# 7 أيام صحتنا

By Lodj

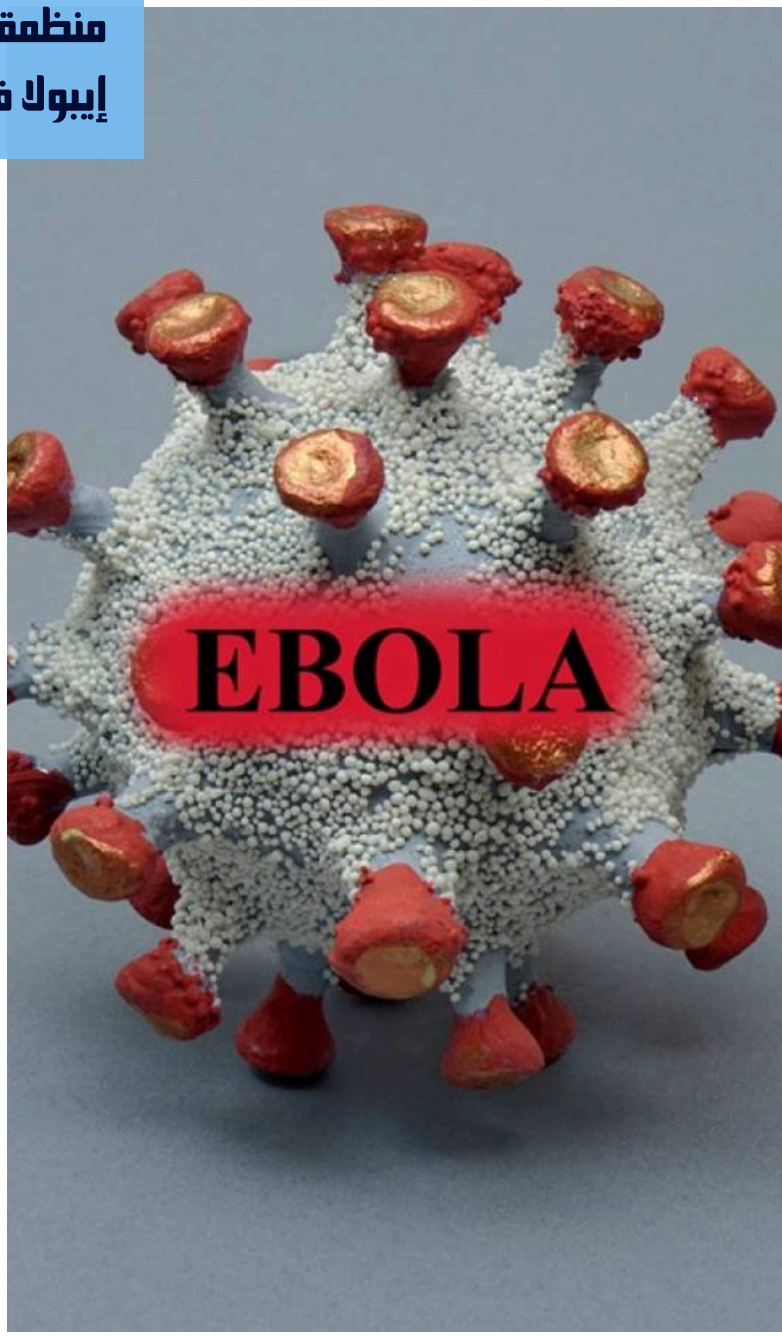
19-05-2026

## منظمة الصحة العالمية تُعلن حالة طوارئ بسبب تفشي إيبولا في إفريقيا وتحذيرات من انتقاله عبر الحدود

"الكالة" تحت مجهر الأطباء.. تحذيرات متزايدة من خطر الإصابة بسرطان الفم وسط انتشارها بين الشباب

طنجة تحتضن قافلة صحية لتعزيز إدماج السجناء السابقين

# منظمة الصحة العالمية تُعلن حالة طوارئ بسبب تفشي إيبولا في إفريقيا وتحذيرات من انتقاله عبر الحدود




**أعلنت منظمة الصحة العالمية أن تفشي فيروس إيبولا في كل من أوغندا وجمهورية الكونغو الديمقراطية بات يشكل "حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقاً دولياً"، في ظل ارتفاع عدد الإصابات واتساع رقعة انتشار الفيروس في مناطق حدودية حساسة، ما يرفع مخاطر انتقاله إلى دول مجاورة.**

وأوضحت المنظمة أن السلالة المنتشرة حالياً تُعرف باسم "بونديبوغيو"، وهي من السلالات التي لا يتوفر لها لقاح معتمد حتى الآن، خلافاً لسلالة "زاير" التي سبق تطوير لقاحات فعالة ضدها خلال موجات سابقة من التفشي. ورغم ذلك، أكدت المنظمة أن الوضع ما يزال قابلاً للاحتواء إذا جرى تعزيز أنظمة المراقبة الصحية، وتسريع عمليات تتبع المخالطين، وتوفير الدعم اللوجستي والطبي للدول المتضررة.

