

الفشل الكلوي البطيء قد لا تظهر أعراضه لسنوات عدة

«08»



الشاي الأخضر ينقذ من مرض قاتل



قلوب النساء.. في خطر

«10»

«08»



www.albayan.ae

حماية غذائية للوقاية من السرطان

كشف علماء بجامعة غلاسكو البريطانية عن حماية غذائية من شأنها الوقاية من بعض أنواع السرطان. وفي مقال نشرته مجلة «نيتشر» للعلوم قال العلماء إن اتباع حماية غذائية معينة، تعتمد على استبعاد نوعين من الأحماض الأمينية الموجودة في البروتينات من النظام الغذائي يساعد على إبطاء تطور سرطان الدم والأمعاء. وأضافوا: «الحديث يدور عن الجلايسين والسيرين، اللذين يتوافران بكثرة في اللحوم ومنتجات الألبان، وبالإضافة لتلك المنتجات، فالجلايسين يتوافر أيضاً في السبانخ والجرجير، وأما السيرين فيمكن الحصول عليه بتناول اللوز والعدس والحمص والبازلاء، فهذان الحمضان الأمينيان ضروريان لحياة الخلايا وإنتاجها للبروتينات، أي أنهما ضروريان لنموها بشكل عام، والخلايا السليمة في الجسم تقوم بتركيب هذين الحمضين، أما الخلايا الخبيثة فتعتمد بحد كبير على مصادر الغذاء للحصول عليهما، وبالتالي فإن حرمان الخلايا الخبيثة من مصادر تلك الأحماض يؤدي إلى تباطؤ نموها». وتوصل العلماء لتلك النتائج بعد التجارب التي أجروها على الفئران المخبرية، حيث أخضعوا الفئران المصابة بسرطان الدم والأمعاء والغدد للمقاومة لحماية غذائية خالية من الحمضين الأميين المذكورين، حيث بينت النتائج أن معدل نمو الخلايا السرطانية في أجسادها تباطأ بشكل ملحوظ، فضلاً عن ازدياد معدلات العمر لديها. وعلاوة على ذلك فإن تلك الحماية جعلت الخلايا المصابة في أجساد الفئران أكثر عرضة للأوكسجين التفاعلي، ما زاد من فاعلية العلاج الكيميائي للسرطان عند تلك الحيوانات. دبي - البيان الصحي

5 خصال تساعد على تعزيز الشعور بالسعادة

توصلت دراسة حديثة إلى وجود 5 خصال أو مهارات ضرورية للشعور بالسعادة والصحة هي: الاستقرار العاطفي، والتصميم، والتحكم بالنفس، والتفاؤل، والضمير الحي. واشتملت الدراسة على أكثر من 8 آلاف شخص من المملكة المتحدة، بلغت أعمارهم 52 سنة وأكثر. ووجد الباحثون ارتباطاً بين هذه المهارات الخمس وتحسن الصحة، وتراجع خطر الأمراض المزمنة والاكتئاب والعزلة الاجتماعية، وتحسن الاستقرار المالي. ويقول المعد المساعد للدراسة، أندرو ستينيتو، أستاذ الوبائيات الصحية والصحة العامة بجامعة كولج لندن: «لم تتمكن من إثبات أن أحد هذه العوامل أكثر أهمية من بقية العوامل، وإن الأثر الإيجابي يعتمد على عدد الخصال التي يمتلكها كل شخص من تلك الخصال». دبي - البيان الصحي

دبي مدينة آمنة من الجلطات القلبية المفاجئة بحلول 2020

تتبنى هيئة الصحة في دبي بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين تنفيذ مبادرة «دبي مدينة القلب السليم» للوصول إلى مدينة خالية من الجلطات القلبية المفاجئة بحلول 2020 من خلال حزمة من الإجراءات والتدابير الهادفة إلى سرعة التعامل مع الجلطات القلبية المفاجئة وتقليل مضاعفاتها السلبية على المرضى.



أطباء مستشفى راشد ينقذون مريضاً من متلازمة «ديلافوا»

الدُموية الضخمة من قاع المعدة، واتخاذ التدخل الطبي التنظيري بحقن مكان النزيف بمادة لتقليص قطر الأوعية الدموية ومن ثم تم تثبيت ملقط معدني مباشرة على الشريان الشاذ النازف مما أدى إلى التوقف الفوري للنزيف الدموي والبدء التدريجي لاستقرار حالة المريض، لافتاً إلى كميات الدم الكبيرة التي تم نقلها إلى المريض أثناء عملية التنظير قبل نقله إلى قسم العناية المركزة التي مكث فيها مدة أسبوعين ثم بعدها فصله عن جهاز التنفس الاصطناعي عند استقرار حالته الصحية، ونقله إلى قسم الجهاز الهضمي، حيث تلقى الرعاية الطبية اللازمة قبل مغادرته المستشفى قبل يومين.

نوعية

وأكد الدكتور أحمد خصوان على دقة وصعوبة إجراء مثل هذا النوع من العمليات التي تتطلب خبرة ودراية كافية في التعامل معها مشيراً إلى أهمية استخدام المناظير في تشخيص وعلاج هذه الحالات المرضية، لافتاً إلى الإمكانيات المتطورة التي يمتلكها قسم المناظير بمستشفى راشد والتي ساهمت بشكل فاعل في تعزيز فرص الشفاء العاجل للمرضى وفقاً لأحدث البروتوكولات والممارسات العلاجية المطبقة عالمياً.



دبي - البيان الصحي

تمكن أطباء قسم الجهاز الهضمي بمستشفى راشد من إنقاذ حياة مريض آسيوي يبلغ من العمر 64 سنة من موت متوقع إثر معاناته من نزيف حاد في المعدة.

وقال الدكتور أحمد محمد خصوان اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي والكبد بقسم المناظير بمستشفى راشد إن المريض راجع مركز الحوادث بمستشفى راشد، وهو يعاني من تقيؤ دموي شديد مفاجئ تسبب في صدمة نقص حجم نزفي وهبوط شديد بالضغط الشرياني وخضاب الدم، وزيادة ضربات القلب بشكل متسارع، مما اضطر الأطباء لوضع المريض بشكل فوري على جهاز التنفس الاصطناعي بقسم الإنعاش والمباشرة بإعطاء السوائل الوريدية ونقل الدم ومن ثم نقله مباشرة إلى غرفة التنظير لإجراء التنظير الهضمي العلوي الذي استغرق 3 ساعات متواصلة، كما تم الكشف عن وجود نزيف حاد وفعال في قاع المعدة مع وجود تجلطات دموية ضخمة تحجب مصدر النزيف الذي وجد أنه شريان شاذ التوضع ينزف بشكل شديد ومستمر وهي حالة نادرة يطلق عليها متلازمة «ديلافوا».

وأوضح الدكتور أحمد خصوان الجهود التي قام بها الفريق الطبي لإزالة التجلطات

عيادة المرض الرعاش تقدم خدماتها لـ 200 مريض



د سهيل الركن

قال الدكتور سهيل الركن استشاري أمراض الأعصاب بمستشفى راشد إن عيادة مرض الشلل الرعاش بمستشفى راشد تقدم خدماتها لأكثر من 200 مريض، وفقاً لأحدث البروتوكولات العلاجية، وأحدث الأدوية. وأشار الدكتور سهيل إلى أن هناك العديد من الأسباب المؤدية للإصابة بالمرض منها أسباب جينية والتهابات في الدماغ، والجلطات الدماغية، والضرابات المتتالية على الرأس، وارتفاع ضغط الدم

والدماغ، لافتاً إلى أن المرض يصيب أكثر من 4 ملايين شخص في العالم. أعرض وأوضح استشاري أمراض الأعصاب الدكتور سهيل الركن أن هناك أعراضاً للمرض تشمل أعراضاً حركية وغير حركية تتمثل في الرعشة والحركات الاهتزازية اللاإرادية المستمرة التي تبدأ غالباً في اليد والساق وأكثر ما يصيب اليدين ويكون واضحاً في وقت الراحة، والتبمس في الأطراف،

وصعوبة الحركة، وعدم التوازن في المشي، واختلال المزاج، وصعوبة البلع والكلام، والإمساك المزمن، ومشاكل في الجلد، واضطرابات النمو وصعوبة وبطء الحركة أو توقفها، وعدم قدرة المريض على القيام بأموره واحتياجاته الشخصية مثل ارتداء الملابس والاستحمام.



190 أماً تسجل شهرياً في المركز

علاج 19 شخصاً بخلايا دم الحبل السري

عملية الجمع تتم ببساطة وتستغرق بين 2 إلى 4 دقائق

دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور حسين السمّت، مساعد مدير إدارة المختبرات في هيئة الصحة بدبي أن المركز نجح لغاية الآن في علاج 19 مريضاً عن طريق الخلايا الجذعية المستخلصة من دم الحبل السري، ممن كانوا يعانون من التلاسيميا وانيميا الدم وغيرها من الأمراض الأخرى المستعصية، لافتاً إلى أن الأبحاث العلمية تؤكد أن دم الحبل السري بات علاجاً ناجحاً لأكثر من 80 مرضاً.

استثمار

وقال السمّت: إن المشيمة أو «الخلاصة» باللهجة المحلية تعد من الفضلات التي يتم التخلص منها مباشرة بعد الولادة، ولكن تبين مع تقدم الطب أنها تحتوي على ملايين الخلايا النامية التي يمكن توجيهها في المختبرات لعلاج الطفل نفسه من أي مرض بعد 30 سنة وأكثر، كما يمكن للأهل أو الأقارب أو حتى الغرباء الاستفادة منها في حال كان التبرع مفتوحاً للغير. من جهتها قالت فاطمة الهاشمي رئيسة وحدة الإدارة وباحثة إكلينيكية في مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث إن هناك أكثر من 6500 عينة مخزنة منها 600 عينة يمكن استخدامها من قبل الغير و 4900 خاصة فقط بالأمهات وعائلاتهم.

وكشفت الهاشمي عن ارتفاع نسبة التبرع للغير بعد تطبيق المركز لفكرة الوصول إلى الأمهات اعتباراً من نوفمبر الماضي اثر الاتفاق مع إدارة مستشفى لطيفة وذلك للاستعانة بعدد من الممرضات لتعريف الأمهات بأهمية دم الحبل السري ومن ثم تسجيل الأمهات قبل الولادة في أماكن وجودهن في المستشفى قبل الولادة مشيرة إلى أن معدل التسجيل يتراوح حالياً بين 160_190 أماً مقارنة بـ 16_18 قبل البدء في تقديم الخدمات في مستشفى لطيفة.

وأوضحت أن الخطة المستقبلية ستشمل مستشفى دبي إضافة إلى



عدد أنوية خلايا الدم الحمراء ومعدل تكاثر الخلايا الجذعية، وبعد ذلك تتم عملية تحضير الخلايا الجذعية وفصلها على مرحلتين في ظروف معقمة.

وتابعت يتم تجميد عينات دم الحبل السري في النيتروجين المسال تدريجياً لمدة ساعة، ثم وضعها في ثلاجة خاصة مؤقتة لمدة شهرين عند درجة حرارة 196 درجة مئوية تحت الصفر، وبعدها يتم الاتصال بالأمر مرة ثانية لأخذ عينة دم للتأكد من خلوها من الأمراض المعدية، والتأكد من عدم وجود أي نوع من الفيروسات في فترة الحضانة.

لأُم والجنين. وأضافت: بعد سحب عينة الدم يتم تثبيت المعلومات المطلوبة على الكيس، بعد أن يتم إغلاقه بإحكام، ويتم كذلك أخذ 3 عينات مخبرية من دم الأم، وتنقل العينات مع كيس دم الحبل السري إلى مركز دبي لدم الحبل السري والأبحاث، وهناك يتم التأكد من بيانات المريضة ومطابقتها لوحدة الدم وعينات الأم، ثم يتم تجهيز عينات لإرسالها للفحوص الجروثومية والأمراض المعدية الفيروسية وفصيلة الدم وعمل التطابق النسيجي وفحص

مستشفى حتى انطلق فيه برنامج تدريب لتعريف الممرضات بكيفية سحب دم الحبل السري. وبينت فاطمة الهاشمي أن عملية جمع دم الحبل السري تتم ببساطة بعد ولادة الجنين مباشرة وقبل ولادة المشيمة، حيث يتم جمع بين 120 إلى 150 ملليمتراً من الدم في كيس يشبه كيس التبرع بالدم، حيث تغرس إبرة مثبتة في الكيس البلاستيكي وتترك ليمتلئ الكيس عن طريق الجاذبية، في عملية تستغرق بين 2 إلى 4 دقائق، وهي عملية سهلة وغير مؤلمة بالنسبة



حسين السمّت



فاطمة الهاشمي

أطباء متطوعون في مستشفى لطيفة يقدمون خدمات علاجية مجانية

دبي - البيان الصحي

تزامناً مع عام الخير بدأ فريق من الأطباء المتطوعين في مستشفى لطيفة تقديم الخدمات العلاجية المتكاملة للنساء والأطفال كل يوم أربعاء بشكل مجاني من بعد الساعة الثانية والنصف ظهراً. وقال سالم بن لاجع مدير مكتب الخدمات الإنسانية في هيئة الصحة بدبي إن العيادة تعتبر متكاملة حيث تقدم جميع الخدمات العلاجية والتشخيصية، لافتاً إلى أن فريق التطوعين يضم أطباء وصيادلة وممرضين من الكوادر الطبية العاملة في المستشفى بإشراف مباشر من قبل الدكتورة منى تهلك استشارية أمراض النساء والمدير التنفيذي لمستشفى لطيفة. وأشار إلى أن العيادة تقدم خدماتها المجانية كل يوم أربعاء لعشرة مرضى تقريباً متوقعاً أن يرتفع الطلب



سالم بن لاجع



العيادة التطوعية في مستشفى لطيفة

بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، لافتاً إلى أن جميع العاملين في العيادة هم من أطباء مستشفى لطيفة ومن المتطوعين، وإن العيادة تغطي المختبر والصيدلية وحتى العمليات للحالات التي تستدعي ذلك، حيث يتم تغطية تكاليف العمليات من قبل مكتب الخدمات الإنسانية في الهيئة. وأكد أن العيادة ستواصل تقديم خدماتها العلاجية المتكاملة دون انقطاع أو توقف أثناء رمضان واشهر الصيف لافتاً إلى أن الفكرة لاقت نجاحاً وحماساً متقطع النظر من قبل أطباء مستشفى لطيفة الذين وصل عددهم حالياً إلى 5 أطباء و15 ممرضة من مختلف الجنسيات، وقال إن هناك فكرة مستقبلية بتعميم الفكرة على باقي مستشفيات الهيئة لتشمل مختلف التخصصات الطبية.

السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، ووجه بتنفيذ مبادرات فيه صاحب سمو الشيخ محمد

كافة الخدمات العلاجية للمرضى مجاناً تزامناً مع حلول شهر رمضان المبارك ومواكبة لعام الخير الذي أعلنه صاحب

على العيادة بمجرد معرفة الناس بالعيادة والخدمات التي تقدمها للأطفال والنساء، وقال إن فكرة العيادة تقوم على تقديم

الدكتور مروان الملا مدير إدارة التنظيم الصحي في «صحة دبي»

حزمة تطوير شاملة لسياسات التراخيص والتقييم وتصديق الشهادات



■ حوار - يوسف سعد

تعد إدارة التنظيم الصحي في هيئة الصحة في دبي أحد أهم الإدارات المحورية، التي حرصت الهيئة على تواجدها في قلب هيكلها، مستهدفة من ذلك تخصيص إدارة تتولى بموجب مهامها ومسؤولياتها تطوير المعايير التنظيمية التي تعنى بجودة الخدمات الصحية في إمارة دبي، وضمان الجودة، ورغد الإمارة بالمهنيين الصحيين من ذوي المهارة والكفاءة العالية، إلى جانب تولي مسؤولية حماية حقوق المرضى من خلال نظام شفاف يعنى بالشكاوى الطبية، ولا يتوقف عمل الإدارة عند هذا الحد كما يقول الدكتور مروان الملا مدير إدارة التنظيم الصحي في هذا الحوار، حيث بين أن هناك حزمة تطوير مهمة تشمل سياسات التراخيص والتقييم وتصديق الشهادات، والإدارة تعمل على تطوير المعايير التنظيمية والمبادئ التوجيهية للمنشآت الصحية والمهنيين الصحيين في إمارة دبي، فإنها مسؤولة كذلك عن ترخيص المنشآت والمهنيين، وضمان امتثال المنشآت الصحية والمهنيين الصحيين للمعايير التنظيمية، فضلاً عن القيام بالتفتيش الدوري على المنشآت الصحية، وتقييم الخدمات، وتالياً نص الحوار:

أجرت الإدارة، أخيراً، عمليات تقييم واسعة رصدتم نقاط قوة أو ضعف أو تحديات معينة؟

عملية التقييم أكدت وجود معايير واضحة للتراخيص لكل من المنشآت والأفراد، إلى جانب التعاون المستمر مع الشركاء الاستراتيجيين وأبرزهم بلدية دبي، دائرة التنمية الاقتصادية وسلطة المناطق الحرة، وهذه تعد من نقاط القوة للإدارة، التي تعززها منهجية العمل وفق الأساليب الذكية، ومنها التطبيق الذكي للترخيص (خدمة تقديم الطلب عبر الموقع الإلكتروني). ونعمل حالياً على استحداث نظام إلكتروني ذكي ومترابط بشكل فعال مع جميع الجهات الخارجية والتي لها علاقة بالترخيص، إلى جانب استحداث مبادرة «سجل دبي الصحي»، والعمل على تطوير معايير الترخيص للمهنيين والمنشآت الصحية، وذلك لتشجيع على توفير كفاءات عالمية عالية المستوى.

نتائج

أظهرت عمليات تقييم أداء الإدارة ضرورة تحديث وتطوير بعض اللوائح، وكذلك النظام الإلكتروني، والحاجة إلى توسيع النطاق الزمني لأعمال التفتيش على المنشآت، حيث تقتصر هذه الأعمال على فترتين، تبدأ الأولى في تمام الـ 9 صباحاً وحتى الـ 8 مساءً.

هذا عن أداء إدارة التنظيم الصحي، فماذا عن سياستها، ونقصد هنا: سياسة التقييم والإعفاء من

■ نعمل على استحداث نظام ذكي ومترابط مع جميع الجهات المعنية

■ خطة زمنية موسعة لتمديد أعمال التفتيش

■ حريصون على رفع مستوى جودة الخدمات الصحية

■ مروان الملا

«وياك» ليست مجرد زيارات تفتيشية

كما أن المبادرة تعمل على زيادة ثقة المرضى بالخدمات الصحية المقدمة بالإمارة، ما يسهم في تشجيع الاستثمار في القطاع الصحي والسياحة العلاجية وتطوير وتحسين أداء فريق التفتيش بإدارة التنظيم الصحي، وتطبيق المقيّم الصحي الذاتي بالمنشآت الصحية لزيادة الوعي وتعريف القطاع الصحي الخاص بأخر مستجدات القوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، والاشتراطات والمعايير اللازم تطبيقها. أي أن المبادرة يفكرتها ومضمون أهدافها ترمي إلى رفع مستوى الخدمات الصحية إلى الدرجة التي تعزز مكانة المنشأة الصحية وتحقق رضا وسعادة المتعاملين في آن واحد.

بيّن الدكتور مروان الملا أن مبادرة «وياك»، ليست مجرد زيارات تفتيشية، فهي عبارة عن زيارات تقوم بها الهيئة من خلال متخصصين إلى المنشآت الصحية، بهدف نشر الوعي بمبادئ الجودة والتوجيه والتوعية المستمرة بمعايير الجودة واللوائح والتشريعات المنظمة للعمل الصحي في دبي، ولا شك أن المبادرة تسهم بشكل فاعل في الحفاظ على صحة وسلامة المرضى، وزيادة وعي وتعزيز معرفة القطاع الصحي الخاص بالقوانين والتشريعات المحلية والاتحادية المتعلقة بممارسة المهنة، وتقليل الأخطاء والمخالفات الصحية، إلى جانب زيادة نسبة رضا المتعاملين عن خدمات إدارة التنظيم الصحي.

السويد، إيطاليا». ونستهدف من تغيير السياسات في هذا الشأن إلى تسهيل إجراءات تراخيص الأطباء من الدول المتقدمة واستقطاب المزيد من الكفاءات المهنية للعمل في دبي، إلى جانب تعزيز قيمة امتحان الهيئة، وتوثيقه بالمعايير العالمية الأكثر تطوراً.

تبقى سياسة ترخيص المهنيين الصحيين هي الأهم، فماذا عنها؟

الوضع الحالي يشير إلى رفض طلبات المهنيين الجديدة غير المطابقة لدليل تراخيص المهنيين في الدولة، ونعمل الآن على تحديث هذه السياسة،

بحيث يكون هناك آليات واضحة يمكن من خلالها فتح المجال لاعتماد المؤهلات التخصصية النادرة والمطلوبة في إمارة دبي، وذلك لاستقطاب الكفاءات المهنية من دول العالم، وسد احتياجات سوق العمل، ورفع مستوى الخدمات الطبية في الإمارة.

ما الذي تعنيه سياسة منح الموافقة للعمل بشكل جزئي؟

الوضع الحالي لا يسمح للمهن الطبية المساندة والممرضين الحصول على الموافقة بنظام العمل الجزئي في منشآت أخرى، وتقتصر الموافقة على منح تخصصات معينة بنظام العمل الجزئي بشكل

تسهيلات

سيتم السماح للمهن الطبية المساندة والممرضين بالتقدم للحصول على الموافقة للعمل بشكل جزئي، ومنح بعض الفئات المهنية من المديرين الطبيين والأخصائيين موافقات إضافية للعمل الجزئي، وفيما يتعلق بالطبيب الجراح، فالسياسة الجديدة تلزم الطبيب الجراح بالتعهد لدى الهيئة بالالتزام بكل المتطلبات والمسؤولية التامة أثناء إجرائه العملية وما بعدها.

محدود، وعدم مطالبة الطبيب الجراح بالتعهد للإشراف على المريض ومتابعة حالته بعد إجرائه العملية الجراحية في المنشآت الأخرى.

هل تشمل أعمال التطوير المقبلة سياسة وإجراءات تصديق المؤهلات الطبية والتأكد من مصدريها؟

حالياً يتم ترخيص المهنيين الصحيين قبل الانتهاء من عملية التحقق من مصدر الشهادات المقدمة، ومع السياسة والإجراءات الجديدة، فسوف يشترط تقديم التقرير الإيجابي النهائي للتحقق من الشهادات، وذلك قبل الحصول على الترخيص النهائي، من جهة أخرى لا يتم تجديد الرخص المهنية إذا كانت نتيجة التحقق غير إيجابية، وفي الآليات المستحدثة، ستكون هناك بعض التسهيلات، التي تشمل اعتماد التقارير المتعذر التحقق منها لأسباب معينة، وذلك على حسب الشروط المعتمدة، وهذا التطوير سيضمن الاطمئنان من كفاءة وصحة البيانات المقدمة من قل المهنيين، كما سيعرّض المهنيين الصحيين العاملين في الهيئة لفترة طويلة وغير القادرين على تجديد رخصهم وإعطائهم فرصة لاعتماد تقاريرهم.

يمتد عمل الإدارة إلى إصدار ما يعرف بشهادات حسن السيرة المهنية، فهل شملت أعمال التطوير الجارية هذه الإجراءات؟

الوضع الحالي يقول إن شهادة حسن السيرة المهنية يتم إصدارها للمهني بعد ترخيصه وتقديمه للطلب مباشرة، والفترة المعتمدة لإصدار الشهادة غير المستعجلة هي 15 يوم عمل. ومع تطوير الإجراءات، ستشترط الهيئة لإصدار الشهادة إكمال فترة لا تقل عن ثلاثة أشهر من تاريخ إصدار الرخصة، مع تقليل الفترة اللازمة لإصدار الشهادة غير المستعجلة إلى 10 أيام عمل. ومع التطوير تكون هيئة الصحة بدبي قد منحت المهني الفرصة للعمل فترة كافية قبل تقييم سيرته المهنية، والوصول في الوقت نفسه إلى بيانات دقيقة يمكن تضمينها في سيرته.

10

أيام مهلة لإصدار شهادة حسن السيرة والسلوك غير المستعجلة عوضاً عن 15 يوماً

3

أشهر يجب على المهني إتمامها من تاريخ إصدار الرخصة للموافقة على منحه شهادة حسن السيرة والسلوك

5

سنوات مدة صلاحية امتحان هيئة الصحة الذي تعمل على تطويره

مضادات حيوية تقاوم عمل أدوية سيولة الدم



للمرضى الذين يتناولون الكومادين أو أدوية سيولة الدم المماثلة. وقد نشرت نتائج الدراسة عبر الموقع الطبي الأمريكي Health Day News. دبي - البيان الصحي

للطب، فإن المرضى الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب، مثل الرجفان الأذيني، والذين خضعوا لعملية استبدال صمامات القلب غالباً ما يأخذون هذه الأدوية. وأضاف الدكتور مايك لين، أستاذ مساعد بقسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة واشنطن في سانت لويس، أن الأطباء يجب عليهم التحذير بشأن وصف ديكلوكسازيلين

سنة من أصل 10 مرضى انخفض لديهم مستوى سيولة الدم بعد تناول المضاد الحيوي ديكلوكسازيلين بعدما كانوا يتمتعون بالحماية ضد تجلط الدم. وأوضح الباحثون أن الكومادين (الوارفارين) يعمل على زيادة سيولة الدم وذلك للتقليل من فرص الإصابة بجلطات الدم، التي هي سبب محتمل للسكتات الدماغية والنوبات القلبية. ووفقاً للمكتبة الوطنية الأميركية

كشفت دراسة علمية أن بعض المضادات الحيوية منها الديكلوكسازيلين قد تقلل من تأثير بعض أدوية سيولة الدم. وقال مؤلف الدراسة انطون بوتيجارد، صيدلي في جامعة جنوب الدنمارك، في أودنسي، إن تأثير الديكلوكسازيلين على تجلط الدم كان مفاجئاً للغاية. وأوضح الباحثون خلال الدراسة أن

العيادة الذكية تناقش مرض سيولة الدم

دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي أهمية التوعية بمرض الهيموفيليا (سيولة الدم) واتخاذ الإجراءات اللازمة للكشف المبكر عن المرض ووضع الخطط والبرامج التثقيفية والعلاجية للتعايش معه، وتدريب الكوادر الطبية والتمريضية لتطبيق أفضل الممارسات الطبية في هذا المجال.

وحذرت العيادة الذكية التي شاركت بها الدكتورة آمنة سالم المهيري متخصصة أولى بأمراض الدم بمستشفى دبي مرضى الهيموفيليا من تناول الأدوية المسيلة للدم وهي تستخدم عادة لخفض درجة الحرارة وتسكين الألم، مشيرة إلى خطورة مرض الهيموفيليا (سيولة الدم) الذي يعد أحد أمراض الدم الوراثية الناتجة عن نقص أحد عوامل التجلط في الدم بحيث لا يتخثر دم الشخص المصاب بمرض الهيموفيليا بشكل طبيعي؛ مما يجعله ينزف لفترة أطول من المعدلات الطبيعية.

عامل التخثر

وأكدت أهمية وجود عامل التخثر في الدم لحماية الجسم من النزيف المستمر وفقد كميات كبيرة من الدم، مشيرة إلى أن التام الجروح يمر بسلسلة من العمليات تنشط خلالها البروتينات الخاصة بالتخثر وفي نهاية هذه السلسلة تنتج أليافاً تقوي عمل الصفائح الدموية، لتكوين كتلة دموية قادرة على إيقاف النزيف في الوعاء الدموي المصاب الذي يقوم ببناء وتعويض الخلايا الناقصة، وتبدأ الكتلة الدموية المؤقتة في التلاشي. وقالت: إن مرض الهيموفيليا هو أكثر شيوعاً عند الذكور من الإناث ويمكن اكتشافه عند التعرض للجروح، حيث تستمر عملية نزيف الدم لفترة أطول من المعتاد، كما يمكن الكشف عن المرض من خلال الفحص المخبري أو خلال مرحلة الحبو عند الأطفال وظهور كدمات زرقاء أو نزيف داخل المفاصل. وأكدت أن النزف يمكن أن يحدث في أي مكان مثل المخ، والطلق، والأمعاء، أو المثانة والكلية مشيرة إلى أن أخطر أنواع النزيف الداخلي هو نزيف الدماغ الذي قد يصاحبه إغماء وتشنجات، حيث تتفاوت نسبة نزيف الدم على عدة أسباب منها درجة نقص عامل التخثر، وعمر الشخص المصاب، ومعدل النشاط الحركي للمريض.

