

الكزبرة والشبت والحلبة
لخفض حرارة الأطفال

«08»

منظار جديد لسبر
الأمعاء الدقيقة

«05»

يوم إضافي في الرحم
يعزز نمو دماغ الطفل

«12»



www.albayan.ae

تأخر الإنجاب يُعزز السلوك الإيجابي للأطفال

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأمهات الأكبر سناً يكنّ أقل ميلاً لمعاينة أو توبيخ أبنائهن، وهو ما ينعكس إيجاباً على سلوك وتصرفات أبنائهن، فيكونون أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات السلوكية والاجتماعية.

وبحسب الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة آرهُوس بالدنمارك، فإن الأمهات الأكبر سناً غالباً ما يتمتعن بعلاقات زوجية أكثر استقراراً، ويكنّ أكثر تعليماً، وتكون حالتهم المادية أفضل عموماً.

ويقول المعد الرئيسي للدراسة ديون سومير، الأستاذ بجامعة آرهُوس الدنماركية: «من المعلوم لدينا مسبقاً أن الشخص يصبح أكثر مرونة من الناحية السلوكية والذهنية مع تقدمه في السن، كما يصبح أكثر تسامحاً مع الأشخاص الذين يسببون التصرف، وأكثر قدرة على التحكم بوظائفه».

وخلال الدراسة، قام الباحثون بمعاينة بيانات عشوائية من مجموعة مكونة من 4700 أم دنماركية، وأظهرت النتائج أن المعدل الوسطي للحمل عند النساء في عام 2015 كان 31 سنة، ما يعني أن معظم الأطفال الدنماركيين مولودون لأمهات تجاوزن الـ30 من العمر.

دبي - البيان الصحي

تقنية حديثة تسهل رسم الخرائط الجينية

نجح علماء في تطوير تقنية حديثة تُسهّل عملية رسم الخرائط الجينية «فك الشيفرات الوراثية» للكائنات الحية وتُقلل من تكلفتها. وعرض العلماء التقنية الجديدة من خلال فك شيفرة الحمض النووي DNA للبعوض الناقل لفيروس زيكا.

وبحسب الباحثين، استغرق مشروع رسم خريطة الجينوم البشري 10 سنوات بتكلفة وصلت إلى 4 مليارات دولار، إلا أن التقنية الحديثة ثلاثية الأبعاد يمكنها القيام بنفس العمل في بضعة أسابيع بتكلفة تقل عن 10 آلاف دولار.

وتعمل التقنية الحديثة على تحديد تتابع الصبغيات (الكروموزومات) عن طريق دراسة كيفية انثناء الصبغي في نواة الخلية، ويمكن تطبيق هذه التقنية على أي نسج حي، سواء كان بشراً أو حيواناً أو نباتاً.

ويقول المعد المساعد للدراسة الدكتور أفيفا بريسر، اختصاصي طب الأطفال بمستشفى تكساس للأطفال: «كثيراً ما نواجه أطباء حالات مرضى تتوقع جازمين أنهم يحملون طفرة وراثية ما، دون أن نعرف ما هي هذه الطفرة الوراثية. وبالتالي فنحن بحاجة إلى تقنيات جديدة قادرة على رسم كامل الخريطة الجينية للمريض».

دبي - البيان الصحي

بدء تطبيق غرامات التأمين الصحي في دبي

بدأت هيئة الصحة بدبي، اعتباراً من يوم أمس، تطبيق قرار المجلس التنفيذي رقم «7» لسنة 2016 الذي أصدره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، بشأن اعتماد الرسوم والغرامات الخاصة بتأخير التسجيل بالضمان الصحي في إمارة دبي، وذلك تنفيذاً لأحكام القانون رقم «11» لسنة 2013 بشأن الضمان الصحي بدبي.

100

ألف درهم غرامة توقف شركة التأمين أو إدارة المطالبات عن ممارسة نشاطها قبل موافقة الهيئة

150

ألف درهم غرامة عدم إعلان شركة التأمين مرتين عن إلغاء التصريح

50

ألف درهم مخالفة في حال:

- مزاوله أنشطة الضمان الصحي دون تصريح
- عدم التزام شركة التأمين بشروط التصريح
- تقديم معلومات غير صحيحة للحصول على التصريح
- عدم تمكن شركة التأمين المستفيد من الحصول على حقوقه
- تحايل مقدم الخدمة على منظومة الضمان الصحي
- عدم التقيد بأليات المطالبات المالية
- امتناع شركة التأمين عن إصدار وثيقة الضمان الصحي دون عذر مقبول

تضاعف قيمة الغرامة على شركة التأمين في حال تكرار المخالفة نفسها خلال العام الواحد بما لا يزيد على 500 ألف درهم

الجهات المنوط بهما
استيفاء الرسوم والغرامات

سلطة مدينة دبي
الطبية «المنشآت»
الصحية داخل المدينة»
هيئة الصحة
في دبي

5000

درهم غرامة في حال:

- عدم التزام مقدم الخدمة الصحية بشروط التصريح
- إساءة المستفيد استخدام بطاقة الضمان الصحي
- عدم إخطار الهيئة بأي تجاوزات يرتكبها أحد أطراف منظومة الضمان الصحي
- عدم توفير شركة التأمين الكادر الفني لممارسة نشاطها
- حصول المستفيد على منافع بطرق غير شرعية
- امتناع شركة التأمين عن إصدار بطاقة الضمان الصحي دون عذر مقبول

البيان الصحي

10

آلاف درهم غرامة في حال:

- عدم التزام وسيط التأمين وشركة إدارة المطالبات بشروط التصريح
- عدم المحافظة على خصوصية وسرية بيانات المستفيد
- تحصيل صاحب العمل المستفيد كلاً أو جزءاً من تكلفة إشراكه في الضمان الصحي
- عدم تقيد شركة التأمين بالأسعار المعتمدة من الهيئة لوثائق التأمين الصحي
- تقديم خدمات للمستفيد مخالفة لوثيقة الضمان الصحي

20

ألف درهم غرامة في حال:

- تقديم بيانات مالية غير صحيحة
- عدم سداد قيمة المنافع الصحية
- عدم تسجيل تفاصيل وثيقة الضمان الصحي لدى الهيئة
- عدم التقيد بنموذج وثيقة الضمان الصحي المعتمد
- عدم التقيد بأحكام وشروط وثيقة التأمين
- تلاعب مقدم الخدمة بالسجلات والكشوف المالية

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: أسيل الخليلي

القطامي يبحث التعاون مع مستشفيات «هيومانيتز» العالمية

دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن افتتاح الهيئة على المؤسسات الصحية داخل الدولة وخارجها، يعد جزءاً رئيساً من منهجية العمل وسياسات التطوير التي تستند في ركائزها إلى تبادل الخبرات والتجارب الناجحة، ونقل المعرفة، ولاسيما مع المؤسسات الصحية المتقدمة عالمياً.

جاء ذلك بمناسبة الزيارة الرسمية التي قام بها معاليه مؤخراً، لمستشفى «هيومانيتز» في ميلان بإيطاليا، والتي رافقه فيها عبدالله الشامسي قنصل عام دولة الإمارات في إيطاليا، ووفد الهيئة الطبي الذي ضم الدكتورة علياء المزروعى المدير التنفيذي لمستشفى راشد والدكتور فيصل بدري والدكتور عبدالله أستاذي والدكتور بلال اليافاوي.

وخلال الزيارة بحث معالي القطامي والدكتور جورجيو فيراري المدير التنفيذي لمجموعة مستشفيات «هيومانيتز»، أوجه التعاون المشترك بين مستشفى راشد ومستشفى «هيومانيتز»، وخاصة في مجالات التدريب والبحوث الطبية



وتبادل الخبرات، حيث يعد مستشفى «هيومانيتز»، أحد أهم الصروح الطبية والعلمية المميزة في أوروبا، وأحد المؤسسات الصحية الرائدة في مجال الخدمات الطبية والتعليمية التي توفرها من خلال كلية الطب وكلية التمريض ومراكز الأبحاث التابعة للمستشفى.

وقال القطامي: إن التقدم الكبير الذي أحرزته مستشفيات هيئة الصحة بدبي وخاصة مستشفى راشد على الصعيد الدولي، جعلها نقطة جذب مهمة للعديد من المستشفيات العالمية، التي تبادر بفتح قنوات للتواصل وتبادل الخبرات والرؤى العلمية مع مستشفيات الهيئة.

وذكر معاليه أن مستشفيات صحة دبي لها بصمتها المميزة في العديد من التخصصات، وأن ما شهده مستشفى راشد على وجه التحديد من تطورات وطفرة متلاحقة على مستوى أقسام الطوارئ والعناية المركزة والجراحات المتخصصة والعمليات الكبرى الدقيقة، جعل المستشفى في مصاف المؤسسات الصحية العالمية، من بينها مستشفيات تابعة للجامعات والأكاديميات ومراكز الأبحاث المرموقة.

«صحة دبي» تطلق أول شبكة بيانية للأطفال الخدج



■ محمود الحليق

واستعراض الأقران والمنشورات. وأشار إلى أن عدد الأطفال الخدج الذين دخلوا قسم العناية المركزة العام الماضي بلغ 980 مولوداً، 25% منهم تقل أوزانهم عن كيلو ونصف .دبي - البيان الصحي

وأشار الحليق إلى أن الهدف من إطلاق شبكة دبي البيانية للأطفال الخدج تقديم تقارير إحصائية شاملة فريدة من نوعها، بناء على بيانات أقسام العناية المركزة للأطفال، المشاركة في الشبكة لاستخدامها في المقارنة المعيارية، وإدارة الجودة (رصد مؤشرات الأداء الرئيسية)، وتحسين رعاية المرضى والسلامة في حال مشاريع تحسين الجودة (المشاريع ذات الأثر السريع)، والتدقيق الداخلي وبحث

لطيفة للولادة والأطفال: «إن شبكة دبي البيانية للأطفال الخدج، ستعمل على توفير كل البيانات المتعلقة بالأطفال الخدج، في جميع مستشفيات الدولة»، لافتاً إلى الانتهاء من كل الإجراءات اللوجستية والتقنية لإطلاق المشروع، ومشيراً إلى أن الهيئة تنسق حالياً مع إدارة التنظيم الصحي والدائرة القانونية وأقنية المعلومات وقسم الإحصاء، استعداداً لإطلاق المشروع في القريب العاجل.

الاستراتيجي، لتلبية المتطلبات المستقبلية للتوسعات والاحتياجات المتعلقة بالرعاية الصحية النوعية والمتخصصة بالأطفال حديثي الولادة والخدج والمعالجين في أقسام العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة والخدج، ومتابعة ومراقبة أداء أقسام العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة والخدج المختلفة. وقال الدكتور محمود الحليق، استشاري ورئيس قسم الأطفال الخدج بمستشفى

يستعد مستشفى لطيفة للنساء والولادة لإطلاق شبكة دبي البيانية للأطفال الخدج، تضم كل المستشفيات الحكومية والخاصة، وذلك كأول شبكة من نوعها على مستوى المنطقة، ضمن مساعيها الرامية إلى توفير قاعدة بيانات موحدة على مستوى الدولة في مجال طب الأطفال حديثي الولادة، لاستخدامها من قبل الجهات الصحية المعنية، بهدف إصدار وتوفير التقارير الإحصائية المتخصصة والتخطيط

مستشفى راشد يعالج حرارياً أزمات الربو الحادة

■ دبي - البيان الصحي

في إطار استراتيجيتها الرامية لاستخدام أحدث وأفضل الطرق العلاجية لمختلف الأمراض، بدأ مستشفى راشد باستخدام تقنية متطورة جداً يطلق عليها العلاج الحراري لعلاج الحالات الشديدة التي تعاني من الربو الحاد. وقال الدكتور بسام محبوب استشاري ورئيس قسم الأمراض الصدرية: استخدمت التقنية في حالة واحدة لغاية الآن، وأعطت نتائج إيجابية جيدة في التخلص من الربو الحاد.

■ فوائد

وقال الدكتور بسام إن علاج الشعب الهوائية بالحرارة، يعد أول طريقة علاج لا تشمل عقاقير، خلال العملية التي تمت عبر إدخال منظار داخل الشعب الهوائية للمريض، حيث يتم تسخين الرئة إلى درجة حرارة معينة بما يكفي لارتخاء وتقليص العضلات المساء في الشعب الهوائية التي تتضخم خلال أزمة الربو وتعيق التنفس، لافتاً إلى أن الشعب الهوائية لا تتعرض للانضغاط بعد العملية. وأشار إلى أن الباحثين في كلية الطب بجامعة واشنطن اكتشفوا أن أزمات الربو انخفضت لدى المرضى الذين خضعوا للعلاج بهذه الطريقة، عند مقارنتهم بمجموعة معيارية، بمقدار الثلث، وقلت زيارتهم لغرفة الطوارئ بنسبة 84%، وانخفض عدد أيام غيابهم عن العمل أو الدراسة بنسبة 66%. وأفاد: حتى هذه اللحظة يعتبر العلاج الحراري من أفضل الطرق المتاحة لمرضى الربو الحاد الذين لا يستطيعون السيطرة على المرض بالعقاقير المعتادة.

وقال: إن نسبة الإصابة بالربو في الدولة تصل إلى 13%، في حين تصل نسبة الإصابة بأمراض الحساسية 15%، لافتاً إلى أن هناك أسباباً عدة للإصابة بالربو، منها العوامل الوراثية والتلوث وعوادم السيارات، كما أن تربية الحيوانات الأليفة في المنازل، قد يكون سبباً لإصابة الأطفال بالربو والحساسية، وأشار إلى أن العيادات الخارجية استقبلت 4489 حالة عام 2015.

■ كلفة عالية

وقال الدكتور بسام: العيب الوحيد في التقنية



■ بسام محبوب

الجديدة هو الكلفة العالية، حيث إنها لا تغطي من قبل شركات التأمين وبالتالي، يضطر الكثيرون ممن يحتاجون إلى إجرائها للاستغناء عنها، علماً أن حالات الربو في الدولة تشكل نسبة 13% من الأمراض الصدرية.

وأشار إلى أن قسم الأمراض الصدرية في مستشفى راشد كان أول من قام بزراعة الصمام داخل الرئة على مستوى الشرق الأوسط ودول

آسيا وأفريقيا، حيث قام بإجراء عمليتين بواسطة المنظار لمرضى كانا يعانين من فشل رئوي تكلتاً بالنجاح. وقال الدكتور محبوب: إن المرضى كانا يعانين من تضخم مزمن في الرئة وضيق تنفس وفشل رئوي بسبب التدخين، وحالتهم الصحية لا يمكن معالجتها باستخدام الأدوية، الأمر الذي كان يستدعي التدخل الطبي العاجل لتفادي المضاعفات السلبية لمثل هذه الحالات، والتي قد تؤدي إلى الوفاة، لافتاً إلى أن الأشخاص المدخنين معرضون للتضخم الرئوي بصورة تعادل عشرة أضعاف غير المدخنين.

