

الكرهوهيدرات.. في  
قفص الاتهام.. ولكن!

10

الأطعمة الغنية بالألياف  
تحد من سرطان الثدي

«08»

مشاركة مميزة لـ «صحة  
دبي» في بطولة «ناس»

«11»



www.albayan.ae

## الصوم يتصدى لأمراض العصر

يعتبر الصيام من أفضل الوسائل والممارسات الصحية الفعالة التي تساهم في علاج ومنع العديد من الأمراض، فهو يساهم في التخلص من سموم الجسم، وخفض تخزين الدهون، وعلاج الالتهابات، وتقليل نسبة السكر في الدم، إضافة إلى تقوية جهاز المناعة وتعزيز العادات الغذائية الصحية.

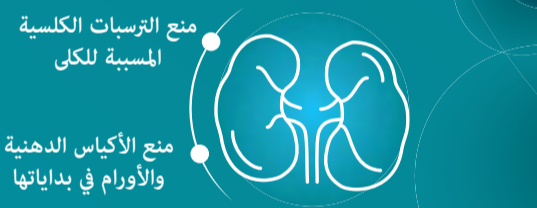
## فوائد الصوم للجهاز الهضمي



## فوائد الصوم للمفاصل



## فوائد الصوم للكلى



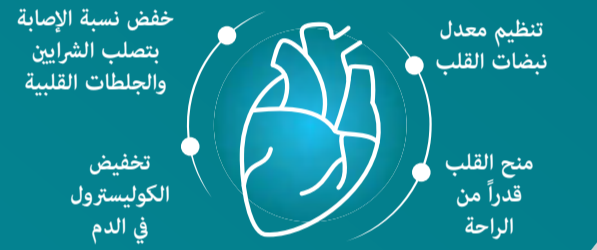
## فوائد الصوم للكلى



## فوائد الصوم للدماغ



## فوائد الصوم للقلب



## فوائد الصوم



البيان الصحي

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: حازم عبيد

## لبن الزبادي بديل طبيعي لتخفيف أعراض الاكتئاب



أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن لبن الزبادي يمكن أن يكون بديلاً طبيعياً لتحسين الحالة المزاجية وتخفيف أعراض الاكتئاب، بدلاً من الأدوية التقليدية. الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب جامعة فيرجينيا الأميركية، حيث راقب فريق البحث مجموعة من الفئران، ووجدوا أن الفئران التي تناولت الزبادي زادت لديها مستويات البكتيريا النافعة الموجودة في الزبادي وتدعى «البروبيوتيك»، ونتج عن ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتخفيف أعراض القلق والاكتئاب. واقترح القائمون على الدراسة أن يتم تناول الزبادي كعلاج بديل لأدوية الاكتئاب.

دبي - البيان الصحي

## تناول الفاكهة الطازجة أفضل من عصائرها

أظهرت دراسة نشرت في المجلة البريطانية الطبية بأن تناول أصناف معينة من الفاكهة يُساعد على الحد من خطر السكري من النمط الثاني، وهو المشكلة الشائعة في الكثير من بلدان العالم.

وقام الباحثون بمعاينة البيانات الصحية لآلاف الأشخاص، ووجدوا بأن الذين تناولوا حصتين أو أكثر من التوت البري أو العنب أو الزبيب أو الخوخ أو التفاح أو الأجاج أسبوعياً تراجع لديهم خطر السكري من النمط الثاني بمعدل 23%. وبالمقابل، وجد الباحثون بأن تناول عصائر الفواكه المركزة يومياً تأثراً معاكساً، حيث إنه يزيد من خطر الإصابة بالسكري بمعدل 21%. ولعل أحد الأسباب المحتملة لذلك هو زيادة مستوى السكر في الدم. ويؤكد الباحثون على فائدة تناول الفواكه بقشرتها كلما كان ذلك ممكناً، بسبب احتواء القشرة على كمية كبيرة من العناصر الغذائية.

دبي - البيان الصحي

## «صحة دبي» تشجع على استخدام مقاعد السيارات



محمد واصف العلم

وزارة الداخلية وشرطة دبي وخدمات الإسعاف في دبي والمنظمات غير الحكومية كمنظمة سلامة الطرق في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأشار الدكتور محمد واصف العلم إلى أن ثمة فوائد لاستخدام مقاعد السيارات للأطفال وأحزمة الأمان على مستوى العالم ولذلك فإننا نأمل من الآباء والأمهات مساعدتنا في حماية من نحب علماً بأن اتفاقية الأمم المتحدة حول حقوق الطفل تنص على أنه من حق كل طفل التمتع بيئة آمنة وتوفير الحماية له من الحوادث.

وأوضح أهمية استخدام الواجبة الخلفية لمقاعد السيارات للرضع، وقال بينما تكون رقية الطفل عاجزة عن تحمل قوة الصدمة فإن مسند الرأس المواجه للخلفية يمكنه امتصاص الصدمة.



## دبي - البيان الصحي

صادقت هيئة الصحة في دبي ممثلة بإدارة الصحة العامة والسلامة على سياسة تشجيع استخدام مقاعد السيارات للرضع وجميع الأطفال حديثي الولادة لدى خروجهم من مستشفيات دبي. وأوضح الدكتور محمد واصف العلم استشاري ورئيس قسم الصحة العامة أن السياسة تهدف إلى توعية الوالدين حول أهمية وضرورة استخدام مقاعد السيارات في كل مرة يتواجد فيها الطفل داخل السيارة، مشيراً إلى أنه تم اعتمادها تماشياً مع أفضل الاستخدامات وطبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية والمركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض إضافة إلى عدد من المؤسسات الرائدة في مجال صحة وسلامة الأطفال في المملكة المتحدة والعالم. كما تهدف إلى الحد من الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث السير على الطرق في دبي وذلك من خلال زيادة استخدام مقاعد السيارات الملائمة للأطفال. وقدم مستشفى لطيفة الدعم الكامل لهذه السياسة لكونه المستشفى الأول الذي بدأ بتطبيقها ليكون قدوة ونموذجاً لكل المستشفيات الأخرى في دبي وعلى المستوى الإقليمي.

## تعاون

وساهم في تطوير هذه السياسة مع هيئة الصحة في دبي هيئة الطرق والمواصلات

## العناية الإلهية وكفاءة أطباء مستشفى راشد تنقذان طفلاً عمره 3 سنوات



أسبوعين وعندما استفاق من الغيبوبة أجريت له عمليات متعددة لتثبيت عظمة صناعية في الرأس مكان العظمة المتهدمة. وتركيب جهاز القسطرة بسبب استسقاء الرأس. دبي - البيان الصحي

وبينت الأشعة وجود جرح غائر في المخ، وقطعة عظمية داخل المخ بطول 7 سنتيمترات، وعرض 6 سنتيمترات. وأضاف أن فريق قسم جراحة الأعصاب قرر على الفور إجراء عملية جراحية عاجلة لإيقاف النزيف بالتعاون مع أطباء التخدير، وتحويل المريض إلى قسم العناية المركزة. وأضاف كانت الآمال بسيطة لنجاة الطفل بسبب حالته السيئة ولكن فور استقرار حالة المصاب؛ أجريت له عملية أخرى في اليوم التالي لاستخراج العظمة الغائرة بالمخ. وبقي الطفل في غيبوبة تحت الإنعاش والتنفس الصناعي لمدة

تمكن أطباء قسم جراحة المخ والأعصاب، من إنقاذ حياة طفل يبلغ من العمر 3 سنوات، إثر تعرضه لحالة غريبة، تمثلت بسقوط براد المياه على رأسه، ما أدى لدخول صنبور البراد في جمجمته، وأدى إلى فقدته كمية كبيرة جداً من الدم قبل وصوله قسم الحوادث في مستشفى راشد. وقال الدكتور محمد سلطان العلماء استشاري جراحة أعصاب تخصص أطفال، إن حالة الطفل لحظة دخوله المستشفى كان ميؤوساً منها، نظراً لفقدته كمية كبيرة من الدم بسبب الإصابة التي سببت له كسراً مضاعفاً في مقدم الرأس، حيث كان المريض ينزف بشدة

## توسّعات غير مسبوقه في مستشفى دبي

## 142 عيادة تخصصية ومرافق متطورة تنفذها «صحة دبي» قريباً



## دبي - البيان الصحي

في إطار الخطط التوسعية التي تشهدها مستشفيات الهيئة لمواجهة النمو السكاني والتوسع الجغرافي الذي تشهده الدولة بشكل عام ودبي بشكل خاص، اعتمد سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي، مشروع التوسعات النوعية الجديدة وغير المسبوقة في مستشفى دبي والتي تشمل إقامة مبنى خاص للعيادات التخصصية الخارجية، بكلفة قدرها 100 مليون درهم كمرحلة أولى من المشروع الكبير الذي تصل قيمة تأسيسه إلى 290 مليون درهم.

## الطابق الأرضي

ويتسع الطابق الأرضي للخدمات التشخيصية من المختبرات والأشعة، إلى جانب الصيدلية، فيما يضم الطابق الأول 21 عيادة لتخصصات الغدد الصماء وأمراض السكري، و13 عيادة لروماتيزم وأمراض المناعة.

## الطابق الثاني

وفي الوقت نفسه يضم الطابق الثاني 6 عيادات للأمراض الباطنية، و17 عيادة للمسالك البولية، بجانب عيادات أخرى متعددة التخصصات، فيما يشمل الطابق الثالث 6 عيادات لأمراض القلب، و10 عيادات لأمراض الدم، كما يضم الطابق الرابع 12 عيادة لتخصص النساء والولادة، و13 عيادة للأطفال، ويضم الطابق الخامس 19 عيادة لأمراض العيون، بجانب 12 مكتباً للإدارة.

## الطابق السادس

ويأتي الطابق السادس والأخير، ويضم 25 عيادة للأسنان. ووفقاً للمرحلة الثانية من المشروع، فسيتم إلحاق مجموعة من قاعات المحاضرات وورش العمل المجهزة بأحدث التقنيات، إلى جانب المرافق الخدمية التي تمتد إلى توفير أكثر من 1200 موقف للمتعاملين والزائرين، بجانب مطبخ مطور لخدمة مرضى المستشفى.

وأكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن القطاع الصحي، يحظى برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، ودعم متواصل من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، ومتابعة حثيثة ومحفزة من سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة الصحة بدبي.

## استراتيجية

وأشار معاليه إلى أن استراتيجية تطوير القطاع الصحي في دبي «2016-2021»، تتسم بالمرونة التي تسمح بإضافة المزيد من المشروعات وأعمال التطوير المطلوبة،

## نقلة نوعية

يعد مشروع التوسعات نقلة نوعية على صعيد الخدمات فالنقطة المستوي التي تقدمها، وأحد أهم الحلول التي اتخذتها هيئة الصحة بدبي لمواكبة الطلب المتنامي على خدماتها الطبية من داخل الدولة وخارجها، حيث يضم مبنى العيادات المقرر تأسيسه 6 طوابق على مساحة 17800 متر مربع.

مجال تقليص المواعيد والعديد من الأفكار الإبداعية الصحية والتي استطاعت حل الكثير من المشكلات التي تعترض تقديم الخدمة الصحية وتقديمها للجمهور بشكل أفضل، كما أن قرار التوسعة سيساهم في المزيد من



هاني عبد الله محمد



قاسم المرشدي



أحمد القضاة



هيثم نبيل

الانتظار الناتجة عن زيادة أعداد المراجعين من دبي والإمارات الأخرى لمستشفيات الهيئة، وبالتالي سيحس المرضى بمزيد من الأريحية ويحصلون على أفضل الخدمات الطبية، بما يعزز شعورهم بالرضا والسعادة. وأكد هيثم نبيل أن العيادات الجديدة حتما ستؤدي إلى عدم إرجاء أي موعد واحتواء المرضى كافة سواء كانوا مواطنين أو مقيمين، فضلاً عن تذييل العقبات أمام المرضى وترتقي بالخدمات المقدمة لهم لتفوق المعايير العالمية، وهذا يدل على قيمة وأهمية الإنسان والحرص على راحته وتمتعته بصحة جيدة من قبل القيادة الرشيدة، من خلال التركيز على تقديم خدمات طبية متكاملة تخصصية للمريض والمجتمع عموماً. وأهاب بأن تشمل الأعمال التوسعية إنشاء عيادات تخصصية مثل عيادات السكري والرعاية الأولية والقلب والعظام والمسالك البولية فضلاً عن العيادات النسائية وغيرها بحيث يقل الضغط على المستشفيات وتقلص مواعيد الانتظار.

تقليص المواعيد بشكل كبير، وبالتالي تقليص الفجوة في قوائم الانتظار في العيادات. وأشار هاني عبد الله محمد إلى أن إنشاء مبنى العيادات الجديد سيساهم في رفع كفاءة الخدمات الصحية المقدمة للمرضى والمراجعين والتسهيل عليهم بتقليل أوقات الانتظار والاستفادة من التقنية الحديثة في تقليل فترات الحصول على مواعيد الوصول للعيادة، خاصة في ظل النمو السكاني والتوسع العمراني بالإمارة، الأمر الذي سيشكل نقلة نوعية على مستوى الخدمات المقدمة بمستشفى دبي. وثمن أحمد القضاة أستاذ في جامعة الفلاح الجهود الحثيثة التي تقوم بها القيادة الرشيدة للارتقاء بمستوى الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين والمقيمين على أرض الإمارة والتطور اللافت في المشروعات الصحية التي تحرص على تنفيذها هيئة صحة دبي. وقال القضاة إن اعتماد إنشاء عيادات خارجية جديدة سيؤدي إلى القضاء على قوائم

## استخدام الشبكات الترميمية ثلاثية الأبعاد لعلاج الفتاق



## دبي - البيان

نظم قسم الجراحة بمستشفى راشد الأسبوع الماضي ورشة عمل لجراحة الفتاق بالمنظار تم خلالها إجراء عدد من العمليات بتقنية الجراحة النظرية قليلة التداخل والجراحة التقليدية، وباستعمال أحدث أنواع الشبكات الترميمية ثلاثية الأبعاد.

## فتاق معقدة

وتضمنت الورشة التي نظمت بإشراف الطبيب السويسري الزائر إحسان أنان إجراء 13 عملاً جراحياً لحالات فتاق معقدة تكلفت جميعها بالنجاح إضافة إلى جلسات علمية وتدريبية للأطباء الاختصاصيين والمقيمين والكوادر الطبية.

