

البرتقال والجريب فروت
والكيوي.. فواكه ضد السمّة

08

الكافيين إكسبير التركيز
لكن ماذا عن أضراره ؟حافلة متطورة
للتبرع بالدم

11»

10»

01 www.albayan.ae

قلة النوم تؤذي
الدماغ

كشفت دراسة طبية حديثة، أن الدماغ يتعرض للتآكل حين لا يأخذ الإنسان قسطاً كافياً من النوم، لكنها أوضحت أن الأمر لا يتسبب بمضار صحية مقلقة.

ورصدت الدراسة التي أجريت في جامعة بوليتكنيك الإيطالية نشاطاً غير معتاد في الخلايا النجمية بالدماغ، لدى الفئران التي جرى حرمانها من النوم، بخلاف الفئران التي نامت بشكل طبيعي.

وبحسب المصدر نفسه، فإن الخلايا النجمية التي تتولى في العادة تنظيم عملية النوم، تقوم بأكل نقاط الاشتباك العصبي، عند حدوث نقص في النوم.

وقال الباحث ميشال بيلسي، وهو أحد المشاركين في الدراسة، إن قيام الخلايا النجمية بأكل نقاط الاشتباك العصبي ليس أمراً ضاراً بالضرورة، إذ قد يكون بمثابة عملية تنظيفية داخل الدماغ. وفي المنحى ذاته، وجدت الدراسة أن قلة النوم تؤدي إلى تحفيز الخلايا الدبقية، وأظهرت أن استمرار الخلايا في نشاطها، وبوتيرة منخفضة، يؤدي إلى اضطرابات في الدماغ. دبي - البيان الصحي

الملح والبدانة.. مفاجأة
لا تصدق

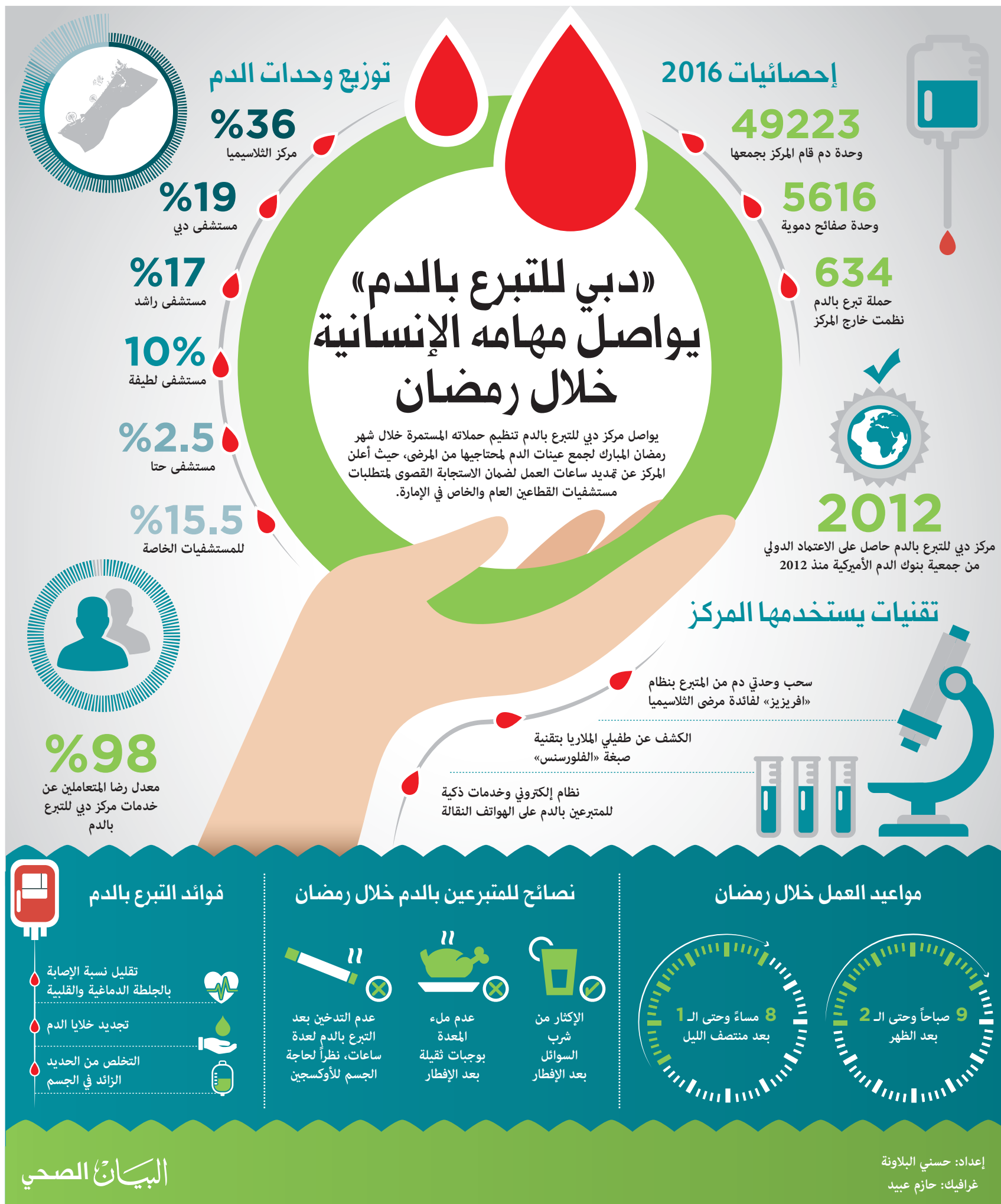
كشفت دراسة أميركية حديثة أن الملح قد يساعد على إنقاص الوزن، وذلك على عكس الشائع وما أفادت به دراسات سابقة بأن الملح يعد من أحد أسباب زيادة الوزن.

وذكرت الدراسة، التي أجراها باحثون بجامعة فاندربيلت الأميركية، أن تناول كميات كبيرة من الملح لا يؤدي بالضرورة إلى العطش، كما إن الملح يعمل كمدر للبول، إذ يقوم الجسم بتكسير الدهون لإنتاج السوائل.

ووفقاً لصحيفة دابلي ميل البريطانية، فإن نتائج هذه الدراسة تتناقض تماماً مع نتائج الأبحاث السابقة عن الملح، التي زعمت أن الاستهلاك المفرط له يؤدي إلى زيادة في الوزن من خلال التسبب في احتفاظ الجسم بالماء.

ورغم شرب طاقم الفضاء الخاضع للتجربة لكميات أقل من الماء، إلا أنهم تبولوا بدرجة أكبر، ما يعني أن الملح عمل على تكسير الدهون بجسمهم لإنتاج البول.

ويقول رئيس الفريق البحثي، جينز تيتز، إن طريقة واحدة فقط كانت كافية لتفسير هذه الظاهرة، هي التأكد من إنتاج الجسم للماء بعد تناول كميات كبيرة من الملح. دبي - البيان الصحي



«صحة دبي» تنجز أول ساق اصطناعية ثلاثية الأبعاد



حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، ومن جانبها استعرضت البريطانية بليندا غاتلاند، بعض من ملامح التغيير الإيجابي الذي لازمها منذ استخدام الساق الاصطناعية المصممة بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، كما أثبتت عن سعادتها بهذا الإنجاز، حيث قالت: إنها لم تعد تشعر بأن لديها ساقاً اصطناعية، مؤكدة أن التقنية العالية التي تم إنتاج الساق من خلالها وكذلك الخامات المستخدمة في الصناعة، جعلت الساق أقرب للطبيعية، وأنها أصبحت قادرة على السير وممارسة حياتها بشكل أفضل.

الهيئة ومجموعة من المؤسسات والشركات العالمية المتخصصة في الطباعة والإنتاج، موضحاً أن هذه الخطوة، سبقتها خطوات مهمة بادرت من خلالها الهيئة إلى اعتماد هذه التقنية المتقدمة في طب الأسنان، وجراحات الكلى، وعمليات القلب، والعظام، وغير ذلك من التخصصات الطبية الحيوية، التي بدأت الهيئة في التواجد على ساحتها بقوة، وذلك بالدعم اللامحدود من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، والمتابعة الحثيثة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بالتحويل إليها في العديد من المجالات، ومنها المجال الطبي، في جميع تخصصاته، إلى جانب تولي شؤون الأبحاث العلمية المطورة، وتكوين شراكات استراتيجية في الداخل والخارج لتعزيز مكانة دبي وتواجدها في طبيعة، منتجي ومصدري التقنيات الطبية المطبوعة بتكنولوجيا ثلاثية الأبعاد، وأشار معاليه إلى أن الساق المنتجة بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، هي ثمرة شراكة مهمة بين

وميكروس وميديكلينيك، كما حضر المؤتمر أيضاً المواطنة البريطانية بليندا غاتلاند، التي تعمل كأخصائي علاج طبيعي للخيول في نادي دبي للفروسية، والتي تم تصميم الساق من أجلها.

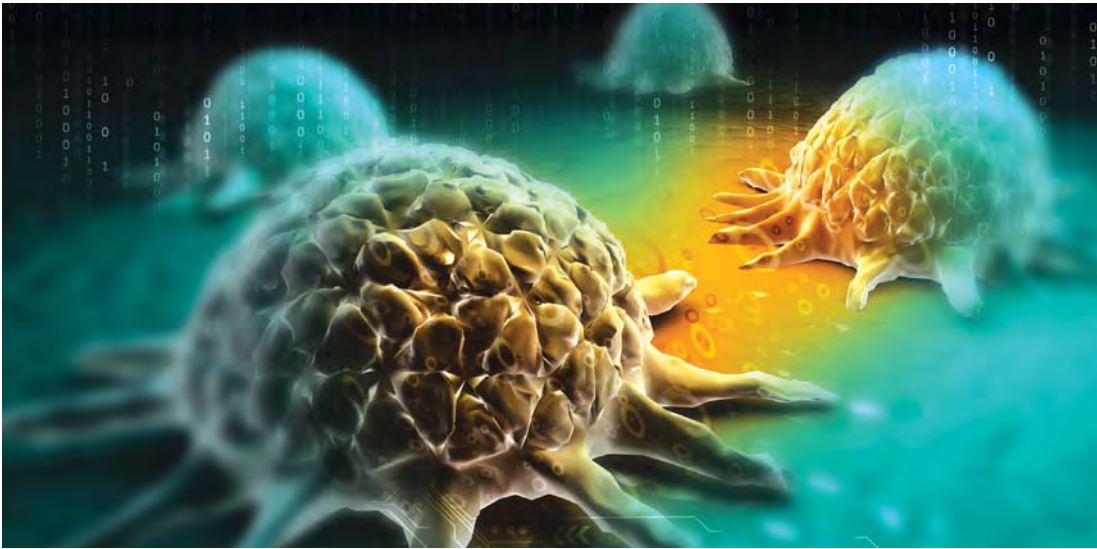
مسؤولية

وفي بداية المؤتمر الصحفي قال معالي حميد القطامي: إن هيئة الصحة بدبي تعمل على إنجاز مسؤولياتها تجاه منظومة الجيل الرابع ومسهرات المستقبل، وبالتحديد في ساحة تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد التي أمر