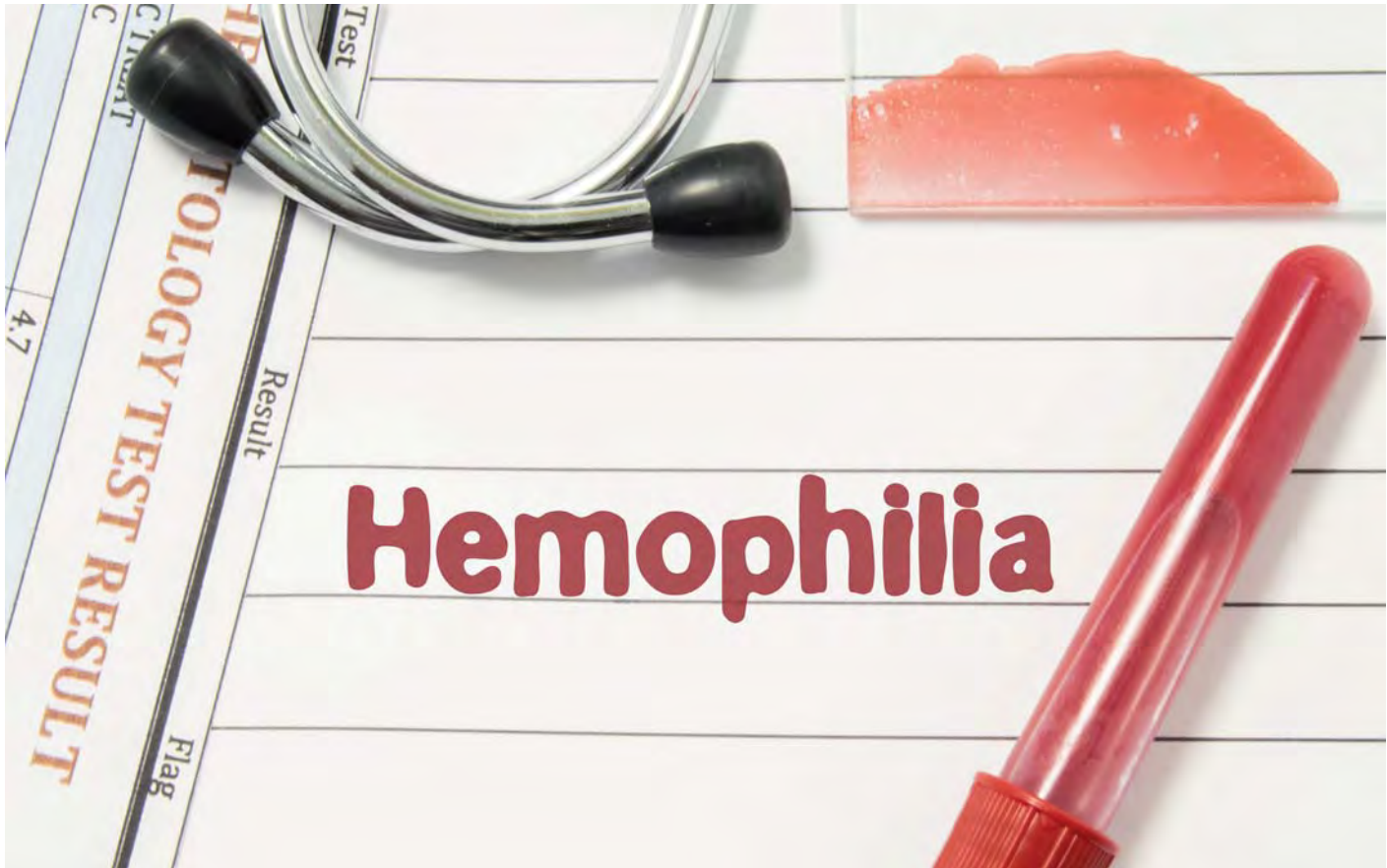
خدمات

واستعرضت العيادة الذكية الخدمات التي يقدمها قسم أمراض الدم بمستشفى دبي لهذه الفئة من المرضى من خلال تثقيفهم ومتابعة حالاتهم المرضية وتقديم العلاج الطبيعي للمحتاجين لذلك وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لهم ولذويهم وتدريبهم على كيفية أخذ حقن عامل تخثر الدم في المنزل أو العمل أو المدرسة.

نصائح

ونصحت المرضى بمزاولة الرياضة بانتظام، وذلك بعد استشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة المناسبة، والمحافظة على سلامة وصحة الفم والأسنان وذلك لمنع حدوث نزيف أو فقدانه. كما نصحت الأهالي بضرورة الحصول على الثقافة العامة حول هذا المرض وكيفية تقديم المساعدة والدعم للطفل المصاب، والتأكد من عدم تعرض الطفل للسقوط من المقعد أو السرير أو أثناء اللعب، واستخدام السجاد في المنزل للحد من تأثير السقوط على الأرض، والتأكد من إبعاد الأدوية عن متناول الأطفال وخاصة التي تؤدي إلى نزيف الدم.

تعرف على مرض الهيموفيليا وأعراضه وأنواعه



دبي - البيان الصحي

تصنف الناعور أو الهيموفيليا إلى ثلاثة أصناف هي:

1. هيموفيليا (أ) ناشئة عن نقص العنصر 8 وهي الأكثر شيوعاً وتسمى الهيموفيليا الكلاسيكية ويصيب الذكور فقط، من أهم أعراضه النزيف المتكرر من دون سبب أو مرض واضح، يمثل 80% من مجموع الحالات المصابة.
2. هيموفيليا (ب) ناشئة عن نقص عامل التجلط 9 ويعد الأكثر انتشاراً في الوطن العربي، وهو أقل خطورة من النوع الأول، ويمثل 15% من الحالات، يصيب الذكور فقط، وأهم أعراضه النزيف المستمر.
3. هيموفيليا (ج) ناشئة عن نقص عامل التجلط رقم 11 وهي أقل الأنواع انتشاراً، يصيب الذكور والإناث على السواء.

الأعراض:

■ ضعف العضلات نتيجة لحدوث التهاب في

مرحلة ما بعد النزف، حيث يصبح الطفل بعد سنوات معاقاً حركياً وعند سن البلوغ يحتاج لعملية تغير مفصل ما لم يتلقى العلاج المناسب. ■ حدوث نزيف في أي جزء من أجزاء الجسم ظاهرياً أو باطنياً خاصة في منطقة العضلات والمفاصل يحدث بعد الإصابات الطفيفة أو عمليات صغيرة كالتخاتن أو خلع الأسنان أو سحب عينة دم أو أخذ حقنة.

■ تكرر سقوط الطفل عندما يبدأ مرحلة المشي أو الحبو مع الإصابة بالكدمات الزرقاء ونزيف المفاصل خاصة عند الركبتين.

■ حدوث تلف وتيبس المفاصل بسبب تكرار النزيف مما يترتب على ذلك حدوث التهاب ما بعد مرحلة النزيف.

أسباب حدوث المرض: المرض هو مرض وراثي، معنى ذلك أن هناك جينات لا تعمل بشكل طبيعي هي المسؤولة عن حدوث المرض، بالتالي هو مثل أي مشكلة وراثية

العلاج وطرق التشخيص:

يتم تشخيص مرض الهيموفيليا على مرحلتين: أولاً: قياس كمية العامل المخثر 9 و8 بالدم ثانياً: اختبار الحامل النووي الوراثي DNA، والعلاج عبارة عن علاج وقائي، حقن الطفل المريض كل 48 ساعة بمعاملات التجلط لكنه يتكيف أكثر مع العلاج بالبالازما ليحافظ على المفاصل والعضلات على حالتها الطبيعية، كما ينصح الأشخاص المتضررون بأداء تمارين محددة لتعزيز المفاصل والمرفقين والركبتين والكاحلين.

فقر الدم قد يتسبب بفقدان السمع



دبي - البيان الصحي

حذرت دراسة طبية حديثة من أن فقر الدم (الأنيميا) ربما تسبب فقدان السمع الحسي والتوصيلي، وأجرى الدراسة باحثون بجامعة ولاية بنسلفانيا الأميركية، ووجد الباحثون أن فقر الدم ارتبط مع زيادة خطر الإصابة بفقدان السمع الحسي العصبي وفقدان السمع التوصيلي. وكشف العلاقة بين

فقر الدم وفقدان السمع، تابع الباحثون حالة 339 ألفاً و305 من المصابين بفقر الدم، تتراوح أعمارهم بين 21 و90 عاماً. وفقدان السمع الحسي العصبي، ينتج عن فقدان أو وقوع ضرر بالخلايا الحسية الموجودة بقوقعة الأذن، فيما ينجم فقدان السمع التوصيلي عن مشكلة في الأذن الخارجية أو الوسطى تمنع الصوت من الوصول بصورة ملائمة إلى الأذن الداخلية.

تحفيز كهربائي لمخ الإنسان يجعله أكثر أمانة

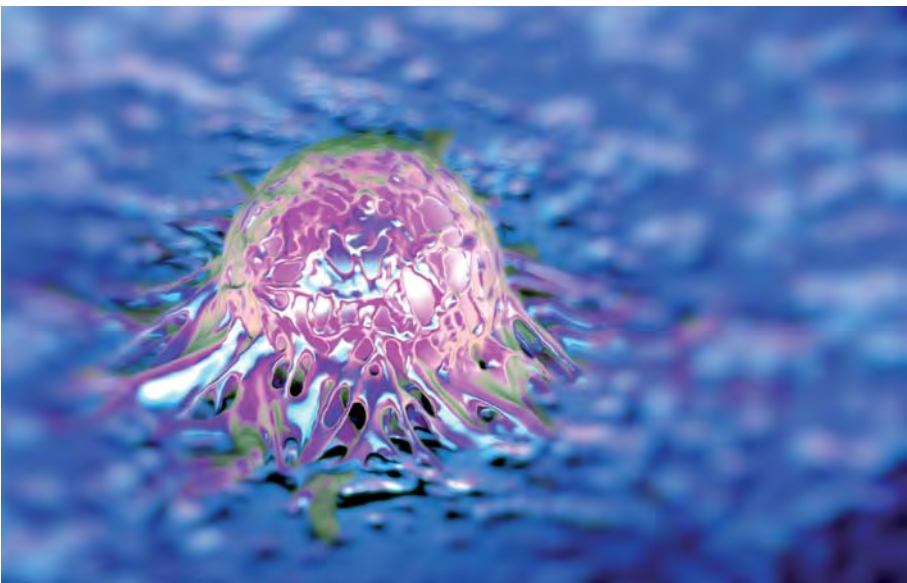
قال باحثون من سويسرا وأميركا إنه من الممكن جعل الإنسان أكثر أمانة من خلال تحفيز مناطق معينة بالمخ كهربياً. وحسب فريق من الباحثين من جامعات زيوريخ وشيكاغو وهارفارد في دراستهم التي نشرت في مجلة بروسيدنجر التابعة للأكاديمية الأميركية للعلوم فإن هناك عملية في المخ تجعلنا نلتزم بالصدق والأمانة حتى وإن كان الغش سيعود علينا بنفع مادي.

وأوضح الباحثون أنه من الممكن التأثير على هذه العملية من الخارج. وأجرى الباحثون تجارب على 300 طالب في سن نحو 23 عاماً خلال لعبة نرد على النقود. طُلب من الشباب تسجيل نتائج رميات النرد بأنفسهم واستطاعوا بذلك تسجيل نتائج خاطئة لزيادة مكسبهم إلى 90 فرانكا سويسرياً. وقال الباحثون تحت إشراف كريستيان روف من مختبر أبحاث الأنظمة الاجتماعية والعصبية في جامعة

زيوريخ إن الطلاب الذين تخضع مناطق في مخهم للتحفيز الكهربى غشوا في 37% من الحالات في حين أن الطلاب الذين تم تحفيز دماغهم كهربياً لم يغشوا سوى في 15% من الحالات فقط. تم خلال التجربة تحفيز منطقة في الفص الجبهي بالمخ باستخدام تيار كهربائي ضعيف عبر أقطاب كهربية وضعت على فروة الرأس. ومن المعروف لدى الباحثين المختصين أن هذه المنطقة مهمة لتخطيط العمليات

الفكرية. وقال الباحثون إنه لا يمكن تفسير سلوك الطلاب بأنه مجرد اختلاف في المبادئ الأخلاقية بينهم أو بأنه حب مغامرة أو اندفاع «فالكثير من الدراسات برهنت بالفعل على أن استخدام الكهرباء في المخ يمكن أن يؤدي للكثير» حسبما أوضح فالتر باولوس، مدير مستشفى الأمراض العصبية في جامعة جوتنجن الألمانية الذي لم يشارك في الدراسة. دبي - البيان الصحي

جهاز استشعار للكشف عن سرطان البروستات



دبي - البيان الصحي

قال باحثون أميركيون إنهم يعملون على تطوير جهاز استشعار للكشف عن سرطان البروستات، من خلال شم عينات البول الخاصة بالرجال، بدلاً من فحص خزعة البروستات، الذي يسبب آلاماً كبيرة. الأبحاث التي أجراها علماء وباحثون في جامعة إنديانا الأميركية، وعرضوا نتائجها خلال الاجتماع السنوي للجمعية الكيميائية الأميركية في مدينة سان فرانسيسكو الأميركية، أوضحوا أنهم حددوا الجزيئات المسؤولة على الأرجح عن رائحة سرطان البروستات التي تنبعث من البول، والتي يمكن الكشف عنها من خلال شم البول كيميائياً. وأضافوا أن فكرة هذا المشروع بدأت بدراسة عام 2014 بعد أن تبين أن الكلاب المدربة يمكنها الكشف عن سرطان البروستات بدقة تزيد على 97%، بينما كان الفريق يعمل بالفعل على جهاز استشعار لشم رائحة البول. وحالياً، يتطلب الكشف عن سرطان البروستات فحص خزعة البروستات؛ حيث تؤخذ قطعة من أنسجته من أجل معاينتها تحت المجهر، لكن

هذا الإجراء المؤلم قد ينطوي على آثار جانبية نادرة مثل حدوث نزيف.

ولتحديد الجزيئات التي تفرز من البول ويمكن أن تشير إلى الإصابة بسرطان البروستات لدى المرضى، أجرى فريق البحث دراسة شملت جمع عينات البول من 100 رجل يخضعون لخزعات البروستات.

ويخطط الفريق لإجراء اختبارات واسعة النطاق في مراكز صحية متعددة للتحقق من صحة النتائج التي توصلوا إليها، مشيرين إلى أن جهاز الاستشعار الجديد يمكن أن يصبح متاحاً للمرضى والأطباء في غضون السنوات القليلة المقبلة. وفي 2015 أعلن علماء إيطاليون، عن اكتشاف وسيلة جديدة للكشف عن سرطان البروستات، من خلال كلاب مدربة، تمكنت من اكتشاف إصابة مئات الرجال بالمرض، بدقة نتائج وصلت إلى 98%. وتمكنت الكلاب المدربة من التعرف على المرضى من خلال شم مواد كيميائية معينة في البول، مرتبطة بمرض سرطان البروستات، وهو واحد من أعنف السرطانات شيوعاً بين الرجال حول العالم.

خبراء الطب الشرعي: شعرك يدل عليك

دبي - البيان الصحي

يسعى باحثون أميركيون في علم الكيمياء للاعتماد على عينة من شعر الإنسان لمعرفة سنه وجنسه، وهل هو ذكر أم أنثى، ونوعية غذائه وأسلوب حياته بدقة. ويستخدم الباحثون في ذلك ما يعرف بتحليل النظائر. وقال فريق الباحثين الأميركيين تحت إشراف جلن جاكسون، في منتدى الجمعية الأميركية لباحثي الكيمياء الأربعة في سان فرانسيسكو إن هذه الطريقة تتميز كثيراً عن تحليلات الحمض النووي لأنها تكشف المزيد من المعلومات عن أسلوب حياة الإنسان. وأضاف الباحثون: «يمكن أن يكون هناك تزامن متماثلان جينياً، وفي حالة إذا كان أحد هذين التوأمين بديناً والآخر معتدل القوام فإنه ربما استطاعت طريقتنا قراءة هذا الفرق من خلال الشعر». غير أنه لا تزال هناك العديد من الأسئلة التي تبحث عن إجابة فيما يتعلق بهذا الأسلوب العلمي حسبما رأى خبراء ألمان أيضاً.

