فارمانيوز

دورية الصيادلة

الجائحة...

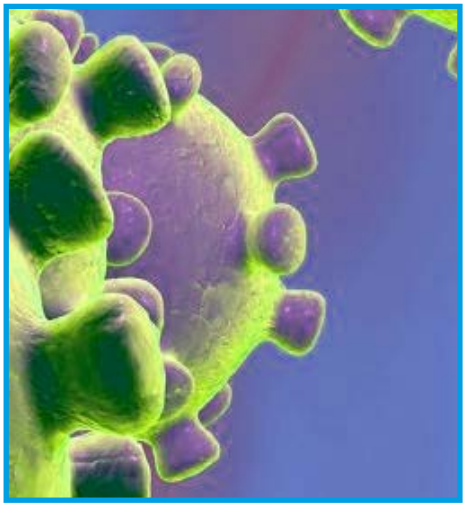
إلتزام المواطن سلامة و أمان

مارس ٢٠٢٠ - العدد٣

أوفيسين اكسبو٢٠٢٠

أرگان ... قوة جمال الطبيعة

النظام الغذائي



فارما نيوز

هي دورية لكل الصيادلة العرب.
يناير ٢٠٢٠ ,كان هو الموعد الذي اختارته «Pharmacies.ma»
لتطل على قرائها بانطلاقة النسخة العربية لمجلتها الدورية
«Pharmanews»،
لا تبخلوا علينا بملاحظاتكم واقتراحاتكم.

فهرس

- الافتتاحية :الجائحة...إلتزام المواطن سلامة و أمان
- أخبار
- أرگان ... قوة جمال الطبيعة
-متى سيصبح النظام الغذائي جزءا من الخيارات العلاجية؟
- تغطية : أوفيسين اكسبو٢٠٢٠
- من قلب الصيدلية : جميل أنت يا أملاي
- جديد في الصيدليات
- مواعيد قادمة

هيئة التحرير

- د. دراجي عبد الرحيم
- د. سليمي أسامة
- د. الشرايبي دلال
- د. محمد معيوط
- د. محمد أبو خصيب

بريد التواصل

info@pharmacies.ma

جميع الحقوق محفوظة ل Pharmacies.ma
لنسخ محتويات هذه المجلة أو جزء منها، أو ترجمتها أو استخدامها بأي شكل من الأشكال، لابد من إلتماس إذن مسبق من هيئة التحرير.

الجائحة...إلتزام المواطن سلامة و أمان

أسامة سليمي – دكتور في الصيدلة

إن الخوض في خصائص الفيروس و في أسرار الوباء لا ينبغي أن يشغلنا اليوم عن اللازم فعله...إنها الجائحة، عقولنا لا نحتاجها اليوم في التحليلات و التفسيرات و تصديق الاشاعات و الخضوع للرهاب و الإحتكار؛ عقولكم معشر القراء نحن اليوم في أمس الحاجة لها، حتى تتخذ اجراءات الوقاية و السلامة مجراها و نكون خير مثال للحكمة القائلة «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

غيرعلمنا ببؤرة انطلاق الفيروس، لا أحد يملك حقيقة انتشاره، و لا دقة شراسته، و لا الطبيعة التامة لأعراضه و حتى الدراسات التي تجري في وقتنا الحالي لن تكون نتائجها متاحة، مؤكدة و مضبوطة، للعلماء قبل أسابيع أو شهور، و لا بد للأمور أن تأخد نصابها، فالشائعات دوائها واحد و هو الالتزام المطلق الذي لا محيد عنه بمصادر المعلومة من المؤسسات المخولة بذلك كمنظمة الصحة العالمية و وزارة الصحة اذ غير ذلك فهو هراء و رهاب؛ أما أجهزة الدولة فتتصدى لهذا المصاب بكفاءة و لا خوف على المجتمع الا من تصرفاتنا نحن المواطنين.

حسب آخر المعطيات في وطننا المغرب فقد تعدى عدد المصابين ب»كوفيد ١٩» الستين شخصا و تواصل اكتشاف الإصابات محتمل جدا، اذ اتخذت السلطات كل التدابير اللازمة و الأمور لازالت تتطور بسرعة. فإن اتخذت الدولة إجراءاتها و صارت المؤسسات العامة و الخاصة في نهجها فكل الأمر يقع الآن على عاتق الأفراد، اللذين يلزمهم مواكبتها بجدية في الوقت الذي أصبحت فيه الوضعية الوبائية العالمية محرجة جدا.

يوم الثلاثاء ١٧ مارس قامت الوزارات الوصية بتقنين أثمنة و مسالك توزيع الكمامات و سوائل التعقيم، لكن عملية التعقيم و الحرص على تفادي الإصابة تتطلب الإلتزام من كل أفراد المجتمع بما يمليه علينا الوضع الحالي.

كما يتطلب الوضع من المؤسسات أن تكون مؤسسات مواطنة، كما عهد عليها، و أن تتعاطى بكل حكمة و تدبر بكل رصانة كل الآثار التي قد تترتب على الاجراءات العمومية المعلنة.

ثم إن الهدف بعد الحماية، أن يساهم كل من مكانه على أن تبقى أجهزة الصحة الوطنية على كامل امكانياتها للتدخل بنجاعة تمكنها من محاصرة الوباء تجنبا للوقوع في وضعية جيراننا الأوروبيين التي أصبحت

البعض من دولهم تعيش حالة طوارئ عامة عجزت فيها المستشفيات على التكفل بالحالات المصابة التي أصبحت تتعدى عدد الأسرة و القدرة الاستشفائية سواء العادية منها أو في غرف الانعاش.