وتعد الجراحة النظرية المستخدمة حالياً في مستشفى راشد بشكل روتيني من الجراحات الحديثة التي تسمح للمريض بالعودة لحياته الطبيعية بشكل أسرع من

## ورش العمل

خلال تقليل مدة البقاء في المستشفى وتقليل الألم الجراحي بشكل ملحوظ مقارنة بالجراحة المفتوحة.

بمستشفى راشد لحالات الفتاق المعقدة بهدف دعم وتعزيز برنامج التعليم الطبي المستمر لمواكبة التطورات العالمية في هذا المجال

وإتاحة الفرصة للمرضى لتلقي الخدمات العلاجية وفقاً لأفضل وأحدث الممارسات والبروتوكولات العلاجية في هذا المجال.

الدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي في الهيئة:

# «صحة دبي» تُوثّق شراكتها مع 6 مؤسسات عالمية دعماً لمسرعات المستقبل



حوار - يوسف سعد

## ■ الأسنان وجراحات القلب والعظام والكلية بداية التحول التقني الاستثنائي

## ■ نعمل على تحسين الإدارة الذاتية لمرضى الأمراض المزمنة

## ■ الهيئة تمكنت من إزالة ورم سرطاني بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد

أصبحت مخططات هيئة الصحة في دبي في شأن مبادرة مسرعات المستقبل واقفاً ملموساً، ومساراً واضحاً تضي فيه الهيئة بقوة، أخذة جميع التدابير والسبل التي تمكنها من تحقيق الطفرة النوعية المطلوبة في هذا المجال الطبي التقني فائق التقدم، الذي يأتي ضمن مسؤولياتها تجاه منظومة الجيل الرابع، وبالتحديد في ساحة تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد التي أمر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بالتحول 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 طباعة، منتجي ومصدري التقنيات الطبية المطبوعة بتكنولوجيا ثلاثية الأبعاد، ومن هذا المنطلق وثقت «صحة دبي» شراكتها مع 6 مؤسسات عالمية دعماً

لمسرعات المستقبل، وذلك بحسب الدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي، في هيئة الصحة بدبي، الذي أشار في هذا الحوار وقيل أن نبادر بسؤالنا الأول، إلى أن الهيئة قطعت شوطاً مهماً على طريق مسرعات المستقبل، وأصبحت تمتلك 4 طباعات، الأولى لطب الأسنان، والثانية والثالثة ضمن مبادرة المسرعات نفسها، أما الرابعة فهي خاصة بالأعمال التجريبية، إلى جانب ذلك، خاضت الهيئة العديد من المجالات الطبية المتخصصة بهذه التقنية الجديدة، ومنها طب الأسنان، وجراحات القلب والكلية، وعمليات العظام، وغيرها من التخصصات الدقيقة التي تستفيد، والتي أجرت من خلالها اثنتين من العمليات المهمة، الأولى تتعلق بإجراء أول جراحة من نوعها لإزالة ورم سرطاني بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، وكان ذلك في مستشفى دبي، والثانية تتصل بما تم الإعلان عنه مؤخراً، وهو إنجاز أول ساق اصطناعية ثلاثية الأبعاد لمقيمة بريطانية في دبي.

ما بين العملية الأولى والإنجاز الثاني، وما بين خطوة الهيئة المبدئية تجاه مسرعات المستقبل، وما تم تحقيقه، حرصت هيئة الصحة بدبي كما يقول الدكتور محمد الرضا على أن تكون لها بصمتها الخاصة في ساحة عالمية عريضة تشد فيها المنافسة يوماً بعد الآخر، حول أسبقية امتلاك تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، وتطويرها واستثمارها، وبناء الشراكات والعلاقات مع كبريات المؤسسات الدولية المتخصصة في هذا المجال، وهذه هي الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها مبادرة مسرعات المستقبل، وتالياً نص الحوار:

شاركت هيئة الصحة في برنامج مسرعات دبي المستقبل منذ انطلاقه في سبتمبر 2016 وعلى مدى دورتين، صف لنا تجربة الهيئة في هذا المجال الحيوي؟

في بادئ الأمر، وبالتحديد خلال الأشهر من سبتمبر وحتى ديسمبر 2016، كان أمام الهيئة تحد واضح وهو استخدام علم الجينوم وعلوم التحليل وتقنيات الحضور عن بعد والعلاجات الخاصة لتعزيز نسبة الكفاءة والدقة في التشخيص الطبي والعلاج، وكان

كيف تم الأمر، كيف تمت الاستعانة بتصميم كل مطبوعة بتقنية ثلاثية الأبعاد لإزالة الورم النادر في حجمه من الكلية؟  
هذه العملية وإن تشابهت مع عمليات جراحية أخرى في دول متقدمة، إلا أنها فريدة من نوعها، حسب وصف الفريق الطبي، في مستشفى دبي التابع للهيئة، حيث وصلت الجراحة في هذه العملية إلى أقصى درجات التعقيد، بسبب عدم ظهور الورم السرطاني على سطح الكلية، ولوجوده في لب الكلية نفسها، وعلى مقربة من الشريان الرئيس لها وفي المنطقة الخلفية للكلية، وهو ما كان يحتم على أي جراح استئصال الكلية، غير أن تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد مكنت الطاقم الطبي برئاسة الدكتور ياسر السعيد استشاري جراحة المسالك البولية في مستشفى دبي، من استئصال الورم السرطاني العميق، مع الحفاظ على كلية المريضة.

### بداية

كيف بدأت هذه الخطوة؟

كانت البداية من تشخيص حالة المريضة وهي في العقد الرابع من عمرها، وحتى دراسة إمكانية إزالة الورم السرطاني بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، والتي تم التواصل من أجلها مع كبريات المؤسسات الأمريكية المتخصصة، لطباعة صور الأشعة ونتائج التحليل، بهذه التقنية الأكثر حداثة في العالم، ولم تدخر الهيئة وسعاً في الحصول على مجسم الكلّي، الذي جاء مماثلًا للكلّي والورم السرطاني، وهو ما ساعد كثيراً في كفاءة العملية الجراحية، وأسهم في نجاحها.

والاستفادة الأولى من هذه التقنية لم تبدأ داخل غرفة العمليات، وهذا هو الجزء المهم والأفضل، حيث استطاع الفريق الطبي من خلال المجسم المطبوع للكلّي، تقديم الشرح الواضح للمريضة عن خطوات العملية وبساطتها، كما أن المجسم نفسه ساعد الطاقم الطبي، في محاكاة العملية قبل تنفيذها، والتعرف إلى أفضل السبل لاستئصال الورم السرطاني العميق، مع الاحتفاظ بكلية المريضة.

في الدورة الثانية، تم فتح المجال للمناقشة والدراسة والتعاون مع مجموعة شركات أخرى، وهي «آرك سينكد»، وهي شركة تقوم بتطوير أجهزة لاسلكية يرتديها المريض تقيس مدى الحركة للمساعدة في برامج العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، و«فوتوثيرا»، وهي تعد من الشركات الرائدة عالمياً في ابتكار أجهزة العلاج بتقنية الضوء البارد، وذلك لإنتاج قناع النوم لمرضى اعتلال الشبكية السكري، ولحاف الأطفال حديثي الولادة لعلاج البرقان. إضافة إلى ذلك هناك شركة «هارت شيلد»، وهي إحدى الشركات المتخصصة في استخدام الذكاء الاصطناعي للتعرف إلى قابلية الإصابة بأمراض القلب باستعمال تطبيقات الهاتف الذكية، وهدفها منح الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر أمراض القلب الفرصة المبكرة للوقاية والبحث عن العلاج المناسب. ويعتبر البرنامج الذي استحدثته الشركة الأول من نوعه في قياس قابلية الإصابة بأمراض القلب.

وتم توقيع اتفاقيات شراكة بالفعل مع 6 شركات «ميداتييف، هوني ويل، فينايا، وإي إس جي، فوتوثيرا، و آر كسين»، لإنجاز أهداف مسرعات المستقبل.

### تفاصيل

حدثنا عن تفاصيل العملية الأولى لمريضة الكلّي،

لحلول للمشكلات الطبية، تبتكر طرقاً جديدة لتوفير الرعاية الصحية في المنزل، إلى جانب شركة بحوث واستشارات من دبي تسمى «ميداتييف»، وهي شركة تستعمل الطباعة ثلاثية الأبعاد لتطوير الرعاية الصحية، وتهدف إلى دعم دبي لتكون محضن للابتكار في مجال الطباعة ثلاثية الأبعاد على مستوى العالم. وفي الوقت نفسه تم التحاور والتعاون مع «أفالون»، وهي شركة متخصصة في تصنيع المعدات التي تساعد أخصائي الأشعة الدماغية في التشخيص السريع والدقيق عن طريق عرض وقياس معالم الدماغ بدقة، كما تستخدم الأشعة الدماغية والمرضى في تجارب اكلينيكية لتسريع اكتشاف علاج للأمراض العصبية مثل الزهايمر، إضافة إلى «فينايا»، وهي شركة تنتج أساور تقنية تستطيع فهم وتوقع مشاعر السعادة والتوتر وعوامل الصحة البدنية والنفسية. كما تقوم بتطوير مدرب صحة ذكي يستخدم خوارزميات متطورة في التعلم الآلي. كما تقدم الشركة معلومات للمستخدمين والمؤسسات.

### شراكات

وماذا عن الشراكات والتعاون في الدورة الثانية والتحدي الثاني؟

على الهيئة أن تتجاوز هذا التحدي، وبالفعل تم اتخاذ جميع التدابير الممكنة، والتعامل مع التحدي بوضعية التنافسية وذلك خلال الدورة الأولى من «برنامج مسرعات دبي المستقبل». وخلال الدورة الثانية، والأشهر من فبراير وحتى أبريل 2017، تم الانتقال إلى تحد جديد وهو تحسين الإدارة الذاتية لمرضى الأمراض المزمنة، وتعزيز كفاءة الممارسات الطبية والنتائج الصحية للمرضى بمعدل 10 أضعاف من خلال استخدام التقنيات الرقمية الحديثة «10x».

### توضيح

نود المزيد من التوضيح، ماذا تم على وجه التحديد فيما يخص كل تحد، هل كانت لديكم شراكات معينة لتجاوز تحدي الدورة الأولى وما بعده في الدورة الثانية؟

بالنسبة للدورة الأولى تم التعاون مع «كيور ماتش»، وهي شركة من سان دييغو في مجال الصحة الرقمية، مهمة بتطوير الرعاية الصحية في مجال الأورام، ابتكرت برنامجاً يدعم أطباء الأورام في اختيار مجموعة العلاجات المناسبة لكل مريض من أجل نتائج أفضل، والتعاون كذلك مع «هوني ويل»، وهي شركة صناعات إلكترونية عالمية تقدم

## أول ساق منتجة عبر الطباعة ثلاثية الأبعاد

وانجزت 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، وهي تعمل كأخصائي علاج طبيعي للخيول في نادي دبي للفروسية، والتي تم تصميم الساق من أجلها، وذلك ضمن مبادرة «3D الخير»، التي أطلقتها الهيئة ضمن 30 مبادرة إنسانية. والساق المنتجة بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، هي ثمرة شراكة مهمة بين الهيئة

ومجموعة من المؤسسات والشركات العالمية المتخصصة في الطباعة والإنتاج، أبرزها شركات انفورما، و بروسفيت من بلغاريا، وميكوريس الألمانية وميدكليك من دولة الإمارات. ومع الساق فائقة التقنية لم تعد المقيمة البريطانية بليندا غاتلاندا، تشعر بأن لديها ساقاً اصطناعية، وهذا هو شعورها الذي أعربت عنه بعد استخدام الساق، حيث قالت إنها أصبحت قادرة على السير وممارسة حياتها بشكل أفضل وبشكل طبيعي.

2016

شاركت هيئة الصحة في برنامج مسرعات دبي المستقبل منذ انطلاقه في سبتمبر 2016

2

عملتان أجريتا بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد حققتا نجاحاً باهراً

4

طابعات ثلاثية الأبعاد تملكها الهيئة وخاضت العديد من المجالات الطبية المتخصصة بهذه التقنية

# العيادة الذكية لصحة دبي تناقش مرض التصلب اللويحي المتعدد



## تطوير دواء جديد ضد المرض

### دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة فرنسية حديثة أن جسماً مضاداً له آثار علاجية محتملة ضد التصلب اللويحي المتعدد لدى البالغين الشباب، يقدم آفاقاً لتطوير دواء لمكافحة المرض.

وقد طور الباحثون الذين نشرت أعمالهم في مجلة «براين» المتخصصة أجساماً مضادة واستخدموها في اختبارات على فئران، وهم يأملون في الانتقال في أسرع وقت ممكن إلى مرحلة الاختبارات الأولية على البشر.

ويعتبر التصلب اللويحي المتعدد الذي يصيب الدماغ والنخاع الشوكي، مرضاً مناعياً ذاتياً، إذ إن جهاز المناعة المولج حماية الجسم من العناصر الخارجية، يبدأ بمهاجمة مكوناته الذاتية.

وتؤدي خلايا المناعة خصوصاً للمفاوية منها إلى تدمير مادة الميالين التي تحيط بإمدادات الخلايا العصبية، ما يعيق حركة انتقال النبضات العصبية.

وتتوزع مواضع التلف على شكل «صفائح» على مستوى الدماغ والنخاع الشوكي، وهي تؤدي إلى أعراض تتفاوت بدرجة كبيرة بين شخص وآخر.

وفي أكثر الأحيان، يتجلى هذا المرض عبر

ظهور اضطرابات حركية وحسية وإدراكية تتراجع في خلال بضعة أسابيع. لكن على مر السنوات، قد تتطور هذه الأعراض لتصبح إعاقة دائمة.

وتقلص العلاجات الحالية هذه الأعراض وتحسن نوعية الحياة لدى المرضى، غير أنها لا تؤدي دوراً في مكافحة تقدم المرض.

وكي تبلغ خلايا جهاز المناعة الموجودة في الدم النظام العصبي المركزي، يتعين عليها اجتياز حاجز الدم في الدماغ وحاجز الدم في النخاع الشوكي.

هذا الجسم المضاد المسمى «غلونوما» والمطور في المختبر يعيق فتح هذه الحواجز ما يحد من انتقال الخلايا للمفاوية المهاجمة.

وأجرى فريق الباحثين التابعين للمعهد الفرنسي للصحة والبحث الطبي اختبارات على الأثر العلاجي للجسم المضاد على فئران مصابة بنوع من التصلب اللويحي المتعدد.

وأبدى الباحثون أملهم في أن تسمح هذه الدراسات بإطلاق تجارب سريرية تتناول بداية سلامة الجسم المضاد من ثم فعاليته.

