

أيام

By Logj

صحتنا

10-02-2026

أي 7



حليب الرضع في المغرب تحت المراقبة.. ما حقيقة مادة "السيريوليد"؟

مراجعة علمية تقلب المفاهيم السائدة
حول عسر القراءة

الحكومة تشدد شروط استيراد الأدوية
وتقر إلزامية التأشيرة الصدية

أثار إشعار دولي حول احتمال وجود مادة السيربيوليد في بعض مستحضرات حليب الرضع من علامة BABYBIO مخاوف أولياء الأمور حول سلامة منتجات الأطفال، إلا أن السلطات المغربية أكدت أن الوضع تحت السيطرة. المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (أونسا) أكد أنه لم يتم تسويق أي منتوج من هذه العلامة يحتوي على المادة المذكورة في السوق المغربية.

الإجراءات الاحترازية: حجز وإتلاف الدفعات المشكوك فيها على أثر الإشعار الدولي. قام أونسا بتحريات فورية للتأكد من عدم وجود أي خطر على السوق الوطنية. وبيّنت المراجعة أن المغرب استورد فقط دفعتين من حليب BABYBIO، وتم حجزهما وإتلافهما تحت إشراف المصالح المختصة قبل طرحهما للبيع.

سحب طوعي لعلامات أخرى في السياق نفسه، قامت الشركة المستوردة بسحب ثلاث دفعات من مستحضرات حليب NAN بشكل طوعي واحترازي. وقد تم تنفيذ إجراءات الحجز والإتلاف وفقاً للمساطر القانونية المعتمد بها، لضمان حماية صحة الأطفال والمستهلكين.

تعزيز المراقبة على المعابر الحدودية أكد المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية أن مراقبة المستحضرات الحلبية المستوردة تخضع لتدقيق إضافي على مستوى نقاط العبور الحدودية، خصوصاً المنتجات المماثلة لتلك التي خضعت للسحب، وذلك ضمن استراتيجية شاملة لتعزيز الأمان الغذائي للأطفال وحماية النساء.

رسالة طمأنة للأسر المغربية من خلال هذه الإجراءات، يسعى أونسا إلى طمأنة الآباء والأمهات حول سلامة منتجات حليب الرضيع المتوفرة في المغرب. السلطات أكدت أن كل المستحضرات المتناولة في السوق تخضع لمراقبة صارمة، وأن أي خطأ محتمل يتم التعامل معه بشكل فوري لتفادي أي مخاطر صحية. الحالة الأخيرة تؤكد أن المغرب يمتلك آليات فعالة لمراقبة استيراد وتوزيع مستحضرات حليب الرضيع، وأن أي إشعار دولي يُتخذ بشأنه إجراءات سريعة واحترافية. وبالتالي، تبقى صحة الأطفال في صدارة الأولويات، مع ضمان الاستجابة السريعة لاي طارئ.



الحكومة تشدد شروط استيراد الأدوية وتقر إلزامية التأشيرة الصحية

تستعد الحكومة لاعتماد مشروع مرسوم تنظيمي جديد يُؤطر عملية استيراد الأدوية المخصصة للاستعمال البشري، وينصّعها لِلزمانية الحصول على تأشيرة صحية مسبقة، في خطوة تروم تعزيز مراقبة جودة الأدوية المستوردة وضمان سلامتها داخل السوق الوطنية. ويأتي هذا المشروع في سياق استكمال تنزيل مقتضيات مدونة الأدوية والصيدلة، وكذا القانون المتعلق بإحداث الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية، باعتبارها الفاعل المركزي في تنظيم هذا القطاع الحيوي.

ووفق مذكرة تقديم مشروع المرسوم، فإن هذا النص التنظيمي يندرج ضمن مسار إصلاحي يهدف إلى تقوية حكامة قطاع الأدوية، وتكرис دور الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصيدية في الإشراف على مختلف مراحل استيراد الأدوية.

