق الوقاية



**الدكتور هاشم عشوري**  
أخصائي جراحة الأعصاب

يعرف الانزلاق الغضروفي بأنه حالة من الألم تظهر في منطقة أسفل الظهر ويمكن أن تمتد لتصل إلى الفخذين وتنتج عند حدوث تمزق في منطقة القرص الغضروفي في الظهر فتؤدي لخروج الغضروف عن مكانه الطبيعي فيحدث آلاما لدى المصاب .

## كيف نعالج الانزلاق الغضروفي ؟

بالراحة وتجنب الأنشطة البدنية التي قد تسبب له إجهادا ، كما يمكن الاستعانة بمضادات الألم و إذا ما تطورت الأعراض لتشمل وجود ثقل في إحدى الساقين وصعوبة في تحريكها فإن في ذلك إشارة لوجود مضاعفات تستدعي تدخلا طبيا عاجلا لأنها يمكن أن تكون دليلا على بداية شلل و مشاكل في المسالك البولية تستدعي تدخلا جراحيا.



## كيف نقي أنفسنا من خطر الانزلاق الغضروفي ؟

**تجنب حمل الأغراض الثقيلة**

**تجنب القيام بأنشطة بدنية أو رياضية بطريقة قد تؤدي**

**منطقة الظهر**

**ممارسة الرياضة بطريقة دورية**

## الأسباب

من بين الأسباب الشائعة للتمزق الغضروفي نذكر :

- ◀ التقدم في السن
- ◀ السمنة تتسبب في إحداث ضغط في أسفل فقرات الظهر فيحدث التمزق
- ◀ القيام ببعض الممارسات البدنية بطريقة خاطئة تؤدي منطقة الظهر كرفع أحمال ثقيلة أو أنشطة رياضية مجهدة تضغط على فقرات الظهر



## التشخيص

يتم عادة تشخيص الانزلاق الغضروفي إما عن طريق فحص المنطقة المصابة بالألم أو عن طريق القيام بالتصوير بالأشعة إما السينية أو المقطعية.

## حساسية الربيع



الدكتورة ليلي تازي داودي

أخصائية أمراض الحساسية

تعرف الحساسية على أنها رد فعل من الجهاز المناعي للجسم أثناء التعرض لمواد غير مرغوب بها ، وتختلف أنواع الحساسية لتشمل العين والجهاز التنفسي والجلد والأكل وسنتحدث في هذه المقالة عن أحد الحساسيات الموسمية الأكثر انتشارا وهي حساسية الربيع والتي تنتج عادة عند التعرض لحبوب لقاح الزيتون أو الأعشاب أو الغبار التي تنتقل عبر الهواء فتسبب تهيجا لبعض الأفراد تنتج عنه أعراض تختلف حدتها من شخص لآخر.

### أنواع حساسيات الربيع

تنتشر في الربيع أنواع من الحساسية و تختلف مسبباتها من شخص لآخر وتمتد عادة من منتصف شهر أبريل إلى منتصف شهر يوليو مع استراحة قليلة تتراجع فيها الأعراض لدى المصابين خلال شهر غشت لتعود من جديد في شهر سبتمبر و تتمثل عموما الحساسية في ثلاثة أنواع :

حساسية لقاح الزيتون والتي عادة ما تبدأ مبكرا في نهاية شهر فبراير وبداية شهر مارس

حساسية الأعشاب سواء الضارة أو الموجودة في حقول القمح والذرة وغيرها

حساسية الغبار وهي حساسية تمتد طيلة السنة ولكن الأعراض تستفحل أكثر خاصة خلال فترة الربيع







## الأعراض

تختلف أعراض حساسية الربيع من شخص لآخر ولكن يمكن أن نذكر منها عددا من الأعراض الرئيسية كتلك المتعلقة بالجهاز التنفسي على غرار سيلان الأنف والعطس الذي تصاحبه حكة مستمرة في منطقة الأنف هذا ويمكن أن تشمل الأعراض العينين فتبدأ كذلك بالحكة والاحمرار وفي بعض الأحيان قد تصل الحكة إلى الحلق.

ينبغي الإشارة إلى أن الأعراض التي تشمل الجهاز التنفسي يمكن أن تؤثر على الصدر وتسبب ضيقا في التنفس لذلك وجب حال الشعور بمختلف هذه الأعراض زيارة مختص للحصول على التشخيص والعلاج المناسب.

## الوقاية

يمكن الاعتماد في العلاج على أدوية لتخفيف من حدة الأعراض لدى المصاب طيلة فترة الربيع ولكن بمجرد الانقطاع عن أخذ الدواء تعود الحالة إلى ما كانت عليها. و يمكن للمختص أن يعتمد على طريقة أخرى في العلاج تتمثل في إزالة التحسس أو التخفيض منها وذلك بإتباع علاج طويل الأمد يمتد لأربع سنوات و يؤخذ بصفة يومية و يعتبر إزالة التحسس الطريقة المثلى للتخلص من هذه الأنواع من الحساسية .

وأخيرا إضافة للعلاج الدوائي يمكن للمصاب بالحساسية الابتعاد عن ممارسات يومية تزيد من تهيج الحساسية خاصة فيما يخص حساسية الغبار و يمكن تفاديها عن طريق تجنب وضع الزرابي داخل الغرفة و الابتعاد عن الأغذية الصوفية وبالريش مع المحافظة على تهوية الغرفة و الحرص على نظافتها .

