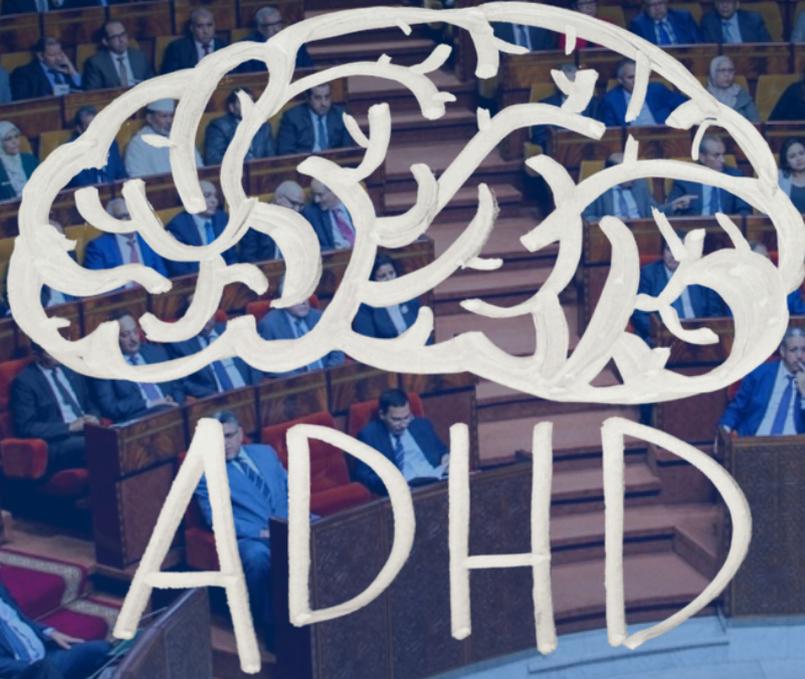


7 أيار

صحتنا

By Lodi

17-03-2026



البرلمان يرفع تساؤلات بشأن نقص أدوية ADHD في المغرب

المجلس الأعلى للمنافسة يدعو إلى مراجعة شاملة لنظام تحديد أسعار الأدوية في المغرب

كيف يهدد الصراع في الشرق الأوسط إمدادات أدوية السرطان؟

البرلمان يرفع تساؤلات بشأن نقص أدوية ADHD في المغرب

أثار الانقطاع المتكرر للأدوية المخصصة لعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) قلق الأسر والمجتمع الطبي على حد سواء، حيث كشف المستشار البرلماني عن الاتحاد الوطني للشغل بالمغرب، السطحي، في سؤال كتابي موجه إلى وزير الصحة والحماية الاجتماعية، عن حجم المعاناة التي يواجهها الأطفال والشباب المتأثرون بهذه الحالة. وأكد أن توقف توفر هذه الأدوية في الصيدليات يؤدي إلى تأثيرات مباشرة على الاستقرار النفسي والصحي للمرضى، ويعوق سيرهم الدراسي والاجتماعي، كما يجبر الأسر أحياناً على البحث عن بدائل غير مناسبة أو التوقف عن العلاج، في حين أن الانتظام في تناول الأدوية يعتبر عنصراً أساسياً لتحسين جودة الحياة بحسب الدراسات الطبية.

وأشار السطحي إلى أن هذه الأزمة الدوائية تمثل عبئاً إضافياً على الأسر، وتزيد من مخاوف الأطباء بشأن استمرارية العلاج وتحقيق النتائج المرجوة، خصوصاً أن الأطفال يعتمدون على هذه الأدوية لتحقيق توازن سلوكي ونفسي ضروري لمتابعة الدراسة والمشاركة في الحياة اليومية بشكل طبيعي. كما أكد المستشار أن النقص المتكرر للأدوية يثير تساؤلات حول كفاءة سلاسل التوزيع وسياسات التخزين والتموين في الصيدليات على مستوى جميع الجهات.