اقرأ المزيد



المذيبات المخاطية: بين الفوائد المحدودة والمعارسات الشائعة

تعد المذيبات المخاطية (Mucolytics) من الأدوية الشائعة المستخدمة لمساعدة المرضى على التخلص من السعال المصحوب بالبلغم، حيث تعمل على تخفيف لزوجة المخاط وجعل عملية طرده من الشعب الهوائية أسهل. لكنها، كما أظهرت الدراسات الحديثة، ليست دائمًا فعالة كما يعتقد الكثيرون، خصوصًا في حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة مثل نزلات البرد أو التهاب الشعب الهوائية الفيروسي.

ما هن المذيبات المخاطية؟

المذيب المخاطي هو دواء يعمل على تغيير طبيعة المخاط أو تنظيم إفرازه في الشعب الهوائية، مما يجعله أقل لزوجة وأكثر قابلية للطرد أثناء السعال. من أشهر هذه الأدوية:

اقرأ المزيد

الصين تراهن على بخاخ أنفي لإنقاص الوزن بدل حقن
”ويغوفي“

تسعى شركة صينية ناشئة في مجال التكنولوجيا الحيوية إلى إحداث تحول لافت في سوق أدوية إنقاص الوزن، من خلال تطوير بخاخ أنفي يحتوي على نفس المادة الفعالة المستعملة في حقن "ويغوفين" الشهير، في خطوة قد تعيد رسم ملامح علاج السمنة عالمياً. المشروع، الذي لا يزال في طور التجارب السريرية، يُنتظر أن تصل مراحله النهائية بحلول سنة 2028.

شركة صينية تراهن على السيماغلوتайд بصيغة جديدة وأفادت شركة شنغهاي شيلينغ للأدوية، في تصريحات لوكالة "رويترز"، أنها تعمل حالياً على تطوير بخاخ أنيف، يعتمد على مادة السيماغلوتайд.

اقرأ المزيد



تشير الدراسات الحديثة إلى أن النوم المبكر أو السهر ليس مجرد تفضيل شخصي، بل مرتبط بساعة بيولوجية داخلية تتحكم في نشاطنا وراحتنا وصحتنا الجسدية والنفسية. يصنف الناس عادة إلى ثلاثة أنماط: صباحيون، مسائيون، وفئة وسطى، ويؤثر هذا النمط على إفراز الهرمونات، والطاقة، والشهية، والتركيز.

يرتبط السهر غالباً بزيادة الوزن نتيجة تناول الطعام ليلًا، وتجاوز وجة القطور، واختيار أطعمة عالية السعرات، ما يزيد خطر السمنة واضطرابات التمثيل الغذائي. كما يؤثر توقيت الأكل على كفاءة الجسم في حرق السعرات وحساسية الإنسولين، وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بالسكري وأمراض مزمنة. تمتد آثار الساعة البيولوجية إلى الأداء البدني، إذ يحقق الصباحيون أفضل أداء نهارياً، بينما يرعر السهراء مساءً، لكن غالباً ما يصاحب السهر قلة النشاط البدني. اختلال الإيقاع اليومي مرتبط بأمراض القلب، والسكري، والاكتئاب، وتسرع الشيخوخة.

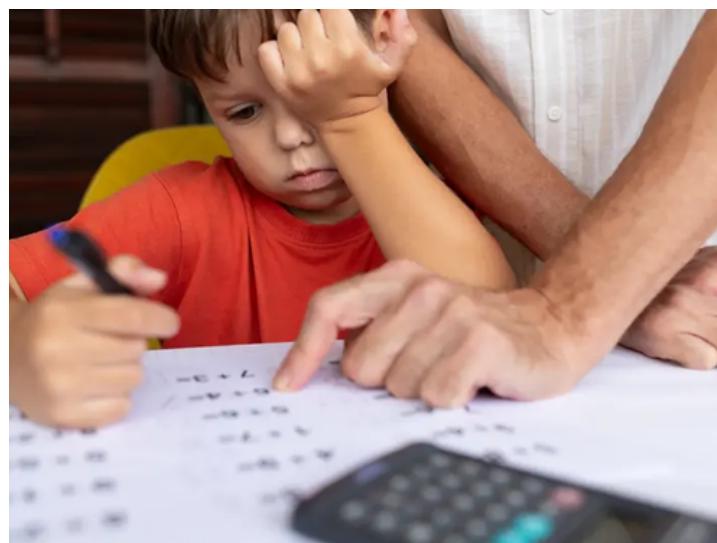
**ساعتك البيولوجية...
المفتاح الخفي لصحتك
اليومية**