وقال فريق الباحثين الكيميائيين تحت إشراف جاكسون من جامعة وست فيرجينيا إنهم نجحوا في استخدام عينات من شعر 20 امرأة لمعرفة مؤشر كتلة الجسم بدقة 80% لأصحاب هذه العينات. وأوضح الباحثون أنهم نجحوا في تجربة أخرى شملت 20 عينة رجل وامرأة في تحديد جنس صاحب عينة الشعر (ذكر أم أنثى) وأن نسبة دقة النتائج بلغت 90%.

اكتشاف المنطقة المسؤولة عن الأحلام في المخ



دبي - البيان الصحي

قال فريق من الباحثين من أكثر من دولة إنهم اكتشفوا وجود ما يمكن اعتباره «بصمة الحلم» في المخ. ومن المعروف أن الأحلام يمكن أن تحدث في مراحل مختلفة من النوم ولكن الباحثين لا يعرفون على وجه الدقة حتى الآن ما الذي يسببها.

ربما كانت الأحلام هي أكثر أشكال الوعي غموضاً، حيث يشهد الإنسان وبشكل متغير مراحل يكون فيها بلا وعي أثناء استغراقه في النوم ليلاً ثم تعود أفكار وصور أو أحلام كاملة لتساوره من جديد. ولا يزال هذا التقلب بين انعدام الوعي وورود الأفكار والصور والأحلام بخاطر الإنسان أمراً غامضاً للباحثين.

ورغم أن معظم الأحلام تحدث أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة التي تتميز بزيادة نشاط المخ، أصبح الباحثون يعرفون أن هناك أحلاماً تحدث أيضاً في غير مرحلة نوم حركة العين السريعة التي يكون فيها نشاط المخ طبيئاً أيضاً. وهناك دراسات قال المتطوعون

الذين أوقفوا فيها أثناء فترة نوم حركة العين السريعة إنهم لم يروا أحلاماً في هذه المرحلة. ولمعرفة ما الذي يميز الأحلام في كلتا المرحلتين ركز الباحثون تحت إشراف فرانيسيسكا سيسالاري من مستشفى لوزان الجامعي بمساعدة زملاء لهم من جنيف وإيطاليا والولايات المتحدة على فحص نشاط الدماغ أثناء الأحلام باستخدام تخطيط أمواج الدماغ. وقياس الباحثون نشاط الدماغ على سطح المخ لدى 32 متطوعاً باستخدام 256 قطباً كهربياً وضعت على الرأس والوجه.

أيقظ الباحثون المتطوعين مرات عدة أثناء الليل لسؤالهم عما إذا كانوا قد رأوا أحلاماً ثم قارنوا نشاط المخ أثناء مراحل الأحلام بنشاطه أثناء المراحل التي خلت من الأحلام وخلصوا من خلال ذلك إلى أنه وبصرف النظر عن مرحلة النوم فإن النائم لم ير أحلاماً إلا عندما كانت منطقة خلفية بالمخ نشطة وهي المنطقة التي أطلق عليها الباحثون وصف «المنطقة القشرية الخلفية الساخنة» حسبما ذكر الباحثون في دراستهم التي نشرت في

أول مستشفى افتراضي لحجز الخدمات الطبية في الصين



دبي - البيان الصحي

دشنت الصين أول مستشفى «افتراضي» على الإنترنت في مدينة شنتشن بمقاطعة قوانغدونغ جنوب الصين، بهدف تقديم خدمات طبية أكثر ملاءمة للمرضى عبر الإنترنت.

وساهم في إنشاء موقع المستشفى «com.91160»، منصة لحجز الخدمات

الطبية على الإنترنت، بالتعاون مع شركة يونشان للأدوية، بحسب موقع «تشينا ديلي».

وقام أكثر من 500 ألف طبيب بالتسجيل في المستشفى الافتراضي، لتوفير خدمات طبية مثل التسجيل عبر الإنترنت واستشارة الطبيب والوصفات الإلكترونية والدفع عبر الإنترنت واستشارات استخدام الدواء وتوصيل الدواء.

2017

3

1972

سيتم الانتهاء من إنجاز مشروع «سلامة» نهاية العام الجاري عوضاً عن 2018 كما كان مقرراً

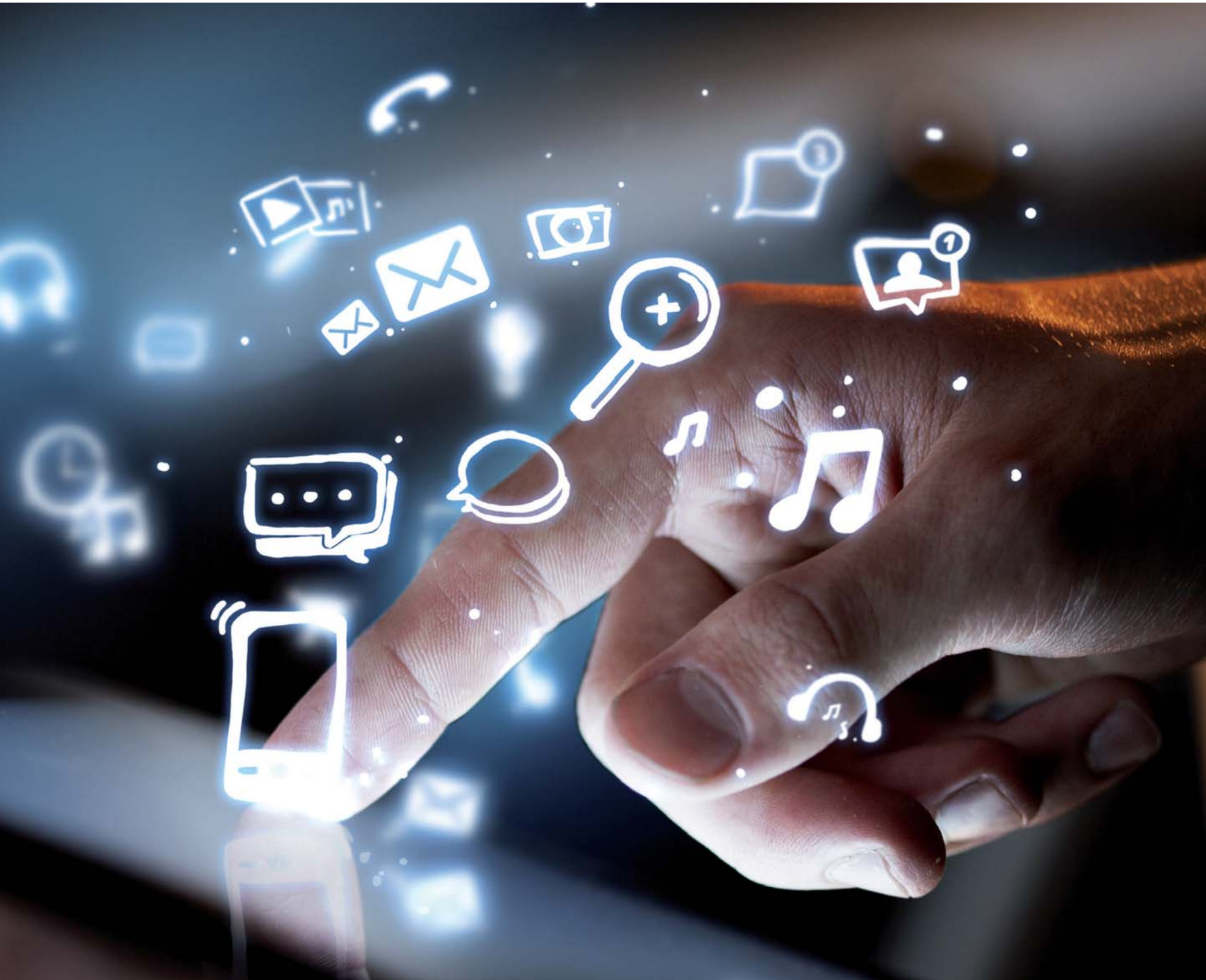
مراحل سيتم من خلالها تطبيق مشروع «سلامة» بدأت بداية الشهر الجاري وتنتهي نهاية نوفمبر المقبل

يعتبر تدشين المرحلة الأولى من «سلامة» أكبر إنجاز في تاريخ الهيئة منذ عام 1972 ولغاية الآن



تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة

«سلامة» ينهي التعامل الورقي في مرافق



■ دبي – عماد عبد الحميد

أطلقت هيئة الصحة في دبي المرحلة الأولى من مشروعها الطموح الملف الطبي الإلكتروني الموحد «سلامة»، حيث اختصرت مدة إنجاز المشروع سنة كاملة. ليمت الانتهاء منه نهاية العام الجاري، عوضاً عن نهاية 2018، وذلك تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، وتم تدشين المرحلة الأولى بنجاح وسلاسة، ليكون أكبر إنجاز في تاريخ هيئة الصحة من عام 1972 ولغاية الآن.

سياق مع الزمن
وبينت أمانى الجسمي، مدير إدارة تقنية المعلومات في الهيئة بأن فريق العمل في الهيئة والشركة المنفذة دخلوا فعلاً في سياق مع الزمن لانجاز المشروع، خاصة وأن الاتفاق كان على أن يتم الانتهاء من التنفيذ نهاية عام 2018 ولكن جهود القائمين على البرنامج أثمرت عن اختصار المدة سنة كاملة وبدلاً من نهاية عام 2018 أصبحت نهاية عام 2017 وهو ما يعد أكبر إنجاز في تاريخ الهيئة.

وقالت أمانى الجسمي: «طبعا تم تقسيم إطلاق المشروع على 3 مراحل، وتم إدخال مليون و400 ألف ملف إلى النظام شملت جميع ملفات المرضى للسنوات الـ 5 الأخيرة، حيث تم إطلاق المشروع كمرحلة أولى في مستشفى راشد الذي يعد من أكبر مستشفيات الهيئة، إضافة لـ 5 مراكز صحية، على أن تتبعها خطوتان قادمتان في شهري أغسطس ونوفمبر المقبلين لإطلاق المشروع في كافة المستشفيات والمراكز التابعة للهيئة.

شمولية
وأوضحت أمانى الجسمي أن المرحلة الأولى من المشروع شملت مستشفى راشد إضافة لـ 5 مراكز صحية شملت مركز دبي للأمراض الجلدية، وعيادات المطار، ومركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، ومركز البرشاء الصحي، فيما تشمل المرحلة الثانية والتي سيتم إطلاقها في أغسطس القادم مستشفى دبي، ومستشفى حتا، ومركز دبي للسكري، وجميع مراكز الرعاية الصحية الأولية، أما المرحلة الثالثة والأخيرة فتبدأ في نوفمبر المقبل، وتضم مستشفى لطيفة، ومركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب، وجميع مراكز اللياقة الطبية.

تحضير
وأوضحت أمانى الجسمي أن أعمال التحضير وفترة التشغيل التجريبي للمشروع شملت استهداف 11 ألف موظف وموظفة بالتدريب على استخدام النظام الجديد لمشروع سلامة، كما أنجزت الهيئة عملية تدريب الفريق القائم على تشغيل المشروع والذي يضم 60 موظفاً وموظفة من المتخصصين، وفي الوقت نفسه أنجزت الهيئة ضم أكثر من مليون و400 ألف سجل إلى نظام سلامة الشامل، حيث تلقى موظفو الهيئة تدريبهم على تطبيق مشروع «سلامة»، داخل الدولة وفي الولايات المتحدة الأميركية من قبل شركة «EPIC» العالمية، حيث حصلوا جميعاً على شهادات معتمدة دولياً لتشغيل النظام الجديد الذي تم العمل به حسب الجدول الزمني للتفيذ.

مستفيدين
وأوضحت أمانى الجسمي، مدير إدارة تقنية المعلومات في الهيئة، أن قائمة المستفيدين من مشروع «سلامة» الذي تم إنجازه بالتعاون مع شركتي «IBM» و«EPIC» تمتد إلى الإداريين والأطباء وطاقم التمريض والفئات الطبية المساندة والمراجعين، وفتت

معرفة
وأشار إلى أن الطبيب حتى وإن كان في مركز للأمراض الجلدية أو العيون أو الأسنان يحتاج دائماً لمعرفة التاريخ المرضي للمريض لمساعدته في عملية التشخيص والوصول لأسباب المرض ومعرفة الأدوية التي يتناولها المريض لتجنب الأدوية التي تسبب بعض التداخلات ومشروع «سلامة» سيوفر كل هذه المعلومات.

تدريب
وبين الحمادي أن أي نقلة نوعية تحتاج إلى فترة من الزمن للتعود عليها حالها في ذلك حال الألعاب الإلكترونية والتطبيقات الذكية، حيث يحتاج الشخص إلى تدريب لفترة ما وهذا ما حدث في بداية إطلاق المشروع حيث واجهنا في البداية بعض الصعوبات سواء من قبل الكوادر الطبية أو حتى المرضى ولكن بعد 3 أسابيع من تطبيق النظام اختفت كل المشاكل بسبب وجود ودعم الفريق الفني المتواجد في المركز وأصبحت الأمور تسير بيسر وسلاسة.

تطوير
وأكد الدكتور الحمادي أن النظام سيعمل على تطوير قطاع الرعاية الصحية العام من خلال اعتماد أفضل الممارسات العالمية في توفير معايير الرعاية الصحية المتطورة وإرساء بيئة عمل إلكترونية لا تعتمد على المعاملات الورقية من خلال إكمال كافة إجراءات العمل والطلبات، والمحافظة على سرية المعلومات والخصوصية وتقديم إجراءات وسياسات أمنية للمعلومات ضمن المستشفيات والعيادات الطبية.

أولوية
وأوضح الدكتور الحمادي أن الارتقاء

أنور الحمادي:

المشروع يتماشى مع أنظمة الرعاية الصحية الأكثر تطوراً

في البداية المزيد من التعاون بين المتعاملين والإداريين والأطباء من أجل تحديث البيانات، وهذا الإجراء يتم لمرة واحدة، بعده سيلحظ الجميع وبالتحديد الأطباء وجمهور المتعاملين مع الهيئة ثمار المشروع.

مركز بيانات
وبينت أمانى الجسمي أن الهيئة تعد الجهة الصحية الوحيدة بالشرق الأوسط التي لديها مركز للبيانات والمعلومات الصحية «داتا سنتر»، وتبلغ تكلفته نحو 24 مليون درهم، مشيرة إلى أن المركز أحد أهم المرتكزات ومتطلبات مشروع «سلامة».