الدولة، حفظه الله، ووجه بتنفيذها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله. وعقدت الهيئة مؤتمراً صحافياً للإعلان عن هذه الخطوة والمبادرة المهمة، وذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، والدكتور محمد الرضا مدير مكتب التحول التنظيمي في الهيئة، وعدد من مسؤولي كبريات المؤسسات التقنية العالمية وهم يمثلون شركات انفورما، و بروسفيت

دبي - البيان الصحي

أنجزت هيئة الصحة في دبي أول ساق اصطناعية منتجة عبر الطباعة ثلاثية الأبعاد، على مستوى الشرق الأوسط، والتي تم تصميمها خصيصاً لمواطنة بريطانية مقيمة في دبي، كانت قد فقدت ساقها في حادث قبل سنوات، فيما أعلنت الهيئة أن ما تم إنجازه يمثل مبادرة 3D الخير، التي أطلقتها ضمن 30 مبادرة إنسانية، وذلك عملاً بمبادرة عام الخير، التي أعلن عنها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس



استئصال ورم كبير من ظهر ستيني



■ محمد العلماء

وأضاف بعد إجراء كافة التحاليل وصور الأشعة للمريض بما فيها الفحص بالرنين المغناطيسي تبين زيادة حجم الورم عما كان عليه في عام 2014، حيث امتد من الفقرات الصدرية الأخيرة إلى الفقرة القطنية الثانية مسبباً ضغطاً شديداً في القناة الفقرية، وتم على الفور تحويل المريض للعمليات الطارئة واستغرقت العملية 6 ساعات. دبي - البيان الصحي

تمكن أطباء في مستشفى راشد برئاسة الدكتور محمد العلماء استشاري جراحة الأعصاب من استئصال ورم في الظهر لمريض في العقد الـ 6 من العمر بعد تفاقم حالته الصحية بسبب رفضه التدخل الجراحي في العام 2014. وقال الدكتور العلماء إن المريض أدخل إلى قسم الحوادث في مستشفى راشد بعد أن ساءت حالته الصحية وأصبح لا يستطيع المشي والتحكم في الرجلين.

تطبيق أنظمة متطورة لسلامة الأطفال بمستشفى لطيفة ودبي



الوجه المرجو، وتقديم الخدمات الطبية وفق المستوى الذي يحقق رضا المتعاملين وسعادتهم. وأضاف معاليه أن العناية بالألم والطفل تمثل جزءاً أصيلاً من خطط التطوير التي تنفذها الهيئة، حيث تتضمن استراتيجية «2016-2021»، العديد من برامج الرعاية الفائقة للأم والطفل والأسرة بوجه عام، سواء في مستشفى لطيفة أو الأقسام المتخصصة في مستشفيات الهيئة ومراكز الرعاية الصحية الأولية.

بتكريم الدفعة الثانية من دورة القابات التي شملت مجموعة من ممرضات مستشفيات «لطيفة ودبي وحنا»، حيث أشار معاليه إلى أن هيئة الصحة بدبي تسير في خطوط متوازية بخطط وبرامج التطوير، وأنها في الوقت الذي تُوْهِل فيه كوادرها البشرية من الأطباء وطواقم التمريض على أفضل الممارسات المهنية، فإنها تبذل كل جهودها من أجل توفير التجهيزات التي تساعد كوادرها في إنجاز مسؤولياتهم على

مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، إن الهيئة تولي تمكين مستشفياتها ومراكزها وعيادتها الطبية من أحدث التقنيات والبرامج، جل اهتمامها، وتعمل على تحقيق الاستثمار الأفضل في التكنولوجيا، ولاسيما المرتبط منها بالتطبيقات الذكية، التي تواصل الهيئة تطويرها لتكون أدوات رئيسة في خدمة المرضى والمتعاملين. وجاء ذلك خلال الزيارة التفقدية التي قام بها معاليه لمستشفى لطيفة، التي بدأها

ورعايتهم في المستشفى. وفيما يختص النظام الثاني المعروف عالمياً باسم «ماسيمو» فيختص بمراقبة نسبة الأكسجين في الدم لدى الأطفال، إلى جانب رصد جميع المؤشرات الحيوية الخاصة بالطفل، ثم توجيه الإنذارات والتنبيهات إلى الممرضة المباشرة أو الطبيب المسؤول للتدخل السريع حالة وجود أي ظرف طارئ أو نقص في المستوى الطبيعي للأكسجين. وقال معالي حميد محمد القطامي رئيس

■ دبي - البيان الصحي

بدأت هيئة الصحة في دبي بتشغيل اثنين من أحدث الأنظمة التقنية الخاصة بحماية ورعاية المواليد في كل من مستشفى لطيفة ومستشفى دبي، حيث يختص النظام الأول بتحقيق أعلى درجات الأمان والحماية للأطفال «المواليد الجدد»، وتوثيق تواصلهم تقنياً بالألم وأجهزة المراقبة والمتابعة في المستشفى، وذلك طوال فترة وجودهم

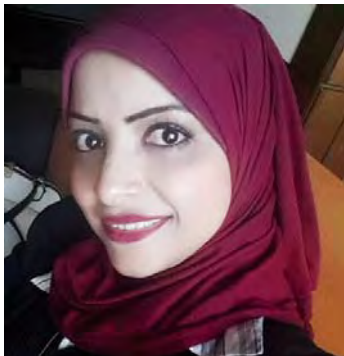
تزامناً مع شهر رمضان وعام الخير

«صحة دبي»: إقبال الصائمين على التبرع بالدم دليل أصالة

إلى أن التبرع بالدم يجمع بين مزايا الخير والصحة العامة.

على أهبة الاستعداد

وأبدت سمية سامي استعدادها التام للتبرع بالدم خلال شهر رمضان، مؤكدة استعدادها في كل الأوقات للمساهمة في مساعدة المرضى ممن هم بحاجة ماسة إلى قطرة دم، مشيرة إلى أنها عادة ما تتبرع بالدم لأنه يعتبر عملاً إنسانياً نبيلاً، كما أن أجره عند الله عظيم. وأضافت بأنها منذ أكثر من 5 سنوات تتردد على حفلات نقل الدم، عقب صلاة التراويح لأنه مفيد لجسم الإنسان، وبما أن فصيلة دمي نادرة (o) سالب فأنا أداوم على التبرع به لإنقاذ المرضى الذين هم بأمرس الحاجة له فقد تكون حياتهم مهددة بالموت، وقطرة من هذا الدم تنقذه. مؤكدة أنها لا تشكو من أي علة أو مرض بل تجد نفسها نشيطة وحيوية بسبب مداومتها على التبرع بالدم. أما الطالبة لينا محمد فتشعر دائماً بمسؤوليتها المجتمعية وبحاجة المرضى أو جرحى الحوادث المروية للدم، لذا تجد نفسها مستعدة دائماً وكثيراً ما تكرر زيارتها لمركز التبرع بالدم، من تلقاء نفسها، مشيرة إلى أن قطرة من دمها قد تنقذ حياة الكثير من المحتاجين من دون أن نشعر بذلك. وناشدت الجميع رجالاً ونساءً أن يلبوا نداء العمل الإنساني بالتبرع بالدم لدى أقرب مركز أو حافلة التبرع، ولا ينتظروا اتصالاً أو نداء لنجدة المحتاج لهذه القطرات النادرة من الدم، معبرة عن فرحتها بعد التبرع قائلة: كثيراً ما أشعر بالسعادة تغمرني وبنشيط وحيوية غير عادي يسريان في جسدي فضلاً عن شعوري بالرضا والراحة النفسية والثواب. ويقول فهد خلف: أشعر بارتياح حينما أرى الفرحة والبسمة في عيون المريض وأهله ولا أبالي بجنسيته أو ديانتته، فهذا يعتبر عملاً إنسانياً في المقام الأول، حتى ولو لم أتلق شكراً على ذلك، فالإثابة من المولى عز وجل وهدي من التبرع هو نيل مرضاة الله والحصول على الأجر والثواب وتلبية الواجب الإنساني.



■ سمية سامي



■ لينا محمد



■ فهد خلف



■ رمي رؤوف

حياة المرضى والمصابين، إضافة إلى تلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى عبر التبرع بالدم بشكل دائم، مشيراً

وشدد على ضرورة غرس ثقافة العمل التطوعي، من خلال نشر الوعي بأهمية التبرع بالدم، ودوره في إنقاذ

الوطن والولاء، ونشر ثقافة البذل والعطاء بين أفراد المجتمع الواحد.

والتكامل بين أفراد المجتمع، ويؤدي إلى ترسيخ علاقات وطيدة بين فئات المجتمع المختلفة وتنمية حب

■ دبي - البيان الصحي

قالت الدكتورة مي رؤوف مدير مركز دبي للتبرع بالدم التابع لهيئة الصحة بدبي إن الإقبال على التبرع بالدم خلال شهر رمضان من خلال باص الدم المتنقل يحظى بإقبال كبير يدل على أصالة شعب الإمارات والمقيمين على أرضها الطيبة. وقالت الدكتورة مي بأن خطة العام الحالي تشمل الخيم الرمضانية والمراكز التجارية والمساجد بواسطة حافلة بنك الدم المتنقل وذلك طيلة أيام شهر رمضان لضمان توفير وحدات الدم المطلوبة للمستشفيات ومراكز الهيئة، إضافة لمستشفيات القطاع الخاص، مشيرة إلى أن مواعيد العمل في المركز ستبدأ من الـ 9 صباحاً وحتى الـ 2 من بعد الظهر، ثم العودة للعمل من الـ 8 مساءً حتى الـ 1 بعد منتصف الليل.

فوائد

وأشارت الدكتورة مي إلى أن جميع الدراسات العلمية أكدت أن التبرع بالدم خلال شهر رمضان له فوائد عدة منها أن التبرع بالدم يساعد في خفض ضغط الدم، ومعدلات الكوليسترول وخطر الإصابة بأمراض السرطان، والأزمة القلبية والسكتة الدماغية كما ينشط نخاع العظمي المسؤول الوحيد في الجسم عن تكوين خلايا الدم. ووجهت الدكتورة مي رؤوف دعوة للمواطنين والمقيمين للإقبال على التبرع خلال الشهر الفضيل لما في ذلك من أجر عند الله، مشددة على ضرورة الإكثار من شرب السوائل بعد الإفطار وعدم ملء المعدة بوجبات ثقيلة بعد الإفطار وعدم التدخين بعد التبرع بالدم لعدة ساعات، نظراً لحاجة الجسم للأكسجين.