ودعا المستشار وزارة الصحة إلى توضيح أسباب هذا النقص بشكل شفاف، وإعلان الإجراءات العاجلة لضمان توفير الأدوية بشكل منتظم ومستدام، بما يضمن استمرارية العلاج وعدم تأثر الأطفال والشباب. كما طالب بالبحث في إمكانية إدراج أدوية ADHD ضمن السياسات الدوائية ذات الأولوية لضمان ولوج عادل ومنتظم لجميع المرضى في مختلف مناطق المملكة، مع مراقبة فعالية آليات التوزيع لضمان تغطية متكاملة.



وتأتي هذه المطالب في ظل تنامي الطلب على أدوية ADHD عالمياً ومحلياً، مع تزايد حالات التشخيص وارتفاع الحاجة إلى دعم الأطفال المصابين في المدارس والمجتمع، وهو ما يجعل من الانقطاع المستمر لهذه الأدوية قضية صحية واجتماعية ذات أولوية، تتطلب تضافر جهود الجهات المختصة لضمان عدم تعريض المرضى للمضاعفات الصحية والنفسية المحتملة.

كما حذر المختصون من أن أي نقص طويل الأمد في هذه الأدوية قد يؤدي إلى آثار سلبية على الأداء الأكاديمي للأطفال، وزيادة مستويات التوتر والاضطرابات السلوكية لديهم، وهو ما يستدعي معالجة عاجلة من خلال توفير بدائل دوائية آمنة والتنسيق مع شركات الأدوية لضمان سلسلة توريد مستقرة.



أوصى المجلس الوطني للمنافسة بإجراء مراجعة شاملة لنظام تحديد وتعويض أسعار الأدوية في المغرب، مشيراً إلى أن الإطار الحالي، رغم ما يوفره من وضوح وشفافية، أصبح يشكل قيوداً على تنافسية الفاعلين في توزيع الأدوية وعلى قدرة الإنتاج المحلي على المنافسة. وأكد المجلس، في رأيه رقم ر/6/25، أن مراجعة النظام باتت ضرورية لضمان مزيد من الإنصاف، ومواكبة الحقائق الاقتصادية، مع الحفاظ على هوامش الربح، وضمان وفرة الأدوية، ودعم الصناعة الوطنية.

وأشار المجلس إلى أهمية اعتماد نموذج هجين لتعويض المؤسسات الصيدلانية الموزعة بالجملة، يمزج بين هامش ربح مرتبط بسعر المصنع دون احتساب الرسوم، ومبلغ جزافي ثابت عن كل وحدة موزعة، ما يضمن الحد الأدنى من التعويض ويحفز استمرارية التموين. كما أوصى باعتماد نظام مماثل للصيدلة، يجمع بين هامش ربح تجاري وأتعاب صرف الأدوية، بهدف تأمين العمل الصيدلي وربطه بأهداف الصحة العمومية وتحسين جودة الخدمات للمواطنين.

[اقرأ المزيد](#)

المجلس الأعلى للمنافسة يدعو إلى مراجعة شاملة لنظام تحديد أسعار الأدوية في المغرب



كيف يهدد الصراع في الشرق الأوسط إمدادات أدوية السرطان؟

في خضم التوترات المتصاعدة في الشرق الأوسط، لا تقتصر تداعيات الصراعات على الجوانب السياسية والاقتصادية فقط، بل تمتد لتطال قطاعاً بالغ الحساسية: إمدادات الأدوية الأساسية، وعلى رأسها أدوية علاج السرطان. فهذه الأدوية، التي يعتمد عليها آلاف المرضى يومياً، أصبحت مهددة بتعقيدات لوجستية غير متوقعة.

الاعتماد الكبير على الاستيراد... نقطة ضعف حاسمة تعتمد دول الخليج بشكل كبير على استيراد الأدوية، خصوصاً العلاجات المتقدمة مثل الأدوية المضادة للسرطان.

