

زيادة الوزن لدى
الأطفال مرتبطة
بارتفاع ضغط الدم



أجهزة روبوتية
لصرف الأدوية
في دبي

05

04

AlBayanNews alBayanonline AlBayanNews AlBayanNews

26 جمادى الأولى 1437 هـ
06 مارس 2016 م

الأحد
العدد 13045

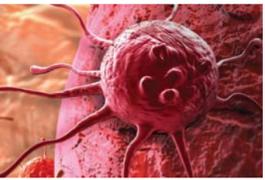
البيان
الصحي
www.albayan.ae

مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري

MED
CARE
ORTHOD & SPINE

www.medcare.ae
800 MEDCARE

السكر لتشخيص السرطان



سيتمكن الأطباء خلال السنوات القليلة المقبلة من تشخيص الإصابة بالسرطان باتباع طريقة جديدة. ومن المعلوم أن الطبيب يحتاج لتشخيص الإصابة بالمرض إلى التصوير بالرنين المغناطيسي بكاشف معدني، ولكن الأطباء يبنون استخدام السكر كعامل كيميائي في عملية التشخيص، حيث إنه لا يُشكّل أي خطورة على حياة أغلب المرضى. فقد أثبتت نتائج الدراسة التي أجراها علماء جامعي لوند السويدية وجون هوبكنز الأميركية أن الأورام السرطانية تغذي على السكر، فكلما كانت سرعة هضمه أكبر، كلما كان الورم أكثر خطراً. هذه النتائج ونتائج دراسة الأورام السرطانية وخبرة تشخيصها ستسمح بابتكار طريقة جديدة في تشخيص الأورام الخبيثة، وهذا ما يعمل عليه العلماء في الوقت الحاضر.

كم ستكلف عملية زرع الرأس؟

أعلن الجراح الإيطالي سيرجيو كانافيرو أن كلفة عملية زرع الرأس التي سيجريها للمبرمج الروسي فاليري سبيريدونوف في نهاية السنة المقبلة، ستصل إلى 50 مليون يورو إذا أُجريت العملية في الولايات المتحدة، أما إذا أُجريت في روسيا فسوف تكلف أقل من 10 ملايين يورو.

وحسب المعطيات التي بحوزته يتضمن هذا المبلغ أجور 42 جراحاً وعشرات الخبراء الذين سيشاركون في العملية وسيعملون على مدى 24 ساعة يومياً. أما بقية المبلغ فستنفق على صنع أجهزة ومعدات طبية خصوصاً لتقطيع الألياف العصبية ولصقها وغير ذلك.

وأشار الجراح سيرجيو كانافيرو إلى أنهم مستعدون لاستقبال التبرعات والاستثمارات، لأن المقصود ليس تغذية نفقات أول عملية جراحية في مجال زراعة الرأس وحسب، بل المساهمة في طفرة تكنولوجية في مجال الطب المستقبلي.

يذكر أن الموعد المقرر لإجراء هذه العملية للمبرمج الروسي فاليري سبيريدونوف الذي يعاني من مرض جيني نادر يمنعه من الحركة، هو شهر ديسمبر عام 2017.

صحة دبي تواكب المستقبل بخدمات مبتكرة

إعداد: حسني البلاونة - جرافيك: أحمد عباس

ضمن استراتيجية هيئة الصحة في دبي وجهودها المستمرة لتحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، ونظرة سموه لحكومة المستقبل التي لا تتام، تقدم الهيئة خدماتها على مدار 24 ساعة في اليوم، ومعدل 7 أيام في الأسبوع و365 يوماً في السنة. ويأشر مركز الاتصال بهيئة الصحة منذ مارس الماضي بتلقي اتصالات الجمهور على مدار الساعة للإجابة عن كل أسئلتهم واستفساراتهم بـ 5 لغات على الخط الساخن المجاني 800342 أو (800DHA).

225543
المكالمات الواردة للمركز خلال العام الماضي

57264
عدد المكالمات الواردة خلال الربع الأول من 2015

57%
من المكالمات كانت تتعلق بالاستفسار عن ترخيص الأفراد والمنشآت الصحية

54206
المكالمات التي وردت للمركز خلال الربع الثاني من العام الماضي

13%
تكررت حول الاستفسار عن خدمات اللياقة الطبية

53872
عدد المكالمات التي وردت خلال الربع الثالث

10%
كانت حول الاستفسار عن مراكز الرعاية الصحية الأولية

60201
المكالمات التي وردت لمركز الاتصال خلال الربع الرابع

9%
من المكالمات الواردة كانت حول خدمات المستشفيات

4
كل أربع ثوان يتم تحديث البيانات في المركز

6%
من المكالمات الواردة لمركز الاتصال كانت عبارة عن أسئلة عامة

5
لغات: العربية والإنجليزية والفرنسية والفارسية والأوردو

3%
كانت مخصصة حول الإدارة العامة لهيئة الصحة

1%
حول المراكز الطبية التخصصية

1%
حول وزارة الصحة

مركز الاتصال أسهم بشكل فاعل في:

التعرف على الاقتراحات البناءة

التعرف على مطالب واحتياجات المتعاملين

التعرف على فرص التحسين

تحقيق سعادة الناس

رفع مستوى الرضا العام عن خدمات الهيئة

مركز الاتصال أسهم بشكل فاعل في:

18
موظفاً

البيان الصحي

الفريق السماوي يناقش مراحل تطبيق مبادرات بناء المدينة



يعانون من السممة والذين تم تحويلهم للعيادات للمعالجة.

كما ناقش الفريق السماوي مبادرة «اعرف غذاءك» حيث تم عرض الخطة التفصيلية للمبادرة وخطوات تنفيذها، والبدء بإعداد الدليل الخاص بالمبادرة.

وستقوم الفرق المختلفة على مستوى المبادرات الثلاث بالتنسيق المستمر لإعداد الخطة التفصيلية وآليات التنفيذ، بالإضافة إلى التنسيق مع مجلس دبي الرياضي لتنفيذ المبادرات المرتبطة بالنشاط البدني للمستهدفين وتنظيم مسابقات رياضية.

للطلاب ودراسة وضع آلية لتحديد مواعيد طبية في العيادات والمستشفيات للأطفال ممن يعانون من الوزن الزائد والسممة، بحيث يتم الاستفادة من البيانات التي يتم جمعها من الملفات الطبية بطريقة فعالة لتحقيق النتائج المرجوة.

ووضع الفريق السماوي مؤشرات مقترحة لمبادرة الملف الصحي للطلاب تتعلق بقياس رضا أولياء الأمور عن الملف الصحي، حيث تم اقتراح مؤشر نسبة الأطفال المستفيدين من نتائج الملف الطبي، بحيث يتم قياس عدد الأطفال الذين

من هيئة الصحة بدبي، وبلدية دبي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية، ومنطقة دبي التعليمية مؤشرات لقياس مبادرة المدارس السعيدة كمعدل النشاط البدني، ورفع نسبة الوعي، على أن تكون بيانات خط الأساس بناءً على الاستبيان المرسل للمدارس.

وأُنيطت مسؤولية تنفيذ مبادرة المدارس السعيدة ببيئة المعرفة والتنمية البشرية، وبدعم من هيئة الصحة بدبي وبلدية دبي ومنطقة دبي التعليمية. كما ناقش الفريق السماوي مبادرة الملف الصحي للطلاب، وإنشاء الملفات الصحية

دبي - البيان الصحي

ضمن سياق بناء المدينة الذي أطلقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، ناقش الفريق السماوي لخدمات صحة الأطفال لتقليل نسبة السممة، في اجتماعه الأخير بحديقة الخور، مراحل تطبيق مبادرات المدارس السعيدة والملف الصحي للطلاب واعرف غذاءك. واعتمد الفريق السماوي الذي يضم كلاً

وخاص

27.5% من مراجعي المستشفيات لا يلتزمون بالمواعيد

كشف الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات في هيئة الصحة بدبي أن 27,5% من مراجعي المستشفيات لا يلتزمون بالمواعيد المقررة، وهذا ما يتسبب في هدر وقت الطواقم الطبية، ويؤثر بشكل سلبي على مواعيد مرضى آخرين.

وقال في حوار مع «البيان الصحي» إن الهيئة تعمل على تحسين نظام المواعيد وتطويره أولاً بأول، بحيث يكون هناك تصنيف للحالات تعطي الأولوية للحالات الطارئة والعاجلة، ثم الحالات الأقل، فيما دعا المراجعين لتحديث بياناتهم الشخصية وخاصة وسائل الاتصال.



تميز نقطة نوعية في علاج أمراض الدم وأورام الأطفال

العلاج الكيميائي والعمليات الجراحية والعلاج بالأشعة، ونجح المستشفى بفضل تطوره في هذا الصدد بعلاج أنواع من السرطانات بنسبة نجاح تجاوزت الـ 80%. ويشهد القسم سنوياً اكتشاف ما يقارب 80 حالة جديدة، وهؤلاء المرضى يمرون بخطوات علاجية مختلفة، ويشكل سرطان الدم «اللوكيميا» نحو 35% من أمراض الدم التي كشف عنها القسم. دبي - البيان الصحي

يقدم قسم علاج أورام الأطفال في مستشفى دبي خدمات التشخيص المبكر للأورام الخبيثة عند الأطفال، وذلك عبر إجراء الفحوص المتطورة والحديثة لهم، وتتضمن عملية التشخيص إجراء فحوص الدم كالحث عن الواسمات السرطانية، وصور أشعة التصوير المقطعي والرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي، معتمداً في ذلك على أفضل الآليات والمعدات الطبية على هذا الصعيد، وتشمل الخدمات العلاجية المتوفرة في القسم



جهود خطط مستقبلية لدعم قطاع التمريض

المجال أمام توطين هذه المهنة النبيلة، التي تعمل الهيئة على استقطاب الكفاءات المواطنة للالتحاق بها، ورفع كفاءة طاقم التمريض، وتحرص الهيئة على تبني المبادرات المبدعة، التي تحقق رضا جمهور المتعاملين وفتتهم. دبي - البيان الصحي

أكدت هيئة الصحة في دبي أهمية الدور المهني والإنساني الكبير، الذي يقوم به طاقم التمريض في مستشفيات ومراكز عيادات الهيئة الطبية المنتشرة في ربوع دبي، التي تسهم بشكل مميز في رفع مستوى الخدمات الصحية، والارتقاء بجودة الرعاية الطبية المتكاملة. وتبني الهيئة تنفيذ خطط وبرامج لتطوير طاقم التمريض، وتطوير مساره الوظيفي، بما يحفز على بذل المزيد من الجهد والعطاء، من جهة، ومن جهة ثانية يفتح



600 طفل استعادوا البسمة في نبضات صحة دبي

دبي - البيان الصحي

تكاليف علاج الأطفال المواطنين، بينما تتكفل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال الخيرية والإنسانية تكاليف علاج الأطفال من الجنسيات الأخرى.

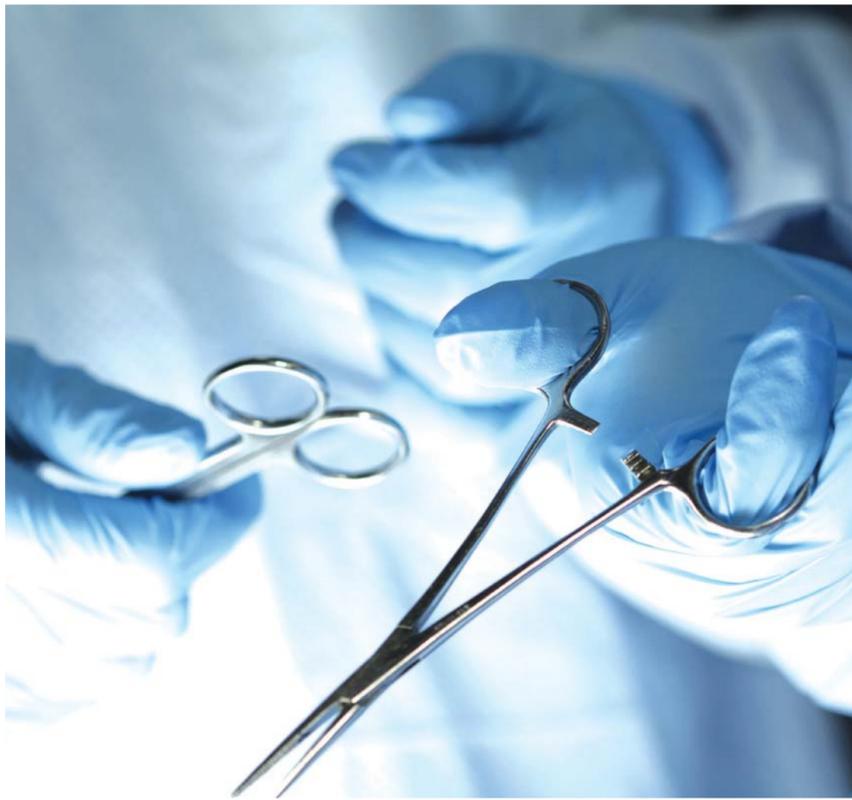
ويقول الدكتور عبيد الجاسم استشاري جراحة القلب ورئيس مبادرة نبضات إن أسباب الإصابة بتشوهات قلوب الأطفال لها علاقة بالأم، والطفل نفسه إضافة للأمراض الوراثية. ويتحدث الدكتور الجاسم عن الأسباب التي لها علاقة بالأم وهي عديدة، ومنها في حال أن الأم مصابة بداء السكري غير مسيطر عليه، أو مرض الذئبة الحمامية، كذلك بعض الأمراض التي تصيب الأم الحامل خصوصاً خلال الأسابيع الأولى من الحمل كالحصبة الألمانية والهربس والنكاف.

