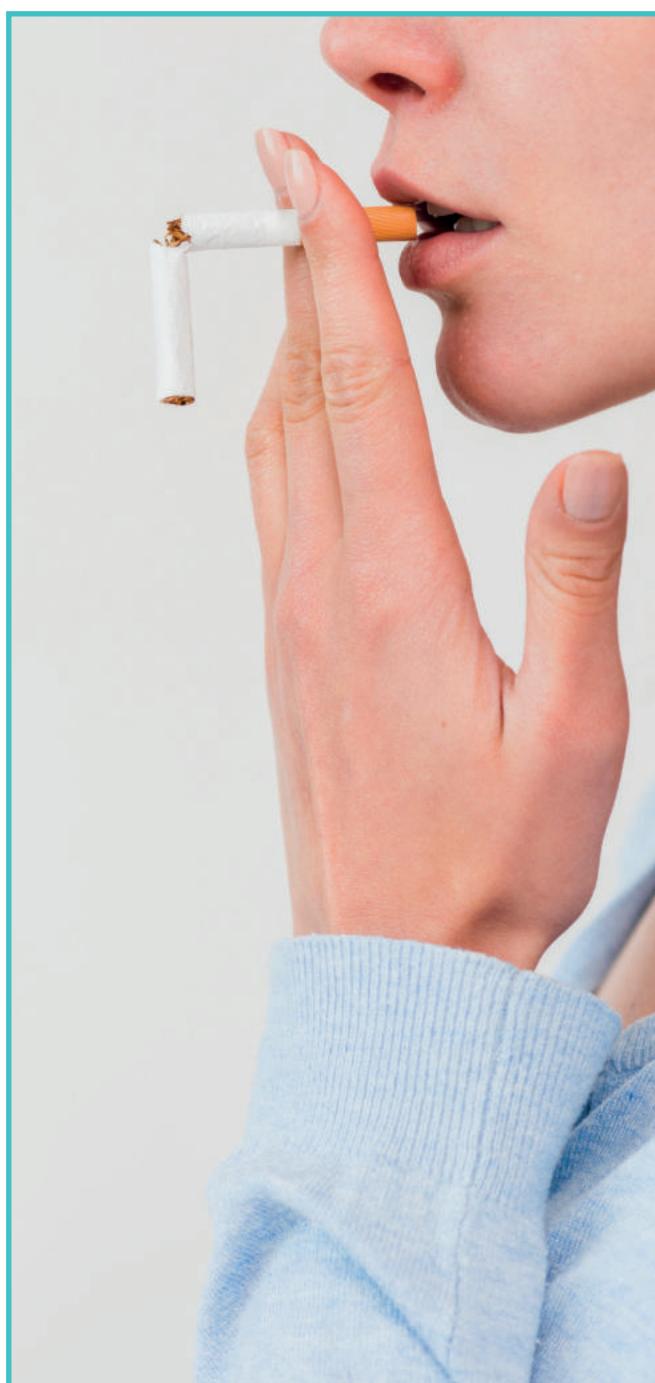


السويد و اليابان ذلك لأنها لاقت إستحسان عدد كبير من المدخين لأنها توفر لهم الإحساس بأنهم يقومون بجهود لتحسين صحتهم مع المحافظة على الإحساس بالمرة وتقليل السلوك الذي اعتادوا عليه.



كيفية المساعدة على الإقلاع عن التدخين:

تصنيف التدخين ضمن سلوكيات الإدمان يجرّنا حتماً إلى الإقرار بصعوبة التخلص منه لأنّه يحدث إضطرابات مزمنة قابلة للإنتكasse خاصة عند الفئات الهشة (أصحاب الأمراض العصبية-الأشخاص الذين يستهلكون المخدرات-الفئات المهمشة اقتصادياً وإجتماعياً).

من هذا المنظور كان من البديهيّ إيجاد حلول لهااته الفئات وكلّ المدخينين الذين يجدون صعوبة في الإقلاع أو الذين يتعرضون للإنتكasse أو الذين لا يرغبون أصلاً ولو ظرفياً في الإقلاع.