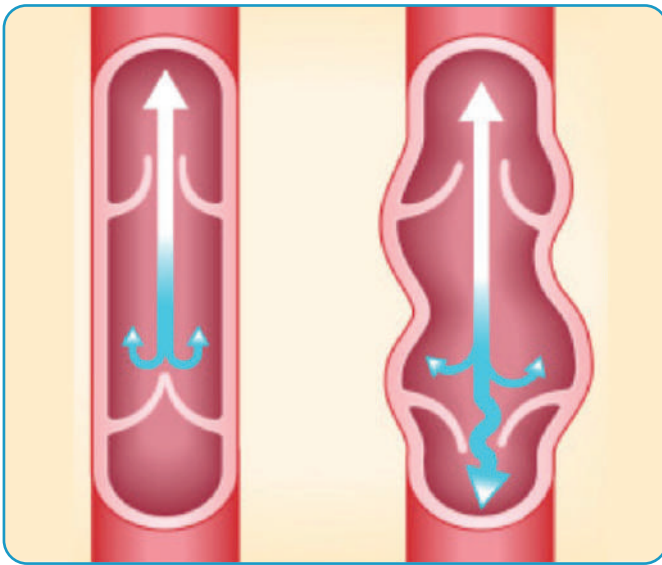
# توسع الأوردة والدوالي



**الدكتورة حسناء الركادي**  
أخصائية طب الأوعية الدموية

يتمثل توسع الأوردة في تورم في الأوردة الذي قد يظهر في أي مكان من الجسم و خاصة الساقين فتبرز الأوردة بشكل واضح ويتغير لونها فنجدها زرقاء و خضراء و بنفسجية وتعود هذه الحالة إلى فشل الصمامات الموجودة داخل الوريد أو مجموعة من الأوردة التي لم تعد قادرة على نقل الدم من الأسفل إلى الأعلى ، ويؤدي هذا التوقف عن نقل الدم إلى عودة الدم تدريجياً إلى الأسفل فيبدأ في التجمع وهو ما يؤدي لتوسع الأوردة، و يعود ذلك لعدة أسباب :

كما يمكن الاعتماد على العلاج الدوائي للتخفيف من حدة الأعراض ولكن إلى جانب العلاج ينبغي الابتعاد عن أسباب الإصابة حتى لا يعود توسع الأوردة فإن كانت الإصابة مثلاً ناتجة عن ارتفاع في الوزن قد تساعد حمية غذائية في التحسين من حدة الأعراض وفي حال كانت ناتجة عن قلة الحركة ينصح كذلك المريض بممارسة الرياضة و تبعا لذلك إتباع نمط حياة صحي يقى المريض من المضاعفات و التدخل الجراحي .



◀ عامل الوراثة حيث يعتبر مرض توسع الأوردة مرض وراثي وبالتالي فإن احتمال الإصابة به يكون مرتفعاً

◀ الوزن الزائد يعد من أكثر الأسباب الشائعة لمرض توسع الأوردة

◀ الحمل والولادة قد يحفز ان الإصابة بتوسع الأوعية الدموية

◀ الوقوف طويلاً أو الجلوس طويلاً قد تكون سبباً وراء الإصابة بتوسع الأوردة هذا بالإضافة إلى قلة الأنشطة الرياضية لذلك ينصح بإتباع أسلوب حياة صحي وممارسة الرياضة على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً

## أعراض توسع الأوردة

إلى جانب التورم الذي قد يظهر على الجلد في المنطقة المصابة قد يشعر المريض بتوسع الأوردة بآلام في المنطقة المتورمة إلى جانب الشعور بالثقل العائد إلى تضخم الأوردة المصابة.

## العلاج

تختلف طرق العلاج وأساليبه ويمكن أن نميز منها ثلاث طرق

رئيسية وهي :

- الحقن
- الليزر
- التدخل الجراحي



## الرعاف

# أو نزيف الأنف



**الدكتورة رجا هايم**

أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة

يعتبر الرعاف أو نزيف الأنف حالة مرضية تحدث للعديد من الأشخاص ، من مختلف الفئات العمرية ؛ إذ لا يقتصر الأمر فقط على الأطفال. نزيف الأنف شائع ونادرا ما يشير إلى مشكلة طبية خطيرة فالأنف يحتوي على العديد من الأوعية الدموية التي تقع بالقرب من سطح الأنف وهي ضعيفة جدا وتنزف بسهولة ، وهناك نوعان من نزيف الأنف أحدهما يحدث من الأمام مع خروج الدم من الأنف وآخر من الخلف مما يؤدي لبلع الدم .

### العلاج

لا يهتم كثير من الناس في الغالب بزيارة طبيب مختص ولكن من الضروري التأكيد على أهمية هذه الخطوة للحصول على تشخيص دقيق و لمعرفة سبب النزيف وتبين طريقة إيقافه وعلاجه ويمثل إيقاف النزيف أول خطوة في علاجه ويتم ذلك بسد الأنف إلى حين القيام بالفحوصات اللازمة لتبين مصدره والقيام بالتدخلات العلاجية اللازمة ، ولكن وجب التأكيد أنه إذا ما تزامن النزيف مع أعراض أخرى مثل ألم في الأذن غير مسبوق أو تورم في الغدد اللمفاوية الموجودة تحت الأذن يجب عدم الاستهانة بالأمر لأنه يمكن أن يكون السبب خطير كما هو الحال مع الأورام .