وأضاف أن 30% من المواليد الذين يولدون بخلل كروموسومي عادة ما يكون لديهم مرض قلب ولادي، وفي مقدمتها التثلث الصبغي 21 وهو ما يسمى بالمنغولية، ومن أسبابه تقدم عمر الأم كونه عاملاً مؤهلاً لهذا الخلل الكروموسومي عند الجنين، وكذلك أيضاً التوائم، خصوصاً وحيدة البضة وهي هنا تكون معرضة مرتين أكثر من غيرها للإصابة بأمراض القلب الولادية. وأما الأسباب الوراثية فتلعب دوراً مهماً في الإصابة ببعض أمراض القلب الولادية عند الأطفال، وهناك الأسباب المكتسبة التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب فتحدث بعد ولادة الطفل بأشهر أو سنوات.

تعد مبادرة نبضات، التي أطلقتها هيئة الصحة في دبي، بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال الخيرية والإنسانية لعلاج قلوب الأطفال إحدى المبادرات الإنسانية الرائدة لعلاج تشوهات قلوب الأطفال الخلقية. المبادرة استطاعت منذ إنطلاقها ولغاية الآن من علاج 600 طفل من مختلف الجنسيات المقيمة على أرض الدولة، كما نفذت 5 مخيمات كشفية وعلاجية لقلوب الأطفال في كل من السودان وإثيوبيا وموريتانيا تكلفت جميعها النجاح. وتأتي المبادرة انطلاقاً من التزام هيئة الصحة بتوفير أرقى الخدمات العلاجية للمرضى في ظل تزايد عدد الأطفال المصابين بتشوهات قلبية، وارتفاع التكلفة المالية لإجراء هذا النوع من الجراحات وندرة توافر الأطباء الجراحين في هذا التخصص الطبي الدقيق بمستشفيات الدولة، حيث أسهمت المبادرة في تخفيف العبء المالي عن كاهل الأسر المعوزة وتوفير الراحة والاستقرار النفسي لهم، كما أسهمت المبادرة في تفعيل برنامج التعليم الطبي المستمر ونقل الخبرات العالمية وتوطينها بمستشفيات الهيئة في هذا المجال الطبي المتخصص.

وتتحمل هيئة الصحة في دبي خلال هذه المبادرة

100 عملية لزراعة قوقعة خلال سنتين



عملية زرع السمع العظمية خلف الأذن، وعمليات تصنيع الحنجرة والرغامي، واستلم المستشفى جهاز ليزر متطوراً، وتم إجراء عملية استئصال ورم خبيث بشكل كامل من الحنجرة باستعمال جهاز الليزر، مما وفر على المريض المعالجة الشعاعية وما تحمله هذه العملية من آثار جانبية. ويستقبل قسم الأنف والأذن والحنجرة شهرياً حالات عديدة ممن يعانون من مختلف أمراض الأنف والأذن والحنجرة، حيث يتم إجراء عدد من العمليات الجراحية تتعلق بترقيق طبلة الأذن وتصنيع عظمة الركابة والعظيمة السمعية وزراعة القوقعة والنظيرية وتجميل الأنف وتقويم انحراف الوتيرة وتنظيف الأذن من التهابات المرممة وعمليات استئصال أورام الرأس والعنق.

دبي - البيان الصحي

أجرى مستشفى دبي أكثر من 100 عملية زرع قوقعة خلال العامين الماضيين، مما يعد قفزة كبيرة للمستشفى. كما أجرى قسم الأنف والأذن والحنجرة عمليات تصنيع عظمة الركابة وعمليات استئصال الورم الكولستريني وتصنيع عظيمة السمع، وسابقاً كانت تجرى تلك العمليات عن طريق الطبيب الزائر، ولكن وبفضل وجود أطباء أكفاء تجرى تلك العملية من قبل أطباء المستشفى.

تميز

مستشفى دبي استطاع إجراء عمليات لأول مرة على مستوى إمارة دبي، منها

مركز الإخصاب.. رعاية صحية متميزة



دبي - البيان الصحي

يعد مركز دبي للإخصاب وأمراض النساء أحد المراكز الرائدة في منطقة الخليج والشرق الأوسط، ويقدم الرعاية الصحية المتميزة في مجال الخصوبة وأمراض النساء لمواطني الدولة وللراغبين في العلاج من جميع الجنسيات الأخرى المقيمة، ولغير المقيمين أيضاً في الدولة.

منذ تأسيسه عام 1991، واصل المركز تقديم خدمات طبية متميزة في مجال الخصوبة وأمراض النساء.

تجهيزات

جميع غرف العمليات ومعامل الخصوبة

استئصال ورم خبيث بشكل كامل من الحنجرة باستعمال جهاز الليزر

والذكورة بالمركز مجهزة بأحدث المعدات وأجهزة الموجات فوق الصوتية، وذلك بفضل المعرفة الطبية الحديثة والصبر والإرادة والوقت، الذي يخصصه فريق المركز لكل حالة، ويتمكن مركز دبي للخصوبة وأمراض النساء من مساعدة الأزواج على فهم مشكلتهم الطبية وأنسب أنواع العلاج. ولدى المركز فريق طبي مكون من متخصصين في أمراض النساء، والخصوبة، والتوليد مديرين على أحدث المعايير العالمية، ويتميزون بمهارتهم في إجراء مناظير الرحم، ومناظير تجويف البطن، وفحوص الأشعة بالموجات فوق الصوتية، والإجراءات الطبية، التي تتم باستخدام الموجات فوق الصوتية.

المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات في دبي أحمد بن كلبان :

نعمل وفق أحدث المعايير العالمية لإسعاد المرضى

■ استقطاب مزيد من الكفاءات المواطنة والخبرات النادرة

■ عيادات تخصصية لمواجهة التوسع العمراني في دبي

■ استحداث نظام «أمان» لإدارة المخاطر في المستشفيات

■ زيادة السعة السريرية لقسم العناية الفائقة في مستشفى لطيفة



من مستوى الخدمات والتجهيزات وكفاءة التشغيل للمستشفيات، ومهارة القائمين عليها وخبرتهم، والثاني: البيئة نفسها بيئة العمل، والهيئة ترى ضرورة الشمولية والتكامل، الذي يصل بها في النهاية إلى نموذج صحي من الطراز الأول، وعليه فإن صحة دبي تحرص على أن تكون بيئة العمل حاضنة للإبداع والابتكار، فالخدمات الطبية وتطورها قائمة على الفكرة المبتكرة، التي تتحول إلى إبداع ملموس، يراه المريض في بيئة استشفاء مميزة، وتجهيزات راقية ونخب طبية وإدارية تعمل على رعايته بشتى الطرق والوسائل الذكية، ولذلك تسعى الهيئة ليكون الإبداع هو أسلوب العمل داخل المستشفيات.

إدارة المخاطر

المستشفيات مجتمعات داخلية شديدة الخصوصية، تستلزم تطبيق منهجيات علمية متطورة وأنظمة متقدم لإدارة المخاطر، حدثنا عن هذا الجانب ؟

تعد إدارة المخاطر ودرجة جودتها، ضمن أهم مؤشرات الاعتمادات الدولية، وقبل ذلك تمثل أولوية قصوى لهيئة الصحة بدبي، التي تعمل جاهدة على توفير أعلى مستويات الأمن والأمان والسلامة داخل المستشفيات، وفي ضوء ذلك استحدثت الهيئة نظام «أمان»، الذي يتم تنفيذه في جميع مستشفياتها، وفق معايير وإجراءات إشراف ورقابة عملية، تستهدف توفير رعاية صحية آمنة عالية الجودة، وضمان توفير المعلومات المتعلقة بالحوادث وتحليلها، وتحديد المخاطر على كافة مستويات الوحدات التنظيمية ومتابعتها وتقييمها بشكل دوري، ومن هنا تتمكن الهيئة من مراقبة مستوى الأداء داخل المستشفيات بشكل عام، والرصد الفوري للحوادث، ووضع التدابير الوقائية للحد من المخاطر، ورفع درجة الوعي وتعزيز ثقافة السلامة والأمان، ومن ثم تنمية مهارات العاملين في المستشفيات وتدريبهم على السبل المثلى لإدارة المخاطر.

تحديات

في رأيكم ما هي أكبر التحديات التي يمكن أن تواجه القطاع الصحي في أي بلد من البلدان ؟

التحديات المفروضة على أي قطاع صحي في بلد ما، معروفة، وفي مقدمتها: النمو المضطرد للسكان، والتحول النمطي للأمراض، وارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة، وارتفاع توقعات المتعاملين، وارتفاع معدلات كبار السن في بعض المجتمعات، وضعف التنسيق بين القطاعين الحكومي والخاص، والازدواجية في تقديم الخدمات الصحية، وزيادة فترة انتظار الطبيب، وكل هذه التحديات والتحديات العالمية، تعالجها كل بلد وفق استراتيجيتها وفي إطار سياستها الصحية المتبعة.

شراكة استراتيجية

في بداية حديثكم ذكرتم القطاع الصحي الخاص ودوره في تقديم خدمات صحية مواكبة للنمو السكاني والتوسع العمراني، ماذا عن شراكتكم الاستراتيجية مع هذا القطاع ؟

القطاع الصحي الخاص له دوره كما أكدنا، ولديه منشآته الطبية المتميزة، وخبراته وتجاربه الناجحة، وهناك حرص من الهيئة على توثيق علاقتها وفرص التعاون بينها وبين هذا القطاع الحيوي، لكن علينا النظر إلى قائمة مهمة للغاية تضم مجموعة كبيرة من شركاء الهيئة الاستراتيجيين، من وزارات ومؤسسات وهيئات ومنظمات، تعمل معها الهيئة جنباً إلى جنب من أجل إنجاح الجهود الرامية إلى الوصول لمجتمع أكثر صحة وسعادة، ولا تدخر الهيئة وسعاً في إبرام الاتفاقيات ومذكرات التفاهم، التي تعزز دور كل شريك من الشركاء في إسعاد المجتمع صحياً.



حوار - يوسف سعد

في توجهاتها المستقبلية نحو الوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة، تحرص هيئة الصحة في دبي على تقديم نموذج صحي من الطراز الأول، تنعكس خدماته الراقية في مجمل منشآتها الصحية، وفي مقدمتها مجموعة المستشفيات، التي تعمل الهيئة على جعلها واحدة من أرقى المؤسسات الطبية، التي تتسم بتجربة استشفاء مميزة وفريدة من نوعها، يقوم عليها نخبة من الطواقم الطبية والإدارية، تساندهم وتعزز جهودهم مجموعة من التجهيزات والوسائل الذكية، هذا بالتجديد ما تعمل عليه «صحة دبي»، في ظل جملة من الطموحات والتحديات المستقبلية، التي نكشف عنها في حوارنا مع الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات في هيئة الصحة بدبي. وفي بداية الحوار أكد الدكتور أحمد بن كلبان أن استراتيجية هيئة الصحة الجديدة «2016 / 2021»، اعتمدت منهجية واضحة للارتقاء بمستوى المستشفيات من حيث البنية التحتية والتجهيزات والخدمات والتطبيقات الذكية، كما أقرت أهمية تطبيق أفضل الممارسات الطبية، واستقطاب المزيد من الكفاءات المواطنة، بجانب الخبرات التخصصية النادرة للمستشفيات في مختلف الأقسام.

جودة عالية

المدير التنفيذي لقطاع خدمات المستشفيات، أكد كذلك إدراك جميع العاملين في مستشفيات الهيئة، لأهمية تقديم خدمات عالية الجودة، تتفوق توقعات جمهور المتعاملين وتحقق رضاهم وثقتهم، وإسعادهم.

أتمم تؤكدون حرصكم على تحقيق رضا المتعاملين وثقتهم وإسعادهم، وهناك مشكلة قديمة تبحث عن حل متمثلة في مواعيد الانتظار الطويلة، فما هي خطتكم لتجاوز هذه المشكلة ؟

نظام المواعيد في المستشفيات من أهم النظم التي توليها الهيئة جل اهتمامها، لاتصالها بحياة المرضى وحاجتهم للعلاج في الوقت المناسب، ومن هنا فإن الهيئة تعمل جاهدة لإنهاء هذه المشكلة، وبدأت بالفعل في زيادة عدد العيادات الخارجية، لضمان استقبال أكبر عدد من المرضى، وحددت آليات وإجراءات مطورة واضحة لتسجيل المواعيد، وتسجيل اعتذارات المرضى أو طلباتهم بتغيير المواعيد، وراعت هنا أقصى درجات المرونة في التعامل مع الاعتذارات وتغيير المواعيد، بالتوازن مع تحقيق الاستثمار الأمثل لأوقات الأطباء والطواقم التمريضية والفنية المساعدة، وتجدر الإشارة هنا إلى أن 27.5% من المراجعين للمستشفيات لا يلتزمون بالمواعيد المقررة، وهذا ما يتسبب في هدر لوقت الطواقم الطبية، ويؤثر بشكل سلبي على مواعيد مرضى آخرين . وهنا تعمل الهيئة على تحسين نظام المواعيد وتطويره أولاً بأول، بحيث يكون هناك تصنيف للحالات تعطي الأولوية للحالات الطارئة والعاجلة، ثم الحالات الأقل، فالأقل، مما هو جدير بالذكر أن الهيئة تقوم بإرسال رسائل نصية للهواتف المتحركة التابعة للمرضى للتذكير بالموعد عدة مرات، وكذلك وجود مركز للاتصال الموحد وتطبيقات ذكية «صحتي وأطباء دبي». ومن هنا نرجو من المراجعين الكرام تحديث بياناتهم الشخصية وخاصة وسائل الاتصال، وكذلك التواصل مع المعنيين في المستشفيات في حال رغبتهم بإلغاء أو تغيير الموعد وذلك حفاظاً على صحتهم وحفظاً على الاستغلال الأمثل للموارد البشرية.