وقد طلب العلماء الحصول على براءة اختراع لهذه البحوث.

توصلت دراسة حديثة إلى أن زراعة الخلايا

الجذعية قد تؤخر من تطور الشكل الحاد من التصلب اللويحي المتعدد لدى نصف الصابين بالمرض، إلا أن اختيار المرضى المرشحين للعلاج بعناية يُشكل خطوة بالغة الأهمية.

وبحسب الباحثين، فإن المرشحين للعلاج الجديد هم المرضى الشباب الذين يعانون من شكل ناكس من التصلب المتعدد والذين لم يُصابوا بإعاقة شديدة بسببه، ولم تفلح العلاجات الأخرى لديهم.

وقد أشار الباحثون إلى أن العلاج قد أفضى إلى الوفاة في بعض الحالات.

يقول المعد المساعد للدراسة الدكتور ريكاردو ساكاردو، اختصاصي العلاج الخلوي بمستشفى جامعة كاريبي الإيطالية: «لا يمكن اعتبار زراعة الخلايا الجذعية علاجاً شافياً للتصلب المتعدد، ويمكن اعتبارها خياراً متاحاً للمرضى الذين يعانون من شكل عدواني من المرض لم يستجيب للعلاجات الأخرى».

ويقول الباحثون بأن استخدام الخلايا الجذعية من المريض نفسه وتوظيفها لإعادة إقلاع الجهاز المناعي من جديد هو طريقة لإعاقة تقدم نهج المرض. إلا أن ذلك ينطوي على مخاطرة بسبب الحاجة إلى إيقاف الجهاز المناعي بشكل كامل قبل زرع الخلايا الجذعية.

## زراعة الخلايا الجذعية قد تؤخر تطور شكل التصلب اللويحي المتعدد

### دبي - البيان

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي أسباب وأعراض وطرق الوقاية من مرض التصلب اللويحي المتعدد الذي يصيب 50 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص في الإمارات.

وشارك في العيادة الذكية التي نظمتها الهيئة بمناسبة اليوم العالمي للمرض كل الدكتور أيمن البودي أخصائي طب الأعصاب بمستشفى راشد، وعصام الميخي أخصائي العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل.

### عوامل

وأكدت العيادة الذكية أن أسباب المرض الذي يصيب مختلف الفئات العمرية ما زالت غير واضحة حتى الآن، ولكن ربما تكون عوامل وراثية وعوامل بيئية، مشيرة إلى أنه مرض يصيب النساء أكثر من

الرجال في الغالب.

ونوهت إلى أعراض المرض التي يمكن ظهورها على الشخص المصاب ومنها مشكلات في الجهاز العصبي، واضطراب البصر والحركة، وفقدان الحس والتنميل كالوخز أو الخدر، وضعف العضلات، وصعوبة الحركة، وفقدان التوازن، واضطراب السكالم وصعوبة البلع، والأغباء، والالام الحادة أو المزمنة، وغيرها من الأعراض.

وأشارت إلى عدم وجود علاج معروف لمرض التصلب اللويحي المتعدد مؤكدة على أهمية التشخيص الصحيح للمرض للمساعدة في صرف العلاج المناسب لتحسين وظائف الجسم بعد التوبة ومنع حدوث نوبات جديدة للمرض.

واستعرضت العيادة الذكية الخدمات التشخيصية والعلاجية التي تقدمها عيادة التصلب اللويحي المتعدد بمستشفى راشد من خلال نخبة من الأطباء والمرضى المتخصصين في هذا المجال حيث يتم تقديم العلاج المناسب لكل حالة مرضية وفقاً للأعراض الظاهرة ومرحلة المرض بهدف الحد من تطور ومضاعفات المرض، مشيرة إلى الخدمات المتطورة التي يقدمها مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل للمرضى على اختلاف حالات ومرحل المرض.

ونوهت العيادة الذكية إلى أهمية نشر الوعي والتثقيف الصحي بالمرض لدى أفراد المجتمع وتقديم الدعم النفسي والمعنوي للمرضى للتعايش مع المرض.

وأشار الدكتور جهاد أنشاصي إلى التقدم الهائل في مجال التكنولوجيا الطبية، ففي الماضي، لم تكن هناك علاجات معتمدة للتصلب اللويحي المتعدد، أما اليوم فلدينا 7 أدوية عن طريق الحقن و 4 عن طريق الفم، بالإضافة إلى التقدم والتطوير الملحوظ في الأدوية والعلاجات الأخرى.

وأشار الدكتور جهاد أنشاصي إلى أن السنوات القليلة الماضية في مجال علم الأعصاب، حيث وجود فيض من الأبحاث المتخصصة في مجال التصلب اللويحي المتعدد، حيث لا يزال مشهد إدارة هذا المرض والتعامل معه في تغير سريع ومستمر خاصة مع إدخال نظريات ومعايير تشخيصية وعلاجات وأدوات مراقبة جديدة لتقييم شدة المرض والاستجابة للعلاج.

## يوم «التصلب اللويحي» تذكير بالتحديات

قال الدكتور جهاد أنشاصي، استشاري أمراض الأعصاب بمستشفى راشد: «إن اليوم العالمي لمرض التصلب اللويحي المتعدد هو تذكير مهم بالتحديات الحقيقية التي يواجهها ملايين الأشخاص الذين يعيشون مع هذا المرض كل يوم، فأرادتهم وقوتهم على محاربة هذا المرض هو ما يدفع لتطوير خيارات العلاج المختلفة بما في ذلك تحسين العلاجات المبتكرة، وتعزيز برامج المرضى».

قال الدكتور جهاد أنشاصي، استشاري أمراض الأعصاب بمستشفى راشد: «إن اليوم العالمي لمرض التصلب اللويحي المتعدد هو تذكير مهم بالتحديات الحقيقية التي يواجهها ملايين الأشخاص الذين يعيشون مع هذا المرض كل يوم، فأرادتهم وقوتهم على محاربة هذا المرض هو ما يدفع لتطوير خيارات العلاج المختلفة بما في ذلك تحسين العلاجات المبتكرة، وتعزيز برامج المرضى».



## تطوير

## نماذج ثلاثية الأبعاد للتعرف إلى الجنين

والدافع وراء هذا المنتج الجديد هو الصعوبة التي يجدها أغلب الناس ممن ليس لديهم تدريب طبي في تفسير الأشعة بالموجات فوق صوتية. ويقوم البرنامج الثلاثي الأبعاد بترجمة البيانات نفسها لتقديم النموذج للملموس. ويمكن للوالدين اختيار بشرة بيضاء أو سمراء أو وسط بين اللونين لوليدهما ويمكنهما أيضا اختيار تصويره ورأسه

غالباً ما يكون الآباء الذين ينتظرون مولوداً لا يطيقون الانتظار لمعاينته، وبالتالي تعرض الشركات الأميركية واليابانية توفير نماذج ثلاثية الأبعاد للجنين. وتبلغ تكلفة نسخة بالحجم الطبيعي للجنين نحو 550 دولاراً، ولكن عادة ما تعرض الشركات نموذجاً مصغراً أو نماذج في حجم ميدالية المفاتيح أيضا.

لأسفل أو قدمه إلى الأسفل، ولكن لا يجب أن يتوقعوا أن تكون ملامح وجه الجنين محددة بشكل جيد. دبي - البيان الصحي

## فوائد

## موجات المخ الكهربائية لمساعدة مرضى الشلل

طور باحثون في كوريا الجنوبية خودة تفك شفرة موجات المخ الكهربائية لمساعدة المعاقين ومرضى الشلل على الحركة، تستخدم بالتكامل مع ما يعرف باسم هيكل صناعي خارجي شبيه بالهيكل العظمي أو «ايكوسكيليتون». ويقاس الجهاز موجات المخ ويفك شفرتها ويحولها إلى أوامر للتحكم في الحركة. ويقف الاستاذ الجامعي لي سيونج وان وفريقه في جامعة كوريا وراء هذا المشروع. ويقول «روبوت

الأوامر له تردد مختلف. ويقول لي استاذ المخ والهندسة الإدراكية في جامعة كوريا «حين يركز المستخدم على شيء بصري يولد هذا التردد نفسه في الفص القذالي لمخ المستخدم (أحد فصوص الدماغ الاربعة ويختص بالمشيربات المرئية) وهكذا يمكننا ان نقرأ نوايا المستخدم من خلال قراءة التردد. وستطبق هذه التكنولوجيا في صناعات أخرى مثل السيارات ذاتية القيادة والطائرات بلا طيار ذاتية التوجيه. دبي - البيان الصحي

## «قذائف دوائية» تدمر الخلايا السرطانية

## دبي - البيان الصحي

طور علماء بريطانيون ما أطلقوا عليه «قذائف دوائية» تنفجر في تجمعات الخلايا السرطانية وتدمرها بدون استهداف الخلايا السليمة، وتعمل عن طريق تسخينها عند درجة حرارة 42 مئوية داخل الجسم.

وأوضح الباحثون في جامعة «مانشستر» البريطانية أن التقنية الجديدة أثبتت نجاحها في التجارب على الحيوانات، وتمثل «ذروة» نتائج استخدام تقنية النانو تكنولوجي في

المجال الطبي».

وأضاف الباحثون في دراستهم، التي نشرها تفاصيلها في مجلة «الجمعية الأميركية لتقدم العلوم»، أن «القذائف الدوائية» عبارة عن فقاعات صغيرة من الدهون تنتقل في أنحاء الجسم وتطلق حمولتها من الأدوية قاتلة للخلايا السرطانية حينما ترتفع درجة حرارتها. ويهدف العلماء إلى أن تتجنب هذه «القذائف» إحداث آثار جانبية، عن طريق ضمان أن تستهدف الأدوية الورم أو الأورام فقط وليس شيئاً آخر.

37

وقال كوستاس كوستاريولوس، قائد فريق البحث وأستاذ النانو في جامعة «مانشستر»، إن القذائف الدوائية قادرة على التحرك بأمان في جميع أنحاء الجسم، عند درجة حرارة الجسم العادية، وهي 37 درجة مئوية.

42

وعند وصولها إلى الخلايا السرطانية، تنفجر وتدمرها، بعد تسخينها حتى درجة 42 درجة مئوية. ما يزيد فاعليتها ضد السرطان، ويحد من أضرارها الجانبية على الخلايا السليمة. وعن كيفية تسخين القذائف الدوائية داخل الجسم، أشار «كوستاريولوس» إلى إمكانية استخدام ضمادات حرارية، لتسخين الأورام السرطانية الموجودة على سطح الجسم، مثل الجلد أو الرأس أو الرقبة. ويمكن أيضاً استخدام مجسات أو مناهير لتسخين الأورام الموجودة داخل الجسم. كما تدور نقاشات حول استخدام الموجات فوق الصوتية لتسخين الأورام. وقال البروفيسور تشارلز سوانتون: إن «القذائف الدوائية» تمثل «ذروة» نتائج استخدام تقنية النانو في مجال الطب، مضيفاً أن «هذه الدراسة تفتح المجال أمام نطاق أوسع من طرق العلاج الجديدة».



## كاميرا جديدة لتصوير ما لا تراه العين

## دبي - البيان الصحي

بدأت شركة البرمجيات الأميركية العملاقة «مايكروسوفت» مشروعاً للتعاون مع جامعة واشنطن الأميركية لتطوير كاميرا جديدة تستطيع تصوير التفاصيل غير المرئية بالعين المجردة مثل شرايين الإنسان وداخل ثمار الفاكهة.

## جودة

وذكر موقع «سي نت دوت كوم» المتخصص في موضوعات التكنولوجيا أن الكاميرا الجديدة واسمها «هايبير كام» يمكن أن تساعد أي شخص في تحديد مدى جودة وطراجة الفاكهة أو منتجات البقالة قبل شرائها من دون الحاجة



إلى أساليب الاختبار المعتادة باستخدام اللمس أو النقر أو الشم. وتستطيع الكاميرا الجديدة التي مازالت في مرحلة التطوير من جانب مهندسي «مايكروسوفت ريسيرش» وجامعة واشنطن تصوير التفاصيل الموجودة تحت سطح ثمرة الفاكهة لمعرفة حالتها.

## استخدام

وتستخدم كاميرا «هايبير كام» تكنولوجيا معروفة باسم التصوير الطيفي حيث تجمع الصور من خلال الطيف الكهرومغناطيسي وتقوم بتجميعها في صورة واحدة. في المقابل فإن الكاميرات التقليدية تلتقط الصور من خلال 3 نطاقات فقط من الطيف وهي الأحمر والأخضر والأزرق.

## جهاز يفتش عن الأمراض في الجسم

المثال تقوم بعملية الأيض وكيف تنتشر بسرعة. إذا اخذنا السرطان على سبيل المثال يمكن ان يكون هذا في غاية الأهمية ان تعرف ما إذا كان الدواء الذي استخدمته يوقف عملية الأيض عند الورم». ويقصد بالأبيض - أو التمثيل الغذائي - العمليات البيوكيميائية التي تتم داخل الجسم عندما يقوم ببناء الأنسجة الحية من مواد الطعام.

## أجزاء

ونظراً لعشقهما القديم للفضاء فقد أطلق العالمان على جهاز المسح الجديد اسم (إكسيلورار-المستكشف) وأجهزة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (بي.إي.تي) الحالية تصور فقط أجزاء من الجسم لكن جهاز (المستكشف) الجديد يصور الجسم كله دفعة واحدة. وقال بدوي استاذ الاشعة في الجامعة: «إذا فكرت ستجد أن ما من عضو في جسم الإنسان يعمل وحده». وأضاف أن ابتكارهما يقدم «نظاماً متكاملًا نظاماً لكل الأعضاء» تفعله الخلايا في الجسم». وأضاف: «كيف على سبيل

## الابتكار يقدم نظاماً متكاملًا لعمل كل الأعضاء

## دبي - البيان الصحي

ابتكر عالمان في جامعة كاليفورنيا أول جهاز للمسح يغطي الجسم كله. وعلى خلاف الأشعة المقطعية (إكس راي) والتصوير بالرنين المغناطيسي (إم.آر.آي) تعمل تقنية التصوير النووي - واسمها العلمي التصوير المقطعي - بالإصدار البوزيتروني (بي.إي.تي) على المستوى الجزيئي. وقال تشيري، استاذ الأشعة وهندسة الطب الحيوي في جامعة كاليفورنيا في ديفيز: «استعنا ان نقول شيئاً عما تفعله الخلايا في الجسم».