[اقرأ المزيد](#)

هل تُعدّ التوت البري (Cranberry) حلاً فعالاً لالتهاب المثانة لدى النساء؟

تُعدّ التهابات المسالك البولية، وعلى رأسها التهاب المثانة (Cystite)، من أكثر الأمراض شيوعاً لدى النساء. وتشير الإحصائيات إلى أن امرأة من كل اثنتين قد تُصاب بهذه العدوى مرة واحدة على الأقل خلال حياتها، بينما تعاني نسبة مهمة منها بشكل متكرر سنوياً. في ظل هذا الانتشار الواسع، يبرز التوت البري كواحد من أشهر العلاجات الطبيعية التي تحيط بها الكثير من التساؤلات: هل هو فعالاً فعالاً؟

التوت البري: كنز غذائي غني بمضادات الأكسدة
التوت البري، أو ما يُعرف بـ"الكانبير"، هو فاكهة صغيرة الحجم لكنها غنية جداً بالعناصر الغذائية.

[اقرأ المزيد](#)



مع حلول فصل الربيع، يعاني كثيرون من أعراض حساسية مثل العطس المتكرر، سيلان الأنف، وحكة العينين، المعروفة بـ "حمى القش". ورغم أن ظهور الأعراض قد يبدو مفاجئاً، فإن الحساسية ليست وليدة اللحظة، بل نتيجة استعداد تحسسي مسبق للجسم وتفاعل تدريجي للجهاز المناعي مع المحسسات مثل حبوب اللقاح. عند التعرض المتكرر لهذه الجزيئات، ينتج الجسم أجساماً مضادة من نوع IgE، وعند التعرض مجدداً يتم إطلاق الهيستامين، مما يسبب الأعراض المزعجة.

قد تظهر الحساسية في سن متأخرة نتيجة عدة عوامل، منها التعرض التراكمي لحبوب اللقاح، العوامل البيئية مثل التلوث وتغير المناخ، تغيرات الجهاز المناعي مع التقدم في العمر، والمهيجات التنفسية كالتدخين. الأعراض مشابهة بين الأطفال والبالغين، لكنها قد تكون أكثر حدة لدى الكبار، وقد تتطور أحياناً إلى الربو التحسسي إذا لم تُعالج.

هل يمكن أن نصبح مصابين بالحساسية فجأة؟ ولماذا تظهر حساسية الربيع في سن متأخرة؟



مشروبات الطاقة ومكملات ما قبل التمرين: هل تسرق نومك دون أن تشعر؟

أصبحت مشروبات الطاقة ومكملات ما قبل التمرين شائعة بين الشباب والرياضيين لتحسين الأداء البدني، بفضل مكونات مثل الأحماض الأمينية والكرياتين والنترات، لكن العنصر الأبرز والأكثر تأثيراً هو الكافيين. هذا الأخير يزيد اليقظة والتركيز ويعزز الأداء العضلي، إلا أن الجرعات العالية في هذه المكملات (91-387 ملغ لكل حصة) تؤثر سلباً على الجهاز العصبي، مسببة اضطرابات في النوم.

أظهرت دراسة كندية على أكثر من 2700 شاب أن استهلاك هذه المكملات يرتبط بانخفاض مدة النوم وجودته، حتى عند مراعاة العمر والحالة النفسية والمستوى التعليمي، ما يبرز تأثير الكافيين المستقل على النوم. ينصح الخبراء بالتوقف عن تناول هذه المنتجات قبل النوم بـ13 ساعة على الأقل لتجنب الأضرار.

معجون الطماطم: هل هو خيار صحي أم منتج مُعالج يجب الحذر منه؟

يُعدّ معجون الطماطم من المكونات الأساسية في المطبخ، حيث يضفي نكهة غنية ولوناً جذاباً على الأطباق، ويُستخدم بسهولة في الصلصات واليخانات. وعلى الرغم من كونه منتجاً معالجاً، إلا أن تركيبة معجون الطماطم بسيطة، فهو يُصنع من طماطم ناضجة تُطهى وتُطحن ثم يُزال منها الماء والقشور للحصول على قوام مركز، وغالباً دون مواد حافظة، مع ضرورة مراقبة نسبة الملح في المنتج. يتميز معجون الطماطم بقيمة غذائية عالية، خاصة احتوائه على مركب الليكوبين، صبغة طبيعية مضادة للأكسدة تمنح الطماطم لونها الأحمر، ويصبح تركيزه أعلى وأكثر امتصاصاً مقارنة بالطماطم الطازجة. يساهم الليكوبين في حماية القلب والأنوعية الدموية، مكافحة الشيخوخة، وتقليل خطر بعض أنواع السرطان، خاصة سرطان البروستاتا، ويزداد امتصاصه عند تناول مع القليل من زيت الزيتون.