النمو السكاني

ماذا عن التوسعات العمرانية والطفرات التي تشهدها دبي في هذا الجانب، كيف تخططون لتغطية الإمارة صحياً بالشكل الأمثل؟

تميز

بخلاف التوسعات أين مستشفيات الهيئة على المستوى العالمي نقصد الاعتمادات الأكاديمية بالإضافة إلى شهادات الاعتمادية الدولية؟

حصلت مستشفيات الهيئة على الاعتمادية الدولية، مستشفى راشد، ومستشفى لطيفة ومستشفى دبي للمرة الثالثة على التوالي من عام 2007، ومركز المطار، ومركز الثلاثية، وكذلك حصول العديد من أقسامها المتخصصة على الاعتمادات الأكاديمية الدولية، إذ تم اعتماد مستشفى راشد كمركز تدريب دولي للبورد الألماني في مجال جراحة العظام وجراحة الإصابات والحوادث، وهو الأول من نوعه خارج ألمانيا، إلى جانب حصول مركز الجلطات الدماغية في المستشفى نفسه على اعتماد الجمعية الألمانية للجلطة الدماغية، واعتماد وحدة أمراض الجهاز الهضمي كمركز تدريب وتعليم في مجال المعالجة والسيطرة على نزيف الجهاز الهضمي الحاد، كما حصل المركز الدولي لجراحة المناظير في مستشفى لطيفة على الاعتماد الأكاديمي العالمي، واعتماد مستشفى لطيفة كمراجع لإدارة وعلاج حالات المشيمة الملتصقة.

إبداع وابتكار

الحصول على الاعتمادات الأكاديمية الدولية، هل يعني أن بيئة العمل داخل المستشفيات بيئة مثالية أو حاضنة للإبداع والابتكار ؟ في الإجابة عن هذا السؤال من الضروري التركيز على مسارين، الأول: يخص الاعتماد الأكاديمي

توسعات

ما هي أبرز التوسعات التي شهدتها المستشفيات لمواكبة الطلب المتزايد على الخدمات الصحية ؟

من بين أبرز التوسعات التي شهدتها المستشفيات، هي التوسع في قسم الحوادث في مستشفى لطيفة، وزيادة السعة السريرية لقسم العناية الفائقة للأطفال الخدج في مستشفى نفسها من 48 إلى 64، إلى جانب استحداث عيادة إضافية، كما تمت زيادة القدرة الاستيعابية لمركز دبي للعلاج الطبيعي والتأهيل، والتوسع في مركز الإصابات والحوادث في مستشفى راشد، حيث سيشهد قريباً افتتاح المرحلة الأولى منه وذلك لاستيعاب العدد المتزايد من المرضى الناتجة عن الكسور والحوادث والإصابات وغيرها، وجارٍ التخطيط لمشروع بناء مجمع للعيادات التخصصية في حرم مستشفى دبي.

إضافة إلى هذه التوسعات، هناك مجموعة من الخدمات المميزة التي تم استحداثها، منها ما يتصل بمجال الغدد الصماء والسكري للأطفال، وخدمات جراحة اليوم الواحد في مستشفى لطيفة، واستحداث وحدة عناية مركز للأطفال، وعبادة للأمراض الصدرية في مستشفى حتا، وجملة من العيادات المتخصصة في الربو والحساسية، وتصلب الأعصاب، والاضطرابات التنفسية، وجراحة الأورام، والجهاز الهضمي في مستشفى راشد، فضلاً عن استحداث قسم الفسفرة والأشعة التداخلية لتقديم خدمات علاجية متطورة لمرضى السرطان والشرابين في مستشفى دبي.

هيئة الصحة، تتابع معدلات النمو السكاني المستقبلية في دبي، وكذلك حجم التوسعات العمرانية، وهي تمضي بمستشفياتها نحو التطوير المنشود، بما يواكب تطورات الإمارة، آخذة في الاعتبار تشجيع وتوجيه الاستثمار في القطاع الصحي، والدور الكبير الذي يمكن أن يقوم به القطاع الصحي الخاص، الذي تعتبره الهيئة شريكاً استراتيجياً لها، للوفاء بالحاجة المتزايدة على الخدمات الصحية.

أما عن تخطيط الهيئة لهذا الأمر على وجه التحديد، فإنه من دراسة الواقع الحالي للخدمات الصحية تبين أن معظم الخدمات الصحية تتركز في المناطق ذات الكثافة السكانية العالية لتصل إلى حوالي 86% وبصورة أقل في المناطق الأخرى، أخذين بعين الاعتبار أن الإمارة مقسمة إلى 9 مناطق ومن هنا ستكون رؤية مستقبلية وتخطيط يكفل الارتقاء والتوزيع العادل للخدمات على مستوى كافة المناطق في الإمارة.

المسار الآخر لمواكبة التوسعات والنمو السكاني، هو التركيز على تقديم خدمات صحية نوعية بوسائل وتطبيقات ذكية وإلى جانب ذلك توسع الهيئة في التخصصات الطبية، مستهدفة توفير الخبرات اللازمة والكوادر البشرية، من الطواقم الطبية والتمريضية والفنية المساعدة، لمواجهة معدلات الطلب المتزايدة على الخدمات الصحية وضمان شمولية الخدمات لجميع السكان في كافة مواقعهم سواء في الوقت الحالي أو المستقبل.

86 %

معظم الخدمات الصحية تتركز في المناطق ذات الكثافة السكانية العالية لتصل إلى نحو 86% وبصورة أقل في المناطق الأخرى

27.5 %

27.5% من المراجعين للمستشفيات لا يلتزمون بالمواعيد المقررة، وهذا ما يتسبب في هدر لوقت الطواقم الطبية، ويؤثر بشكل سلبي في مواعيد مرضى آخرين.

2021

اعتمدت استراتيجية هيئة الصحة الجديدة «2016 / 2021» منهجية واضحة للارتقاء بمستوى المستشفيات من حيث البنية التحتية والتجهيزات والخدمات والتطبيقات الذكية

إحصائيات

تزايد معدلات فرط الوزن والسمنة لدى الأطفال

تشير التقديرات العالمية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد الأطفال الذين يعانون من فرط الوزن تجاوز في عام 2010م 42 مليون طفل على الصعيد العالمي، منهم نحو 35 مليوناً من أولئك الأطفال يعيشون في البلدان النامية.

وأشار التقرير إلى احتمالية بقاء الأطفال الذين يعانون فرط الوزن والسمنة على حالهم عند التقدم في العمر وأن يتعرّضوا، أكثر من غيرهم، لمخاطر

ابتكار

التحكم في الأجهزة المحمولة عن طريق الجلد



طور علماء ألمان «مجساً إلكترونياً» يتم ارتداؤه على الجلد، يحول جسم الإنسان إلى سطح حساس جداً، يمكنه من التحكم في الأجهزة المحمولة وتطبيقاتها. وابتكر العلماء في معهد «ماكس بلانك للمعلومات»، وجامعة «سارلاند» آيسكين e-skin مجساً مطاطياً مصنوعاً من السيليكون يسمح بتوافق حيوي بين الأنسجة الحيوية

والأجهزة الصناعية وبه مجسات حساسة ملتصقة بالجلد، تسمح باستخدام جسم الإنسان في التحكم في الأجهزة المحمولة. وطور العلماء هذه التقنية وأنجحوا منها أشكالاً وأحجاماً متنوعة قابلة للارتداء تناسب مواضع مختلفة من الجسم منها الأصبع والساعد، بل خلف الأذن أيضاً. ويستطيع من يرتدي النماذج التجريبية الحالية أن يجيب عن الاتصالات الهاتفية، ويستمع إلى الموسيقى ويضبط الصوت، كما صمم العلماء لوحة مفاتيح

دوارة لاسلكية تستخدم مع الساعة الذكية. ويقول مارتن فيجل المشارك في تطوير الجهاز الدقيق الناعم المرين إن به إمكانات جديدة للتفاعل مع الأجهزة المحمولة لم تكن واردة مع الأجهزة الحالية. دبي - البيان الصحي

العيادة الذكية لصحة دبي تحذر:

سمنة الأطفال تسبب أمراض القلب والضغط والسكري في عمر مبكر



دبي - البيان الصحي

يعرضهم أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السكري وأمراض القلب في مرحلة مبكرة من العمر. واستعرضت المضاعفات والآثار السلبية المترتبة على سمنة الأطفال، ومنها التسبب في إصابة الطفل بارتفاع ضغط الدم، والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والتعرض للمشاكل الصحية المختلفة في الجهاز التنفسي والجهاز العصبي، وزيادة ضغط الدماغ، وارتفاع نسبة الدهون في الدم، إضافة إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية والجلولة دون ممارسة النشاط البدني. وطالبت بأهمية تكاتف الجهود المشتركة بين مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة والأهالي للتشجيع وتوفير البيئة المناسبة لممارسة النشاط البدني للحد من معدلات السمنة، التي تتزايد بشكل كبير لدى مختلف الفئات العمرية وخاصة المراهقين، والتي تصل نسبتها بين الفئة العمرية من 11-19 سنة إلى 40%، وضمن الفئة العمرية من 5-10 سنوات إلى 20%.

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي، من النسب المتزايدة لمعدلات السمنة لدى الأطفال، التي تصل نسبة الإصابة بها في دولة الإمارات العربية المتحدة إلى حوالي 33%. وأوضحت العيادة أن سمنة الأطفال تسبب أمراض القلب والضغط والسكري في عمر مبكر. وشارك في العيادة الذكية كل من الدكتور صبحي السيد قطب استشاري طب الأطفال بمستشفى دبي، وفاطمة سعيد الخروصي استشارية التغذية العلاجية بمستشفى دبي. وأكدت العيادة الذكية أن أكثر من 90% من سمنة الأطفال تعود أسبابها إلى قلة ممارسة الرياضة والنشاط البدني بشكل عام، والاستهلاك المتزايد للأطعمة غير الصحية والغنية بالسعرات الحرارية، وحوالي 10% من سمنة الأطفال تكون بسبب اختلال في الغدد الصماء أو وجود خلل جيني لدى الطفل. وأشارت إلى إمكانية استمرار معاناة الأطفال من فرط الوزن والسمنة عند الكبر، وهو الأمر الذي قد

ارتباط وثيق بين بدانة الأمهات خلال الحمل وسمنة الأطفال



معرضون للسمنة في عمر المراهقة أكثر بثلاثة أضعاف من الأطفال أبناء الأمهات الرشقات.

ثقافة

ويرى الباحثون أن هذه النتائج يجب أن تستخدم لتثقيف النساء بشأن أهمية نمط الحياة قبل وبعد الحمل، مؤكداً على أهمية الأكل الصحي وممارسة الرياضة ومراقبة الوزن. ويوضح الأطباء بأن الوزن المثالي خلال فترة الحمل يختلف من امرأة إلى أخرى، حيث تبلغ الزيادة المقبولة بالنسبة للمرأة ذات الوزن الطبيعي بين 10 إلى 18 كيلوغراماً.

الطفل وتجعله أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة. وبحسب الدراسة أيضاً، فإن زيادة وزن الأم والطفل بعد الولادة مرتبط بنمط حياة وسلوكيات العائلة الصحية. وأجريت هذه الدراسة على أكثر من 3300 طفل وأمهم. ووفقاً للنتائج التي خلصت إليها، فإن الأطفال الذين يولدون لأمهات بدينات أثناء الحمل يواجهون احتمالاً أكبر بنسبة 20% في زيادة الوزن، كما وجدت الدراسة أن الأطفال الذين يولدون لأمهات بدينات بعد الولادة معرضون لمخاطر زيادة الوزن في المستقبل. كما أن الأطفال الذين يولدون لأمهات اكتسبن وزناً كبيراً خلال الحمل وبعده

دبي - البيان الصحي

أثبتت دراسة هولندية جديدة أن الأمهات اللاتي يكتسبن الكثير من الوزن خلال فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة، يواجهن احتمالاً أكبر من غيرهن لإنجاب أطفال بدناء، كما يزدن من احتمالية معاناة أطفالهن من السمنة المفرطة في سن المراهقة. وتضيف الدراسة الحالية إلى البيانات الجديدة التي تقترح أن زيادة الوزن خلال سنوات ما قبل المدرسة لها نفس أهمية اكتساب الوزن في الطفولة المبكرة في الإصابة بضغط الدم.

دراسة: زيادة الوزن لدى الأطفال مرتبطة بارتفاع ضغط الدم



دبي - البيان الصحي

زئبق، وهو الوحدة المستخدمة في قياس ضغط الدم الانقباضي. وقالت الدكتورة ماندي بيلفورت التي قادت فريق الدراسة وتعمل في مستشفى (بريجهام اند ومين) في بوسطن: «أبرزت الدراسات السابقة أهمية زيادة الوزن السريعة في مرحلة الطفولة المبكرة في تحديد الإصابة بضغط الدم في وقت لاحق». وتضيف الدراسة الحالية إلى البيانات الجديدة التي تقترح أن زيادة الوزن خلال سنوات ما قبل المدرسة لها نفس أهمية اكتساب الوزن في الطفولة المبكرة في الإصابة بضغط الدم.