## سماعات ضعف السمع تبطئ التدهور الإدراكي

## دبي - البيان الصحي

أوضحت دراسة فرنسية، أجريت على آلاف من كبار السن على مدار 25 عاماً، أن معدل التدهور الإدراكي لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف السمع ويستخدمون سماعات هو المعدل نفسه لدى كبار السن الذين لا يعانون من مشاكل في السمع.

وأوضحت دراسات سابقة صلة بين فقدان السمع والتدهور الإدراكي لدى المسنين، لكن القليل من الدراسات تابعت المشاركين لمدة ربع قرن.

وقالت إيلين أميفا، كبيرة الباحثين، في الدراسة: «مع متابعة عينة كبيرة من المشاركين لمدة 25 عاماً، تؤكد هذه الدراسة أن فقدان السمع يرتبط بالتدهور الإدراكي لدى كبار السن. استخدام السماعات يخفف منه».

وأشارت الباحثة في جامعة بوردو في فرنسا إلى أن نحو 30% ممن يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر يعانون من درجة من درجات فقدان السمع وأن النسبة تتراوح بين 70 و90% بين من يبلغون من العمر 85 عاماً أو أكثر. وأضافت: «من المعروف أن ضعف السمع كثيراً ما يعانون من أعراض اكتئاب وعزلة اجتماعية». ولمعرفة ما إذا كان فقدان السمع يساهم في التدهور الإدراكي وما إذا كانت السماعات قد تقلل من هذا الأثر، استخدم الباحثون معلومات جمعوها أثناء دراسة استمرت لفترة طويلة على عدد من الناس في فرنسا ممن يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكبر ويعيشون في منازلهم وليس في دور رعاية المسنين. وركز فريق أميفا على أكثر من 3700 شخص أجابوا على أسئلة 12 مرة على مدار 25 عاماً وخضعوا لفحوص نفسية لتقييم مهاراتهم الإدراكية وحالتهم المزاجية. ومن بين هذه المجموعة قال 137 شخصاً في بداية الدراسة إنهم يعانون من ضعف كبير في السمع، في حين قال 1139 إنهم يعانون من مشاكل بسيطة في السمع مثل مواجهة صعوبات في متابعة الحوارات مع عدد من الناس يتحدثون أو عندما تكون هناك ضوضاء. كما قال 2394 شخصاً إنهم لا يعانون من مشاكل في السمع.



## مع اقتراب بدء إجازة الطلبة

## أمراض الصيف تدق ناقوس الخطر وهم

■ أكثر الأمراض الجلدية شيوعاً خلال الصيف الدمامل وحروق الشمس والالتهابات الفطرية

■ الرذاذ المتطاير من المسابح ورائحة الكلور النفاثة يهيجان القصبات الهوائية



في المسبح وأخذ حمام سريع قبل وبعد السباحة لأن النظافة قبل السباحة تحد من تلوث المسبح بالعرق الذي يعتبر مادة يمكن أن تتفاعل مع الكلور وتنتج المواد الخطيرة التي تؤثر على الجهاز التنفسي خاصة عند الأطفال ويقلل من إنتاج المواد التي تسبب الحساسية كما يجب توفير الفلاتر الجيدة في المسبح.

#### تدريب

و شدّد على ضرورة تواجد المراقبين والمشرفين على أحواض السباحة لتعليم وتدريب الأطفال المبتدئين لتجنب تعرض الأطفال للغرق، ومراقبة المسبح عن كثب من قبل المدربين، مؤكداً وجوب التشديد والتأكد على ذلك من قبل الجهات المعنية وأصحاب الأبراج السكنية، لتجنب حدوث حالات الغرق للأطفال. وقال إن على الأهل أيضاً عدم ترك أطفالهم، وإنما يجب مرافقتهم أو على الأقل التأكد من وجود المدرب حتى لا يتعرض هؤلاء الأطفال للغرق أو الإصابة ببعض مضاعفات المسابح خاصة للأطفال المصابين بالحساسية أو الأمراض الأخرى.

#### أمراض الأنف

وقال الدكتور محمد فوزي استشاري أنف وأذن وحنجرة في مستشفى دبي إنه بسبب ارتفاع درجة الحرارة يحدث العديد من أمراض الجهاز التنفسي في الصيف، مثل الالتهابات الفيروسية التي تسبب نزلات البرد والأنفلونزا، وفي كثير من الأحيان عندما يذهب الأطفال إلى السباحة فإنهم يتعرضون إلى الكثير من الإصابات الفيروسية، فالطوبة وارتفاع درجة الحرارة مناخ مثالي لنمو الفيروسات والبكتيريا، وتحدث هذه العدوى الفيروسية غالباً مع الأطفال الصغار والمسنين.

وعن التهاب الأنف التحسسي بيّن الدكتور محمد فوزي أنه عبارة عن التهاب المجاري

على المسابح، كما يجب تغيير مياه المسابح بين فترة وأخرى للتخلص من البكتيريا والفيروسات التي قد تستقر في المياه من الأشخاص المصابين ببعض الأمراض. وأشار إلى دراسة حديثة نشرت في مجلة متخصصة في طب الأطفال، بينت أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً في المسابح الداخلية أكثر عرضة للربو لديهم عندما يكبرون مقارنة بالأشخاص الذين لا يسبحون بشكل مستمر حيث لوحظ أن السباحة في المسابح التي تحتوي على الكلور يتصاعد منها غازات تتجمع في المسبح وتؤدي لمشاكل في التنفس. وهذه الغازات التي تؤدي لحدوث المشاكل الصحية والخطيرة على الصدر والتنفس هي «التركلورامين» و«التروجين كلوريد» وهذه المركبات تنتج عندما يتفاعل الكلور الموجود في المسبح والذي يضاف لغرض التطهير مع الامونيا التي تتواجد في عرق. وشدّد على ضرورة تدريب العاملين والقائمين على تنظيف المسابح لضمان مراعاتهم نسبة الكلور التي يستخدمونها وأن تكون ضمن الحدود المقتنة، وأن لا يعتقدون أنه عند الزيادة من الكلور فإن النتيجة تكون أفضل بل العكس فإن زيادة الكلور في الماء وزيادة تلوث الماء إما عن طريق الجلد أو التبول أو غيرها سيزيد من إنتاج هذه المواد الخطيرة التي ستكون متواجدة في الجو المحيط بالمسبح ويستنشقاها الإنسان خاصة إذا كان المسبح مغلقاً.

#### تهيج القصبات

وقال الدكتور محبوب إن أفضل طريقة للحد من المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الأطفال والذين يكثر لديهم استخدام المسبح الحرص على استخدام مسبح جيد التهوية وليس في مكان مقفل أو مغلق لأن عملية السباحة في مكان مغلق تزيد من تعرض الإنسان للهواء غير النقي لذلك يفضل السباحة في مسابح مفتوحة غير مغلقة، ويجب توعية الأطفال وتعليمهم عدم التبول

الأندية مثل إحضار كشف طبي يؤكد سلامة الشخص من أي مرض يمكن أن ينتقل عن طريق الماء والاستحمام قبل النزول إلى حمام السباحة وغيره. إضافة إلى وجوب تواجد جهاز تنقية مياه المسبح «الفلتر» ووضع المواد المطهرة والمعقمة باستمرار وأخذ عينات من المياه وفحصها. لافتاً إلى أن انتقال الأمراض الجلدية في المسابح يرجع لوجود فطريات لدى بعض المصابين يكون منشؤها بكتيريا أو فيروسات تنتقل من الأشخاص المصابين بالأمراض.

#### جفاف الجلد

وقال إن مادة الكلور التي يتم إضافتها لمياه المسابح تعمل على تهيج الجلد خاصة لدى المصابين بالحساسية وجفاف الشعر وإفساد مظهره العام، ليس هذا فحسب بل إنها شديدة الخطورة على الشعر المصبوغ.

وشدّد الدكتور أنور الحمادي على ضرورة الاستحمام قبل السباحة وبعدها، إضافة إلى استخدام المطهرات وتنشيف الجسم والقدمين بشكل جيد بغية الوقاية من الأمراض وبخاصة الجلدية منها إذ إن المسابح تعتبر مصدراً خصباً لانتقال الأمراض الجلدية بما فيها الفطريات التي تسبب كثيراً من الأمراض.

#### احتياطات

ويدوره قال الدكتور بسام محبوب استشاري أمراض الصدر والحساسية في هيئة الصحة إن الرذاذ المتطاير من المسابح ورائحة الكلور النفاثة تؤدي إلى تهيج القصبات الهوائية خاصة للأشخاص المصابين بمرض الربو، وبالتالي ينصح هؤلاء الأشخاص بأخذ الأدوية الموسعة للقصبات الهوائية قبل الدخول إلى المسبح، أو بعد السباحة في حال شعر الشخص بضيق في التنفس. وأشار إلى أن إضافة الكلور إلى مياه المسابح يعمل على تعقيم المياه ولكن يجب أن يكون ضمن النسب المتعارف عليها من قبل المشرفين

### تعريف

يعرف التسمم الغذائي بأنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاء غير سليم صحياً وتظهر أعراض التسمم الغذائي على هيئة غثيان وقيء وإسهال وتقلصات في المعدة والأمعاء وفي بعض حالات التسمم الغذائي تظهر أعراض على هيئة شلل في الجهاز العصبي بجانب الاضطرابات المعوية وتختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدتها والفترة الزمنية اللازمة لظهور الأعراض المرضية حسب مسببات التسمم وكمية الغذاء التي تناولها الإنسان.

الإصابة وظهور الدمامل على الجلد يجب أخذ حمامات بالماء البارد إضافة إلى وضع كمادات الماء البارد على الوجه، أما بخصوص تجنب الإصابة بالعدوى الفطرية بين الفخذين فينصح بارتداء ملابس داخلية قطنية فضفاضة تحتوي على نسبة قطن 100%، إضافة إلى استخدام مساحيق مضادة للفطريات ومضادة للتعرق خلال فصل الصيف.

#### المسابح

وأضاف تعتبر المسابح التي يمضي فيها أطفالنا معظم الوقت من إحدى وسائل نقل مجموعة من الأمراض الجلدية خاصة في المسابح العامة التي يرتادها عدد كبير من الناس لذلك يجب أن توضع شروط لرواد هذه المسابح كما هو معمول به في بعض

جميع أنحاء الجسم بقع بيضاء اللون أو داكنة على الصدر والظهر أو تقرحات وحكة بين الأصابع والتي تسمى «سعفة القدم»، والتي تمثل عدوى فطرية وتنتشر في فصل الصيف وتسبب حكة في القدمين وتحديدًا بين الأصابع وبقعاً متقشرة بيضاء اللون، مؤكداً أن التعرق الشديد الذي يحدث في الصيف وخاصة بين الرياضيين هو الذي يزيد من حدوث هذه العدوى الفطرية، وينصح الأشخاص الذين يصابون بهذه الآفة الجلدية بارتداء الجوارب القطنية التي تحتوي على 100% قطن، إضافة إلى المواظبة على إجراء مغاسل للقدمين ووضع مساحيق مضادة للفطريات وللتعرق.

وقال إن هناك أمراضاً أو مشاكل جلدية تنجم عن استخدام حمامات السباحة تتمثل في الالتهابات الجلدية الفيروسية مثل التآليل، والملبساء المعدية، والعدوى البكتيرية مثل التهاب الأجرية الشعرية، والفطرية مثل النخالية المبرقشة، وهذه شائعة جداً بين الناس الذين يرتادون حمامات السباحة، لذا يجب التأكد من أن حمامات السباحة تحتوي على نسب مقبولة من الكلور، كما يجب تجنب البقاء في أحواض السباحة لساعات طويلة. وذكر الدكتور أنور أن حب الشباب يزداد سوءاً خلال فصل الصيف بسبب زيادة إنتاج العرق في الوجه ويؤدي إلى انسداد القنوات الدهنية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ظهور حب الشباب.

#### الوقاية

وعن طرق الوقاية، أشار الدكتور أنور إلى أهمية اتخاذ التدابير الوقائية في فصل الصيف، فيجب وضع كمية كافية من الكريمات الواقية من الشمس كل 3 ساعات تبعاً لنوع البشرة، وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال فصل الصيف من الساعة الـ 12 إلى الـ 3 ظهراً من خلال لبس قبعة واقية من الشمس إلى جانب استخدام الكريمات الواقية، ولمنع

#### دبي - البيان

حذر أطباء في هيئة الصحة في دبي مع اقتراب بداية الاجازة الصيفية لطلبة المدارس من أمراض الصيف التي دقت ناقوس الخطر نظراً لعدم وعي الكثير من الأهالي بطريقة التعامل مع الإجازة الصيفية لأطفالهم، وبالتالي انتقال العدوى بشكل سريع بسبب طبيعة فصل الصيف.

وبين الأطباء أن هناك مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجهات الصحية في الدولة والأهالي، فالجهات الصحية عليها التوعية المستمرة حول المخاطر الصحية والمخاطر وآلية التعامل مع أمراض الصيف، كما أن على الأهالي الحذر والانتباه لأطفالهم وللأماكن التي يرتادونها وخصوصاً المسابح المغلقة التي باتت بؤراً للأمراض نتيجة عدم الانتباه لمتطلبات السلامة فيها. وبين أطباء الأمراض الجلدية والحساسية والأنف والأذن والحنجرة والأطفال في «صحة دبي» أن استخدام المسابح التي لا تعرض للتهوية بشكل جيد قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الجلدية وأمراض الربو والجهاز التنفسي لدى بعض الأشخاص المصابين بحساسية الصدر «الربو»، مؤكداً أن مادة «الكلور» التي يتم استخدامها لتعقيم مياه المسابح دون مراعاة المعايير المطلوبة تؤدي إلى تهيج القصبات وتزيد من احتمالية الإصابة بأمراض الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي.

#### مسببات

وقال الدكتور أنور الحمادي استشاري ورئيس مركز الأمراض الجلدية إن أكثر الأمراض شيوعاً خلال الصيف هي الدمامل، وحروق الشمس، والالتهابات الفطرية مثل النخالية المبرقشة «عدوى فطرية في الفخذ»، وتسبب الحرارة الشديدة تعرق الجلد وهذا هو السبب الرئيس للأمراض الجلدية خلال فصل الصيف، فتظهر على الجلد حبوب مؤلمة، وحكة شديدة في

100%

نسبة القطن التي يجب أن تكون في الجوارب لتجنب الإصابة بالأمراض الجلدية خلال الصيف

220

مليون طفل يصابون بالإسهال سنوياً نتيجة تناول اللحوم النيئة أو غير المطبوخة

30%

يمثل الأطفال دون سن الـ 5 نحو ثلث الوفيات الناجمة عن الأمراض المنقولة بالأغذية

# مسؤولية مشتركة لحماية الأطفال

## التسمم الغذائي أكثر أمراض الصيف انتشاراً لدى الأطفال

يعد التسمم الغذائي والجفاف من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال خلال فصل الصيف، ويعرف التسمم الغذائي عادة بأنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاء غير سليم صحياً.