### الرعاف لدى الأطفال وأسبابه

يمكن للطفل أن ينزف من أنفه فجأة من وقت إلى آخر ويكون هذا النزيف غالبا أماميا، وتعود أسبابه سواء للإصابة في الأنف بعد سقوط الطفل، العبث بالأنف بشدة وهو من أكثر الحالات الشائعة أو دخول جسم غريب للأنف مما يسبب جروحا صغيرة في الأوعية الدموية الموجودة في الغشاء المخاطي للأنف. يجب التذكير أن تكرر هذه الحالة يصبح موجبا لزيارة طبيب مختص في الأنف والأذن والحنجرة للحصول على التشخيص وغالبا ما يتم علاج هذا الرعاف بكي المنطقة المسببة للنزيف كما توجد طرق أخرى للعلاج حسب السبب وكمية النزيف.

### الرعاف لدى الكبار

يعاني الكبار أيضا من نزيف الأنف ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها :

- ارتفاع ضغط الدم
- تناول الأدوية المضادة لتخثر الدم
- نزلات البرد
- تكرر العطس بسبب الأنفلونزا
- التهاب الجيوب الأنفية المزمن

هذا دون أن ننسى أن هناك أورام في الأنف أو خلفه تعطي نزيفا وهو ما يستوجب من المريض زيارة الطبيب من أجل القيام بفحص سريري لمعرفة الأسباب الرئيسية لنزف الأنف.



## أعواد القطن

### احذر هذه الطريقة لتنظيف الأذن



**الدكتورة تورية بنيس**  
أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة

يعد استعمال أعواد القطن من أكثر الطرق الشائعة لتنظيف الأذن يوميا غير أن طريقة الاستعمال قد تسبب أحيانا أذى للأذن و مخاطر سنتطرق لها في هذه المقالة .

**الحساسية والالتهابات :** يؤدي استخدام القطن أحيانا إلى حدوث تهيج في منطقة الأذن أو التهابات قد تصل أحيانا لمرحلة التعفن وتنتج ألما شديدا لدى المصاب .  
يمكن أن تعلق أعواد القطن بالأذن أو تسبب جروحا في مسلك الأذن لذلك يرى المختصون أن هذه الطريقة في التنظيف غير منصوح بها لما قد تحدثه من ضرر في منطقة الأذن .

**من بين المشاكل التي تتسبب فيها أعواد القطن**  
**سد الأذن :** يؤدي تكرار استعمال أعواد القطن لتنظيف الأذن ضعف في السمع ويعود ذلك إلى قيام الشخص بدفع الصمغ الطبيعي الموجود في الأذن إلى عمق الأذن وبتكرار هذه العمليات تتشكل كتلة من الصمغ في الأذن تؤدي تدريجيا إلى سدها وبالتالي إضعاف السمع .



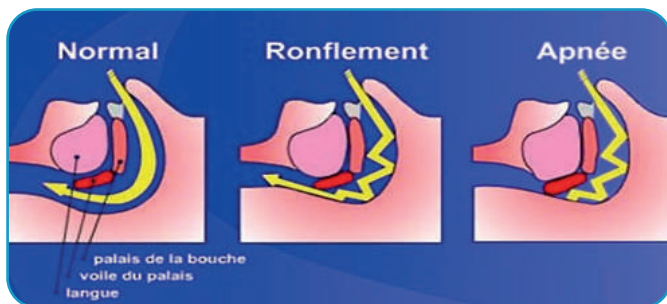


# انقطاع التنفس أثناء الليل



**الدكتور عمر العراقي الحسيني**  
أخصائي الحساسية و طبيب النوم

يتميز الشخير وتوقف التنفس خلال النوم بانقطاع جريان الهواء على مستوى البلعوم الأنفي الفموي بسبب الانسداد التام في المسالك التنفسية العليا. أكدت الدراسات العلمية العالمية أن توقف التنفس خلال النوم يشكل مرضاً شائعاً وخطيراً وهو يصيب 5 % من الأشخاص. إن الشخير وتوقف التنفس خلال النوم ناتج عن رجوع اللسان إلى الخلف وضغط هذا الأخير على البلعوم مما يؤدي إلى الانسداد التام على مستوى المسالك الهوائية العليا.



كما من المحتمل أن تكون أحيانا وليست بضرورية مشاكل في مورفولوجية الإنسان تسبب انقطاع التنفس أثناء الليل والتي هي :

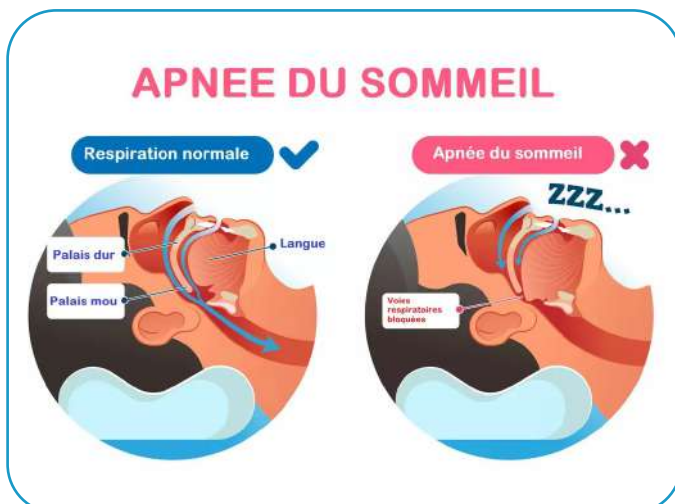
- رجوع الفك الفموي السفلي
- كبر اللوزتين و اللسان
- العنق القصير
- البدانة