■ دعم مستمر

وأثنى الدكتور محبوب على الدعم المستمر الذي تقدمه هيئة الصحة وإدارة مستشفى راشد لتطوير قسم الأمراض الصدرية، والارتقاء بمستوى ونوعية الخدمات التي يقدمها للمرضى من مختلف إمارات الدولة، لافتاً إلى التعاون القائم بين كل العاملين في القسم، وحرصهم على العمل بروح الفريق الواحد لتحقيق المزيد من الإنجازات الطبية. وأكد الدكتور محبوب أن مستشفى راشد يعد أول مؤسسة صحية تقوم بتطبيق هذه التقنية

■ التدخين

وحذر الدكتور محبوب من التزايد الملحوظ في نسبة المدخنين على مستوى الدولة، والتي تتجاوز 22%، كما تصل نسبة أمراض الرئة المزمنة إلى 4% وهي نسب مرشحة للزيادة بشكل كبير، الأمر الذي بات يتطلب تكثيف الجهود وتعاون كل الجهات المعنية لنشر الوعي الصحي الآثار السلبية للتدخين.

4%

أمراض الرئة المزمنة

13%

الإصابة بالربو في الدولة

15%

الإصابة بأمراض الحساسية

84%

ساهم في تقليل العلاج الحراري من زيارات المرضى للطوارئ

65%

ساهم في التقليل من عدد أيام الغياب

22%

نسبة المدخنين على مستوى الدولة

100 عملية تبديل مفصل في مستشفى راشد في 2016



■ دبي - البيان الصحي

التقنيات التي يتم استخدامها في قسم العظام من أحدث التقنيات العالمية

قال الدكتور بلال اليافاوي، استشاري ورئيس قسم العظام في مستشفى راشد: «إن القسم أجرى العام الماضي 100 عملية تبديل مفصل، منها لمرضى بلغ من العمر 93 عاماً بنسبة نجاح تجاوزت 95%».

وقال اليافاوي: «إن التقنيات التي يتم استخدامها في قسم العظام من أحدث التقنيات العالمية، ومنها جهاز ملاحية يعتبر الأحدث في العالم، ولا تملكه سوى بعض المراكز المتخصصة في ألمانيا، مع جهاز كمبيوتر خاص يساعد الأطباء على إجراء جراحات استبدال المفاصل بدرجة عالية من الدقة، حيث إن أنظمة الحاسوب المساعدة تمكن الجراحين من رؤية المفصل بشكل ثلاثي الأبعاد، ومن خلال هذه الصورة يتمكن الجراح من قياس الأطوال والزوايا وعمل خطة لإجراء الجراحة في العظم، والنظر إلى تكوين وشكل العظم لمعرفة أنسب وضعية للمفصل الجديد». وأشار اليافاوي إلى أن أنظمة الكمبيوتر المساعدة تعمل مثل جهاز الملاحية في السيارة، مما يمكنك من وضع العلامات والخطوط الرئيسية لمكان وحجم العظم المقطوع لجعل الركبة أو المفصل في وضعه الملائم، لافتاً إلى أن جهاز الملاحية والأجهزة المساعدة الكمبيوتر والأنظمة الإرشادية تمكن الجراحين من إجراء هذه العمليات بدقة أعلى من السابق. وقال: «إن مستشفى راشد يقدم باقة علاجية متكاملة لتبديل المفاصل، تشمل الفحوص والتحاليل وصور الأشعة والإقامة بأسفار في متناول الجميع». وعن الأسباب التي تقود إلى تبديل مفصل الركبة أو الورك، قال الدكتور اليافاوي: «هناك أسباب عدة، منها تغير أنماط الحياة وزيادة الوزن، حيث

يزيد ضغط الجسم دائماً على الجزء السفلي، وتحديد المفاصل، كما أن حوادث الركبة والحوض والإهمال فترات طويلة تؤدي إلى تكدسات، كما أن جروح الغضروف تؤدي إلى احتكاك مباشر في مفاصل الركبة والورك، إضافة إلى الروماتيزم والكسور السابقة في المفصل». الجدير بالذكر أن مستشفى راشد هو منشأة صحية تقدم خدمات الرعاية الصحية المتميزة لحالات الطوارئ، والإصابات والحوادث، والحالات الحرجة والإسعافية، ويقدم أعلى مستويات الخدمات لكل أفراد المجتمع. وفرض

مستشفى راشد مكانته كواحد من أهم مراكز الطوارئ الرائدة في منطقة الخليج، فهو يستقبل غالبية الحالات الصحية المستعصية التي يتم إحالتها من مستشفيات أخرى متعددة، ويقوم بالتنسيق التام مع القيادة العامة لشرطة دبي والإدارة العامة للدفاع المدني من أجل تدريب طاقم موظفي حالات الطوارئ الطبية في المطارات. وجهاز المستشفى بمجموعة من 599 سريراً، ويوفر مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية الشاملة لمرضى العلاجات السريرية ومرضى العيادات الخارجية والخدمات الجراحية.



■ بلال اليافاوي

الدكتور خلدون وليد نبهان مدير إدارة الشؤون المالية والإدارية في مستشفى دبي: 2000 مراجع يستقبلهم مستشفى دبي يوميا



■ حوار - يوسف سعد

شهد مستشفى دبي طفرة نوعية خلال العام الماضي على مستوى الصعيد كافة، ولاسيما التخصصات الطبية باللغة الأهمية التي تلقى إقبالاً شديداً على خدماتها من قبل المتعاملين والمرضى من داخل الدولة وخارجها، حيث يستقبل المستشفى أكثر من 2000 مراجع يوميا وذلك بحسب الدكتور خلدون وليد نبهان مدير إدارة الشؤون المالية والإدارية في مستشفى دبي. في وقت يمضي فيه المستشفى التابع لهيئة الصحة في دبي، لتحقيق المزيد من الريادة العالمية والتفوق الطبي، الذي أصبح عنواناً مهماً لجميع الكوادر البشرية العاملة في المستشفى من الأطباء والفنيين المساعدين والإداريين، كما يعمل المستشفى على الوفاء بمتطلبات المرضى وحاجتهم إلى خدمات صحية عالية الجودة، رافعاً شعار «رضا المتعاملين وسعادتهم»، الذي ينضوي تحت الهدف العام لهيئة الصحة بدبي الرامي إلى الوصول لمجتمع أكثر صحة وسعادة.

وأوضح الدكتور خلدون وليد نبهان مدير إدارة الشؤون المالية والإدارية بمستشفى دبي، في حوارنا معه، بأن مستشفى دبي يزخر بكفاءات طبية وخبرات يصل عددها لأكثر من 300 طبيب وطبيبة، في وقت يستقبل المستشفى يومياً أكثر من 2000 مراجع، لجميع أقسامه وتخصصاته البالغة 23 تخصصاً، أهمها علاج الخلايا السرطانية وجراحة القلب وجراحة المسالك البولية، التي أصبح للمستشفى بصمة خاصة فيها على الساحة الطبية.

ويشير الدكتور خلدون إلى مشكلة مزعجة وهي عدم التزام عدد من المرضى بمواعيد المراجعة الطبية المعتمدة والمعروفة سلفاً لهم، الأمر الذي يربك مواعيد المرضى الآخرين، ويربك دورة العمل، حيث يهدر الوقت في انتظار المريض الذي لا يتواصل مع المستشفى للاعتذار عن عدم الحضور في الموعد المقرر، وطلب موعد جديد. وهذه المشكلة تتفاوت معدلاتها، حيث يقول إنه في العام 2016 - على سبيل المثال - بلغت نسبة الالتزام بالمواعيد 72.61%، فيما بلغت لغير الملتزمين بها 27.39%.

ما هي الآلية المتبعة في المستشفى في حال تخلف المريض عن الموعد المحدد له ؟
الآلية بسيطة شديدة هي قيام المريض بالاتصال أو الحضور إلى المستشفى لأخذ موعد جديد. علماً بأن هناك مواعيد يتم إلغاؤها تلقائياً من قبل النظام مثل «عبادة الاسنان»، حيث يتم إعطاء المريض 4 مواعيد مرة واحدة للمراجعة ثم للكشف، وفي حالة عدم حضوره في مواعيد الأول يتم إلغاء

■ إقبال المرضى من خارج الدولة على خدماتنا يؤكد قدرتنا التنافسية

■ بصمة خاصة للمستشفى في علاج السرطان وجراحات القلب

■ عدم التزام عدد من المرضى بمواعيد المراجعة الطبية المعتمدة يربك دورة العمل

صرح طبي ومرجع أكاديمي عالمي

أوضح الدكتور خلدون وليد نبهان أنه يرى مستشفى دبي، وقبل 10 سنوات، صرحاً طبياً ومرجعاً أكاديمياً عالمياً لمختلف التخصصات، وهو ما يمكن الاستدلال عليه من مجمل الإنجازات التي يحققها المستشفى، بدبي، ووفق استراتيجيتها «2016/2021»، التي تعمل وفق محاورها الأساسية، ونمضي في مسارتها التطويرية المعتمدة كجزء أصيل من هذه المنظومة الصحية الرائدة.

على الساحة وتصدره العديد من التخصصات الطبية المهمة، فضلاً عن مناخ الاستشفاء الذي توفره المستشفى بدعم متواصل من إدارة هيئة الصحة بدبي، ووفق استراتيجيتها «2016/2021»، التي تعمل وفق محاورها الأساسية، ونمضي في مسارتها التطويرية المعتمدة كجزء أصيل من هذه المنظومة الصحية الرائدة.

شهد مستشفى دبي طفرة نوعية جديدة على مستوى خدماته الصحية، شملت تزويد 4 أقسام حيوية في مستشفى دبي، وهي أقسام القلب، والأشعة، والولادة، والأطفال الخدج، بأفضل التقنيات والتجهيزات، وذلك ضمن سلسلة التطوير التي تجربها الهيئة في مستشفياتها ومراكزها وعياداتها، وصولاً لأعلى درجات الجودة في الخدمات الطبية، وتلبية للحاجات المتزايدة على خدمات الرعاية والعناية المتكاملة.

ووفقاً لأعمال التحديث، فقد تم تزويد قسم الأشعة، بتجهيزات هي الأرقى عالمياً في مجال أشعة الرنين المغناطيسي، والمأموجرام، والأشعة المقطعية، إلى جانب أجهزة الأشعة المتخصصة والمتعددة الاستخدامات، والتي تتميز بسرعة فائقة ودقة تشخيصية متناهية، ولاسيما الأجهزة المزودة بتقنية «D3»، وغيرها من مجموعة أجهزة السونار التي تم استبدالها، والتي جعلت قسم الأشعة في مستشفى دبي في مقدمة الأقسام المنظرية على مستوى المنطقة.

كما اشتمل التحديث والتطوير كذلك، مركز دبي للقلب، الذي استحوذ على آخر ما جادت به التقنيات والتكنولوجيا في مجال العناية الفائقة للمرضى، وكذلك قسم تخطيط القلب، والقسطرة، إضافة إلى تطوير بيئة الاستشفاء نفسها على مستوى غرف المرضى، ليحتفظ مركز دبي للقلب، بتجهيزاته ونخبة الأطباء القائمين عليه، بريادته وتفوقه، في التعامل مع الحالات المرضية الحرجة والدقيقة.

نقلة نوعية

وإلى جانب قسيمي الأشعة والقلب، شمل التطوير قسيمي الولادة والخدج، في نقلة نوعية، حيث تم التركيز على استحداث وسائل تشخيصية وعلاجية وتجهيزات رفيعة المستويات لإجراء عمليات الولادة، فضلاً عن توفير مجموعة من الأجهزة الأكثر تطوراً في العالم لتشخيص الحالات الصحية للأجنة، والعناية بالأطفال الخدج.

أعمال التطوير في مستشفى دبي لا تتوقف، فمماذا عن المشروعات المستقبلية ؟

هناك بالفعل مجموعة من التوسعات وأعمال التطوير سيشهدها المستشفى خلال الفترة المقبلة، منها على سبيل المثال إضافة 8 أسرة للعناية المركزة للأطفال والتي لم تكن متواجدة من قبل والمتوقع افتتاحها بالربع الثالث من هذا العام.

وخارجها على مستشفى دبي، هل هناك فترة ضغط معينة، وهل هي صباحاً أم مساءً ؟

نعم هناك إقبال غير عادي على خدمات المستشفى وهذا أمر يشير إلى ثقة المراجعين في كفاءة كوادرنا وتجهيزات المستشفى ومستوى الخدمات وجودتها العالية، ومسألة الضغط هنا مسألة نسبية أي ليست محددة على وجه الإطلاق، وهي تتوقف على التخصص الطبي، وإن كان الإقبال في الصباح أعلى منه عن المساء.

حدثنا عن أبرز التوسعات وأعمال التطوير التي شهدتها مستشفى دبي، ولاسيما في العام الماضي ؟

المشكلة على سائر المرضى الملتزمين. وماذا عن فترة الانتظار، هل هناك إجراءات لتقليل نسبة انتظار المريض ؟

نعم، لحل هذه المسألة يتم إرسال رسائل نصية للمرضى تؤكد ضرورة تواجدهم قبل الموعد المقرر بنحو 20 دقيقة، وتكون الأولوية في مقابلة الطبيب المعالج، للمراجعات الملتزم بالوقت.

هل لديكم أولوية لذوي الإعاقة ؟

هناك بالطبع أولوية لذوي الإعاقة، وأيضاً كبار السن، وهذه من الإجراءات الأساسية لدينا.

هناك من دون شك إقبال شديد من داخل الدولة

المشكلة على سائر المرضى الملتزمين. وماذا عن فترة الانتظار، هل هناك إجراءات لتقليل نسبة انتظار المريض ؟

نعم، لحل هذه المسألة يتم إرسال رسائل نصية للمرضى تؤكد ضرورة تواجدهم قبل الموعد المقرر بنحو 20 دقيقة، وتكون الأولوية في مقابلة الطبيب المعالج، للمراجعات الملتزم بالوقت.

هل لديكم أولوية لذوي الإعاقة ؟

هناك بالطبع أولوية لذوي الإعاقة، وأيضاً كبار السن، وهذه من الإجراءات الأساسية لدينا.