واجب إنساني

«البيان الصحي» استطلع آراء بعض المواطنين والمقيمين في التبرع بالدم خلال شهر رمضان، حيث أكد ناصر أكرم أن التبرع بالدم سواءً خلال شهر رمضان أو غير رمضان هو واجب إنساني ووطني يعكس مفهوم التكاتف

الدكتور زيد المازمي استشاري جراحة السمنة لـ «البكان» الصحي:

1000 عملية قص وتحويل مسار المعدة في مستشفى دبي

جراحات السمنة تخضع لضوابط وشروط طبية تراعي صحة المريض



■ حوار – يوسف سعد

ما الذي يمكن أن ينتظر في آخر الطريق، وبعد إنقاص الوزن عن طريق جراحة تحويل مسار المعدة ؟ هذا هو السؤال المهم الذي يجب أن يشغل بالك، قبل اتخاذ قرارك، هناك إجراءات صارمة يجب أن تتخذها في حياتك بعد العملية الجراحية. وبداية يمكن أن نقول إن هناك نظاماً غذائياً مخصصاً للأشخاص الذين يتعافون من جراحة قص المعدة أو تحويل مسار المعدة لمساعدتهم على الالتئام والشفاء وتغيير عاداتهم الغذائية، واتباع أنشطة رياضية، مع متابعة دورية مع الطبيب الجراح.

في الوقت نفسه تعد جراحة تحويل مسار المعدة واحدة من عدة جراحات مختلفة لإنقاص الوزن التي يتم إجراؤها هذه الأيام. وعبر سنوات مرت هذه العملية نفسها بتعديلات عديدة. العملية المستخدمة اليوم تسمى التفاغر المعوي على شكل Y. ويجب عدم الخلط بين هذه العملية وجراحات إنقاص الوزن الأخرى. هذا بالتحديد ما تقوله الدراسات العلمية والتقارير والدوريات الطبية العالمية، التي تؤكد في خلاصتها أنه على المتوجه إلى إجراء عملية قص المعدة أو تحويل مسارها أن يفكر كثيراً في هذا التوجه وأن يترتب في اتخاذ مثل هذا القرار.

وبهذا الخصوص يقول الدكتور زيد عبد العزيز المازمي استشاري الجراحة والسمنة في مستشفى دبي التابع لهيئة الصحة بدبي، إن الطاقم الطبي يترتب كثيراً ويراعي العديد من الشروط والمعايير والضوابط قبل أن يتخذ قرار قص المعدة أو تحويل مسار المعدة لأي مريض أو راغب في إجراء مثل هذا النوع من العمليات الجراحية، أي أن القرار لا يتخذ بشكل عشوائي. ويشير في بداية حوارنا معه إلى أن عيادة جراحات السمنة في مستشفى دبي، نجحت في إجراء 1000 عملية جراحية ما بين قص المعدة وتحويل مسارها، وذلك على مدى 4 أعوام تمثل عمر العيادة، في الوقت نفسه يوضح أن قائمة الانتظار لدى المستشفى لإجراء مثل هذه العمليات، تمتد وتتمدد إلى أشهر، أي أن هناك من ينتظر طيلة هذه المدة لإجراء العملية في مستشفى دبي من دون غيرها، وهو ما يمثل عامل الثقة كما يقول الدكتور زيد في الكفاءات الموجودة والتجهيزات المتوفرة، والنجاحات المتوالية للطاقم الطبي القائم على شأن عيادة جراحات السمنة، والذي جعل الإقبال شديداً على مستشفى دبي.

وكان سؤالنا الأول: ما هو الشرط الأساس لإجراء عملية قص المعدة أو تحويل مسارها ؟ هناك العديد من الشروط، لكن الشرط الأساس، هو أن يكون وزن كتلة المريض 40، وهذا معدل يتم قياسه في المستشفى بحسابات

■ قرار إجراء جراحة قص المعدة يمر بخطوات عدة قبل الشروع بالعملية

■ نجاحات كبيرة للطاقم الطبي في عيادة جراحات السمنة بمستشفى دبي

■ يتم فحص المريض عن طريق طبيب المناظير والأشعة التلفزيونية للتأكد من حالته الصحية

تحويل مسار المعدة، وذلك بأخذ جزء من المعدة ليتم ربطه مع الأمعاء، بحيث يذهب الطعام من المعدة إلى الأمعاء مباشرة، وفي هذه الحالة لا يتعرض الطعام لعصارة البنكرياس والكبد، ولا يتم هضم المواد الدسمة بالكامل، وبالتالي لا يستفيد منها الجسم. وفي حالة القص، تصبح المعدة صغيرة فينخفض معها هرمون الجوع أو «غريلين» في الدم، وذلك بنسبة 65%، فيشعر المريض بالشبع لكن ليس دائماً، وعليه ينخفض الوزن.

إجراءات

ماذا بعد إجراء العملية، ما الذي ينتظر المريض غير خفض الوزن، نسعم عن ضوابط وإجراءات صارمة تحكم طريقة التغذية وأنماطها ؟ بعد العملية على المريض أن يركز في غذائه ولمدة أسبوعين على السوائل، والهدف هنا هو تدريب المعدة، فلدى المريض الآن معدة جديدة، بعدها ولمدة أسبوعين يبدأ المريض في أكل الطعام مهروساً، وبعدها يبدأ حياته بشكل طبيعي مع الإكثار من السوائل، ومضغ الطعام وطحنه جيداً قبل ابتلاعه.

هل هناك فرق بين حالة مريض قص المعدة أو تحويل مسارها، بعد العملية ؟

بالنسبة لقص المعدة، يستمر المريض لـ 3 أشهر في أخذ جرعات محددة من الأدوية والفيتامينات، بجانب أدوية تساقط الشعر، فيمكن أن يتعرض بعض المرضى بعد العملية لتساقط الشعر وهذه حالة مؤقتة.

وأما تحويل المسار، فيلتزم المريض بالفحص الدوري، يبدأ بفحص كل 3 أشهر، ثم كل 6 أشهر، ثم كل سنة، وذلك للاطمئنان على مستوى الفيتامينات في جسمه، والتي يمكن أن يتدخل الطبيب لتحقيق التوازن فيها بوصف ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات التي تتعرض إلى أي نقص.

الصماء، وطبيب المناظير»، وعليه يتم اتخاذ القرار وتحديد نوعية العملية الجراحية، وهل هي قص للمعدة أم تحويل مسار ؟

فروق

ما الفرق بين قص المعدة وتحويل المسار؟ أود التنويه أولاً بأنه وبعد اتخاذ قرار العملية، يتم إدخال المريض إلى مرحلة مبدئية مهمة مدتها أسبوعين وهي «البروتين دايت»، والتي يتم خلالها العمل على تخفيض وزن المريض بنحو 7 كيلوجرامات، لتقليل سمنة البطن، وذلك تسهيلاً لإجراء العملية الجراحية.

وأما الفرق بين القص وتحويل المسار، فإذا كان المريض وزنه غير مرتفع للغاية وليس لديه مشاكل ارتجاع، يتم قص المعدة، والعكس، إذا كان وزنه مرتفعاً ولديه ارتجاع فيفضل عملية

مسارها بخطوات عدة، نبدأها بتحويل المريض إلى الطبيب النفسي، واختصاصي التغذية، وطبيب الغدد الصماء، وطبيب المناظير، والهدف في البداية هو بحث إمكانية إيجاد حل أو علاج للسمنة والوزن الزائد عن طريق اختصاصي التغذية، أي من دون جراحة، وإن كان ولا بد من إجراء العملية، فالمريض عليه أن يتهيأ نفسياً لما قبل وبعد العملية، ومن ثم فمن الضروري فحصه طبياً عن طريق طبيب المناظير والأشعة التلفزيونية للتأكد من حالته الصحية، وعدم معاناته مثلاً من وجود حصوات أو غير ذلك من المشكلات الصحية، وكذلك الحال بالنسبة لتشخيص طبيب الغدد.

وبعد الاطلاع على التقارير، يتم بحث الحالة المناقشة مع جميع المتخصصين «الطبيب النفسي، واختصاصي التغذية، وطبيب الغدد

مقارنة الطول بالوزن وفق برنامج متخصص، وينخفض هذا المعدل إلى 35، إذا كان المريض مصاباً بالسكري أو الضغط أو ارتفاع معدلات الكوليسترول.

وفي عمليات تحويل المسار تكون كتلة الجسم 50 فما فوق مع وجود ارتجاع، ووجود السكري والضغط والكوليسترول.

تريث

الدراسات العلمية والدوريات الطبية، تنصح المريض بالتفكير كثيراً قبل التوجه لإجراء جراحة قص المعدة أو تحويل مسارها، وذكرتم أنتم في بداية الحديث أنكم تتريفون قبل اتخاذكم قرار إجراء مثل هذه الجراحات، كيف ذلك ؟

يمر قرار إجراء جراحة قص المعدة أو تحويل

التريث أولاً

يبين الدكتور زيد المازمي أن هناك للأسف بعض الأطباء، لا يمثلون العموم، يسارعون لإجراء عمليات قص وتحويل مسار المعدة، دون مراعاة للظروف الصحية للمريض، كما لا تتم مراعاة حتى الوزن، والنتيجة مضاعفات خطيرة تهدد صحة وحياة المريض، وأبرزها التسرب والنزيف.

مضاعفات

المسألة المهمة هنا هو عدم اهتمام المريض نفسه أو الطبيب بأمور

65%

انخفاض هرمون الجوع بعد إجراء عملية قص المعدة فيشعر المريض بالشبع

7

كيلو غرامات يتم إنقاصها من وزن المريض قبل إجراء العملية لتقليل سمنة البطن

40

كيلوغراماً معدّل كتلة معدة المريض ويتم القياس في المستشفى بحسابات مقارنة الطول بالوزن

نمط الصائمين الغذائي قد يؤثر على الإدراك

الصائم يضعف في العضلات، وتزداد الشكاوى من التعب والدوخة والغثيان، إذ يبلغ الجفاف أقصاه لدرجة أن الإنسان ربما لا يتحمل الوقوف منتصباً لفترة طويلة. وأشارت الدراسة إلى تقرير يحذر من خطر الصيام على مرضى السكري الذين يعتمدون على الإنسولين، وبيّنت حدوث زيادة كبيرة في مضاعفات القرحة الهضمية، إلى جانب نتائج كارثية على مرضى الكلى. دبي - البيان الصحي

بالصداع بنسبة بلغت 67%، والصداع النصفي بنسبة 14%. الدراسة رصدت أيضاً أن معدل حوادث السيارات يزداد في شهر رمضان في الدول ذات الأغلبية المسلمة، ورجحت أن يكون ذلك بسبب التغير المزاجي والخلل في الوظائف الإدراكية، إلى جانب الإصابة بالإجهاد الحراري. ومع زيادة مدة الصيام إلى 18 ساعة فما فوق، أو ارتفاع درجة الحرارة، يصاب

توصلت دراسة نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية السريرية، إلى أن النمط الغذائي لبعض الصائمين في رمضان، قد يتسبب بشكل أساسي في الجفاف، ومن ثم يحدث خللاً في الوظائف الإدراكية، وانخفاضاً في معدل استهلاك الطاقة، وزيادة في الخمول، إلى جانب سرعة في التهيج المزاجي الذي يرجع في جزء منه إلى الحرمان من مصادر الكافيين وكذلك النيكوتين للمدخنين، فضلاً عن الإصابة



العيادة الذكية لصحة دبي تناقش التغذية في رمضان

أهمية الغذاء المتوازن لتجنب المضاعفات السلبية

دبي - البيان الصحي

أكدت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي على أهمية الغذاء المتوازن خلال شهر رمضان لتجنب المضاعفات السلبية التي قد تنجم عن الصيام، مشيرة إلى أهمية اتباع المرضى لتعليمات وإرشادات الطبيب وخاصة مرضى السكري.

