

العبادة الذكية
تناقش الصيام
الصحي في رمضان

04

الزعفران أغلى توابل
العالمالعلاج بالأعشاب لا يشفي
من الأمراض المزمنة

«08»

«06»



www.albayan.ae

ابتكار دواء مميح للدم
من سم إحدى الأفاعي

أفاد باحثون تايوانيون بأنهم تمكنوا من استخلاص دواء مميح للدم من سم إحدى الأفاعي التي يُطلق عليها «أفعى حفرة واغلة»، وأظهر الدواء الجديد فعالية عند الفئران، بما قد يشكل بديلاً آمناً عن مضادات التميع الحالية المستخدمة عند البشر. ولعل فكرة استخلاص مميح الدم من سم الأفاعي ليست جديدة، فمن المعروف مسبقاً بأن آلية عمل سم الأفعى تكون غالباً عن طريق تعطيل آليات التخثر في الدم. وقام فريق البحث بقيادة تور- فو هوانغ، اختصاصي الصناعات الدوائية بالجامعة الوطنية التايوانية، بالتركيز على سم أفعى حفرة واغلة، وهي أفعى تنتشر في مناطق شرق آسيا، وتُدعى أيضاً بأفعى المعابد. وكان من نتائج استخدام هذا الدواء عند الفئران منع الصفائح الدموية من التخثر، وتباطؤ زمن تشكل الخثرة الدموية، وذلك بالمقارنة مع الفئران غير المعالجة. إلا أن الفئران المعالجة بالدواء لم تواجه خطر النزف مقارنةً مع الفئران غير المعالجة. دبي - البيان الصحي

دواء جديد للوقاية
من الشقيقة

يخضع دواء جديد للوقاية من صداع الشقيقة للمراحل الأخيرة من التجارب العلمية بهدف إقرار استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية. ويقول المُعد الرئيسي لتجربة اختبار الدواء الدكتور بيتر جودسي، أستاذ العلوم العصبية بجامعة كاليفورنيا الأمريكية: «تأتي أهمية هذا الدواء من كونه أول دواء نوعي للوقاية من صداع الشقيقة على الإطلاق». ويتوفر الدواء الجديد الذي يحمل اسم إيرينوماب بشكل حقن، ويعمل من خلال تثبيط أحد البروتينات المرتبطة بصداع الشقيقة. وصداع الشقيقة هو ألم الرأس الذي يحدث بمعدل 15 مرة أو أكثر في الشهر، أما الشقيقة النُوبية فتكون أقل تواتراً. دبي - البيان الصحي

«صحة دبي» تفتح باب التسجيل
في برنامج التدريب الصيفي

أعلنت هيئة الصحة في دبي فتح باب التسجيل للالتحاق ببرنامج التدريب الصيفي لطلبة المرحلتين الثانوية والجامعية خلال الفترة من الـ 15 وحتى الـ 29 من يونيو الجاري.

أهداف البرنامج

- إتاحة الفرصة لاكتساب الخبرات العملية في مختلف المجالات
- تعريف الطالب على بيئة العمل الواقعية
- شغل وقت الفراغ لدى الطلبة
- ترسيخ الشعور بالمسؤولية والتقدير بالمواعيد واحترام النظام

شروط الالتحاق بالبرنامج

- أن يكون الطالب ثالث اعدادي ناجح ومُنقل إلى الأول الثانوي وحتى نهاية المرحلة الجامعية
- أن يكون الطالب مستمراً بالدراسة
- أن يكون قد تخطى المرحلة الدراسية الحالية إلى المرحلة التي تليها بنجاح
- إكمال كافة متطلبات التسجيل

فترة التدريب

4 أسابيع وبمعدل 5 أيام أسبوعياً

الفئة المستهدفة

المرحلتين الثانوية والجامعية

صيفنا غير في عام الخير

طالباً وطالبة يستهدفهم البرنامج

180

للاستفسار والتسجيل في البرنامج من خلال البريد الإلكتروني
SummerTraining@dha.gov.ae

إعداد: حسني البلاونة - غرافيك: أسيل الخليفي

«دبي للعلاج الطبيعي» يحصل على الاعتماد الدولي

العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وخاصة الخدمة الروبوتية المتطورة التي بدأت هيئة الصحة في دبي باستخدامها لتأهيل المرضى ومساعدتهم على الوقوف والمشي وتحسين وظائف الأعضاء الحيوية، وهي تقنية تستخدم للمرة الأولى على مستوى الشرق الأوسط، وقد عززت هذه التقنية من فرص الشفاء العاجل للمرضى من ذوي الاضطرابات العصبية ممن يعانون من الشلل أو ضعف في العضلات. وبهذه المناسبة أكد معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي أن مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل يمثل إضافة على الساحة الطبية التخصصية، وأن حصوله اليوم على شهادة الاعتماد الدولي من اللجنة الأميركية لاعتماد مرافق التأهيل وهي المؤسسة الحاصمة في معاييرها والصارمة في شروطها، يعد إنجازاً مهماً، يضاف إلى سلسلة الاعتمادات الدولية التي حصلت عليها مستشفيات ومراكز الهيئة سواء مراكز الرعاية الصحية الأولية أو المراكز الطبية المتخصصة.

وأوضح معالي القطامي أن حرص الهيئة على توفير خدمات صحية تتناسب في جودتها مع رفاهية العيش في دبي، واحتياجات أفراد المجتمع، هو ما أسس لحصول منشأتها على العديد من الاعتمادات الدولية، مؤكداً أن الهيئة تستهدف في المقام الأول الاستحواذ على رضا المتعاملين وتحقيق سعادتهم، وتلبية حاجتهم لهيئة استشفاء رفيعة المستوى، وأساليب حديثة للعلاج وتجهيزات وتقنيات متطورة، تقوم عليها نخبة من الكوادر الطبية والطبية المساعدة.



دبي - البيان الصحي

حصل مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل لقطاع خدمات المستشفيات في الهيئة على شهادة الاعتماد الدولي من اللجنة الأميركية لاعتماد مرافق التأهيل ولمدة 3 سنوات. وجاء الاعتماد بعد البصمة الواضحة التي وضعها مركز دبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، في هذا المجال التخصصي الحيوي على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، وبعد نجاح المركز في الاستعانة بأفضل التقنيات والتجهيزات، إلى جانب استقطابه لمجموعة من الكفاءات الطبية والمتخصصة التي زادت بدورها حجم الإقبال على الخدمات التي يوفرها المركز، والثقة الكبيرة التي نالها من المتعاملين معه والمتقدمين عليه والمستفيدين من خدماته البالغ عددهم أكثر من 4 آلاف مريض شهرياً. وكان فريق التقييم المكلف من قبل اللجنة الأميركية لاعتماد مرافق التأهيل، أشاد ببيئة الاستشفاء التي تتميز بها المركز، كما أثنى على تجهيزاته وطرق وأساليب العلاج المتقدمة، وكذلك قدرات المركز في استعادة وتحسين أقصى قدر من الإمكانيات الوظيفية لمن يعاني من ضعف مؤقت أو دائم، وإعادة تأهيل المرضى بالمستوى الذي يمكنهم من الاندماج في المجتمع والأنشطة المختلفة، وتوفير خدمات طبية متنوعة وعالية المستوى، فضلاً عن بناء العلاقات والشراكات مع الجهات المتخصصة والأطراف المعنية بما يخدم المتعاملين مع المركز. كما تعرف الفريق على نوعية الخدمات ودرجة جودتها، التي يوفرها مركز دبي

برنامج أطباء الإقامة في الأشعة يرفد القطاع الطبي بكوادر مميزة



المشاركين في مؤتمر الأشعة | من المصدر

لتعزيز وتخريج الكوادر الطبية والطبية المساندة في مختلف القطاعات أنشأت هيئة الصحة في دبي برنامجاً لأطباء الإقامة في الأشعة، استطاع خلال فترة وجيزة تخريج دفعة من الأطباء المتميزين في مجال الأشعة ممن سيكون لهم دور فاعل في الأشعة، حيث حصل الدكتور أحمد سعدات على جائزة عالمية، كما شاركت الدكتورة عفراء الفلاحي في ورقة عمل في أحد أبرز مؤتمرات الأشعة التداخلية في

تطعيمات ما قبل السفر للوقاية من أمراض بعض الدول

عيادات المسافرين بصحة دبي تضمن إجازات سعيدة



دبي - البيان الصحي

مع بداية العد العكسي لموسم السفر والإجازات الصيفية، يبدأ المواطنون والمقيمون بالتخطيط للسفر والرحلات، ويشغل الكثيرون في اختيار الجهة التي يرغبون في التعرف إليها، وترتيب جدول الزيارة ومواعيد التنقل، والمدن التي سيزورونها وينصب جل الاهتمام على النواحي الترفيهية ومستلزمات الرحلة، ويهمل قطاع كبير منهم أهمية الجانب الطبي في ثقافة السفر، وهو أحد العوامل المهمة والحاكمة عند اختيار المكان المراد زيارته، وأمر معمول به في الدول المتقدمة، بما فيها دولة الإمارات التي تنتشر بها عيادات خاصة للمسافرين، توفر خدمات تفصيلية عن أهم اللقاحات الواجب الحصول عليها عند السفر إلى أي مكان على خريطة العالم، كما تحدد الجرعات المطلوب الحصول عليها، وتواريخها، والأعمار المناسبة لها، ومدة فعاليتها.