هناك من دون شك إقبال شديد من داخل الدولة

73 %

نسبة التزام مرضى المستشفى بالمواعيد خلال العام 2016، فيما بلغت لغير الملتزمين بها 27 %

23

قسماً وتخصصاً ضمن المستشفى تعنى بعلاج الخلايا السرطانية وجراحة القلب وغيرها من التخصصات

300

طبيب وطبيبة يعملون في مستشفى دبي الذي يزخر بكفاءات طبية وخبرات متميزة



اعرفي جنس مولودك من ضغط الدم

وحذر المشرفون على هذه الدراسة من أن النتائج التي توصلوا إليها قد تجعل الأمهات يتلاعبن بمعدلات ضغط الدم لديهن خاصة في الأوساط التي تفضل ولادة الجنس الذكري على الأنثوي. ويشير الخبراء إلى أن هذه النتائج قد تفسر تراجع عدد المواليد الذكور في البلدان المتقدمة، وذلك بالنظر إلى نمط الحياة الصحية فيها وتقدم الخدمات الصحية. دبي - البيان

النتائج بعد احتساب عوامل أخرى مثل العمر والتعليم والتدخين ومؤشرات كتلة الجسم. ويقول مؤلف الدراسة الدكتور رافي ريتناكران: إن «تحديد جنس الجنين لدى البشر يرتبط بكموموم الجنس في الحيوان المنوي، إلا أن ضغط الدم قبل الحمل لدى النساء هو عامل من العوامل غير المعترف بارتباط تحديد جنس المولود بها أي إن كان ذكراً أم أنثى».

السبب الرئيسي في ذلك. وشملت الدراسة 1411 امرأة ممن كن يخطن لإنجاب طفل في المستقبل القريب، وتم فحص معدلات ضغط الدم لديهن وقياس مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية والجلوكوز منذ بداية الحمل. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي كان لديهن فرط في ضغط الدم الانقباضي قبل الحمل هن اللاتي لديهن فرصة أكبر في إنجاب أطفال ذكور، وقد أثبت الخبراء صحة هذه

أكد باحثون من مستشفى ماونت سيناي في تورونتو، أن ضغط دم المرأة الحامل هو أفضل الطرق التي بإمكانها تحديد جنس الجنين، حيث إن النساء اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم الناجم عن حمية غذائية تتضمن الكثير من الملح أو عن التدخين وشرب الكثير من المشروبات الكحولية، من المرجح أن يكون مولودهن ذكراً، في حين أن العكس صحيح بحسب ما يعتقده الخبراء، على الرغم من عدم معرفتهم

العيادة الذكية تناقش المشكلات الصحية لدى الحوامل



تجنب التعرض المستمر للأشعة ضروري لتفادي حدوث الإعاقة للجنين

دبي - البيان الصحي

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي المشكلات الصحية المتعددة التي قد تتعرض لها السيدات خلال فترة الحمل، وأهمية المتابعة والفحص الدوري لتشخيص وعلاج المشكلات الصحية المحتملة للأم والجنين. واستعرضت العيادة الذكية، التي شارك فيها كل من الدكتورة أمل القدرة، استشاري أمراض النساء والولادة بمستشفى لطيفة، ومي بن ثاني، أخصائية التغذية بهيئة الصحة بدبي، العديد من الأمراض التي قد تتعرض لها النساء الحوامل، وما يرافقها من أعراض ومضاعفات تتطلب التدخل الطبي العاجل

تقدمها مختلف المستشفيات، ومراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لهيئة الصحة بدبي لسيدات المجتمع، والعيادات التخصصية التي تقدم خدماتها المتميزة لمختلف الأمراض النسائية، وفقاً لأحدث الممارسات والبروتوكولات العلاجية العالمية.

تمارين رياضية
ونوهت بضرورة ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية لتقوية عضلات الحوض، مع أهمية تجنب الرياضات العنيفة التي قد تؤثر في السيدة الحامل وجنينها. واستعرضت الخدمات التشخيصية والعلاجية والتثقيفية التي

قد تطرأ على المرأة خلال فترة وما بعد الحمل، مثل تسمم وضغط وسكري الحمل، وزيادة الوزن، وتساقط الشعر، إضافة إلى الاكتئاب الذي تختلف درجته من سيدة إلى أخرى، مؤكداً أهمية الرعاية الأسرية للأم بعد الولادة، لتجاوز بعض المشكلات الصحية والنفسية التي قد تتعرض لها.

الحمل بثلاثة أشهر لمنع التشوهات الخلقية المحتملة للجنين، وخاصة العمود الفقري، وتجنب تناول بعض العقاقير الطبية دون استشارة الطبيب، وتجنب التعرض للأشعة لتفادي حدوث الإعاقة للجنين. وأشارت العيادة الذكية إلى الأمراض والأعراض المختلفة التي

لإنقاذ حياة الأم والجنين في بعض الحالات.

غذاء صحي

وأكدت أهمية الغذاء الصحي والتغذية السليمة للأم الحامل، والمحافظة على الوزن المثالي، وتناول الفوليك أسيد قبل

سكر الحمل قد يزيد مخاطر اكتئاب ما بعد الولادة

دقت دراسة طبية ناقوس الخطر من دور سكر الحمل في زيادة فرص الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بين الأمهات لأول مرة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللاتي لديهن تاريخ وراثي للاكتئاب، كن أكثر عرضة بنسبة 20 مرة للإصابة باكتئاب ما بعد الحمل، مقارنة بالحوامل اللاتي لا يعانين من تاريخ وراثي في هذا الصدد. وأكدت الدراسة أن سكر الحمل يتسبب في زيادة فرص الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة بين الأمهات. دبي - البيان الصحي

لا خوف على جراحة الحوامل

أكدت دراسة طبية أن الجراحة للحوامل بشكل عام تعد آمنة، إلا أنه من المفضل إجراء ما هو ضروري فقط، وتحاول الدراسة البريطانية إزالة مخاوف الحوامل من الخضوع لعلاج خوفاً على الجنين.

وذكرت دراسة طبية أن خضوع السيدات الحوامل للجراحة مسألة آمنة على وجه العموم، لكنها نصحت بتجنبها إلا عند الضرورة.

وقال بول آيلين المشارك في إعداد الدراسة وخبير الأمراض الوبائية في كلية إمبريال كوليج لندن: «من الواضح أنه ينبغي عدم التفكير في إجراء جراحة خلال الحمل إلا عند الضرورة القصوى»، لكن عندما تحتاج السيدة الحامل لإجراء جراحة «فإن المعلومات المقدمة في البحث قد تقدم تطيناً».

أما العمليات الأكثر شيوعاً فهي المرتبطة بالبطن والأسنان والأظافر والبشرة والعظام والأنف والأذن والحنجرة والثدي، وأوضح الباحثون في الدراسة التي نشرت بدورية (أنالس أوف سيرجيري) أن الجراحة خلال الحمل تكون مصحوبة بزيادة مخاطر حدوث مضاعفات خلال الولادة، لكن خطورة الجراحة ذاتها صغيرة نسبياً، وأوضح الباحثون أنه مقابل كل 143 حالة جراحة، وقعت حالة إجهاد واحدة في المستشفى.

كما سجلت الدراسة ولادة طفل ميت بين كل 287 سيدة خضعت للجراحة قبل الولادة، وحالة ولادة مبكرة بين كل 31 سيدة خضعت لجراحة، وحالة ولادة رضيع أقل من الوزن الطبيعي بين كل 39 ولادة لسيدة خضعت لجراحة، وحالة وفاة أم حامل خلال الولادة من بين كل 7962 حالة. دبي - البيان الصحي

دراسة: النساء المولودات بمشاكل في القلب يمكنهن الحمل في أمان



زيادة حجم الدم لدى النساء أثناء الحمل 50%

دبي - البيان الصحي

تشير دراسة أميركية جديدة إلى أن النساء اللاتي يولدن بمشاكل في القلب يمكن أن يمر حملهن بسلام إذا حصلن على الرعاية الطبية المناسبة. وقالت ماري كانوبيو الباحثة في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس ورئيسة اللجنة التي وضعت الإرشادات، إنها الأولى التي تصدرها جمعية القلب الأميركية وتمثل خارطة طريق للنساء اللاتي يعانين من مشاكل خلقية في القلب، واللاتي يطلب منهن تجنب الحمل تماماً.

تدرج

وأضافت: «كان الاتجاه تاريخياً هو نصح النساء بتفادي الحمل، لأن الخلل والجراحات التي تجري حتى تظل هؤلاء النساء على قيد الحياة معقدة، إضافة إلى أنه من الصعب التمكن بفرض استمرار حياة المريضات على الأمد الطويل، لذلك كان هناك قلق من احتمال أن يسبب العبء الإضافي الذي يمثله الحمل المزيد من المشكلات وأن يقلل من احتمالات أن يعشن لفترات طويلة». ومن العيوب الخلقية الأكثر شيوعاً في القلب مشكلات صمامات القلب والثقب في عضلة القلب. ويمكن لهذه المشكلات أن تسبب أعراضاً مثل اضطراب ضربات القلب وصعوبة التنفس، وقد تتطلب جراحة أو زرع قلب. وفي حين أن معظم الفتيات اللاتي يعانين من أمراض خلقية في القلب سيصلن إلى سن الحمل، فإن الحمل ينطوي على خطر إصابة الأمهات والأطفال بمضاعفات. ومن بين المخاوف زيادة حجم الدم لدى النساء أثناء الحمل بنسبة 50 في المئة لمساعدة أجتهن على النمو، وقالت كانوبيو، إن هذا يعني أنه لا بد أن يكون قلب الأم قادراً على تحمل العبء الإضافي.

تغيرات

ومضت قائلة إن التغيرات الهرمونية خلال الحمل يمكن أيضاً أن تزيد من خطر اضطراب ضربات القلب وتجلط الدم. وأضافت أن هذه التغيرات لدى النساء اللاتي لا يعانين من مشاكل صحية لا تمثل مشكلة في المعتاد، لكن بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من أمراض القلب، فإن هذا يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بجلطة دماغية.

والوضع الأمثل هو أن تضع النساء أطفالهن في مراكز طبية يوجد بها طبيب لأمراض القلب له خبرة في التعامل

وقال الدكتور وين فرانكلين المدير الطبي لبرنامج أمراض القلب الخلقية لدى البالغين في مستشفى الأطفال في هيوستون بتكساس، إن من المرجح أن يحدد البرنامج معايير جديدة لرعاية النساء اللاتي يعانين من مشاكل خلقية في القلب قبل الولادة وأثناءها وبعدها، لأن هذه هي المرة الأولى التي تدلي فيها جمعية بارزة للقلب بدلوها في هذا الصدد.

مع أمراض القلب الخلقية المعقدة، وطبيب لأمراض النساء والتوليد مدرب على التعامل مع حالات الولادة عالية الخطورة، إضافة إلى فريق تخدير متخصص في مرضى القلب وفريق لجراحات القلب. وأشارت التوجيهات إلى أن النساء بعد الولادة يجب أن يوضعن تحت الملاحظة لما يصل إلى ستة شهور، لأن تأثيرات الحمل يمكن أن تظل مستمرة لتلك المدة.

روبوت يقرأ ملامح وجه المريض وقياس حجم ألمه

فريق البحث يجمع مقاطع فيديو لتعبيرات الوجه لأشخاص وهم يشعرون بالغضب والقلق والألم والاشمئزاز، واستخدموا برنامج كمبيوتر معيناً لتحويل هذه التعبيرات إلى سلسلة من حركات الوجه، ثم قاموا بنقل هذه الخاصية إلى وجه روبوت له ملامح بشرية حقيقية وجلد من المطاط يشبه الجلد البشري الطبيعي. دبي - البيان الصحي

ابتكرت ريك وفريقها روبوت بوجه يمكنه أن يبدي تعبيرات الألم والاشمئزاز والغضب لمساعدة طلاب الطب على فهم انفعالات المريض أثناء العلاج. وقالت ريك المعنية بالأبحاث العلمية: إن قراءة انفعالات وجه المريض يمكن أن تساعد الطبيب في تحديد ما إذا كان المريض يعاني صدمة أو جلطة أو آلاماً مبرحة، كما تتيح إمكانية التعرف على رد فعل المريض حيال العلاج، بحيث يكتسب الأطباء هذه المهارة من اليوم الأول. وقام

الفائدة الجمة التي تحققها هذه الروبوتات، إلا أنها تفتقر إلى عنصر رئيسي في تصميمها، ألا وهو تعبيرات الوجه. فالروبوتات المرضى عادة ما تكون لها وجوه ساكنة وأفواه مفتوحة بما يسمح للأطباء بإدخال العقاقير المختلفة والتدريب على فحص المسار التنفسي للمريض، وهو ما يعني أن هذه الروبوتات، بعكس المرضى الحقيقيين، لا يمكنها التعبير عن مشاعرها الحقيقية. ومن أجل علاج هذه المشكلة،

لا شك أن قراءة تعبيرات وجه المريض تساعد الطبيب المعالج في تشخيص المرض وتقييم قدر الألم الذي يشعر به المريض، ولكن هذه المهارة تعتبر من الخبرات التي يصعب على الأطباء تعلمها. لذلك قام فريق من الباحثين في الولايات المتحدة بابتكار تقنية لإكساب الأطباء هذه المهارة، وهي روبوت يمكنه التعبير بملامح وجهه عن الشعور بالألم. وتقول الباحثة لوريل ريك من جامعة كاليفورنيا بمدينة سان دييجو الأمريكية: رغم

جهاز جديد يتحدث عن الراقدين في غرف العناية المركزة



مختصات أو ألفاظ واحدة أو حتى كتابة جمل كاملة حسب قدرتهم. وتم تزويد الجهاز بقدرات إملائية تنبؤية، بمعنى أن الجهاز يمكنه استكمال الكلمة بمجرد أن يبدأ المريض كتابتها على الشاشة. وتقول كوزالينسكي إن «الغرض من جهاز «سبيك فور ماي سيلف» توفير وسيلة سهلة الاستخدام لمساعدة المرضى على التعبير عن احتياجاتهم، فالمرضى يريدون الاستماع إليهم واستعادة السيطرة على حياتهم والمشاركة في اتخاذ القرارات الخاصة بعلاجهم حتى إذا كانوا لا يستطيعون التحدث».