- كما يكون سببا في مضاعفات كثيرة ومختلفة منها
- أمراض القلب والشرايين ( ارتفاع الضغط الدموي، حادث دماغي، سكتة قلبية، الخ )
- الموت المفاجئ
- أمراض متعلقة بالغدد: البدانة ومرض السكري

وتتميز خطورة هذا المرض أحيانا في اشتداد النوم النهاري أو زيادة احتمالات النوم في أوضاع غير مناسبة خاصة أثناء العمل، أمام لتلفاز، أثناء القراءة، وخلال قيادة السيارة مما يتسبب في حوادث السير والشغل.

و من بين أعراض انقطاع التنفس أثناء الليل التي يمكن أن تكون أو لا تكون هي :

- آلام في الرأس
- اضطراب في النوم
- ضعف جنسي
- النوم غير المريح
- التبول الليلي
- الإحساس بالاختناق في الليل





- توضع الخطة العلاجية لكل مريض على حده بناءً على تشخيص حالته ونتائج دراسة النوم. من بين العلاج نذكر : استخدام بعض الأجهزة الفموية التي تمنع الفك السفلي من الرجوع إلى الخلف
- العلاج الجراحي إذا كان السبب خلقيا
- هناك أيضا جهاز ضغط الهواء الموجب الذي يوفر الهواء بالضغط المناسب لتجنب انسداد المسالك الهوائية حيث يتم تثبيت قناع صغير على وجه المريض يغطي منطقة الأنف أو الأنف والفم.
- على هامش اختيار العلاج المناسب فإن المريض مرغم بإتباع حمية لنقص الوزن وتغادي تناول الكحول والمسكنات.
- وفي الأخير التشخيص والعلاج المبكر لهذا المرض عند طبيب أخصائي يضمن صحة جيدة وحياة أفضل.

إن هذه المضاعفات سببها الأساسي هو انقطاع التنفس الذي يؤدي إلى نقص الأكسجين الدموي والى تجزؤ النوم ونقص في مراحل النوم العميق الذي يعتبر مريحا للإنسان. لتفادي هذه المضاعفات يجب التشخيص المبكر باستعمال آلة البلصومونوغرافيا التي تمكن الطبيب الأخصائي من تحليل جودة النوم والتنفس .

هذه الدراسة الدقيقة تجرى في مختبر مختص بحيث يقضي المريض ليلة واحدة. أثناء الدراسة يتم مراقبة العديد من الوظائف الفيزيولوجية في الجسم، حيث يتم مراقبة المؤشرات التالية :

**الموجّهات الكهربائية في الدماغ، حركات العينين، حركات العضلات، التنفس من خلال الفم وفتحتي الأنف، الشخير، معدل وانتظام دقات القلب، حركات الساقين، حركات الصدر، معدل الأوكسجين في الدم .**



## الحروق

الأنواع، الدرجات  
وكيفية العلاج

**الدكتور عبد القدوس بححي**  
أخصائي في الجراحة التجميلية والترميمية

## الحروق

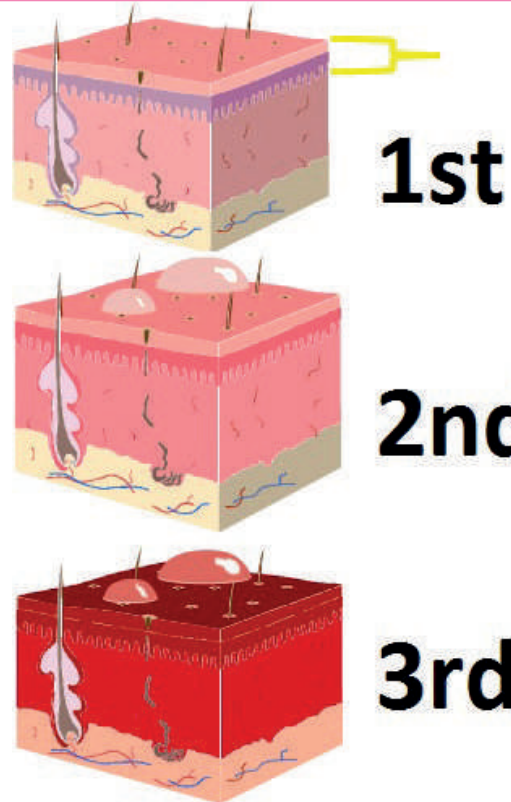
هي حالة تصيب الجلد إثر تعرضه لمصدر حرارة كالنار أو المواد الساخنة أو التعرض لمواد كيميائية أو إشعاعية أو صدمة كهربائية و التي تتسبب في جملة من الآلام للمصاب و تلف في الأنسجة

## العلاج

كغيرها من الإصابات فإن الحروق تحتاج لزيارة طبيب مختص للتشخيص والعلاج. وتختلف أنواع العلاج باختلاف نوع الحرق ودرجة الإصابة ، لذلك من الضروري حال حدوثها زيارة الطبيب لأنه الوحيد القادر على تشخيصها وبالتالي وصف العلاج الملائم لها وتختلف العلاجات من المراهم التي توضع على الجلد ومسكنات الألم و التضميد كما يمكن أن يقوم المختص بعملية جراحية لإزالة الأنسجة المتضررة وتعويضها بأخرى سليمة إذا كانت الحروق خطيرة وعميقة.