إجراءات

تقول الدكتورة منال تريم المديرية التنفيذية لقطاع الرعاية الصحية الأولية في صحة دبي «نظراً للتطور المتسارع الذي باتت تشهده إمارة دبي التي تعد حلقة الوصل بين الشرق والغرب وشرياناً حيواً ونشطاً لحركة السفر الدولية، الأمر الذي باتت معه الحاجة ماسة للاهتمام بالتبعاات الصحية للمسافر والحفاظ على صحة المسافرين، فبادرت هيئة الصحة في دبي إلى تقديم الخدمات اللازمة والضرورية للمسافرين لدرء أخطار الأمراض المحتملة التي قد تعكر وتفسد متعة السفر وذلك من خلال عيادة المسافرين التي تقدم خدمات تعد الأولى من نوعها على مستوى المنطقة، لتلبية احتياجات المسافرين (المقيمين أو العابرين) من جميع إمارات الدولة إلى كل أنحاء العالم، وتعتبر عيادات المسافرين المتواجدة حالياً في مركز ند العمر والبرشاء تقدم خدماتها من خلال وجودها في مركز الخدمات الوقائية، حيث يقوم هذا المركز بتقديم خدمات نوعية على أسس علمية وتحت مظلة منظمة الصحة العالمية ويقوم المركز بمتابعة دورية للمستجدات من الأمراض المعدية والسارية حول العالم بمتابعة كل من مركز المراقبة للأمراض الأوبية ومنظمة الصحة العالمية ليمت إخطار المسافرين بالمشاكل الصحية التي قد تواجههم أثناء السفر وتزويدهم بكل المعلومات الصحية الهامة لتجنب مخاطر الإصابة بالأمراض وكذلك تزويدهم بالتطعيمات والأدوية الوقائية وإصدار الشهادات الدولية لهم لتطعيم الحمى الصفراء والتي تصدر فقط من المراكز الصحية الحكومية.

إمكانيات

وقالت: إن عيادات المسافرين توفر كل التطعيمات اللازمة للسفر لأي جهة في العالم وهي الحمى الصفراء، الحمى



منال تريم



أراف رشيد



جاسم الطاهري



بدور السوسي

المتوفرة في متناول سكان دبي من مواطنين، ومقيمين، أو حتى زائرين، والتي تهدف إلى خفض معدلات المرض والوفيات من الأمراض والوقاية منها باللقاحات، إضافة إلى تعزيز وعي المجتمع لفهم القضايا الصحية التي يمكن الوقاية منها عن طريق تحسين واحتياجات برامج التثقيف الصحي. كما أثنى على المنظومة الصحية التي تتبعها الهيئة من خلال إخطار المسافرين بالمشكلات الصحية التي قد تواجههم أثناء السفر وتزويدهم بكل المعلومات الصحية المهمة لتجنب مخاطر الإصابة بالأمراض وكذلك تزويدهم بالتطعيمات واللقاحات والأدوية الوقائية، وإصدار الشهادات الدولية لهم لتطعيم الحمى الصفراء، علاوة على توفير التطعيمات اللازمة للبالغين من تطعيمات روتينية أو تطعيمات خاصة بفئات معينة ككبار السن والبالغين المصابين بأمراض مزمنة والأطفال.

خدمات

وأشار جاسم الطاهري، إلى أن عيادة صحة المسافرين تلبى بالفعل احتياجات المسافرين القادمين إلى دبي أو عبورها أو المقيمين في دبي المسافرين إلى مكان آخر، حيث توفر العيادة لكل مسافر المشورة الطبية وللحاج اللازم واتخاذ التدابير الوقائية

اعتماداً على وجهة سفرهم، مما يجعل الفرد يشعر بالأمان على أرض دبي. وأعرب عن بالغ شكره كون جميع التطعيمات المطلوبة المتوفرة في العيادات تعطى للمواطنين مجاناً وبأسعار تقل بكثير عن أسعار القطاع الخاص للمقيمين أيضاً، إضافة إلى أن عيادات المسافرين تقدم النصح والإرشاد والمشورة الطبية للمسافرين بشرب السوائل بكثرة وتناول الأطعمة الصحية مع تجنب التدخين والتقليل من شرب القهوة والشاي ومشروبات الطاقة، وأخذ قسط من النوم والراحة أثناء الرحلات الطويلة حتى يتأقلم الشخص مع المكان وتستقر الساعة البيولوجية لديه.

وتقول عائشة إحسان من جامعة الفلاح بدبي: يجب بعد تحديد وجهة السفر ومدتها والاطمئنان إلى أنها آمنة طبيياً، تفضل زيارة عيادة المسافرين في مركز البرشاء والمنوخ، والاستفادة من خدماتها، خاصة لمن يعانون أمراضاً مزمنة، أو المرأة إذا كانت حاملاً، والتأكد من الوضع الصحي للأطفال حتى تضمن سفراً آمناً نستمتع فيه من دون منغصات ولضمان قضاء إجازة سعيدة.

وأشارت إلى أنها زارت هذه العيادات العام الماضي حين خططت للسفر بصحة عائلتها، حيث قدمت لنا إلى جانب خدماتها

كمسافرين بالغبين، كذلك النصائح الخاصة بكيفية رعاية الأطفال المصاحبين وحمياتهم من الإصابة بالأمراض، لأنهم قد يكونون أكثر عرضة منا نحن البالغين، وخصوصاً الإصابة بالأمراض المعوية جراء تلوث الطعام وكذلك لدغ الحشرات وفي حال السباحة.

متابعة

وقالت بدور السوسي، إن من أهم الأمراض التي أصيبت بها عند السفر هي اضطراب الساعة البيولوجية والتي هي عبارة عن آلية ضبط الوقت داخل الجسم، حيث يظهر هذا الاضطراب بوضوح عندما تتجه إلى البلدان البعيدة جداً، حيث تتمثل أهم أعراضها في اضطراب في النوم، واضطراب في الجهاز التنفسي وحركة الأمعاء والمعدة والشعور بالإرهاق والضغط وعدم التركيز. وأضافت أنها توجهت أخيراً إلى عيادة المسافرين ونصحها الأطباء المختصين بها بعدة نصائح للتقليل من أعراض هذه الاضطرابات وتجنبها، وبالغفل استفادت منها في سفرها الأخير وقررت أن تداوم على زيارتها قبل كل رحلة سفر كما نصحت أفراد عائلتها وأصدقائها وزملاءها بضرورة مراجعة هذه العيادات كخطوة من خطوات التخطيط للسفر لضمان قضاء عطلة سعيدة خارج البلاد.

طبقتها في قسم العظام

مستشفى راشد يدخل تقنية التصوير والملاحة الافتراضية

دبي - البيان الصحي

كشف الدكتور بلال اليافاوي استشاري ورئيس قسم العظام في مستشفى راشد عن إدخال جهاز التصوير والملاحة الافتراضية O-ARM & Navigation في مستشفى راشد الذي يعد من أحدث التقنيات العالمية في جراحة العظام وقال يمكن من خلال التقنية الكشف بالأشعة وعمل التصوير الطبقي لجسم المصاب أثناء العملية وفي نهاية العملية للتأكد من المسار الصحيح للإجراء الطبي داخل غرفة العمليات

مزاي

وبين الدكتور اليافاوي أن هناك ميزات كبيرة للجهاز منها تخفيض المضاعفات إلى الصفر، ويساعد من تقليص مدة إقامة المريض في المستشفى كما أن كلفته تعتبر أقل من الأجهزة



بلال اليافاوي :

التقنيات المستخدمة تعد الأحدث عالمياً

الأحدث في العالم، ولا تملكه سوى بعض المراكز المتخصصة في ألمانيا، مع جهاز كمبيوتر خاص يساعد الأطباء على إجراء جراحات استبدال المفاصل بدرجة عالية من

الدقة، حيث إن أنظمة الحاسوب المساعدة تمكن الجراحين من رؤية المفصل بشكل ثلاثي الأبعاد، ومن خلال هذه الصورة يتمكن الجراح من قياس الأطوال والزوايا وعمل خطة لإجراء الجراحة في العظم، والنظر إلى تكوين وشكل العظم لمعرفة أنسب وضعية للمفصل الجديد.

علامات

وأشار اليافاوي إلى أن أنظمة الكمبيوتر المساعدة تعمل مثل جهاز الملاحة في السيارة، مما يمكن من وضع العلامات والخطوط الرئيسية لمكان وحجم العظم المقطوع لجعل الركبة أو المفصل في وضعه الملائم، لافتاً إلى أن جهاز الملاحة والأجهزة المساعدة الكمبيوتر والأنظمة الإرشادية تمكن الجراحين من إجراء هذه العمليات بدقة أعلى من السابق.