للمريض إمكانية التعبير عن درجة الألم التي يشعر بها عن طريق مؤشر خاص، كما يساعده على نقل مشاعره المختلفة مثل الخوف أو الوحدة، فضلاً عن احتياجاته البدنية مثل الرغبة في تغيير وضعه أثناء الرقاد أو قضاء حاجته. ويتميز الجهاز بإمكانية عرض رسوم للجسم تسمح للمريض بالإشارة إلى مكان الألم الذي يشعر به ودرجة الألم التي يشعر بها. وعندما يضغط المريض على الرسم الظاهر على الشاشة لجسم الإنسان، ينبعث من الجهاز صوت يقول: «أشعر بالألم هنا». ويسمح الجهاز للمرضى بإمكانية استخدام

تقول تابين: «عندما يعجز المرضى عن التعبير عن احتياجاتهم لفظياً، تتزايد مخاطر الفهم الخاطئ الذي قد يؤدي إلى أخطاء أو تراجع في خدمات التمريض»، مضيفةً أنه «في حين ألواح الكتابة وغيرها من وسائل التعبير التقليدية قد تكون مفيدة، إلا أن معلومات مهمة كثيراً ما تُفقد، كما أن السماح للآخرين بالتحدث نيابة عن المريض نفسه له عيوبه ومشكلاته».

التعبير

ويتيح جهاز «سبيك فور ماي سيلف»

عن العمل. يحمل الجهاز اسم «سبيك فور ماي سيلف» أي «أتحدث بنفسى»، وأثبت هذا الجهاز أنه ينطوي على فائدة كبيرة للمرضى الذين لا يستطيعون الحديث بسبب ظروفهم المرضية بالمستشفيات. وأفاد الموقع الإلكتروني «ديلي ساينس»، المعنى بالابتكارات والأبحاث العلمية، أن الجهاز الجديد تم اختباره في ثلاثة مستشفيات بجنوب فلوريدا على مجموعة من المرضى بوحدة العناية المركزة على مجموعة من مرضى القلب والجراحة تراوح أعمارهم ما بين 45 و91 عاماً.

دبي - البيان الصحي

نجحت باحثان أميركيتان في حل مشكلة الراقدين في غرف العناية المركزة، بتطوير جهاز يمكنهما من التواصل معهم، وتجاوز حاجز عجز حواسهم وأطرافهم عن العمل.

ترجمة

طورت الباحثتان ربيكا كوزالينسكي وروث تابين، من كلية كريستيان إيلين للتمريض بجامعة فلوريدا أتلانتك، جهازاً جديداً للتغلب على مشكلة عجز حواس وأطراف الراقدين في غرف العناية المركزة

منظار جديد لسبر الأمعاء الدقيقة



ويضيف الطبيب الألماني «كما أنه يتطلب مهارة تقنية عالية، ومع ذلك لا يمكن ضمان الوصول إلى المنطقة المستهدفة فعلاً في الأمعاء الدقيقة». وبعد تخدير المريض يتحرك المنظار الجديد بواسطة محرك خاص ولولب مرن في مقدمته، ويبدأ بالدوران في الأمعاء الدقيقة ويوسعها شيئاً فشيئاً وبالتدرج. ويصل الطبيب تورستن بينا إلى كل الأماكن المصابة تقريباً والتي تعالج بضربات كهربائية خفيفة. وتمكن الطبيب الألماني من معالجة 12 نقطة مصابة داخل الأمعاء الدقيقة للمريض خلال أربعين دقيقة، وهذا يعد تقدماً كبيراً بالنسبة لهذا الطبيب، لأنه في الماضي لم يكن من الممكن استخدام هذا العلاج أو كان يستغرق ساعات طويلة.

الجديد يقلل هذه المصاعب والمخاطر؛ مما يفتح آفاقاً جديدة في معالجة أمراض الأمعاء الدقيقة. وطول الأمعاء الدقيقة يجعل فحصها ومعالجتها من الأمور الصعبة في المجال الطبي، إذ يصل طولها إلى ستة أمتار، فهي أطول من الوصول إلى كل أجزائها.

نموذج

فريسنس أوبفر (سبعون عاماً) يعاني من نزف متواصل لدرجة أنه يعاني من فقر الدم، ولفترة طويلة لم يستطع الأطباء معرفة السبب، لكن الدكتور تورستن بينا اكتشف أن أوبفر لديه مواضع تنزف دماً في الأمعاء الدقيقة. عن ذلك يقول الدكتور بينا «نعلم أنه أمر صعب نسبياً لأن استخدام التنظير المعوي بالبالون يتطلب وقتاً طويلاً،

دبي - البيان الصحي

نجح باحثون ألمانيون في تطوير منظار فعال يمكن الأطباء بواسطته للمرة الأولى من الوصول إلى كامل الأمعاء الدقيقة. وكان مستشفى في مدينة دوسلدورف أول مستشفى في ألمانيا يستخدم هذا المنظار الجديد، الذي أطلق عليه «المنظار الولبي»، ويقول المختصون إنه يسهل عمل الأطباء والجراحين ويقلل معاناة المرضى أثناء الفحص بشكل كبير. ويواجه عادة الجراحون مصاعب في فحص الأمعاء الدقيقة ومعالجتها بسبب طولها ورقة جدارها، لكن المنظار الولبي

تجميد القلب وتسخينه طريق إلى زراعة الأعضاء

دبي - البيان الصحي

نجح علماء لأول مرة في تجميد أنسجة قلبية باستخدام التبريد العميق ثم إعادة تسخينها، مما يفتح الطريق لتخزين الأعضاء البشرية شهوراً أو سنوات.

وأجرى الدراسة باحثون بقيادة بروفيسور الهندسة الميكانيكية في جامعة مينيسوتا جون بيشوف، ومعه كيلفين بروكبانك مدير تكنولوجيا فحص الأنسجة في شارلستون في كارولينا الشمالية، ونشرت في مجلة ساينس ترانسليشنال ميديسن.

ويستخدم العلماء التبريد الفائق بالفعل لحفظ الحيوانات المنوية والبويضات وكريات الدم الحمراء، ولكن لم يتجح العلماء في استخدامه في أنسجة لتجاوز حجمها ميلترا واحدا.

وكانت المشكلة أنه عند تسخين النسيج فإنه كان تظهر فيه تشققات وتتكون بلورات من الجليد تمزق النسيج الخلوي. أما في التجربة الحديثة فقد نجح العلماء في تسخين نسيج حجه حتى خمسين ميلترا من دون تعريضه لأضرار، وذلك عبر حقنه بجزيئات نانوية من أكسيد الحديد، وهو مركب مغناطيسي. وعند التسخين يتم وضع الأنسجة في ملف كهرومغناطيسي (electromagnetic coil) يقوم بتسخين الجزيئات النانوية بسرعة كبيرة ومن دون الإضرار بالنسيج. وحالياً يجب زراعة الأعضاء خلال ساعات بعد أخذها من المتبرع، أما إذا أصبحت هذه التقنية متاحة فسيمكن توفير أعداد كبيرة من الأعضاء التي تجمد لحين الحاجة لاستعمالها، مما قد يقضي على طوابير الانتظار من الأشخاص الذين يحتاجون لزراعة أعضاء.

03

تطبيق منهاج ثقافة التواصل الإلكتروني
«السايبيرس 3» وإطلاق مكتبة "أقدر"
التوعوية

07

ساعات يقضيها الأطفال يومياً
في عمر الـ 4 إلى 5 سنوات أمام
شاشات الأجهزة الإلكترونية

100

إطلاق مبادرة المدرسة الآمنة رقمياً في
نحو 100 مدرسة على مستوى الدولة

"صحة دبي": غياب الحوار الأسري سبب التوجه إليها.. والاستخدام المتكرر يضعف الشخصية

إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية



دبي - عماد عبد الحميد ومرفت عبد الحميد

أحدثت التكنولوجيا الحديثة «الهواتف النقالة والأيبياد» وغيرها تغييراً جذرياً على حياة الأطفال، الأمر الذي ساعد على الانطوائية والعزلة والتسبب ببعض الأمراض النفسية نتيجة إدمان الأطفال عليها بعيداً عن متابعة ومراقبة الأهل لهم، فعلى الرغم من أن هذه التكنولوجيا الحديثة حولت الحياة نحو الأسهل من خلال قضاء الأمور والحاجيات بشكل أسرع إلا أنها أحدثت فجوة كبيرة بين الناس على أرض الواقع، وهذا ما يلاحظ في البيت الواحد، فنرى كل فرد من أفراد العائلة ممسكاً هاتفه الشخصي وصانعاً لنفسه عالمه الخاص. والوضع الطبيعي للطفل هو اللعب أو مشاهدة الرسوم المتحركة، ولكن ما نراه اليوم هو العكس تماماً فالطفل أصبح متعلقاً بـ«الأيبياد»، وأصبحنا نرى أطفالنا أكثر براعة منا في التعامل مع هذه الأجهزة بما تتضمنه من تطبيقات. تحفيز

وفي هذا السياق أوضحت الدكتورة ريم الجيلي أخصائية طب نفسي بقسم الطب النفسي في مستشفى راشد بدبي أن الوالدين هما المحفز الأساسي لإدمان أطفالهما على الوسائل التكنولوجية الحديثة مثل «الأيبياد» والأجهزة والألعاب الإلكترونية، كونهما هما أنفسهما منشغلان طوال الوقت بهذه الأجهزة وبوسائل التواصل الاجتماعي، فضلاً عن أن بعض المدارس تتيح الدراسة وتتطرح بعض الكتب الدراسية عبر «الأيبياد».

عملة ذات وجهين

وأضافت أن هذه الوسائل تعد عملة ذات وجهين النافع والضار، مشيرة إلى أن الوجه الحسن فيها يكمن في إمداد الطفل بالمعلومات الوفيرة كما أنها تفتح مداركه وتوصله بالعالم من حوله وتجعله ملماً بالأحداث وبالجديد، فضلاً عن أنها تنمي مخيلة الطفل، والقدرة على الاستماع وتحليل المعلومات والتعلم ومستوى الوعي والإدراك من خلال التفاعل البصري والصوتي والبرامج التعليمية الموجودة على الشبكة العنكبوتية. وتابعت الدكتورة الجيلي أن هذه الأجهزة



■ موزة الوالي



■ سميرة الحبيشي

انعكاسات

أوضحت سميرة الحبيشي أن التأثيرات السلبية لانشغال الأبناء «بالأيبياد» والأجهزة الإلكترونية تتمثل في التأثيرات الصحية على الأعصاب والعين وضعف التحصيل الدراسي وانعكاساته على المستوى التعليمي، والتأناة وعدم الاكتراث لمشاعر الآخرين، والعذوانية في السلوك تجاه إخوانه وزملائه، فضلاً عن ضعف الارتباط الديني.

وقالت يجب على الأم أن تغلق الإنترنت وتسحب من أطفالها «الأيبياد» والألعاب الإلكترونية فور أن يؤذن للصلاة لتعودهم على احترام الصلاة والقوانين لكي لا ينشأوا على اللامبالاة، مشيرة إلى أن كلمة «لازم» يجب استخدامها فقط لإجبارهم على احترام القيم الدينية، وتفعيل قراءة القصص قبل النوم للأطفال.

تنمي قدرة الطفل على تحليل المعلومات وتحسين الوعي والإدراك والتفكير بصورة أفضل، وتخلق لديه ثقافة البحث العلمي والإبداعي.

دور سلمي

وأضافت أن الطفل الذي يقضي وقتاً طويلاً مع «الأيبياد» يصبح دوره غير فاعل في الأسرة، إذ إنه لا يشاركها ولا يتفاعل معها، وبالتالي تضعف علاقته بمفهوم الأسرة، لافتة إلى أن الطفل مثل الصفحة البيضاء يكتسب ما يكتب فيها، لذا يجب مراقبة ما يشاهده على هذه الأجهزة ولا يسمح لهم بالدخول على بعض مواقع التواصل

ظل غياب الرقابة الأبوية، وقد تصيبهم بالاكتئاب أو تولد لديهم العنف. وأضافت أن هناك جملة من العوامل تؤثر على نفسية الطفل مثل البيئة الاجتماعية والعلاقة الأسرية والوراثية، مشيرة إلى أن تمضية أوقات طويلة أمام «الأيبياد» يؤثر سلباً على شخصية الأطفال خاصة إذا كانوا من ذوي الشخصيات الضعيفة.

زيادة

وأوضحت الدكتورة القدة أن نسبة الأطفال من المراجعين في قسم الصحة النفسية بالمستشفى ازداد في الآونة الأخيرة، وأرجعت ذلك إلى ازدياد وعي الأهل بالأعراض النفسية لدى أبنائهم وأهمية علاجهم، لافتة إلى أن أغلب أسباب إصابة الأطفال بمرض نفسي هو بسبب العنف الأسري أو انفصال الوالدين والتفكك الأسري.

شعور بالنقص

وبدورها بينت الدكتورة أمل بن جرش المستشارة النفسية والأسرية أن أغلب أولياء الأمور يفتقرون إلى المساحات الوظيفية المخصصة للأبناء، فضلاً عن عدم إلمامهم بقدرات أطفالهم وتوظيفها من خلال الخدمات المجتمعية المتاحة مثل المراكز والأندية. وأكدت أن غياب الحوار الأسري الراقى مع الأبناء سبب كبير لانصرافهم إلى الأجهزة الإلكترونية، مشيرة إلى أن معظم الحوارات الأسرية يغلب عليها كلمات تعطي انطباعاً سيئاً لدى الطفل، مشيرة إلى أن الأسر في مجتمعاتنا تنقسم إلى 3 أقسام وهي الأسرة الديمقراطية التي تترك الطفل يفعل ما يشاء، والتمسطة التي تجبر الطفل على الانتهاء من واجباته ثم يتفرغ للأشياء الأخرى، ثم الأسرة الجاهلة غير الملمة بمعطيات المجتمع.

تعزيز الذات

وحول تعزيز الذات لدى الطفل بينت الدكتورة أمل بن جرش أن تعزيز الذات يأتي من خلال الحوار المعزز للشخصية بعيداً عن لغة التسلسل والتهديد والوعيد، بحيث يتم إعطاء الطفل

مساحة للتعبير عن ذاته وتفريغ ما بداخله بحيث يكون الحوار في اتجاهين، يتم من خلاله الاتفاق على العقاب على أن يختاره الطفل بنفسه من خلال اتفاقية سلوكية بين المربي والطفل، وهذا يعلمه ثقافة احترام القوانين عندما يكبر ويكسر لديهم جانب التمرد والعذوانية واحترام حدود الآخرين.