مركز الأمراض الجلدية
وبدوره قال استشاري ورئيس مركز الأمراض الجلدية الدكتور أنور الحمادي، إن مشروع سلامة يعد فعلاً طفرة نوعية بكل المقاييس، حيث سيعمل على الارتقاء وتوفير خدمات الرعاية الصحية الحديثة والسريعة من خلال منصة تقنية تربط بشكل افتراضي كافة مرافق الرعاية الصحية التابعة للهيئة من خلال أتمتة كافة عمليات الرعاية الصحية في الأقسام المختلفة.



المقبلة ربط التطبيقات الذكية للهيئة مع نظام ومشروع «سلامة»، وسيتم إضافة الاستشارات الطبية عن بعد خلال الفترة المقبلة، وهناك مشروع ثان للربط الإلكتروني من القطاع الصحي الخاص في دبي، وتعكف الهيئة على إنجازه حالياً وسيجري الإعلان عنه خلال الفترة المقبلة.

فرق عمل
وأضافت هناك العديد من الفرق المشكلة لإنجاز المشروع والتعامل معه بعد التطبيق، أهمها فريق عمل استراتيجي إشرافي، وآخر تنفيذي، وتم إنشاء مركز قيادة ومتابعة داخل مستشفى راشد للتعامل مع معوقات التطبيق لنظام سلامة. وقالت: «ما من شك بأن الانتقال من نظام إلى آخر سيخلق بداية بعض التحديات، سواء في التقنية نفسها، وهذا ما تم الاستعداد له بفريق تقني محترف من المتخصصين في الهيئة وشركتي «EPIC & IBM» العالميتين، لإجراء التدخل السريع في أية ظروف غير طبيعية محتملة، وهناك أمور أخرى لا نقول إنها تحديات، حيث إنها تتصل بتفهم المستهدفين من النظام وهم المتعاملون مع الهيئة، لهذه الطفرة النوعية، التي قد تحتاج

أمانى الجسمي:

ملف إلكتروني يشمل التاريخ المرضي والعلاجات

ويختصر إجراءات العلاج، ويوفر الجهد والوقت، ويساعد الأطباء في اتخاذ القرارات، حيث إن المشروع ويركز على توحيد وتوثيق إجراءات العمل في المستشفيات والعيادات، وسرعة الوصول إلى البيانات الشاملة للمرضى في مواقع الرعاية الطبية.

فوائد
وأشارت أمانى الجسمي إلى أن المشروع يحقق الكثير من الفوائد، للمنشآت الطبية والمرضى على حد سواء، حيث يمكن المريض من الاطلاع على تقاريره في أي وقت وزمان، كما أنه يوثق صلة المريض بالطبيب،

تطبيقات ذكية
وأضافت أنه سيتم خلال الفترة

مزايا

قالت الدكتورة علياء رفيع استشاري طب الأسرة ومدير مركز البرشاء الصحي إن مشروع «سلامة» يعد من المشاريع الرائدة على مستوى المنطقة، وبفهوم المشروع بتعزيز توجهات حكومة دبي الذكية، وتعزيز القدرات التنافسية لدبي في المجال الطبي، ومساعدة الأطباء في اتخاذ القرارات الطبية، والربط الإلكتروني الكامل للخدمات، والتحول الإلكتروني الكامل وعدم الحاجة للملفات والأوراق، وحفظ جميع المعلومات بشكل دائم وبسرعة عالية وعدم تعرضها للتلف أو الضياع، والتحول الذكي للخدمات في المركز، وتسريع إجراءات علاج المريض وتوفير الوقت والجهد.

5

إدخال جميع ملفات المرضى
للسنوات الـ 5 الأخيرة ضمن
المرحلة الأولى من المشروع

8

سيتم في أغسطس المقبل
إطلاق مشروع بوابة المريض
حيث سيكون لكل مريض كلمة
مرور خاصة به

24

مليون درهم تكلفة مركز البيانات
والمعلومات «داتا سنتر» أحد أهم
المرتكزات ومتطلبات مشروع
«سلامة»

ق «صحة دبي»

«سلامة»

نقلة نوعية في مسيرة «صحة دبي»

يمثل مشروع «سلامة» نقلة نوعية في مسيرة هيئة الصحة في دبي، ويعد أول نظام على مستوى المنطقة يتم بموجبه تخصيص سجل فردي إلكتروني موحد للمريض يشمل معلوماته الطبية كاملة، الأمر الذي يمكن الطبيب من الحصول على ملف المريض مباشرة بغض النظر عن آخر مكان تم تلقي العلاج فيه.

3 مراحل للتطبيق تغطي جميع المرافق الطبية التابعة للهيئة

المرحلة الأولى

5

مرافق طبية يتم خلالها تطبيق البرامج هي:

- مستشفى راشد
- مركز دبي للأمراض الجلدية
- عيادات المطار
- مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل
- مركز البرشاء الصحي

المرحلة التشغيلية الثانية وتشمل:

(تبدأ في أغسطس المقبل)

- مستشفى دبي
- مستشفى حتا
- مركز دبي للسكري
- جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية

المرحلة الثالثة والأخيرة وتضم:

(تبدأ في نوفمبر المقبل)

- مستشفى لطيفة
- مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب
- جميع مراكز اللياقة الطبية

مراحل تطور المشروع :

إطلاق مشروع بوابة المريض

للكل مريض كلمة مرور يستطيع من خلالها الدخول
والاطلاع على بياناته الطبية المتعلقة به

ربط التطبيقات الذكية للهيئة مع نظام ومشروع سلامة

إضافة الاستشارات الطبية عن بعد خلال الفترة المقبلة

الفرق المشرفة:

مركز قيادة داخل
مستشفى راشد للتعامل
مع معوقات التطبيق

فريق
عمل
تنفيذي

فريق عمل
استراتيجي
إشرافي

400 مليون
ألف سجل انضموا
إلى النظام

60

موظفاً تم
تدريبهم لتشغيل
المشروع

11

ألف موظف وموظفة
سيتم تدريبهم على
استخدام النظام

غرافيك: فاطمة الفلاسي
البكان الصحي

متعاملون: المشروع يهدف إلى سلامتنا وسعادتنا



■ خالد هنيدي



■ مهند حلوة



■ جاسم الطاهري



■ ناصر أكرم



■ لمياء رسلان

وتوثيق إجراءات العمل في المستشفيات والعيادات، وسرعة الوصول إلى البيانات الشاملة للمرضى في مواقع الرعاية الطبية، بما يدعم اتخاذ القرار الصائب لصحة المريض.

وتمنت الدكتورة لمياء رسلان من كلية القانون أن يتم تعميم فكرة الملف الطبي الموحد على جميع الهيئات، مشيرة إلى أن المشروع سيرتقي بالبنية التحتية الصحية، ويساهم في تكامل النظم لتقديم الحلول الطبية الإلكترونية الشاملة. وطمنت الدكتورة لمياء جهود هيئة الصحة بدبي لما تقدمه من ثمار عمليات التحول النوعي بما يتلاءم مع ما تشهده إمارة دبي من تحول تقني متسارع لمواكبة مستجدات العصر الإلكتروني. وأعرب جاسم الطاهري عن بالغ سعادته بالمشروع، مشيراً إلى أنه يطوق لتطبيق المرحلة الثانية وانطلاق المشروع بشكل كامل ليتسنى له التواصل الفعال مع الأطباء المعالجين بسهولة ويسر.

إجراءات العلاج من خلال المشروع بأعلى قدر من الكفاءة والجودة، متمناً جهود الهيئة في هذا المجال وكافة المجالات التي أدخلت عليها التكنولوجيا الحديثة للتسهيل على المراجعين وتبسيط الإجراءات بما يحقق لهم السعادة. ويرى ناصر أن مشروع «سلامة»، متعدد الأهداف، من ناحية أنه يركز على توحيد

على معلومات المريض أو حتى إعادة الفحوصات بدعوى أنه ليس لديه ملف في هذه المؤسسة الطبية، الأمر الذي سسيهل كثيراً المعاملات ويقلل من فترات الانتظار، ويجعل من زيارة العيادة أمراً خفيفاً.

وأشار ناصر أكرم إلى أنه لاحظ تسريع

■ دبي - مرفت عبد الحميد

أكد عدد من المتعاملين مدى استفادتهم من مشروع «سلامة» الملف الطبي الإلكتروني الشامل، مشيرين إلى أنهم لم يعودوا بحاجة لإعادة الفحوصات والكشوفات في كل مرة يذهبون فيها إلى عيادة أخرى أو مستشفى آخر. وحول أهمية جدوى البرنامج وأهميته أشار الدكتور خالد هنيدي عميد كلية الاتصال بجامعة الفلاح إلى أن برنامج «سلامة» سهل الكثير من الأمور على المتعاملين، خاصة وأنها في عصر التكنولوجيا الحديثة.

بوابة عبور

ومن ناحيته يقول الدكتور مهند حلوة: «التكنولوجيا حاجة ملحة لا مفر منها فهي تلعب دوراً مهماً في معظم المجالات الحياتية، وتهدف إلى تسهيل الحياة على البشر ورفع المشقة عن كاهلهم، وهذا ما وفرته لنا هيئة صحة دبي وفق نظام مشروع «سلامة»، إذ إن عملية التسجيل التي نقوم بها للمرة واحدة لدى زيارتنا الأولى للمستشفى أو العيادة تعتبر بوابة عبور لتسهيل انتقال المرضى بين المستشفيات والعيادات الحكومية».

استفادة كبيرة

وأكد ماجد علي أنه سيستفيد كثيراً من المشروع على المستوى الشخصي، حيث إنه لن يعد مضطراً للانتظار طويلاً في العيادات والمستشفيات لحين الوقوف

بخدمات الرعاية الصحية كان على الدوام أهم الأولويات لحكومة دبي، منوهاً إلى أن تنفيذ برنامج سلامة على 3 مراحل تنتهي بنهاية العام الجاري سيساهم في تعزيز جودة خدمات الرعاية الصحية عبر تمكين الأطباء وكادر العمل الطبي من تحقيق دخول سهل إلى تاريخ المريض الطبي والحصول على المعلومات المهمة من خلال منصة مركزية، وسيحدث نقلة نوعية في مجال خدمات الرعاية الصحية من خلال توفير نظام مريض واحد سجل واحد تحت مسمى «رقم السجل الطبي» الذي يمكن الدخول إليه في كافة المرافق التابعة للهيئة. وبين الدكتور الحمادي أن الملف الطبي الموحد للمريض يعني تخفيض التخلص من استخدام الأوراق، تماشياً مع توجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، الذي أعلن قبل أيام أن 2021 هو آخر موعد لاستخدام الأوراق في الدوائر المحلية في إمارة دبي، ومما لا شك فيه أن مشروع «سلامة» سيعمل على توفير وقت التسجيل وتفادي الأخطاء الطبية التي قد تحصل بالإضافة إلى الوقوف على نوع الأدوية التي تناولها المرضى والتعرف على فترة إقامة كل مريض في المستشفيات، مؤكداً أن السجل الموحد يوفر الوقت والجهد على المريض ويساعد على تشخيص حالته المرضية، حيث يظهر من خلال هذا الملف تاريخه المرضي ونوعية الأدوية المناسبة له.

تصميم المشروع

وقال إن المشروع صمم ليتماشى مع أنظمة الرعاية الصحية الأكثر تطوراً في العالم، حيث إنه سيحدد معايير جديدة في أحد أهم الجوانب الاجتماعية وهي صحة الإنسان.

الشاي الأخضر ينقذ من اضطرابات النخاع العصبي

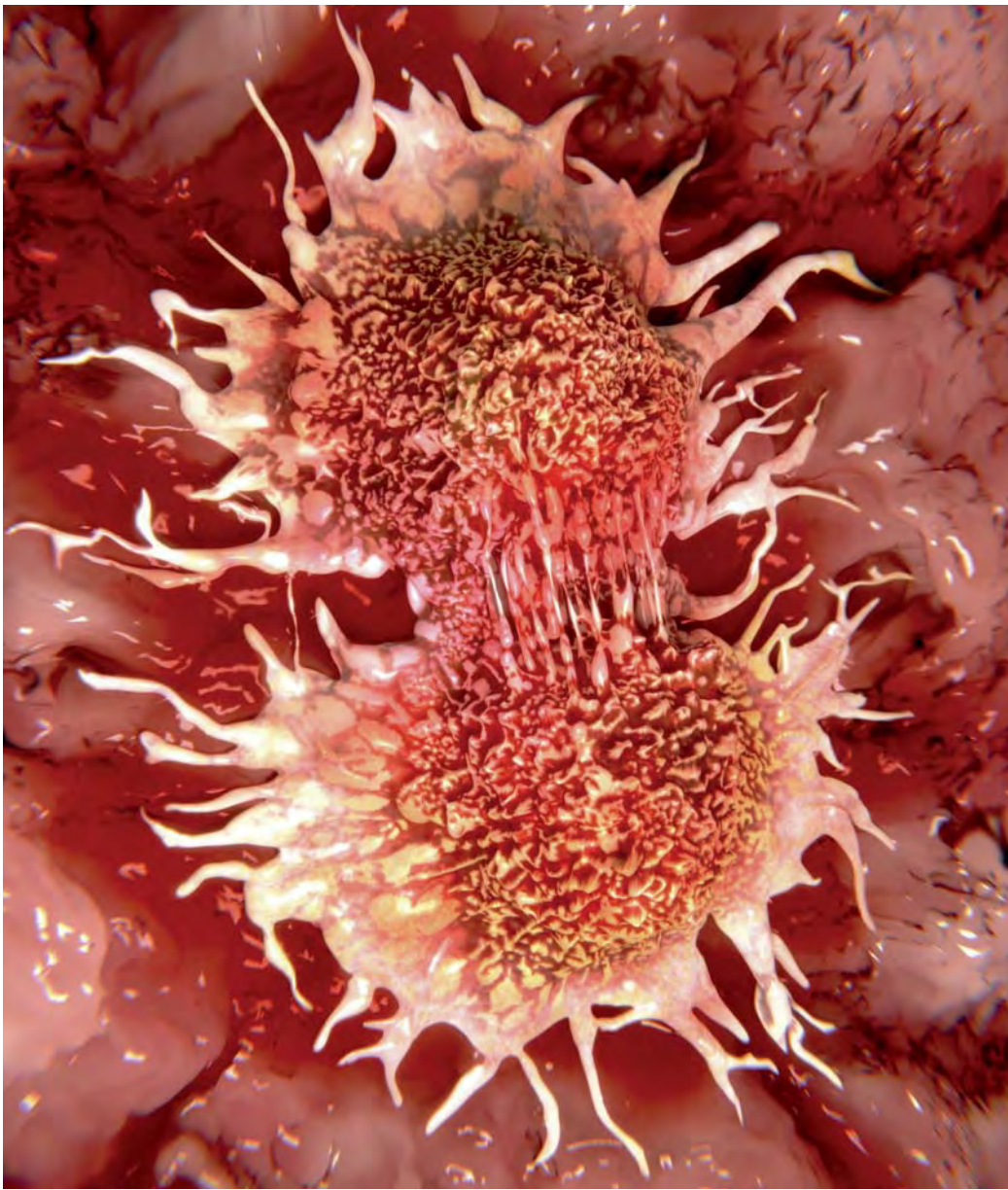


وأوضح الباحثون، أن الشاي الأخضر غني بمركب يقاوم آثار مرض «المايلوما المتعددة»، الذي يصيب خلايا البلازما المسؤولة عن إنتاج الأجسام المضادة للدعوى في الجسم. وأشار فريق البحث، إلى أنه عندما تصاب هذه الخلايا بالمرض، فإنها تشكل كمأ هائلاً من الخلايا في نخاع العظم، ما يجعل المصاب غير قادر على العيش بصورة طبيعية، ويظهر لديه ألم بالعظام كما يتعرض لكسور

قال باحثون أميركيون وألمان، إن مركباً موجوداً في الشاي الأخضر، يمكن أن ينقذ حياة المصابين بمرض، يسبب مضاعفات طبية قاتلة، مرتبطة باضطرابات النخاع العصبي. الدراسة أجراها باحثون في جامعة واشنطن، بالتعاون مع باحثين من جامعة هايدلبرج الألمانية، ونشروا نتائجها، أمس الثلاثاء، في دورية «الكيمياء البيولوجية» العلمية.