في الدم. وتعبق الباحثون التغييرات في الوزن والطول لدى 957 طفلاً حتى سن الرابعة ووجدوا أن الأطفال الذين يكتسبون وزناً زائداً بالنسبة لطولهم، كما يتضح من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم لديهم، تزداد مخاطر إصابتهم بضغط الدم المرتفع مقارنة بأقرانهم في سن السادسة إلى العاشرة. وكانت كل زيادة بمقدار درجة واحدة في مؤشر كتلة الدم لدى الأطفال ترتبط بارتفاع يتراوح بين واحد و1.5 ملليمتر

في وقت لاحق، وهو الأمر الذي قد يعرضهم أكثر من غيرهم، لمخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل السكري وأمراض القلب في مرحلة مبكرة من العمر. واستعرضت المضاعفات والآثار السلبية المترتبة على سمنة الأطفال، ومنها التسبب في إصابة الطفل بارتفاع ضغط الدم، والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والتعرض للمشاكل الصحية المختلفة في الجهاز التنفسي والجهاز العصبي، وزيادة ضغط الدماغ، وارتفاع نسبة الدهون في الدم، إضافة إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية والجلولة دون ممارسة النشاط البدني. وطالبت بأهمية تكاتف الجهود المشتركة بين مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة والأهالي للتشجيع وتوفير البيئة المناسبة لممارسة النشاط البدني للحد من معدلات السمنة، التي تتزايد بشكل كبير لدى مختلف الفئات العمرية وخاصة المراهقين، والتي تصل نسبتها بين الفئة العمرية من 11-19 سنة إلى 40%، وضمن الفئة العمرية من 5-10 سنوات إلى 20%.

تطور

فرشاة ذكية لتحسين صحة أسنانك

كشفت شركة «أورال بي» عن فرشاة أسنان ذكية يمكنها معرفة مدى صحة الأسنان وهل تحتاج للعلاج أم أنها على ما يرام. وتعتمد الفرشاة الذكية على أجهزة استشعار الحركة والكاميرا بالجوهر مع تقديم ملاحظات بخصوص طريقة غسل الأسنان ومدى استخدام الفرشاة يوميًا، وكل هذه المعلومات سوف تأتي عبر تطبيق ذكي. كما سيكون هناك حامل لتثبيت الجوال

الذكي من أجل مراقبة الأسنان أثناء استخدام الفرشاة الذكية وإخطار المستخدم عندما تصل لجميع المناطق داخل الفم، وسوف تتم إتاحة الفرشاة الذكية في الأسواق خلال شهر يوليو المقبل.

دبي - البيان الصحي

علوم

عدسة لاصقة تكشف مخاطر تطور «الجلوكوما»

لـ 8 فحوصات لكشف تطوّر المرض لديهم، وبينت الفحوصات أن 20 مريضاً منهم يتطور المرض لديهم بسرعة، و20 مريضاً منهم يتطور لديهم المرض ببطء. ومع تطبيق تقنية الكشف الجديدة، طلب من المرضى ارتداء العدسة اللاصقة لمدة 24 ساعة، لتقوم العدسة بقياس ضغط العين وإرسال إشارات بالبيانات يلتقطها الطبيب بتقنية البلوتوث.

كشفت دراسة جديدة إمكانية استخدام عدسات لاصقة «ذكية» لتحديد أي من مرضى المياه الزرقاء «الجلوكوما» على العين أكثر عرضة لفقدان البصر. وأشرف على أبحاث وتجارب العدسة اللاصقة الجديدة التي تسمى «سينسماد تريجر فيش» البروفيسور جيم دي مورايست أستاذ طب العيون في جامعة كولومبيا. ونشرت نتائج الأبحاث عن هذه التكنولوجيا الجديدة دورية طب العيون. وخلال عامين خضع أكثر من 40 مريضاً



أجهزة روبوتية لصرف الأدوية في دبي

والموازنة المعتمدة للأدوية بالهيئة، والسياسات والإجراءات المعتمدة مقارنة بالمقاييس العالمية.

دبي - البيان الصحي

دليل متخصص

وتوفر لدى الهيئة دليل متخصص للأدوية، ويتم تحديثه بشكل متواصل، وهو يوضح الجوانب المهمة في الشأن الصيدلي، ومنها: عملية إضافة الأدوية التي تم اعتمادها، وحذف الأدوية التي تم إلغاؤها، ومراجعة الفئة العلاجية وشروط الوصف، وتقييم استخدام بعض الأدوية، والاستخدامات الطبية، والجراجات العلاجية، والأصناف المخزنية وأسعارها. وترعى في عملية مطابقة الأدوية المستلمة بالمواصفات المطلوبة الواردة في طلب الشراء مجموعة من المعايير، وهي سلامة المظهر العام للمنتج الدوائي، والاسم العلمي والتجاري، والصيغة الصيدلانية والعيار الدوائي ووحدة التعبئة، والشركة المصنعة وبلد المنشأ، كما تراعى وجود النشرة المرفقة باللغتين العربية والإنجليزية، وتاريخ انتهاء الصلاحية والذي يجب أن لا يقل عن ثلثي مدة صلاحية الدواء، إضافة إلى رقم طلب الشراء والكميات المطلوبة والمستلمة.

تبدأ هيئة الصحة في دبي في غضون الأشهر القليلة القادمة تطبيق أنظمة الصرف الآلي للأدوية في أقسام المرضى الخارجيين والداخليين وأتمتة خدمات الرعاية الصيدلانية، حيث سيتم تطبيق أجهزة آلية إلكترونية (روبوتية) لتحضير الأدوية وصرفها للمرضى والتي تأتي ضمن خطة متكاملة لأتمتة جميع أوجه الإدارة الصيدلانية في الهيئة بما يتماشى مع أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال من جهة ومن جهة أخرى يعزز من فاعلية عمليات الإدارة الدوائية والإنتاجية وضمان سلامة وأمان المرضى. وهناك 3 معايير رئيسية، في مقدمتها سلامة وأمان المرضى، إلى جانب الفعالية السريرية، وفعالية الكلفة، فضلاً عن مجموعة أخرى من المعايير، تضم تصنيف الأدوية إلى أدوية ضرورة وأدوية ليس لها بدائل متوفرة، وتأثير الدواء على المحصلات العلاجية للمرضى ومقارنتها بالأدوية المتوفرة، والاعتمادات العالمية

تطوير رقمي للأطراف الصناعية يتمتع بحاسة اللمس

دبي - البيان الصحي

القائمين على المشروع، زينان باو، إن أهم ميزة في الجهاز البلاستيكي المرن أنه يصدر جملة من النبضات يتجاوب معها الجهاز العصبي. وأضافت: كنا في السابق نضع أجهزة استشعار بلاستيكية، ولكن الإشارات الكهربائية التي تصدر منها لا يفهمها المخ. وتقول البروفيسور باو من جامعة ستانفورد: جهاز الاستشعار، الذي بين أيدينا، موصول بدائرة كهربائية بسيطة، تسمح للجهاز بإصدار نبضات كهربائية، تتواصل مع المخ. وتري أن هذه خطوة أولى على طريق استعمال المواد البلاستيكية في الجلد الاصطناعي للأعضاء البديلة.

طور مهندسون أمريكيون جهاز استشعار للأطراف الصناعية يتفاعل مع اللمس، مثل الجلد تماماً، ويصدر نبضات تتسارع بارتفاع الضغط وتعمل على تنشيط خلايا المخ. واستخدم المهندسون هذه النبضات في تنشيط الخلايا العصبية في قطعة من مخ فأر. ووصفوا الجهاز بأنه أقوى من أي جلد اصطناعي، وأنه سيقدم في تطوير صناعة الأطراف الصناعية البديلة. ونشرت التجربة في مجلة ساينس. وتقول كبيرة

الكمبيوتر اللوحي يؤدي مفاصل الأطفال

أغلب الأسر تسمح لأطفالها بقضاء أكثر من ساعة يومياً مع الكمبيوتر اللوحي

دبي - البيان الصحي

حذر خبراء من أن الأطفال الذين يقضون ساعات طويلة مع الكمبيوتر اللوحي أو الأجهزة المحمولة الأخرى معرضون للإصابة بأمراض مزمنة في الظهر والرقبة. وبينت نتائج الدراسة التي أجراها علماء من جامعة كيرتن الأسترالية أن الطفل يقضي 30 دقيقة في الجلسة الواحدة مع هذه الأجهزة، وأن أغلب الأسر تسمح لأطفالها بقضاء أكثر من ساعة في اليوم مع الكمبيوتر اللوحي، وأن أكثر من 40% من أولياء الأمور اعترفوا بأنهم يسمحون بذلك ليرتاحوا من ضوضاء الأطفال.

وحسب رأي العلماء فإن هذا السلوك

صور الـ 3D خطيرة على الأطفال



ويأتي ذلك بعد دراسة حول انعكاسات مشاهدة الصور ثلاثية الأبعاد على العيون، التي لا تزال في طور النمو.

ووفقاً للوكالة الفرنسية، فإن عملية مشاهدة صورة ثلاثية الأبعاد تتطلب أن تنظر العينان إلى الصور في مكانين مختلفين، قبل أن يترجم المخ ذلك إلى صورة واحدة.

وقالت الوكالة إنه لدى الأطفال، وخصوصاً الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات، فإن الآثار الصحية لهذا التعارض بين حركة العينين، تكون أكثر خطورة.

دبي - البيان الصحي

أوصت منظمة صحية فرنسية بعدم السماح للأطفال الذين تبلغ أعمارهم أقل من 6 سنوات بمشاهدة الصور ثلاثية الأبعاد. وأضافت وكالة الغذاء والسلامة والصحة المهنية والبيئية في فرنسا أنه يجب ألا يسمح للأطفال الذين تصل أعمارهم إلى 13 عاماً أو أقل بمشاهدة هذه الشاشات إلا بدرجة معتدلة.

من جانب الكبار، يترك بصماته على حياة الأطفال مستقبلاً، حيث تظهر لديهم مشاكل في الجهاز العضلي الهيكلي. واشترك في هذه الدراسة 159 طفلاً من عمر 5 سنوات وأكثر و30 طفلاً دون الـ 2 من العمر. وبينت النتائج أن 25% من هؤلاء الأطفال يشاهدون برامج التلفزيون أكثر من نصف ساعة يومياً، أما في عطل نهاية الأسبوع فتتضاعف هذه النسبة.

تحذيرات

وأن 60% من الأطفال يقضون حوالي الساعة مع الكمبيوتر اللوحي أو مع الهواتف المحمولة خلال أيام الأسبوع، وأن ثلثهم يأخذون معهم هذه الأجهزة إلى السرير لمشاهدة بعض مقاطع الفيديو أو للتواصل مع أصدقائهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي. وينصح الخبراء بعدم السماح للطفل بقضاء أكثر من 30 دقيقة مع هذه الأجهزة، وبعدها يجب عليه التحرك. كما أنه في بعض البلدان لا يسمحون للطفل بمشاهدة برامج التلفزيون أكثر من ساعة في اليوم، ويمنعون الأطفال الذين هم دون الثانية من العمر من استخدام الأجهزة الإلكترونية.

15 %

5% إلى 15% من المرضى المقبولين في مستشفيات العناية الفائقة في البلدان المتقدمة يكتسبون عدوى مرتبطة بالرعاية الصحية في أي وقت من الأوقات.

20

خطر اكتساب عدوى المستشفيات في البلدان النامية أعلى بـ 2 إلى 20 ضعفاً

18 %

الإبلاغ عن انتشار العدوى المرتبطة بالمستشفيات في العديد من البلدان في إقليم شرق المتوسط يتراوح بين 12% إلى 18% في العام 2014

ضوابط صارمة في مستشفيات صحة دبي لمحاربة الأمراض المنقولة

لتلافي انتقال أمراض مثل التهاب الكبدى البوابى أو مرض نقص المناعة المكتسبة. وأوضح الدكتور الجسمى أن قسم مكافحة العدوى بمستشفى دبي قام بوضع البروتوكولات التي توضح الخطوات والإجراءات التي يجب اتباعها في حال تعرض أي من المخالطين للمرض سواء كانوا من الأهل أو من الكادر الطبي للعدوى عن طريق حصر عدد الذين تعرضوا لاحتمال العدوى والقيام بالفحوص اللازمة وأيضا إعطاء الأدوية المناسبة التي يمكن أن تقي الأشخاص الإصابة بالأمراض المعدية.

بيئة آمنة

بدورها قالت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة إن المستشفى اعتمد خلال الأعوام السابقة معايير وسياسات وإجراءات للمكافحة والتحكم بالعدوى وذلك لضمان بيئة آمنة وسليمة لكافة المتعاملين سواء من المرضى أو الزائرين أو العاملين في الأقسام، وهو ما ساهم في استمرارية الحصول على الاعتمادية الدولية والتي تعتبر واحدة من أهم معاييرها التحكم ومكافحة العدوى ومن الجدير بالذكر أنه ولغايات المتابعة والإشراف وتعزيز القدرات وتحديد السياسات والإجراءات والمعايير تم تشكيل لجنة خصوصاً لمكافحة العدوى في المستشفى من ذوي الاختصاص تتركز أهم مهامها في ضمان تطبيق السياسات والإجراءات الخاصة بالوقاية ومكافحة العدوى وتقييمها للتأكد من تماشيها مع أفضل المعايير العالمية وتشرف على برنامج مكافحة العدوى في المستشفى وتتابع بصفة دورية كل مؤشرات الأداء لضمان استيفائها للمستهدفات والمستندة إلى أعلى المعايير العالمية.



■ عبد الرحمن الجسمي

وارتداء الكمامات الواقية في حال الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي وارتداء القفازات والرداء الواقي للجسم والوجه والعينين في حال الأمراض التي تنتقل عن طريق اللمس المباشر أو غير المباشر أو عن طريق الدم والإفرازات الجسدية المختلفة لئلا يتأكد من المرض المعدى فإذا تأكد التشخيص يتم استكمال علاج المريض تحت إجراءات العزل وإذا ثبت عدم وجود المرض المعدى يتم رفع إجراءات العزل.