الخدمة الاجتماعية

وبدورها قالت سميرة الحبيشي أخصائية اجتماعية إكلينيكية أولى في قسم الطب النفسي في مستشفى راشد إن الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية بين الأطفال في تزايد بسبب ظهور التقنيات الحديثة من أجهزة «الأيبياد» والهواتف النقالة التي يمضي فيها الناس وخاصة الأطفال ساعات طويلة بمفردهم دون رقابة ومتابعة الأهل، مشيرة إلى أن الأسرة تلعب دوراً كبيراً في الحد من مضاعفات الأمراض النفسية.

اضطرابات النوم

وقالت إن إدمان الأطفال على ألعاب الفيديو قد يسبب اضطرابات في النوم وفشلاً على صعيد الحياة الخاصة أو الدراسة، وكسلاً وخمولاً وعزلة اجتماعية، إضافة إلى التوتر الاجتماعي وفقدان المقدرة على التفكير الحر وانحسار العزيمة والإرادة لدى الفرد.

عوامل

وبينت سميرة الحبيشي أن أسباب الأمراض النفسية كثيرة منها مثلاً المعاناة من بعض المشاكل الجسدية كالسمنة الزائدة أو الحفافة الزائدة، أو طول القامة الزائد أو قصرها، وابتعاد البعض عن الاختلاط بالناس والانعزال عن الحياة الاجتماعية، والمعاناة من الفراغ، فعندما يشعر البعض بالفراغ فإنهم يلجأون إلى كثرة التفكير بالأمور المحيطة بطريقة سلبية، ومن هنا تبدأ المعاناة، بحيث يصاب الفرد ببعض الأعراض دون أن يشعر بها ثم تبدأ بالتزايد. كما أن الظروف الاجتماعية السيئة مثل التفكك الأسري والفقر، ترهق أعصاب الأفراد، وصعوبة ظروف حياة الشخص منذ الصغر، حيث تعتبر الطفولة

61.4 %

من الآباء في الإمارات أبدوا قلقهم حول علاقة أطفالهم بالأجهزة التكنولوجية

74.9 %

لا يدعون أطفالهم يستخدمون هذه التقنيات من دون مراقبة

1000

ورشة عمل توعوية نظمت خلال العام الماضي استهدفت حوالي 150 ألف طالب ومعلم وولي أمر

ة.. مفتاح الأمراض النفسية

إفراط الأطفال باستخدام الأجهزة الذكية ينذر بـ«التوحد»

رسخ دخول الأجهزة الذكية في المجتمع مفاهيم ومعاني الانفراد والانعزالية، حيث أصبح لكل فرد أجهزة خاصة به، وباعد بين أفراد الأسرة، ومن أخطر الأمراض التي قد تصيب أفراد الأسرة، وخاصة الأطفال، جراء استخدام هذه الأجهزة «التوحد» الذي يكون فيه المخ غير قابل لاستيعاب المعلومات أو معالجتها ما يؤدي إلى صعوبة الاتصال من حوله واضطرابات في اكتساب مهارات التعليم السلوكي والاجتماعي.

74.9 %
لا يدعون أطفالهم يستخدمون هذه التقنيات من دون مراقبة

61.4 %
من الآباء أبدوا قلقهم حول علاقة أطفالهم بالأجهزة التكنولوجية

نصائح ذهبية

- تواجد الأهل مع أطفالهم لتوجيههم بالاستخدام الصحيح لهذه الأجهزة
- إيجاد بدائل تخفف من استخدام الأجهزة التكنولوجية
- إعطاء الأهل من وقتهم لأبنائهم من خلال الجلوس واللعب معهم
- اختيار المدارس التي تستطيع أن تغير وتؤثر في الطفل بالإيجاب

7 ساعات يقضيها الأطفال يومياً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية الذكية

4 ساعات أكثر عدد الساعات التي يقضيها الأطفال عن نظرائهم قبل 5 سنوات

الأمراض

- تشنج في عضلات العنق بالإضافة إلى أوجاع أخرى في العضلات
- انحناء في الرأس وأوجاع في الكتفين
- السمنة والعزلة
- الكسل والخمول الجسدي والفكري والذهيان الذهني
- الموهم المتقطع يتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الأطفال
- احتمال الإصابة بمرض ارتفاع الأذرع
- السرطان والأورام الدماغية والصداع والإجهاد العصبي
- أمراض العيون وضعف النظر والرؤية الضبابية

الآثار السلوكية

- تعزيز المبول للعنف والعدوان لدى الأطفال والمراهقين
- الإدمان المفرط يؤدي إلى أمراض نفسية كاضطراب النوم والقلق والتوتر
- الاكتئاب والانتحار
- ضعف التحصيل العلمي ورسوب وفشل في الدراسة
- العنف والقسوة وعدم سماع التوجيهات

البيان الصحي

غرافيك: أسيل الخليلي

من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الطفل وتأهيلها لما سيكبر عليه، وبالتالي، عندما تكون تربيته صعبة وظروفه قاسية فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.

أولياء أمور: التعاون بين المؤسسات الاجتماعية علاج للمشكلة

مخاطر

ومن جانبه أكد العقيد الدكتور إبراهيم الدبل المنسق العام لبرنامج خليفة لتمكين الطلاب «أقدر» أن الدولة تحرص على حضور الاجتماعات الدولية لدراسة سبل حماية الشباب من مخاطر الجريمة الإلكترونية في إطار الحرص على تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتعريف بأنشطة وبرامج وتجارب شرطة دبي في التصدي للجريمة الإلكترونية وحماية الشباب من مخاطرها، ودراسة السبل الكفيلة بتحسين الشباب في دول الخليج العربي من مخاطرها، مشدداً على ضرورة تفعيل دور الأسرة ووسائل الإعلام والجمعيات الأهلية في التوعية من مخاطر الجريمة الإلكترونية، ونوه بأن البرنامج أسهم في تطوير كفاءة ومهارات الطلاب والمعنيين للتعامل الآمن مع الإنترنت، موضحاً أنه تم تنفيذ نحو 1000 ورشة عمل توعوية استهدفت حوالي 150 ألف طالب ومعلم وولي أمر، وإطلاق مجلة توعية رقمية تفاعلية باللغتين العربية والإنجليزية، وتطبيق مبادرة المدرسة الآمنة رقمياً في نحو 100 مدرسة على مستوى الدولة، إضافة إلى تطبيق منهاج ثقافة التواصل الإلكتروني «الساير 3»، وإعداد مكتبة أقدر الصوتية للتوعية الإلكترونية. وترى موزة أحمد الوالي اختصاصية نفسية ومشرفة المتخصصات النفسيات والاجتماعيات في مراكز المعاقين الحكومية في وزارة تنمية المجتمع، بأن الرقابة الأبوية على استخدام الأبناء للأجهزة الإلكترونية ضرورة حتمية بحيث يتم تحديد عدد الساعات والبرامج التي يسمح لهم بمشاهدتها.

مكوث الأطفال أمام الشاشات التلفزيونية أو الذكية لوقت طويل مشكلة تؤرق الآباء

يوسف الحمادي

الطفل بطبيعته يحب اللعب والحركة المستمرة، ولا شك في أن إرهاب الأم طوال اليوم يجعلها تفضل أن يجلس ابنها هادئاً يشاهد التلفاز أو حتى يلهو بجهازه الذكي، على أن يسبب ضجيجاً بسبب لهوه أو اللعب، ولكن المهمات قد لا يدرك الآثار السلبية الناتجة عن مشاهدة أطفاله للتلفاز لساعات طويلة، إذ يعتادون على ذلك، فيتحوّل الأمر من مجرد مشاهدة عادية إلى إدمان شديد، مما يسبب مشكلات نفسية لهؤلاء الأطفال لدى ممارسة حياتهم الطبيعية.

وفي السياق تقول دة عطاطرة، تعتبر مسألة مكوث الأطفال أمام الشاشات سواء التلفزيونية أو الذكية لوقت طويل واحدة من أكبر المشكلات التي يشكو منها الآباء والأمهات، والتي لا يكاد يخلو منها بيت في

مجتمعنا المعاصر، ويرجع ذلك إلى عدة أمور أهمها انشغال الوالدين عن أطفالهما، بالإضافة إلى عدم توافر البرامج والمنشط الأخرى التي لا شك أن وجودها سيسهم بدرجة كبيرة في صرف اهتمام الأطفال عن مثل هذه الأمور. وأضافت أن المشكلة الأكبر ليس في انشغال الوالدين فقط بل إنهما حين يعودان إلى المنزل يكونان منهكين من التعب وبالتالي فهما ينشدان شيئاً من الهدوء في المنزل، فيضطران لإلهاء أطفالهما من خلال مشاهدة التلفاز أو اللهو بالأجهزة الذكية التي أدمن عليها أطفال الجيل الحالي كونها تعتمد على المحاكاة البصرية والألوان الجاذبة لهم، مما يسهم في إغرائهم، ولا سيما في هذه السن، بالمكوث فترة أطول أمام



سمية سامي

الشاشة.

حلول

وأضاف يوسف الحمادي أن العلاج من الإدمان على الأجهزة الذكية المسببة لمرض الاكتئاب لدى الأطفال ليس مستحيلاً، إذ يمكن أن يتحقق من خلال التعاون بين مختلف المؤسسات الاجتماعية مثل المنزل، والمدرسة، ووسائل الإعلام وغيرها، في ضبط أوقات الأطفال وإيجاد البديل المناسب، مشيراً إلى ضرورة حرص الأسرة على تنظيم الأوقات بصورة إيجابية، وبخاصة في أيام العطلات والإجازات، إضافة إلى أهمية التركيز على نشر الوعي اللازم الذي يبين مخاطر ومضار مساوئ المكوث الطويل أمام الشاشات صحياً

وفكرياً واجتماعياً. وأشار أيضاً إلى أن الإدمان المرضي على ألعاب الفيديو قد يسبب اضطرابات في النوم وفشلاً على صعيد الحياة الخاصة أو الاجتماعية، وكسلاً وخمولاً وعزلة اجتماعية لدى الأطفال، إضافة إلى التوتر الاجتماعي وفقدان المقدرة على التفكير الحر وانحسار العزيمة والإرادة لدى الطفل. وتقول سمية سامي: «لا أسمح لأطفالي بقضاء أكثر من ساعتين في اليوم أمام الشاشة، وأبقي دائماً أجهزة التلفزيون والكمبيوتر خارج غرفتهم، إلا أنه وللأسف الشديد فقد باتت الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وفي واقعنا الحالي أصبح استخدامها في عمر مبكر جداً، لافتة إلى أنها كلما ذهبت لزيارة جارتها تلاحظ أنها تترك ابنها أمام شاشة التلفاز مع ألعاب الفيديو لساعات طويلة جداً متعلقة بأنها لا ترغب في الإزعاج الذي يسببه لها، حتى أصبحت عينها تعانقان من الاحمرار الشديد».

وتضيف: «طلبت من جرتي أن تلحق ابنها بأحد النوادي أو أن تشجعه على ممارسة السباحة حتى يتخلص من هذه العادة السيئة التي تسببت في انطوائته، وفقدانه لمهارات التعامل والتواصل الاجتماعي مع من حوله بشكل لائق، بل إنه أصبح يتمتع بسلوك عدواني وعنيف مع إخوته بأثر من مشاهدة الألعاب الإلكترونية العنيفة، والأكثر من ذلك أنه كذلك أصبح يعاني من السممة بسبب جلوسه طوال اليوم من دون حركة».

الفطور الصحي يخلصك من الاكتئاب



يرى خبراء التغذية أن الأكل الصحي خصوصاً في وجبة الفطور من شأنه المساعدة على التخلص من الاكتئاب. ويؤكد خبراء التغذية أهمية الوجبات الغذائية للتخلص من الاكتئاب، فالنظام الغذائي السليم هو مفتاح الصحة النفسية، نقلاً عن موقع «بيزنيس إنسايدر» الألماني. ولا تساعد وجبة الفطور الصحية فقط على بداية اليوم بصحة جسدية جيدة، بل يشمل ذلك الجانب العقلي والنفسي،

فالدماغ يحتاج لمواد غذائية تساعد على ذلك، خاصة تلك التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة والأحماض الأمينية وفيتامين ب، وفيتامين د، إضافة إلى المعادن كالزنك والحديد والمغنيسيوم. وغياب هذه العناصر في وجبة الفطور يكون له تأثير سلبي في الصحة العقلية للفرد وبعدها في الصحة النفسية. وتنصح خبيرة التغذية الألمانية ميليسا برونيتي بتناول وجبة فطور صحية، خصوصاً

للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. ومن بين الوجبات التي تنصح الخبيرة الألمانية بتناولها خلال الإفطار: البيض لأنه غني بالأحماض الأمينية، والوجبات الغنية بفيتامين د والأحماض الدهنية، والخبز الكامل والأفوكادو. وفي هذا الصدد تقول الخبيرة الألمانية: «الدماغ يتكون من 60% من الدهون ويجب علينا تناول الدهون في الأكل. والأفوكادو غني بالترتوفان (حمض أميني)، كما يحتوي على حمض

الفلويك وأوميغا 3». وينصح خبراء التغذية الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب باتباع النظام الغذائي المتوسطي. ووفقاً لدراسة حديثة نشرت في «بيوميد سنترال» البريطانية المتخصصة في العلوم والتكنولوجيا والطب، فإن تحليل عادات الأكل لـ150 ألف شخص لمدة عشر سنوات، كشفت أن مخاطر الإصابة بالاكتئاب كانت أقل لدى الأشخاص الذين يتبعون النظام الغذائي المتوسطي. دبي - البيان الصحي

مأكولات تقوي ذاكرتك وتساعده على التركيز

دبي - البيان الصحي

يحدث أحياناً أن تتسى أين وضعت مفتاح سيارتك، أو جوالك أو كتابك، هذا أمر عادي هذه الأيام، فكلما ازداد الضغط النفسي، زادت هذه المشكلة، لذا ينصح بالاهتمام بالأغذية الآتية والتي توفر محفزات للقدرة الذهنية:

الخضراوات والفواكه الطازجة، لأنها مصدر لكثير من الفيتامينات العادية المهمة جداً.

غذاء متوازن

تناول الغذاء المتوازن والمحتوي على البروتينات والموجودة في (اللحوم - البيض - الحليب ومنتجاته) والكربوهيدرات (الشعريات المركبة) والموجودة في الأرز والمكرونة والحبوب.

وتناول كمية مناسبة من السوائل مثل الماء والعصير. الابتعاد بشكل أكبر من ذي قبل عن المنبهات (القهوة، والشاي، الكولا) بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على المخ، فهي تؤدي إلى إدرار البول والذي يخرج الطلاب من وقت الامتحان.