وانهيار بالوظائف المناعية في الجسم، وخاصة القلب والكلى. ولاكتشاف فاعلية الشاي الأخضر، قام الباحثون بعزل أجسام مضادة مأخوذة من 9 مرضى يعانون من اضطرابات النخاع العصبي المميّنة، الناتجة عن الإصابة بمرض «المايلوما المتعددة». وأظهرت التجارب في المختبر، أن مركب «البوليفينول» الموجود بكثرة في الشاي الأخضر، له فائدة خاصة

الأطعمة الغنيّة بالدهون تساعد على انتشار الأورام السرطانية



لمساعدته على بناء الحماية المحددة البروتين المناسبة له. كما يجب على المريض الانتباه إلى كمية النشويات والكربوهيدرات التي يتم تناولها. فلو لم يتناول المقدار المناسب منها، فإن ذلك سيؤدي إلى إرهاق الكلى، حيث إن الجسم سيستخدم البروتين المتخزن في الجسم لتحويله إلى طاقة واستخدامها، ويجب عدم الإفراط في السكريات إذا كان الشخص مريضاً أيضاً بمرض السكري. كما أن الإفراط في السكريات يحولها إلى دهون ثلاثية في الجسم. يجب التقليل من تناول كميات كبيرة من الدهون والابتعاد عن الأطعمة المقلية، وتقليل استخدام ملح الطعام في الطهي وتجنب وضعها على مائدة الطعام لنفاذي استخدامها بكثرة عند تناول الطعام. موازنة السوائل والمعادن في الجسم أمر ضروري لمرضى الفشل الكلوي المزمن، وفي حال ارتفاع حرارة الجسم، الإقياء أو الإسهال لابد من زيادة كمية السوائل.

من المهم متابعة مستويات المعادن في الجسم بنظام والحرص على تنظيمها من خلال النظام الغذائي، وإن كان المريض يخضع للغسيل الكلوي، فيمكنه تناول كمية أكثر (أقل تقيداً).

تختلف الحماية الغذائية من شخص إلى آخر ومن الصعب تعميم حماية غذائية واحدة لمرضى الفشل الكلوي إذ أنها تختلف في كمية السعرات الحرارية والبروتينات والمعادن المطلوبة، ودائماً الوقاية خير من العلاج لذا يجب تفادي المرض قبل وقوعه ومعرفة المسببات الرئيسية وتقليل المخاطر في حال وقوعه، ولا تغفل عن أهمية شرب الماء بكميات مناسبة لأنها سر الحياة.

■ نجلاء درويش عبيد

أخصائية التغذية السريرية - مستشفى دبي

الفشل الكلوي البطيء قد لا تظهر أعراضه لسنوات عدة

الفشل الكلوي هو فقدان التدريجي البطيء في وظائف الكلى، وربما لا تظهر أعراضه لسنوات عدة، إذ لا يمكن الشفاء منه ولكن يمكن أن يتحسن وضع المريض الصحي بانتظام الدواء والغذاء الصحي. ومن الأسباب الشائعة: هي سبب حالات السكري غير المنضبط ومن ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط كذلك. فإذا كنت تعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، يتوجب عليك السيطرة ومراقبة وضك الصحي والاهتمام بعمل فحوصات دورية من حين لآخر، وإذا وجد أي ارتفاع لنسبة السكر المواظبة على تناول الأدوية التي تعمل على خلق التوازن اللازم لنسبة السكر، لكون ارتفاع نسبة السكر بالدم من عوامل حدوث الفشل الكلوي، وضبط ارتفاع ضغط الدم، فإذا وجد لابد من العلاج. كما أنه من المهم زيادة النشاط البدني لتنشيط أنسجة الجسم وعضلاته والرياضة باستمرار. من الأعراض الأولية لمرض الفشل الكلوي هي الشعور بالتعب والإرهاق بشكل دائم وشعور الشخص بحاجة للنوم، حدوث تقيؤ بشكل متكرر، شعور المريض بفقدان الشهية للطعام، اضطرابات في النوم، شعور المريض بالحكة بأجزاء مختلفة من جسمه وشحوب لون الوجه، تتطور شدة المرض لينتقل من مراحله الأولى حيث تقوم الكلى بوظائفها بشكل عادي ولكن تبدأ بضرر بسيط شيئاً فشيئاً وصولاً بالمرحلة الأخيرة الخامسة وهي الفشل الكلوي المزمن. إن تم تشخيص الفشل الكلوي المزمن فلابد من غسيل الكلى ويتم اتباع حماية غذائية صارمة حينها وإذا التزم بشكل صحيح سوف تقلل الحماية من الأعراض وتحسن نوعية حياتهم. وإلا فيمكنهم اللجوء لخيار آخر وهو زرع الكلى. دور التغذية في العلاج: بالنسبة للبروتينات والسعرات الحرارية تحدد لكل مريض حسب الكمية المناسبة لوضعه الصحي ووزنه ومعطيات جسمه المختلفة وبحسب نتائج فحوصاته المخبرية، وبشكل عام لابد من تعويض البروتينات اللازمة لحماية الأنسجة المتضررة، ولهذا ينصح المرضى باللجوء إلى أخصائي تغذية

■ دبي - البيان الصحي

حدّثت دراسة إسبانية حديثة، من أن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون المشبعة، لا تؤدي إلى زيادة الوزن فقط؛ بل يمكن أن تساعد على نمو وانتشار الأورام السرطانية في الجسم. الدراسة أجراها علماء من معهد أبحاث برشلونة في إسبانيا، ونشروا نتائجها الجمعة، في دورية «نيتشر» العلمية. وكشفت الدراسة، التي أجريت على الفئران، عن أن بروتين «سي دي 36» مسؤول عن عملية امتصاص الدهون، ويلعب دوراً رئيسياً في نمو خلايا عدد من الأمراض السرطانية مثل سرطانات الفم والجلد والمبيض والمثانة والرئة والثدي.

وحقن الباحثون الفئران المصابة بأورام في الفم، بحمض البالميتيك، وهو أحد أشهر أحماض الدهون المشبعة الموجودة في الدهون النباتية والحيوانية، بالإضافة إلى بروتين «سي دي 36». ووجد فريق البحث أن هذا البروتين عندما أُضيف إلى خلايا مصابة بالسرطان، أحدث تحولاً نوعياً في حجم وسرعة انتشار الأورام الخبيثة في الجسم، بفضل تناول الدهون المشبعة التي ساعدت على انتشار الأورام الخبيثة، بالمقارنة مع الفئران التي لم تتناول الدهون المشبعة. ورغم أن التجربة أجريت على الفئران، فإن العلماء يؤكدون أن البروتين نفسه موجود في الإنسان

فيتامين «ب» يقلّل أعراض مرض انفصام الشخصية

الباحثون راجعوا نتائج 18 تجربة سريرية أجريت على 832 مريضاً

■ دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة بريطانية بأن تناول مكملات فيتامين «ب» بجرعات مكثفة يمكن أن يقلل إلى حد كبير من أعراض مرض انفصام الشخصية، بالمقارنة مع الأدوية

مبلاً واضحاً لتناول الفواكه كانت لها أدمغة أكبر بحوالي 25% مقارنة مع تلك التي كانت تكفي بتناول الأوراق. ويثير هذا البحث شكوكاً في فرضية سائدة في الأوساط العلمية منذ التسعينيات وتفيد بأن العلاقات الاجتماعية المعقدة لدى الرئيسيات هي السبب في كبر حجم الدماغ. وتتطلب الحياة الاجتماعية المتشعبة والصمود والتكاثر مزايا مهمة في فهم البيئة المحيطة وباقي الرئيسيات، وهو ما يؤدي إلى تطور الدماغ. وهو أمر لا ينفقه البكس ديكاسيان لم يجدوا أي أثر لهذا الرابط بين حجم الأدمغة لدى الرئيسيات موضوع الدراسة. الطابع المعقد لعلاقتها الاجتماعية. غير أن المؤكد هو أن دخول الفواكه إلى النظام الغذائي، وهي مصدر حقيقي للسكر والطاقة مقارنة مع الأوراق، عامل كان له أثر حاسم في هذا المجال.

الفواكه عامل مهم في نمو الدماغ

■ دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة «نيتشر إيكولوجي اند إيفوليوشن» أن دماغ الإنسان المعاصر بطاقاته الواسعة هو نتيجة لتطور طويل شكل اكتشاف الفواكه إحدى مراحله الرئيسية. ومن خلال إدراك الأمكنة التي كانت تنبت فيها الفواكه وطريقة تناولها، حقق بعض الرئيسيات تقدماً على صعيد نمو الدماغ وفق باحثين أميركيين. وقال الباحث في جامعة نيويورك البكس دوكاسيان وهو أحد معدي الدراسة «يفضل هذا الأمر طورنا أدمغتنا التي أخذت حجماً مدهلاً»، مضيفاً «زدنا بدرجة كبيرة نسبة المغذيات الموجودة في الأطعمة التي كنا نتناولها». وللتوصل إلى هذه الخلاصات، حلل الباحثون الأطباق المفضلة لأكثر من 140 فصيلة من الرئيسيات. عندها لاحظوا أن الرئيسيات التي أظهرت

نظام غذائي يعتمد على الصيام يبطئ آثار الشيخوخة

■ دبي - البيان الصحي

بالمقارنة مع استهلاك عادي قدره 2500 سعرة للرجال و2000 للنساء. وتستند هذه الدراسة إلى ملاحظات مطولة عند الديدان وذباب الفاكهة خصوصاً بينت أنه من شأن تخفيض استهلاك السعرات بشدة أن يطول أمد عيش هذه الكائنات من خلال إبطاء مسار الشيخوخة والأمراض المرتبطة بها. وقد أظهرت هذه الحماية الغذائية عند الفئران انخفاضاً في معدل الإصابات بالسرطان والالتهابات، فضلاً عن إطالة أمد العيش. وبيّنت نتائج التجربة السريرية التي أجريت مع مئة مشارك والتي نشرت في مجلة «ساينس ترانسلايشونال ميديسين» الأميركية آثاراً مماثلة عند البشر. ويبدو أن نظام «برولون» يؤثر أيضاً على عملية الشيخوخة عند البشر ويخفّض عوامل الخطر المرتبطة بالتقدم بالسن.

من شأن اعتماد حماية غذائية قليلة السعرات لها مفعول الصيام لفترة مؤقتة أن يحدث تغيرات خلوية إيجابية للصحة تبطئ آثار الشيخوخة، كما هي الحال عند الإنسان عن الأكل والاكتفاء بالمياه، بحسب ما كشفت تجربة سريرية وقبل تجربة هذه الحماية المسماة «برولون» على مئة مشارك. اختبرها العلماء الذين أعدوها في معهد دراسات إطالة العمر في جامعة كاليفورنيا الجنوبية (يو اس سي) مع فئران. وهذا النظام الغذائي قليل السعرات الحرارية والسكر والبروتينات لكنه غني بالدهون النباتية الجيدة. ويتم في إطاره تناول حساء الخضار والبسكويت العالي الطاقة والشاي ومكملات فيتامينية تقدم، حسب الوجبات، من 770 إلى 1100 سعرة حرارية،

ويؤدي الدور نفسه الذي في الفئران. ووجدوا أن هذا البروتين متواجد في أجسام مصابين بالسرطان في أحواله الشرسة. وقال الباحثون، إن اكتشاف هذا البروتين في حد ذاته يفتح الباب لإيجاد علاج يقمع الوسائل التي تساعد على توسع السرطان وانتشاره بسرعة وفي صمت.

وهناك أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة ومنها الزيوت «المهدرجة» كزيت النخيل، وجوز الهند المجفف، والدهون الحيوانية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم مثل الزبدة، والشيكولاته والكريمة، واللحوم المصنعة والوجبات السريعة والبطاطس المقلية.

ووفقاً لمؤسسة القلب الأميركية، فإن زيادة الدهون المشبعة في النظام الغذائي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم وخفض مستوى الكوليسترول الجيد، حيث تؤدي إلى تراكم الرواسب الدهنية في الشرايين، ما يزيد من خطر انسداد الشرايين وبالتالي يزيد من احتمال التعرض إلى نوبة قلبية. وكانت دراسة حدّدت، من أن الأغذية عالية الدهون، تحدث دماراً في الدماغ البشرية، وتؤدي إلى ضعف الأداء الإدراكي.

وتعتبر الوجبات السريعة عالية الدهون، هي المصدر الرئيسي للإصابة بالسمنة، التي تؤدي إلى آثار صحية وخيمة، وتجعل من يعانون من فرط الوزن، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والسرطان.

التقليدية للمرض.

الدراسة أجراها باحثون في مجلس البحوث الطبية البريطانية، وجامعة مانเชสเตอร์ البريطانية، بالتعاون مع باحثين في جامعة ويسترن سيدني الاسترالية، ونشروا نتائجها الخميس، في دورية «ناب النفس».

وراجع الباحثون نتائج 18 تجربة سريرية، أجريت على 832 مريضاً يتلقون العلاج المضاد للذهان والفصام، لاكتشاف آثار مكملات فيتامين «ب» على الأعراض النفسية لدى المرضى.

ووجد الباحثون أن المرضى الذين كانوا يتناولون مكملات فيتامين «ب» بأنواعها وهي B6،B8، B12) بجرعات عالية، انخفضت لديهم الأعراض النفسية للفصام، بالمقارنة مع المرضى الذين تناولوا الفيتامين بجرعات منخفضة أو لم يتناولوه مطلقاً.