متابعة دورية

وأضافت: هناك متابعة دورية للمؤشرات وضمان مواءمتها مشيرة إلى أن المستشفى يقوم بإجراءات وقائية من أهمها رفع درجة الوعي لكافة المتعاملين من خلال نشرات توعوية ولقاءات دورية بالإضافة إلى تعزيز قدرات العاملين من خلال دورات تدريبية ومحاضرات توعوية لكافة مستويات الكادر العامل في المستشفى كما وأن هناك إجراءات خصوصاً بالبنية التحتية ووسائل التعقيم وتوزيع المطهرات والمعقمات في كل مناحي المستشفى كما ويتم تطعيم الكوادر العاملة وتحصينهم ضد الأمراض المعدية الأكثر خطورة مع الأخذ بعين الاعتبار اعتماد إجراءات عالية المستوى للحجر الصحي وتقديم الرعاية الصحية العالية الكفاءة للمصابين وإجراءات وقائية لكافة المخالطين، وهذه الأمور بمجملها انعكست وبصورة إيجابية على مؤشرات أداء المستشفى في هذا المجال والتي ساهمت في انخفاض معدل الإصابة بالالتهاب الرئوي المصاحب لجهاز التنفس الاصطناعي بالكبار والصغار وكذلك معدل الإصابة بالعدوى في حالات نقل الدم والتهابات المجاري البولية والمصاحبة للحالات الجراحية.

إشارات تحذيرية

وأضاف في حال عزل المريض في غرفة مستقلة توضع إشارات توضيحية للزائرين تفرح لهم الإجراءات الاحتياطات المطلوب اتباعها قبل الدخول إلى غرفة المريض مع التركيز الدائم على ضرورة غسل وتطهير اليدين قبل وبعد أي تلامس مع المريض أو المنطقة المحيطة به ويتم أيضا التركيز على التقليل من عدد الزائرين لأن التزامن دائما يعد من أسباب انتشار الأمراض المعدية.

عدوى الدم

وأما عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم فيقول: هناك إجراءات واضحة ومشددة للتعامل مع الأشياء الحادة والإبر المستعملة



■ منى تهلك

وتقول المنظمة إن إقليم شرق المتوسط بمنظمة الصحة العالمية لديه واحد من أعلى تواترات العدوى المرتبطة بالمستشفيات في العالم؛ حيث تم الإبلاغ عن انتشار للعدوى المرتبطة بالمستشفيات في العديد من البلدان في الإقليم بما يتراوح من 12% إلى 18% في العام 2014 كما أن عبء الأمراض المعدية السارية بين العاملين في الرعاية الصحية مرتفع إلى حد كبير في الإقليم، نتيجة ممارسات الرعاية الصحية غير المأمونة. وعلى الرغم من أن نسبة كبيرة من حالات العدوى والوفيات تعزى إلى العدوى المرتبطة بالمستشفيات والتي يمكن الوقاية منها وأن التدخلات المنخفضة التكلفة الخاصة بالوقاية من العدوى ومكافحتها متوفرة، فإن التقدم في هذا الميدان لا يزال بطيئاً.

ويقول الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات في هيئة الصحة في دبي إن العدوى المصاحبة لتقديم خدمات الرعاية الصحية تعد إحدى أهم المخاطر التي تواجه تقديم الخدمة ومن هنا أولت هيئة الصحة سياسة مكافحة العدوى في المستشفيات أولوية عالية من خلال اتخاذ عدة إجراءات وسياسات ضمن أفضل الممارسات والمعايير العالمية. وأضاف إن العدوى يمكن أن يتعرض لها كل المتعاملين مع المنشأة وتحكمها عدة عوامل من أهمها ارتفاع معدل مرضى كبار السن والإصابة بالأمراض المزمنة، وارتفاع المصابين بأمراض نقص المناعة، ومن هنا اعتمدت الهيئة خطة منهجية للمكافحة والتحكم بالعدوى استندت إلى عدة محاور أهمها تقييم المخاطر والتحكم بها، ووضع السياسات والإجراءات لمنع انتشارها وتوفير البنية التحتية بما يضمن توفير الأمان للإجراءات التي تحظى بظهور عالية والتركيز على نشر وتعميم السياسات

المعايير الدولية

ويؤكد الدكتور عبد الرحمن الجسمي المدير التنفيذي لمستشفى دبي أن المستشفى بأقسامه المختلفة يتعامل مع الأمراض المعدية طبقاً للمعايير الدولية المتعارف عليها ومن المتعارف عليه أن الأمراض المعدية يمكن أن تنتقل من المريض أو حامل المرض إلى الآخرين سواء كانوا من الأهل والأصدقاء المخالطين أو من الكادر الطبي المعالج بطرق متعددة منها التلامس المباشر أو غير المباشر أو عن طريق الجهاز التنفسي أو عن طريق الدم والإفرازات الجسدية المختلفة.

خطة متكاملة

وأوضح الدكتور الجسمي أن قسم مكافحة انتشار العدوى بمستشفى دبي وضع خطة متكاملة للتعامل مع الأمراض المعدية بطريقة تضمن احتواء المرض ومنع انتشاره للآخرين فعند الشك في وجود مرض معد يتم تطبيق الإجراءات الاحترازية الاستباقية كالعزل

اليوم العالمي لغسل الأيدي يكرس ثقافة الوقاية

لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

الغياب المرضي عند الطلبة، كما بينت الدراسات الطبية أن تطبيق مسألة غسل الأيدي في المستشفيات لا سيما بعد المضادات الحيوية. يشار إلى أن اليد تسمح للميكروبات بالاستيطان بها، وأن هناك 5 ملايين ميكروب على الأقل تعيش على يد كل إنسان، بحيث تستطيع العديد من الميكروبات العيش عليهما لساعات، بالإضافة إلى اختباء الملايين منها تحت الخواتم، والأساور وساعات اليد، مضيفاً إن الأيدي المبللة تنشر الميكروبات بنسبة تصل إلى ألف ضعف الأيدي الجافة.

درجات حرارة

كما إن استخدام الماء الجاري الدافئ في غسل الأيدي يعطي نتائج أفضل، فالماء الساخن عند 45 درجة مئوية، يزيل الشحوم وبالتالي الميكروبات، مع تفضيل الصابون السائل ولمدة 20 ثانية على الأقل، أما في حال غياب الصابون فيفضل غسل الأيدي بالكحول.

حالات

وأوضح أن عدد مرات غسل اليدين يختلف من شخص لآخر؛ فهناك أشخاص يغسلون أيديهم 20 مرة في اليوم، وهناك حالات أو ضرورات تستوجب غسل اليدين يجب تعليمها لدى الأطفال خصوصاً، وهي قبل تناول الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام، وبعد اللعب، وبعد العطس أو السعال أو بعد مصافحة شخص مريض بالزكام أو بمرض معد إذا كان لا بد من مصافحته. وأكد أهمية غسل اليدين لدى شريحة الأطباء قبل فحص المريض وبعد فحصه، فهناك مستشفيات عالمية تقوم بمراقبة أطبائها في مسألة غسل الأيدي، كما إن تطبيق عادة غسل الأيدي في المستشفيات أصبحت من بين المتطلبات الأساسية لمنح الترخيص الدولي لهذه المستشفيات. ويذكر الدكتور أحمد بن كلبان أنه لوحظ بأن المدارس التي طبقت فيها عادة غسل الأيدي انخفض لديها معدل



للأهل حول كيفية الغسل الصحيح للأيدي، إذ تجب أن يتم غسل الأيدي بالتمرير بين الأصابع، وتنظيف الأظافر مع الحرص على ذلك اليدين بالصابون

غسل الأيدي يعتبر ثقافة عامة، وليس أمراً طبيياً وحسب، ففي أوروبا وأميركا برامج تعليمية لغسل الأيدي تعطي للتلاميذ في الفصول الدراسية وكذلك

في هيئة الصحة على أهمية غسل اليدين، وذلك لمنع انتقال عدوى الأمراض المعدية لا سيما أمراض الجهاز التنفسي كالسعال، مؤكداً أن موضوع

أقرت منظمة الصحة العالمية يوم الـ 15 من أكتوبر من كل عام يوماً عالمياً لغسل اليدين، تحت من خلاله دول العالم ومؤسساتها الطبية والتعليمية على تكريس ثقافة غسل الأيدي، كإجراء وقائي يمكنه إنقاذ حياة ملايين الأطفال سنوياً، إذ تعد اليد من أكثر الأعضاء استخداماً لدى الإنسان، وهي البوابة التي يستقبل الجسد من خلالها الفيروسات والبكتيريا، لذلك فإن الاهتمام بنظافتها والعناية بها يمكنه وقاية كل أجزاء الجسم.

ويعتبر غسل اليدين بالصابون أكثر الطرق فعالية وأقلها تكلفة لمنع الإسهال ومرض ذات الرئة، وهما المرضان المسؤولان وحدهما عن وفاة نحو 5,3 ملايين طفل سنوياً، حيث يقدر أن غسل اليدين يستطيع تخفيض نسبة وفيات الأطفال الناجمة عن الإسهال بمعدل النصف. ويشدد الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات

4

تم تحديد 4 أنواع من الجراثيم المسؤولة عن عدوى المستشفيات وتم ترتيبها حسب الأهمية والانتشار إلى: البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات

1

تكلفة تشخيص وعلاج والعناية بمرضى عدوى المستشفيات في الولايات المتحدة الأميركية يتجاوز المليار دولار سنوياً

72

تعرف عدوى المستشفيات بأنها عدوى أو إلتان يكتسبه المريض بعد دخوله إلى المستشفى ولا يظهر إلا بعد 72 ساعة أو أكثر من دخوله إليه

الإجراءات والاحترازية الوقائية لتجنب العدوى

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: أسيل الخليبي

تعد العدوى في المستشفيات من أخطر أنواع العدوى، خاصة لمرضى الأمراض المزمنة أو الأمراض التي تسبب بضعف المناعة للكبار والصغار. ولا يقتصر تأثير العدوى عليهم بل يطال العاملين في المستشفى من أطباء، وممرضين، وموظفي الخدمات وفنيي المختبرات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.



احتياطات احترازية إضافية

- احتياطات تجاه انتقال العدوى بواسطة الرذاذ التنفسي
- احتياطات الاحتكاك المباشر
- احتياطات تجاه العدوى الهوائية
- استعمال الكمامة عالية الجودة من نوع (N95)
- وضع المريض في غرفة سائلة الضغط
- تتخذ هذه الاحتياطات عندما يكون المريض معدياً (ناقلًا للمرض)
- الأفراد في عمر أكبر من 12 عاماً تستمر هذه الاحتياطات من وقت التنويم وحتى 7 أيام بعد اختفاء الحمى
- الأطفال في عمر 12 سنة أو أقل: تستمر هذه الاحتياطات من وقت التنويم حتى 21 يوماً بعد اختفاء الحمى

طرق نقل العدوى



المطهرات المستعملة

- هيبوكلوريت الصوديوم 1%: تطهير المواد الملوثة بدم وإفرازات المريض
- الكلوورين 70% تطهير دورات المياه والحمامات
- الكحول 70% تطهير الأواني المعدنية وأسطح الطاولة

إجراءات عند الخروج من غرفة المريض

- نزع المريول أولاً ووضع في المكان المخصص لذلك
- غسل الأيدي جيداً بمحلول مطهر
- نزع الكمامة مع الحرص على عدم لمس مقدمتها
- مغادرة غرفة الملابس
- نزع الكفوف
- نزع غطاء الرأس والنظارة
- غسل الأيدي مرة أخرى بمحلول مطهر
- غسل الأيدي مرة أخيرة خارج غرفة الملابس

احتياطات تقلل من فرص انتشار العدوى

- عزل المريض في غرفة وحده
- في حالة عدم إمكانية ذلك يوضع المريض بالمرض نفسه في غرفة كبيرة مع وضع فواصل بين كل سرير وآخر
- التأكد من اتخاذ كل الاحتياطات اللازمة للحماية الشخصية (الملابس الواقية) عند الدخول إلى غرفة المريض
- الحد من تحركات المريض داخل المستشفى وعند الضرورة أن يلبس الملابس الواقية
- يجب على الكوادر الصحية التي تتعامل مع المريض اتخاذ كل إجراءات السلامة الشخصية (لبس الملابس الواقية)

الفئات التي يجب عليها ارتداء الملابس الواقية

- كل العاملين الصحيين الذين يتعاملون مباشرة مع المريض (الأطباء، الممرضات، العاملين بالأشعة، المعالجين الطبيعيين)
- الكوادر المساعدة (عمال النظافة، عمال المغسلة)
- العاملون في المختبر والذين يتداولون عينات المريض
- أسرة المريض وزائروه

مصادر العدوى

- العدوى الموجودة في البيئة المحيطة بالمريض كالهواء، الماء والأطعمة المحضرة داخل المطبخ الخاص بالمستشفى
- العدوى التي تؤثر في الأشخاص الزائرين للمريض
- الأجهزة الطبية التي تلامس جسم المريض أو يتم إدخالها في أعضائه كأنبوب التنفس، أنبوب التغذية أو البول
- عدوى تنتقل من مريض إلى مريض من خلال العاملين في المستشفى في حال عدم اتباع قواعد النظافة والتعقيم اللازمة
- العدوى التي يُصاب بها المريض نفسه

الاحتياطات المعيارية

- غسل الأيدي بأي مطهر أو بالماء والصابون
- استعمال الملابس الواقية (PPE) عند التعامل مع العينات المخبرية والإفرازات الأخرى
- الكفوف، الكمامة عالية الحماية (N95) أو الجراحية، مريول ذو أكمام طويلة، وغطاء الرأس ونظارة للعين
- الحرص عند التعامل مع أدوات ومهمات المريض الواقية من طعنات الإبر والأدوات الجراحية
- نظافة البيئة المحيطة والتخلص الآمن من الفضلات