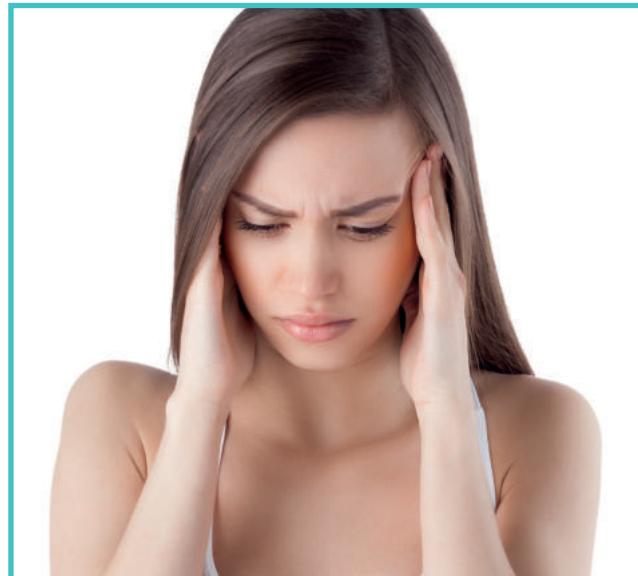
إنّه من غير الأخلاقيّ أن نترك هاته الفئات عرضة إلى كل المواد السامة المتواجدة في الدخان المنطلق من السجائر المحترقة.

إمكانية إستبدال السجائر الكلاسيكية بمنتجات أقل خطورة يشكّل حلاً منطقياً لهااته الفئات للتقليل من المخاطر التي تهدّد صحتهم.

من الضروريّ إعلام المستهلك بحقيقة المنتوج الذي سيقوم بإستهلاكه والمواد المكونة منه والناتجة عنه ومدى خطورتها على صحته ومساعدته على التحول من إستهلاك مواد جدّ خطيرة إلى مواد أقل خطورة عندما يرغب هو في ذلك حسب إختياره الإرادي عندما لا يتوفّر عنده الاستعداد للإقلاع التام عن التدخين.

من الضروريّ أيضاً توفير كلّ الوسائل المتاحة (مغّولات النيكوتين والأدوية والمحاصص العلاجية للتغيير السلوك) للمدخينين الراغبين في الإقلاع نهائياً عن التدخين.

إن المنتجات غير المحترقة لها دور هام في الحدّ من مخاطر التدخين. ولقد حقّقت نتائج إيجابية في الدول الغنية مثل



هل يوجد علاج لمرض الشقيقة أو الصداع النصفي؟

- ◀ هذه الآلام تدل على الإصابة بمرض الشقيقة...
- ◀ هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة لمرض الشقيقة...
- ◀ ثلث الحالات المصابة بمرض الشقيقة بسبب العامل الوراثي
- ◀ تصيب الشقيقة الأطفال بنسبة 8 بالمائة تقريبا



الدكتورة سنية خلبوس
إختصاص طب عام

الألم بدقة هام جداً.
وهل أن هذه الآلام متواصلة أو تكون في شكل نوبات تدوم بعض الساعات وتحفي و تكرر في نفس اليوم أو خلال الأيام الموالية؟
كما يجب تحديد علامات آلام الرأس التي يجب إطلاع الطبيب عليها لتسهيل عملية التشخيص لأن نوعية العلاج تختلف حسب الحالة.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض الشقيقة؟

كل الأشخاص معرضون للإصابة بمرض الشقيقة لكن من المعروف أن هذا المرض يصيب النساء أكثر من الرجال بمعدل 20 بالمائة من النساء التونسيات و 13 بالمائة في صفوف الرجال.

كما يصيب هذا المرض الأطفال بنسبة 8 بالمائة تقريبا ويصعب في هذه الحالات التشخيص. وينقص المرض تدريجيا بالتقدم في السن حيث أن بعض النساء المصابة بمرض الشقيقة تتحسن وضعياتهن الصحية بعد عمر 50 عاما أي عند سن اليأس.

ما هي الشقيقة وما هي أبرز علامات المرض؟

من مميزات مرض الشقيقة أن الألم لا يكون متواصلا بل في شكل نوبات تدوم بعض الساعات، ومن بين هذه النوبات عدم شعور المريض بالألم بالمرة. وتدوم هذه

ليست جميع الآلام التي تصيب الرأس تكون بسبب مرض الشقيقة لكن عند الشعور بالألم يجب زيارة الطبيب لمعرفة الأسباب، كما أن هذا المرض مقلق جدا لكنه ليس خطيرا بل يؤثر على جودة الحياة حيث يعطل الحياة اليومية والعمل والعلاقات الشخصية لذلك فإن العلاج مهم جدا لأن الحلول موجودة.

ويمكن تصنيف آلام الرأس إلى مجموعتين هي:
- **آلام الرأس الأساسية**: حيث يكون الألم هو المرض ويندرج في هذه المجموعة مرض الشقيقة.
- **آلام الرأس التertiaria**: التي تكون نتيجة مرض آخر بسبب الإصابة بجلطة أو ضغط الدم العالي والأمراض الجرثومية التي تصيب الأنف والحنجرة، وفي هذه الحالة عند علاج الأسباب تزول آلام الرأس.