أما الإفطار فإنه في غاية الأهمية وعدم الإفطار من أهم وسائل الإخفاق في الامتحانات حسب ما لوحظ من الطلاب، ويجب أن يكون الإفطار خفيفاً في الامتحانات، ومصدراً عالياً للطاقة والكربوهيدرات ومصدراً لفيتامين (ج) والموجود في الفواكه الحمضية (العصير الطازج) ويفضل أن يكون قبل الامتحان بأكثر من ساعة، بالإضافة إلى ممارسة أي نشاط رياضي بشكل منتظم.

تقوية الذاكرة

من أشهر العناصر التي تعمل على تقوية الذاكرة: أغذية فيتامين ب 6 لأنه يعمل على إنتاج المزيد من المرسلات العصبية التي تحمل مثل السيروتونين والدوبامين والنورابينيفرين مما يحفز الذاكرة.

إن تناول هذا الفيتامين على هيئة حبوب أو كبسولات له أضرار إذا زادت الجرعة عن حدها الطبيعي، مما يسبب التسمم بهذا الفيتامين، لهذا يجب تناوله من مصادره الطبيعية ومنها الحبوب الكاملة بالذات جنين القمح، والبقول والموز والبطاطس.

أغذية فيتامين ب 12

في أبحاث كثيرة ثبتت فائدة هذا فيتامين للمخ والدماغ

وتفعيل الذاكرة لكبار السن، ويتواجد بكثرة في منتجات الألبان والحليب واللحوم والبيض.

الحديد والزنك: يساعد الحديد مباشرة في عملية بناء المواد المرسلات أو الناقلات للإيعازات العصبية أما الزنك فهو ضروري لعمل فيتامين ب 12 على الدماغ، وهما يتوفران في اللحوم، ويكثر الأول في الكبد، والثاني في المأكولات البحرية والحليب.

أطعمة مفيدة

تناول مجموعة من المكسرات فطيق صغير من الجوز واللوز

يساعد على تقوية الذاكرة كما أنه ينشط المخ

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

بالإضافة إلى جانب

فالجوز يعد جزءاً أساسياً ومقوياً لخلايا الدماغ وهذه المكسرات تغطي يوماً بعد يوم وتكون بكميات تناسب الطفل وتفضل أن تكون من دون ملح.

البيض من الأطعمة المنشطة للذاكرة فصفار البيض يحتوي على مادة الكولين التي تقلل من مخاطر الزهايمر. السبانخ يحتوي على كل من حمض الفوليك وفيتامينات E + K والتي تبطن من ضعف الذاكرة مع تقدم العمر وكشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون أن تغذية الأطفال باللفت، والسبانخ، واللحوم الحمراء تساعدهم على الحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات.

النظام الغذائي أثناء الرضاعة يُدرّ الحليب

دبي - البيان الصحي

لنظام الغذائي الذي تتبناه الأم أثناء فترة الرضاعة أهمية كبيرة في إدرار الحليب، وخاصة قائمة الأطعمة التي يجب أن تأكلها، والأخرى التي ينبغي تجنبها، وإلى جانب الأطعمة هناك أيضاً معدّل السوائل، وهو جانب نادراً ما يحظى بالاهتمام الكافي.

تحتاج الأم المرضعة 500 سعرة حرارية إضافية يومياً، لكن ذلك لا يعني الإفراط في الأكل من دون حساب، وإنما اختيار بعض الأطعمة الصحية وأكل المزيد منها، لأن النوعية تؤثر على مدى جودة حليب الثدي. من أهم الأطعمة التي عليك أكل المزيد منها الفواكه والخضراوات الطازجة، والحبوب. إلى جانب ذلك لا بد من الحرص على شرب ما بين لتر ونصف ولترين من الماء يومياً. ويُنصح بتناول كوب ونصف الكوب من الماء قبل وبعد كل رضعة.

يساعد ترطيب الجسم على ضمان استمرار الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الـ6 الأولى من عمر

الطفل، وهي الفترة التي توصي منظمة الصحة العالمية بأن تكون الرضاعة الطبيعية المصدر الوحيد خلالها لتغذية الرضيع.

لذا، فلا بد من جفاف الجسم ونقص السوائل، ويساعد على ذلك شرب عصائر الفاكهة الطبيعية وماء جوز الهند، والحليب، وعصائر الخضراوات، إلى جانب كوب ونصف الكوب من الماء قبل وبعد كل رضعة.

يساعد ترطيب الجسم على ضمان استمرار الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الـ6 الأولى من عمر

الطفل، وهي الفترة التي توصي منظمة الصحة العالمية بأن تكون الرضاعة الطبيعية المصدر الوحيد خلالها لتغذية الرضيع.

لذا، فلا بد من جفاف الجسم ونقص السوائل، ويساعد على ذلك شرب عصائر الفاكهة الطبيعية وماء جوز الهند، والحليب، وعصائر الخضراوات، إلى جانب كوب ونصف الكوب من الماء قبل وبعد كل رضعة.

يساعد ترطيب الجسم على ضمان استمرار الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الـ6 الأولى من عمر

الكزبرة والشبت والحلبة لخفض حرارة الأطفال

دبي - البيان الصحي

ارتفاع الحرارة مشكلة شائعة خاصة لدى الأطفال بسبب نزلات البرد والإنفلونزا، وغير ذلك من أنواع الالتهابات المعدية.

في كثير من الأحيان لا يُجدي العلاج بالمضادات الحيوية، كما أن كثرة استخدام الأدوية يؤثر على المدى البعيد في الصحة العامة للجسم. أما الحرارة نفسها فهي رد فعل مناعي يشير إلى أن الجسم يقاوم العدوى، لذا يمكنك الاعتماد على العلاجات المنزلية التالية لخفض الحرارة المرتفعة.

الكزبرة: تحتوي الكزبرة على مضادات حيوية نباتية، لذا يمكنك غلي بعض الكزبرة في الماء وشربه دافئاً لتخفيف الحمى بسرعة.

يدور الشبت: من أفضل العلاجات الطبيعية للفيروسات. تناول كوباً مغلياً من بذور الشبت لخفض الحرارة بسرعة، وتخفيف الالتهاب.

الحلبة: وهي عبارة عن البذور المشهورة في العلاجات المنزلية الفعّالة لخفض الحرارة، ويمكنك الاعتماد على مشروب الحلبة لعلاج الالتهابات.

البرد والإنفلونزا، وغير ذلك من أنواع الالتهابات المعدية.

في كثير من الأحيان لا يُجدي العلاج بالمضادات الحيوية، كما أن كثرة استخدام الأدوية يؤثر على المدى البعيد في الصحة العامة للجسم. أما الحرارة نفسها فهي رد فعل مناعي يشير إلى أن الجسم يقاوم العدوى، لذا يمكنك الاعتماد على العلاجات المنزلية التالية لخفض الحرارة المرتفعة.

الكزبرة: تحتوي الكزبرة على مضادات حيوية نباتية، لذا يمكنك غلي بعض الكزبرة في الماء وشربه دافئاً لتخفيف الحمى بسرعة.

يدور الشبت: من أفضل العلاجات الطبيعية للفيروسات. تناول كوباً مغلياً من بذور الشبت لخفض الحرارة بسرعة، وتخفيف الالتهاب.

الحلبة: وهي عبارة عن البذور المشهورة في العلاجات المنزلية الفعّالة لخفض الحرارة، ويمكنك الاعتماد على مشروب الحلبة لعلاج الالتهابات.

البرد والإنفلونزا، وغير ذلك من أنواع الالتهابات المعدية.

في كثير من الأحيان لا يُجدي العلاج بالمضادات الحيوية، كما أن كثرة استخدام الأدوية يؤثر على المدى البعيد في الصحة العامة للجسم. أما الحرارة نفسها فهي رد فعل مناعي يشير إلى أن الجسم يقاوم العدوى، لذا يمكنك الاعتماد على العلاجات المنزلية التالية لخفض الحرارة المرتفعة.

الكزبرة: تحتوي الكزبرة على مضادات حيوية نباتية، لذا يمكنك غلي بعض الكزبرة في الماء وشربه دافئاً لتخفيف الحمى بسرعة.

يدور الشبت: من أفضل العلاجات الطبيعية للفيروسات. تناول كوباً مغلياً من بذور الشبت لخفض الحرارة بسرعة، وتخفيف الالتهاب.

الحلبة: وهي عبارة عن البذور المشهورة في العلاجات المنزلية الفعّالة لخفض الحرارة، ويمكنك الاعتماد على مشروب الحلبة لعلاج الالتهابات.



الإفراط في المسكنات خطر على القلب

لم توضح كم من الوقت تناول هؤلاء المرضى هذه المسكنات، إلا أن الفترة المعتادة لاستخدام هذه الأدوية بين 19 و29 يوماً.

من آثارها الجانبية زيادة خطر الإصابة بأزمات قلبية وفشل القلب. ووجد الباحثون أن الإفراط في تناول مثل هذه المسكنات يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 31%. واعتمدت أبحاث الدراسة على بيانات 30 ألف شخص تلقوا علاجات للقلب بين عامي 2001 و2010، وتبين أن 3376 منهم تناولوا مسكنات «أيبوروفين». وعلى الرغم من أن بيانات الدراسة

حدّرت نتائج دراسة دانماركية من أن بعض المسكنات المتاحة دون وصفة طبية، تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب إذا تم الإفراط في تناولها. ودعا الباحثون إلى تناول مسكنات «أيبوروفين» والتي يعتبر «أدفيلا» من أشهرها تحت إشراف طبي. وبحسب الدراسة التي نشرتها «الدورية الأوروبية للقلب»، تحتوي هذه المسكنات على مضادات للالتهابات، لكن



الصيدلية المنزلية ضرورة صحية في كل بيت

دبي - البيان الصحي

تعتبر الصيدلية المنزلية من الأشياء الأساسية في كل منزل، نظراً إلى أهميتها في حالات الإسعاف السريع، فاحتواء الصيدلية المنزلية على المستلزمات الضرورية لإسعاف المصاب في الدقائق الأولى يساعد على الشفاء السريع، وقد يقلل من تعرض المصاب إلى عاهات مستديمة، تحدث أحياناً نتيجة التأخر في إسعاف المريض. وتتكون الصيدلية المنزلية من ركنين أساسيين، هما: حقيبة الإسعافات الأولية، وخزينة الأدوية.

حقيبة الإسعافات الأولية

تتوافر حقيبة الإسعافات الأولية في مختلف الصيدليات بأنواع وأحجام مختلفة، لذلك يجب انتقاؤها حسب الحاجة، وذلك بعد استشارة الصيدلي، وغالباً ما قد تحتاج إلى إضافة مواد أخرى إلى تلك الحقيبة المتوفرة في الصيدليات. يجب أن تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الضمادات والأربطة؛ فهناك أشكال عدة من الضمادات والأربطة الطبية المتوفرة في الأسواق للاستخدام المنزلي، ويعتمد استخدام كل منها على نوع الإصابة ومكانها، ويفضل أن تكون الضمادات والأربطة معقمة لمنع دخول الجراثيم إلى الجرح أو الإصابة. وهناك بعض أنواع الضمادات والأربطة الواجب توافرها في حقيبة الإسعافات الأولية على غرار قطن طبي، وضمادات الشاش، وأربطة شريطية لاصقة، وأربطة ضاغطة بمقاسات مختلفة، وشريط لاصق طبي. كما أن حقيبة الإسعاف لا بد أن تتوفر على مناشف أو كمادات باردة، حيث تستخدم لإسعاف الرضوض الداخلية والكدمات والتواء المفاصل لتخفيف الألم ومنع التورم. أما القفازات الطبية المعقمة فإنها تستخدم عند القيام بتطهير الجروح أو وقف النزيف والإفرازات العضوية الأخرى للوقاية من حدوث عدوى، وتستخدم هذه القفازات لمرة واحدة فقط، بينما المسحة الطبية فهي عبارة عن مسحة صغيرة تحتوي على كحول أيزوبروبيلي (70%) لتطهير الجروح. وبينما المقص والملقط فإنهما يستخدمان لقطع الجلد الميت عند حدوث إصابة تستلزم ذلك، وقطع الضمادات والشاش أثناء غيارات الجروح، وإزالة الأجسام الصغيرة والشظايا من



احتياطات

- يفضل أن تكون الصيدلية المنزلية كبيرة الحجم.
- ترتب المواد والأدوات والأدوية داخل الصيدلية المنزلية بحيث يمكن الوصول إليها.
- تغلف المواد الموجودة داخل الصيدلية المنزلية تغليفاً جيداً.
- إحكام غلق الصيدلية المنزلية مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة إلى استخدامها.
- وضع الصيدلية المنزلية في مكان مناسب بعيداً عن الحرارة والرطوبة والأطفال.
- التأكد من تاريخ صلاحية المواد والأدوية الموجودة داخل الصيدلية المنزلية.
- التخلص من أي مواد أو أدوية تغير أي شيء من صفاتها الطبيعية كاللون أو الرائحة.
- التأكد من أن الأدوات المعدنية كالمقص والملقط والإبرة سليمة وبحالة جيدة.
- عدم وضع المواد السائلة المستخدمة في الإسعافات الأولية في زجاجات المشروبات الفارغة.
- توعية كل أفراد الأسرة بخطورة الأدوية والمواد الكيميائية الأخرى الموجودة بالمنزل.

تساعد على التئام الجروح، وميركروكروم، وهو محلول يستخدم في تطهير الجروح والحروق، ولكن لا ينصح باستخدامه مرات عدة في اليوم الواحد، نظراً إلى احتوائه على مادة الزئبق، وفوسيدين، وهو مضاد حيوي قوي ضد الجراثيم يستخدم لعلاج التهابات الجلد.

له فاعلية قاتلة ضد الكثير من الجراثيم والميكروبات لاحتوائه على الأيونين بنسبة (10%)، وفلامازين، وهو كريم موضعي لمنع الالتهابات يتميز بقدرته على إزالة آثار الجروح والحروق بعد استخدامه مرات عدة، ولجنوبانثين، وهو كريم موضعي يحتوي على مادتين، إحداهما مخدر موضعي لتسكين الألم، والأخرى

خزينة الأدوية

يجب أن تحتوي خزينة الأدوية على الآتي: الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب، والأدوية المسكنة للألام والأدوية الخافضة للحرارة. أما المواد المستخدمة في إسعاف حالات الجروح والحروق، فمنها بيتادين، وهو محلول مطهر للجروح والحروق

لإزالة الشوك وغيره من الجسم، ولتثبيت الأربطة، في حين يستعمل الترمومتر الطبي لقياس درجة حرارة الجسم، ويفضل توافر نوعين من الترمومترات؛ الأول لقياس درجة حرارة الجسم عن طريق الفم ويستخدم للكبار، والنوع الآخر لقياس درجة حرارة الجسم عن طريق فتحة الشرج ويستخدم للأطفال والرضع.