يشار إلى أن مستشفى راشد يعتبر أول مركز تدريبي معتمد لأطباء من قبل البورد الألماني «الفخارست» لجراحة العظام وجراحة الإصابات والحوادث للحصول خارج ألمانيا.

ومنذ توقيعهما في العام ساهمت الاتفاقية بشكل فاعل في تعزيز القدرات العلمية والعملية لدى أطباء الهيئة في مجال الإصابات والطوارئ مما انعكس إيجاباً على مستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة للمرضى في هذا المجال.

كما أتاحت الاتفاقية الفرصة للهيئة لتحقيق الإستدامة وبناء قدراتها البشرية العاملة في هذا المجال وتأهيلها للعمل في مشاريعها المستقبلية خاصة مركز الإصابات والطوارئ المزمع إنشاؤه بمنطقة جبل علي ضمن خطة الهيئة الإستراتيجية 2025 واستعداداتها لاستضافة إكسبو 2020.

ميساء البستاني مدير إدارة خدمات اللياقة الطبية في الهيئة:

«صحة دبي» ربطت 10 مراكز بأحدث التقنيات



حوار - يوسف سعد

■ 3 أهداف رئيسة تعمل «صحة دبي» على تحقيقها من وراء هذا التحول

■ إيقاف استقبال أية معاملات من النظام الإلكتروني القديم

■ منح الشركات التي تضم 50 عاملاً فما فوق خاصية استخدام النظام

انتهت هيئة الصحة بدبي من ربط 10 مراكز من مراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، بأحدث النظم التقنية، التي أتاحت للمتعاملين من القاصدين للمراكز 10 فرصة الحصول على خدمات رقابية المستوى، وبشكل متكامل، يمكن التعامل من إنهاء جميع الإجراءات السابقة لعملية الفحص داخل المركز نفسه، ليكون من بعد إجراءات التسجيل ودفع الرسوم المقررة، جاهزاً لإنجاز عملية الفحص المطلوبة، كما يتيح هذا التحول التقني الاستثنائي في خدمات فحص اللياقة الطبية، فرصة الحصول على تقارير «نتائج الفحص» إلكترونياً سواء للمتعامل أو الجهات المختصة، وأولها الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب في دبي من دون الحاجة إلى الشهادة الورقية. هذا ما تقوله ميساء البستاني مدير إدارة خدمات اللياقة الطبية في هيئة الصحة في دبي، حيث تؤكد أن أتمتة نظام وخدمات المتعاملين في مراكز فحص اللياقة الطبية، هي أحد المسارات التطويرية المهمة التي توليها الهيئة جل اهتمامها، وفق توجهات حكومة دبي ورؤيتها المستقبلية، وحرصها على تقديم خدمات تفوق توقعات المتعاملين وتستحوذ على رضاهم وتسعددهم في الوقت نفسه.

وتشير ميساء البستاني في مقدمة حوارنا معها إلى 3 أهداف رئيسة تعمل هيئة الصحة بدبي على تحقيقها من وراء هذا التحول، وهي تحسين رحلة المتعامل، وتقليل وقت الانتظار، وتقديم جميع الخدمات في مكان واحد.

تسهيل

وسألناها في بداية الحوار عن المراكز التي بدأت بالفعل تنفيذ عمليات التطوير التي جرت خلال الشهور القليلة الماضية.

تم استحداث نظام تقني فائق المستوى في 10 مراكز من مراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، وهي المحيصة والقوز والكرامة والراشدية والصفاء والبعد والمنخول والليسييلي ومركز الإمارات لخدمات الأعمال ومركز دافزا في المنطقة الحرة لمطارات دبي، والبقية آتية، بعد إنجاز مرحلة التحول في وقت قياسي، حيث أوقفت إدارة خدمات اللياقة الطبية، استقبال أية معاملات من النظام الإلكتروني القديم، في الوقت نفسه اعتمدت

أي وقت على النحو الذي تراه من دون الالتزام بإبداء الأسباب، وغير ذلك من القواعد الإشرافية التي تكفل التزام الجميع بالضوابط والأصول المعمول بها.

توضيح

لديكم نظام إلكتروني جديد، هل كان من الأفضل إغلاق النظام على مراكز فحص اللياقة، من دون الاستعانة بخدمات المكاتب في عملية التسجيل؟ أود توضيح نقطة مهمة هنا، وهي أن عملية التحول تتم على مراحل ونحن اعتمدنا مجموعة من المكاتب للاستمرار في العمل معنا وفق الشروط والضوابط، والنظام الجديد، كان ذلك بقصد توسيع نطاق التسهيلات المقدمة للمتعاملين، مع ضمان موافقة التسهيلات للنظم واللوائح، وبالتالي سيظهر الدور المنتظر من المكاتب المعتمدة، مع بداية إغلاق عمليات الطباعة المرتبطة بالنظام القديم، وسيكون ذلك مطلع شهر يوليو المقبل.

هل هذا معناه أنه سيتم توقف العمل مع المكاتب المعتمدة التي تتعاون معكم في عمليات تسجيل البيانات للمتعاملين؟ نعم.. وهذا معلوم للمكاتب، التي تعمل معنا وفق مرحلة محددة، ستنتهي مع إنجاز جميع أعمال التطوير في مراكز فحص اللياقة الطبية والصحة المهنية، وتحولها كاملة إلى الأنظمة الذكية، التي ستولى تقديم جميع الخدمات وفق مستويات أفضل.

وموافقتها اللوائح المنظمة؟

نعم هناك قواعد للإشراف والرقابة وهي معلومة للجميع، ولهيئة الصحة الحق في الرقابة والإشراف ومراجعة جميع المعاملات وعدد ما تم منها لجميع المستخدمين والتدقيق عليها. ويتم منح الحسابات اسم المستخدم الخاص بالنظام، إلى جانب ذلك للهيئة الحق في زيارة مواقع تقديم الخدمة قبل منح الترخيص النهائي للتأكد من الالتزام بالشروط والمواصفات المطلوبة من النواحي الفنية، التقنية والإدارية، والحق كذلك في إجراء تفتيش دوري على مقدمي الخدمات لضمان التأكد من الالتزام بالشروط الفنية والإدارية اللازمة لتقديم الخدمة والاطلاع على مستوى الخدمات المقدمة. وللهيئة سحب الترخيص الممنوح للمكاتب في

خدمات

وماذا عن المنشآت والشركات الكبيرة، كيف تتم عملية التسجيل؟

تم منح الشركات التي تضم 50 عاملاً أو موظفاً فما فوق، خاصية استخدام النظام، أي أن على الراغبين في التسجيل للحصول على اسم مستخدم خاص بالمنشآت ألا يقل عدد العاملين فيها عن 50 موظفاً مع إرفاق ما يثبت أن لدى الشركة أكثر من 50 عاملاً تحت كفالتها، وهذه المرونة في التعامل وتسهيل الإجراءات، خاضعة هي أيضاً للوائح الهيئة

هذا النوع من الخدمات له خصوصيته البالغة، هل لدى الهيئة أي حق في الإشراف أو الرقابة على هذه التعاملات، للاطمئنان على سلامتها

مجموعة من مكاتب الطباعة المختصة لتسهيل بعض إجراءات التسجيل، وكان ذلك وفق آليات وشروط محددة التزمتم بها المكاتب.

أي ما زال التعاون مفتوحاً بينكم وبين مجموعة من مكاتب الطباعة.

نعم، وبمقدور المتعامل إنهاء الإجراءات المبدئية فيها، وهي قرابة 40 مكتباً معتمداً، وهناك تواصل الآن مع هذه المكاتب لمنحها شهادة الاعتماد للمتعاملين عند عملية الطباعة في هذه المكاتب، حتى يتمكن المتعامل من التعرف إلى المكاتب المعتمدة وسيتم إدراج القوائم المعتمدة للمكاتب في موقع الهيئة الرسمي حتى يختلط الأمر على أي متعامل ويذهب لمكتب ما غير معتمد.

التحول من النظام الإلكتروني إلى الذكي

في دائرته ونطاقه على طرف آخر لإنهاء أي مرحلة من مراحل الخدمة، وعليه يمكن الإعلان عن أن بدء تحولنا من نظام خدمات إلكتروني إلى نظام ذكي، سيكون مطلع العام المقبل 2018 إن شاء الله.