إذ لا نملك من وسائل التدبير الفردية غير تدابير الوقاية، وإلا فاللقاح ومضادات الفيروسات الناجعة بالنسبة لهذه الفئة الفيروسية الجديدة لن تكون قابلة للاستعمال عند المرضى قبل شهور.

و تبقى حماية أطر الصحة الذين يقفون في أول خط التماس مع المصابين و منهم الصيادلة و مساعديهم أصبحت ضرورة قصوى للحد من انتشار الفيروس و ذلك من خلال توفير وسائل التعقيم لفضاءاتهم و الكمامات المهنية التي اختفت من السوق الوطنية؛ كما ينصح الصيادلة باستعمال الوصلات التوعية التي تنشرها الوزارة الوصية على واجهات الصيدليات و داخل فضاءاتها زيادة و تأكيدا للتوعية العمومية التي وجب على كل الأفراد الالتزام بها مع الأخذ بكل تدابير الوقاية من قبيل حفظ مسافات الأمان بين الزائرين و تفادي الاكتظاظ و كذلك ضبط الصرف العادل لكميات الأدوية حتى لا تقع السوق الوطنية في ظاهرة انقطاع جديدة مفتعلة تزيد الوضعية سوءا.

و ينبغي للمؤسسات الصيدلانية بكل فئاتها، صناع، موزعين و صيدليات أن تتضافر جهودهم من أجل السهر على سيرورة عمليات الانتاج و تدبير مخزونات الأدوية و حفظها من الاحتكار مع السهر على توفيرها بالكميات المناسبة و العادلة لكافة المواطنين.

كما قد يحتم على المؤسسات الصيدلانية الصناعية في هذه الظرفية إلغاء زيارات المندوبين التجاريين للأطباء و الصيادلة لمدة من الزمن تكون ضرورية لتفادي الأسوأ و المساهمة في حماية الأطر الصحية و الأطر العاملة بالمختبرات و المجتمع كافة.

و يبقى انخراط كل الأفراد و المؤسسات انخراطا كلي و مسئول من أنجع سبل التغلب على هذه الجائحة.

و ستبقى هيئة التحرير رهن اشارتكم من أجل ايفادكم بكل جديد في الموضوع...

الحالة الوبائية بالمغرب

حسب آخر المعطيات فقد قارب عدد المصابين بكوفيد ١٩ السبعين مصاب، توفي منهم ٣ حالات و شفيت حالتين مع احتمال تسجيل المزيد من الإصابات إذا لم تتضافر جهود كل أفراد المجتمع مع جهود المؤسسات الرسمية.

لقد أعلن منذ نهاية الأسبوع الماضي عن تأجيل كل المهرجانات و التظاهرات الرياضية و الثقافية و التجمعات من منتديات و مؤتمرات و كذلك الاجتماعات التي يتعدى عدد المدعوون إليها الخمسين شخصا بما في ذلك دور السينما و شبيهاتها من مسارح و متاحف كما ألغيت الدراسة إلى أجل غير مسمى مع توفير إمكانيات الدراسة عن بعد، في حين ألغيت عطل أطر الصحة و أخضع ايقاع الزيارات العائلية في المستشفيات للمزيد من الضبط، منع دخول غير المعنيين لفضاءات المحاكم، توفير الخدمات الالكترونية بالنسبة للعديد من الإدارات ثم اغلاق المجال الجوي المغربي على إطلاقه، لتعلن في آخر الإجراءات المتخذة، حالة الطوارئ الصحية و التي ستدخل حيز التنفيذ ابتداء من يومه الجمعة ٢٠ مارس على الساعة السادسة و الأمور لازالت تتطور بسرعة و لازم على المواطنين مواكبتها بجدية في الوقت الذي أصبحت فيه الوضعية الوبائية العالمية محرجة.

و في بلاغ للديوان الملكي مساء الأحد ١٥ مارس ٢٠٢٠ فقد أعطى الملك محمد السادس تعليماته للحكومة، قصد الإحداث الفوري لصندوق خاص لتدبير ومواجهة وباء فيروس كورونا.

وسيخصص هذا الصندوق، الذي ستوفر له اعتمادات بمبلغ عشرة ملايير درهم، من جهة، للتكفل بالنفقات المتعلقة بتأهيل الآليات والوسائل الصحية، سواء فيما يتعلق بتوفير البنيات التحتية الملائمة أو المعدات والوسائل التي يتعين اقتناؤها بكل استعجال.

ومن جهة أخرى، سيتم رصد الجزء الثاني من الاعتمادات المخصصة لهذا الصندوق، لدعم الاقتصاد الوطني، من خلال مجموعة من التدابير التي ستقترحها الحكومة، لاسيما فيما يخص مواكبة القطاعات الأكثر تأثرا بفعل انتشار فيروس كورونا، كالسياحة وكذا في مجال الحفاظ على مناصب الشغل والتخفيف من التداعيات الاجتماعية لهذه الأزمة».

و ستبقى الأسابيع القليلة القادمة حاسمة تتطلب منا كل التعبئة و المسؤولية و الالتزام تفاديا لسيناريوهات الصين، ايطاليا كوريا الجنوبية، إيران و فرنسا.