عقار للسسل قد يساعد في علاج مرض التوحد

ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات، ويؤثر التوحد على عملية معالجة البيانات في المخ. ووفقاً للمراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن حوالي 1-2 من كل 100 شخص يصابون بالمرض حول العالم، ويصاب به الذكور أكثر من الإناث بأربع مرات. دبي - البيان الصحي

العقار قد يكون فعالاً لعلاج اضطرابات القلق. وأشار فريق البحث، إلى أن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث على الحيوانات والبشر، قبل أن يوصي باستخدام عقار «سيكلوسيرين» كعلاج آمن وفعال لمرض التوحد. ومرض التوحد، اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الأطفال، وتتطلب معايير تشخيصه

(Cycloserine) هو مضاد حيوي يستخدم لمعالجة مرض السل، ويتمثل دوره في تثبيط بناء جدار الجرثومة (البكتيريا). وعقب تجارب أجراها فريق البحث على فئران معدلة وراثياً، تبين أن هذا العقار، يعزز وظيفة جين يسمى (PCDH10)، الذي يؤثر على نشاط الخلايا العصبية، ويخفف من الآثار الاجتماعية الناجمة عن مرض التوحد. وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن هذا

أفادت دراسة أميركية حديثة، أن مضاداً حيوياً يستخدم لعلاج مرض السل، لديه القدرة على التخفيف من الآثار الاجتماعية الناتجة عن الإصابة بمرض التوحد، الذي يستهدف الأطفال. الدراسة أجراها باحثون بجامعة بنسلفانيا الأميركية، ونشروا نتائجها، أمس الأحد، في دورية «الطب النفسي البيولوجي» العلمية. وأوضح الباحثون، أن عقار «سيكلوسيرين»

الشبان المصابون بالسمنة أكثر عرضة لأمراض الكبد

و220261 رجلاً عندما جندوا في الجيش السويدي في الفترة من 1969 إلى 1996 وكانت أعمارهم تتراوح بين 17 و19 عاماً في ذلك الوقت. وباستخدام سجلات الصحة العامة تابع الباحثون الرجال حتى عام 2012.

وعندما جند الشبان كان متوسط مؤشر كتل أجسامهم يبلغ 21.5 وكان مئة ألف منهم فقط تزيد أوزانهم على المتوسط و20 ألفاً يصنفون بأنهم يعانون من السمنة. لكن الباحثين قالوا إن معدلات السمنة اختلفت خلال فترة تجنيدهم. وفي عام 1969 كان نحو 6% من الرجال تزيد أوزانهم على الطبيعي وأقل من واحد بالمئة يعانون من السمنة لكن بحلول 1996 كان 12% منهم أزيد من الوزن الطبيعي ونحو ثلاثة في المئة يعانون من السمنة. وخلال فترة المتابعة أصيب 5281 رجلاً بأمراض كبد خطيرة منها التليف الكبدى والفشل الكبدى وأصيب 251 رجلاً بسرطان الكبد.

وبالمقارنة بالرجال الذين قل مؤشر كتل أجسامهم عن مستوى 22.5 في سنة الأساس فإن مخاطر الإصابة بأمراض الكبد الخطيرة زادت: فالرجال الذين كانت أوزانهم تزيد على الطبيعي زادت مخاطر إصابتهم بأمراض الكبد بنسبة 50 في المئة والسمن زادت مخاطر إصابتهم إلى مثلي ومخاطر أصحاب الأوزان الطبيعية. وأدى استبعاد الرجال الذين شخّصت حالتهم بأنها أمراض كبد مرتبطة بتناول الكحول من التحليل إلى زيادة المخاطر المرتبطة بالسمنة قليلاً.



دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة أجريت في السويد أن الشبان الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة تزيد فرص إصابتهم بأمراض الكبد في أوقات لاحقة من أعمارهم إلى مثلي فرص نظرانهم من أصحاب الأوزان العادية.

وكتب الباحثون في نشرة جوت على الإنترنت إنه إذا كان الشبان السمان يعانون كذلك من مرض السكري من الدرجة الثانية تزيد فرص إصابتهم بأمراض الكبد في منتصف العمر 3.3 مرات.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن مرض السكري يزيد احتمالات الإصابة بأمراض الكبد وسرطان الكبد لكن الدراسة الراهنة تشير إلى أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يعد في حد ذاته عامل خطر.

وقال الطبيب هانس هاجستروم المعد الرئيسي للدراسة «ارتفاع مؤشر كتلة الجسم في سن مبكرة عند الرجال مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الكبد في وقت لاحق من العمر وهذا لا يمكن تفسيره بزيادة استهلاك المشروبات الكحولية أو بالتهاب الكبد الفيروسي».

وأضاف هاجستروم وهو باحث في مركز أمراض الجهاز الهضمي في جامعة كارولنسكا في استكهولم «وزادت هذه المخاطر كذلك بين الرجال الذين مرضوا بالسكري من الدرجة الثانية أثناء فترة المتابعة بصرف النظر عن مؤشر كتلة الجسم».

وفحص فريق البحث بيانات مليون

مضادات كولسترول تخفّض خطر الإصابة بالجلطة القلبية



دبي - البيان الصحي

ساهم عقار «إفولوكوماب» وهو نوع جديد مكلف جداً من مضادات الكولسترول، في تخفيض خطر الإصابة بجلطات قلبية ودماعية عند الأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين واستنفدوا كل العلاجات، حسب دراسة سريرية جديدة. وهي الدراسة الأكثر دقة حتى اليوم التي تجرى حول الآثار العلاجية لدواء «ريثانا» الذي

تصنعه مجموعة «أمغين» الأميركية، على هذه الفئة من المرضى المقدر عددهم بنحو 11 مليوناً في أميركا. وعند المرضى الذين خضعوا لعلاج بـ «ريثانا» خلال 26 شهراً، انخفض خطر الوفاة من جراء جلطات قلبية أو دماغية ودخول المستشفى بسبب ذبحات صدرية أو لإجراء جراحة للشرايين التاجية، بنسبة 15% بالمقارنة مع الذين تناولوا دواءً وهمياً. ولاحظ باحثون من جامعة بنسلفانيا انخفاضاً بنسبة 25% في

خطر الوفاة من جلطة قلبية أو دماغية خطرة أو احتشاء عضلة القلب بعد السنة الأولى من إطلاق هذه التجربة السريرية التي أجريت بين 2013 و2015 في 49 بلداً وشملت 27564 مريضاً يوازي متوسط عمرهم 63 عاماً، 75% منهم من الرجال. وقد تراجع خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب تحديداً بنسبة 27%، في مقابل 21% لخطر الجلطات الدماغية، وفق ما أفاد الباحثون الذين مولت «أمغين» دراستهم السريرية.

دبي - البيان الصحي

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية على دواء جديد يستخدم علاجاً إضافياً للمرضى الذين يعانون من مرض باركنسون أو الشلل الرعاش ولا يستجيبون للعلاجات الحالية. وأوضحته الهيئة في بيان أن عقاراً جديداً يدعى (Xadago) يستهدف في الأساس مرضى الشلل الرعاش

الذين لا يستجيبون مؤقتاً لعقاري ليفودوبا (Levodopa) والكاربيدوبا (Carbidopa) وهما علاجان لباركنسون، ما يسبب زيادة أعراض المرض مثل الهزة وصعوبة المشي. وتم اعتماد العقار الجديد بعد إجراء تجربتين شملتا 1194 مريضاً كانوا يتناولون عقار «ليفودوبا» ولكنهم لم يستجيبوا لبعض الوقت للعقار. وأظهرت التجارب أن مرضى الشلل



الرعاش الذين تناولوا العقار الجديد انخفضت لديهم أعراض المرض، بالمقارنة مع مجموعة أخرى تناولت دواءً وهمياً. ووفقاً للمعاهد الوطنية الأميركية للصحة، فإنه يتم تشخيص ما يقرب من 50 ألف حالة جديدة بمرض باركنسون سنوياً، فيما يبلغ عدد المصابين بالمرض مليون حالة في الولايات المتحدة.

تحذيرات من الإفراط في تناول المضادات الحيوية

دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة نشرت نتائجها، أن الأشخاص الذين تناولوا مضادات حيوية على نحو كبير بين سن 20 و60 يظهرون في مراحل لاحقة إصابات بوتيرة أعلى بأورام السليلة «بوليب» الحميدة على سطح القولون قد تتطور لتصبح سرطاناً. وتتضاف هذه الأعمال إلى دراسات حديثة أخرى في شأن الدور الذي تؤديه الجراثيم المعوية في ظهور أمراض سرطانية هضمية. وتناولت الدراسة حوالي 16600 امرأة أميركية فوق سن الـ 60 أجرين عملية تنظير



للقولون مرة واحدة على الأقل. ومن بينهم، تم الكشف عن وجود السليلة أو أورام في القولون والمستقيم لدى 1195 امرأة. ولاحظ معدو الدراسة أن النساء اللواتي عولجن بمضادات حيوية على مدى شهرين على الأقل بالمجموع بين سن 20 و39 كان لديهن احتمال أكبر بـ 36% للإصابة بأورام السليلة في القولون أو المستقيم مقارنة مع النساء اللواتي عولجن بمضادات حيوية، وفق الدراسة التي نشرت نتائجها منشورة طبية متخصصة تابعة لمجلة «بريتش ميدكال جورنال».

ولدى النساء اللواتي تلقين علاجات

بالمضادات الحيوية على مدى أقل من شهرين بين سن 40 و59، كانت وتيرة الإصابة بأورام السليلة أعلى بنسبة 69%. وفق معدي الدراسة. وتلاحظ هذه الدراسة وضعاً إحصائياً لكنها لا تقيم رابطاً سببياً بين استهلاك المضادات الحيوية وظهور أورام السليلة بحسب الباحثين. غير أن هؤلاء لفتوا إلى أن مثل هذا الرابط يمثل تفسيراً حيوياً قابلاً للتصديق، فمن المعلوم أن المضادات الحيوية تؤثر على الجراثيم المعوية من خلال تقليص عدد الجراثيم الموجودة وتنوعها كما تقلص مقاومتها لالتهابات.

65

النساء الأقل من 65 عاماً، وخاصة اللاتي لديهن تاريخ مرضي عائلي من الإصابة بأمراض القلب، بحاجة إلى إيلاء اهتمام بالغ بعوامل الخطر

30

إلى 60 دقيقة من الرياضة يومياً من شأنها أن تساعد في الوقاية من أمراض القلب والمشاكل المرتبطة بها

25

أو أكثر إذا تجاوز مؤشر كتلة الجسم، فهذا الأمر يمكن أن يمثل زيادة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب

قلوب النساء.. في خطر



النساء عرضة بشكل أكبر للإصابة بانسداد الشرايين الصغيرة

■ دبي - البيان الصحي

على الرغم من أن أمراض القلب غالباً ما تعتبر مشكلة بالنسبة للرجال، إلا أن عدد النساء المتوفيات بسبب أمراض القلب يفوق عدد الرجال كل عام. ويتمثل أحد التحديات في اختلاف بعض أعراض أمراض القلب لدى النساء عن الأعراض الأكثر وضوحاً، خاصة لدى النساء. ولحسن الحظ، يمكن للمرأة أن تتخذ خطوات لفهم أعراض أمراض القلب الفريدة بها وتبدأ في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

أعراض الأزمة القلبية للنساء

أكثر أعراض الأزمة القلبية شيوعاً لدى النساء هو نوع من الألم أو الضغط أو عدم الراحة في الصدر. ولكنه لا يكون شديداً دائماً أو حتى ضمن الأعراض الأكثر وضوحاً، خاصة لدى النساء. وأحياناً، تصاب المرأة بنوبة قلبية دون الشعور بالألم في الصدر. وتعتبر النساء أكثر عرضة من الرجال لأعراض الأزمة القلبية التي لا علاقة لها بالألم الصدر، حيث تكون أعراض الإصابة بـ:

- عدم الراحة في الرقبة أو الفك أو الكتف أو الجزء العلوي من الظهر أو البطن
- ضيق التنفس
- ألم في الذراع اليمنى
- الغثيان أو القيء
- التعرق
- الدوخة أو الدوار
- التعب غير العادي

ويمكن أن تكون هذه الأعراض طفيفة بدرجة أكبر من الألم الواضح الضاغط في الصدر، والذي غالباً ما يرتبط بالأزمات القلبية. وقد تصف النساء ألم الصدر على أنه ضغط أو ضيق. هذا لأن النساء عرضة بشكل أكبر للإصابة بانسداد ليس فقط في الشرايين الرئيسية ولكن أيضاً في الشرايين الصغيرة التي تغذي القلب بالدم وهي حالة يطلق عليها مرض القلب بالأوعية الدموية الدقيقة أو مرض الأوعية الدقيقة التاجية. وربما تحدث الأعراض لدى النساء غالباً أثناء الاسترخاء أو حتى أثناء النوم. ويؤدي الضغط النفسي لظهور أعراض الأزمة القلبية لدى النساء. ومعظم النساء يذهبن إلى غرف الطوارئ بعد تضرر القلب بالفعل لأن الأعراض ليست مشابهة للأعراض المرتبطة عادة بالأزمة القلبية، ولأن النساء قد يتهاونن في الاهتمام بالأعراض. لذلك، ففي حالة المعاناة من هذه الأعراض أو الاشتباه في الإصابة بأزمة قلبية، يجب طلب المساعدة الطبية الطارئة على الفور. كما يجب عدم القيادة بنفسك إلى غرفة الطوارئ إلا إذا لم يكن لديك أي خيارات أخرى.

عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب لدى النساء

على الرغم من أن عوامل الخطر التقليدية لأمراض الشريان مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والسمنة تؤثر في النساء والرجال، إلا أن عوامل أخرى قد يكون لها دور أكبر في الإصابة بأمراض القلب لدى النساء. وعلى سبيل المثال:

تشجع المبادئ التوجيهية الواردة من جمعية القلب الأميركية (AHA) النساء على أن يكن أكثر مراعاة لتقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية لديهن. بالنسبة لبعض النساء، وهذا يشمل تناول الأسبرين يومياً. ولكن بالنسبة للنساء المعرضات لخطورة منخفضة للإصابة بأمراض القلب ممن تقل أعمارهن عن 65 عاماً، فلا ينصح باستخدام الروتين للأسبرين يومياً.

وتوصي المبادئ التوجيهية الواردة من جمعية القلب الأميركية بتناول النساء في أي عمر لجرعة تتراوح بين 75 و325 مليغراماً من الأسبرين يومياً في حالة إصابتهن بداء السكري أو في حالة الإصابة

بالفعل بمرض في القلب. كما توصي جمعية القلب الأميركية بأنه يمكن النساء اللاتي تجاوزن 65 عاماً الاستفادة من تناول الأسبرين يومياً بجرعة مقدارها 81 مليغراماً إذا تم ضبط ضغط الدم وكان خطر النزيف الهضمي منخفضاً. ويمكن أيضاً إعطاء الأسبرين للنساء المعرضات للخطر الأصغر سناً من 65 عاماً للوقاية من السكتة الدماغية.