## أنواع الحروق ودرجاتها

يصنف المختصون الحروق إلى درجات وذلك حسب درجة عمقها وخطورتها وحجم الضرر الذي تسببه ويمكن أن نميز بين :  
الحروق البسيطة أو السطحية  
الحروق متوسطة الدرجة  
الحروق العميقة أو البليغة



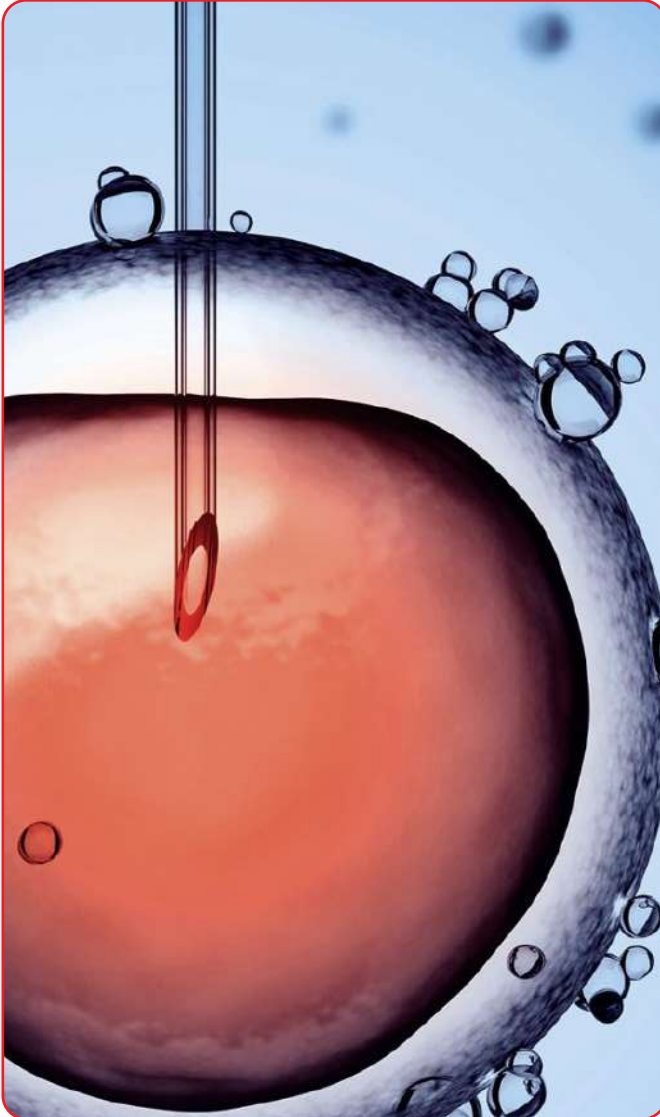
## العقم لدى المرأة والرجل

### الأسباب و العلاج



**الدكتور عبد الوهاب زيزي**  
أخصائي في أمراض النساء والتوليد

لطفل الأنبوب، و تتمثل هذه التقنية في أخذ بويضة ناضجة من مبيض المرأة ووضعها مع عدد من الحيوانات المنوية لزوجها التي يتم استخراجها من الخصيتين وينتظر حتى يتم تخصيبها ومن ثم إرجاعها لرحم الأم لاستكمال الحمل.



#### ما هو العقم؟

العقم هو مرض يصيب الجهاز التناسلي سواء بالنسبة للمرأة أو الرجل ينتج عنه عدم القدرة على تحقيق الحمل رغم ممارسة العملية الجنسية بانتظام ودون استعمال وسائل منع الحمل. ويمكن أن يكون العقم سببه مشكل في الجهاز التناسلي بالنسبة للمرأة أو الرجل كما يمكن أن يكون سببه مجهولا أي أن نتائج التحاليل تثبت سلامة الزوجين من أي أمراض تناسلية ولكن لا يحصل الحمل أبدا .

#### ما الذي يؤدي لحدوث العقم؟

تتعدد الأسباب المؤدية لحدوث العقم من شخص لآخر كما تختلف هذه الأسباب بالنسبة للمرأة والرجل **بالنسبة للرجل** غالبا ما يكون العامل وراثي يتمثل في:

- ◀ ضعف إنتاج الحيوانات المنوية أو انعدام إنتاجها
- ◀ صعوبة في تحرك الحيوانات المنوية أو عدم تحركها
- ◀ الضغط النفسي

#### بالنسبة للمرأة:

- ◀ نقص في الخصوبة والإباضة
- ◀ مشاكل في المبيض أو الرحم

#### كيف يمكن حل مشكل العقم؟

يختلف علاج العقم باختلاف مسبباته لذلك من الضروري زيارة مختص والقيام بالفحوصات اللازمة لمعرفة مصدر القلق لعلاجها ، فإن كان العقم ناتجا عن نقص في الخصوبة لدى المرأة قد يصف المختص لها جملة من الأدوية تساعد على تحسين نسبة الخصوبة، كما يلجأ الأطباء أحيانا

## المشاكل الجنسية

### وضعف الانتصاب عند الرجل



**الدكتور بدر الدين واكريم**  
أخصائي أمراض الكلي و المسالك البولية

يعتبر ضعف الانتصاب من المشاكل الشائعة لدى الرجال وقد يسبب وجودها عائقاً في حياة الرجل ومؤثراً سلبياً في علاقته الزوجية إذا كيف يمكن تعريف ضعف الانتصاب ؟ ما هي أسبابه وعلاجاته وأخيراً كيف يمكننا تجنب مشاكل ضعف الانتصاب .