تجند المواطن وراء المؤسسات ضرورة قصوى و صمام أمان.

معطيات و أرقام عن فيروس كوفيد ١٩

فيروس كورونا المستجد :

• فيروس حيوان-انساني انتقل من الحيوان للإنسان ؛

• أصله الحيواني غير معروف و أغلب الظن أنه يرجع للخفاش ؛

• يبقى نوعه الحيواني على الأسطح قابلا للعدوى لمدة ٢٨ يوم ؛

• يبقى نوعه الانساني على الأسطح قابلا للعدوى لمدة ٩ أيام ؛

• قطيرات الجهاز التنفسي المعدية تتساقط على الأسطح على بعد متر واحد من الإنسان المصاب ؛

• مسافة الأمان بين الفرد و الآخر ٢ أمتار إن أمكن و إلا فأقلها متر واحد ؛

• الفيروس قد يكون قادر على أن يبقى معلقا في الهواء لمدة ٣ ساعات ؛

• فترة الحضانة من ٥ إلى ١٢ يوم ؛

• الأعراض : حرارة مرتفعة، صداع رأس شديد، كحة بدون بلغم و ضيق في التنفس ؛

• تكون الحالة المصابة قادرة على نقل العدوى في فترة الحضانة قبل ظهور أعراض المرض و هو ما يفسر العدوى المرتفعة لكوفيد ١٩ قارنة بسارس ٢٠٠٣ ؛

• الحالات المؤكدة من الاصابة لا تعني أن عدد الحالات الحقيقية مماثل، اذ من الممكن أن تكون حالات العدوى الحقيقية أضعاف الأرقام المكتشفة و قابلة للظهور بعد فترة الحضانة التي تصل ل ١٢ يوم بعد الاصابة ؛

• ٢٠ في المئة من الحالات تستدعي الاستشفاء، ربعها يستدعي العلاجات المركزة و ٢,٥ في المئة منها تكون حالات محرجة تستدعي الانعاش ؛

• نسبة التشافي مرتفعة، اذ تتراوح بين ٩٥ و ٩٩ في المئة ؛

• نسبة الوفايات تتراوح بين ٠,٥ و ٦ في المئة اذ حسب آخر الدراسات فإن نسبة الوفايات في الدول المستعدة للوباء و التي اتخذت الاجراءات اللازمة و احترمت فيها مجتمعاتها توجيهات أجهزة الدولة فإن النسبة تتراوح فيها بين ٠,٥ و ٠,٩ في المئة بينما تصل في الدول الغير المستعدة لهذه الجائحة لنسبة ٣ إلى ٥ في المئة ؛

• بالنسبة للدول التي لا زالت فيها طرق الكشف و اليقظة الوبائية في مستويات ضعيفة فإن كل حالة وفاة قد تخفي ورائها ٨٠٠ حالة إصابة.

و تبقى خطورة كوفيد ١٩ في عدواه السريعة مما أدى لانتشاره كجائحة عالمية يصعب التصدي لها و هو ما يرفع أيضا من عدد الوفيات الناجمة عنه و بالتالي فأساليب الوقاية هي خير وسيلة لحماية المجتمع.

تكرار إصابة المتعافين بكورونا

ينتمي فيروس كورونا المستجد المسمى كذلك «SARS-CoV-٢» و الذي يأدي للإصابة بمرض «كوفيد ١٩» لعائلة الفيروسات الحاملة للحمض النووي الريبي «ARN».

هذه العائلة من الفيروسات معروفة بقدرتها الكبيرة على التحول، إذ طفراتها في جزئها الأكبر يصعب التكهن بنتيجتها على التركيبة البروتينية للفيروس مما يحكم بالفشل على أغلب تجارب إيجاد لقاح فعال للوقاية منه.

و يجعلنا هذا الأمر نفهم عدم قدرة الجسم على الاحتماء من الإصابة ضد هذا النوع من الفيروسات شديدة التحور و سريعة التطور خاصة أنها تصيب الحيوان مع قدرتها للانتقال بشراستها للإنسان و هو ما يؤدي بين الفينة و الأخرى لظهور أوبئة يعجز الانسان على مواجهتها و كورونا آخرها.

اذن كل المعطيات تؤكد بأن المصابين المتعافين ليس هناك من ضامن في الفترة شديدة الوبائية، التي تعرف و لاشك تمحور شديد و تغير للمادة الوراثية للفيروس بين الأشخاص، أن يكتسب هؤلاء المتعافين المناعة التي تقيهم معاودة الإصابة؛ كما نجهل كيف يمكن أن تتطور الحالة السريرية لهذه الفئة المحتملة من المرضى.

و هذا ما أكدته أولى حالات إعادة الإصابة بفيروس «SARS-CoV-٢» في اليابان لدى سيدة كانت قد أعلن شفائها من قبل.

الفرضيات الأولى تقول أن المصابين للمرة الثانية لا ينقلون العدوى، لكن الأدهى من ذلك أن تحدث علماء بالحذر من أن يكون هذا الفيروس ذا قدرة على السكون داخل الجسم قبل إعادة ظهوره...