بينت ميساء البستاني مدير إدارة خدمات اللياقة الطبية في هيئة الصحة في دبي أن نظام تقديم الخدمات وإن كان يعتمد على أنظمة تقنية فائقة، فإنه يبقى نظاماً إلكترونياً، فالنظام الذكي المعتمد والمقرر هو ذلك النظام الذي تم تعريفه لنا أنه لا يعتمد

7

الانتهاء من النظام القديم لمراكز اللياقة مطلع يوليو المقبل

40

مكتباً تم اعتمادها لإنجاز المعاملات وفق شروط وضوابط

2018

العام الذي سيشهد عملية التحول الذكي لمراكز اللياقة الطبية

التدخين بعد الإفطار يؤثر على القلب والأوعية الدموية



رمضان، مشيراً أن التدخين يسرع من تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، كما قد يتسبب في وفيات مفاجئة. ودعا قولان إلى استغلال فرصة شهر رمضان للبدء في الإقلاع عن التدخين، والاستفادة من اعتياد الجسم على التوقف عن تعاطي التبغ خلال ساعات الصوم الطويلة. دبي - البيان الصحي

الدومية في موسكو، إن «التدخين عقب الإفطار مباشرة يزيد من أمراض القلب والأوعية لأنه يساهم بشكل فعال في تصلب الشرايين، بالإضافة إلى ارتباطات أخرى في جهاز الهضم، تعمل على زيادة نسبة أمراض الأوعية الدموية». وذكر قولان إن هناك دراسات تشير إلى زيادة الوفيات المرتبطة بالقلب في

الجسم، وبالذات ارتعاش الأرجل والأقدام، بالإضافة إلى الدوخة، حيث إن تدخين سيجارة بعد فترة انقطاع طويلة، يستثير جميع آليات الدفاع في الجسم، وهو مالا يحدث في حال التدخين عبر فترات انقطاع قليلة، فالتدخين في رمضان يلحق ضرراً كبيراً بجدران الأوعية الدموية، أكثر من التدخين في بقية العام». من جهته يقول الدكتور علاء الزغيبي من مركز باكوليف لجراحة القلب والأوعية

حذر الدكتور قاغان قولان، رئيس قسم أمراض القلب في كلية الطب بجامعة غريسون التركية، من الأمور التي قد تكون معتادة للبعض عقب الإفطار في رمضان، لتأثيرها البالغ على القلب والأوعية الدموية. وقال قولان إن من أهم هذه المخاطر هو التدخين عقب الإفطار مباشرة، وأضاف: «من يدخنون السجائر مباشرة بعد الإفطار في رمضان، يتعرضون لحالة من رعشة

العيادة الذكية تناقش الصيام الصحي في رمضان

دبي - البيان الصحي

شرب المشروبات الغازية مع وجبة الإفطار، وعدم الاستلقاء أو النوم مباشرة بعد الطعام.

طاقة

وأكدت العيادة الذكية أهمية الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف والماء والأملاح والفيتامينات، وتجنب الإكثار من ملح الطعام والمخللات والأطعمة المملحة والتوابل والبهارات لتجنب الشعور بالعطش والتقليل من شرب الشاي والقهوة المركزة التي تساهم في إدرار البول وفقدان الكثير من السوائل. ونصحت بضرورة الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية والدهنية لاحتوائها على كميات عالية من الطاقة والسعرات الحرارية كالمقالي والأطعمة الدسمة المضاف إليها الزيوت لتجنب الإمساك والسمنة. وأكدت على أهمية مراقبة الصائم لما يتناوله من الأطعمة وخاصة الحلويات مع اختيار الأنصاف التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مطابقة بضرورة تجنب المشروبات الغازية والعصائر غير الطبيعية مع وجبة الإفطار والسحور لأنها تحد من كفاءة الهضم وتؤدي إلى امتلاء المعدة، إضافة إلى ضعف القيمة الغذائية لهذه الأنواع من المشروبات وتأثيرها على زيادة الوزن.

ناقشت العيادة الذكية لهيئة الصحة بدبي الصيام في رمضان والمشكلات الصحية التي قد يتعرض لها الصائم خلال هذا الشهر مثل التخممة وعسر الهضم، والإمساك والنفخة والحرقنة الهضمية وغيرها من المشكلات الأخرى. وأكدت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتور ندى الملا أخصائية طب الأسرة بمركز البرشاء الصحي ونجلاء درويش أخصائية التغذية بهيئة الصحة بدبي، أهمية اتباع عادات غذائية تحافظ على الصحة والنشاط والرشاقة وبكميات مناسبة مع ممارسة الرياضة والنشاط البدني لحرق السعرات الحرارية وتجنب الخمول والبدانة.

نصائح

واستعرضت العيادة الذكية أهم المشكلات الصحية التي قد تحدث للصائم خلال شهر رمضان ومنها: المشكلات الهضمية بسبب تناول الطعام بسرعة وعدم مضغه جيداً، أو الإفراط في تناول الدسم، البهارات والمشروبات الغازية. وقدمت العديد من النصائح للتخلص من مشكلات الهضم ومنها تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً والتوقف عن الأكل فوراً عند الشعور بالشبع، والإقلال من تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية، وعدم

دراستان تؤكدان الفوائد الصحية والنفسية للصيام



الدم، في حال الصيام لمدة 12 يوماً. وأشارت الدراسة إلى أن صيام يوم كل شهر يخفف من خطورة المعاناة من مرض السكر بنسبة 40%؛ حيث إن الجسم يفرز الكوليسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الجلوكوز؛ مما يجعل الخلايا الدهنية في الجسم تنخفض، وأن الصوم يقي من بعض أمراض السرطان، وهو له نفس قدر العلاج الكيماوي بالنسبة لسرطان الثدي والجلد والمخ؛ فالصيام لمدة خمسة أيام يساعد على بقاء نمو الأورام السرطانية.

يُشار إلى أن دراسة يابانية أجريت على 380 مريضاً يعانون بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والانهيار العصبي، وطبقت عليهم نظام الصوم لمدة 110 أيام قد نجحوا في التخلص من هذه الأعراض بنسبة 87%.

فوائد الصيام تظهر على مرضى ارتفاع ضغط الدم في حال الصيام لمدة 12 يوماً

دبي - البيان الصحي

نشرت مجلة Le Farm actuelle الفرنسية الأسبوعية دراسة أجراها فريق يضم باحثين أميركيين وإيطاليين عن «كيفية استخدام الصيام في علاج بعض الأمراض؛ مثل الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية والتي تصيب المخ كالألزهايمر والشلل الرعاش، وأثبتت أن الصيام لمدة يومين يخفف السعرات الحرارية، وهو ما يزيد من كمية الخلايا العصبية التي تنشط الأعصاب. وكشفت الدراسة أن الصيام لمدة طويلة تصل إلى عشرة أيام متتالية مع اتباع نظام غذائي ميني على الخضراوات يساعد مريض التهاب المفاصل على تخفيف الآلام الناتجة عنها، كذلك الحال بالنسبة للأمراض الخاصة بالقلب، وأن فوائد الصيام تظهر أيضاً على مرضى ارتفاع ضغط

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

صيفنا غير في عام الخير

برنامج التدريب الصيفي 2017

يمكن للطلبة الراغبين في الالتحاق ببرنامج التدريب الصيفي بهيئة الصحة بدبي أتمام عملية التسجيل من خلال

البريد الإلكتروني
SummerTraining@dha.gov.ae

وذلك خلال الفترة
من 15 إلى 29 يونيو 2017

للمزيد من الاستفسار يرجى التواصل على
042197664



الهواتف الذكية تختبر الحمل والسكر

المريض إلى أقرب صيدلية، أو مستشفى، بحسب نتائج الاختبار، أو استدعاء سيارة إسعاف. ورغم أن انتشار هذه التقنية في الأسواق قد يتطلب وقتاً طويلاً من الناحية التجارية، إلا أنها ستوفر لدى استخدامها إمكانية إجراء اختبارات ذاتية، في بعض الصالات، وإرسال النتائج إلى الطبيب والحصول على وصفة طبية، دون الذهاب إلى المستشفى. دبي - البيان الصحي

وتمكن العلماء وفق النموذج الأولي للابتكار، من تحديد مادة الغليسرين، بنجاح، حيث ستتيح التقنية للمستخدمين إجراء فحوص للسوائل مثل الدم والبصاق، بعد تركيب التقنية على هواتفهم، لدى اعتمادها مستقبلاً، وفي الحالات الخطرة، يمكن إرسال النتائج مباشرة إلى الطبيب، ليضع تشخيصاً للحالة. ومع ربط التقنية بنظام التوضع العالمي (GPS)، سيكون بوسع الهاتف توجيه

طوّر علماء ألمان تقنية تتيح للهواتف الذكية إجراء اختبارات فورية للحمل والسكري والتسمم وغيرها من الحالات. وتعتمد التقنية التي توصل إليها علماء مركز التكنولوجيا البصرية، في جامعة هانوفر على تحديد التفاعلات البيولوجية، عبر حساسات من الألياف البصرية مرتبطة بكاميرا و فلاش الهاتف، حيث تظهر المعطيات الواردة من الحساسات مباشرة على الشاشة، ونسبة صواب عالية.



قريباً..