#### تعريف ضعف الانتصاب وأسبابه

يتمثل مشكل ضعف الانتصاب في عدم قدرة الرجل المستمرة والمتكررة على تحقيق انتصاب كاف أثناء ممارسة العلاقة الجنسية وتكون أسبابه متنوعة منها بعض الأمراض المزمنة كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين إضافة إلى السمنة وزيادة الوزن هذا إلى جانب بعض الأمراض الأخرى المتعلقة بالجانب النفسي كالتوتر وكثرة المشاكل بين الزوجين إضافة إلى القلق المستمر من الأداء الجنسي فهو يرفع من نسبة التوتر ويسبب ضعف الانتصاب.

#### تشخيص ضعف الانتصاب

يجب أن يتم تشخيص مشكل ضعف الانتصاب من طرف المعالج سواء كان طبيباً عاماً أو مختصاً، هذا التشخيص يساعد على معرفة الأسباب الحقيقية لمشكل ضعف الانتصاب حيث يطلب المختص بعض التحاليل الهرمونية كما يتم قياس مستوى السكري والدهنيات في الدم، هذا ويمكن للمختص اعتماد التشخيص بالصدى للجهاز التناسلي لدى الرجل .

#### علاج ضعف الانتصاب

يمر علاج ضعف الانتصاب بمحاور يكون أولها تحسين أسلوب عيش المريض والتي يدخل فيها نظامه الغذائي ومتابعة أمراضه المزمنة بطريقة دورية وصحيحة لمنع تسببها بأي مضاعفات تؤثر على جهازه التناسلي ، في مرحلة ثانية يتم المرور إلى العلاجات عن طريق الأدوية والعقاقير التي

تساعد على ضغط أفضل للدم في القضيب وهو ما يضمن المحافظة على انتصاب مستمر لمدة أطول ومن تلك العلاجات حقن القضيب بالبلازما وفي حال فشل كل المحاولات السابقة لعلاج ضعف الانتصاب يمر المختص إلى التدخل الجراحي عن طريق زرع دعائم داخل القضيب ويوجد نوعين من هذه الدعائم الأولى تسمى بالدعامة المرنة والحل الثاني يتمثل في زراعة الدعامة التي تحتوي على مضخة تضخ سائلاً إلى الدعامتين المرتبطتين بها لتنتصب الدعامتين في محاكاة للانتصاب الطبيعي ، هذا وتحمل كل من الدعامتين جوانب سلبية وأخرى إيجابية إذ تعتبر الدعامة المرنة أقل ثمناً من الدعامة الموصولة بمضخة كما تكون هذه الدعامة دائمة وإمكانية حدوث عطب فيها يكاد يكون منعدماً بينما تكون الدعامة المرتبطة بمضخة تحاكي بشدة الانتصاب الطبيعي ولكن سعرها مرتفع وإمكانية حدوث عطب في المضخة واردا

#### التدابير الوقائية لتجنب مشاكل ضعف الانتصاب

من المؤكد أن ارتفاع السن لدى الرجل يجعله من قدراته الجنسية محدودة ولكن هناك مسائل أو مسببات يمكن التحكم فيها وهي تتمثل في :

- ◀ الابتعاد عن التوتر قدر الإمكان
- ◀ ممارسة الرياضة بانتظام
- ◀ الابتعاد عن التدخين وشرب الكحول
- ◀ اعتماد نظام غذائي صحي
- ◀ زيارة المختص بصفة دورية لتشخيص بعض الأمراض بصفة مبكرة





## كل ما يجب معرفته

# عن اكتئاب ما بعد الولادة



**الدكتورة حورية غولام**  
أخصائية الأمراض النفسية والعصبية

يعرف اكتئاب ما بعد الولادة كحالة من القلق النفسي التي تصيب مئات النساء حول العالم وتظهر لدى المرأة مباشرة إثر الولادة، ولكن يخلط البعض بين هذا النوع من الاكتئاب والاكتئاب النفاسي العابر وهو ما يجعل الاهتمام به والبحث عن طرق علاجه مسألة ذات أولوية بالنسبة للعديد من النساء اللواتي يعانين من هذا القلق ... في هذه المقالة سنقوم أولاً بشرح أعراض كل نوع من الاكتئاب حتى تتمكن المرأة وعائلتها من التعرف عليه ، كما سنتطرق لشرح بعض أسبابه وطرق علاجه.

### الأسباب

تتعدد وتتنوع الأسباب التي تؤدي لظهور علامات القلق النفسي التي تصل حد الاكتئاب لدى المرأة بعد الولادة والتي يمكن تصنيفها إلى ثلاث عوامل كبرى : بيولوجية ، سيكولوجية أو اجتماعية وهو اضطراب يمكن حدوثه خلال السنة الأولى بعد الإنجاب.