### الوقاية من التسمم الغذائي

الإسهال الصيفي

الدوسنتاريا

التيقود والباراتيقيود

الرمم الصيدي

التهاب الجلد

التسمم الغذائي

ميكروبية وغير ميكروبية تنتج عنها حالات تسمم فردي أو جماعي

تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات

تناول غذاء ملوث بالكيمياءات مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة

غثيان وقيء وإسهال وتقلصات في المعدة والأمعاء

في بعض الحالات تظهر أعراض على هيئة شلل في الجهاز العصبي

اضطرابات معوية

تختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدتها من شخص لآخر

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي

أنواع التسمم الغذائي



■ أنور الحمادي



■ محمد فوزي



■ بسام محبوب



### الأمراض الجلدية

عدوى فطرية ويشاع حدوثها في فصل الصيف مثل سعفة القدم، التي تسبب حكة في القدمين بين الأصابع وبقعاً متقشرة بيضاء اللون

تعرق شديد يحدث في الصيف وخاصة في القدمين يزيد من حدوث العدوى الفطرية

الالتهابات الجلدية الفيروسية مثل التآليل، والملليساء المعدية

العدوى البكتيرية مثل التهاب الأجرحة الشعرية، والفطرية مثل الخالصة المبرقشة

حب الشباب يزداد سوءاً خلال فصل الصيف بسبب زيادة إنتاج العرق في الوجه

### الوقاية من التسمم الغذائي

- عدم ترك الأغذية المطهية لمدة طويلة في درجة حرارة الغرفة حتى تمتنع نمو الميكروبات وتكاثرها
- تبريد الغذاء بعد طهيها عند درجة أقل من 7 مئوية وذلك بحفظه في الثلاجة
- إذا كان الطعام سيوكل بعد فترة قصيرة يجب أن يترك ساخناً
- يمكن تبريد اللحوم والدواجن جيداً أثناء عملية التجهيز إلى قطع وأجزاء صغيرة
- غسل اللحوم والدواجن جيداً وأدوات المطبخ
- الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة التبريد
- الطهي الجيد للأغذية من مصادر سليمة منعاً لنشر التلوث
- الحصول على المياه الجيدة
- إبعاد العاملين المصابين بجروح وبنور وإسهال عن العمل
- الكشف الطبي الدوري على العاملين في مجال تناول الأغذية
- التوعية العامة للعاملين في مجال تناول الأغذية وربات البيوت عن كيفية طهي وحفظ الطعام

البكان الصحي

غرافيك: محمد أبو عبيدة

## الحرص والنظافة الشخصية من طرق الوقاية



■ صفاء الخيمري



■ نورة المهيري



■ عبدالله الهاشمي



■ أسماء الشامسي

### ■ دبي - مرفت عبد الحميد

ما إن يدق فصل الصيف الباب حتى نتأهبنا لمشاعر مختلفة بين فرح بهجة الألوان والانطلاق، وبين الخوف من المرض والعدوى المصاحبة لهذا الفصل، تختلف مشاعرنا كما تختلف قوة احتمالنا لتداعيات الصيف، بين حر وقيل يهرع البعض إلى المرطبات والمثلجات لتطفئ وهج الشمس الحارقة، ويتسابق البعض الآخر إلى شرب الماء البارد غير مدرك تبعات ذلك على الجهاز الهضمي، فشرب المياه الباردة يؤثر في المعدة ويبطئ حركتها ويسبب عسر الهضم، وبين أمراض الجهاز الهضمي والتنفسي، وعدوى العيون والتهابات الجلدية، لا نستطيع حصر الأمراض المنتشرة في الصيف، فالأمراض التنفسية وتتمثل أسبابها في انتقال الإنسان بين الجو الحار والبارد، والأمراض

الأنفية بسبب الغبار أو حبوب اللقاح عند النباتات أو فرو الحيوانات، وتستمر حساسية الأنف عادة لفترة أطول من الأنفلونزا العادية، ويمكن أن ترافق مع الحمى، وأن أفضل طريقة للوقاية من هذا المرض تكون من خلال تجنب العطور واستخدام الأجهزة التي ترفع من كمية الرطوبة في جميع أنحاء المنزل وعدم التدخين والابتعاد عن مناطق التخزين أيضاً، ويجب تنظيف المكيف بانتظام، وللعلاج يمكن تناول مضادات الهيستامين. أما الرعاف، ويعني نزيف الأنف عند الأطفال، فإنه يندر حدوثه في الأطفال أقل من سنتين، وتزداد النسبة بعد هذا العمر ثم تقل بعد سن البلوغ. ويكون للعامل الوراثي دور في بعض الحالات.

### مناعة

وتعتبر الأمراض المعدية التي تنتشر في فصل الصيف من أكثر الأمراض التي تصيب الأطفال لأن مناعتهم تكون أقل مما هي عليه لدى الكبار، ومنها الإسهال الصيفي، والدوسنتاريا والتهقود والباراتيقيود، والرمم الصيدي والتهابات الجلدية إضافة إلى التسمم الغذائي الذي يصيب الأطفال لأن الطقس الحار بيئة خصبة لانتشار ونمو البكتيريا الأمر الذي يؤدي إلى فساد الأغذية بسهولة. ومن أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال في فصل الصيف هو التسمم الغذائي والجفاف، حيث تنتشر الكثير من الالتهابات المعوية والمعدية التي تنتشر بنسبة أكبر خلال فصل الصيف مقارنة مع فصل الشتاء. وغالباً ما يكون الأطفال والكبار عرضة للتسمم الغذائي، وبالرغم من أن لدى بعض الكبار مناعة ضده إلا أنه يصيب الفئتين العمريتين بالقدر نفسه الأمر الذي يتطلب شرب الأطفال كميات كبيرة من الماء خلال فصل الصيف لتعويض كمية الماء المفقودة من الجسم بسبب التعرق، حيث إن الجفاف خطير جداً بالنسبة للأطفال ولا تستطيع أجسادهم تحمله.

والصغار إلى قضاء وقت ممتع في المسابح، خاصة مع انتشارها وتواجدها في البيئات، والنوادي والفنادق والمنزهات وبعض البيوت، لذا يجب قبل السماح للأطفال باستخدام حمامات السباحة، التأكد من أنها تحتوي على نسبة مناسبة من الكلور لضمان النظافة وعدم انتقال العدوى إليهم.

### نظافة شخصية

ولفت أسماء الشامسي إلى أنه يجب تخزين الأطعمة بشكل جيد وعدم تناول طعام أو شراب غير مخزن بشكل صحي بحيث أفسدته درجات الحرارة المرتفعة، أو تعرض للذباب الذي يكثر في الجو الحار صيفاً وهو من أهم العوامل الناقلة للبكتيريا وسائر الميكروبات إلى المأكولات والمشروبات فيلوثها، ناصحة بعدم إهمال النظافة الشخصية وغسل الأيدي باستمرار.

ونمو البكتيريا الأمر الذي يؤدي إلى فساد الأغذية بسهولة، وأشارت التربوية نورة المهيري إلى أنها حريصة على ضمان شرب أبنائها كميات كبيرة من الماء خلال فصل الصيف لتعويض كمية الماء المفقودة من الجسم بسبب التعرق، قائلة إن الطيب حذرنا من أن الجفاف خطير جداً بالنسبة للأطفال ولا تستطيع أجسادهم تحمله. كما تحرص كذلك على حث أبنائها على النظافة الشخصية والمحافظة عليها مشيرة إلى أنه يجب على الأطفال غسل أيديهم باستمرار خصوصاً قبل تناول الطعام لتجنب الالتهابات الفيروسية والبكتيرية، كما يجب على الأمهات التأكد من تناول أطفالهن للأطعمة النظيفة تجنباً للإصابة بالتسمم الغذائي، والتأكد من شرب الأطفال للماء بكميات كبيرة تجنباً للجفاف. وقالت صفاء الخيمري: «مع دخول فصل الصيف واشتداد درجة الحرارة يلجأ الكبار

الجلدية وتعود أسبابها إلى الذهاب إلى شاطئ البحر، والتعرض إلى أشعة الشمس التي قد تؤدي غالباً إلى حروق من الدرجة الثانية.

### بيئة خصبة

وحول انتشار الأمراض بين الأطفال في فصل الصيف، يقول عبد الله الهاشمي: «يشكل الصيف مناخاً مناسباً للبكتيريا بسبب الرطوبة والطقس الحار، حيث تنمو وتتكاثر البكتيريا لذلك يعتبر الصيف بيئة خصبة لانتشارها، إضافة إلى ذلك الأماكن التي يرتادها الأطفال في فصل الصيف مثل حمامات السباحة التي تعد بؤرة لانتقال العدوى والتهابات البكتيرية خصوصاً».

وأضاف أن الأطفال كذلك عرضة للتسمم الغذائي الذي يحدث غالباً خلال فصل الصيف لأن الطقس الحار كما ذكرنا بيئة خصبة لانتشار

40

تسبب ضربة الشمس ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل كبير لتصل إلى 40 درجة مئوية

4

أقسام لأمراض الصيف هي الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والعيون والجلدية

45%

معرضون للإصابة بتهيج العيون والمسالك التنفسية نتيجة الكلور الذي يوضع لتعقيم مياه المسابح

## الأطعمة الغنية بالألياف تحد من الإصابة بسرطان الثدي

من خبز القمح، أو حوالي نصف كوب من الفاصوليا المطبوخة والقرنبيط المطبوخ خلال مرحلة البلوغ المبكر، انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 13%. وعن العلاقة بين الألياف الغذائية وسرطان الثدي، قال الباحثون إن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف يساعد على خفض مستويات هرمون الاستروجين في الدم، وهو الهرمون الذي يرتبط بتطور سرطان الثدي لدى السيدات. دبي - البيان الصحي

الكحول، والعوامل الغذائية الأخرى. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي تناولن الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة خلال فترة المراهقة، انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة وصلت إلى 19%. وزادت تلك النسبة إلى 24% قبل انقطاع الطمث. ووجد الباحثون أن من تناولن 10 غرامات إضافية من الأغذية الغنية بالألياف يومياً، على سبيل المثال، تفاحة واحدة وشريحتين

المراهقة وسن البلوغ، ودرس الباحثون حالة 90 ألفاً و 534، من السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 27 إلى 44 عاماً، واستمرت فترة الدراسة 10 سنوات، وتم سؤالهن عن نوعية الأطعمة التي كن يتناولنها خلال فترة المراهقة. ووضع الباحثون بعين الاعتبار عوامل أخرى قد تساهم في إصابة النساء بسرطان الثدي، مثل التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي، ومؤشر كتلة الجسم، وتعاطي

أفادت دراسة أميركية حديثة نشرت نتائجها، في دورية «طب الأطفال»، بأن الفتيات اللاتي يتناولن الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة، خلال فترة المراهقة ومرحلة الشباب، وخاصة الكثير من الفواكه والخضراوات، يصبح أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل. وأوضح الباحثون بكلية الطب جامعة هارفارد الأميركية، أن الأطعمة الغنية بالألياف مفيدة جداً للفتيات، خلال فترة



## الكرّم.. فوائد كثيرة تنعكس على صحة الإنسان

دبي - البيان الصحي

تتميز أغلب الأكلات الشعبية في دولة الإمارات العربية المتحدة باللون الأصفر أو البرتقالي وذلك لاحتوائها على بهار الكركم Turmeric، أحد المكونات الرئيسية لخلطة مسحوق الكاري. ولكن هل جميع ربات البيوت لديهم خلفية مسبقة عن عشبة الكركم، خصائصها، فوائدها، أو أضرارها الجانبية.

الكرّم وخصائصه

الكرّم هو نبات عشبي معمر ينمو بين 5 - 6 أقدام في المناطق الاستوائية في جنوب قارة آسيا والبلاد الهندية وهو من فصيلة الزنجبيلات. المادة الكيميائية الأبرز في جذور الكركم هي

### استخدامات

استخدم الكركم كعلاج بديل في القرون السابقة. أما الآن فقد أثبتت العديد من الأبحاث العلمية الحديثة أن للكرّم فوائد كثيرة تنعكس على صحة الإنسان. وأظهرت العديد من الدراسات التي أجريت أن الكركمين يوفر عوامل حماية ضد العديد من الأمراض العصبية كالزهايمر ويعمل كمضاد للالتهابات كالتهاب المفاصل ومضاد للأكسدة والسرطان ولمكافحة الجلطات وأمراض القلب والأوعية الدموية، وإزالة السموم من الكبد، وأخيراً يعمل على تعديل المزاج والوقاية من الاكتئاب والتوتر، والوقاية من أمراض الكبد وتليف الكبد.

مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة ملونة صابغة، مسؤولة عن لون الكركم المميز فيما بين الأصفر والبرتقالي وهي العامل الأساسي

للفوائد الكركم. يستخدم مسحوق الكركم كنوع من التوابل كما يشاع استخدامه كصبغ للطعام وفي مستحضرات التجميل.

ويعمل على خفض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم. وتشير العديد من الدراسات إلى فوائد الكركم لتعزيز وظائف وصحة بطانة الأوعية الدموية. وفي إحدى الدراسات قدر الباحثون أن مفعول الكركمين يوازي مفعول ممارسة الرياضة في تحسين صحة الدورة الدموية كما أنه موازي لبعض الأدوية الموصوفة لتخفيض الكوليسترول والحماية من السكتات القلبية والدماغية.

يتهاون العديد من الأشخاص من تناول الأعشاب الطبيعية بحجة أنها مفيدة ولا تسبب أي ضرر على المجتمع، ولكن ما يجب ذكره أن الكركم يتفاعل مع العديد من الأدوية؛ كأدوية مميعة الدم، الأدوية المخففة لحمض المعدة، وأدوية السكر.

## الشاي الأخضر يساعد على تقليص الأورام الخبيثة



الدم. تعمل مركبات البوليفينول في الشاي الأخضر على منع تراكم الترسبات الدهنية على الكبد ومحاربة سرطان الكبد وتليف الكبد.

### إنقاص الوزن

إن الكافيين والفلافونويد الموجود في الشاي الأخضر يرفع معدل الأيض ونسبة إذابة الدهون ويحسن أداء هرمون الأنسولين. إن الشاي الأخضر يمكنه زيادة حرق السعرات الحرارية بنسبة تتراوح بين 4 و 10 % حسب النشاط البدني، ما يعادل 80 سعرة حرارية في اليوم وسطياً عند شرب 2 إلى 3 أكواب من الشاي الأخضر يومياً بانتظام.