علاج جيني مبتكر للصمم

الموجات فوق الصوتية تُسرّع التئام الجروح دون آثار جانبية



هذه العملية إلى تنشيط الخلايا بشكل فعال لجعلها أكثر استجابة للتعامل مع الجروح. وقال الدكتور مارك باس، قائد فريق البحث في جامعة شيفلد، إن «فرح الجلد مؤلمة بشكل لا يطاق بالنسبة للمرضى، وفي كثير من الحالات لا يمكن علاجها إلا من خلال بتر الأطراف». وأضاف: «نجحنا باستخدام الموجات فوق الصوتية، في تنشيط الخلايا للقيام بالمهام الطبيعية التي تؤديها لالتئام الجروح، وهذا العلاج لا يحمل الآثار الجانبية التي غالباً ما ترتبط بالعلاج بالعقاقير». ويحتاج الباحثون حالياً إلى دراسة هذا النهج العلاجي على البشر، والذي من المتوقع تجربته في العام المقبل.

السكري من التقرحات الجلدية المزمنة، وخاصة قرحة القدم، بالإضافة إلى قرحة الفراش، جراء الاضطجاع أو الجلوس في الوضع نفسه لفترة طويلة. وأجرى الباحثون اختبارات لهذه التكنولوجيا على فئران تجارب تعاني من جروح مزمنة، لا تلتئم بسهولة، واكتشفوا أن النتائج الأولية كانت «مدهشة للغاية» لكن هناك حاجة لإجراء اختبارات مماثلة على البشر. وأظهرت التجارب أن فترات التئام الجروح انخفضت في كل من الفئران كبيرة السن والمصابة بالسكري، من 9 إلى 6 أيام. وأشار العلماء إلى أن الموجات فوق الصوتية عالية التردد، تعمل على اهتزاز الخلايا في منطقة الجرح وحولها، وتؤدي

دبي - البيان الصحي

طوّر باحثون بريطانيون طريقة جديدة، تساعد على التئام الجروح والتقرحات المزمنة بصورة أسرع، دون آثار جانبية، وذلك عبر تمرير تيار من الموجات فوق الصوتية على الجلد. وأوضح الباحثون في جامعتي شيفلد، وبريستول، في بريطانيا، أن فترات العلاج من الجروح المزمنة، الناجمة عن مرض السكري على سبيل المثال، يمكن أن تقل بنحو الثلث تقريبا بفضل استخدام الموجات فوق الصوتية، وذلك بحسب دراساتهم التي نشرها تفصيلها في العدد الأخير من دورية «طب الأمراض الجلدية الاستقصائي»، الاثنين. ويعانى حوالي ربع مرضى



بالتسبب للعديد من الحالات التي تتفاوت من أمراض الدم إلى العمى. وقال توبياس موزر من مركز جوتينجن الطبي الجامعي في ألمانيا الذي لم يشارك في البحث «نحن متأخرون إلى حد ما في مجال السمع، لكنني أعتقد أننا نقترب الآن. إنها فترة مثيرة بالنسبة للعلاج الجيني للسمع». ومن الأسباب وراء حالة التفاؤل الحالية تطوير أنظمة آمنة لإدخال جينات تصحيحية إلى جسم المريض. وفي حالة الصمم ينطوي هذا على إدخال جين يحمل فيروساً معدل بالهندسة الوراثية بمحقق إلى الأذن الداخلية. ولا يوجد حالياً أي علاج حاصل على

موافقة الجهات المختصة لعلاج فقد السمع الذي يصيب نحو 360 مليون شخص أي خمسة في المئة من سكان العالم، حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية. والأجهزة المساعدة للسمع تضحّم الأصوات، بينما زرع قوقعة الأذن يحول الأصوات إلى إشارات كهربائية يقوم المخ بفك شفرتها، لكن هذه العلاجات لا يمكنها أن تحل محل السمع الطبيعي. وتحدث غالبية حالات فقد السمع في كبار السن نتيجة للضحج أو التقدم في العمر، لكن نصف حالات فقد السمع على الأقل التي تحدث قبل أن يتعلم المولود النطق سببها خلل في واحد من أكثر من 70 جيناً فردياً.

دبي - البيان الصحي

أصبح العلاج الجيني للصمم أقرب للواقع ببحث جديد أثبت أن تقنية إصلاح خلل في الحمض النووي حسن حالة فئران تجارب تعاني من فقد جيني للسمع. وتجري تجربة إكلينيكية منفصلة تدعمها شركة نوفارتس لمساعدة مجموعة أخرى من المرضى فقدوا السمع بسبب أضرار أو مرض. وبعد أخطاء في أواخر التسعينات وأوائل القرن الـ 21 تسببت مخاوف بشأن السلامة في انتكاسة الأبحاث الخاصة بالعلاج الجيني، لكنه يشهد الآن نهضة وجاءت النتائج الإكلينيكية إيجابية

جهاز جديد لضخ مسكنات ألم الولادة

عن تقلصات الوضع بمجرد أن تضغط عليه. وأوضحت القناة التلفزيونية أن هذا الجهاز يتم برمجته بواسطة طبيب التخدير بحيث لا يضخ كميات من المخدر تؤثر سلباً على المرأة. ويقول شتيفان يوخبيرجر أستاذ التخدير في الجامعة: إن ضخ المخدر في العمود الفقري يجعله ينتشر بسرعة كبيرة في الجسم كله، ما يجعل تسكين الألم في متناول اليد. يذكر أن هذه التقنية تمت تجربتها على 15 امرأة خلال 3 أشهر وأثبتت نجاحها بنسبة عالية جداً، إذ لم يحدث أن ضخّ الجهاز كميات زائدة من المسكنات.



دبي - البيان الصحي

توصّل باحثون في جامعة الطب بمدينة إنسبروك عاصمة مقاطعة جنوب تيرول غربي النمسا إلى تقنية جديدة تمكن المرأة من التحكم في الألم خلال الوضع عن طريق جهاز بحجم الهاتف الخليوي يضخ كميات محددة من المسكنات. وحسب التلفزيون الرسمي «أو آر إف» فإن المرأة خلال الوضع يمكنها عن طريق الجهاز الجديد ضخ كميات إضافية من المخدر في العمود الفقري من أجل القضاء على الألم الناتجة

زرع نسيج مطاطي على النخاع الشوكي لعلاج الشلل



دبي - البيان الصحي

طوّر علماء في سويسرا نسيجاً مرناً رقيقاً يزرع بشكل مباشر على النخاع الشوكي لإحداث تحفيز كهربائي وكيميائي. يطلق على عملية الزراعة هذه (إي - دورا) وتصنع المادة المزروعة من السيليكون وهو عنصر كيميائي مزود بأقطاب كهربائية تحاكي النسيج الحي اللين المحيط بالنخاع الشوكي، وهو ما يعني أن الجسم المزروع يمكن أن يبقى في مكانه دون أي شعور بعدم الارتياح. وفي عام 2012 أثبت الباحثون كيف أن التحفيز الكهربائي الكيميائي يمكن أن يعيد الحركة للجزء السفلي من فئران التجارب المصابة في نخاعها الشوكي. وأثبتوا أن جزءاً مقطوعاً من النخاع الشوكي يمكن أن يعمل من جديد إذا تم تحفيز الذكاء الطبيعي لدى الفئران وقدرتها على التجديد من خلال علاج كيميائي. وقام العلماء بتحفيز النخاع الشوكي من خلال أقطاب كهربائية مزروعة في الطبقة الخارجية للنخاع الشوكي. واكتشفوا أن العمود الفقري للفئران بعد تحفيزه والذي تم بعزل عن المخ بدأ يتولى بنفسه مهمة تحريك القدمين مما مكن فئران مصابة بالشلل من المشي. وقالت شتيفاني لاکور الأستاذة الجامعية التي شاركت في الدراسة التي جرت في المعهد السويسري الاتحادي للتكنولوجيا في لوزان «مع الجمع بين التحفيز الكهربائي والكيميائي لأنسجة النخاع الشوكي اخترنا ما إذا كنا سنعيد الحركة إلى القدمين الخلفيتين. وخلصنا إلى أن هذا ممكن بالقطع. باستخدام هذه التكنولوجيا تمكننا بعد أسابيع من تحفيز النخاع الشوكي لدى حيوانات لديها إصابات في النخاع الشوكي مما سمح لها بالمشي».

أكدوا أنها تحتاج إلى ضوابط

أطباء «صحة دبي»: العلاج بالأعشاب مفيد



■ القنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي ساهمت بروج تجارة الأعشاب
■ منتجات كثيرة تحتوي على مواد كيميائية وتسوق على أنها طبيعية

لا يوجد أبحاث تؤكد أن هذه الأعشاب قد تشفي من مرض السكري». وتابع: «أجريت العديد من الدراسات السريرية في بعض الدول المتقدمة في السنوات الأخيرة، وأظهرت صلات محتملة بين العلاجات العشبية وتحسين السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي أدى إلى زيادة استخدام مرضى السكري للأعشاب الطبيعية للمساعدة في تحسين حالتهم».

مخاطر

وبين أن بعض الأعشاب قد تتفاعل مع أدوية السكري «بما في ذلك الأنسولين»، وكثيراً ما يقال إن استخدام العلاجات الطبيعية يمكن أن تقلل من نسبة السكر في الدم إلى مستويات منخفضة بشكل خطير مما يرفع من خطر حدوث مضاعفات مرض السكري، وبالتالي يجب على مريض السكر دائماً مناقشة الخطط العلاجية مع الطبيب الاختصاصي وفريق الرعاية الصحية الخاص للتأكد من أنها آمنة لحالته الصحية وتحديد الجرعة المناسبة.