ونصحت العيادة الذكية التي شارك في العيادة الذكية كل من مريم علي رئيس شعبة التثقيف الغذائي بإدارة التغذية العلاجية، وعرين الزربا أخصائية التغذية بهيئة الصحة بدبي بضرورة تجنب السلوكيات السلبية خلال الإفطار لتجنب المشاكل الصحية كالإمساك والصداع والتلبك المعوي والتخمة وغيرها من العوارض الصحية مع أهمية التركيز على شرب السوائل خلال فترة الإفطار.

وقاية

كما نصحت بالتقليل من الأطعمة المالحة والمخللات والتوابل والبهارات لتجنب أضرارها الصحية وزيادة الإحساس بالعطش خلال نهار



وطالبت العيادة الذكية المرضى بمراجعة الطبيب المشرف على العلاج للتعرف على مدى قدرتهم على الصيام والتقيد بالنصائح والإرشادات الخاصة بحالاتهم المرضية وأوقات وكميات الجرعات العلاجية، وكمية ونوعية الأغذية المناسبة لهم. ونصحت العيادة الذكية بتناول حبات من التمر وشرب الماء بداية الإفطار وبعدها تناول الحساء مما يساعد على التحكم بكمية الطعام التي يتناولها الصائم، وتأخير الوجبة الرئيسية للإفطار إلى ما بعد صلاة التراويح.

رمضان مع مراعاة الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية والدسمة لاحتوائها على كميات عالية من الطاقة والسرعات الحرارية مثل الأطعمة المقلية والطبخات الدسمة المضاف لها الزبدة والسمن، والتقليل من السكريات والعصائر المحلاة أو التخفيف من تركيزها مع ضرورة تناول كميات كبيرة من الماء خلال فترة الإفطار لتجنب حالات الجفاف خلال نهار رمضان، مشيرة إلى أهمية أن يكون وقت تناول وجبة السحور بالنسبة لمرضى السكري قريباً إلى الفجر لتجنب هبوط السكر في الدم.



الحد من السعرات الحرارية يعزز الشباب ويقلل تقدم الشيخوخة



مجموعة الحد من السعرات الحرارية، في حين أن الزيادة في العمر البيولوجي بلغت 0.71 سنة كل 12 شهراً في المجموعة الشاهدة. ويُعد هذا الفارق واضحاً ومُعبراً من الناحية الإحصائية.

تأثير

يقول بيلسكي: «تُعد دراستنا الأولى من نوعها التي تتحرى ما إذا كان التقليل من كمية السعرات الحرارية يؤثر في العمر البيولوجي عند البشر، وتُعد نتائجها بمثابة قالب لتطوير وتقييم علاجات مصممة خصيصاً لمحاكاة الآثار التي يتركها تقليل وارد السعرات الحرارية، وذلك بهدف الوقاية بشكل نهائي من الأمراض المزمنة».

جرى نشر نتائج الدراسة في الثاني والعشرين من شهر مايو الحالي في مجلة علم الشيخوخة، السلسلة أ: العلوم البيولوجية والعلوم الطبية

قام الباحثون بمعاينة 145 شخصاً نجحوا بتخفيض واردتهم من السعرات الحرارية بمعدل 12 في المئة لمدة سنتين، وقارنوهم مع 75 شخصاً لم يتبعوا برنامجاً غذائياً للحد من كمية السعرات الحرارية في طعامهم.

عمر بيولوجي

في بداية الدراسة، كان المعدل الوسطي للعمر البيولوجي للمشاركين يبلغ حوالي 37 عاماً لدى أفراد كلتا المجموعتين، في الوقت الذي كان متوسط أعمارهم الزمنية يبلغ حوالي 38 سنة. جرى حساب العمر البيولوجي بناءً على نتائج فحوص سريرية ومخبرية، مثل مستوى كولسترول الدم، وضغط الدم، ومستويات الهيموغلوبين. لاحظ الباحثون زيادة العمر البيولوجي بمقدار 0.11 سنة كل 12 شهراً في أثناء سنتي المتابعة لدى أفراد

دبي - البيان الصحي

توصلت دراسة حديثة إلى أن الحد من السعرات الحرارية في النظام الغذائي يُساعد على إبطاء نهج الشيخوخة. وقد كانت دراسات سابقة قد توصلت إلى نتائج مماثلة عند الديدان والذباب والفئران، وهو ما حفز الباحثين من جامعة ديوك الأمريكية لتحري ما إذا كان ذلك ينطبق على البشر أيضاً. يقول المعد الرئيسي للدراسة دانييل بيلسكي، الأستاذ المساعد بكلية الطب بجامعة ديوك: «الشيخوخة البيولوجية هي التفهقر التدريجي والمتقدم في وظائف أجهزة الجسم، والتي تحدث بسبب التقدم الزمني بالعمر. فإذا تمكنا من إبطاء نهج الشيخوخة البيولوجية، فقد يكون من الممكن منع أو تأخير حدوث الأمراض أو المشاكل المرتبطة بالتقدم بالعمر».



GOVERNMENT OF DUBAI



هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY



مجلس الأعمال السويسري
SWISS BUSINESS COUNCIL
Dubai & Northern Emirates



MENA GERIATRICS SUMMIT

مؤتمر الشرق الأوسط وشمال أفريقيا الثاني
لطب المسنين

سجل الآن
2 - 3 نوفمبر
دبي، الامارات

2017

800342 (DHA) | dha.gov.ae | @dha_dubai | Dubai Health Authority

Conference Secretariat: MCI Middle East, Tel: +97143116300, Fax: +97143116301, Email: menageriatrics@mci-group.com



التحفيز الكهربائي لمخ الإنسان يجعله أكثر أماناً

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

والعصبية في جامعة زيوريخ إن الطلاب الذين تخضع مناطق في مخهم للتحفيز الكهربائي غشوا في 37% من الحالات في حين أن الطلاب الذين تم تحفيز دماغهم كهربائياً 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.

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 (84 يورو). وقال الباحثون تحت إشراف كريستيان روف من مختبر أبحاث الأنظمة الاجتماعية

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

طبيب يُجري عمليتي مسالك بولية في وقت واحد



هذا النوع من الجراحة من نتائج كبيرة في السنوات الماضية، وبعد التوسعة اتبنا طريقة (الأنبوب المرن) لاستخراج الحصوة، وبعد استخراجها قمنا بمعاينة مكان الضيق في الحالب من جديد».

وأكد أولماز أن «عمليتي توسعة القناة البولية واستخراج حصاة كلوية، تتم لأول مرة في جلسة واحدة، ومن دون عملية جراحية تقليدية مفتوحة».

ولفت الطبيب التركي أن فترة الاستشفاء في عمليات الجراحة الروبوتية، أسرع من العمليات الجراحية المفتوحة، نظراً لعدم حدوث أية مضاعفات عند المريض إذا ما جرى له النوع الأول من العمليات.

محاولات جرت سابقاً لعلاج هذا المريض، قائلاً: «إن الضيق الموجود في الحالب الأيمن منع المريض من عملية إدرار البول بشكل طبيعي، ما تسبب في حدوث انتفاخ له في الكلية».

معطيات

وأوضح الطبيب أنهم بدأوا البحث عن معطيات في المصادر الطبية العالمية تفيد بإمكانية إجراء هاتين العمليتين في آن واحد، إلا أنهم لم يتمكنوا من الوصول إلى نتائج إيجابية في هذا الصدد.

وتابع موضحاً: «عندما بدأنا العملية لجأنا إلى الجراحة الروبوتية، من أجل توسيع القناة البولية، نظراً لما حققه

دبي - البيان الصحي

تمكن بروفيسور تركي، من تسجيل سابقة هي الأولى من نوعها في العالم، بإجراء عمليتين من دون جراحة في آن واحد، الأولى لتوسعة للقناة البولية في الحالب، والثانية لاستخراج حصى الكلى.

ويروي الأستاذ في قسم جراحة المسالك البولية في كلية طب جامعة أنقرة، قادر تورك أولماز قصة اكتشاف الطريقة الجديدة، عندما بدأ في علاج مريض في التاسعة والخمسين من عمره، كان يشكو من ضيق في القسم الأوسط في الحالب الأيمن، ويحمل حصوة في كليته قطرها 9 ملليمتر. وأشار أولماز إلى فشل ثلاث

جهاز يحاكي رحم الأم لتخفيض خطر وفاة المولودين قبل الموعد



دبي - البيان الصحي

يكرر خلال أربعة أسابيع، وفق هذه الدراسة المنشورة في مجلة «نيتشر كومونيكنشنز».

وأدخلت أجنة الحملان في الجهاز في الأسبوع الخامس عشر والسادس عشر من الحمل، وهي فترة يكون فيها نمو رئاتها موازياً لما وصل إليه جنين بشري لخديج يولد بين الأسبوع الثالث والعشرين والأسبوع الرابع والعشرين من الحمل، على ما أوضح آلن فلايك أحد القيمين على هذه التجربة خلال مؤتمر بالهاتف.

ونجح الباحثون في الحفاظ على سبعة منها لأكثر من 25 يوماً. وهي المرة الأولى التي يسمح فيها نظام خارجي بالمحافظة على الوظائف الحيوية وضمان نمو جنين حيواني لفترة طويلة لهذه الدرجة، حسب ما جاء في هذه الدراسة.

ويعد المولود البشري خديجاً في حال

من شأن جهاز يحاكي البيئة السائدة في رحم الوالدة أن يزيد فرص عيش الأطفال الخدج المولودين بين الأسبوع التاسع والعشرين والثاني والثلاثين من الحمل ويحسن صحتهم، حسب ما أظهرت دراسة على حيوانات أتت نتائجها واعدة. فقد استحدثت باحثون في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا جهازاً مؤلفاً من جيب بلاستيكي مملوء بسائل يقوم على نظام يوفر الأوكسجين موصولاً بالحبل السري، مشكلين بالتالي البيئة التي ينمو فيها الجنين قبل الولادة. وبفضل هذه الآلية، نجح الباحثون في جعل جنين حمل، وهو حيوان تنمو رئته داخل الرحم نمواً «قريباً جداً» من ذاك المسجل عند الأجنة البشرية،

اكتشاف «بصمة الحلم» 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 التقبل بين انعدام الوعي وورود الأفكار والصور والأحلام بخاطر الإنسان أمراً غامضاً للباحثين.

فحص

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 بطيئاً أيضاً. وهناك دراسات قال المتطوعون الذين أوقظوا 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 فرانسيسكا سيسالاري من مستشفى لوزان الجامعي بمساعدة زملاء لهم من جنيف وإيطاليا والولايات المتحدة على فحص نشاط الدماغ أثناء الأحلام باستخدام تخطيط أمواج الدماغ. وقاس الباحثون نشاط الدماغ على سطح المخ لدى 32 متطوعاً باستخدام 256 قطباً كهربائياً وضعت على الرأس والوجه.