يجب التثبت في جملة من المعطيات لإطلاع الطبيب عليها وهي موضع الألم (المنطقة الأمامية أو نصف الرأس أو المنطقة الخلفية من الرأس...) لأن تحديد موضع

النفسي ونمط لحياة اليومي ونمط اللوم. ويجب على المصابين بمرض الشقيقة أن تكون حياتهم منتظمة مما يحدّ من عدد النوبات التي يتعرّض إليها.

العلاج:

يجب أن يكون نمط العيش منتظماً ويجب تفادي العوامل المساعدة في ظهور الألم.

كما يساعد العلاج الطبيعي والقيام بتمارين اليوجا والإسترخاء على علاج المرض.

ويمكن في حالات أخرى العلاج عبر الأدوية عبر مرحلتين وهي علاج الألم بأخذ حبوب عند ظهور العلامات الأولية وهناك مجموعتين في هذا العلاج بأخذ حبوب آلام الرأس العادي وحبوب خاصة بمرض الشقيقة.

ويمكن الإكتفاء عادة بحبوب آلام الرأس لأنّها تكون أحياناً كافية وضامنة لنتائج إيجابية، وعند عدم الحصول على النتائج المرتقبة يقوم الطبيب بوصف أدوية خاصة بألم الشقيقة ويكون لهذه الحبوب عادة تأثير إيجابي على ألم الرأس في فترة لا يجب أن تتجاوز الساعتين.

وفي بعض الحالات يجب أن يكون العلاج الدوائي متواصلاً مثل الأمراض المزمنة لأنّ الشقيقة يمكن أن تكون مرضًا مزمنًا خاصة عندما تكون الأزمة المتباعدة فيها كثيرة والتأثير على الحياة العادي كبير وذلك لتقليل عدد النوبات ومستوى حدتها.

ويمكن بتحسين نمط العيش في بعض الحالات الشفاء النهائي من هذه النوبات.



النوبات 4 ساعات على أقل تقدير و 72 ساعة كأقصى تقدير أي 3 أيام تقريباً.

وهناك حالات خاصة وقليلة تدوم فيها النوبات أكثر. تحديد مكان الألم مهم جدًا فبالنسبة لمرض الشقيقة فهو يصيب نصف الرأس عادة الأيمن أو الأيسر ويكون الألم في شكل "نبض" (تسطير).

وتختلف حدة وقوّة الألم من شخص إلى آخر وتكون عادة مقلقة وقوية ولا يقدر الإنسان على القيام بشؤونه اليومية.

وستوجب الحالة الراحة والإبعاد عن الضوضاء والأماكن المضيئة لعدم القدرة على تحملها. الشعور بالغثيان والتقيؤ.

وتشمل العلامات بطريقة تدريجية وغير مفاجئة بالنسبة لحالات مرض الشقيقة العادي، لكن في حالات أخرى هناك مضاعفات عصبية تصيب المريض قبل الشعور بآلام الرأس، ومن أكثر المضاعفات تلك التي تصيب العين ببرؤية بعض الأشياء الالمعنة وتدوم الحالة بعض الدقائق أو ساعة تقريباً وبعدها يصاب المريض بآلام الرأس.

ويمكن الجزم بأنّ الحالة الصحية التي يعاني منها المريض هي الشقيقة إذا توفرت هذه الأعراض وذلك عند وصف الألم بدقة.

ويقوم الطبيب المباشر بفحص طبي شامل للرقبة والأعصاب والعينين والأذنين والفک، وهو فحص عادي بالنسبة لمرض الشقيقة و تكون نتائج هذه الفحوصات عادة سليمة.

وعند وجود شك في العلامات، حيث يكون المريض يشكو من بعض الأمراض الأخرى، يمكن القيام بالتشخيص بالسكانار والصدى حسب الحالة للتأكد من حقيقة المرض.

الأسباب:

بالنسبة لثلث الحالات المصابة بمرض الشقيقة هناك تدخل للعامل الوراثي. وهناك أسباب أخرى تختلف من شخص إلى آخر مثل أنواع الأكل وتغييرات الطقس والضغط



L'UIB SE MOBILISE POUR LE SECTEUR DE LA SANTÉ

Des initiatives concrètes pour financer les investissements des secteurs public et privé ainsi que les startups innovantes dans le domaine de la santé.



GROUPE SOCIETE GENERALE

صحيح عادي السكر ...