إفطار تحت المجهر: كيف يؤثر توقيته على الكوليسترون وصحة القلب؟

تشير الدراسات الحديثة إلى أن توقيت وجة الإفطار له تأثير مباشر على مستويات الكوليسترون وصحة القلب، خاصة لدى المصابين بارتفاعه. فالأشخاص الذين يتناولون الإفطار خلال الساعتين الأوليين بعد الاستيقاظ يسجلون مستويات أقل من الكوليسترون الضار (LDL) ومستويات أفضل من الكوليسترون الجيد (HDL)، ما يدعم تنظيم التمثيل الغذائي وينع اضطرابات هرمونية مرتبطة بالجوع المطّول.

في المقابل، تفويت الإفطار مرتبط بارتفاع الكوليسترون، وزيادة مقاومة الإنسولين، واضطرابات في الشهية واختيارات غذائية غير متوازنة، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وترانك الدهون في منطقة البطن. لذلك، يجب أن يكون إفطار مرضي الكوليسترون متوازناً وصحيّاً للقلب، ويشمل الشوفان، الحبوب الكاملة، الفواكه، والخضروات.



مراجعة علمية تقلب المفاهيم السائدة حول عسر القراءة

كشفت مراجعة علمية شاملة امتدت أربعين عاماً أن عسر القراءة لا يُعزى إلى جين واحد، بل يرتبط بشبكات دماغية وجينية معقدة. وقد حلّ الفريق البحثي بقيادة إيلينا غريغورينكو نتائج آلف الدراسات السابقة، مؤكداً أن الاضطراب يعكس خللًـ في آليات عصبية تطورية قديمة داخل الدماغ البشري، وليس اضطراباً محدوداً في منطقة واحدة. حددت الدراسة 175 جيناً مرتبطة بدرجات متفاوتة بصعوبات القراءة، موزعة على مجموعتين: الأولى تؤثر على تكوين بنية الدماغ خلال مراحل مبكرة من العمل، والثانية تنظم النطام العصبي بعد اكتمال البنية، ما يفسر التنوع الكبير في مظاهر الديسليكتسيـا وحدتها بين الأفراد. أوضحت الدراسة أن الجينات المعنية قديمة تطورياً، موجودة لدى أنواع متعددة من الكائنات، لكن اختلاف تنظيمها وتشغيلها في الدماغ البشري يحدد قدرة الفرد على القراءة. تدعو النتائج إلى إعادة النظر في التشخيص والعلاج، من خلال مقاربات فردية تراعي التفاعل بين الجينات والبيئة التعليمية والثقافية، بدل الاكتفاء بتبسيط الاضطراب أو البحث عن "جين مفقود". الفهم العميق لهذا التعقيد يعد خطوة أساسية لدعم الملايين من المصابين عالمياً.

اختبار دم الدورة الشهرية: بديل محتمل لفحص مسحة عنق الرحم للكشف عن سرطان عنق الرحم

يشكل سرطان عنق الرحم من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء، وغالباً ما يتطور مبكراً بدون أعراض، مما يجعل الفحص الدوري المبكر ضرورياً للوقاية والكشف المبكر. في فرنسا، سُجلت 3,159 حالة جديدة عام 2023، مع انخفاض ملحوظ مقارنة بالسنوات السابقة بفضل برامج الفحص المنتظمة.

تجري حالياً الفحوصات عبر مسحة عنق الرحم واختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV-HPV) للنساء بين 30 و65 عاماً، مع تكرار كل 3 إلى 5 سنوات حسب نتائج الفحص. لكن دراسة صينية حديثة قدّمت اختبار دم الدورة الشهرية كبدائل غير جراحي. يقوم الشريط المخصص بوضعه على الفوطة الصبيحة خلال الدورة للكشف عن فيروس HPV مباشرة من الدم، ما يوفر وسيلة منزلية سهلة، خصوصاً للنساء اللواتي لا يخضعن للفحص التقليدي.