تجربة

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 ويصرف 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 اليوم الاثنين

في مجلة «نيتشر» المتخصصة. وقال

الباحثون إن ذلك يفسر سبب إمكانية حدوث الأحلام في مرحلتَي النوم وقالوا إنه عندما تكون هذه المنطقة الخلفية بالمخ نشطة فإن الشخص النائم يحلم بصرف النظر عن درجة نشاط المخ في بقية المخ. وفي تجربة أخرى راقب الباحثون خلالها نشاط المخ بشكل مباشر واستطاعوا من خلال ذلك التنبؤ بما إذا كان المتطوعون سيحلمون أم لا وذلك بدقة نحو 90%.

ثم حلل الباحثون نشاط المخ أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة بدقة أكثر من خلال مراقبة مجموعة من سبعة متطوعين تدربوا سابقاً على إعطاء وصف دقيق لأحلامهم فتبين للباحثين أنه أثناء الأحلام التي ترد فيها عناصر مثل الوجوه أو اللغة فإن المخ يكون نشطاً بشكل خاص في المناطق التي تعالج هذه العناصر أثناء مرحلة اليقظة. وقال الباحثون إن ذلك يظهر أن الأحلام تنشط مناطق المخ نفسها التي تنشطها مشاهدتنا في حالة اليقظة.

الصيام يحقق فوائد صحية ونفسية مثبتة بدراسات علمية

أطباء «صحة دبي»: الصوم يقضي من

- يجب عدم الإفراط في تناول الوجبات الغذائية وعدم إهمال السحور
- يجب على الحامل أن تنتبه لظروفها وتحرص على استشارة الطبيب قبل الصيام
- توعية مرضى السكري بطرق إدارة مرضهم خلال شهر رمضان المبارك

العلاج يعتمد على الأنسولين فالمرضى يحتاج حقنة واحدة يستطيع الصيام بحيث يأخذها بعد الإفطار.

والمرضى الذي يحتاج إلى حقنتين صباحاً ومساءً يستحسن ألا يصوم، ولكن إذا أراد الصيام فعليه تعديل الجرعات باستشارة الطبيب، وأخذ حقنة الصباح بعد الإفطار وحقنة المساء قبل السحور مع مراعاة ضرورة فحص نسبة السكر بالدم خاصة خلال الأيام الأولى من الصيام، وتأخير فترة السحور إلى ما قبل الفجر بقليل، وتقليل كمية الأنسولين سريع المفعول في جرعة ما قبل السحور مع تناول كميات كافية من السوائل عند السحور. وأكد الدكتور فرغلي على ضرورة استشارة مرضى السكري للطبيب والمتقنة الصحية واتباع الارشادات والنصائح الخاصة بهم.

مرضى القلب

وقال الدكتور فهد باصليب استشاري ورئيس قسم القلب في مستشفى راشد إن الصيام لا يؤثر بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يعانون بأعراض متكررة كالآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس، حيث إن الصيام يكون غالباً مفيداً لتلك الحالات لأنه يساعد على تقليل كميات الطعام الذي يتم تناوله، والابتعاد عن التدخين، والحد من التوتر مما يسهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب. وينعكس إيجابياً على صحة مريض القلب.

فئات

وأوضح الدكتور فهد أن هناك فئات من مرضى القلب يجب عليهم عدم الصوم لأسباب صحية ومنهم المرضى الذين يعانون من آلام متكررة في الصدر، ومرضى قصور القلب الاحتشائي الذين يعانون من التعب الشديد وضيق



■ فهد باصليب



■ محمد فرغلي

دراسات

بينت داسة حديثة نشرتها مجلة التغذية Nutrition Journal الفرنسية، أجريت على مجموعة من المرضى مصابين على الأقل بواحد من أمراض القلب والأوعية الدموية، تم إجراء مقارنة بدراسة هذه الأمراض قبل شهر رمضان وبعد انتهائه، من أجل الوصول لتأثير الصيام على هؤلاء المرضى.

لتخفيض نسبة السكر بالدم فعدد كبير من هؤلاء المرضى يمكنهم الصيام باتباع النظام الغذائي السابق على أن يتم تناول الأقراص بالطرق التالية: «إذا كان يتناول الأقراص مرة واحدة صباحاً، عليه أن يتناولها في رمضان مع وجبة الإفطار، وإذا كان يتناول الأقراص مرتين يومياً، عليه أن يتناولها مع وجبتي الإفطار والسحور، وإذا كان يتناول الجيوب 3 مرات يومياً فعليه تناول جرعة الصباح والظهر أثناء الإفطار أما جرعة المساء فيتناولها مع السحور. ويجب على هؤلاء المرضى مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام أو تغيير نظام أخذ الدواء». وأما إذا كان

كان العلاج يعتمد فقط على تنظيم الغذاء، فهؤلاء المرضى يمكنهم الصيام بأمان بل قد يفيدهم خاصة إن كانوا من أصحاب الوزن الزائد لأن الصيام سيساعد على تقليل الوزن ولكن عليهم الالتزام بكميات ونوعيات الأكل المسموح بها أثناء الأيام العادية مع مراعاة تقسيم الفترة ما بين الإفطار والسحور ليتم تناول 3 وجبات خلالها على فترات متساوية على أن تكون وجبة السحور متأخرة ومتكاملة غذائياً.

الأنسولين

وأضاف أنه إذا كان العلاج يعتمد على تنظيم الغذاء وتناول الأقراص المساعدة



■ وفاء عايش

أمراض الغدد الصم والسكري بهيئة الصحة في دبي على أهمية توعية مرضى السكري بطرق إدارة مرضهم خلال شهر رمضان المبارك، لاعتبارها تشكل تحدياً كبيراً لهم وللأطباء في الوقت نفسه، وأضاف الدكتور فرغلي: «تحصل تغييرات في عملية الأيض خلال الصيام تؤدي إلى مضاعفات حادة لدى مريض السكري مما يستدعي المراقبة المشددة لحماية من انخفاض معدل السكر في الدم أو ارتفاعه ومن جفاف السوائل في جسمه، خصوصاً في فصل الصيف، وارتفاع الحموضة الكيتونية، لهذا على الأطباء أن يكونوا في غاية الحرس عند تقديم الإرشادات لمرضاهم، لأن ساعات الصيام تكون أطول ويجب على المريض التخطيط لوجباته الغذائية وممارسة الرياضة وكسر الصوم عند الحاجة حفاظاً على صحته وسلامته»، مشيراً إلى أن سر الحفاظ على سلامة مريض السكري تكون بالاعتدال وتجنب تناول كميات زائدة من الطعام عند الإفطار.

وقال بأن مرض السكري يمكن تصنيفه إلى 3 أقسام حسب طبيعة العلاج، فإذا



■ منى تهلك

التغذية المتكاملة بالحرس على تناول الأغذية الغنية بعناصرها الغذائية الصحية، وذلك خلال وجبتي الإفطار والسحور، ومن أفضل المأكولات التي تفيد الحامل اللحوم والسّمك والبيض والغسل الأبيض مع الحرس على شرب السوائل بكثرة.

استشارة الطبيب

وشددت الدكتورة منى تهلك على ضرورة أن تنتبه المرأة في هذه الحالة لظروفها الصحية، فإذا لاحظت أو شعرت بأي إرهاق أو جفاف أو صداع أو غير ذلك من الأعراض، فإنه يجب عليها استشارة الطبيب فوراً وبإمكانها الإفطار خاصة إذا كانت تعاني من مرض السكري وتعاني منه من قبل رمضان. وبالنسبة للمرحلة الثالثة من الحمل أي خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، فإن الصيام خلالها لا يكون مصدر خطر على المرأة ولكن عليها استشارة الطبيب لتحديد مدى قدرتها عليه تبعاً لحالتها الصحية.

السكري والصيام

وشدد الدكتور محمد فرغلي استشاري

دبي - عماد عبد الحميد

يحتاج الجسم لتأدية مهامه للطاقة التي تتوفر انطلاقاً من هضم الأغذية التي يتناولها الإنسان عبر وجبات متفرقة طوال اليوم، إلا أن شهر رمضان يعتبر حالة خاصة لأن الصائم يمسك فيه عن الطعام من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وهي مدة غالباً ما تتجاوز 15 ساعة، وهذا التغير في نظام الوجبات يرغم الجسم على التكيف ويحدث العديد من التغيرات على المستويين الفيزيولوجي والنفسي تعود كلها على الصائم بالنفع، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الصوم يقي من السرطان حيث يقلل نمو الخلايا السرطانية وكذلك يساهم في الوقاية من السكري والأمراض المزمنة شريطة أن يتم التعامل مع الشهر الفضيل بالطريقة المثلى وعدم الذهاب نحو العادات الغذائية الخاطئة.

3 مراحل

وتقول الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة استشارية أمراض النساء والولادة: «كما هو معروف يمر الحمل بـ 3 مراحل ففي الأشهر الـ 3 الأولى تكون النصيحة الأساسية للمرأة هي عدم الصيام لأن الصيام يسبب خطورة على صحة الحامل والجنين أيضاً، لأن الجنين في هذه المرحلة تكون أعضاؤه الأساسية في طور التكوين، وإذا صامت المرأة يتعرض طفلها لعدم اكتمال تكوين أعضائه فيولد ناقص النمو أو بأعضاء مشوهة، هذا بالنسبة للجنين، أما بالنسبة للمرأة فهي أيضاً تصبح عرضة لخطر الإجهاض. وأما بالنسبة للمرحلة الثانية من الحمل أي خلال الأشهر الـ 3 الثانية، وتشمل الشهر الرابع والخامس والسادس، فإن المرأة في هذه المرحلة يمكنها الصيام ولكن بشروط أو احتياطات معينة، وأهمها

10%

استفادة الجهاز الهضمي من كمية الدم التي يضخها القلب عادة إلى مختلف أعضاء الجسم

70

مليغراماً لكل ديسيلتر الحد الأدنى للسكري وينبغي على المريض الإفطار إذا انخفضت النسبة

250

مليغراماً لكل ديسيلتر الحد الأعلى للسكري ويجوز للمرضى أن يفطروا إذا ارتفعت عن هذه النسبة

سرطان والسكري والأمراض المزمنة

الصيام فرصة ذهبية لعلاج العديد من الأمراض

أكد أطباء في هيئة الصحة في دبي أن لفريضة الصوم منافع طبية ونفسية عديدة إلى جانب منافعها الروحية، وهي فرصة ذهبية للمرضى قبل الأصحاء للاستفادة من فوائدها الكثيرة، والمساهمة في التخلص من العديد من الأمراض.



فرصة لتعويد الأبناء على تحمل المشاق والشعور بالفقراء

■ دبي - مرفت عبد الحميد

يدخل العديد من الأطفال شهر رمضان الكريم بالحماس نفسه الذي يستقبل به الكبار أيامه العطرية، فிடاعب خيالهم الصوم على الرغم من مشاقته على الذين لم يصلوا للسنن التي تؤهلهم للقيام بهذه المهمة التي تحتاج إلى قوة جسمانية وطاقه بدنية لإتمام هذا الركن الأصيل من أركان الإسلام، وهو فرصة لتعويد الأبناء على تحمل المشاق والشعور بالفقراء، إلا أنه يجب على الأهالي إبداء المرونة مع أطفالهم في سنة أولى صيام من أجل أن يدربوهم شيئاً فشيئاً على الصوم.