### المناعة

يحتوي الشاي الأخضر على مادة الثانين التي تساعد على الاسترخاء وتخفف التوتر، وفيتامين سي ومضادات الأكسدة القوية للجهاز المناعي والطاردة للسموم، ومادة الثيوفيلابين التي تريح العضلات الداعمة للشعب الهوائية. الشاي الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء، ويقي من الإمساك، يقتل الميكروبات الضارة بالقم.

### أفضل طريقة

إن أفضل طريقة لإعداده هي طريقة النقع وليس الغلي وتكون بإضافة الماء المغلي إلى الشاي وتركه لمدة 3-5 دقائق ثم فصل الشاي عن الماء وبعدها تناول كوب صحي ومن ميزات هذه الطريقة هي أنها تقلل من افراز مواد مثل الثانين والتي تسبب الأنييميا والإمساك حيث إن الثانين يفرز في الماء بشكل كبير إن تم غلي الشاي.

### تعليمات

ينصح بشرب 3-4 أكواب يومياً للحصول على الفوائد الصحية، ويشرب قبل أو بعد وجبات الطعام بساعة لتجنب نقص الحديد أو الكالسيوم، وللحصول على فوائده للبشرة، ينصح بشرب مغلي الشاي الأخضر، أو وضع أكياس الشاي الرطبة الباردة على الجلد والعينين لمدة 15 دقيقة، أو استخدام المراهم والكريمات والغسولات الغنية به.

### دبي - البيان الصحي

يعتبر الشاي الأخضر من المشروبات الأكثر شعبية في العالم لفوائده العديدة، وقد بدأت شعبيته تتزايد في الوطن العربي في الآونة الأخيرة وغدا الناس يفضلونه على الشاي الأحمر وسائر المشروبات الساخنة الأخرى.

### الوقاية من السرطان

الشاي الأخضر يحتوي على مضادات أكسدة تساعد على تقليص الأورام الخبيثة والوقاية من ضرر أشعة الشمس فوق البنفسجية، كما يساعد على خفض نسبة الكوليسترول ويحسن تدفق الدم مما يساعد في العلاج والوقاية من مرض القلب والسكتة الدماغية والنوبات القلبية. وكذلك فإن الشرب المنتظم للشاي الأخضر يحسن وظيفة الخلايا البانية للقلب ويحمي من ارتفاع ضغط الدم.

### الشاي الأخضر والمخ

للشاي الأخضر دور كبير في الحفاظ على صحة الدماغ. فهو يحمي الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ ويعمل على تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية وزيادة التركيز، وللشاي الأخضر فوائد عظيمة على البشرة، من بينها قدرته على تجديد خلايا الجلد وفتح البشرة والمحافظة على نضارتها. بالإضافة إلى احتوائه على مادة الفلافونويد المضادة للأكسدة والمؤخرة لظهور تجاعيد الجلد.

### التهاب المفاصل والعظام

يساعد الشاي الأخضر على الحد من مخاطر التهاب المفاصل الروماتويدي كما أنه يحمي من تآكل الغضاريف، بالإضافة إلى أنه غني بمادة الفلوريد التي تحافظ على سلامة العظام وتقي من تسوس الأسنان.

### السكري

إن الشاي الأخضر ذو أهمية عالية لمرضى السكري لأنه يعمل على تثبيط نشاط إنزيم الأيميليز، الذي يحول النشويات إلى سكر يمتصه الدم، وبالتالي فهو ينظم سكر

#الروابي #إفطار #صحي

AL RAWABI

الأخضر صحة للجميع

## إفطاركم الصحي في الشهر المبارك.

## رمضان كريم



## أقرص تهدئة حرقة المعدة تسبب الإصابة بمرض كلوي مزمن



قالت دراسة إن من يستخدمون أقرصاً شائعة لعلاج حرقة المعدة المعروفة بأنها مثبطات مضخة البروتون (بي.بي.أي) التي تثبط إنتاج الحمض المعوي هم أكثر عرضة للإصابة بمرض كلوي مزمن مقارنة بمن لا يتناولون هذه العقاقير.

وتعتبر هذه الأعراض الجانبية نادرة ولم تثبت الدراسة أن هذه العقاقير تسبب فشلاً كلوياً.

لكن دراسات سابقة ربطت بين هذه الأقرص وهذا العرض الجانبى تحديداً وهذا الربط مقلق بشكل خاص لأن عشرات الملايين من الناس يتناولون هذه الأقرص التي تباع بأمر الطبيب ومن دون وصفة طبية في بعض الدول بأسماء تجارية منها بريلويزيك وبريفاسيد وزيجيريد.

ويقول الدكتور مورجان جرامز من جامعة جونز هوبكينز في بالتيمور

«هناك أدلة متنامية على أن أقرص بي.بي.أي التي كانت تعتبر دوماً آمنة لها آثار عكسية». وقال «نظراً لأن أقرص بي.بي.أي مستخدمة بشكل كبير فإن أي آثار عكسية حتى لو كانت نادرة يمكن أن تؤثر على عدد كبير من الناس. لذلك أرى أنه من الحكمة التعقل في استخدامهما». وتمنع أقرص بي.بي.أي خلايا المعدة من إفراز الكثير من

المواد الحمضية وهي بذلك تساعد على منع القرحة وتخفف أعراض الارتجاع ومنها حرقة فم المعدة. ورغم أن العلماء لم يتأكدوا بعد من كيفية تأثير العقاقير على الكلى ربطت دراسات سابقة بين هذه الأدوية والتهاب يعرف باسم الالتهاب الكلوي الخلالي. دبي - البيان الصحي

## عقار جديد لعلاج سرطان الكلى

دبي - البيان الصحي

وافقت هيئة الغذاء والدواء الأميركية (FDA) على عقار جديد لعلاج المرضى الذين يعانون من سرطان الخلايا الكلوية (شكل من أشكال سرطان الكلى).

وقال الدكتور ريتشارد بازدر مدير مكتب أمراض الدم والأورام، في مركز المنتجات في هيئة الغذاء والدواء الأميركية، في بيان للهيئة إن «العقار الجديد يسمى Opdivo» ويعد خياراً مهماً لعلاج مرضى سرطان الخلايا الكلوية.

وأشارت الهيئة أن «العلاج الجديد، يستهدف البروتينات الموجودة في الخلايا المناعية في الجسم، وبعض الخلايا السرطانية، ويساعد الجهاز المناعي في الجسم على مكافحة الخلايا السرطانية».

وبعد دراسة أجريت على 821 مريضاً، يعانون من سرطان الخلايا الكلوية المتقدم، أثبتت العلاج سلامته وفعالته، مقارنة بالعلاجات الأخرى.

ووجد الباحثون أن «المرضى الذين عولجوا بالعقار الجديد، انكمشت لديهم الأورام السرطانية بمقدار 21.5% وعاشوا في المتوسط 25 شهراً، بعد بدء تلقي العلاج،

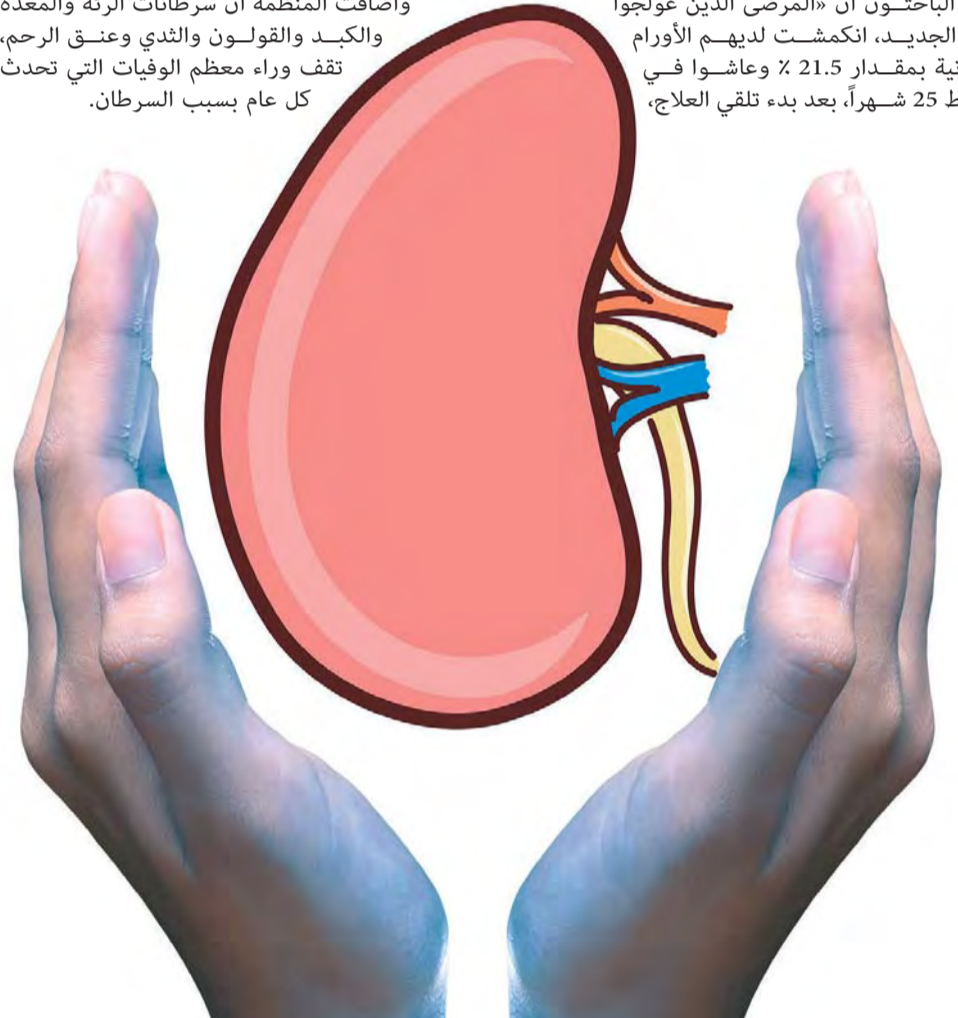
بالمقارنة مع من تناولوا علاجاً آخر لسرطان الكلى، حيث انكمشت لديهم الأورام بنسبة 3.9%، وعاشوا في المتوسط 13 شهراً.

وحول آثار العقار الجانبية الأكثر شيوعاً، قالت الهيئة «إنها تتمثل في السعال والتهاب والطفح الجلدي وضيق التنفس والإسهال والإمساك وقلة الشهية وآلام الظهر والمفاصل».

وسرطان الخلايا الكلوية هو النوع الأكثر شيوعاً لسرطان الكلى بين البالغين، ووفقاً لتقديرات المعهد الوطني للسرطان في أميركا، فإنه يصيب 61560 حالة جديدة في أميركا كل عام، وتقع 14080 حالة وفاة بسبب سرطان الكلى والحوض الكلوي في الولايات المتحدة سنوياً.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مرض السرطان، يعد أحد أكثر مسببات الوفاة حول العالم، فقد تسبب هذا المرض في وفاة 7.6 ملايين نسمة، أي ما يعادل 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.



## سمنة الأطفال المفرطة تُفاقم أمراض الكبد



وراء ذلك، قال فريق البحث إن نقص الأوكسجين يجعل أمراض الكبد أكثر فتكاً، وتليف الكبد يتم بصورة أسرع.

وانقطاع النفس هو حالة مرضية تحدث أثناء النوم، وهي عبارة عن توقف مؤقت للتنفس يستمر لثوان معدودة، وقد يحدث من 5 إلى 30 مرة في الساعة الواحدة، ويؤدي لانسداد مجرى الهواء، فينخفض مستوى الأوكسجين في الدم، ولا تصل كمية كافية من الهواء إلى رتسي النائم، فنبه الدماغ النائم تلقائياً عند حصول ذلك، ويوقظه من النوم كي يتنفس من جديد.

وتختلف الأسباب وراء هذه الظاهرة؛ فقد تنتج عن انسداد كلي في مجرى التنفس لمدة لا تقل عن 10 ثوانٍ، وقد يكون ذلك الانسداد جزئياً، ويسبب الشخير أثناء النوم.

الدهون الثلاثية في خلايا الكبد. ومرض الكبد الدهني هو أحد أكثر أمراض الكبد شيوعاً، وقد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة قد تصل إلى تليف الكبد عند الأطفال، وينتهي بالإصابة بسرطان الكبد أو الفشل الكبدي عند كبار السن.