مصحّحات القامة: هل هي حل فعال أم مجرد وهم؟

مع تزايد مشاكل آلام الظهر والرقبة واضطرابات العضلات والمفاصل بسبب الجلوس الطويل والعمل أمام الشاشات، انتشرت في السنوات الأخيرة مصحّحات القامة على نطاق واسع، سواء في الصيدليات أو عبر المتاجر الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي. تعد هذه الأجهزة، مثل الأحزمة، الهايبرنيات، القمطان التقنية، والسترات الداعمة للظهر، وعداً بتحسين القامة وتحفييف الألم دون مجهود.

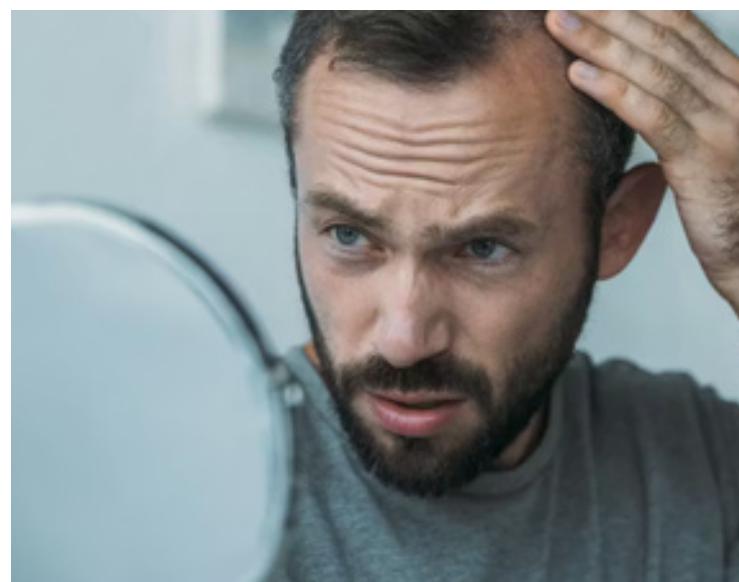
مصحّحات القامة تهدف إلى الحفاظ على وضعية الظهر والكتفين مستقيمة، وترتدي تحت الملابس لتقييد انحناء الكتفين أو العمود الفقري، ما يعزز محاذاة الجسم خصوصاً لمن يقضون وقتاً طويلاً جالسين. وتضم الأنواع: الهايبرنيات التي تشد الكتفين إلى الخلف، الأحزمة أو السترات الداعمة لتوفير دعم أكبر، والملابس التقنية المدمجة بالأشرطة المرنة لتوجيه الجسم نحو الوضعية الصحيحة. لكن، وفقاً لخصائص العلاج الطبيعي ألكسندر روسو، يجب استخدام هذه الأجهزة مؤقتاً فقط.



تحذيرات جديدة بشأن الأعراض النفسية والجنسية للدواء Finastéride 1 mg

أطلقت الوكالة الوطنية الفرنسية للأدوية ومنتجات الصحة (ANSM) تحذيرات جديدة بشأن الأدوية الفموية المحتوية على Finastéride 1 mg، المستخدمة لعلاج تساقط الشعر المبكر لدى الرجال بين 18 و41 عاماً. وأشارت الوكالة إلى أن الدواء قد يسبب اضطرابات نفسية وجنسية، تشمل تغير المزاج، الاكتئاب، وحتى أفكار انتحارية نادرة، إضافةً إلى مشاكل في الوظيفة الجنسية مثل ضعف الانتصاب، صعوبة القذف، وانخفاض الرغبة الجنسية، مع احتمال استمرار بعض الأعراض بعد التوقف عن العلاج.

اعتباراً من 16 أبريل 2026، أصبح الحصول على الدواء مشروعًا بتقديم شهادة ثبت اطلاع المريض على المخاطر، إلى جانب وصفة الطبيب، فيما سيصبح تقديم الشهادة لتجديد العلاج إلزامياً ابتداءً من 16 يونيو 2026. تحل هذه الوثيقة الجديدة محل المعلومات السابقة الصادرة عام 2019، ويجب توقيعها مع كل بداية علاج أو تجديد سنوي.



رمضان كريم

By Lodj



الحريرية، الشباكية، ولوبديجي

"ال Trio" اللي مایمکنش تفرط فيه هاد رمضان