وفي هذا الصدد تقول بدرية حسن: أحرص على تشجيع أبنائي على الصيام في شهر رمضان حتى ولو يوم غير كامل كونهم مازالوا دون سن التكليف، والصيام يعتبر مجهوداً كبيراً خاصة في ظل الحر الشديد الذي يشهده رمضان الحالي؛ حيث يفقدون على أثره كميات كبيرة من المياه في العرق والبول والعطش، شريطة عدم يضطرون للذهاب إلى المدرسة كما أنهم في سن نمو لم تكتمل أعضاؤهم لتتحمل.

ضوابط معينة

وأشار عبد الله النعيمي إلى ضرورة غرس الأسر حب الصوم في نفوس الأبناء، وتحفيزهم عبر منحهم جوائز لمن يستطيع أن يصمد أكثر ويقاوم الجوع والعطش، شريطة عدم دفعهم لاستكمال اليوم، حتى لا يصلوا إلى مرحلة الوهن والإعياء الشديد، وهذا يستلزم الخضوع لضوابط معينة، بحيث تتم عملية الصوم بسلاسة ومن دون وقوع أي أضرار على هذه الفئة الغضة التي يسعى كل أب وأم لأن يكون رمضان له مكانة خاصة في قلوبهم.

الصيام يساعد على تجنب الكثير من الحالات النفسية المزعجة



■ ندى كريم

بأنه رمضان خير الشهور، وأعظمها عند الله ثم أعقد معهم اتفاقاً بحيث أحرّك في داخلهم الشوق لاستقباله. ويقول محمد السويدي الاختصاصي النفسي بمنطقة دبي التعليمية: يمثل رمضان فرصة جيدة لأطفالنا للاحتفال حيث تزداد المناسبات الاجتماعية التي يجتمعون فيها مع باقي أفراد الأسرة، وهو ما قد يكون صعباً بعض الشيء في غير رمضان بسبب انشغال الكبار في العمل وظروف الحياة كجزء من عادات الأطفال فإنهم دوماً يسعون للتصرف مثل الكبار وتقليدهم. ولفت إلى أن الصيام يساعد على تجنب الكثير من الحالات النفسية المزعجة مثل القلق والاكتئاب والغضب ويقلل كثيراً من نوبات الأرق ويساعد على النوم الهادئ الأمر الذي يساعد الطلبة على المذاكرة.

وأضاف أن تعويد الطفل على الصيام أمر جميل ويعد من الخصال الطيبة التي يجب أن نغرسها في نفوس الأبناء، لكن يجب مراعاة عمر الطفل، وحالته الصحية، وقدرته على القيام بهذه المهمة، فالطفل لا ينبغي أن يصوم بشكل كامل قبل البلوغ في عمر 11 أو 12 عاماً، بحيث يكتمل نموه الجسماني، ويكون قادراً على الامتناع عن الطعام حتى موعد الإفطار، ويجب أن يشتمل إفطاره على العناصر الغذائية الشاملة.

خير الشهور

وتقول ندى كريم: قبل حلول شهر رمضان بأيام أهيئ أطفالني نفسياً وأقول لهم سيأتي إلينا ضيف عزيز ونود أن نكرمهم، فيسألونني عن هذا الضيف، ويلحون في معرفته، فأجيبهم

خلال الأشهر الـ 3 الأولى لا يسمح للحامل بالصوم خوفاً على صحتها وصحة الجنين

أيام متتالية من الصيام كافية لتقليل نمو الخلايا السرطانية في الجسم

النسبة التي يخفصها صيام يوم كل شهر من خطورة المعاناة من مرض السكر

40%

5

3

منطقة البطن.
على فيتامين
عة لكي يقاوم
دورا أساسيا
وم التي يسببها
واكه الحمضية
يب فروت
البيان الصحي

التائج، أنَّ البرتقال لم يساعد على إنقاص الوزن، ولكن الفيتامينات ومضادات الأكسدة الموجودة فيه، قللت من الآثار الناجمة عن السم، السمنة، وهما تلف الكبد، كما خفضت نسبة الدهون والسكر في الدم، بالمقارنة مع مجموعة أخرى لم تتناول الفواكه الحضية. وقال فريق البحث إن تناول الحمضيات، مفيد أيضا للأشخاص الذين لا يعانون من السمنة المفرطة، ولكنهم يتناولون الوجبات الغذائية الغنية

أفادت دراسة برازيلية حديثة، بأن الفواكه الحمضية وعلى رأسها البرتقال، تعد من الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة، وأبرزها أمراض القلب والسكري والكبد. وعرض الباحثون في جامعة أستادال في أوليسا البرازيلية نتائج دراستهم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الكيميائية الأمريكية، الذي عقد في الفترة من 21 إلى 25 أغسطس في مدينة فيلادلفيا الأمريكية.

وأوضح الباحثون، أن الفواكه الحمضية،

A top-down view of four pieces of raw meat arranged on a light-colored wooden cutting board. From left to right: a small round of meat tied with twine, a rectangular steak, a lamb chop with a prominent bone, and another lamb chop. The meats are garnished with fresh rosemary sprigs, coarse salt, and black pepper. The cutting board is set against a dark, textured background.

خلصت دراسة أميركية إلى أن تناول مزيد من اللحوم الحمراء مرتبط بزيادة خطر الوفاة، نتيجة 8 أمراض شائعة منها السرطان والسكري وأمراض القلب وكذلك جميع مسببات الأخرى للوفاة. وفحص باحثون بيانات نحو 537

الف بالغ تراوحت أعمارهم بين 50 و71 عاماً، ووجدوا أن الأشخاص الذين استهلكوا لحوماً حمراء أكبر كميات زادت احتمالات وفاتهم نتيجة مجموعة متنوعة من مسببات الأمراض. فبالنسبة 26% مقارنة بأولئك الذين تناولوها بكميات أقل. لكن الباحثين ذكروا في دورية "ذا بي.إم.جيه" أن الأشخاص الذين تناولوا أكبر كميات من اللحوم البنية،

جما في ذلك الدواجن والأسماك، كانوا أقل عرضة للوفاة نتيجة جميع المسببات بنسبة 25% خلال فترة الدراسة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا كميات أقل منها. وقال كبير معدي الدراسة أراش اعتمادي من المعهد الوطني الأميركي للسرطان: «تؤكد استنتاجاتنا تقارير سابقة عن الروابط بين اللحوم الحمراء والوفاة المبكرة». وقال اعتمادي:

«وجدنا أيضاً أنه بالنسبة لنفس إجمالي استهلاك اللحوم وفان الأشخاص الذين ذكروا أنهم اتبعوا نظاماً يتضمن نسبة أكبر من اللحوم البيضاء كانت معدلات الوفاة المبكرة بينهم أقل». ومن أجل وضع الدراسة، تابع الباحثون العادات الغذائية والعذائية لأشخاص من أماكن متفرقة لما يزيد على 16 عاماً تقريباً.

A close-up photograph of three rectangular pieces of sesame bread stacked on a dark, textured wooden surface. The bread has a light beige, porous interior and a thick, golden-brown crust densely covered with white sesame seeds. The pieces are arranged in a slightly overlapping manner, with the top piece being the most prominent. The lighting is soft, highlighting the texture of the bread and the wood.

يستغل الحديد في طرق كثيرة ولكنه ذو أهمية قصوى لنقل الأكسجين عبر الجسم. بذور السمسم مثل المكسرات غنية بالدهون بنسبة 50 إلى 60% تقريبا ولكن لا ينبغي

أن يكون هذا رادعا. تحتوي بذور السمسم على الدهون غير المشبعة التي يحسب الخبراء مهمة لصحة القلب والأوعية الدموية. تعد إضافتها إلى السلطة والحلويات طريقة جيدة للاستفادة من هذه البذور الغنية بالمغذيات، ولكن يجب الاعتدال عند شرائها بكميات كبيرة، حيث إن بذور السمسم لها فترة صلاحية قصيرة ويجب ألا تخزن لفترات طويلة.

حُدِّر خبير التغذية الألماني بأن دبريتس
من إمكانية أن تسبب الأمهات في
الإضرار بصحة أطفالهن بشكل كبير من
خلال النظام الغذائي الذي يتبعونه خلال
فترتي الحمل والرضاعة.

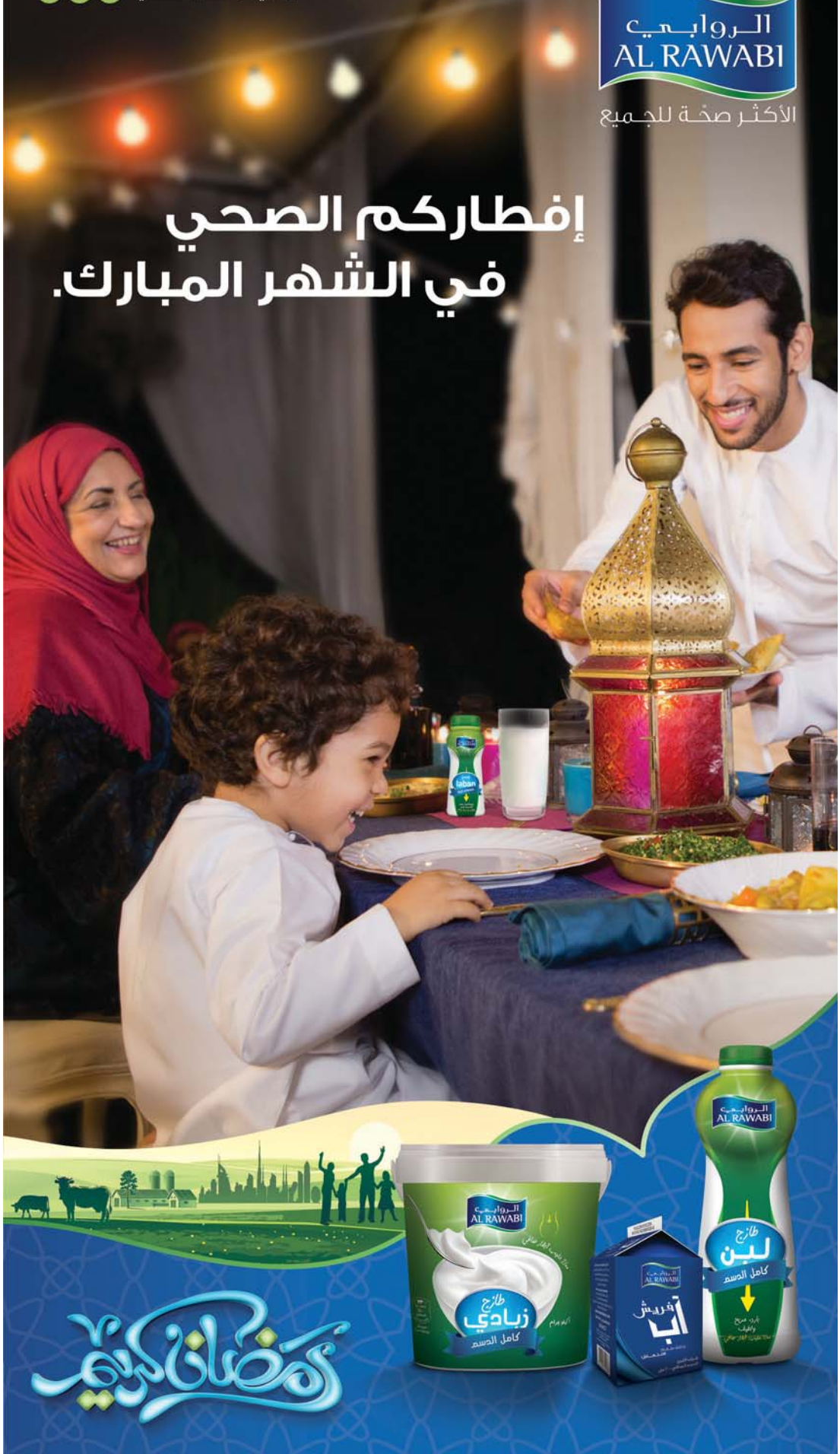
وقال دبريتس، الذي يشغل منصب
نائب رئيس قسم طب الأطفال
بالمهافين في مستشفى روسكوف
بالمهافين، إن تغذية الأم خلال هاتين
الفترتين لا تؤثر على صحة الطفل في
مرحلة النمو فحسب، ولكنها يمكن أن
تخلق آثاراً سلبية به تستمر معه حتى
بلوغه، وأشار إلى أن الدراسات
أثبتت أن التقييم الذي يقول إن الأمهات
اللاتي يعانين من زيادة الوزن يعاني
أطفالهن من زيادة الوزن أيضاً بعد
طفولتهما، لذا شدد على ضرورة أن تتبهن
الأمهات لهذا الأمر.