ولكن، لا تتناولي الأسبرين للوقاية من أمراض القلب من تلقاء نفسك، بل يلزم استشارة الطبيب بمخاطر وفوائد تناول الأسبرين وفقاً لعامل الخطورة الفردي.

تناول الأسبرين للوقاية

- انخفاض مستويات هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث يشكل عامل خطر كبير للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في الأوعية الدموية الصغيرة.
- مضاعفات الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أثناء الحمل يمكن أن تزيد من خطر إصابة المرأة على المدى الطويل بارتفاع ضغط الدم وداء السكري وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب للأم وأطفالها.
- هل يجب أن تثير أمراض القلب قلق النساء الأكبر سناً فقط؟
- لا، فالنساء الأقل من 65 عاماً، وخاصة اللاتي لديهن تاريخ مرضي عائلي من الإصابة بأمراض القلب، بحاجة إلى إيلاء اهتمام بالغ بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب. وبالمجمل يجب على النساء من جميع الأعمار أن يتخذن أمراض

- انخفاض مستويات هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث يشكل عامل خطر كبير للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في الأوعية الدموية الصغيرة.
- مضاعفات الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أثناء الحمل يمكن أن تزيد من خطر إصابة المرأة على المدى الطويل بارتفاع ضغط الدم وداء السكري وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب للأم وأطفالها.
- هل يجب أن تثير أمراض القلب قلق النساء الأكبر سناً فقط؟
- لا، فالنساء الأقل من 65 عاماً، وخاصة اللاتي لديهن تاريخ مرضي عائلي من الإصابة بأمراض القلب، بحاجة إلى إيلاء اهتمام بالغ بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب. وبالمجمل يجب على النساء من جميع الأعمار أن يتخذن أمراض

القلب على محمل الجد.

ما الذي يمكن للنساء فعله لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب؟

- توجد عدة تغييرات في نمط الحياة يمكن تنفيذها للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب:
- لإقلاع عن التدخين أو عدم البدء فيه.
- ممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة يومياً في معظم أيام الأسبوع، أو 90 دقيقة إذا كنت في حاجة لإنقاص الوزن.
- الحفاظ على وزن صحي للجسم.
- اتباع نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول والملح.
- ويلزم أيضاً تناول الأدوية الموصوفة على نحو ملائم، مثل أدوية ضغط الدم وأدوية منع تجلط الدم والأسبرين. كما يلزم المزيد من التحكم في

القليل من التمارين المكثفة للغاية وسيلة فعالة لزيادة التمثيل الغذائي

الحالات المرضية الأخرى التي تمثل عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وداء السكري.

ممارسة الرياضة للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب

بشكل عام، يجب ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة، مثل المشي بخطى سريعة لمدة 30 إلى 60 دقيقة معظم أيام الأسبوع. إذا لم تتمكني من ممارسة التمرين بالكامل في جلسة واحدة، فمن الأفضل تقسيم النشاط البدني إلى عدة جلسات تتراوح كل منها بين 10 إلى 15 دقيقة. وستحظى بالفوائد الصحية للقلب ذاتها. حتى إن بعض الأبحاث أثبتت أن القليل من التمارين المكثفة للغاية، مثل الركض لفترة قصيرة في منتصف السير على الأقدام، قد يكون وسيلة فعالة لزيادة التمثيل الغذائي. وهذا قد يساعد في الحفاظ على وزنك، مما يساعد بدوره في الحفاظ على صحة القلب.

كما توجد تغييرات صغيرة أخرى يمكن تنفيذها لزيادة النشاط البدني على مدار اليوم. حيث يمكنك صعود درج السلالم بدلاً من المصعد، والمشي أو ركوب الدراجة للتنقل أو ممارسة بعض تمارين البطن أو الضغط أثناء مشاهدة التلفزيون.

ما الوزن الصحي للجسم؟

يختلف الوزن الصحي من شخص لآخر، لكن وجود مؤشر طبيعي لكتلة الجسم (BMI) هو أمر مفيد. هذا الحساب يساعدك على معرفة ما إذا كان لديك نسبة صحية أو غير صحية من الدهون في الجسم. مؤشر كتلة الجسم البالغ 25 أو أعلى يمكن أن يمثل زيادة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتبر محيط الخصر أيضاً أداة مفيدة لقياس ما إذا كان الفرد بديناً أم لا. وتعاثي النساء من فرط الوزن إذا كان مقياس خصرهن أكبر من 35 بوصة أي ما يعادل 89 سنتيمتراً.

ويمكن أن يساعد فقدان الوزن ولو بمقدار بسيط في تخفيض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بداء السكري - وكلاهما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

علاج

علاج أمراض القلب لدى النساء والرجال متشابه عموماً. ويعتبر رأب الوعاء وتركيب دعامة من طرق العلاج الفعالة الشائع استخدامها لعلاج الأزمات القلبية للرجال والنساء. ومع ذلك، تقل إمكانية الاستفادة النساء اللواتي لم يصبن بآلم التاجية، فإن رأب الوعاء وتركيب دعامة قد لا يكون خيار العلاج الأكثر فاعلية.

خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»



«صحة دبي» تحتفي بـ«فرسان السكري»



تصوير : صلاح عبد القادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن الهيئة تعزز بالمكانة المتقدمة والريادة التي حققها مركز دبي للسكري، بوصفه المرجع الطبي والعلمي على مستوى المنطقة، ولكونه أحد أهم المراكز الصحية المتخصصة التي تضم نخبة من الأطباء والمتخصصين المعتمدين دولياً في الوقاية والعلاج من داء السكري. جاء ذلك خلال حفل التكريم الذي نظمته الهيئة، أخيراً، للاحتفاء بـ 50 فارساً من مرضى السكري الذين يتلقون علاجهم في المركز، ممن نجحوا في السيطرة على معدلات السكر عند حدودها الطبيعية وتجاوزوا جميع الآثار والمضاعفات المحتملة للمرض نتيجة الالتزام ببرامج العلاج وتوصيات الأطباء والأنماط الغذائية السليمة.



www.albayan.ae

كل أحد مع البيان

health@albayan.ae

البيان الصحي

مؤشرات على ظهور سلالات من إنفلونزا الطيور

قالت دراسة بريطانية علمية حديثة، إنها رصدت مؤشرات على ظهور سلالات من إنفلونزا الطيور قد تؤدي إلى نتائج كارثية مثل تلك التي نجمت عن الإنفلونزا الإسبانية التي سرعان ما تحولت إلى وباء قتل عشرات الملايين مطلع القرن الماضي. ووفق ما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن السلطات الصحية في دول عدة باتت في حالة تأهب مع تزايد التقارير التي تحدثت عن تزايد الأشخاص المصابين بإنفلونزا الطيور، خاصة في الصين. وأوصت دراسة أعدها باحثون في جامعة في ويلز، بحظر بيع الطيور الحية المستوردة من آسيا، لوقف انتشار الفيروس المسبب للإنفلونزا. دبي – البيان الصحي

كلمة العدد



الدكتورة د. دوح الفرج

حافلة عام الخير

حافلة التبرع بالدم، التي أطلقتها هيئة الصحة بدبي الأسبوع الماضي، ضمن المبادرات التي رصدها الهيئة لعام الخير، وقد استهلّت «صحة دبي» عمليات جمع الدم من المتبرعين داخل إدارتها العامة، جاءت تمهيداً لرحلة ممتدة في ربوع الإمارة ومؤسساتها الحكومية والخاصة، حيث تسعى الهيئة من خلالها إلى توفير القدر المطلوب من الدم الآمن، وقد بدأت هذا العمل بموظفيها، حيث استقرت الحافلة في خطوتها الأولى داخل مقر الهيئة، إذاناً ببدء رحلة جديدة ومتجددة ومتواصلة من العطاء. وتعد حافلة التبرع بالدم التي بدأت الهيئة تسيرها واحدة من الحافلات العالمية عالية المستوى والتجهيزات، والتي تتوفر فيها أيضاً أعلى المعايير والأشترطات المعمول بها دولياً والتي تكفل سلامة الدم ومأمونيته، لكن اللافت هنا هو الإقبال الشديد الذي شهدته الحافلة خلال وجودها في مقر الهيئة، ولم يكن الإقبال قاصراً فقط على موظفي وموظفات «صحة دبي»، إذ شمل المراجعين والزائرين والمارين بالقرب من مقر الهيئة، الأمر الذي يشير بوضوح إلى الوعي المتنامي لدى أفراد المجتمع بأهمية التبرع بالدم، كما يشير قبل ذلك إلى ما يتسم به المجتمع الإماراتي من قيم نبيلة وتقاليد عربية. لقد أعدت هيئة الصحة بدبي خطة عمل لوجلات الحافلة الممتدة تسيرها مع فعاليات عام الخير، وتشتمل الخطة على زيارة العديد من المؤسسات الحكومية والخاصة، والشركات، والجامعات، وأماكن تجمع الأفراد، والحافلة لا تستهدف تجميع الدم من المتبرعين فقط، حيث يتسع دورها للمساهمة بتوعية أفراد المجتمع بسبل الوقاية من الأمراض. وعند الحديث عن هذه الخطة فإنه تجدر الإشارة والتأكيد على يقين الهيئة وثقتها في استجابة أفراد المجتمع لنداء التبرع بالدم، وثقتها كذلك في تفاعل المؤسسات والهيئات مع أهداف الحملة التي خرجت تحت عنوان مبادرتنا الناجحة «دمي لوطني»، وضمن أعمال عام الخير، وهذا بالتحديد ما يزيد معدلات الاطمئنان في تحقيق الحافلة لأهدافها. إن مركز دبي للتبرع بالدم وهو يؤكد تواصله الدائم مع مؤسسات المجتمع، فإنه ينتظر دعوة أي مؤسسة أو جهة حكومية كانت أو خاصة، يرغب العاملون فيها في التبرع بالدم، للوصول إليها بالحافلة. إن ما نعتز به ونفتخر هو هذه الإشادة الدولية التي تعلنها الهيئات العالمية المتخصصة في حق دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تأتي في طليعة الدول المتقدمة والمتميزة بتجميع الدم عن طريق التبرع الطوعي بنسبة 100 ٪، إلى جانب تميز الدولة بتطبيق أعلى المعايير والمواصفات المعمول بها دولياً والمتصلة بسلامة الدم ومأمونيته.

مديرة مركز دبي للتبرع بالدم

800 غرام من الفواكه والخضراوات يومياً تحارب أمراض القلب والسرطان

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن تناول 800 غرام يومياً من الفاكهة والخضراوات، يخفّض خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية والسرطان، وأجرى الدراسة باحثون في جامعة إمبريال كوليدج لندن البريطانية، ونشروا نتائجها في المجلة الدولية لعلم الأوبئة.

2.5

مليون شخص حول العالم استهدفتهم الدراسة

95

دراسة سابقة همت مراجعتها للوصول إلى نتائج الدراسة

فوائد تناول 200 غرام من الخضراوات والفاكهة يومياً

16%

يخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب

18%

نسبة خفض احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية

4%

نسبة المساهمة في الحد من الإصابة بالسرطان

15%

ترجع مخاطر الموت المبكر

في حالة تناول 800 غرام يومياً

24%

نسبة انخفاض مخاطر أمراض القلب

13%

نسبة انخفاض الإصابة بالسرطان

33%

نسبة انخفاض الإصابة بالجلطة الدماغية

33%

نسبة انخفاض الوفيات المبكرة

80

غراماً حجم المرة الواحدة المطلوبة من الفواكه والخضراوات

غرافيك: أسيل الخليلي

30 دقيقة يومياً قيلولة تنمي القدرات اللغوية

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن نوم الأطفال الصغار لمدة 30 دقيقة وسط النهار، فيما يعرف بالقيلولة، يساعدهم على تعلم مهارات جديدة، وخاصة المتعلقة بإتقان المهارات اللغوية. الدراسة أجراها باحثون في قسم علم النفس في جامعة أريزونا الأميركية، ونشروا نتائجها الجمعة، في دورية علمية. ولكشف العلاقة بين القيلولة، وتعلم المهارات الجديدة للأطفال وخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة، راقب الباحثون مجموعة من الأطفال متوسط أعمارهم 3 أعوام وقام الباحثون بعرض أشرطة فيديو تتضمن بعض المهارات التعليمية على الأطفال، وطلبوا منهم التعرف على تلك المهارات ومهارات مختلفة أخرى في اليوم التالي، بالإضافة إلى تعلم كلمات سهلة في اللغة.

مهارات

وجد فريق البحث أن الأطفال الذين أخذوا القيلولة لمدة 30 دقيقة إلى ساعة عقب عرض المهارات عليهم، كانوا أكثر استيعاباً وفهماً للمعلومات التي عرضت عليهم بالمقارنة مع من بقوا مستيقظين لمدة 5 ساعات على الأقل بعد تعلم المهارات.



دبي – البيان الصحي

ذكر باحثون من مركز أوديت للسرطان في مركز صني بروك للعلوم الصحية في تورونتو في كندا أن إدخال عدة تغييرات على نمط الحياة يمكن أن يحسن نتائج التعافي من سرطان الثدي لكن التمارين الرياضية تعتبر أفضل عادة يجب اتباعها في هذا الصدد.وقالت الدكتورة إيلين وارنر والتي شاركت في إعداد الدراسة إن النساء المصابات بسرطان الثدي سواء كن حديثات الإصابة أو في أي مرحلة من مراحل «التعافي» في حاجة لممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتجنب زيادة الوزن.

70

وتعاونت وارنر وزميلتها جولي هامر لمراجعة نحو 70 مقالة تناولت

دراسة: أطفال شاشات اللمس ينامون أقل من أقرانهم

دبي – البيان

قال باحثون بريطانيون إن الأطفال الذين يمضون وقتاً للعب على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس، يميلون إلى النوم لفترة أقل من نظرائهم الذين لا يستخدمون تلك الأجهزة. وتشير الدراسة التي نشرت في دورية "ساينتيفيك ريبورتس"، إلى أن كل ساعة يمضيها الطفل يومياً في استخدام مثل هذه الأجهزة التي تعمل باللمس تؤدي لانخفاض فترة نومه بمقدار 15 دقيقة. لكن في المقابل، يتطور هؤلاء الأطفال مهاراتهم الحركية الدقيقة بشكل أسرع من نظرائهم، وفقاً للدراسة. وقال خبراء إن الدراسة جاءت في الوقت المناسب، لكن لا يجب على الآباء أن يشعروا بقلق بالغ من نتائجها. وحدثت طفرة كبيرة في استخدام الأجهزة التي تعمل شاشاتها باللمس في المنازل، لكن هناك نقص في ما يتعلق بفهم أثرها في نمو الأطفال، في مراحل عمرهم المبكرة.