مستلزمات الحماية الشخصية: (PPE)

- الكمامة (N95)
- القفاز والمريول
- غطاء الرأس
- نظارة لحماية العينين والحداء الطويل

مرضى معرضون أكثر للعدوى

- المرضى الخاضعون للعمليات الجراحية
- المرضى المعتمدون على القنطرة، وخاصة البولية
- المرضى المصابون بالالتهاب الرئوي
- المرضى من الفئات العمرية الصغيرة أو الكبيرة
- المرضى المصابون بالأمراض المزمنة أو الأمراض المناعية
- المرضى الخاضعون للعلاج الكيميائي لعلاج الأورام الخبيثة

برامج مكافحة العدوى في المستشفيات

- يُمنع أي طبيب أو ممرض من لمس المريض دون غسل اليدين بالطريقة الصحيحة
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 ثانية من الداخل والخارج وما بين الأصابع
- استخدام المناديل الورقية لتنشيفها
- غسل اليدين بالجل الكحولي
- لا يجوز استخدام الجل الكحولي إذا كانت الأيدي غير نظيفة أو مُمْتَلَة.
- لبس القفازات (الكفوف الطبية) بعد غسل اليدين، وخاصة إذا كان الطبيب أو الممرضة بحاجة إلى فحص المريض في مناطق داخل الجسم أو مناطق الجروح

خواص

البصل.. ينظف ويجدد خلايا الدماغ

إضافة إلى أنه يقاوم الأحياء الدقيقة المسببة للأمراض، فهو يجدد خلايا الدماغ ويقاوم سرطان الثدي. وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج إيجابي لدى الإنسان. دبي - البيان الصحي

أثبت العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور الملكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسين الذاكرة وإلى تغييرات عاطفية إيجابية. وعرفت فوائد البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والمعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان. ودرس الخبراء الفرنسيون واليابانيون بالتفصيل خواص البصل واكتشفوا أنه

تفرد

التين.. فوائد علاجية وصحية

موقع «بانكهوفر جيزوندهايتس تيس» الألماني، ورغم أنه غني بمواد سكرية كالجلكوز والفركتوز، إلا أن هذه الجزيئات مرتبطة بالمواد المعدنية وبالتالي فهي لا تضر بالألياف كما يفعل السكر الأبيض. ونظراً لغنى التين بالمغنيسيوم، فهو يساعد في تقليل الضغط العصبي وتقوية القلب والدورة الدموية. وينصح الخبراء بمزيد من عصير البرتقال مع التين المعصور كمشروب صحي يساعد في التخلص من نوبات الضغط العصبي والتوتر. دبي - البيان الصحي

يعتبر التين من أقدم الفواكه التي استخدمت في العلاج إذ يقول المؤرخون إن أهمية التين كمادة علاجية للعديد من الأمراض عُرفت في مصر سنة 1500 قبل الميلاد. ويحتوي التين على الكثير من المواد المفيدة للجسم على رأسها المغنيسيوم والمواد التي تعزز عمل الإنزيمات المحفزة للهضم. ويحتوي التين على ألياف غذائية علاوة على خليط متوازن من 11 من أنواع الفيتامينات و 14 من المواد المعدنية و 14 من الأحماض الأمينية، وفقاً لتقرير نشره



مضادات الأكسدة



كثيراً ما نسمع عن مضادات الأكسدة، فما هي مضادات الأكسدة؟ وهل لها أهمية للجسم أم لا؟ وما أهميتها ودورها؟ ومن أين نستطيع الحصول عليها؟

كما نعلم جميعاً أن الجسم يقوم بالعديد من العمليات الحيوية، ومنها عملية الأيض، ويستخدم فيها الأكسجين، ولكن في المقابل ينتج عنها نواتج ضارة بالجسم، من بين هذه النواتج هي جزيئات (أكسجين نشط) واسمها الشوارد الحرة أو الذرات الطليقة، حيث يقوم الجسم بإنتاج كميات كبيرة جداً منها يومياً، كما تنتج أيضاً من خلال التعرض للشمس وكثرة الدهون في الطعام، وكذلك عند تناول الأطعمة المقلية باستخدام درجات حرارة عالية، وهذه تتفاعل مع الحمض النووي والمكونات الخلوية بشكل عام وتسبب له عمليات أكسدة تكون سبباً في تدمير هذه الخلايا، مما ينتج عنه أمراض عديدة.

فماذا يفعل الجسم أمام ذلك، هل سيعترك الشوارد الحرة تدمره؟

بالطبع لا.. لهذا لا بد من وجود ميكانيكية لمنع هذه الشوارد الحرة من القيام بأكسدة المكونات الخلوية للجسم حتى تحميه، وذلك من خلال طريقتين رئيسيتين:

أولاً: إنزيمات معينة في الجسم تعمل على منع التفاعلات المؤدية لأكسدة الخلايا.

ثانياً: الاستعانة بمضادات الأكسدة، وهي مواد لها قدرة كبيرة على التفاعل مع هذه الشوارد الحرة.

أهمية مضادات الأكسدة؟

لها دور فاعل في الوقاية من أمراض عديدة مثل الجلطات وارتفاع ضغط الدم والأمراض الخبيثة وأمراض الشيخوخة وحتى التجاعيد، والأهم كمضادات للجدور الحرة التي تسبب السرطانات.

لقد ثبت لبعض مضادات الأكسدة أنها منافس

رئيس للتأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية التي تؤدي إلى سرطانات الجلد، كما أنها تقوي استقلاب خلايا الشبكية في العين وتخفف نسبة الجلطات القلبية والدماغية، وتقوي الخلايا المناعية في الجسم، وبالتالي تخفف نسبة العدوى من الأمراض الفيروسية والجراثومية، وخاصة لدى الأطفال وكبار السن. أين توجد وكيف تتناولها؟

مضادات الأكسدة منها طبيعي ومنها صناعي، حيث توجد الطبيعية منها في الخضار والفواكه وبالطبع لا تسبب أضراراً.. ولكن مضادات الأكسدة المصنعة دوائياً لا يجب الإفراط فيها ويجب أن تكون تحت إشراف الطبيب. وربما فإن فئات خاصة من المرضى كمرضى القلب، ونقص المناعة أو المعرضين للأشعة فوق البنفسجية أو المعرضين للشيخوخة المبكرة،

والتدخين لفترات طويلة، ربما يستفيدون من عقارات مضادات الأكسدة... وتحت إشراف طبيب.

أما الإنسان العادي فلا حاجة له بها، فقط عليه تناول الخضار والفواكه، فسيكون لها تأثير فعال على حيوية خلاياه وعلى الدم والبشرة أيضاً. أنواع مضادات الأكسدة والأغذية التي تحتوي عليها:



سامية خالد عثمانة

- فيتامين (أ) والكاروتين: يوجد في الجزر بشكل رئيس والبروكلي والبطاطا والطماطم والكانتالوب.
- فيتامين (سي): يوجد في الفراولة، الجوافة، البرتقال الليمون، والخضروات الورقية، الفلفل الحلو.
- فيتامين (هـ): يوجد في أنواع كثيرة من الحبوب والبقوليات والخضروات الورقية إضافة إلى المكسرات وزيت بذرة القمح والقرطم (الصفير) والذرة وفول الصويا. كما يوجد أيضاً في المانجو والبروكلي.
- السيلينيوم: يوجد في الأسماك والقشريات واللحوم الحمراء والبيض والبيض.
- الليكوبين: يوجد في البطيخ، وأوراق الكرنب، والطماطم والجوافة والمشمش، والجريب فروت وردي اللون والبرتقال.
- الفلافونويد: يوجد في العنب الأحمر أو الأسود، والتوت الأزرق، والشوكولاته والشاي الأخضر.

أخصائية تغذية سريرية بمستشفى دبي

مضادات حيوية طبيعية في متناول يدك

فضلاً عن أنه يحتوي على مواد مضادة للالتهابات. ويفضل خصائصه المضادة للالتهابات يمكن أن يكون الكركم مفيداً في علاج الكثير من الأمراض مثل الربو ونزلات البرد والأنفلونزا.

زيت الأوريغانو

يساعد زيت الأوريغانو على قتل البكتيريا المسببة للأمراض دون التأثير على البكتيريا المفيدة، فضلاً عن خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والتي تجعل منه منافساً قوياً للمضادات الحيوية غير الطبيعية.

القرنفل

يعد القرنفل من بين المضادات الحيوية الطبيعية المفيدة، فضلاً عن أنه يملك خصائص تساعد على تسكين الألم، وترجع أهمية القرنفل إلى مركب الأوجينول.

الكركم

للكركم فوائد طبية استخدمها الصينيون والهنود في العلاج منذ مئات السنين، فهو يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والمواد المضادة للفيروسات والجراثيم والفطريات

دبي - البيان الصحي

يعود استخدام الثوم في علاج الالتهابات إلى آلاف السنين، واستخدمه القدماء في علاج مرض الطاعون. فالثوم فيه مركبات قادرة على حماية الجسم ضد البكتيريا الضارة وإزالتها فضلاً عن أنه غني بمضادات الأكسدة الطبيعية القادرة على طرد الجذور الحرة وتقوي الجهاز المناعي، وتعد مادة الأليسين هي الأكثر أهمية في الثوم لمكافحة البكتيريا الضارة.



قشرة الطماطم تحوي مادة مهمة تقي من الأمراض

يخسر هذه الفيتامينات المهمة، كما ذكر مركز «ايد» لمعلومات المستهلك.

مضاد التأكسد

وينتمي الليكوبين إلى عائلة الكاروتين ويعمل مضاداً للتأكسد ويحمي خلايا الجسم، إضافة إلى مساهمته في علاج الكوليستيرول السيئ LDL. ويمكن لليكوبين خفض نسبة الكوليستيرول في الدم ويسهم في الوقاية من سرطان البروستاتا.

ويوجد الليكوبين أيضاً في البطيخ والفاكهة والخضار الحمراء، مثل الجزر الأحمر والفلفل الأحمر، لكن الطماطم هي الفاكهة الأغنى بالطبيعة بالليكوبين. ويمكن تناول الطماطم المشوية أو المقلية أو حسائها، ولا خوف من فقدان قشرة الطماطم لليكوبين، إذا بقي الليكوبين محافظاً على فوائده حتى مع قلي أو شوي الطماطم.

والطماطم بكاملها مفيدة للجسم، ولا يقتصر الأمر على القشرة فقط. وتتميز بأنها خالية من السعرات الحرارية، إذ يشكل الماء نحو 90% منها، إضافة إلى ذلك فإن الطماطم غنية بفيتامين «سي» والكالسيوم والألياف الغذائية.



يمكن لليكوبين خفض نسبة الكوليستيرول في الدم

دبي - البيان الصحي

قشرة الطماطم، كما قشر التفاح، مليئة بالفوائد والفيتامينات للجسم، وتقي من الكثير من الأمراض، وتجنب الجسم حتى أخطار الأمراض القلبية. كل ذلك بسبب مادة عجيبه تحتويها القشرة.

ولا تعمل مادة ليكوبين على إعطاء الطماطم اللون الأحمر فحسب، بل تزود الطماطم بالكثير من الفيتامينات، وتعطي الجسم الكثير من الفوائد الصحية. ومن يأكل الطماطم دون القشر

أشياء لا تعرفها عن البطيخ

دبي - البيان الصحي

اشتهر أكل البطيخ في فصل الصيف، بسبب تأثيره المنعش على الجسم. وتتمتع هذه الفاكهة الصيفية بفوائد لجميع أفراد الأسرة. يقى تناول البطيخ من الأمراض السرطانية، وأهمها سرطان البروستات، لأنه غني بمضادات الأكسدة، وأهمها الليكوبين، المعروف بحمارة الشوارد المؤذية لخلايا الجسم والمسببة للسرطان. ويرتبط الليكوبين، بتقوية العظام ووقايتها من الترقق. وللحفاظ على أعلى نسبة من مضادات الأكسدة في البطيخ، يجب المحافظة عليه ضمن حرارة الغرفة.

ويعد البطيخ من بين المصادر الغنية بفيتامين «سي» الذي يقوي المناعة والنشاط الذهني ويساعد في الشفاء من الإصابات، ما يجعله الفاكهة المثالية للأطفال. ويُعتبر البطيخ فاكهة رائعة لصحة العينين بسبب احتوائه

على فيتامين «أي». والبطيخ معروف بحمارة شباب البشرة ووقايتها من التجاعيد، بسبب مضادات الأكسدة التي تحارب العناصر المسببة لشيخوخة الخلايا، وفيتامين «سي» المسؤول عن بناء الكولاجين في البشرة، ما يمنع ظهور التجاعيد، ولعصير البطيخ أهمية أيضاً، فقد أثبتت البحوث أنه يساعد في شفاء التشنجات وآلام العضلات التي تسببها

التمارين الرياضية القاسية، وقد تبين أن الرياضيين الذين تناولوا نصف لتر من عصير البطيخ قبل تدريباتهم الرياضية شعروا بتشنج أقل في العضلات، وانخفض معدل دقات القلب لديهم.

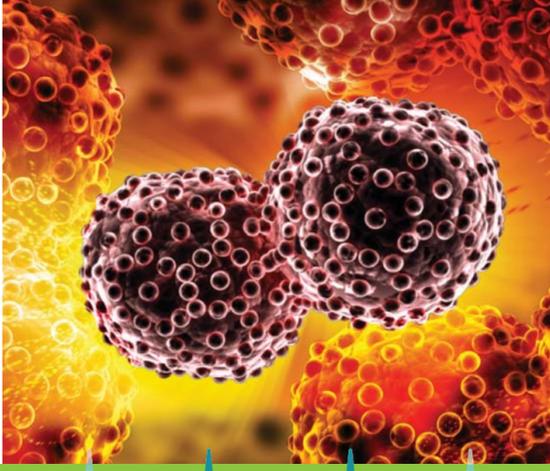
بشكل عام، يرتبط تناول البطيخ بتحسن وظائف القلب والشرايين وتقليل ضغط الدم. ويحتوي قشر البطيخ على مادة السيترولان التي تحسن من وظائف الشرايين وتخفف ضغط الدم.