السلامة في الوقاية

من بين النصائح الضروري اتباعها لتجنب الاصابة بفيروس جائحة كورونا المستجد ٢٠١٩ :

• الحرص على النظافة المستمرة للأيادي ولو بالماء والصابون؛

• تفادي التصافح والسلام بالوجه والمحادثات وجها لوجه دون احترام مسافة الأمان؛

• تفادي الاكتظاظ بما فيه داخل المصاعد والتشجيع على استعمال السلالم؛

• تقليل التلامس مع كل الأسطح ما أمكن ؛

• منع كل الاجتماعات إلا للضرورة القصوى جدا مع احترام الاحترازات الوقائية اللازمة؛

• التقليل من التنقلات ما أمكن مع استعمال وسائل النقل الخاصة بدل وسائل النقل العمومية؛

• أن يلتزم أصحاب الأمراض المزمنة وأمراض الحساسية والمناعة والمسنون والنساء الحوامل والأطفال بالحد ما أمكن من مخالطة الناس إلا للضرورة؛

• الالتزام بالبيت في حالة الاصابة بالأنفلونزا مع اتخاذ إجراءات وقاية الأهل و الاتصال بالسلطات المختصة إن لزم الأمر ؛

• عدم تناول الأدوية دون استشارة مهني الصحة وخاصة الامتناع إطلاقا عن تناول مضادات الالتهاب وخاصة الإيبيروفين والأسبيرين ومثيلاتها وهي متوفرة على شكل أقراص وكذلك على شكل مسحوق في أكياس الزكام لأنها تزيد من الحالة المرضية لمستويات قد تتطور لمضاعفات خطيرة؛

• الحد من الزيارات العائلية إلا للضرورة ؛

• الالتزام بالبيوت في أيام العطل و تفادي السفر في هذه الظرفية ؛

• كم ينبغي على المؤسسات أن توفر لمستخدميها كافة وسائل الحماية بالمقرات العمل من قبيل المناديل الورقية و معقمات الأيادي مع الحرص على تجهيز و تعقيم المرافق الصحية.

الالتزام صمام أمان المجتمع

أوروبا في الحجر الصحي

إن التهاون الذي تعاملت به معظم الدول الأوروبية في مواجهة إصابات الكورونا المستجد الوافدة على أراضيها، و خاصة في المجتمعات المعروفة بلهو شبابها و ازدهار السياحة و مراكزها التجارية كإيطاليا، إسبانيا و فرنسا دفعت ثمنه غاليا و جيرانها حتى صار اقفال المجال الجوي المغربي أمام هذه الجائحة الآسيوي-أروبية أمرا لابد منه أعلن رسميا يوم الأحد ١٥ مارس.

لقد أعلنت كل الدول الثلاثة السابقة الذكر حالات الطوارئ و الحجر الصحي بعد أن استفحل الأمر و من الأسباب نقطتين هامتين :

أولاهما تهاون المجتمع مع الجائحة و عدم الالتزام بإجراءات الحماية

و ثانيهما، التأخر الكبير لهذه الدول في اتخاذ الاجراءات الضرورية مخافة الاضرار بالاقتصاد، اذ يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن عدد الحالات المكشوف عنها و المحققة هي في الحقيقة الشجرة التي تخفي الغابة التي ستظهر على اثرها أعداد العدوى بعد أسبوع أو أسبوعين بأرقام قد تتجاوز أضعافا ما أعلن عليه في بادئ الأمر.

الوضع على الضفة الشمالية للمملكة محرج للغاية و من الأولويات التي وجب التركيز عليها التوعية الاجتماعية و السهر الحثيث على التزام المجتمع بكل افراده بكل ما تمليه علينا روح المسؤولية و الوطنية لأنه باختصار لا مجال للمخاطرة و لا مجال للخطأ بعد اللحظة.

إتبع هذه الإرشادات الخمس البسيطة

للحفاظ على نظافة الجيدة وسلامة الآخرين، اتبع الإرشادات الخمسة التالية:

اغسل يديك عدة مرات خلال اليوم بالصابون السائل أو استخدام جل مطهر.

اغسل يديك مباشرة بعد مصافحة أي شخص آخر.

قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس ثم ارميه بعيدًا، أو استخدم مرفقك.

تجنب التلامس مع الآخرين قدر الإمكان.

ابق في المنزل إذا كنت مريضًا وارتداء قناع واقيا.

IBERMA
شركة مواطنة

#COVID_19

أركان ....قوة جمال الطبيعة

أسامة سليمي – دكتور في الصيدلة

Argan أو Argania spinosa هي شجرة تنمو منذ ٨٠ مليون سنة، حصريًا، في جنوب غرب المغرب.
من المعروف أن هذه «الشجرة الحديدية» التي تنتمي لعائلة sapotaceae و المستوطنة في هذه المنطقة القاحلة جدا، تحتاج لعشرين سنة حتى تصبح قادرة على انتاج الثمار، و تحتوي نواة ثمارها على نوع من البذور على شاكلة حبات اللوز يستخرج منها زيت أركان و المسمى «بالذهب الأخضر».
هذا الزيت الغني بالتوكوفيرول (فيتامين E) ، مضادات الأكسدة، الأوميغا ٦ و الأوميغا ٩، استخدم منذ قرون من قبل النساء السوسيات لصنع مستحضرات التجميل.
فمن بين ما يقرب من ٨٠٠٠ عنصر معروف استخدامه في مستحضرات التجميل، تعد اليوم المنتجات النباتية، و خاصة زيت الأركان من أهم هذه المكونات الفعالة.
و تستخدم زيت الأركان فاتحة اللون المستخرجة من البذور الطرية الغير المحمصة، لأغراض التجميل و خاصة لصحة الجلد و الشعر و من خصائصها أنها مرطبة، مغذية، ملينة، مقاومة لآثار التقدم في السن، مضادة للأكسدة ومهدئة للبشرة و فيما يلي تفصيل لبعض من قدرات هذا الذهب الأخضر :