وحسب فريق البحث، فإن معدلات مرض الكبد الدهني غير الكحولي تتزايد في جميع أنحاء العالم، وتؤثر على نحو 30% من السكان، و9.6% من الأطفال.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون حالة 36 مراهقاً يعانون من السمنة المفرطة، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وأظهرت النتائج أن توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، أدى إلى تطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي عند الأطفال. وعن السبب

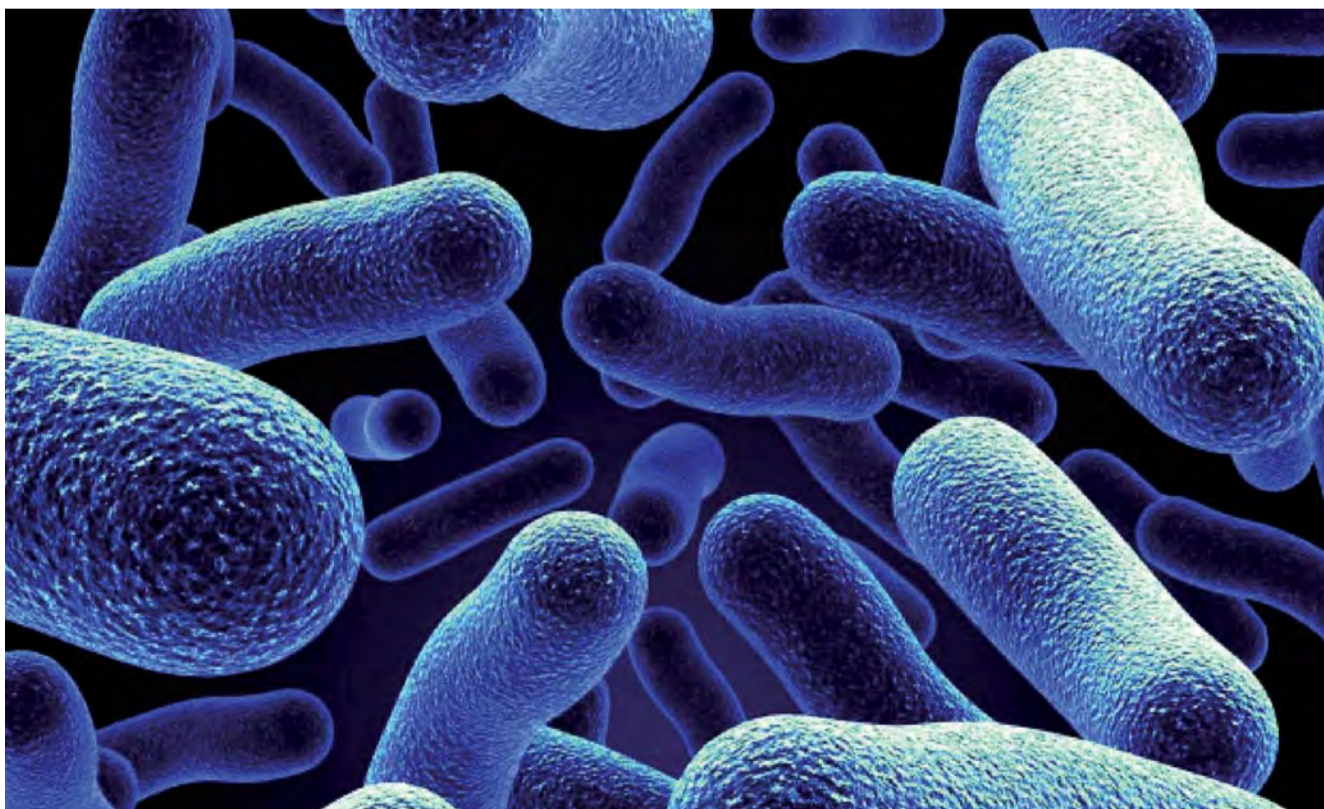
دبي - البيان الصحي

ربطت دراسة أميركية حديثة بين توقف التنفس أثناء النوم، الذي يأتي عادة بسبب السمنة المفرطة، وخطر تطور إصابة الأطفال بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي قد يؤدي إلى تليف الكبد.

وأوضح الباحثون بمستشفى الأطفال التابعة لكلية الطب في جامعة كولورادو الأميركية أن هناك أدلة تؤكد أن توقف التنفس أثناء النوم سببه السمنة المفرطة عند الأطفال، ونشروا نتائج دراستهم في دورية أمراض الكبد.

الباحثون وجدوا أن حوالي 38% من الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة، عرضة لمرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يحدث نتيجة تراكم جزيئات من

## بكتيريا الأمعاء «النافعة» تكافح السرطان



وأولاً صحياً في الحياة. وكانت دراسة بريطانية، حذرت من تناول الوجبات السريعة، لأنها تقتل بكتيريا الأمعاء النافعة، التي تلعب دوراً رئيسياً في حماية الأشخاص من السمنة، والسكري، كما تقلل الإصابة بالتهابات الأمعاء.

وأوضحت أن الوجبات السريعة غنية بالدهون المشبعة والسكر والبروتين والكربوهيدرات التي يمكنها القضاء على أكثر من ثلث عدد البكتيريا النافعة الموجودة في المعدة.

الأدوية والعلاج المناعي. ورأت الدراسة أنه من الممكن زيادة فعالية العلاج المناعي لمرضى السرطان، من خلال تعديل مستوى البكتيريا في الأمعاء.

وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية فيها مزيد من الفواكه والخضراوات، تكون لديهم أنواع أكثر من البكتيريا، وبالتالي فإن مرضى السرطان الذين يتفاعلون إيجابياً مع العلاج، هم أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً

على جهازنا المناعي، ولها أيضاً دور في المناعة الذاتية التي تنتج مباشرة بشكل تلقائي عند الإصابة ببعض الأمراض أو الحساسيات. ويعد العلاج المناعي والكيماوي لمرض السرطان من أهم ما تم التوصل إليه في هذا المجال، إذ يعمل على تذليل العقبات أمام جهاز المناعة، ليتمكن من مهاجمة خلايا الورم السرطاني.

وعثر الباحثون على نوع من البكتيريا يسمى «رومينوكوكيس» يوجد بكثرة لدى مرضى السرطان الذين تفاعلوا بشكل إيجابي مع

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية أجراها باحثون بجامعة تكساس الأميركية، ونشروا نتائجها، في دورية «أبحاث السرطان» حديثة، بأن البكتيريا النافعة الموجودة في الجهاز الهضمي، يمكن أن تزيد من فعالية العقارات التي تعالج مرض السرطان.

ووفقاً للدراسة، توجد في جسم الإنسان مليارات من الأجسام الحية، وتشير الأبحاث إلى أن هذه الأنواع من البكتيريا تؤثر

## العلاج بالضوء يخفف أعراض الاكتئاب



دبي - البيان الصحي

وقال: إن العلاج بالضوء ومضادات الاكتئاب معاً مفيد، لكن بعض المرضى قد يحذون أولاً محاولة العلاج من دون عقاقير وقد يختارون العلاج بالضوء. وتضمنت الدراسة 122 مريضاً في أربع مجموعات لمدة ثمانية أسابيع وشملت الدراسة إعطاء مجموعة عقاقير فقط والثانية الضوء فقط والثالثة الجمع بين الضوء والعقاقير والرابعة مجموعة مقارنة. وتضمنت الدراسة أيضاً استبياناً معيارياً لتقييم مدى شدة الاكتئاب من خلال توجيه أسئلة للمرضى، منها مدى الشعور بالحزن والتوتر الداخلي والأرق وفقدان الشهية وصعوبة التركيز والوهن والشاؤم أو التفكير في الانتحار.

وبعد ثمانية أسابيع سجلت المجموعة التي عولجت بالعقاقير والضوء معاً أعلى درجات من حيث تراجع أعراض الاكتئاب، وجاءت في المركز الثاني المجموعة التي عولجت بالضوء وحده ثم المجموعة التي عولجت بالعقاقير فقط في المركز الثالث.

وقال الباحثون: إنه في حين أن سبب نجاح العلاج بالضوء غير معروف، فربما كان مبعث ذلك أنه أعاد ضبط الساعة البيولوجية في المخ أو الإيقاع اليومي.

قالت نتائج دراسة كندية محدودة إن العلاج بالضوء - الذي يستخدم منذ وقت طويل لتحسين الحالة المزاجية لمن يشعرون بالكآبة عندما يكون النهار قصيراً تعيب عنه الشمس - يمكن أن يعالج أيضاً حالات الاكتئاب غير الموسمية. وقال الباحثون في دورية (غامما) للطب النفسي: إن الاكتئاب من أكثر أمراض اضطرابات الصحة النفسية عالمياً شيوعاً وأنه السبب الرئيسي لبعض أنواع الإعاقة وتردي جودة الحياة.

وفي حين أن الكثيرين من مرضى الاكتئاب يمكن علاجهم بالعقاقير أو بأساليب الطب النفسي فإن مثل هذه الخيارات لا تصلح للجميع، لأن بعض المرضى لا يلتزمون بالعلاج بسبب الآثار الجانبية أو عوامل أخرى تتعلق بإمكانية الحصول على العقاقير أو تحمل أعبائها المادية.

وقال ريمون لام من جامعة كولومبيا البريطانية: «هذه الدراسة هي الأولى التي تبين أن العلاج بالضوء وحده فعال، والأولى التي تتضمن مقارنة بين العلاج بالضوء والعقاقير معاً وبين الضوء وحده».

3

أنواع رئيسية من الكربوهيدرات موجودة في السكر والنشا والألياف

45%

إلى 65% النسبة الموصى بها لكمية الكربوهيدرات من مجموع السعرات الحرارية اليومية

18

غراماً من الكربوهيدرات الجيدة يحتويها كوب واحد من العدس وبه المزيد من الألياف مقارنة بالفاصوليا

## الكربوهيدرات..

# في قفص الاتهام.. ولكن فوائدها عديدة

توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة والمشروبات

الحبوب الكاملة والألياف الغذائية تساعد على تقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب

غالباً ما ينظر للكربوهيدرات نظرة سيئة، بالأخص عندما يتعلق الأمر بزيادة الوزن. ولكن الكربوهيدرات ليست سيئة بمجملها. وبسبب فوائدها الصحية العديدة، فيجب أن يكون للكربوهيدرات مكان في نظامك الغذائي، في الواقع، يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات لتعمل وظائفه بشكل جيد. ولكن قد تكون بعض الكربوهيدرات مفيدة لك عن غيرها. وهنا لا بد من فهم المزيد عن الكربوهيدرات وكيفية اختيار الكربوهيدرات الصحية.

### فهم الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي أحد أنواع العناصر الغذائية الكبرى الموجودة في العديد من الأطعمة والمشروبات، وتوجد معظم الكربوهيدرات بشكل طبيعي في الأطعمة ذات الأصل النباتي، مثل الحبوب، ويضيف مصنعو المواد الغذائية أيضاً الكربوهيدرات إلى الأطعمة المصنعة في صورة نشأ أو سكر مضاف.

تتضمن المصادر الطبيعية المتوفرة بها الكربوهيدرات ما يلي:

- الفاكهة
- الخضراوات
- الحليب
- المكسرات
- الحبوب
- البذور
- البقوليات

### أنواع الكربوهيدرات

هناك 3 أنواع رئيسية من الكربوهيدرات:

- السكر: هو أبسط أنواع الكربوهيدرات، ويتوفر السكر بصورة طبيعية في بعض الأطعمة، مثل الفواكه والخضراوات والحليب ومنتجاته، وتتضمن أنواع السكر: سكر الفاكهة «الفركتوز»، وسكر المائدة «السكروز»، وسكر الحليب «اللاكتوز».
- النشا: هي صورة معقدة للكربوهيدرات، حيث إنها مصنوعة من عدة وحدات سكر ممزوجة ببعضها. ويوجد النشا بشكل طبيعي في الخضراوات والحبوب والفاصوليا الجافة المطهية والبازلاء.
- الألياف: تعتبر أيضاً من الكربوهيدرات المعقدة، وتوجد الألياف بشكل طبيعي في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والفاصوليا الجافة المطهية والبازلاء.

### الكربوهيدرات الصافية

غالباً ما تظهر مصطلحات مثل «كربوهيدرات منخفضة» أو «كربوهيدرات صافية» على ملصقات المنتجات، ولكن لم تنظم إدارة الغذاء والدواء الأميركية هذه المصطلحات، لذا لا يوجد معنى قياسي لها. عادةً يُستخدم مصطلح كربوهيدرات صافية للدلالة على كمية الكربوهيدرات في المنتج باستثناء الألياف.

## كربوهيدرات صحية في نظام غذائي متوازن

تعتبر الكربوهيدرات جزءاً ضرورياً لأي نظام غذائي صحي، كما إنها توفر العديد من المواد الغذائية المهمة. لكن الكربوهيدرات متفاوتة في مقدار نفعها، وفيما يلي كيفية تناول كربوهيدرات صحية في نظام غذائي متوازن:

- ركز على الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف، واختر الفاكهة والخضراوات الكاملة والطازجة والمجمدة والمعلبة بدون سكر مضاف. فهي خيارات أفضل من عصائر الفاكهة والفاكهة المجففة، والتي تعتبر مصادر مركزة من السكر الطبيعي وبالتالي تحتوي على المزيد من السعرات الحرارية. وأيضاً، تضيف الفاكهة والخضراوات الكاملة الألياف والماء والامتلاء، مما يساعد على الشعور بشبع أكثر باستخدام سعرات حرارية أقل.
- اختر الحبوب الكاملة، حيث تعتبر الحبوب الكاملة أفضل مصدر للألياف والعناصر الغذائية المهمة الأخرى، مثل السيلينيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، أكثر من الحبوب المكررة، حيث تخضع الحبوب المكررة لعملية يتم التخلص خلالها من أجزاء من الحبوب بالإضافة إلى بعض المواد الغذائية والألياف.
- التزم بتناول منتجات الألبان قليلة الدسم، حيث يعتبر الحليب والجبن والزبادي ومنتجات الألبان الأخرى مصادر جيدة للكالسيوم والبروتين، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى. ومع ذلك، اختر المنتجات قليلة الدسم

منها، للحد من السعرات الحرارية والدهون المشبعة. وانتبه لمنتجات الألبان التي بها سكر مضاف.

- تناول المزيد من الفاصوليا والبقوليات، حيث إن البقوليات والتي تشمل الفاصوليا والبازلاء والعدس من ضمن أكثر الأطعمة تغذية وتنوعاً. وتعتبر البقوليات عادة قليلة الدسم؛ ولا تحتوي على الكوليسترول، وغنية بالفولات والبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم. كما إنها تحتوي على الدهون المفيدة والألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. ولأنها مصدر جيد للبروتينات، يمكن أن تكون البقوليات بديلاً صحياً للحوم والتي تحتوي على دهون مشبعة وكوليسترول أكثر.
- الحد من السكر المضاف، على الأرجح لا تعتبر الكميات القليلة من السكر المضاف ضارة. ولكن لا توجد فائدة صحية من استهلاك أية كميات من السكر المضاف، في الواقع، قد يؤدي الإفراط في السكر المضاف، كما هو الحال مع السكر الطبيعي في بعض الحالات، إلى مشكلات صحية مثل تسوس الأسنان، وسوء التغذية وزيادة الوزن. لذلك، اختر الكربوهيدرات التي تستهلكها بحكمة. يجب الحد من الأطعمة المضاف لها سكر والحبوب المكررة، مثل المشروبات السكرية والحلويات، حيث إنها غنية بالسعرات الحرارية وبها القليل من المواد الغذائية. بدلاً من ذلك، تناول المزيد من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

ربما تكون قد سمعت أيضاً عن المؤشر الجلايسيمي، حيث يقوم المؤشر الجلايسيمي بتصنيف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات حسب إمكانية رفع تلك الأطعمة لمستوى سكر الدم.

وتوصي الأنظمة الغذائية لتقليل الوزن وفقاً للمؤشر الجلايسيمي بالحد من الأطعمة الأعلى في المؤشر الجلايسيمي، وتتضمن الأطعمة ذات أعلى تصنيف نسبي في المؤشر الجلايسيمي البطاطس والذرة، والخيارات الصحية الأقل مثل أطعمة الوجبات الخفيفة والحلويات التي تحتوي على دقيق مكرر. وهناك العديد من الأطعمة الصحية في أسفل المؤشر الجلايسيمي، مثل الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

### ما كم الكربوهيدرات التي تحتاجها؟

توصي المبادئ التوجيهية للنظم الغذائية للأميركيين بأن تشكل الكربوهيدرات نسبة تتراوح بين 45 إلى 65% من مجموع السعرات الحرارية اليومية. لذا، إذا حصلت على 2000 سعر حراري في اليوم، فينبغي أن يكون بين 900 إلى 1300 سعر حراري من الكربوهيدرات. وهذا يعني حصولك على ما بين 225 إلى 325 جراماً من الكربوهيدرات في اليوم.