وأوضح عبد الله جمعة أن هناك العديد من الدراسات التي أجرتها جمعية السكري الأميركية التي أوجدت فيها أن 22% من المصابين بالسكري يعتمدون على الأعشاب لعلاج السكري ولكن أكدت هذه الدراسات أنه لا يجب الاعتماد على الأعشاب لوحدها في علاج السكري بل تستخدم كعوامل مساعدة على خفض سكر الدم ويجب استشارة الطبيب لدى استخدامها إلى جانب الأدوية حتى لا تؤدي إلى نقص حاد في سكر الدم وحتى لا تؤثر على أمراض أخرى بشكل سلبي.

فوائد

وأُسفرت نتائج اختبارات علمية في بعض

مشكلات

تحتوي الأعشاب على أنواع كثيرة من المواد التي قد تتفاعل مع وظائف الجسم الحيوية، أو تتفاعل مع الأغذية أو الأدوية التي يتناولها الإنسان، وبالتالي قد تؤدي إلى مشكلات كبيرة، لا بد أن يتم إدراكها قبل بدء العلاج بها. كما أن مشكلة قلة البحث العلمي في هذا المجال، أدت إلى قلة المعلومات المتوفرة عن سلامة استخدام الأعشاب، وبالتالي حد بشكل كبير من استعمالها ووصفها على كونها علاجاً طبيعياً ناجحاً.

على مواد كيميائية بعضها قد تُطرح تداوله عالمياً، وبعضها ذو تركيز غير مستندة على البراهين الطبية وقد يسبب مخاطر صحية وخاصة لأصحاب الأمراض المزمنة.

خطورة

ونبه الدكتور أنور الحمادي إلى خطورة استخدام الأدوية العشبية التي تحتوي على مواد كيميائية غير مذكورة على عبوة المنتج أو في تركيبته، نظراً لخطورة هذه المواد على صحة الفرد لأنها قد تتفاعل مع الأدوية الأخرى التي يتناولها المريض.

علاج السكري

ومن جانبه قال عبد الله جمعة المدير المالي والإداري في مركز دبي للسكري: «يسعى الكثير من الناس إلى علاج مرض السكري بالأعشاب وتجربة كل أنواع الأعشاب على قاعدة إذا لم يند فن تضر، ولكن نحن في مركز دبي للسكري لدينا بروتوكولات وسياسات علمية معتمدة من جهات دولية بالنسبة للعلاج ووصف



■ أنور الحمادي

لم يتوصل إلى علاج شاف لها، وهذا استغلال لحاجة المرضى ونهب لما في جيوبهم، لذلك نتمنى على وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي التصدي لهذه الظاهرة.

حيطة وحذر

وطالب الدكتور أنور الحمادي أفراد المجتمع أخذ الحيطة والحذر من استعمال هذه الخلطات والمكملات الغذائية المغشوشة أو تداول المنتجات التي تدعي القدرة على علاج الأمراض المستعصية، مؤكداً أنها قد تحتوي على مواد دوائية غير معلن عنها مثل مادة الـ sildenafil، والتي قد تسبب انخفاضاً حاداً في ضغط الدم قد يصل إلى مستوى خطير، ويمكن أن تشكل خطراً كبيراً على المرضى المصابين بأمراض القلب أو السكري أو ارتفاع في نسبة الدهون وبخاصة الذين يتناولون أدوية تحتوي على النيترات. وكشفت الدكتور أنور أن الكثير من الخلطات الشعبية والمكملات الغذائية قد تسبب مشكلات صحية، لأنها تحتوي



■ عبد الله جمعة

الموضوع فبعض المنتجات تحتوي على مواد كيميائية وتسوق على أنها منتجات طبيعية 100% وتفيد في علاج الأمراض المزمنة كالصدفية والتهاق والتهلية، ويتم استغلال المرضى وبالتالي يقع المريض ضحية للإعلانات المضللة، وهذا مرفوض جملة وتفصيلاً، ويضيف: «في أحد الأماكن كان هناك محل متخصص ببيع أدوية عشبية تعالج أمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض مزمنة مثل السكري والصدفية والتهاق والتهلية وتباع بأسعار خيالية، وهناك للأسف مرضى سئموا العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية فيجرب هذه الخلطات اعتقاداً منه بأنه أقل ضرراً حتى وإن كانت فائدتها محدودة لأنه كما يقال «الغريق يتعلق بقشة».

رقابة

ويضيف: «نتمنى أن يكون هناك رقابة أكبر من دائرة التنمية الاقتصادية والبلديات في الدولة لعدم السماح لهذه المحلات بتضليل المرضى من خلال إيهامهم بأنها علاج ناجح لأمراض ما زال الطب الحديث بإمكانياته المتقدمة

دبي - عماد عبد الحميد

تلعب الأعشاب دوراً مهماً ورئيسياً في الغذاء والدواء على حد سواء، وظل الإنسان قديماً وحديثاً يداوم على استعمالها لما لها من خصائص علاجية عظيمة، حتى باتت تنافس الطب الحديث في بعض المجتمعات. وقد ساهمت بعض القنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي بروج تجارة الأعشاب، التي لا تخلو من المبالغة في علاج بعض الأمراض المستعصية والمزمنة مثل السرطانات والصدفية والسكري، الأمر الذي بات يتطلب وقفة جادة لوقف تضليل بعض المشعوذين الذين يسوقون أوهاهم لاستغلال المرضى ونهب ما في جيوبهم، أطباء هيئة الصحة طالبوا بدورهم بوضع خط أحمر حول هذه الممارسة الطبية العشوائية وطالبوا بمزيد من الضوابط لتقليل المخاطر التي يتعرض لها المرضى في سوق الأعشاب، وأكد الأطباء أن الادعاء بعلاج الأعشاب للأمراض المزمنة يعتبر ضرباً من الخيال.

وحول هذا الموضوع يقول الدكتور أنور الحمادي استشاري ورئيس مركز الأمراض الجلدية التابع لهيئة الصحة في دبي إن هناك الكثير من الكريزمات أو العلاجات الموضعية أصلها نباتي وماخوذ من الأعشاب، وبعضها مثبت علمياً من خلال الدراسات والأبحاث وتوصف في كثير من الأحيان للمرضى ومنها على سبيل المثال منتج «ميو» الذي تنتجه إحدى شركات الأدوية الوطنية، ويستخدم في علاج الحروق وترميم الجروح، وهناك دراسات عالمية أجريت على المنتج وأثبتت بما لا يدع مجالاً للشك بأنه مفيد جداً في ترميم الجروح وهو مستخلص من الأعشاب لكن للأسف هناك استغلال كبير في هذا

7

مليارات دولار حجم سوق تجارة الأعشاب في القارة الأوروبية سنوياً

150

طنناً من الأعشاب تدخل الأسواق سنوياً وتعتمد تجارة الأعشاب بشكل كبير على إعادة التصدير

350

ألف درهم حجم تجارة المحلات الصغيرة من الأعشاب سنوياً

سد ولكن لا يشفي من الأمراض المزمنة

الأدوية الحديثة مصدرها الأعشاب والنباتات

كشفت دراسات علمية حديثة أن معظم الأدوية التي تباع في الصيدليات أساسها الأعشاب والنباتات، وتؤدي الأعشاب والنباتات الطبية دوراً مهماً ورئيساً في الغذاء والدواء على حد سواء، وظل الإنسان قديماً وحديثاً يداوم على استعمالها الكثير من المرضى لما لها من خصائص علاجية عظيمة. فيما يلي بعض الأعشاب المستخدمة في العلاج:

الحلبة	البابونج	الفرنفل	الكركم	شقائق النعمان	القرفة	عود القسط	الصمغ العربي
يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالأخص الربو والسعال	مفيد للالتهابات والمغص وتطهير الجهاز الهضمي والتنفسي وفتح الشهية وتنشيط الدورة الدموية	يقوي المعدة والكبد، وسائر الأعضاء الباطنة، ويعين على الهضم	مضاد للالتهاب ويخفض الكوليسترول ويخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية	علاج جيد للسعال وتساعد على علاج الاضطرابات العصبية وخفض فرط الحركة والنشاط عند الأطفال	مقوية للهضم وتقي من الإصابة بمرض السكري الذي يصيب البالغين	علاج الصداع المزمن وضيق النفس والربو	يساعد على تنظيف وتسليك المسالك البولية



تستعمل أوراق الهندباء لعلاج سوء الهضم ونقص الشهية والتهاب المعدة والإمساك والأنيميا والضعف العام	مفيد لمريض الزهايمر وتحسين الذاكرة والتعب وضعف الأعصاب	مضاد للأكسدة وقد وجد تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل والجلوكوما	مطهرة ومهدئة ومضادة للالتهابات، وتستخدم في علاج الاضطرابات الهضمية	يستخدم القراص في تهدئة الأعصاب وتسكين الآلام وكمقو للجسم ومجدد للنشاط	يخفف آلام الحروق الجلدية ويسرع التئام الجروح	نبتة غنية بدهون «أوميغا3»، والفيتامينات المهمة، خصوصاً مضادات الأكسدة مثل فيتامين (E) وفيتامين (A)	يستخدم لعلاج أمراض الجهاز التنفسي والدوري ويقضي على الميكروبات
الهندباء	إكليل الجبل	البردقوش	الميرمية	القراص	الصبار	الرجلة	الزعتر



الإقبال على العلاج بالأعشاب سببه الترويج الإعلاني



■ نورة شافق

المنجمين ومحال العطارة فتبدو هذه القصص مثيرة للضحك.