• القوة المضادة للأكسدة لغنى زيت اركان بالفيتامين E، مع مركبات أخرى من فصيلة التوكوفيرول و البوليفينول؛ مما يساهم في منع آثار الشيخوخة المبكرة على الجلد (التجاعيد ، إلخ). كما تسمح هذه القوة المضادة للأكسدة في مستحضرات التجميل التي تحتوي على زيت أركان من الحفاظ على هذه المنتوجات بطريقة طبيعية دون اللجوء إلى المواد الحافظة الاصطناعية ؛
• قوة المرونة اذ هو زيت غني بحمض اللينوليك أو «أوميغا ٦» مما يتيح للبشرة مرونة جيدة ؛
• مغذية و منعشة و ذلك بفضل تركيبته الغنية بالدهون سهلة الامتصاص مما يدعم بنية البشرة كما يسمح بتجديد أنسجة الجلد المتضررة ؛
• مفعول مضاد للالتهاب بفضل ما يتمتع به زيت الأركان من خصائص مرطبة، ملينة و مهدئة للبشرة عن طريق التقليل من الحكة ؛
• المفعول المرطب لزيت أركان أو قدرته على الاحتفاظ بالمياه مما يجنب مستعملها جفاف البشرة، و يعود هذا المفعول للتركيبة الذهنية للزيت التي تمنع البشرة من فقدان الكثير من الماء عن طريق التبخر و التعرق مما يرفع بها مؤشر التمييه أو(l'index d'hydratation (IH باستخدام زيت الأركان، نشارك بشكل غير مباشر في اقتصاد تعاونيات أركان النسائية في جنوب غرب المغرب.
إن زيت الأركان المنتج من قبل هؤلاء النساء الأمازيغ هو فخرهم، ولكنه أيضًا علامة على الحرية و الاستقلالية التي تتمتع بها هؤلاء النسوة.
شجرة أركان هي رافعة للتنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية في المناطق القروية في جنوب المغرب. هذا الذهب الأخضر، المعروف باسم شجرة الحياة، مهدد بالانقراض، اذ يجب من خلال الترويج لمنتجها الرئيسي، زيت الأركان، لصالح هذه المجتمعات المحلية، القيام بالتحسيس و الزيادة في اهتمام المجتمع الدولي لحماية هذه الشجرة وإعادة زراعتها.
لقد أصبحت شجرة أركان محمية من طرف اليونسكو منذ سنة ١٩٩٨.
دعونا نعمل معًا لحماية تراثنا الأخضر ... من أجل صحتنا وصحة أطفالنا و صحة الاقتصاد المغربي.
زيت الأركان هو الإكسير الطبيعي المغربي الحصري... عنوان الصحة و الجمال الطبيعيين.

متى سيصبح النظام الغذائي جزءا من الخيارات العلاجية؟

محمد أبو خصيب - دكتور في الصيدلة

ببلوغ المرء ٦٥ سنة يكون قد استهلك أكثر من ٧٠ الف وجبة.

و كما يعلم فدور الطعام هو تزويدنا بالطاقة مع بناء الجسم بشكل مستمر كما له دخل أيضا في ضبط الحالة النفسية.

و يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة على شكل دهون عند استهلاكنا لسعرات حرارية زائدة و عكس ذلك صحيح حينما يخسر من الدهون عند تناولنا لكمية أقل من حاجاتنا الأساسية و عليه فأجسامنا لا تتطلب إلى أطعمة تزودنا بالطاقة وحسب بل إلى طعام متوازن بالمغذيات بنوعيها المغذيات الكبرى (Macronutrients) كالبروتينات، الكربوهيدرات و الدهون و إلى المغذيات الصغرى (Micronutrients) كالفيتامينات، الأملاح و المعادن و ذلك بصورة متوازنة.

إن تعرض أجسامنا إلى الزيادة أو النقص في أحد هذه العناصر لمدة زمنية طويلة قد يؤدي إلى أمراض بعضها قد يكون حاد كفقر الدم و البعض الآخر قد يكون مزمن كداء السكري و عليه فلنظامنا الغذائي آثار تراكمية على أجسامنا نبدأ بالشعور بها مع تقدم العمر.

من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الوفاة حسب منظمة الصحة العالمية سنجد منها أربع أسباب لها علاقة مباشرة بالتغذية كضغط الدم المرتفع، أمراض القلب، داء السكري و بعض أنواع السرطان.

في إحدى الدراسات نشرت في انجلترا، تم ادراج النظام الغذائي قليل الكاربوهيدرات (low carbohydrates diet) لمرضى السكري ومن النتائج أن بعض المرضى قد تمكنوا من نقص جرعتهم الدوائية و تمكن البعض الآخر منهم من التوقف عن أخذ الدواء تماما.

إن الأكل الصحي له آثار كبيرة على حياتنا فلا يتوقف عند مرضى السكري أو ضغط الدم المرتفع بل له تأثير إيجابي على مرضى الربو كذالك. ففي دراسة نشرت في الدورية الأوروبية للجهاز التنفسي سنة ٢٠١٨ قارنت بين ثلاث أنظمة غذائية صحية كل واحد منها تم مقارنته مع مجموعة ضابطة (control group) في ملخصها ان المرضى الذين كانوا قد اتبعوا أحد الأنظمة الغذائية كانت أعراض الربو لديهم أقل مقارنةً بمجموعاتهم الضابطة.