### المضاعفات

كغيرها من الاضطرابات النفسية تؤثر أعراض اكتئاب ما بعد الولادة على الصحة النفسية للأم والطفل سلباً كما يمكن أن تؤدي أحياناً إلى اضطراب في العلاقة مع زوجها أو أفراد عائلتها ، ولكن يبقى التأثير الأكبر ذاك المتعلق بعلاقة الأم والطفل لأنها تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الطفل ونموه النفسي السليم و توثق رابط الأمومة بينهما ولكن بسبب الاكتئاب قد يحدث أن تفقد الأم اهتمامها بطفلها وتتملكها أفكار سلبية وخوف شديد من إيذاء رضيعها يصل حد الابتعاد عنه وتجنبه وأخيراً قد يساهم التشخيص المبكر من قبل المختص النفسي حول اكتئاب ما بعد الولادة في المساعدة والتسريع في عملية العلاج التي تتم غالباً عن طريق حصص نفسية وجلسات عائلية إضافة إلى الاعتماد على العلاج السلوكي المعرفي إضافة للاستعانة بمضادات للاكتئاب للتخفيف من عوارض القلق والتوتر في حال كانت شديدة.

### الاكتئاب النفاسي واكتئاب ما بعد

#### الولادة وأوجه الاختلاف بينهما

يختلف اكتئاب ما بعد الولادة عن الإكتئاب النفاسي رغم تشابه أعراضهما أحياناً. يتميز الاكتئاب النفاسي بأنه عابر و يظهر على المرأة خاصة خلال الأسبوعين الأولين بعد الولادة ، ومن علاماته الأرق، الشعور بالرغبة في البكاء من حين لآخر إضافة إلى الشعور بالضغط والقلق ولكن غالباً ما تزول هذه الأعراض بعد مرور أسبوعين من الولادة .

أما بالنسبة لاكتئاب ما بعد الولادة فإن ما يميزه هو حدة عوارضه والتي تتمثل غالباً في نوبات بكاء شديدة بالإضافة إلى الحزن والقلق المفرط وتظهر على المرأة المصابة بهذا النوع من الاكتئاب أحياناً علامات الهذيان والتهيؤات





## النظام الغذائي الأمثل

## لمرضى السرطان



**الدكتورة حسنية زميمية**  
أخصائية علاج الأورام

كثير هي أنواع السرطانات التي تسارعت وتيرة انتشارها في السنوات الأخيرة، والتي ارتبطت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بالنظام الغذائي الذي دأب على إتباعه المريض.

غالباً ما يتبادر إلى ذهن المصاب أو عائلته عدة تساؤلات حول ما يجب أن يتناوله مريض السرطان وما عليه تجنبه لتدعيم مناعته لمقاومة مرض السرطان من جهة و تحمل العلاجات و أعراضها الجانبية من جهة أخرى و جدير بالذكر أن النظام الغذائي الذي سنتحدث عنه مفصلاً في هذه المقالة لا يخص مرضى السرطان فحسب و إنما يشمل كل من يسعى في تعزيز مناعته و حماية نفسه من مختلف الأمراض و لا سيما مرض السرطان و يتمثل هذا النظام الغذائي المثالي في .

◀ تناول الأغذية الطازجة والطبيعية ذات المصدر النباتي بالأساس والابتعاد عن الوجبات السريعة والمصنعة لاحتوائها على مواد كيميائية مسرطنة

◀ تغليب الخضار والفواكه في النظام الغذائي للفرد ( استهلاك خمس أنواع من الخضار والفواكه على الأقل يوميا) نظرا لاحتواء هذه الأخيرة على كمية كبيرة من الفيتامينات و مضادات الأكسدة التي تساعد على تخليص الجسم من السموم والجذور الحرة المسئول الرئيسي عن تكون السرطان ومن بين الخضار المنصوح بها نذكر ( الطماطم - البصل - الكرنب البروكلي الجزر السبانخ و غيرها...) أما بالنسبة للفواكه فينصح بالفلال الحمراء و الكيوي، التفاح، الرمان وغيرها

◀ بالنسبة للحوم ينصح باستهلاك الأسماك عدة مرات في الأسبوع بالأخص سمك السردين لأنه يحتوي على كمية كبيرة التي تتفوق بمكانتها في EPA و DHA من أحماض الاومكا ٣ الحفاظ على القلب و الشرايين و حماية الجسم من السرطان



➤ إضافة لما سبق وجب الحرص كذلك على إتباع طرق سليمة في الطهي للحفاظ علي القيمة الغذائية لكل ما هو مطهو

◀ وذلك باستعمال زيت الزيتون عوض زيت المائدة المصنع مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة من الألومينيوم والبلاستيك وتعويضها بالأوعية الفخارية أو الأواني النحاسية أو تلك المصنوعة من الينوكس مع تجنب القلي كطريقة لطهي الأطعمة وتعويضها بمختلف أشكال الطهي الأخرى في الفرن، على البخار أو المرق.

وأخيرا يمكن القول بأن إتباع نظام غذائي صحي يساعد المريض و الأشخاص الأصحاء على حد سواء على تعزيز مناعتهم و مقاومة الأمراض و خاصة السرطانية لذلك ينبغي على الفرد التركيز على تناول وجبات متوازنة نباتية وطبيعية والابتعاد قدر الإمكان عن الأغذية السريعة والسكريات المضافة وكافة أنواع المشروبات الغازية إضافة إلى شرب كميات كبيرة من الماء وممارسة الرياضة يوميا لمدة لا تقل عن الثلاثين دقيقة ومن الرياضات المنصوح بها هي المشي والسباحة.