ابتكار

عقار جديد لعلاج التهاب الكبد الوبائي الأول والرابع

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية على اعتماد عقار Zepatier الجديد لعلاج فيروس التهاب الكبد الوبائي من النوعين الأول والرابع، عن طريق الفم دون الحاجة لاستخدام حقن الانترفيرون. وأثبتت التجارب السريرية التي أجريت على 1373 مريضاً يعانون من التهاب الكبد الوبائي المزمن من الجيل الأول والرابع مع وبدون تليف في الكبد، سلامة وفعالية عقار "زيباتير" باستخدام ريبافيرين أو من دونه.

وتلقى المشاركون في التجربة العقار عن طريق الفم مع أو بدون ريبافيرين مرة واحدة يومياً لمدة ما بين 12 و16 أسبوعاً، وتراوحت معدلات الشفاء ما بين 94-97 % لمرضى النمط الجيني الأول و100-97 % لمرضى النمط الجيني الرابع. وبنافس بذلك عقار "زيباتير" الجديد عقاري هاروفني Harvoni وفايكيرا باك Viekira Pak، في قدرتهما على علاج المريض بدون إنترفيرون. دبي - البيان الصحي



أمل عقار بيولوجي لسرطان الدم

جون ميلن إن العقار الجديد يعد أول دواء متطور في العالم لعلاج سرطان الدم، حيث حقق نسبة شفاء تراوحت بين 70 إلى 90 % دون آثار جانبية. وأضاف: يتميز العلاج الجديد بطريقة عمله على الخلايا المصابة، حيث يهاجم الخلايا السرطانية دون بقية الخلايا، وهي طريقة لم تستخدم من قبل، الأمر الذي حد من أعراضه الجانبية، مشيراً إلى أن العقار حاصل على شهادة الانفراد من منظمة الغذاء العالمية. دبي - البيان الصحي

كشفت شركة أميركية متخصصة في صناعة الدواء، عن إنتاج عقار بيولوجي لسرطان الدم بنسبة نجاح تصل إلى 90%. وأعلنت شركة «أبفي» الدوائية، أن العقار الجديد الذي يحمل اسم (إيمبليستاي) اجتاز بنجاح اختبارات المعهد الوطني للحوث البيولوجية في العاصمة الأيرلندية دبلن، والذي يعد أحد أهم المختبرات في أوروبا، وأفادت بأنه من المقرر طرحه للمرضى العام المقبل. وقال مدير التدريب في المعهد الدكتور

علماء يقترحون من التوصل إلى أوعية دموية اصطناعية

المجال باستخدام لوحة مشققة توضع فيها الخلايا الجذعية، ونجحت هذه الخلايا في التعرف على الشقوق وتمثلت معها طولياً في نفس اتجاهها. ويقول البروفيسور روبرت لانجر الذي قاد فريق الأبحاث إن هذا البحث يوفر طريقة جديدة لخلق أنظمة دقيقة للغاية «تأمل أن توفر ذات يوم طريقة مبتكرة لصنع أنسجة داخل الجسم البشري».

ويعتزم الفريق حالياً صنع أنابيب شعرية يمكن زرعها داخل الحيوانات لمعرفة ما إذا كانت ستعمل بشكل صحيح. ويقول البروفيسور جوليان شودوري، وهو باحث في هندسة الأنسجة في جامعة باث، إن عدم القدرة على خلق أوعية دموية دقيقة في المختبرات كان يعد إحدى العقبات الرئيسية التي تقف في وجه التوصل إلى خلق أعضاء بديلة خارج الجسم البشري.

دبي - البيان الصحي

اقترح العلماء خطوة أخرى نحو التوصل إلى استنباط أوعية دموية اصطناعية دقيقة بعد أن تمكنوا من استخراج أنابيب دقيقة للغاية من خلايا جذعية داخل أحد المختبرات. وتمكن فريق من العلماء في معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا من الحصول على خلايا لصنع أنابيب دقيقة على لوحة مشققة، وهم يعتزمون حالياً صنع شعيرات دموية يمكن تجربتها على الحيوانات، واعتبر باحث بريطاني أن إنتاج أوعية دموية في المختبر أحد أكبر إنجازات طب تجديد الخلايا.

العلماء نجحوا بالفعل بصنع أوعية دموية أوسع لكن إنتاج شعيرات دموية دقيقة تنقل الدم إلى خلايا وأعضاء أخرى يعد أمراً أكثر صعوبة. ويقول العلماء الأميركيون إنهم تمكنوا من تحقيق تقدم في هذا

حظر استخدام أجهزة تسمير البشرة



الإصابة بسرطان الجلد على المراهقين ومن هم في مرحلة العشرينيات من العمر خصوصاً النساء. وكشفت الدراسات الطبية الحديثة، أن أجهزة التسمير، والتي تستخدم في الأساس الأشعة فوق البنفسجية كمصدر للتسمير، تؤدي وفقاً لحالات مرصودة إلى الإصابة بأمراض جلدية خطيرة. وقد أطلقت منظمة الصحة العالمية WHO تحذيراً من استخدام تلك الأجهزة، ووصفتها بالمسبب الرئيسي لبعض أمراض المناعة وظهور التجاعيد والإصابة المباشرة بسرطان الجلد.

الجلدية AAD، أن من يستخدمون أجهزة تسمير البشرة يرتفع لديهم خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تصل إلى 59%. وفي إطار مقترحها أبدت إدارة الغذاء والدواء أيضاً رغبة في أن يوقع مستخدمو أجهزة تسمير البشرة على استمارات موافقة ما يؤكد أنهم يعون الأضرار المرتبطة باستخدام تلك الأجهزة. وجاء هذا الاقتراح بعد سنوات من التحذيرات التي أطلقها أطباء الأمراض الجلدية الذين دعوا إلى اتخاذ إجراءات ضد أجهزة تسمير البشرة، مع التأكيد على تزايد خطر

دبي - البيان الصحي

قالت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA، إنها تقترح فرض حظر على استخدام أجهزة تسمير البشرة، على من هم دون سن 18 عاماً. وبحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية فإن هذا الاقتراح يهدف إلى الحد من نسبة الإصابة بمرض سرطان الجلد الذي ربط الأطباء الإصابة به بهذه الأجهزة المصدرة لإشعاعات ضارة. وكشفت الأكاديمية الأميركية للأمراض

استخدام الأفيون مسكناً للأطفال



عقار أوكسيكودون. والعقار المصرح به للأطفال هو عبارة عن رقعة لاصقة تحتوي على مادة فنتانيل المشنقة أيضاً من الأفيون، لتساعد على تسكين الألم، وقد استخدم هذا العلاج مسبقاً في علاج البالغين الذين يعانون من آلام على مدار اليوم، وقد خضع للعديد من التطوير عبر السنوات في إطار مكافحة الأدوية القابلة للإدمان بالولايات المتحدة الأميركية، كما تم سحب التركيبة الأصلية لعقار أوكسيكودون التي تم تصديقها منذ عشرين عاماً لاحتمالات أن تكون مسببة للإدمان.

دبي - البيان الصحي

صدقت إدارة الغذاء والدواء الأميركية FDA على استخدام مسكنات الألم أوكسيكودون المشنق من الأفيون للأطفال والمراهقين من سن 11 حتى 16 عاماً في حالة عدم تأثير أجسامهم بأنواع المسكنات الأخرى، بشرط أن يكون الطفل قادراً على تحمل جرعة 20 ملغ من مادة أوكسيكودون، وهي المادة الفعالة في

يشترط مقدرة الطفل على تحمل 20 ملغ من الأوكسيكودون



سوار ذكي يوقظ الوالدين عند ارتفاع حرارة الطفل

قراءات على شكل جدول أو رسم بياني. ويحتفل أن يعرض هذا السوار «الذكي» في الأسواق قبل نهاية العام، ليس فقط في روسيا، بل وفي الأسواق العالمية. وينوي المبتكرون الاستمرار في هذا المجال وابتكار جهاز لقياس معدل ضربات القلب والتحكم وتحليل عمل الجهاز التنفسي وإبلاغ ذوي المريض بذلك.

عرض

العديد من الأطفال، وخاصة الصغار منهم في الليل، إضافة إلى أن هذه العملية تتم ليلاً، حيث ترتفع درجة حرارة الطفل المريض، وتكون أصعب بكثير.

نتائج

وحسب قول الشركة المنتجة، يمكن لهذا السوار «الذكي» أن يقوم بوظيفة التنبيه، مما يساعد في تقليص الوقت اللازم لقياس درجة الحرارة، وكذلك تحليل نتائج عدة

دبي - البيان الصحي

سوار ذكي جديد ابتكره علماء نوفوسيبيرسك في روسيا، وهو عبارة عن محرار يثبت على راس الطفل، وفي حال ارتفاع درجة حرارته يرسل إشارة إلى هاتف الوالدين بواسطة البلوتوث. ويشير الخبراء إلى أن المبتكرين أخذوا بعين الاعتبار صعوبة قياس درجة حرارة

تحليل نتائج عدة قراءات على شكل جدول أو رسم بياني

الصبر يطيل العمر



وجدت دراسة جديدة أن الصبر ليس مجرد فضيلة، بل يمكنه أيضاً أن يساعد على إطالة العمر، حيث بينت بحوث علمية أن الحمض النووي (DNA) يهرم بسرعة أكبر لدى الأشخاص قليلي الصبر. ووجدت البحوث أن النساء بشكل خاص أكثر عرضة لتأثير فقدان الصبر في الأحماض النووية للجسم. وقدم هذا الاكتشاف باحثون في سنغافورة، قاموا بتطبيق اختباراتهم على أكثر من 1000 طالب، لمعرفة مدى تأثير

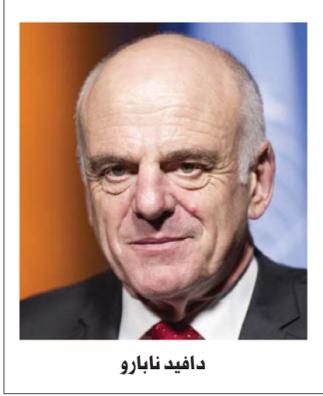
الصبر في عمر الأحماض النووية في أجسامهم، وشمل هذا الاختبار إعطاء المشتركين إمكانية الحصول على هدية 100 دولار في اليوم التالي للاختبار أو الانتظار مدة شهر للحصول على مبلغ أكبر. وتم سؤال المشتركين في الاختبار عن قيمة المبلغ الذي يتوقعونه لقاء الانتظار شهراً كاملاً، وكلما زادت قيمة المبلغ الذي توقعه كل شخص، قل صبره عنه لدى باقي زملائه.

ثم حصل الباحثون على عينات من دم المشاركين، لفحص الحمض النووي لكل منهم، وركزت البحوث على الهياكل الصغيرة الموجودة في الأحماض النووية التي تسمى «التيلوميرات»، وهي القبعات البيولوجية التي توجد في نهايات الكروموسومات لحماية الحمض النووي من التلف. ومعلوم أنه كلما تقدم البشر في السن، صارت التيلوميرات أقصر وأقصر، ما يؤدي إلى أن تلحق بعض الأضرار بالحمض

النووي، وهو ما يرفع احتمال الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في السن. وقد أظهرت هذه الأبحاث أن هناك صلة واضحة بين التيلوميرات القصيرة ونفاد الصبر، فوجد العلماء أن الأشخاص الذين يعانون من نفاد الصبر بسرعة، يزيد لديهم معدل قصر التيلوميرات.

المصدر: ديلي ميل

«إيبولا».. الأمس واليوم

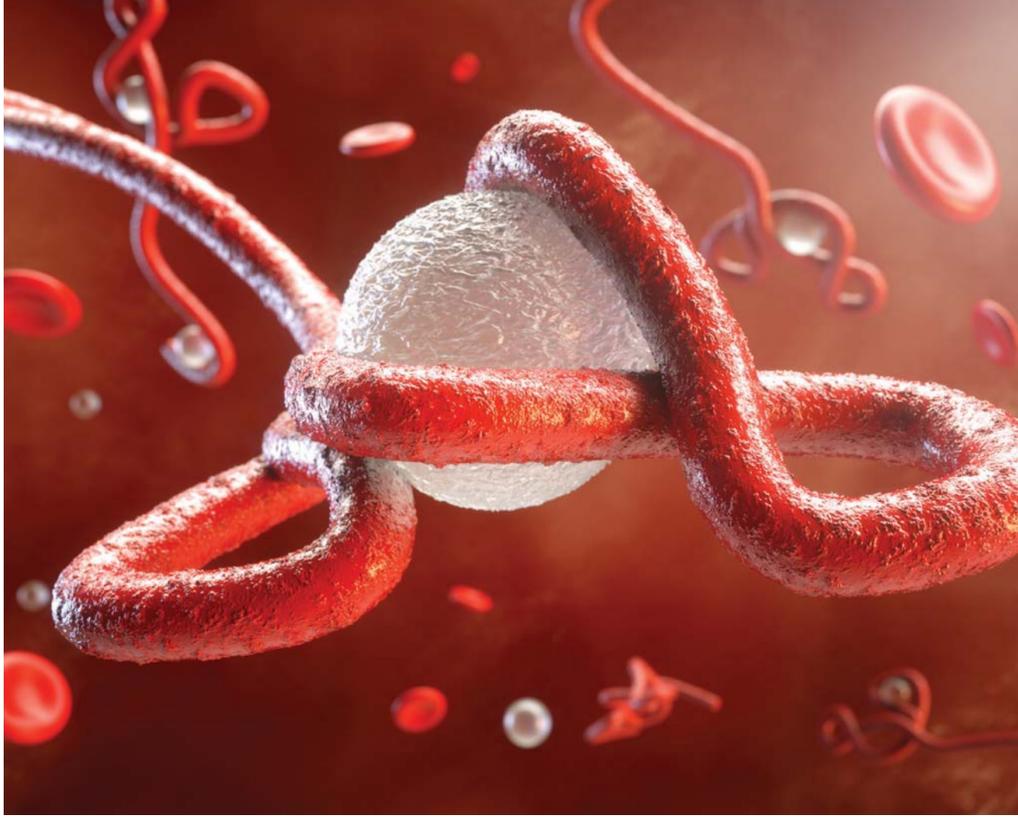


دافيد نابارو

أرى الحكومات والجهات الدولية المستجيبة والأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية تملؤها الثقة بالفعل الآن في أنها تستطيع التعامل مع كل ما تواجهه، أياً كان، وتستطيع التحكم فيه بسرعة وبشكل جيد. فانا أرى هذه الثقة الذاتية والاطمئنان، وهما أمران ليسا مهمين فيما يتعلق بالإيبولا فقط، ولكننا مهمان لمستقبل الأمن الصحي أيضاً.