يمكنك إيجاد محتوى الكربوهيدرات من الطعام المعبأ على ملصق الحقائق الغذائية، حيث يوضح ملصق الحقائق الغذائية إجمالي الكربوهيدرات، وهي تتضمن النشا والألياف والكحوليات السكرية والسكر الموجود طبيعياً والمضاف. ربما أيضاً تُدرج هذه الملصقات إجمالي الألياف والألياف الذائبة والسكر بشكل منفصل، وربما أيضاً يمكنك إيجاد حاسبات للمواد الغذائية عبر الإنترنت أو إيجاد معلومات على موقع الويب الخاص بالصنعة.

### الكربوهيدرات وصحتك

برغم النظرة السيئة للكربوهيدرات، إلا أنها مهمة لصحتك لعدد أسباب، حيث يستخدم الجسم الكربوهيدرات كمصدر رئيسي للطاقة. ويتم تكسير السكريات والنشويات إلى سكريات بسيطة أثناء عملية الهضم، ثم يتم امتصاصها في مجرى الدم فيما يعرف باسم سكر الدم «جلوكوز الدم». ومن هنا، يدخل الجلوكوز إلى خلايا الجسم بمساعدة الأنسولين، ويستخدم الجسم بعض الجلوكوز للحصول على الطاقة التي تقويك للقيام بجميع الأنشطة، سواء ممارسة رياضة العدو أو حتى التنفس ذاته. ويتم تخزين الجلوكوز الزائد في الكبد والعضلات وغيرها من الخلايا لاستخدامه لاحقاً أو يتم تحويله إلى دهون. تقترح بعض الأدلة أن الحبوب الكاملة والألياف الغذائية من الأطعمة الكاملة تساعد على تقليل خطورة إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأيضاً قد تنقي الألياف السمنة وءاء السكري من النوع الثاني. وأيضاً الألياف ضرورية لبلوغ أفضل صحة للهضم.

### أدلة

أوضحت الأدلة أن تناول كميات وفيرة من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة قد يساعدك على التحكم في وزنك، حيث تساعد كتلتها ومحتواها من الألياف على التحكم بالوزن أكثر من خلال الشعور بالشبع من سعرات حرارية أقل. وعلى عكس الشائع عن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كربوهيدرات منخفضة، هناك دراسات قليلة جداً توضح أن الأنظمة الغذائية الغنية بالكربوهيدرات الصحية تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»



## خلال الملتقى الرمضاني السنوي

# «صحة دبي» تحنفي بموظفيها وتكرم المؤسسات الإعلامية



### دبي - البيان

الذي نظمته الهيئة، مؤخراً بحضور معالي القطامي وقيادات هيئة صحة دبي، ومسؤوليها وموظفي الإدارة العامة، حيث جرى تكريم المؤسسات الإعلامية ومندوبي وسائل الإعلام الداعمة لأعمال التطوير، التي يشهدها القطاع الصحي في دبي.

ووسائل الإعلام، موضحاً أن «صحة دبي» تقدر قيمة مثل هذه الشراكات، سواء التي تعمل معها في مسار وأعمال تطوير الخدمات الصحية وتنويعها، أو التي تعزز من جهود الهيئة إعلامياً بالحوار البناء والرأي الإيجابي. جاء ذلك خلال الملتقى الرمضاني السنوي

الهدف الاستراتيجي الرامي إلى الوصول لمجتمع أكثر صحة وسعادة، كما أكد معاليه أهمية توثيق علاقة الهيئة بشركائها الاستراتيجيين وفتح قنوات التواصل والتعاون مع جميع الهيئات والمؤسسات الداعمة وذات العلاقة، ولا سيما القطاع الصحي الخاص،

المواقع والتخصصات. وقال معاليه، إن هيئة الصحة بدبي تحرص على بيئة حاضنة للإبداع، ومحفزة لجميع العاملين على إنتاج الأفكار المبتكرة، وتوجيه الخبرات والطاقات بشكل إيجابي، يقوم على التعاون والتكامل بين الأدوار والاختصاصات، وصولاً إلى

أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، أهمية العمل بروح الفريق التي يتسم بها الأداء داخل الهيئة في مختلف



## التدخين السلبي يضر المراهقات أكثر من المراهقين

ذكرت دراسة أسترالية أن التدخين السلبي يضر بصحة المراهقات أكثر من المراهقين، وذكرت الدراسة أن باحثين أستراليين وجدوا أنه لدى تعريض المراهقات للتدخين السلبي في المنزل، تنخفض لديهن معدلات البروتينات الدهنية المرتفعة الكثافة «الكوليسترول الجيد» التي تساهم في تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقام الباحثون من جامعة أستراليا الغربية بدراسة على 1000 مراهق ولدوا بين عامي 1989 و1992، حيث جمعوا معلومات حول تعرض المشاركين بالدراسة للتدخين في منازلهم بين الأسبوع الـ 18 من الحمل بهم، وبين الـ 17 من عمرهم، فلاحظوا أن 47% منهم كانوا معرضين للتدخين السلبي.

دبي - البيان الصحي

## كلمة العدد



د. سلوى السويدي

### هي.. راحة البال وكفى

في حديثها المطول - دائماً - عن رعاية كبار السن، تدعو منظمة الصحة العالمية المجتمعات والحكومات إلى ضرورة كسر الصور النمطية الخاصة بالمسنين واستحداث نماذج جديدة تشجع على مشاركة المسنين في الأنشطة والفعاليات، وتساعد في دمجهم وتعزيز أواصرهم بالحياة والناس والمجتمع المحيط بهم.

وتقول المنظمة كذلك إنه بإمكان معظم الناس اليوم - ولأول مرة في التاريخ - أن يتوقعوا لأعمارهم أن تمتد حتى الستينات وما بعدها، إذ لا يمثل طول العمر فرصة مهمة بالنسبة إلى كبار السن وأسرههم فحسب، بل أيضاً إلى المجتمعات ككل. ويتيح العمر لسنوات أطول فرصاً لمتابعة أنشطة جديدة من أجل مواصلة التعلم أو الالتفات إلى ناحية مثيرة أهملت لفترة طويلة، والعمل في الوقت نفسه على تقديم إسهامات قيمة للأسرة والمجتمع. والمفهوم من هذا المنطق الذي نتحدث به منظمة الصحة العالمية، هو أن للمسن دوره وأهميته في المجتمع، وأنه يظل قادراً على العطاء وعلى المشاركة والاندماج، ومواصلة الحياة والتعلم والإنجاز وتحقيق الأهداف الجديدة والمتجددة، وهناك العديد من النماذج لكبار السن الذين التحقوا بقطار التعليم في أواخر العمر، ومن أسسوا لمشروعات عالمية ناجحة، لكن يبقى الأهم من ذلك وهو نظرة المجتمع للمسن، ومدى تقديره لهذه المرحلة بالغة الأهمية. إن النموذج أو النماذج الحديثة لرعاية المسنين وتقديرهم والعناية بشؤونهم، التي نتحدث عنها منظمة الصحة العالمية، وتدعو إلى توفيرها في العالم، لإزاحة الصورة النمطية عن المسنين، هي النماذج ذاتها التي تحتضنها دولتنا، وهي النماذج نفسها التي أسست لها قيادتنا الرشيدة، ووجهت وتوجه دائماً بتوفير كل سبل الحياة الكريمة فيها، ولعل النموذج المائل بيننا هو مركز ملتقى الأسرة في دبي، الذي يعكس مكانة كبار السن والأولوية التي يحظى بها كل مسن، ليس من العاملين في المركز فقط، بل من الشخصيات المجتمعية وكبار المسؤولين وطلبة الجامعات والمدارس، ومختلف أفراد المجتمع، ممن يجدون في زيارتهم للمسنين راحة البال والهدوء والسكينة. في زيارة المسنين بهجة وفي التواصل معهم سعادة لا يمكن وصفها.. لا يمكن التعبير عنها.. هي الفطرة والتلقائية والعفوية التي تملأ المكان وترسم لمناظر جميلة لوجوه بريئة تنتمي لمرحلتها متقدمة من العمر. هذا ما يمكن أن تجده في مركز ملتقى الأسرة طوال العام.. هذا ما يمكن أن تعيشه الآن إذا أردت الانضمام إلينا مساء كل يوم لمشاركة كبار السن أنشطتهم وفعاليتهم في ليالي شهر رمضان الكريم.

مدير مركز ملتقى الأسرة هيئة الصحة بدبي

## 420 ألف وفاة سنوياً بسبب تلوث الغذاء

يتعرض الغذاء خلال مراحل إنتاجه المتعددة إلى التلوث بصوره المختلفة سواءً البيولوجية منها أو الكيميائية، ما يجعله وسيلة سريعة لنشر الأمراض المنقولة بالغذاء، حيث يتسبب تلوث الغذاء بـ 420 ألف حالة وفاة سنوياً حول العالم بسبب الالتهابات الناتجة عن التلوث.



## التوتر المزمن يفاقم الإصابة بالاكتئاب والخرف

أو عند الذهاب إلى مقابلة عمل، على سبيل المثال، لكن عندما تلازم هذه الحالة صاحبها وتتداخل مع حياته اليومية، فإنها تتحول إلى حالة مرضية. وأضافوا أن الحالة المرضية المتعلقة بالقلق والتوتر المزمن، تسبب مشكلات في الجهاز المناعي للجسم، بالإضافة إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي وأنظمة القلب والأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن القلق والتوتر المزمن، يمكن أن يؤديان إلى إصابة بعض مناطق الدماغ بالضمور، ما يؤثر على الذاكرة، ويفاقم الإصابة بالاكتئاب والخرف.

وقالت الدكتورة «ليندا ماه» قائد فريق البحث: «نتائج دراستنا كشفت إن الحالة المرضية للقلق والتوتر، مرتبطة بزيادة خطر الإصابة باضطرابات عصبية ونفسية مثل الاكتئاب والخرف».

### دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة كندية، أن تحول التوتر والقلق، إلى حالة مرضية مزمنة يؤدي إلى تفاقم الإصابة بالأمراض العقلية وأبرزها الاكتئاب والخرف، بالإضافة إلى التأثير على أنظمة القلب والأوعية الدموية. وأوضح الباحثون في معهد أبحاث «روتمان للعلوم الصحية» في كندا، أن هناك مناطق في الدماغ، تتأثر بمشاعر القلق والتوتر والخوف، ما يقود للإصابة بالأمراض العقلية. ودراسات أجريت من قبل، حول تأثير زيادة مشاعر الخوف والقلق على أدمغة البشر الأصحاء، بالإضافة إلى الحيوانات.

وقال الباحثون إن الخوف والتوتر شيء طبيعي، يحدث في بعض الأحيان، قبل اتخاذ قرار مصيري



## إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يبعث على الكآبة

وأشارت إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بدأ يتحول إلى الإدمان، وهذا الأمر قد يكون أخطر من الإدمان على التدخين، والمدمن بشكل عام يفرط في ممارسة نشاط ما، ويتحول عنده إلى عادة ضارة، قد تؤدي إلى ابتعاده عن مجالات مهمة في حياته، كالتعليم والعمل والنشاط الاجتماعي.

**مشاكل**

وأضافت أن البحوث تشير إلى أن ابتعاد الأفراد عن الإنترنت ووسائل الإعلام، أو نفاذ شحن بطاريات هواتفهم، يعرضهم لمشكلات نفسية وبيولوجية مشابهة لأعراض الحرمان من أنواع الإدمان الأخرى، كالقلق الشديد والاكتئاب وزيادة ضربات القلب وانخفاض القدرة على التفكير.

### دبي - البيان الصحي

كشفت دراسة أميركية أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، قد يتسبب بارتباك واضطرابات في شخصية المستخدمين، وبالكآبة وعدم الالتزام بالمسؤوليات المترتبة عليهم، وانخفاض في أدائهم اليومي.

**تجارب**

وأضافت أن الشخص المفرط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتعد عن التجارب الدائمة والعميقة التي تتطلب الجهد والصبر في الحياة العملية، ويحاول تحقيق الإشباع والرضا الفوري، وبذلك ينسى الإشباع الدائم، وتتغلب عليه المشاعر السطحية والفورية، بدلاً من السعادة والفرحة طويلة الأمد.

## قصة قبل النوم تعزز ذاكرة الطفل وتزيد مهاراته المعرفية

نشاط المخ عبر تطوير مهارات القراءة والكتابة عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة. وفي هذه الدراسة، تم فحص 22 فتاة من سن 4 سنوات، باستخدام الرنين المغناطيسي أمهاتهن.

وأظهرت عمليات المسح أن الأطفال الذين يبدون اهتماماً كبيراً في السرد قد زاد لديهم نشاط الجانب الأيمن من المخ، وهي منطقة في المخ يعتقد أنها تدعم اكتساب المهارات المعرفية.

تفعيل مخ الأطفال الذين يبلغون من العمر 4 سنوات، عندما يكونون منخرطين جداً خلال الاستماع لقصة ما، وهذه النتيجة تسلط الضوء على قيمة الحوار من خلال القراءة، أي حين يتم تشجيع الطفل على المشاركة أثناء وقت القصة.

وتعليقاً على هذه النتائج، قال الدكتور جون هوتون، الذي قاد الدراسة، إنه من واجبات الآباء والأمهات أن يشاركوا أكثر عند القراءة مع أطفالهم، وطرح الأسئلة، ويجب أن يطلبوا من الطفل قلب الصفحات، ويجب التفاعل بين الأهل والأطفال أثناء قراءة القصة.

ومن خلال هذه الممارسة، يمكن أن يحفز

### دبي - البيان الصحي

أظهرت دراسة نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن قراءة القصص مع الأطفال يمنحهم الدعم ويحسن قدراتهم المعرفية. ويأمل الباحثون أن تعزز نتائجهم هذه قيمة القراءة التفاعلية التي يتم من خلالها تشجيع الأطفال على المشاركة فيها بنشاط.

وبحث علماء من مركز سينسيناتي الطبي للأطفال في آثار القراءة على أمخاخ الأطفال، في أعمار ما قبل المدرسة. وباستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، اكتشف الباحثون نشاطاً أكبر في