عزيزي القارئ أردت أن أشير إلى الدراستين السابقتين عن مرضى السكري و الربو (من بين الدراسات الكثيرة و العديدة التي قد نتطرق لها مستقبلا) الى مدى قوة تأثير التغذية في صحتنا و قدرتها على المساعدة في العلاج والوصول إلى أفضل النتائج العلاجية. إن الدواء ليس وحده الذي يأثر على صحتنا فما نأكله اليوم يصبح جزءا منا في الغد.

من جهة أخرى فقد نشرت هيئة الخدمات الصحية (National Health Service (NHS في المملكة المتحدة سنة ٢٠١٩ تقريرا مفاده أن الأطباء في المملكة المتحدة لم يتلقوا تدريباً جيداً في مجال التغذية مؤكدة على أن فهمنا الجيد للتغذية في مقدوره أن يساعد الاطر الصحية على تأطير الوقاية من الأمراض وخفض الطلب على الخدمات الصحية.

و هي نفس النتيجة التي خلصت اليها المراجعة المنهجية (systemic review) لـ ٢٤ دراسة حول العالم و التي أكدت على أنه بالرغم من معرفتنا أن التغذية محورٌ أساسيا في حياتنا للحصول على حياة صحية جيدة إلا أن طلبة الطب لم يحصلوا على تعليم كافي في هذا المجال، يساعدهم على تكفل أفضل بمرضاهم في المستقبل.

وقد بدأ الجسم الطبي على المستوى العالمي يعترف بأنه أصبح من المستحيل تجاهل موضوع التغذية في العلاج و على وجهٍ أخص دمجها ضمن الخطة العلاجية للأمراض المزمنة.

و من هنا أقول أنه حان الوقت للصيادلة بأخذ التغذية بعين الاعتبار و تشجيع المرضى على الاخذ بها و إدماجها ضمن أسلوب حياتهم اليومية سواء في حالة المرض (ضمن الخطة العلاجية) أو في حالات الوقاية.

أوفيسين اكسبو٢٠٢٠ : لابد من تطوير مهنة الصيدلة

عبد الرحيم دراجي - دكتور في الصيدلة

عدد هائل من الصيادلة المغاربة وضيوفهم القادمين من معظم البلدان الإفريقية قصدوا مدينة مراكش بغية الحضور في تظاهرت «أوفيسين اكسبو» الذي نضم يومي ٢٨ و٢٩ فبراير.

ولقد تميزت النسخة ١٧من هذا الملتقى الصيدلاني بجودة التنظيم و كثرة الورشات و الندوات التي مكنت الحضور من الانكباب على تدارس مشاكل مهنة الصيدلة وقطاع الأدوية برمته؛ كما كان الحضور على موعد مع عدد من الحصص التي استفاد منها في اطار التكوين المستمر للصيادلة.

ومن المواضيع الهامة التي تمت برمجتها، تحضير الصيدلي لمواكبة التطور الذي يعرفه القطاع وعلى سبيل المثال الثورة المعلوماتية و الرقمية التي أصبح لها وقعا هاما على مهنة الصيدلاني خاصة في الدول النامية.

هذا التطور فرض على هذا الأخير من اكتساب مهارات جديدة من شأنها تحسين الخدمات التي يقدمها لزبنائه. وتعتبر كندا وسويسرا وفرنسا من بين الدول الرائدة في هذا المجال وفي اشراك الصيدلاني في المرافقة العلاجية خاصة بالنسبة للمصابين بالأمراض المزمنة و دلك عبر برامج الرعاية الصحية. ومع الأسف، الصيدلاني الإفريقي لا زال في معظم الأحيان يتخبط في مشاكل تنظيمية واقتصادية تعيق تطور المهنة وتحول دون تأقلمه مع انتظارات المرضى والتي تزداد يوم بعد يوم.

ومن المواضيع الشائكة التي تطرق لها خبراء «أوفيسين اكسبو» نجد موضوع فقدان بعض الأدوية من السوق و الذي يمثل في بعض الأحيان خطرا على صحة المريض وخاصة عند عدم وجود أدوية بديلة.
وهدا الخلل الذي تعاني منه كل الدول يعزى الى تمركز٨٠٪ من انتاج المواد الأولية في آسيا وخاصة في الهند و الصين مما يجعل صناعة الأدوية العالمية رهينة بهذه البلدان. كما تم التطرق لعوامل أخرى تتسبب في هذا المشكل من قبيل ارتفاع الطلب والتخفيض الغير المعقلن لأثمنة الأدوية وعدم تحيين النصوص القانونية لكي تواكب التغيرات التي يعرفها قطاع الأدوية.

ولتجنب نفاذ الأدوية وخاصة الأساسية, تقدم رئيس الفدرالية العالمية للصيدلة الدكتور دومينيك جورضان باقتراحات من بينها تمكين العاملين في قطاع الصحة من الحصول و بكل شفافية على المعلومات الخاصة بمخزون كل دواء.