تحتل بذور السمسم الكثير من الفوائد مقارنة بحجمها. وهذه البذور الضئيلة مليئة بالعديد من العناصر الغذائية المهمة والدهون الجيدة، ما يجعلها إضافة كبيرة لكل نظام غذائي. تحتوي بذور السمسم على الزنك الذي يقوي جهاز المناعة وكذلك على النحاس الذي يلعب دوراً في

تكوين الدم.
بذور السم
المهم للنس
الغذائية الذ
الأنيميا
يستغل ال
ولكنه ذو أ
الأكسجين عب
مثل المكسرا
50 إلى 50%

#الروابي #إفطار #صحي

الروابي
AL RAWABI
الأكثر صحة للجميع





علاج ثلاثي ناجع لسرطان الرئة

وفقاً للمعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مرض السرطان، يعد أحد أكثر مسببات الوفاة حول العالم، حيث انه يتسبب في وفاة نحو 13% من مجموع وفيات سكان العالم سنوياً. وأضافت المنظمة، أن سرطانات الرئة والمعدة والكبد والقولون والثدي وعنق الرحم تقف وراء معظم الوفيات التي تحدث كل عام بسبب السرطان. دبي - البيان الصحي

الصغيرة، النوع الأكثر شيوعاً من سرطان الرئة، إذ يمثل حوالي 85% من الحالات، وهو أقل ضرراً من النوع الثاني وهو سرطان خلايا الرئة الصغيرة، وإذا تم اكتشافه مبكراً، فإن العلاج بالإشعاع أو الجراحة أو العلاج الكيميائي قد يمثل فرصة للشفاء. وسرطان الرئة هو السبب الرئيسي للوفيات بالسرطان في أميركا حيث تم تسجيل أكثر من 221 ألف حالة جديدة بالمرض، وما يزيد على 158 ألف حالة وفاة بالمرض في عام 2015.

تفاصيلها في العدد الأخير من دورية «أبحاث السرطان»، أن هذا العلاج الثلاثي تمت تجربته على نماذج من الفئران، وأثبتت فاعلية في مقاومة الأورام الخبيثة لسرطان الرئة، حيث استطاع العقاران محاصرة الخلايا السرطانية، وجعلها عرضة للقتل بالعلاج الإشعاعي. لكن الباحثين أشاروا إلى أن هناك حاجة إلى إجراء أبحاث أخرى على الإنسان للتحقق من نتائج العلاج الثلاثي في مكافحة سرطان خلايا الرئة غير الصغيرة. ويعد سرطان خلايا الرئة غير

قال باحثون أميركيون، إن هناك علاجاً ثلاثياً مركباً أثبتت فاعليته في علاج سرطان خلايا الرئة غير الصغيرة، النوع الأكثر شيوعاً من سرطان الرئة. وأوضح الباحثون في جامعة توماس جيفرسون الأميركية، أن العلاج الثلاثي يتمثل في مزيج من عقاري (trametinib) الذي يعالج سرطان الجلد، و (palbociclib) الذي يستخدم لمكافحة سرطان الثدي، بالإضافة إلى جلسات العلاج الإشعاعي. وأضاف الباحثون في دراستهم التي نشرها

مسكنات الألم قد تصيب بنوبات قلبية

دبي - البيان الصحي

حُدثت دراسة دولية حديثة، من تناول جرعات عالية من مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، لأنها قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية. الدراسة قادها باحثون من مركز أبحاث مستشفى مونتريال الجامعي في كندا، بالتعاون مع باحثين من فنلندا وبريطانيا، ونشروا نتائجها مؤخراً في المجلة الطبية البريطانية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، حلل فريق البحث بيانات 446 ألفاً و763 شخصاً لمعرفة متى تزداد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.

وركز العلماء على الأشخاص الذين تم إعطاؤهم وصفات طبية لتناول مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل «إيبوبروفين» و«ديكلوفيناك» و«نابروكسين» وليس أولئك الذين يشترطون مسكنات الألم من الصيدليات. وأظهرت النتائج، أن هناك علاقة بين تناول جرعات عالية من مسكنات الألم من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية



والإصابة بالنوبات القلبية. وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية بين أولئك الذين يتناولون هذه العقاقير تكون أعلى خلال 30 يوماً من بدء استخدامها.

وقال الباحثون إن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لمعالجة الألم والالتهابات قد تزيد من خطورة التعرض للنوبات القلبية حتى في الأسبوع الأول من تناول هذه العقاقير، وخاصة في الشهر الأول من تناول جرعات عالية.

وقالت البروفيسورة هيلين ستوكس لامبارد، المشاركة في الدراسة: «إن هذه الدراسة من شأنها زيادة التوعية بين المرضى الذين يعالجون أنفسهم بأنفسهم ويهرعون لتناول الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية لمعالجة الآلام التي يعانون منها ويشترطونها من الصيدليات».

وأضافت أنه يتوجب على هؤلاء الأشخاص تناول جرعات خفيفة من هذه الأدوية لفترات قصيرة، وفي حال احتاجوا إلى تناولها لفترات أطول، فإن عليهم مراجعة الطبيب المختص.

اتباع النظام الغذائي وممارسة الرياضة يقيان من سرطان القولون

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية حديثة أنه يمكن الوقاية من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، عبر 4 طرق هي اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين، وضرورة الفحص المبكر للمرض. الدراسة أجراها باحثون في أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى كليفلاند كلينك في أميركا، ونشروا نتائجها، في الدورية الأميركية لتقدم العلوم.

وأجرى الباحثون دراسة على أكثر من 27 ألف شخص، من جميع أنحاء العالم، عبر استبيان على شبكة الإنترنت، للكشف عن مدى اتباع الأشخاص لأنماط الحياة الصحية، للوقاية من سرطان القولون والمستقيم. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً صحياً، يعتمد على تناول 5 حصص على الأقل من الخضروات والفواكه والحبوب يومياً، ومارسوا الرياضة، وابتعدوا عن التدخين، كانوا أقل عرضة لسرطان القولون والمستقيم من غيرهم.

وعن النسبة التي طبقت هذه التوصيات بين المشاركين في البحث، وجد الباحثون أن أقل من 10% أفادوا بأنهم تناولوا



5 حصص يومياً من الفاكهة والخضار والحبوب، وحوالي 25% مارسوا الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل 4 مرات أسبوعياً، كما وجدوا أيضاً أن 36% فقط من المشاركين أفادوا بأنهم أجروا فحوصات مؤخراً على القولون والمستقيم.

وقالت كارول بورك، قائد فريق البحث في كليفلاند كلينيك ورئيسة الكلية الأميركية لأمراض الجهاز الهضمي «إن سرطان القولون مرض يمكن الوقاية منه، وهذه النتائج تؤكد العوامل القابلة للتعديل التي يمكن أن تغير الخطر».

دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية حديثة، أن عقاراً جديداً، أثبتت فاعلية كبيرة في علاج المرضى الذين يعانون من أشد أشكال الربو، ويمتلكون خيارات محدودة للعلاج. وأوضح فريق البحث الذي قاده، علماء من كلية الطب جامعة واشنطن، أن حقن «بنراليزوماب» حسنت حياة مرضى الربو غير المنضبط، ونشروا نتائج دراستهم الإثنيتين، في دورية «لانسيت» الطبية. وأجرى الباحثون دراستين منفصلتين شارك فيهما أكثر من 2500 مريض بالربو غير المنضبط، تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 75 عاماً. ووجد فريق البحث أن حقن «بنراليزوماب» التي تعطى للمرضى مرة كل 4 أسابيع، أدت إلى تقليص نوبات الربو، وضيق التنفس والضغط على الصدر بنسبة 51%. كما وجدوا أنها تعمل على تحسين وظائف الرئة ونوعية الحياة لدى مرضى الربو غير المنضبط، الذي يعتبر أشد أشكال الربو، بعد 4 أسابيع فقط من بدء تلقي العلاج. ووفقاً لفريق البحث، فإن الربو يصيب نحو 315 مليون شخص حول العالم، بينهم حوالي 10% فقط يصابون بالربو غير المنضبط، ويمتلكون



وكثمة الصدر.

ويرتبط الربو بشكل كبير بأمراض الحساسية، ويصيب الأشخاص وخاصة الأطفال، الذين لديهم عوامل وراثية لبعض المواد المثيرة للحساسية، كالغبار والقطط والفئران والصراصير.

خيارات محدودة للعلاج. والربو هو مرض تنفسي مزمن، ينتج عن وجود التهاب وتشنج في المسالك الهوائية، مما يؤدي إلى انسدادها، وهو يصيب الذكور والإناث في جميع مراحل العمر، ويتمثل في سرعة التنفس (كرشة النفس) والكحة

أطباء ينصحون الجميع بتناول أقراص الضغط

دبي - البيان الصحي

نصح أطباء من بريطانيا جميع المرضى الذين يواجهون مخاطر الإصابة بذبحة صدرية أو سكتة دماغية بتناول العقاقير الخافضة لضغط الدم حتى وإن لم يصابوا بارتفاع الضغط.

وأوضح الباحثون تحت إشراف كاظم رحيمي من معهد جورج للصحة التابع لجامعة أوكسفورد البريطانية أن 140 مم زئبق للضغط الانقباضي هي قيمة أعلى كثيراً من أن تعالج بمجرد تناول الأقراص الخافضة للضغط. وقام الباحثون خلال الدراسة التي نشرت نتائجها الأربعاء في مجلة لانسييت البريطانية بتحليل 123 دراسة شملت إجمالاً 600 ألف مريض.