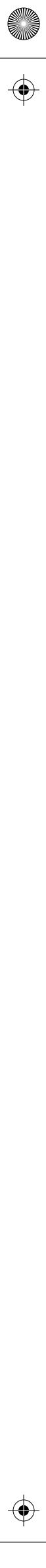
قهوة مع معاذش مرتة



600 FOIS PLUS
SUCRANT QUE LE SUCRE!

2 GOUTTES DE SOKRY
=
1 MORCEAU DE SUCRE





صحة العامة



ما هي أسباب الإدمان على الجنس والعادات السرية وهل يوجد علاج؟

الهدف الأساسي من ممارسة العلاقة الجنسية

العلاقة الجنسية هي أساساً مصدر المتعة واللذة وهي علاقة مهمة جداً في الحياة ويجب اعتبارها علاقة مثل جميع العلاقات لا يتحكم فيها الخجل، ويجب التحاوار حولها لتفادي فشلها.

وفي العلاقة الجنسية يجب إكتشاف الجسم والأعضاء الجنسية والتعرّف على الطرق التي تضمن وصول الطرف الآخر للنشوة لتجنب لجوئه للعادة السرية لتحقيق هذا الهدف.

متى يمكن اعتبار ممارسة الجنس أو العادة السرية حالة مرضية؟

لا توجد مقاييس في الجنس فكل زوجين يختلفان عن بقية الأطراف الأخرى حسب نوعية الحياة والعلاقة التي تجمعهما. ويمكن للزوجين ممارسة الجنس عديد المرات في اليوم دون تقلبات.

وعند الشعور بتقلبات جراء هذه الممارسات يمكن الإتصال بطبيب مختص في معالجة المشاكل الجنسية.



الدكتورة ريهة الشيهاني
أخصائية في الامراض النفسية

يجب الحديث عن إدمان الجنس لأنّه من المواقف التي تشكّل معاناة حقيقية لدى عديد الأشخاص. والإدمان على الجنس هو شكل من أشكال الإدمان العادّة والمعروفة. والعادة السرية هي أيضاً نوع من أنواع ممارسة الجنس للإستجابة لتلبية رغبة ولذة معينة. ولا تعتبر إدمان بممارستها عديد المرات في اليوم.

ويصبح هناك إدمان أو حالة مرضية عند عدم التحكّم في هذه الرغبات وعند غياب جانب المتعة واللذة وإقتصر ممارستها على تلبية احتياج معين. وتعتبر هذه الحالة مرضية ومقلقة وهذا نتحدث عن الإدمان أو ممارسة الجنس المرضي.



البحث عن علاقات أخرى رغم الزواج

يبحث البعض عن علاقات أخرى رغم الزواج نتيجة فقدان الإكتفاء الجنسي في الإطار الزوجي ونتيجة غياب الحوار بين الشريكين. ويبحث الشريك أيضاً عن النشوة عبر العادة السرية. وتوجد عديد العوامل والأسباب للبحث عن علاقات جنسية أخرى ولا تكون هناك حلول إلا عن طريق الحوار.

ممارسة الزوج للعادة السرية

عند وجود مشكل في العلاقة الجنسية الزوجية يمكن أن يلجأ الزوج للعادة السرية لذلك فإنّ الحوار ضروري لحلّ هذا المشكل، وإذا كان هذا الإشكال بسبب مشاكل أخرى في العمل أو بسبب الضغط النفسي يجب على الزوجة مساعدة زوجها وتشجيعه على الذهاب إلى طبيب متخصص للعلاج.

ممارسة العادة السرية

بالنسبة للتلقيقات التي تتسبيب في ممارسة العادة السرية لا يوجد علاج طبي بل هناك علاج نفسي ويمكن أن يكون الإدمان على العادة السرية نتيجة مجموعة من الأمراض والإضطرابات، وفي أغلب الأحيان يكون إدمان العادة السرية متزامن مع شكل آخر من أشكال الإدمان أو نتيجة أمراض نفسية للهروب من الواقع معين أو بسبب الإصابة بالاكتئاب وتكثر الرغبة الجنسية لدى البعض من النساء والرجال عند الإصابة بالضغط النفسي فيقبلون على العادة السرية وهي حالة مرضية للهروب في حالات الخوف والرهبة والشعور بالتلقيقات، وفي هذه الحالة يتم علاج الأسباب.

لكنّ معنى الإدمان هو فقدان السيطرة على الذات في ممارسة الجنس أو العادة السرية لذلك تختلف الحالة المرضية عن الإدمان.