صورة إيجابية

وتقدم فاطمة صالح صورة إيجابية أخرى للتداوي بالأعشاب قائلته: أتعامل مع خبير للأعشاب الطبيعية منذ أكثر من عام، وذلك لغرض تجميلي، الذي يعتبر مسعى كل امرأة وفتاة، وبالفعل أرى تحسناً لافتاً بشهادة من حولي. وأضافت أن طب الأعشاب متجدد فينا منذ القدم وبات بالنسبة لنا بمنزلة الأمل العلاجي بعيداً عن الأدوية الكيميائية ولا سيما وأن أسعار العلاج في العيادات أصبحت مكلفة جداً، علاوة على أن الأعشاب خالية من المواد الكيميائية ومتعاطيها لن يصاب بالضرر إن لم تنفعه.



■ حميد أحمد

أحد من أفراد أسرته، مؤكدة أنها تستفيد كثيراً من هذه الصفات الطبيعية المعتمدة على الأعشاب عوضاً عن الأدوية الطبية التي يغلب عليها المواد الكيميائية التي تؤثر سلباً في صحة الإنسان وخاصة الأطفال على المدى الطويل. وأكدت أنها على اقتناع تام بالصفات الطبيعية مشيرة إلى أنها كانت تعاني من آلام في العمود الفقري أي الديسك فيما تحسنت حالتها بسبب هذه الصفات، حيث إن الزيوت الطبيعية التي وصفها لها خبير الأعشاب قد خففت من آلامها التي كانت تعاني منها بعد أن طرقت أبواب العيادات، إلا وكانت لها مراجعة ومع ذلك لم تسد وهناك حكايات وروايات لا تعد ولا تحصى يمكن تدوينها وتسجيلها في هذه المحال العلاجية والمضحك في الأمر أن هؤلاء المعالجين ينصحونك بالذهاب إلى



■ فاطمة صالح

لو استعملت بالشكل الخاطئ، وحث الراغبون بالعلاج بالأعشاب على التأكد من تمكن الطرف المعالج، وامتلاكه لشهادات معتمدة من قبل جهة مخولة ليضمن حصوله على العلاج المناسب من دون مضاعفات خطيرة.

خداع

وأشارت نورة شافق إلى أن هناك الكثير ممن قد يخدعون الناس ويدعون أنهم عاملون في مجال الأعشاب الطبيعية بل أنهم خبراء فيه، مطالبة بأن يتم فرض شروط لمن يعمل في هذا المجال، وأن توضع قيود ورقابة على الوصفات التي يصرها العامل في هذا المجال. ومن جهتها، تؤكد ريهام مراد، أنها تثق كثيراً في العلاج بالأعشاب، وأنها تداوم عليه منذ سنوات عديدة، كلما أصابها المرض هي أو أي

■ دبي - مرفت عبد الحميد

يشهد الإقبال على العلاج بالأعشاب تزايداً ملحوظاً بين الناس، مدفوعاً بعمليات الترويج المكثفة التي يقوم بها المروجون من خلال ما باتت تعرف بفضائيات «الطب البديل»، حيث اكتسب هذا العلاج رواجاً كبيراً حول العالم خلال السنوات الأخيرة، وخاصة المنطقة العربية والخليجية بوجه خاص. وأرجع عدد ممن استطلع «البيان الصحي» آراءهم هذا الراجح إلى عوامل، منها تزايد شعور الناس بالثقة في المنتجات الطبيعية مقارنة بالأدوية الطبية، إضافة إلى تنامي القناعة لديهم بأن الأعشاب آمنة ورخيصة وأكثر فاعلية، فيما يطالب البعض بإخضاع الأعشاب الطبية لبحوث ودراسات مستفيضة تقيم آثارها العلاجية وفعاليتها ومدى خطورتها أحياناً.

وحول هذا الإطار يشير حميد أحمد إلى أن الفضائيات والبرامج المتخصصة في ما يعرف بطب الأعشاب، لعبت دوراً في زيادة الوعي والإقبال على العلاجات العشبية، لافتاً إلى أن البعض يحاولون تحضير الوصفات بأنفسهم، ويرى من وجهة نظره أن ذلك قد ينطوي على خطورة من عدة أوجه، مثل عدم تحديد الكمية اللازمة أو عدم معرفة النبتة بشكل صحيح وما إلى ذلك، وفي هذه الحالة لا يستفيد الشخص كما يجب.

وقال إنه مع ازدياد الإقبال على هذا النوع من العلاج، ازدادت أعداد المراكز والعيادات التي تعلن عن نفسها باعتبارها متخصصة في الطب البديل والعشبي. ومضى محذراً أن الاستعمال غير الصحيح للنباتات يؤدي إلى الموت أو الدخول في غيبوبة طويلة، وكل نبتة لها تأثيرها السلبي،

البلدان عن أن التطيب بالأعشاب يمكن أن يعود بفوائد حقيقية على المرضى، وفقاً لأطباء من كلية لندن الملكية للأثار الطبية، ووجد علماء بريطانيون أن الخلاصات المستنبطة من أوراق نبات الكاري تحذ من عمل إنزيم هاضم يسمى «ألفا أميليز» البنكرياسي والذي يقوم بتكسير النشا في الجسم البشري إلى جلوكوز في الدم.

وحيث لا تنتج خلايا مرضى السكري كميات كافية من الأنسولين يمكن أن تقوم بتنظيم نسبة السكر في الدم، خاصة مع ارتفاع مستويات الجلوكوز المفاجئة في الدم، فإن إبطاء معدل تكسير النشا بالحد من عمل إنزيم الأميليز يمكن أن يجعل سريان وتدفق الجلوكوز في الدورة الدموية أكثر انتظاماً لديهم.

ويعكف الباحثون على تحديد المركبات التي تقوم بهذا الأثر التثبيطي للإنزيم داخل أوراق نبات الكاري، وحال اكتشاف تلك المركبات فمن الممكن إنتاج أدوية للبول السكري أفضل من المتاحة حالياً.

اكتشاف

وحول الأثر العلاجي لبعض النبات والأعشاب التي يستخدمها الصينيون والتايلانديون في علاج السرطان، ووقف نمو الخلايا السرطانية، فقد اكتشف باحثو الكلية الملكية بلندن أن لنوع من القمح المائي يستخدمه أهالي تايلاند، وما يسمى بنجمة الأيسون التي يستخدمها أهل الصين أثراً واعداً وفاعلية مباشرة ضد سرطان الرئة، وفي دراسة أجريت من حوالي 3 سنوات أظهرت الأبحاث أن العلاج بالأعشاب مفيد في حالات سرطان البروستاتا لدى الرجال، ولكن لا يقضي عليه.

ووجد الباحثون أن الخلاصات المستخلصة من زهرة النهار المتسلقة لها آثار مضادة للبكتيريا والفطريات.

122

مركباً تستخدم في الطب الحديث وتم اشتقاقها من مصادر نباتية

22%

من المصابين بالسكري يعتمدون على الأعشاب للعلاج

30

مليار دولار حجم سوق الأعشاب في الولايات المتحدة مما يعني أن هناك طلباً متزايداً عليها

دهون الأسماك والزيوت النباتية تطيل العمر



قالت دراسة جرت في السويد: إن الرجال والنساء الذين يتناولون وجبات من الأسماك والخضراوات ربما يعيشون عمراً أطول ممن لا يتناولون هذه الأطعمة. وقالت الدراسة: إن أكثر من أربعة آلاف من الرجال والنساء - يبلغون من العمر 60 عاماً ممن توجد لديهم في الدم أعلى نسب من الدهون العديدة غير المشبعة التي تحتويها الأسماك والخضراوات - هم أقل عرضة بواقع نحو 15 مرة للوفاة جراء

أمراض القلب وغيرها وذلك بالمقارنة بمن لديهم مستويات أقل من هذه الدهون. وقال المشرف الرئيسي على الدراسة أولف ريسيروس الباحث في مجال التغذية في جامعة أوبسالا السويدية: «تعهدت الدراسة الإرشادات الغذائية الحالية التي تنصح بتناول كميات كافية من الأسماك والخضراوات ضمن أغذية صحية بالنسبة إلى القلب». والدهون العديدة غير المشبعة والدهون

الشمس وزيت الكانولا وزيت الزيتون. وتقول الإرشادات الغذائية الحالية إنه يتعين ألا يتناول البالغون أكثر من 20 إلى 35% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون. ويجب أن تكون هذه الدهون غير مشبعة على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة على 10% علاوة على نسبة أقل يقدر الإمكان من الدهون المتحولة. دبي - البيان الصحي

الأحادية غير المشبعة هي الدهون التي تضمن مستويات صحية من الكوليسترول، لا سيما عندما تستعمل بديلاً عن الدهون المشبعة والمتحولة أو الكوليسترول الضار. وتوجد الدهون غير المشبعة في أسماك مثل السلمون والسلمون الأرقط (تراوت) وأسماك الرنجة وفي خضروات وفاكهة مثل ثمار الأفوكادو والزيتون والجوز والزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت القرطم وزيت عباد

الزعفران أغلى توابل العالم.. طعم مميز وعلاج مذهل



دبي - البيان الصحي

الذهب الأحمر أو الزعفران الذي يعدّ ثروة وطنية في بعض الدول، وضعه خبراء في المرتبة 16 من حيث أغلى المواد سعراً، ليأتي بعد الذهب مباشرة، حيث يتجاوز سعر الغرام الواحد 11 دولاراً أميركياً.

