

# 7 أيار

## صحتنا

### By Lodj

03-03-2026



## الخراطي : الفحص المنتظم والتدخل المنهجي السييل الوحيد لاحتواء السل وحماية الصحة العامة

إحداث مستشفى جامعي للأمراض النفسية  
في طنجة لتعزيز العرض الصحي المتخصص

التوحد والرياضيات: دراسة تكشف الحقيقة  
وراء القدرات الفردية

## الخراطي : الفحص المنتظم والتدخل المنهجي السبيل الوحيد لاحتواء السل وحماية الصحة العامة

أكد الدكتور بوعزة الخراطي، الطبيب البيطري ورئيس الجامعة المغربية لحماية المستهلك، أن داء السل يشكل تهديداً صحياً خطيراً، ليس فقط للأبقار والحيوانات الأخرى، بل يمتد إلى الإنسان عبر بعض العادات الغذائية غير المراقبة. وأوضح الخراطي أن البكتيريا المسببة للمرض لدى الأبقار هي "ميكو باكتريوم بوفيس" (*Mycobacterium bovis*)، والتي يمكن أن تنتقل إلى الإنسان من خلال تناول الحليب أو اللحم غير الخاضعة للمراقبة البيطرية، بالإضافة إلى المنتجات الحليبية غير المبسترة والمعقمة، ما يجعل الوعي والرقابة البيطرية أمراً ضرورياً للوقاية.

وشرح الخراطي أن المصالح البيطرية تنفذ سنوياً حملات دقيقة للكشف عن المرض داخل الضيعات، حيث يتم حقن الحيوانات بالدواء المخصص للاختبار، وتقرأ النتائج بعد 72 ساعة لتصنيف كل حيوان على أساس محدد: سليم، مصاب، أو مشكوك في إصابته. وأضاف: "البروتوكول العلمي المعتمد يعتبر كل حيوان مشكوك فيه مصاباً إذا أظهرت غالبية الحيوانات داخل الضيعة نتائج إيجابية"، مشدداً على أن المرض لا يظهر أعراضاً خارجية، وهو ما يجعل الاعتماد على الفحص العلمي أمراً أساسياً لضمان الصحة العامة.

وأشار الخراطي إلى أن القانون المغربي يفرق بين الطبيب البيطري المكلف بالتشخيص الأولي داخل الضيعات والطبيب البيطري المسؤول عن الكشف داخل المجازر، مؤكداً أن هذا التمييز ضمن الشفافية والمصادقية في إدارة المرض. كما يتم بعد ذلك تقييم الخسائر وتعويض أصحاب الضيعات مالياً، بهدف تشجيع المهنيين على المشاركة الفعالة في جهود مكافحة السل، وهو ما يعكس التزام المغرب بحماية الثروة الحيوانية وضمان سلامة المستهلك.

وحذر الخراطي من أن التعامل الجزئي مع المرض أو التركيز على مناطق محددة فقط قد يؤدي إلى تمدد العدوى، مؤكداً على ضرورة تطبيق استراتيجية شاملة ومنظمة بين المصالح البيطرية وكافة الفاعلين المعنيين. وأضاف: "رفض ذبح الحيوانات المريضة يُعد مخالفة صريحة للقانون، وهذه العملية التقنية لا يمكن القيام بها إلا من طرف الأطباء البيطريين التابعين للمكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (أونسا)، وأي تدخل خارجي يعرقل سير العملية ويهدد الأمن الصحي".



واختتم الخراطي حديثه بالتأكيد على أن التعاون بين جميع المتدخلين الرسميين والمهنيين يمثل الركن الأساسي لضمان الأمن الصحي للمستهلك المغربي وحماية الثروة الحيوانية الوطنية، مشدداً على أن برامج المراقبة المستمرة والفحوصات المنتظمة والتعويضات المالية المدروسة تمثل أدوات فعالة للحد من انتشار هذا المرض المعدي.

أكد مجلس جهة طنجة-تطوان-الحسيمة، خلال دورته العادية لشهر مارس 2026، التزامه بتعزيز البنية التحتية الصحية والاقتصادية والاجتماعية للجهة، من خلال المصادقة على مجموعة من المشاريع الكبرى التي تهدف إلى تحسين جودة الخدمات العامة ودعم التنمية المستدامة، بما يعكس إيجاباً على حياة الساكنة ويحفز الاستثمار المحلي.

وعقد المجلس اجتماعه يوم الاثنين 2 مارس 2026 بمقر الجهة، برئاسة عمر مورو، وبحضور والي الجهة يونس التازي وأعضاء المجلس وعدد من ممثلي المصالح الخارجية والشركاء المؤسسيين، في سياق استثنائي تميز بتحديات مناخية شهدتها المنطقة خلال الأسابيع الماضية، مؤكداً على أهمية وضع المواطن في صلب أولويات التدبير الجهوي. تعزيز العرض الصحي والخدمات الاجتماعية صادق المجلس بالإجماع على إحداث مستشفى جامعي للأمراض النفسية والعقلية بمدينة طنجة، وذلك ضمن اتفاقية شراكة

## إحداث مستشفى جامعي للأمراض النفسية في طنجة لتعزيز العرض الصحي المتخصص



[اقرأ المزيد](#)

## صيام كبار السن: بين الفائدة الروحية والتحديات الصحية

مع قدوم شهر رمضان، يحرص العديد من كبار السن على المشاركة في الصيام لما له من قيمة روحية واجتماعية كبيرة. غير أن التقدم في العمر يصاحب تغيرات فسيولوجية تجعل الجسم أكثر عرضة للمخاطر الصحية عند الصيام لفترات طويلة، خصوصاً في الأجواء الحارة.