وعلى هامش هده التظاهرة تمكن خبراء ومسؤولين عن قطاع صناعة الأدوية ب١٣بلد افريقي من المشاركة في «ميتنك فارما افركا» لتدارس سبل تطوير الصناعة الدوائية في القارة الافريقية و توفير أدوية ذات جودة عالية لكل مرضى افريقيا.
وقد أكد الحضور على ضرورة تشجيع الشراكات بين بلدان المغرب العربي وبلدان جنوب الصحراء.

أوفيسين اكسبو بصور

استاذة بشرى مداح -المغرب

أستاذ جون بيار بونوا - فرنسا

أوفيسين اكسبو بصور

ندوة نفاد مخزون الادوية

دكتور بروسبير هياك - كمرون

ذكتور هوراسيو أرودا - كندا

أستاذ فرنسيس ميجيرلان -فرنسا

دكتور طواهرية عبد الكريم - الجزائر

أوفيسين اكسبو بصور

أستاذ جاك بوكسورو - فرنسا و الدكتورة عائشة الزاهي

استاذة عائشة الشعيبي -المغرب

ذكتورة راضية شمانتي -المغرب

حصة الابتكار

دكتور بنكولي اينيولا - «ميتنك فارما

حصة الابتكار

من قلب الصيدلية

جميل أنت يا أملاي

جويدة لعويدي - دكتورة في الصيدلة

كانت إحدى الفتيات تأتي الصيدلية، حيت كنت أشتغل صيدلانية مساعدة بالرباط، و بصحبتها رضيع جميل ومميز. كنت أسرع الخطى كي أحضى بفرصة خدمتها لشدة وسامته وذكائه رغم صغر سنه. حتى إسمه كان مميزا (أملاي) .

كانت الفتاة تأتينا كل أسبوع تشتري الحليب و في أحيان أخرى مستلزمات الطفل. أستغل الفرصة لأزنه و ألعب معه هنيهة. لم يكن رضيعا عاديا فقد كنت أحس في نظراته أنه يسألني من أنت؟ماذا تشتغلين؟ ما تلك الوزرة البيضاء؟ ووو . في كل مرة كنت أجد نفسي أحدثه بكلمات واضحة و جمل مرتبة. و كنت أحس أنه يفهمني بل و يرد علي. أصبحت أنتظر زيارته بشوق لكي يملأ يومي بشحنة من البراءة و الشغب...

فجأة توقفت الفتاة و الرضيع عن زيارتنا وأضحيت أنتظر مجيئهما وكلي أمل وشوق. أردد «لعل المانع خير» .. ربما غادروا سكنهم أو ربما سافروا أو غيروا الصيدلية.؟! او ربما تعلقي بالطفل جعلها تبحث عن مكان أخر؟ ربما....

مر الوقت و إنغمست في عملي وتناسيت أملاي. و وبخت نفسي كل مرة تذكرته و عاهدت نفسي أن أكون أكثر مهنية. أنا هنا في عملي رهن إشارة المرضى فقط. لكن هل يمكنني حقا أن أعمل «كربوت» دون أحاسيس و دون أن تربطني بمرضاي علاقات إنسانية؟؟

في يوم من الايام ظهرت الفتاة و دون أن أفكر هرعت نحوها و الابتسامة تعلو محياي. سألتها عن أملاي.

فردت أنه توفي في نومه دون أن يزعج أحدا.

لا أتذكر ما تفوهت به حينها لكنني أتذكر أنني لم أستطع أن أحبس دمعي طيلة اليوم.

لم يحذرني أحد من خطورة التعلق بزوارنا في الصيدلية. وأظن وإن حذروا قد يحصل ذلك. فالقلوب تتعلق في مرات كثيرة دون إذن. مفاتيحها في الغيب..

مضت السنون و لا زالت ذكراك راسخة في مخيلتي يا أملاي.

ومضة قصيرة في دنيانا ثم مضيت...

يخيل لي أن مكانك في السماء اشتاق إليك فلم يُمهلك.

بعدها بسنين عدة اعتدتُ على الموت والمرض والكرب والتعب. ضننت نفسي أقوى على استقبال مثل هاته الحالات دون ثأتر كبير. نعتاد زبائن ثم يختفون فنمسح ملفاتهم دون إحساس بكثير من الألم.

بعد سنوات مضت، ضننت نفسي محصنة من الصدمات النفسية، حتى أستقبلت زبونة جديدة، ادخلتني لعالم آخر بكل آلامه، جذبني ثقله لانسانيتنا اللصيقة. فتاة نشيطة الحركة كثيرة الكلام والضحك كان همها الوحيد أن تتضل رشيقة وجميلة. تأتي لتحدتني عن اخر صيحات الحمية وعن البروتينات و الصيام المتقطع والكيتو.

كانت تحب الحياة بشراهة وحولها تبث طاقة إيجابية متفردة. كانت تكره السمنة وتنصحني بفقدان كيلواتي الزائدة. تأتيني كزوبعة صيف تم تنطلق بسرعة لتقضي حوائجها.

استمرت في هذا الحال، حتى أتتني في يوم تجر خطاها. عيناها ذابلتان، ودون مقدمات، قالت لقد تمكن مني المرض الخبيث.

سكتت هنيهة ثم أردفت لن استسلم. هناك برتكول في اسبانيا تجريبي سأسافر من اجله. غابت مدة طويلة وعادت.