ومعلقاً على نتائج الدراسة قال الأستاذ مارتن ميديك، رئيس مركز ميونخ لعلاج أمراض ضغط الدم، إن علاج الضغط يختلف من شخص لآخر مؤكداً ضرورة أخذ السيرة المرضية للمريض على سبيل المثال في الاعتبار عند إجراء العلاج. تبين لفريق الباحثين تحت إشراف رحيمي أنه عندما ينخفض ضغط الدم الانقباضي بواقع 10 مم زئبق فإن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ينخفض بواقع الخمس ويتراجع خطر الإصابة بسكتة دماغية وسكتة قلبية بواقع الربع ويتراجع خطر الوفاة بنسبة 13% وأن ذلك يحدث أيضاً إذا كان ضغط الدم قبل بداية العلاج أقل من 130 مم زئبق.

وحسب مجلة لانسييت فإن ارتفاع ضغط الدم يصيب أكثر من مليار شخص في العالم ويتسبب في 9.4 ملايين حالة وفاة سنوياً.

وتشير بيانات معهد روبرت كوخ الألماني للدراسات الطبية إلى أن واحداً من بين كل ثلاثة بالغين في ألمانيا مصاب بضغط الدم، وهو ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل السكتة الدماغية ومرض الشريان التاجي وقصور القلب.



400

مليجرام من الكافيين يومياً لا
تسبب خطراً على صحة معظم
البالغين

500

إلى 600 مليجرام من الكافيين
يومياً تسبب العديد من الآثار
الجانبية غير المرغوب بها

7

إلى 8 ساعات يومياً يحتاجها الجسم
من النوم ويمكن أن يؤثر الإكثار من
تناول الكافيين على عدد الساعات

الكافيين إكسير التركيز لكن ماذا عن أضراره



من لا يشرب الكافيين
بانتظام أكثر حساسية
لتأثيراته السلبية

الرجال أكثر عرضة
لتأثيرات الكافيين
من النساء

دبي - البيان الصحي

إذا كنت تعتمد على الكافيين ليجعلك منتبهاً وتواصل يومك، فأنت لست الوحيد، حيث يستخدم ملايين البشر الكافيين كل يوم لزيادة انتباههم والقضاء على التعب وتحسين التركيز. ما الكمية التي تمثل الإفراط في تناوله؟ يبدو أن تناول ما يصل إلى 400 مليجرام من الكافيين يومياً لا يسبب خطراً على صحة معظم البالغين. وتقريباً هذه كمية الكافيين الموجودة في 4 أكواب من القهوة المخمرة أو 10 علب من الكولا أو مشروبي طاقة. على الرغم من أن استخدام الكافيين قد يكون آمناً للبالغين، فإنه ليس جيداً للأطفال، ويجب أن يحد البالغون من تناول الكافيين بحيث لا يزيد عن 100 ملجم يومياً. فحتى بين البالغين، فإن فرط استخدام الكافيين قد يتسبب في آثار جانبية غير مرغوب بها. كما قد لا يكون الكافيين خياراً جيداً لمن يواجهون حساسية عالية من آثاره أو من يتناولون بعض الأدوية.

تتناول 4 أكواب أو أكثر يومياً

قد يتسبب تناول الكافيين كثيراً لأكثر من 500 إلى 600 مليجرام في اليوم، في آثار جانبية مثل:

- الأرق
- توتر الأعصاب
- التمللم
- الهياج
- اضطراب المعدة
- تسارع ضربات القلب
- الارتجاف العضلي

بعض الأشخاص أكثر حساسية للكافيين من غيرهم. إذا كنت عرضة لتأثيرات الكافيين، فبتناول كميات قليلة فقط ولو كوباً واحداً من القهوة أو الشاي، فقد تعاني من التأثيرات غير المرغوب بها، مثل الأرق ومشكلات النوم. قد يكون رد فعلك تجاه الكافيين مرتبطاً جزئياً بالكمية التي تتناولها. ويبدو أنه من لا يشرب الكافيين بانتظام يكون أكثر حساسية لتأثيراته السلبية. وقد تشمل العوامل الأخرى على كتلة الجسم والسن والأدوية المستخدمة

والظروف الصحية مثل اضطرابات القلق. وتبين الدراسات أيضاً أن الرجال قد يكونون أكثر عرضة لتأثيرات الكافيين من النساء.

لا تحصل على ما يكفي من النوم

يحتاج أغلب البالغين من 7 إلى 8 ساعات من النوم في الليلة. ولكن قد يتداخل الكافيين مع كم النوم الذي يحتاجه الجسم. فقدان النوم المزمّن سواء من خلال العمل أو السفر أو التوتر أو الكثير من الكافيين ينتج عنه الحرمان من النوم. وفقدان النوم أمر تراكمي، فحتى التناقص البسيط في ساعات النوم قد يقلل من أو يسبب اضطراباً بانتباهك وأدائك خلال ساعات النهار.

حيث إن استخدام الكافيين لتعويض حرمان النوم قد ينتج عنه دورة من المشكلات غير المستحبة، فعلى سبيل المثال، قد تتناول مشروبات الكافيين لأنك تواجه مشكلة في البقاء مستيقظاً خلال النهار. ولكن يمكنك الكافيين من النوم بالليل، ويخفض مدة النوم التي تحصل عليها.

تتناول أدوية أو مكملات

قد تتفاعل بعض الأدوية والمكملات العشبية مع الكافيين. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك. ■ بعض المضادات الحيوية. قد تتفاعل سيبروفلوكساسين «سيبرو» ونورفلوكساسين «نوروكسين» وهي أنواع أدوية مضادة للبكتريا مع تكسير الكافيين. وهذا قد يزيد من مدة بقاء الكافيين في جسمك ويزيد من تأثيراته غير المرغوب بها. ■ الثيوفيللين «ثيو-24» واليكسوفيلين وغيرها من الأدوية» هو دواء يفتح ممرات الشعب الهوائية من خلال إرخاء العضلات المحيطة ويبدو أن له تأثيرات مشابهة لتأثيرات الكافيين. وبالتالي، فإن تناوله مع الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين قد يزيد من تركيز الثيوفيللين في جسمك. ويتسبب ذلك في آثار عكسية، مثل الغثيان والقيء وخفقان القلب. ■ نبات القنفذية. قد يزيد هذا المكمل العشبي، والذي يستخدم أحياناً للوقاية من البرد أو عدوى أخرى، من تركيز الكافيين في الدم، وقد يزيد من تأثيرات الكافيين غير المرغوب بها.

استشر الطبيب أو الصيدلي حول ما إذا كان الكافيين قد يؤثر على الأدوية التي تتناولها، يمكنه نصحك بما إذا كنت بحاجة لتقليل الكافيين في نظامك الغذائي أو منعه.

الحد من عاداتك من شرب الكافيين
سواء بسبب أحد الأسباب السابقة، أو لأنك تريد الحد من نفقاتك على مشروبات القهوة، فإن تقليل الكافيين قد يكون أمراً صعباً. قد يتسبب الانسحاب المفاجئ من الكافيين في أعراض الانسحاب، مثل صداع الرأس والتعب والهياج والعصبية. ولحسن الحظ، عادةً ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتذهب بعد أيام قليلة.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

نصائح لتغيير عادات الإكثار من الكافيين

- راقب الأمر، ابدأ بالانتباه لكم الكافيين الذي تحصل عليه من الأطعمة والمشروبات. فقد يكون أكثر مما تعتقد. لذا، اقرأ ملصقات الأطعمة بعناية. وحتى مع ذلك، فقد تكون تقديرائك أقل بقليل لأن الكافيين لا يُدرج في جميع الأطعمة والمشروبات. فلا يُدرج الكافيين في الشيكولاتة، والتي تحتوي على كمية صغيرة.
- قلل الكمية، ولكن تدريجياً. على سبيل المثال، اشرب زجاجة مياه غازية أقل حجماً أو كوباً من القهوة أصغر حجماً في اليوم. أو تجنب تناول المشروبات الغنية بالكافيين في وقت متأخر من اليوم. فهذا يساعد جسمك على الاعتياد على مستويات أقل من الكافيين وتقليل احتمالية الإصابة بتأثيرات الانسحاب.
- استخدم المشروبات منزوعة الكافيين. معظم المشروبات منزوعة الكافيين يبدو شكلها ومذاقها مثل نظائرها الغنية

بالكافيين.

■ قلل وقت النقع أو تناول الأعشاب. عند تحضير الشاي، انقعه وقتاً أقل. يقلل هذا من محتوى الكافيين بالشاي. أو اختر شاي الأعشاب الذي لا يحتوي على الكافيين.

■ تحقق من الزجاجة، حيث إن بعض مسكنات الألم المتاحة بدون وصفة طبية تحتوي على الكافيين بمقدار قد يصل لحوالي 130 مليجرام كافيين بالجرعة الواحدة. ابحث عن مسكنات الألم الخالية من الكافيين بدلاً من ذلك.

خلاصة القول

إذا كنت مثل أغلب البالغين، فإن الكافيين يعتبر جزءاً من روتينك اليومي. وفي غالب الأمر، لا تحدث مشكلات صحية. ولكن كن على وعي بتلك الحالات التي قد تحتاج إلى تقليل تناول الكافيين.

هيئة الصحة وموانئ دبي يدشنان حافلة متطورة للتبرع بالدم



دبي - البيان الصحي

في واحدة من أبرز صور الشراكات الاستراتيجية والتعاون المثمر، دشنت هيئة الصحة في دبي وموانئ دبي العالمية، أخيراً، حافلة التبرع بالدم، عالية التجهيزات والتقنيات والخدمات، وذلك بدعم مباشر من موانئ دبي، التي تكفلت بقيمة الحافلة البالغة مليون و790 ألف درهم، والمزودة بأحدث المعدات الطبية لضمان سلامة المتبرعين بالدم، حيث تحتوي الحافلة على 4 أسرة متحركة للتبرع بالدم مع أجهزة طبية حديثة وشاشات عرض فائقة، تتماشى مع أحدث الأنظمة العالمية في بنوك الدم. جاء ذلك بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، وسلطان أحمد بن سليم، رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية، وعدد من المسؤولين في الهيئة والموانئ.



«صحة دبي» تستعرض تقارير أداء استراتيجية التطوير



دبي - البيان الصحي

أكد قادة فرق التطوير في هيئة الصحة في دبي أهمية التحول النوعي الذي تقوم به الهيئة، وخاصة على جانب السياسات العامة واللوائح والنظم والبنية التحتية والتجهيزات والتقنيات، ومجمل الخدمات التي توفرها مستشفيات صحة دبي ومراكزها وعياداتها الطبية.

جاء ذلك خلال أعمال أعمال منتدى التحول المؤسسي الربع سنوي، الذي نظمته الهيئة أخيراً، بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي وقادة فرق التطوير، ومشاركة مجموعة من كبار المسؤولين المتخصصين والمؤسسات الصحية في جمهورية كوريا الجنوبية.