ويجب شراء مقص وملقط من النوع الجيد المقاوم للصدأ، لأن الأدوات المعدنية الرديئة والقابلة للصدأ لها أثر كبير في تلوث الجزء المصاب، كما يجب تعقيم كل من المقص والملقط عن طريق غليهما في الماء لمدة لا تقل عن 5 دقائق قبل الاستخدام وبعده. أما الإبرة الكبيرة والمشابك فهما

تناولي دواءك بحذر في فترة الحمل

دبي - البيان الصحي

وفقاً لدراسات مراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية (CDC) فإن حوالي ثلثي النساء في الولايات المتحدة تناولوا واحداً أو أكثر من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أثناء الحمل. وتشير الدراسات كذلك إلى أن معظم الأدوية لم تتم دراستها بشكل كاف من حيث سلامة استخدامها أثناء فترة الحمل، ولذلك، من المهم جداً الحذر من الاستخدام غير المبرر للأدوية أثناء الحمل، وخصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وهو وقت حاسم يتم فيه تكون أعضاء الجنين.

استشارة

قبل استخدام أي دواء، سواء كان من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو الأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية (OTC) أو دواء عشبي، فإن كل امرأة حامل يجب أن تستشير الطبيب أو الصيدلي. في محاولتها لعمل تصنيف للأدوية حسب تأثيراتها السلبية على الجنين، أوجدت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) تصنيف الفئات الخمس (وهي الفئات A و B و C و D و X)، بحيث تعتبر الأدوية التي تنتمي للفئة A هي الأدوية الأكثر أماناً للاستخدام أثناء الحمل والأدوية التي تنتمي للفئة X هي الأدوية التي يحظر استخدامها للحوامل.

أصناف

يتم تصنيف الأدوية حسب تلك الفئات الخمس كالتالي: أدوية الفئة A: هي الأدوية التي لم تظهر الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل أنها تشكل أي خطر. أدوية الفئة B: هي الأدوية التي تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنها لا تشكل أي خطر، ولكن الدراسات التي أجريت

على النساء الحوامل البيانات البشرية غير كافية أو غير متوفرة. أو تظهر الدراسات على الحيوانات أنه توجد خطورة من استخدام الدواء بينما تنفي ذلك الدراسات على النساء الحوامل. أدوية الفئة C: هي الأدوية التي تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنها تشكل خطورة بينما الدراسات على الإنسان غير كافية. وهذه الأدوية يسمح باستخدامها في الحالات التي تتجاوز الفائدة المرجوة من استخدام الدواء الضر المتوقع من استخدامه. أدوية الفئة D: هي الأدوية التي تظهر الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل



أن هناك خطورة من استخدامها ويسمح باستخدامها فقط عند الحالات الحرجة والتي لا يتوافر بديل عنها أكثر أمناً. أدوية الفئة X: هناك أدلة على حصول تشوهات للجنين من خلال دراسات أجريت على البشر، وتتجاوز مخاطر استخدام الدواء أي فائدة مرجوة من استخدامه. ومن المهم للمرأة الحامل أن تعرف أنه لا يوجد دواء آمن 100% ليتم استخدامه في النساء الحوامل. ولكن، يبين الجدول التالي أمثلة من الأدوية التي يمكن استخدامها في بعض الحالات الشائعة التي تواجهها النساء الحوامل بعد استشارة الصيدلي أو الطبيب.

علماء روس يبتكرون علاجاً لجميع أنواع السرطان



دبي - البيان الصحي

وأوضح البروفيسور سيمبيرتسيف، أن الدواء عبارة عن جزيء تفرزه أي خلية من خلايا جسم الإنسان ردأ على مختلف المؤثرات المرهقة. ويملك هذا الجزيء قدرة فريدة، إذ يساعد الخلية على مقاومة الورم الخبيث، حسب ما نشرته شبكة «سبوتنيك». وعلم العلماء بوجود هذا الجزيء في وقت مضى، ولكنهم لم يتمكنوا من الاستفادة من قدراته حتى الآن.

صنع علماء روس دواء يقدر على علاج جميع أنواع السرطان، وأوضح البروفيسور أندريه سيمبيرتسيف، رئيس فريق مخترعي الدواء، أنهم أجروا عدة تجارب ناجحة على الدواء «الثوري» في الفضاء، واصطاح العلماء على تسمية الدواء الجديد بـ«بروتين الصدمة الحرارية».

2

استخدام سماعتين أفضل من سماعة واحدة لتصل كمية أكبر من المعلومات إلى الدماغ

30

احرص دائماً على الحصول على قسيمة ضمان الاستبدال ضمن مهلة 30 لـ 60 يوماً من التجربة

600

تتفاوت تكاليف السماعات بشكل كبير، حيث يتراوح ثمن السماعة التماثلية الأساسية الجيدة بين 600 و1500 دولار

سماعة الأذن الطبية..

كيف نتقبل جسماً غريباً لحاسة السمع



لا تعرف اختصاصي سماع جيداً، فاطلب من الطبيب أن يحيلك إلى اختصاصي سماع. وسوف يقيم اختصاصي السمع سمعك ويساعدك في اختيار أنسب سماعة أذن ويضبط لك السماعة كي تلائم احتياجاتك، وقد تحصل على نتائج ممتازة عن طريق استخدام سماعتين للأذن.

اسأل عن سماعات الأذن المتاحة للتجربة، يمكنك الحصول على سماعة أذن متاحة للتجربة. وقد يأخذ منك الأمر وقتاً كي تعود على الجهاز وتقرر ما إذا كان مناسباً لك.

احرص على الحصول على قسيمة مكتوبة من البائع بها تكلفة التجربة وما إذا كانت تلك الكمية سيتم خصمها من الكلفة النهائية لسماعة الأذن، والقيمة التي يتم استردادها في حال إعادة السماعة خلال فترة التجربة.

فكر في الاحتياجات المستقبلية، واسأل عن إمكانية زيادة قدرة سماعة الأذن التي اخترتها بحيث تظل مفيدة لِحالتك إذا ساء مستوى فقدان السمع.

تحقق من الضمان وتأكد من أن سماعة الأذن لها ضمان يغطي القطع وأعمال الصيانة لفترة زمنية محددة.

احذر الادعاءات المضللة، حيث لا يمكن لسماعات الأذن إعادة السمع إلى طبيعته أو التخلص من ضجيج الخلفية. واحذر من الإعلانات أو البائعين الذين يزعمون غير ذلك. خطط للتكلفة، حيث تتفاوت تكاليف سماعات الأذن تفاوتاً كبيراً، حيث يتراوح سعر بعضها من 1000 دولار إلى عدة آلاف.

وقد تكلف رسوم الاختصاصيين وخاصة التحكم عن بُعد وخيارات أخرى لسماعة الأذن تكلفة إضافية. فتحدث إلى اختصاصي السمع المتابع لحالتك عن احتياجاتك وما تتوقعه.

تغطي بعض عقود شركات التأمين الخاصة جزءاً من تكاليف سماعات الأذن أو كلها، لذا تحقق من عقد تأمينك الصحي للتأكد. يغطي برنامج التأمين الطبي الأميركي «ميديكير» تكاليف سماعات الأذن. وفي بعض الولايات الأميركية، تغطي مساعدات التأمين الطبي سماعات الأذن، ولكن في بعض الأحيان يكون ذلك لمدة عام واحد فقط.

يساعد ارتداء سماعات الأذن بانتظام والعناية بها جيداً على نجاحك في استخدامها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يطلعك اختصاصي السمع على أحدث سماعات الأذن والأجهزة الجديدة المتوفرة، كما يمكن أن يساعدك في إجراء أي تغييرات على السماعات لتلبية احتياجاتك. فالهدف هو أن تجد، مع الوقت، سماعة الأذن التي تشعر معها بالراحة وتعزز من قدرتك على السمع والتواصل.

التعود على سماعة الأذن

تدرب على استخدام سماعة الأذن في بيئات مختلفة. سوف يبدو سمعك بعد استخدام سماعة الأذن مختلفاً في أماكن مختلفة. جرب أولاً استخدام سماعة الأذن في أماكن هادئة.

اطلب الدعم وحاول البقاء في حالة من الإيجابية. تساعدك رغبتك في التدرب ودعم أفراد العائلة والأصدقاء على تحقيق النجاح في استخدام سماعة الأذن الجديدة. يمكنك التفكير في الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم للمستخدمين الجدد لسماعات الأذن.

أذهب للمتابعة، حيث يوفر معظم مقدمي الرعاية الصحية تكلفة زيارة متابعة واحدة ضمن رسومهم. وإنها لفكرة جيدة أن تستفيد من هذه الزيارة للقيام بأي تعديلات وتؤكد من ملاءمة سماعة الأذن الجديدة لك كما ينبغي.

يستغرق التكيف على سماعة الأذن وقتاً، وستلاحظ على الأرجح تحسناً في مهاراتك السمعية بشكل تدريجي كلما أصبحت معتاداً على تضخيم الصوت. وحتى صوتك بذاته سوف يبدو مختلفاً عندما ترتدي سماعة الأذن. وعند استخدام سماعة الأذن لأول مرة، ضع في اعتبارك النقاط التالية:

■ سماعات الأذن لن تعيد السمع إلى طبيعته، حيث لا يمكن لسماعات الأذن استعادة السمع الطبيعي، بل يمكنها تحسين سمعك عن طريق تكبير الأصوات الخافتة وتقليل ضجيج الخلفية الصاخب.

■ انتظر بعض الوقت حتى تعتاد على سماعة الأذن. قد تأخذ عدة أسابيع أو أشهر قبل أن تعتاد على سماعة الأذن. ولكن كلما زاد استخدامك لها، أصبح بإمكانك التكيف بشكل أسرع على الأصوات بعد أن تقوم السماعة بتضخيمها.

تحتوي على أي ميزات إضافية، مثل التحكم في الصوت أو ميكروفون توجيهي وعرضة للانسداد بواسطة شمع الأذن.

السماعة المركبة داخل قناة الأذن

يتم تصميم سماعة الأذن المركبة داخل قناة الأذن «ITC» حسب الطلب، ويتم تركيبها بشكل جزئي في قناة الأذن. ويعمل هذا التصميم على تحسين فقدان السمع البسيط إلى المتوسط لدى البالغين. وتتميز السماعة المركبة داخل قناة الأذن بأنها أقل وضوحاً في الأذن عن التصميمات الأكبر حجماً وتوفر ميزات لا تلائم السماعة المركبة بالكامل في عمق قناة الأذن، ولكن قد يكون من الصعب التحكم فيها بسبب صغر حجمها وهي أيضاً عرضة للانسداد بواسطة شمع الأذن.

السماعة المركبة داخل الأذن

يتم تصميم السماعة المركبة داخل الأذن «ITE» حسب الطلب، وتتوفر في طرازين، أحدهما يملأ منطقة تجويف الأذن الخارجية «داخل تجويف الأذن بالكامل» والآخر يملأ الجزء السفلي من تجويف الأذن فقط «نصف تجويف الأذن». ويفيد كلا الطرازين في حالة الأشخاص المصابين بفقدان السمع المتوسط

يمكن تحسين السمع عن طريق تكبير الأصوات الخافتة وتقليل الضجيج

دبي - البيان الصحي

لعلك فكرت في الحصول على سماعة للأذن، ولكنك تشعر بالقلق حول ما إذا كانت ستبدو بمظهر جيد، أو ما إذا كانت ستفيد حقاً في حالتك، قد يساعدك في التخفيف من مخاوفك معرفة المزيد عن خيارات سماعات الأذن المتاحة لك، وما تبحث عنه عند شراء سماعة الأذن؟، وكيفية التعود عليها. لا يمكن لسماعات الأذن استعادة السمع الطبيعي، بل يمكنها تحسين السمع عن طريق تكبير الأصوات الخافتة وتقليل ضجيج الخلفية الصاخب.

تصميمات

تستخدم جميع سماعات الأذن أجزاءً متشابهة تنقل الأصوات من البيئة المحيطة إلى الأذن وتجعل تلك الأصوات مرتفعة. وتباين سماعات الأذن بشكل كبير في السعر والحجم والمواصفات الخاصة وطريقة وضعها في الأذن.

ويواصل مصممو سماعات الأذن جهودهم لصنع سماعات أذن أصغر حجماً من أجل الوفاء بالحاجة إلى وجود سماعة أذن صغيرة للغاية لا تُرى بالعين. ولكن قد لا توفر السماعات الأصغر حجماً إمكانية تحسين السمع بالشكل الذي تتوقعه.

السماعة المركبة بالكامل في قناة الأذن

تم تصميم السماعة المركبة بالكامل في عمق قناة الأذن كي يتم تثبيتها داخل قناة الأذن. وتعمل هذه السماعة على تحسين فقدان السمع البسيط إلى المتوسط لدى البالغين. ومن خصائص السماعة المركبة بالكامل في عمق قناة الأذن أنها تعتبر واحدة من أصغر أنواع سماعات الأذن، وأقل احتمالاً لأن تلتقط ضجيج الرياح وتستخدم بطاريات صغيرة جداً مما يجعل عمرها أقصر وقد تكون أصعب في التعامل، ولا

الأخرى.

السماعة المزودة بجهاز استقبال في قناة الأذن

يتشابه طراز سماعة المزود بجهاز استقبال في قناة الأذن (RIC) والطراز المزود بجهاز استقبال على الأذن (RITE) مع السماعة المركبة خلف الأذن المزودة بمكبر صوت أو جهاز استقبال في القناة أو الأذن. ويوجد سلك رفيع يعمل على توصيل الأجزاء بدلاً من الأنبوب. وتتميز السماعة المزودة بجهاز استقبال في قناة الأذن بأنها أقل ظهوراً في الجزء الموجود خلف الأذن ولكنها عرضة للانسداد بواسطة شمع الأذن.