ويرى خبراء الصحة أن خطورة الوضع الراهن لا تكمن فقط في طبيعة الفيروس، بل أيضاً في السياق الجغرافي والاجتماعي الذي ينتشر فيه، حيث تتسم المناطق المتضررة بحركة تنقل واسعة للعمال، خاصة في قطاع المناجم، إضافة إلى وجود نزاعات مسلحة وصراعات تعيق التدخلات الصحية وتزيد من صعوبة احتواء الوباء.

وفي هذا السياق، أوضح الطبيب الباحث في السياسات والنظم الصحية الطيب حمضي أن إعلان منظمة الصحة العالمية يعكس ضرورة تنسيق دولي مكثف لمحاصرة الفيروس في بؤره الحالية، مشيراً إلى أن السلالة الجديدة تختلف عن سابقاتها لغياب لقاح أو علاج فعال لها حتى الآن، ما يزيد من التحديات الصحية المطروحة.

وأضاف أن نسبة الإماتة قد تصل إلى نحو 50 في المائة، وأن أعراض المرض تبدأ عادة بحمى وآلام في المفاصل، قبل أن تتطور إلى حالات قيء وإسهال ونزيف، وصولاً إلى مضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة، خاصة في ظل ضعف البنية الصحية في بعض المناطق المتضررة.

كما حذر الخبراء من خطورة مرحلة التعامل مع جثث المتوفين، حيث تبقى الأجسام مشبعة بالفيروس، ما يجعل طقوس الدفن من أكثر لحظات انتقال العدوى بين السكان، الأمر الذي يستدعي بروتوكولات صحية صارمة للحد من انتشار المرض.

وفي ما يتعلق بوضع المغرب، أوضح المتخصصون أن المملكة تعتمد إجراءات مراقبة صحية مشددة في المنافذ الحدودية والمطارات، خاصة في مطار محمد الخامس الدولي، من خلال مراقبة القادمين من مناطق الخطر، وتعبئة استمارات صحية، وتفعيل بروتوكولات الوقاية، في إطار الاستعداد لأي طارئ محتمل.

من جهته، أكد خبير الفيروسات مصطفى الناجي أن فيروس إيبولا تم اكتشافه لأول مرة سنة 1976 في جمهورية الكونغو الديمقراطية، وأنه من أكثر الفيروسات فتكاً، حيث يسبب حمى نزفية حادة قد تؤدي إلى الوفاة في عدد كبير من الحالات، رغم وجود بعض اللقاحات والأدوية التي تم تطويرها لمواجهة بعض سلالاته.

**إقرأ المزيد**

## فيروس "هانتا" يثير القلق عالمياً.. خبير مغربي يوضح طرق العدوى والأعراض ومخاطر المرض النادر

عاد فيروس "هانتا" ليثير اهتمام الأوساط الصحية الدولية خلال الأسابيع الأخيرة، بعدما تصاعد الحديث عنه في تقارير طبية وتحذيرات متخصصة، بسبب خطورته المحتملة وقدرته على التسبب في مضاعفات حادة قد تصيب الرئتين والكليتين، خاصة في حال غياب التشخيص المبكر والتدخل الطبي السريع. ورغم أن هذا الفيروس لا يُعد جديداً على الساحة الوبائية العالمية، فإن تزايد الاهتمام به يرتبط بالمخاوف من الأمراض الفيروسية الحيوانية المنشأ، التي تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان، في عالم بات يعيش تحت ضغط متواصل من التهديدات الصحية العابرة للحدود.

وفي المغرب، بدأ اسم "هانتا" يتردد بقوة عبر منصات التواصل الاجتماعي ومحركات البحث، خصوصاً بعد تداول معلومات متباينة حول خطورته، وطريقة انتقاله، وما إذا كان يمكن أن يتحول إلى وباء عالمي شبيه بفيروس كورونا.