عندما تضعف الشعرة... كيف نستعيد قوة الشعر وكثافته؟

يعكس تساقط الشعر وضعف الأطراف تراجع صحة الشعر نتيجة عوامل متعددة، منها التوتر النفسي، الاختلالات الغذائية، التغيرات الهرمونية، والتعرض للعوامل الخارجية كالحرارة والتلوث. يعتمد الشعر بشكل أساسي على الكيراتين، الذي يحتاج إلى أحماض أمينية يحصل عليها الجسم من اللحوم، الأسماك، البيض، والبقوليات، ونقصها يضعف بنية الشعرة ولمعانها.

تلعب المكملات الغذائية دوراً في حالات النقص الواضح مثل نقص الحديد أو اضطرابات الغدة الدرقية، حيث تساعد مكملات تحتوي على الأحماض الأمينية، أوميغا-3، الزنك، وفيتامين D في تقوية الشعر وتحفيز نموه. لكن في حالات التساقط الموسمي أو المرتبط بالتوتر، غالباً ما يستعيد الشعر توازنه خلال ثلاثة أشهر دون الحاجة لمكملات.



هل يمكن أن يكون الإمساك علامة على سرطان القولون؟

الإمساك من الاضطرابات الشائعة، إذ يعاني منه شخص من كل خمسة بشكل متكرر، وغالباً يكون نتيجة عوامل يومية مثل قلة شرب الماء، نقص الألياف، قلة الحركة، أو التوتر، ولا يدعو للقلق عادة. ومع ذلك، قد يكون في حالات نادرة مؤشراً على أمراض خطيرة مثل سرطان القولون والمستقيم، خصوصاً إذا ترافق مع أعراض غير معتادة.

سرطان القولون غالباً ما يبدأ بصمت، فالأعراض تختلف حسب موقع الورم: في الجانب الأيمن قد يكون الإمساك غير ظاهر، ويظهر التعب، الشحوب، وضيق التنفس نتيجة فقر الدم، أما في الجانب الأيسر فيظهر الإمساك بوضوح، مع تغير شكل البراز إلى رفيف أو شريطي، ونزيف ظاهر أحياناً.



هل تحتوي السردين على الزئبق؟ الحقيقة التي يجب أن تعرفها

يثير تلوث الأسماك بالزئبق قلق المستهلكين، خاصة مع أنواع كبيرة مثل التونة، لكن السردين يعتبر خياراً آمناً. يعود سبب أمانه إلى صغر حجمه، قصر عمره، واعتماده على غذاء منخفض التلوث، ما يقلل من تراكم الزئبق في جسمه. على العكس، الأسماك الكبيرة والمفترسة مثل التونة الحمراء، سمك أبو سيف، وسمك القرش، تكون معرضة لتراكم كميات أكبر من الزئبق نظراً لموقعها في قمة السلسلة الغذائية. تظل بعض الفئات أكثر حساسية، خصوصاً النساء الحوامل والأطفال، الذين يجب أن يراقبوا استهلاكهم للأسماك عالية الزئبق لتجنب تأثيرها على الجهاز العصبي. بالإضافة إلى أمانه، يوفر السردين فوائد غذائية مهمة، فهو غني بأحماض أوميغا-3 المفيدة للقلب، ومصدر ممتاز للبروتين، والكالسيوم، وفيتامين D. كما يتميز بانخفاض تكلفته وسهولة تحضيره. لذلك، يمكن تضمينه بثقة ضمن نظام غذائي متوازن، مع ضرورة تنوع مصادر الغذاء لضمان صحة أفضل.



رمضان كريم
By Lodj

سالي تي الماكلة؟



أجي دابا "تهضم" المعلومات