هبوط ضغط الدم: الخطر الأكثر شيوعاً من أبرز المخاطر التي قد يواجهها المسنون خلال الصيام انخفاض ضغط الدم، خاصة لدى من يتناولون أدوية لضغط الدم أو مدرات للبول. وقد تظهر أعراض مثل الدوخة، شعور بعدم الاتزان، زغلة العينين، أو تعب مفاجئ، ويزداد الخطر عند الوقوف المفاجئ، وهو ما يُعرف باسم "هبوط الضغط الانتصابي".

[اقرأ المزيد](#)

## التوحد والرياضيات: دراسة تكشف الحقيقة وراء القدرات الفردية

لطالما ارتبط اضطراب طيف التوحد في الوعي العام بالقدرات الحسابية المذهلة أو التفوق الرياضي، إلا أن مراجعة علمية شاملة نشرت في دورية Nature Human Behaviour تعكس صورة أكثر تعقيداً وتبايناً. الدراسة جمعت نتائج 66 بحثاً سابقاً، شملت آلاف المشاركين من المصابين بالتوحد وغير المصابين، بهدف تقييم مستويين رئيسيين: الأداء الرياضي المتوسط والتفاوت الفردي في القدرات.

أظهرت النتائج أن الأشخاص المصابين بالتوحد، في المتوسط، يحققون درجات أقل في اختبارات الرياضيات مقارنة بغير المصابين. ومع ذلك، كان التباين بين الأفراد المصابين بالتوحد كبيراً جداً،

[اقرأ المزيد](#)



شهد العالم تقدماً طبيًا واعدًا مع تجربة سريرية دولية أظهرت قدرة زرع شبكية لاسلكية دقيقة على استعادة الرؤية المركزية لدى مرضى الضمور البقعي المرتبط بالعمى، وهو أحد أبرز أسباب العمى الدائم لدى كبار السن، ويصيب أكثر من خمسة ملايين شخص عالميًا. خلال متابعة عام كامل، أظهر 81% من المرضى تحسنًا ملحوظًا في حدة الإبصار، وتمكن 84% منهم من استخدام الرؤية الاصطناعية للقراءة في المنزل، مع تسجيل بعض المرضى تحسينات كبيرة على مخطط قياس النظر. الجهاز المعروف باسم PRIMA عبارة عن زرع بحجم 2x2 ملليمتر تُزرع تحت الشبكية، وتعمل عن طريق تحويل الإشارات الصادرة من كاميرا مثبتة في نظارات خاصة إلى نبضات كهربائية تحفز الخلايا الشبكية السليمة لنقل المعلومات إلى الدماغ. وقد سمحت الزرع لبعض المرضى بتجاوز عتبة "العمى القانوني"، مما عزز استقلاليتهم في الحياة اليومية. يعد هذا الإنجاز بداية لعلاجات مستقبلية واعدة للضمور البقعي، مع إمكانية تحسين جودة الرؤية وتوسيع استخدامها في أوروبا والولايات المتحدة قريبًا.



## شريحة شبكية لاسلكية تعيد البصر لمرضى الضمور البقعي

## تساقط الشعر عند النساء: الأسباب والعلاج وأبرز العلامات

يعاني العديد من النساء من تساقط الشعر، وهو فقدان يتجاوز المعدل الطبيعي الناتج عن اضطراب دورة نمو الشعر التي تتضمن مراحل النمو، الانتقال، والراحة. يُعد الصلع الوراثي الأنثوي السبب الأكثر شيوعًا، حيث تنكمش البصيلات تدريجيًا ويصبح طول الشعر أقصر، وقد تتوقف بعض البصيلات عن العمل، فيما تساهم العوامل الهرمونية مثل الحمل، الولادة، وسن اليأس، والضغط النفسي والجسدية، ونقص الفيتامينات والمعادن في تفاقم المشكلة. تشمل الأمراض المرتبطة بتساقط الشعر اضطرابات الغدة الدرقية، فقر الدم، السكري، متلازمة تكيس المبايض، وأمراض مناعية مثل الثعلبية. كما يمكن أن تؤدي تسريحات الشعر المشدودة والحرارة والمواد الكيميائية إلى ضعف البصيلات وزيادة التساقط. يعتمد التشخيص على الفحص السريري، تحاليل الدم، اختبار الشد، وأحيانًا خزعة. أما العلاج فيشمل المينوكسيديل، سبيرونولكتون، المكملات الغذائية، زراعة الشعر، أجهزة الليزر المنزلية، والبلازما الغنية بالصفائح PRP. التدخل المبكر يعزز استعادة كثافة الشعر ويحد من تفاقم المشكلة.