إقرأ المزيد

## "الكالة" تحت مجهر الأطباء.. تحذيرات متزايدة من خطر الإصابة بسرطان الفم وسط انتشارها بين الشباب

عادت مادة "الكالة" لتثير موجة جديدة من القلق داخل الأوساط الصحية بالمغرب، بعدما حذر أطباء وخبراء من التداعيات الخطيرة المرتبطة باستهلاكها، خاصة مع تزايد الإقبال عليها في صفوف الشباب باعتبارها بديلاً "سريع المفعول" عن السجائر التقليدية. ويأتي هذا التحذير بالتزامن مع تنبيه أطلقته منظمة الصحة العالمية بشأن الانتشار المتسارع لمنتجات النيكوتين الحديثة والتبغ غير المدخن،

إقرأ المزيد

## طنجة تحتضن قافلة صحية لتعزيز إدماج السجناء السابقين

في مبادرة إنسانية تحمل أبعاداً اجتماعية وصحية عميقة، احتضنت مدينة طنجة، أمس الأحد، قافلة طبية متعددة التخصصات استهدفت النزلاء السابقين بالمؤسسات السجنية وأفراد أسرهم، في خطوة تروم تعزيز مواكبتهم الصحية والاجتماعية ودعم مسار إعادة إدماجهم داخل المجتمع.

وجاء تنظيم هذه القافلة بمبادرة من مؤسسة محمد السادس لإعادة إدماج السجناء،

إقرأ المزيد

## غذاء الأم أثناء الحمل: هل يحدد تفضيلات الطفل الغذائية مستقبلاً؟

تشير دراسة علمية حديثة إلى أن ما تتناوله الأم خلال فترة الحمل قد لا يقتصر تأثيره على صحة الجنين فقط، بل قد يمتد أيضاً إلى تشكيل تفضيلاته الغذائية لاحقاً، خصوصاً فيما يتعلق بالخضروات.

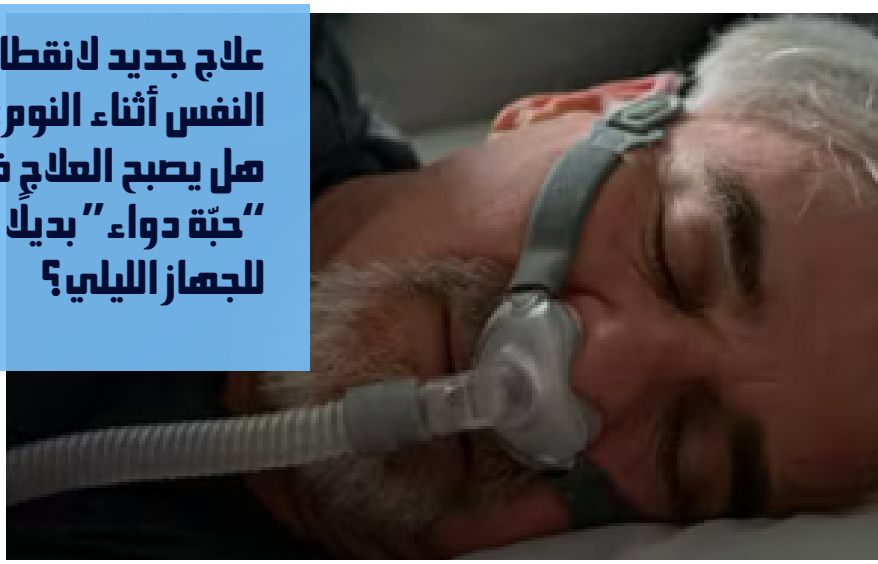
أظهرت أبحاث جديدة أن الجنين قد يتعرّض أثناء الحمل لنكهات الأطعمة التي تتناولها الأم، مما يساعده لاحقاً على تقبّلها بشكل أفضل بعد الولادة. وبحسب الدراسة، فإن الأطفال الذين تعرضوا داخل الرحم بشكل متكرر لنكهات الخضروات كانوا أقل ميلاً لإظهار رفض أو اشمئزاز عند شمّها في سن مبكرة، مقارنة بأطفال لم يتعرضوا لها. ويشير ذلك إلى احتمال وجود "ذاكرة حسية" مبكرة تتعلق بالشم والتذوق تبدأ حتى قبل الولادة. أجرى باحثون من جامعة دورهام في المملكة المتحدة دراسة نُشرت في مجلة Developmental Psychobiology، شملت أطفالاً يبلغ متوسط أعمارهم ثلاث سنوات.