إن العالم أخذ في الاختلاف بسبب فاشية الإيبولا، فهو يكتسب ثقة أكبر، ويطمئن أكثر فأكثر، ويزداد قدرة على ضمان عافية كل مواطنيه.

المبعوث الخاص للأمين العام للأمم المتحدة بشأن «إيبولا»
المصدر - منظمة الصحة العالمية



عندما بدأت هذه المهمة كنت أدرك أننا في خضم فاشية مرض ذات أبعاد ضخمة. فعدد من كانوا يصابون بالمرض كان يتضاعف كل ثلاثة أسابيع، وكانت المرافق تتحمل فوق طاقتها تماماً، وكانت المجتمعات المحلية يائسة وكان زعماء البلدان المتضررة يتساءلون عما إذا كان العالم قد نسيتهم.

وتوقفت رحلات الطيران عن السفر إلى تلك البلدان. وكانت المستشفيات تغلق، لأن العاملين الصحيين عاجزون عن التوجه إليها. وامتلات وحدات علاج «إيبولا» عن آخرها، وقد كنتم بالفعل وحدات علاج الإيبولا ورأيتم الناس يحضرون إليها ويصرفون منها لعدم وجود أماكن للعلاج. وكانت المشارح ممتلئة بعدد من الجثث يفوق سعتها. وأحياناً كان من يلفظون أنفاسهم الأخيرة يُتركون في أماكنهم بعد الموت، لأن عدد الموتى زاد تماماً على القدرة على دفنهم. وكان هناك شعور لا باليأس فحسب، بل بالخذلان أيضاً.

مشاركة كاملة

«شهدت، على مدى شهور، كيف استجاب العالم للأزمة. فقد تحول العالم أساساً من عدم التصديق إلى القلق ثم العمل فالمشاركة الكاملة. وأصبحت فاشية الإيبولا الشغل الشاغل لكثير من الناس. وشهدنا، خلال شهور، أعداد الحالات التي بدأت في الانخفاض، وهذا أساساً بفضل الناس الذين أمسكوا بمقاييد أمورهم وامتلكوا الاستجابة. إن المشكلة لم تُحل بعد بصورة كاملة، ولكنني

سكري الحمل..

من هنا تزداد الخطورة

المرتبطة بالهضم في حالات غثيان أو قيء أو إسهال أو إمساك ولدى الرجال، يمكن أن تؤدي إلى خلل في الانتصاب.

أوعية دموية

تلف الكلى أو اعتلال الكلية حيث تحتوي الكلى على مجموعات من ملايين الأوعية الدموية الدقيقة «الكيبيات» التي ترشح الفضلات من الدم، وقد يتسبب داء السكري في تدمير هذا الجهاز الترشيحي الحساس، وقد يؤدي الضرر الشديد إلى الفشل الكلوي أو أمراض الكلى غير القابلة للعلاج من المرحلة الأخيرة، والتي تتطلب غسيلاً كلوياً أو زراعة الكلى.

اعتلال البصر أو اعتلال الشبكية، حيث يمكن لداء السكري تدمير الأوعية الدموية لشبكة العين، وهو ما يحتمل أن يؤدي إلى العمى، ويزيد أيضاً داء السكري من خطورة الإصابة بحالات بصرية خطيرة أخرى، مثل المياه البيضاء والمياه الزرقاء.

إصابة خطيرة

ومن مضاعفات مرض السكري إصابة القدم حيث تؤدي الأعصاب التالفة في القدم أو ضعف تدفق الدم إليها إلى زيادة خطورة الإصابة بمضاعفات مختلفة في القدم، وفي حالة إهمال العلاج، يمكن أن تتسبب حالات القطع والبثور في الإصابة الخطيرة، والتي لا تشفى شفاءً حسناً غالباً، وقد تتطلب هذه العدوى في نهاية الأمر بتر إصبع القدم أو القدم أو الساق.

ويتسبب مرض السكري بالعديد من الأمراض الجلدية، حيث يجعل المصاب به أكثر عرضة لمشاكلات الجلد، والتي تتضمن العدوى البكتيرية والجرثومية، كما يؤدي لضعف السمع حيث تنتشر الإصابة بمشاكلات السمع بين المرضى المصابين بداء السكري.

مضاعفات سكري الحمل

يلد معظم النساء المصابات بداء سكري الحمل أطفالاً أصحاء، ومع ذلك، يمكن أن يؤدي إهمال ضبط مستويات سكر الدم أو علاج أعراض ذلك إلى حدوث مشكلات لأم وللطفل، ويمكن أن تلحق المضاعفات بالطفل نتيجة سكري الحمل، والتي تتضمن:

فرط النمو حيث يمكن أن يعبر الجلوكوز الزائد المشيمة؛ مما يحفز بنكرياس الجنين لإفراز المزيد من الأنسولين. ويمكن أن يتسبب هذا في نمو الجنين ليصبح ضخماً جداً، ويترجح أن يتطلب الأطفال كبير الحجم الولادة بإجراء عملية قيصرية.

ومن مضاعفات سكري الحمل انخفاض سكر الدم، حيث إنه في بعض الأحيان، يصاب الأطفال الرضع المولودون لأمهات مصابات بسكري الحمل بانخفاض سكر الدم بعد فترة قصيرة من الولادة بسبب ارتفاع إنتاجهم من الأنسولين، ولكن يمكن أن تساعد التغذية السريعة وأحياناً حقن محلول الجلوكوز عبر الوريد في إعادة مستوى السكر في دم الرضيع إلى المستوى الطبيعي.

ومن المضاعفات أيضاً الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة، حيث يواجه الأطفال الرضع المولودون لأمهات مصابات بداء سكري الحمل مخاطر أكبر للإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني، ومن المضاعفات الخطيرة لسكري الحمل الوفاة، حيث يمكن أن يؤدي سكري الحمل إذا لم يتم علاجه إلى وفاة الجنين إما قبل الولادة أو بعدها بفترة قصيرة.

خاص - البيان الصحي

يمكن أن تصاب أي امرأة حامل بسكري الحمل، لكن بعض النساء أكثر عرضة من غيرهن لخطر الإصابة به، وتتضمن عوامل الخطورة لداء سكري الحمل ما يلي:

العمر حيث ترتفع خطورة الإصابة لدى النساء الأكبر من 25 عاماً، وهناك التاريخ العائلي أو الشخصي حيث يزداد خطر الإصابة بسكري الحمل إذا كانت المرأة الحامل تعاني من مقدمات السكري، وهو من بوادر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، أو إذا كان أحد أفراد العائلة مثل أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع الثاني. وترتفع خطورة الإصابة إذا أصيبت المرأة بسكري الحمل خلال حمل سابق، أو إذا ولدت طفلاً كبير الحجم، أو إذا ولدت الجنين ميتاً دون سبب واضح. وهناك عامل الوزن حيث تؤدي زيادة الوزن إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بسكري الحمل.

ومن عوامل حدوث سكري الحمل العرق حيث إنه ولأسباب غير معروفة، تكون النساء السوداوات وذوات الأصول الإسبانية والأمريكيات من أصل هندي أو آسيوي أكثر عرضة للإصابة بداء سكري الحمل.

المضاعفات

تحدث المضاعفات طويلة الأمد لداء السكري تدريجياً، وكلما طالت مدة الإصابة به وكلما انخفضت السيطرة على سكر الدم، زادت خطورة المضاعفات وبنهاية الأمر، قد تكون مضاعفات داء السكري مسببة للإعاقة أو تصبح مميتة. وقد تتضمن المضاعفات المحتملة ما يلي:

أمراض القلب والأوعية الدموية حيث يزيد داء السكري بشكل كبير من خطورة الإصابة بمشاكلات القلب والأوعية المختلفة، بما في ذلك مرض الشريان التاجي مع ألم الصدر «الذبحة الصدرية»، والأزمة القلبية، والسكتة الدماغية، وضيق الشرايين، وفي حالة الإصابة بداء السكري تزداد خطورة الإصابة بمرض القلب أو السكتة الدماغية.

تلف الأعصاب

تلف الأعصاب أو الاعتلال العصبي حيث يمكن للسكر الزائد أن يصيب جدران الأوعية الدموية الدقيقة الشعيرات الدموية والتي تغذي الأعصاب، خصوصاً في القدمين. ويمكن أن ينتج عن هذا حدوث وخز أو خدر أو حرقنة أو ألم يبدأ عادة في أطراف أصابع القدم أو أصابع اليد، ثم ينتشر تدريجياً لأعلى.

وفي حالة إهمال علاج الحالة، يمكن أن يفقد المريض إحساس الشعور كاملاً بالأطراف المصابة، وقد يتسبب تلف الأعصاب



صحة دبي تطلق الدورة الثالثة لمبادرة «أنجز أكثر»



وتجذير الثقافة الصحية لدى أفراد المجتمع، لتجنب الإصابة بالكثير من الأمراض وتفاذي مضاعفاتها السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام. دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي الأسبوع الماضي الدورة الرابعة من مبادرة «أنجز أكثر» التي تنظمها إدارة التغذية السريرية بالهيئة بهدف نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية المتوازنة لدى الرياضيين من خلال تزويد ممارسي الرياضة من مختلف الأعمار بالثقافة الغذائية الصحية المتوازنة ليكونوا أكثر إنجازاً في ممارسة الرياضة. وتأتي هذه المبادرة التي ستستمر على مدار ثلاثة أشهر ضمن استراتيجية الهيئة في تعزيز الجانب الوقائي وغرس



الموارد البشرية تنظم جلسة عصف ذهني موسعة



وامتدت المناقشات لبحث أهمية الابتكار والإبداع في تقديم الخدمات الطبية، والشراكة مع القطاع الخاص، إلى جانب العديد من الموضوعات الخاصة بالتنمية البشرية واستقطاب الكفاءات، وحضر الجلسة العديد من قيادات الهيئة ومسؤوليها، وشارك فيها جميع المختصين والموظفين المعنيين.

دبي - البيان الصحي

نظمت إدارة الموارد البشرية في هيئة الصحة بدبي جلسة عصف ذهني موسعة، ارتكزت على مناقشة مجمل التحديات المتصلة بالكادر الطبي البشري والكادر التمريضي والمساعد،

مناقشة تحديات الكادر الطبي والتمريضي

متحف نوبل للطب وجهة الأطباء والمتخصصين



وقال معالي القطامي إن المتحف فرصة مهمة، وجدير بالزيارة من قبل الأطباء والمتخصصين، وحتى طلبة المدارس والجامعات، للتعرف عن قرب إلى كيفية تحول الفكرة والبحث إلى اكتشاف، في إشارة من معاليه إلى نماذج المحاكاة التي يتضمنها المتحف والتي تخص العديد من الاكتشافات والاختراعات الطبية على مر التاريخ.

فعاليات دورته الثانية مؤخراً في مدينة دبي للطفل، تجاوز بمضمونه وأهدافه الصورة النمطية للمتاحف، ولاسيما أنه يركز على أحد أهم العلوم وهي العلوم الطبية، كما يعكس في سرده التاريخي العلمي مجموعة الوقائع المهمة المتصلة بالعصر الذهبي للعلماء العرب والمسلمين، ممن أثروا الحضارة البشرية بابتكاراتهم واكتشافاتهم.

دبي - البيان الصحي

تفقد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، متحف نوبل الذي تنظمه مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، بالتعاون مع مؤسسة نوبل العالمية، والذي انطلقت

صحة دبي تحتضن أسر موظفيها في يوم العائلة



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

دبي - البيان الصحي

شارك معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة، المدير العام لهيئة الصحة بدبي، في فعاليات اليوم العائلي الذي نظمتها الهيئة للعاملين فيها، بهدف توثيق أواصر العلاقة بين المنتسبين للهيئة كافة، وفتح المجال للتواصل الاجتماعي، بما يعزز روح الفريق الواحد داخل بيئة العمل، ويرفع من مستوى الأداء، ويعد هذا اليوم الذي ضم أسر مسؤولي الهيئة والعاملين فيها على اختلاف مستوياتهم الوظيفية، هو الأول من نوعه في الهيئة، وقد شهد العديد من الفعاليات والأنشطة الترفيهية والثقافية والتراثية، الأمر الذي ترك آثاراً إيجابية واسعة في نفوس المشاركين.