## أدوية السمنة من فئة GLP-1 تحت المجهر: هل تزيد خطر هشاشة العظام والنقرس؟

تُستخدم ناهضات مستقبلات GLP-1، مثل سيماجلوتايد (Wegovy) وإيراجلوتايد (Saxenda) وتيريزيباتايد (Mounjaro)، لعلاج السمنة وداء السكري من النوع الثاني تحت إشراف طبي. وأظهرت دراسة حديثة عرضت خلال اجتماع American Academy of Orthopaedic Surgeons احتمال ارتباط هذه الأدوية بزيادة خطر هشاشة العظام والنقرس لدى بعض المرضى، بعد تحليل سجلات أكثر من 146 ألف شخص على مدى خمس سنوات. وأظهرت النتائج أن 4% من مستخدمي هذه الأدوية أصيبوا بهشاشة العظام مقابل 3% لدى غير المستخدمين، كما ارتفعت معدلات النقرس إلى 7.4% مقابل 6.6%. ويُرجّح أن يكون السبب فقدان الشهية والنقص الغذائي في الكالسيوم وفيتامين D أو فقدان الوزن السريع، لكن العلاقة السببية لم تُثبت بعد.



## هشاشة العظام: مرض صامت يمكن الوقاية منه

هشاشة العظام مرض صامت يتميز بانخفاض كثافة العظام وتدهور جودتها، مما يزيد من خطر الكسور، خصوصًا في الورك وال فقرات والحوض والعضد والمعصم. يُصاب بهذا المرض نحو أربعة ملايين شخص في فرنسا، وتحدث حوالي 490 ألف كسور سنويًا، مع ارتفاع التأثير على النساء بعد سن 65 بسبب انخفاض هرمون الإستروجين وانخفاض الكتلة العظمية. العظم ليس بنية جامدة، بل نسيج حي يتجدد عبر عمليات الهدم والبناء، ومع التقدم في العمر أو تغيّر الهرمونات يختل هذا التوازن، ما يؤدي إلى تراجع الكثافة العظمية. تشمل أسباب فقدان الكثافة نقص الكالسيوم وفيتامين D، قلة النشاط البدني، التدخين، الإفراط في الكحول، واستخدام الكورتيكوستيرويدات. يمكن الوقاية من هشاشة العظام أو إبطاء تطورها باتباع نظام غذائي غني بالكالسيوم والبروتين، ممارسة الرياضة المنتظمة، التعرض لأشعة الشمس،



## الإصابات الشتوية: غالبًا بسيطة... لكن متى يجب القلق؟

تُعدّ الإصابات الشتوية مثل نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي شائعة وغالبًا ما تكون حميدة، لكنها قد تستمر لأسبوعين خصوصًا عند كبار السن أو الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة. تستمر أعراض مثل السعال أو الاحتقان بسبب التهاب الغشاء المخاطي للأنف، وقد تتفاقم عند التعرض لسلسلة من الفيروسات. من الإجراءات الفعّالة لتخفيف الأعراض غسل الأنف بالمحلول الملحي عدة مرات يوميًا، إذ يساعد على إزالة المخاط وتقليل الالتهاب، ويمكن استخدام المحلول المفرط التوتر عند الانسداد الشديد. يُنصح أيضًا بدعم المناعة عبر الزنك الذي قد يقلل مدة المرض، وفيتامين D الذي يخفف شدة الأعراض ويقلل من عدد النزلات. يمكن للزيوت العطرية مثل الأوكالبتوس والنعناع والروزماري تحسين الراحة وتسهيل التنفس عبر الاستنشاق.



## سرطان القولون والمستقيم: من أكثر السرطانات شيوعًا وخطورة... والوقاية ممكنة

يُعدّ سرطان القولون والمستقيم من أكثر السرطانات شيوعًا وخطورة، إذ قد يتطور بصمت لسنوات دون أعراض واضحة، ما يجعل الكشف المبكر أمرًا حاسمًا لإنقاذ الحياة، حيث تصل نسبة الشفاء إلى نحو 90% عند التشخيص المبكر. يبدأ المرض غالبًا بسليبة حميدة قد تتحول تدريجيًا إلى ورم سرطاني، خاصة بعد سن الخمسين. تختلف الأعراض حسب موقع الورم: في القولون الأيمن قد يظهر فقر الدم نتيجة نزيف داخلي، بينما في القولون الأيسر تسبب الأورام تضيقًا يؤدي إلى إمساك، تناوب بين الإمساك والإسهال، أو ظهور دم في البراز. تشمل عوامل الخطر العمر، التاريخ العائلي، الأمراض الالتهابية للأمعاء، والسمنة ونمط الحياة غير الصحي. يُعتبر الفحص الدوري، مثل اختبار الدم الخفي في البراز أو تنظير القولون، الوسيلة الأكثر فعالية للكشف المبكر.



رمضان كريم  
By Lodj

# سالي تي الماكلة؟



أجي دابا "تهضم" المعلومات