## الدريناج: هل تساعد فعلاً على خسارة الوزن والتخلص من السوائل؟

تُسوَّق منتجات "الدِّريناج" أو ما يُعرف بمنتجات "التصريف والتخلص من السموم" على أنها حلول مساعدة للتنحيف، بفضل قدرتها على طرد السوائل الزائدة وتحسين شكل الجسم. لكن يبقى السؤال مطروحاً: هل هي فعلاً فعّالة ضد احتباس الماء؟ أم أنها مجرد دعم مؤقت لا أكثر؟

الدريناج هو عبارة عن مكملات غذائية، غالباً ما تكون مستخلصة من نباتات، تهدف إلى دعم عمل الكبد والكليتين، وهما العضوان المسؤولان عن تصفية الجسم من الفضلات. تعزيز التخلص من السموم والفضلات

## علاج جديد لانقطاع النفس أثناء النوم: هل يصبح العلاج في "حبّة دواء" بديلاً للجهاز الليلي؟



يُعدّ انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم من الاضطرابات الشائعة التي تؤثر على جودة النوم والصحة العامة، حيث يعاني المريض من توقف متكرر للتنفس خلال الليل بسبب ارتخاء عضلات الحلق. لكن التطور العلمي قد يفتح قريباً باباً جديداً للعلاج عبر قرص دوائي يُؤخذ مرة واحدة يومياً.

وتشير الدراسات الحديثة إلى إمكانية التحكم في انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم باستخدام علاج دوائي جديد يُعرف باسم AD109، وهو قرص يُؤخذ مرة واحدة ليلاً.

## تقويم الأسنان: حلول فعّالة لابتسامة صحية ومتناسقة

اعوجاج الأسنان، تزاحمها، عدم انتظام الابتسامة أو صعوبة في المضغ... مشاكل شائعة قد تؤثر على الحياة اليومية أكثر مما نعتقد. لكن الخبر الجيد هو أن تقويم الأسنان اليوم يوفر حلولاً فعّالة ومناسبة لكل الأعمار.

يساعد التناسق الجيد للأسنان على الوقاية من التسوس وأمراض اللثة، كما يحسّن عملية المضغ والتنفس ويقلل من آلام الفك. يساعد التناسق الجيد للأسنان على الوقاية من التسوس وأمراض اللثة، كما يحسّن عملية المضغ والتنفس ويقلل من آلام الفك. العلاج التقويمي ممكن في أي عمر، مع اختلاف الوسائل حسب المرحلة العمرية:

## سحب جل استحمام من الأسواق في فرنسا بسبب بكتيريا محتملة: ما الذي يحدث؟

شهدت فرنسا مؤخراً عملية سحب منتج تجميلي واسع الانتشار، يتعلق بجل استحمام مُباع في مختلف أنحاء البلاد، بعد الاشتباه في تلوثه ببكتيريا قد تشكل خطراً على صحة بعض المستهلكين. فما تفاصيل هذا المنتج؟ ولماذا تُعد البكتيريا المعنية خطيرة؟

أعلنت السلطات الصحية عن سحب جل استحمام برائحة المانغو والباشن فروت من علامة U، والمسوّق في متاجر Coopérative U داخل فرنسا.

## الخبز وصحة الأمعاء: هل هو مفيد أم يجب الحذر منه؟

لطالما وُجّهت أصابع الاتهام إلى الخبز، وخاصة الأبيض منه، باعتباره سبباً لبعض اضطرابات الهضم. ومع ذلك، يظل جزءاً أساسياً من النظام الغذائي لدى الفرنسيين وغيرهم. فهل يجب فعلاً الحذر منه؟ أم أن تناوله قد يكون مفيداً لصحة الأمعاء والميكروبيوت المعوي؟

للحفاظ على توازن الميكروبيوت المعوي، يُنصح باختيار أنواع الخبز الغنية بالألياف مثل الخبز الكامل، وشبه الكامل، والخبز المخمّر طبيعياً، لأنها تغذي البكتيريا النافعة وتساعد على تنظيم عملية الهضم. لكن رغم فوائد الألياف، فإن الإفراط فيها قد يسبب اضطرابات هضمية مثل الانتفاخ أو آلام البطن. أما الخبز الأبيض، فهو ليس ممنوعاً، لكنه أقل فائدة من الناحية الغذائية لأنه يحتوي على نسبة ضعيفة من الألياف.

By Lodj

# BILAN SOCIAL MEDIA

1ER TRIMESTRE 2026

**+100 MILLIONS**
DE PERSONNES TOUCHÉES

## INSTAGRAM

- 67,23 M VUES (+378,7%)
- 163 270 ABONNÉS (+13,9%)
- 942 000 INTERACTIONS

## FACEBOOK

- 34,8 M VUES (+53,4%)
- 418 819 ABONNÉS
- 127,1K INTERACTIONS

## YOUTUBE

- 3,5 M VUES
- 1,19 M ABONNÉS

## TIKTOK

- 1,4 M VUES (-40,2%)
- 172 700 ABONNÉS

**INSTAGRAM EXPLODE, FACEBOOK CONSOLIDE, TIKTOK FLÉCHIT, YOUTUBE STABLE.**

WWW.LODJ.MA