Votre assurance

ZITOUNA TAKAFUL



*Catégorie Assurance - Étude Ipsos - Qualimétrie - juin à août 2019 - Plus d'infos sur escd.tn



Numéro Bleu
82 10 80 80

40 millimes/min à partir d'un mobile
20 millimes/min à partir d'un fixe

مبادى نتقاسمها...
Principes que nous partageons...

الزيتونة تكافل
ZITOUNA TAKAFUL



مخابر SVR تنجح من جديد في إبتكار منتوج يحافظ على نضارّة البشرة وإشراقةها



الفكرة:

أكّد السيد إسماعيل بن صالحه أنّ "مخابر SVR هي مؤسسة ناشطة وتصغي إلى مختلف الأطراف المعنية من الأطباء المختصين في الجلد والمستهلك ، و تتطلع على رغباتهم وإحتياجاتهم ، علما وأنّ هذه الرغبات ليست ثابتة بل هي متغيرة".

وبيّن بن صالحه أنّ الجلد تتغيّر على إمتداد السنة بسبب عديد المعطيات منها الحمل والضغط النفسي والشمس وتعاطي بعض أنواع الأدوية ، وفي هذا السياق يحتاج طبيب الجلد لوصفة تساعده على علاج المرضى ويحتاج المستهلك إلى منتوج يساعد على العلاج مع المحافظة على واقي الشمس أو كريمات الوجه التي يستعملها يوميا ، ومن هذا المنطلق إبتكرت مخابر SVR مستحضرًا هاماً.



إسماعيل بن صالحه
مدير مخبر SVR بتونس

نجحت مخابر SVR من جديد في إبتكار منتوج هام جدّاً يهدف لحماية البشرة بالنسبة للنساء والرجال وهو ما تحدث عنه المدير العام لمخابر SVR السيد إسماعيل بن صالحه لـ Medmag



صحة العامة

النتائج:

إنطلقت عملية الترويج منذ شهر جانفي الفارط في تونس وتم إستعمال هذا المستحضر من طرف الأطباء لعلاج مشاكل الجلد.

ويمكن إستعمال هذا المستحضر من طرف النساء والرجال والأطفال إنطلاقا من عمر 14 عاما.

وبالنسبة لدول العالم تم ترويج هذا المستحضر في شهر مارس من السنة الفارطة ولاقى نجاحا كبيرا في الدول الأوروبية خاصة فرنسا وإيطاليا وإسبانيا ...



مستحضر متميز:

يتمثل المستحضر الذي وضعه مخبر SVR على ذمة حرفائها في 3 (A;B;C) ampoules، ويقع مرج البعض من محتوى هذه المنتوجات مع كريمات الوجه اليومية حسب الحالة التي تعاني منها الجلد للحصول على نتائج جيدة جداً بعد فترة من الإستعمال اليومي.

« Ampoule » A يستعمل لمعالجة مشاكل البشرة التي تعاني من حب الشباب والكلف والندبات ولعلاج البشرة الدهنية.

ويدخل هذا المكون بصفة تدريجية في الجلد ويساعد على علاج التجاعيد على مستوى الجبين. ولا يمنح إلى المرأة الحامل وأصحاب البشرة الحساسة والجافة.

« Ampoule » B الأكثر رواجا حيث يستعمل هذا المستحضر لتضير البشرة وترطيبها وعلاج التجاعيد والبشرة الحساسة. ويحتوي على الفيتامين "B3" المضاد للالتهابات والحساسية ومادة "الأسيد إيرونيكي" المغذية للجلد.

ويمكن بعد تلقي علاج حب الشباب إستخدام مستحضر ampoules « A » et « B ».

« Ampoule » C يحتوي على نسبة 20 بالمائة من الفيتامين "س" وهي النسبة التي يمكن أن تمتضها الجلد.

ويستعمل بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الإرهاق وغياب نضارته البشرة و من الآثار الداكنة بالوجه. و يمكن إستعمال هذا المستحضر بإضافته إلى crème antitache خاصة بعد فترة عطلة الصيف وتضرر البشرة بسبب شدة حرارة الشمس. ويمكن إستعمال ampoules « B » et « C » في فترتي الصباح والمساء لعلاج الكلف وأثار الإرهاق والتعب.

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

AMPOULES [A][B₃][C]

3 ULTRA-CONCENTRATED AMPOULES.
VISIBLE CORRECTION IN 7 DAYS.
CHOOSE YOURS!



*SVR IS COMMITTED. Tested without adverse effects on endocrine mechanisms (estrogenic, androgenic and thyroid). Tests realized by an independent laboratory, expert in endocrine perturbation.