قبل الشراء

عند البحث عن سماعة أذن، حاول استكشاف خياراتك لفهم نوع سماعة الأذن التي تناسبك بشكل أفضل. ويجب عليك أيضاً الخضوع للفحص حيث يجب الذهاب لزيارة الطبيب لاستبعاد مسببات فقدان السمع القابلة للتصحيح، مثل شمع الأذن والالتهاب ووجود ورم. ومن ثم اخضع لاختبار السمع لدى اختصاصي السمع. وتالياً اطلب من طبيبك أن يحيلك إلى أحد اختصاصيي السمع المشهورين. أما إذا كنت

إلى الحد، وتتميز السماعة المركبة داخل الأذن بأنها تتضمن ميزات مثل التحكم في الصوت والميكروفونات التوجيهية مما يجعلها سهلة الضبط، وأسهل في إدخالها بشكل عام وتستخدم بطاريات أكبر، مما يسهل التعامل معها ويجعلها تستمر لمدة أطول ولكنها عرضة للانسداد بواسطة شمع الأذن، وقد تلتقط ضجيج الرياح بشكل أكثر من الأجهزة الأصغر حجماً وأكثر وضوحاً في الأذن عن الأجهزة الأصغر حجماً.

السماعة المركبة خلف الأذن

يتم تثبيت السماعة المركبة خلف الأذن «BTE» في أعلى الأذن وتستقر خلفها. ويوجد أنبوب يقوم بتوصيل سماعة الأذن إلى قطعة للأذن يتم تصنيعها حسب الطلب، وتُعرف باسم قالب الأذن يتم تركيبها في قناة الأذن. ويناسب هذا النوع من السماعات كل أنواع فقدان السمع تقريباً ومن كافة الأعمار. وتتميز السماعة المركبة خلف الأذن بأنها ذات تصميم تقليدي، وهو الأكبر حجماً من بين سماعات الأذن على الرغم من وجود تصميمات أحدث صغيرة الحجم وانسيابية الشكل ولا تكاد تُرى بالعين كما يمكنها تضخيم الصوت بطريقة أكبر من أي طراز أخرى وقد تلتقط ضجيج الرياح بشكل أكثر من الطراز



30 مبادرة إنسانية لتعزيز المسؤولية المجتمعية وخدمة الوطن



تصوير: صلاح عبد القادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

أطلقت هيئة الصحة بدبي، أخيراً، 30 مبادرة نوعية، تفاعلاً مع «عام الخير». وقال معالي حميد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي: إن عام الخير يمثل ترجمة حقيقية لمسيرة زايد الخير التي أسسها الشيخ زايد بن سلطان، طيب الله ثراه، كما يمثل معاني ومفاهيم رسالة الخير النبيلة داخل الدولة وخارجها، التي يراها صاحب السمو خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، وأخوه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإخوانهما أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات. وذكر معاليه أن عام الخير هو نموذج فريد من نوعه، يعكس أصالة دولة الإمارات العربية المتحدة ووجهها المشرق، ويعد إضافة لمسيرة الحضارة الإنسانية، وبصمة واضحة تعزز قيادة الإمارات على صعيد العمل الإنساني الدولي.

دبي تشهد أعمال مؤتمر مستشفى لطيفة الثالث لطب الأطفال



مؤكد أن الحديث عن صحة الطفل وحياته ولياقته، هو الحديث عن المستقبل وعن الاستثمار الأمثل، هكذا تؤكد منظمة الصحة العالمية، واليونيسيف وجميع المؤسسات والمنظمات الدولية، وهو ما نؤكد نحن في هيئة الصحة بدبي ونعمل عليه ونرصد له الخطط والمشروعات والمبادرات الرامية إلى توفير الرعاية الصحية المتكاملة لأطفالنا، حتى يكونوا هم الأفضل بدنياً وذهنياً، وتكون لهم القدرة على مواصلة إنجازاتنا والحفاظ على مكتسباتنا ومقدرات دولتنا.

دبي - البيان

شهدت دبي، أخيراً، أعمال مؤتمر مستشفى لطيفة الثالث لطب الأطفال وحديثي الولادة 2017، التي انطلقت بحضور مكثف من جانب الأطباء المتخصصين من داخل الدولة وخارجها. وفي كلمته الافتتاحية قال معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي: «صحة دبي» تعمل بكل إمكانياتها من أجل حياة صحية أفضل للأم والطفل،



13 مكعباً من السكر تحتويها مشروبات الطاقة

قال مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية، إن مشروبات الطاقة تحتوي على السكر، ليس فقط من أجل المذاق، بل كمصدر للطاقة أيضاً، وتحتوي العبوة الواحدة من مشروبات الطاقة على ما يصل إلى 40 غراماً من السكر، أي أكثر من 13 مكعباً.

ويؤدي هذا السكر إلى زيادة خطر البدانة، كما أنه يهاجم الأسنان ويؤدي إلى تسوسها.

وحذر علماء ألمان من مخاطر مشروبات الطاقة على صحة الإنسان، لا سيما إذا تم تناولها أثناء ممارسة الرياضة، ويستند العلماء في ذلك إلى بحث أجراه المعهد الألماني لتقييم المخاطر.

ويندرج الشباب ضمن الفئة الأكثر تناولاً لهذه المشروبات، وقال أنه لرس من المعهد الألماني لتقييم المخاطر، إن الأطفال أيضاً يندرجون ضمن الفئة التي تتناول كميات كبيرة من هذه المشروبات

دبي - البيان الصحي

كلمة العدد



سالم بن لاحق

«صحة دبي» ورسالتها النبيلة

أسست هيئة الصحة بدبي ضمن هيكلها التنظيمي (مكتب الخدمات الإنسانية والمجتمع)، وهو المكتب المنوط به توثيق علاقة الهيئة مع الجهات المعنية لخدمة المرضى المعسررين والتخفيف اقتصادياً عنهم وعن كاهل ذويهم، ملتزماً في ذلك برسالة نبيلة تركز على إبراز دور الهيئة. كجهة مسؤولة في المجتمع، والمشاركة الفعالة في الأنشطة المجتمعية والخيرية على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي، مع الالتزام بالشفافية في التعامل مع جميع المعنيين، والعمل بروح الفريق الواحد داخلياً وخارجياً لتحقيق الأهداف المرجوة. بجانب الالتزام بالإبداع والريادة في تطوير وتقديم البرامج والخدمات.

في ضوء هذه المنهجية وبالتعاون المثمر والعلاقة البناءة مع العديد من الجهات والمؤسسات الخيرية والمعنية، تمكنت هيئة الصحة بدبي من الوصول إلى لمجموعات كبيرة من المرضى المعسررين الذين استفادوا من خدمات الهيئة، والبالغ عددهم في العام الماضي 2016 أكثر من 1940 مريضاً ومريضة يمثلون 38 جنسية، فيما بلغ حجم المساعدات حتى نهاية العام نفسه 108.783 مليون درهم، وهو ما يعكس ثمار الشراكة الاستراتيجية بين الهيئة والأطراف المختصة، ويعكس في الوقت نفسه النطاق المتنامي للمساعدات، الذي يتسع يوماً بعد الآخر، ليشمل قوائم جديدة للمرضى.

إن هيئة الصحة بدبي تقدر قيمة وأهمية العمل الاجتماعي، الذي يمثل أحد أهم مسارات التطوير، التي تستهدف تحقيق رضا المتعاملين وإسعادهم، ومن أجل ذلك تعمل الهيئة، عن طريق مكتبها. مكتب الخدمات الإنسانية والمجتمع، على توثيق علاقتها بالجهات المعنية كافة، واستحداث البرامج المطورة الداعمة لتوجهاتها الاجتماعية والإنسانية، والتي كان لها الأثر الإيجابي الواسع في زيادة إجمالي حجم المساعدات.

وفي ضوء سياسة الهيئة يعمل مكتب الخدمات الإنسانية والمجتمع على تخطيط وتنظيم الأنشطة والخدمات والبرامج الاجتماعية والإنسانية الخاصة بجميع أفراد المجتمع، والإعداد لمبادرات وشركات مجتمعية. كما يعمل على وضع السياسات والمعايير والضوابط والمساعدات العلاجية للمرضى المعسررين وتفعيل التطوع بالشراكة مع مختلف جهات المجتمع. ونهدف من خلال هذه الخدمات إلى تحسين حياة الأفراد والأسر وتطوير المجتمع وتحقيق التماسك الاجتماعي.

مدير مكتب الخدمات الإنسانية والمجتمع في هيئة الصحة بدبي

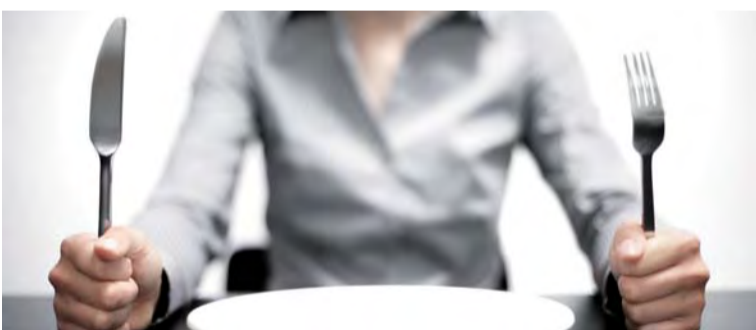
حالات طبية نادرة خلال الـ2016

شهد عام 2016 حالات طبية نادرة الحدوث وجراحات لم يعرف لها التاريخ مثيلاً وأبحاثاً ودراسات طبية، بفضل التقدم العلمي والتقنيات الطبية الحديثة.



غرافيك: حسام الحوراني

يوم إضافي في الرحم يعزز نمو دماغ الطفل 4 طرق للتخلص من الجوع



في الهضم، وتشمل هذه الأطعمة الأسماك، الدجاج، العدس ومنتجات الصويا.

ويساعد الشاي الأخضر في إضفاء شعور الشبع، كما أنه يحتوي على مادة مغذية تسمى غالات، وهي تساهم في تنظيم الرغبة في تناول الطعام. هذا بالإضافة إلى أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يساعد في إنقاص الوزن بشكل طبيعي من خلال تعزيز القدرة على حرق الدهون ومنع تخزينها بالجسم. وآخر هذه النصائح ممارسة الرياضة بانتظام، حيث تساهم في سد الجوع عن طريق تحفيز هرمونات الشبع بالجسم.

دبي - البيان الصحي

وجه علماء ألمان 4 نصائح للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والتي تؤدي في النهاية إلى زيادة الوزن. وأهم هذه النصائح الإكثار من شرب الماء، فعندما تشعر بالجوع عليك شرب الماء، فإنه يملأ البطن دون إضافة سعرات حرارية، ما يجعلك تشعر بالشبع، كما أنه يعمل على إزالة السموم من الجسم. ويعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين أفضل طريقة للحد من الجوع، فهي تشعر بالامتلاء لفترة طويلة نظراً لاستغراقها وقتاً أطول

دبي - البيان الصحي

أشارت دراسة جديدة نُشرت في مجلة طب الأطفال إلى أن إكمال الأم الحامل لفترة الحمل كاملة قد يكون أفضل لدماغ الطفل.

وتظهره الدراسة أن كل يوم يقضيه الجنين في الرحم مهم جداً، وأضافت الدراسة: «يجب أن نحافظ على وجود الأطفال في الأرحام حتى تتم الأم فترة الحمل كاملة باستثناء بعض الحالات التي تستدعي الولادة المبكرة للحفاظ على سلامة الأم والجنين». وقال الباحثون إنه خلال الربع الثالث من الحمل، ينمو دماغ الجنين باطراد. وأضاف الباحثون أن حجم الدماغ يزداد إلى حد 4 أضعاف في أثناء هذا الوقت.

75

وشملت الدراسة 75 من الخدج الذين ولدوا قبل نهاية 32 أسبوعاً من الحمل، وكان عمر الحمل في المتوسط 27 أسبوعاً. أمّا وزن هؤلاء الأطفال فكان أقل من 1500 غرام عند الولادة. ولم تظهر عليهم أي علامات لإصابات الدماغ الهيكلية.

وتمت مقارنة الأطفال الخدج بـ 130 من الرضع الذين ولدوا بعد فترة حمل كاملة تبلغ في المتوسط 39 أسبوعاً، وقال معدو الدراسة إن متوسط الوزن عند الولادة كان نحو 3400 غرام.

وكشفت مقارنة أدمغة الأطفال الرضع في الربع الثالث من الحمل عن أن الأطفال الخدج لديهم انخفاض في أحجام المخ، المخيخ، جذع الدماغ وتجويف الجمجمة، مقارنة بالأطفال الذين ولدوا بعد فترة حمل كاملة.



توبيخ الأطفال على الكذب يفضي لنتيجة عكسية

بخيبة الأمل، ولكن بهدوء أيضاً.

نفع

وأكدت أن السب أو التوبيخ قلما يجدي نفعاً، بل على العكس سوف يؤدي إلى أن الطفل سوف يكذب خوفاً من العقاب القادم أو من التوبيخ، مشددة على أهمية الإبقاء على رعاية الطفل والتحدث معه في مثل هذا الموقف.

وأشارت أوروبان إلى أنه من المهم أيضاً أن يوضح الآباء للأطفال بشكل مبكر قدر الإمكان إنه إذا ارتكبتم شيئاً ممنوعاً، يمكنكم القدوم إلينا دائماً. وحتى إذا كنا مستهينين، سوف نتوصل سوياً لحل.



التمييز بين الصواب والخطأ، وعلى الرغم من ذلك يستمر الكثير منهم فيما بعد في تجربة ما يمكن أن يحدث لهم من خلال مثل هذه الكذبة وإذا ما كانت ستنتج أم لا». ويغض النظر عما حدث، أوصت خبيرة الاستشارات التربوية بضرورة أن يمنح الآباء أطفالهم فرصة أولاً لشرح الموقف، بدلاً من توبيخهم، وأضافت أنه من المهم بعد ذلك الوثوق في الطفل، عندما يقول إنه لم يفعل شيئاً. وعلى جانب آخر، أشارت أوروبان إلى أن طريقة التعامل مع الأمر تبدو مختلفة، إذا ضبط الآباء طفلهم متلبساً بالفعل كالسرقة مثلاً، وأوضحت أنه يمكن في هذا الموقف للآباء أن يوصلوا لطفلهم شعورهم بالاستنكار والاستياء أو

دبي - البيان الصحي

حذر خبراء أميركيون من توبيخ الأطفال على كذبتهم، لأن ذلك الأمر سيفضي بحسبهم لنتائج عكسية، وقالت دانا أوروبان الخبيرة لدى الرابطة الاتحادية لتقديم المشورات التربوية والأسرية: «سرعان ما ينتاب الآباء القلق عند اكتشاف كذب أطفالهم، ويصبح لديهم انطباع أنه يتعين عليهم إيقاف ذلك فوراً».

وتابعت: «لكن في الواقع يندرج الكذب ضمن مسار التطور لدى الأطفال ولا يعد إشارة إلى قصور في التربية من جانب الآباء. وعادة يتعلم الأطفال بدءاً من مرحلة ما قبل ارتياد المدرسة