كانت تلبسها الثياب، ضاعت ملامحهاوسط معطف إلتحفها يدفئ جسمها الهزيل. قالت لي كنت أحلم بفقدان وزني وها أنذا أحارب الهزال. لم أعد أزن سوى ٣٨ كيلوغرام. غبية كنت في حربي الدائمة ضد الوزن.

نظرت بعيدا تنهدت وتمتمت:

أنا مؤمنة، لكنني ماسخيتش بالدنيا...

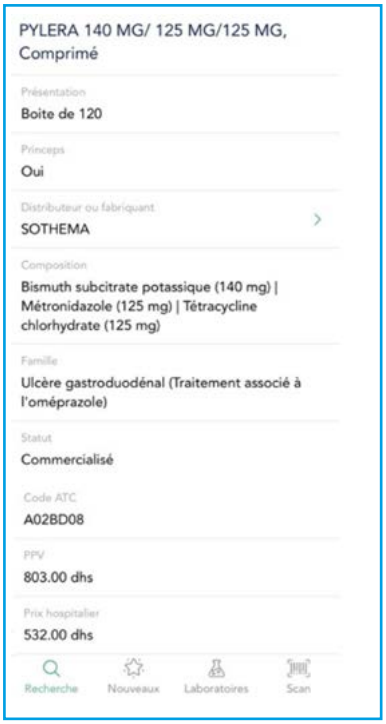
دمعت عيناها ولم أحبس دموعي، في لحظة انهارات قوالب الحصانة المهنية.

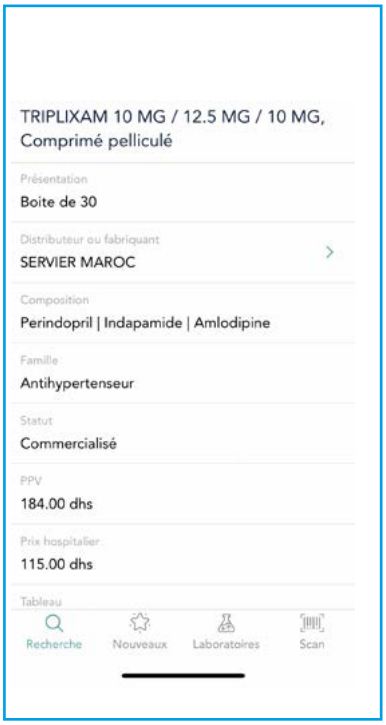
ايقنت، مهما طالت خبرتي وعلمتني السنين لم ولن تدعني فطرتي وحساسيتي المفرطة رغم كل المهنية التي أحاول أن أتحلى بها.

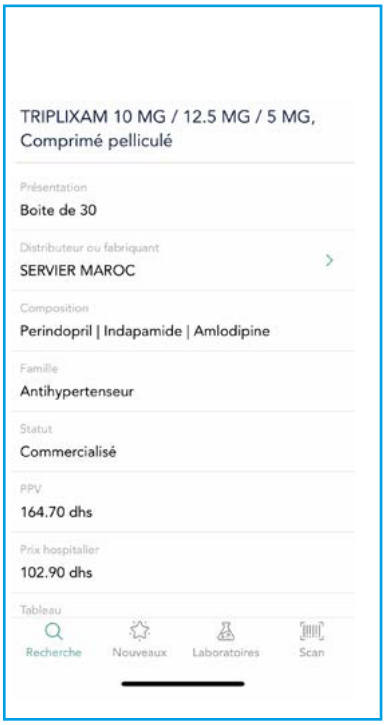
جديد في الصيدليات

بشراكة
مع موقع

medicament.ma







مواعيد قادمة

للتسجيل انقر على الصورة

تأجيل

حفاظا على صحة الصيادلة العرب واعضاء المكتب التنفيذي تعلن الامانة العامة لاتحاد الصيادلة العرب عن تأجيل الاحتفالية الماسية لتأسيس الاتحاد، والتي كان مقررا ان تعقد بمدينة شرم الشيخ في اول ابريل /نيسان/ ٢٠٢٠ وذلك الى ما بعد شهر رمضان المعظم وحتى الاعلان من منظمة الصحة العالمية عن انحسار وهزيمة الوباء العالمي «كورونا»، وعليه فقد تم تأجيل كل الفاعليات المصاحبة للاحتفالية وهي:

١-رحلة الاتحاد الى شرم الشيخ

٢-اجتماع المكتب التنفيذي الدورة١١١.

٣-الندوة العلمية للمجلس العلمي العام عن البورد الصيدلي العربي والكاديمية العربية لتنمية المهارات الصيدلية.

٤-حفل التكريم للذين قدموا كل ما يستطيعون لخدمة اهداف اتحاد الصيادلة العرب.

علىان تعقد هذه الفاعليات مع الاحتفالية والمؤتمر العام للاتحاد بعد شهر رمضان وانتصار العالم على الفيروس اللعين.

حماكم الله وحمى البشرية من كل شر

الامين العام لاتحاد الصيادلة العرب

ا. د. علي ابراهيم

كما لا يفوتنا أن نعلم قرائنا الأعزاء، أنه على إثر جائحة كورونا المستجد، فقد تم إلغاء كل التظاهرات التي كان من المزمع تنظيمها وعليه فقد تم تأجيل المؤتمر الافريقي لليقظة الدوائية الذي كان سينظم من ٢٦ الى ٢٨ مارس إلى أجل لاحق وسيتم ايفادكم بالتاريخ الجديد فور مرور هذه الأزمة الصحية العالمية.