# فريق عمل Med.ma في المغرب



أسامة الجبالي  
Country Manager



مريم لشمي  
الدّار البيضاء



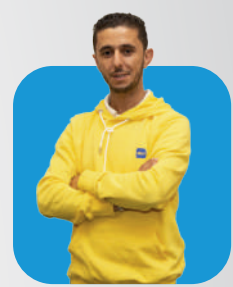
أمين بنعمر  
مكناس



وجدي الجُموسي  
فراكش



سكينة الحاجلي  
الرباط



إدريس خليلي  
الدّار البيضاء



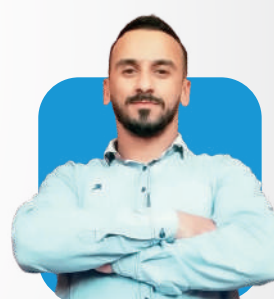
نهيلة بنموية  
الرباط



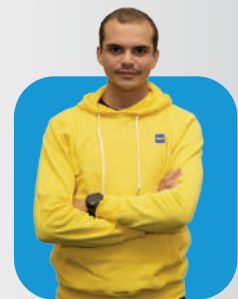
المامون بنيس  
فاس



محمد عامر  
وجدة



منير عطارد  
أكادير



إسماعيل حسينة  
الدّار البيضاء



أميمة ناصري  
Master Trainer  
& Business Coordinator



حنان نايت عدي  
الدّار البيضاء



نضال شبلي  
الدّار البيضاء

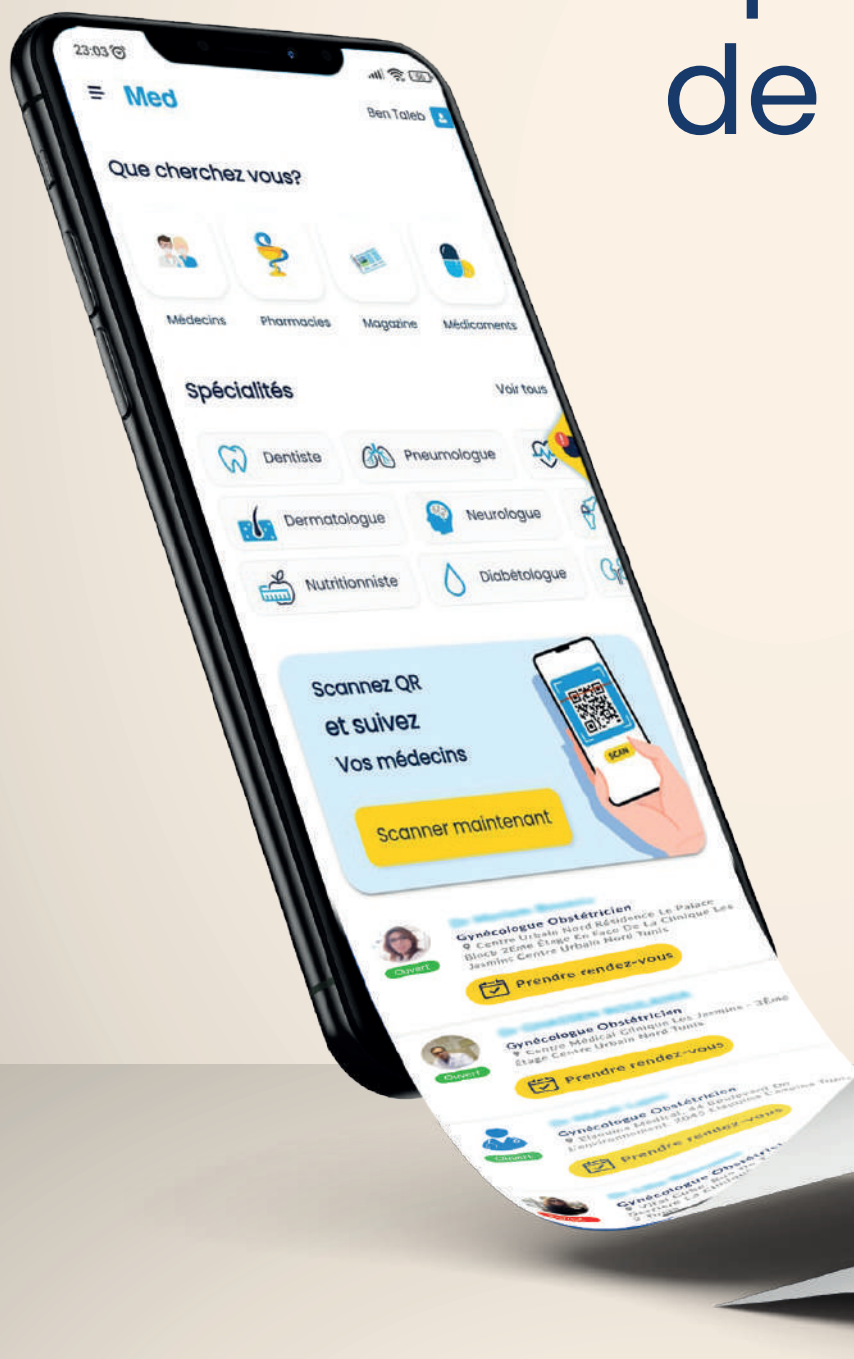


محمد الإدريسي  
طنجة

contact@med.ma  
Suivez-nous: Med.ma



# Trouvez le médecin le plus proche de chez vous



SCAN ME



Available on the  
**App Store**



EXPLORE IT ON  
**AppGallery**



GET IT ON  
**Google Play**

**Med**



In the Middle East and North Africa