صيدلية طبية

من فوائد الزعفران أنه يعدّ مضاداً للتشنج ويدخل السرور على قلب من يشربه، وهو منبه للأعصاب، وقد استخدم منذ القدم في علاج كثير من الأمراض، مثل النزلات المعوية، والتخفيف من غازات المعدة واضطراباتها، ولعلاج السعال الديكي ونزلات البرد. كما يدخل الزعفران في بعض صناعة الأدوية الحديثة، كذلك المستعملة لطرد الديدان المعوية والأدوية المهدئة للحالات العصبية والنفسية، والأدوية المستعملة لتنشيط الإفراز البولي، وكذلك في بعض الأدوية المستخدمة لتنشيط القلب، ويعتقد أن الزعفران قد يؤثر في أعراض الاكتئاب عن طريق التأثير في مادة سيرتوتين الكيماوية في المخ.

تأثيرات

يعتقد العلماء أن للزعفران قدرة على مقاومة السرطان، وإطالة متوسط عمر المرضى، كما أن استخدامه بطريقة طبية مع الحبة السوداء، يحد من حدوث الورم بنسبة معينة، وتسهم المواد العلاجية في الزعفران، خاصة الكروين، والبيكروكروسين، وللكروسييتين تأثير ميثبط معتمد على الجرعة في تركيب الـ DNA والـ RNA في النواة المفصولة، وتذكر مراجع أخرى أن النبات يفيد في الحد من سرطانات البطن والمثانة والثدي والقولون والحجاب الحاجز والأذن والعين والكلبي والحنجرة والكبد والقم والرقبة والطحال والمعدة واللوزة والرحم، ويفيد في حالات الورم الليفي Fibroid، والوكيميا، واللمفوما، وأورام الجلد المختلفة.

الزعفران في الطبخ

يستخدم الزعفران على نطاق واسع في دول الخليج، ويسهم بلونه الأصفر البرتقالي في تلوين المواد الغذائية، حيث يتم استخدامه في الجبن، والحلويات، وأطباق اللحوم والحساء، ويستخدم الزعفران بهاراً للأرز، والزعفران أساسي في أطباق خليجية هي خليط الأسماك الحارة.

وجبة الإفطار في رمضان طقوس وأطباق خاصة



دبي - البيان الصحي

التمر الطاقة السريعة للجسم بسبب ما يحتويه من سكريات بسيطة، كما أنه يحتوي على الألياف الغذائية التي تساهم في الشعور بالشبع، ومحاربة الإمساك، كما أنه يمنح الفيتامينات والعناصر المعدنية التي يحتاجها الضائم إلى تعويضها، لا سيما البوتاسيوم، وبعد ذلك يساهم تناول كوب من الماء في استعادة النشاط والطاقة أيضاً، وفي تعويض نقص السوائل الذي يصيب الضائم، كما أنه يساهم في شعوره بالشبع تحتل الشورية مكاناً رئيسياً في وجبة الإفطار، حيث تعوض السوائل التي يحتاجها الجسم.

المكزرة، والتي يمكن أن تضر بالصحة، وتسبب زيادة بالوزن. للحصول على أفضل وجبة إفطار يجب أن تعوض هذه الوجبة الطاقة التي يفقدها الضائم وأن تمنحه النشاط، كما يجب أن تعوض السوائل وتشعره بالشبع، وذلك دون أن تسبب الشعور بالتخمة، وأن تمنح احتياجات الجسم اليومية من العناصر الغذائية، مع ضرورة استكمال ما قد يكون ناقصاً فيها من العناصر الغذائية في الوجبات التي تليها بين الإفطار والسحور ووجبة السحور. يمكن أن تتمثل وجبة الإفطار المثالية بالبده وتتألف من ثلاث تمرات، حيث يمنح

تتميز وجبة الإفطار في رمضان بالكثير من الطقوس والأطباق الخاصة بها، والتي يقوم غالبية الناس بتحضيرها، حيث غالباً ما يتواجد التمر، والسمبوسك، والفطوش، والشوربات بشكل يومي في موائد الإفطار، بالإضافة إلى الأطباق الرئيسية الأخرى، ولكن قد لا تعتبر وجبة الإفطار التي تحمل جميع هذه الأطباق وجبة مثالية، إذ يمكن أن ينتهي الضائم من هذه الوجبة بمعدة متخمة بعد تناول عدد كبير من السعرات الحرارية، والدهون، والنشويات

البيتزا والفطائر تسرع التقدم في السن



دبي - البيان الصحي

من المعروف أن الأطعمة الغنية بالسكريات والأملاح تضر بشكل القوام المثالي، ولكن هذه الأطعمة أيضاً يمكن أن تسرع من عملية التقدم في السن بصورة أكبر من المتوقع. وقد خلصت دراسة نشرتها صحيفة «دايلي ميل» البريطانية الخميس إلى وجود عدد من الأطعمة التي تسرع عملية التقدم في السن، حيث إنها تحتوي على عناصر تمارس ضغطاً على الجسم، مما يتسبب في الإضرار بالخلايا وظهور علامات التقدم في السن على الجسم والوجه، ومن بين الأطعمة التي تسرع عملية التقدم في السن الفطائر والمعجنات مثل البيتزا والأطعمة المقلية والدهنية.

#الروابي #إفطار #صحي

AL RAWABI

الأكثر صحة للجميع

إفطاركم الصحي في الشهر المبارك.

رمضان كريم

ابتكار

باحثون يتوصلون إلى طريقة لقتل طفيل «المالاريا»



قال باحثون بريطانيون، إنهم اكتشفوا طريقة جديدة لقتل طفيل «المالاريا» الذي يهدد نصف سكان العالم، ويودي بحياة طفل في أفريقيا كل دقيقة تقريباً؛ ما يمهد الطريق، أمام علاجات جديدة وآمنة لمكافحة المرض.

وأوضح الباحثون في جامعة «ليستر» البريطانية وكلية لندن للصحة والطب الاستوائي، أنهم اكتشفوا بروتينا يسمى (PPKG) يلعب دوراً رئيساً في تهيئة الظروف لطفيل المالاريا للعيش في الدم، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من دورية «نيتشر». الباحثون أضافوا أن طفيل المالاريا يستخدم عملية معقدة لدخول خلايا الدم الحمراء، والعيش بداخلها، ويساعده على ذلك بروتين (PPKG)، وعند تعطيل عمل هذا البروتين يموت طفيل المالاريا. دبي - البيان الصحي

دراسة

الجلوس لفترات طويلة يزيد فرص الإصابة بسرطان الثدي

من جمعية السرطان الأمريكية 146 ألف شخص، بينهم 69260 رجلاً و77462 سيدة، خلال الفترة من 1992 و2009. وخلال هذه الفترة أصيب 18555 رجلاً و12236 سيدة بالسرطان. وخلص الباحثون إلى أن «الجلوس لفترات طويلة مرتبط بارتفاع خطورة الإصابة بالسرطان لدى النساء وخاصة سرطان الثدي والمبيض والنخاع الشوكي». دبي - البيان الصحي

خلص باحثون إلى أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من خطر إصابة النساء بسرطانات الثدي والمبيض والنخاع الشوكي. وجاء في الدراسة التي نشرتها صحيفة «دايلي ميل» البريطانية أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من فرص إصابة النساء بالسرطان بنسبة 10% ولكن هذا لا يؤثر على الرجال. وشملت الدراسة التي أجراها باحثون

عقار جديد لعلاج سرطاني الرئة والجلد

دبي - البيان الصحي

العقار، في إطار برنامج الوصول المبكر للأدوية في المملكة المتحدة، الذي يسرع من عملية اختبار الأدوية المحتملة. وأظهرت نتائج تجربة دولية شملت 945 مريضاً، أن العلاج بمزيج من عقاري «نيفولوماب»، وعقار آخر يسمى «إيبيليموماب» ويؤدي إلى وقف تفشي سرطان الجلد لنحو 58% من حالات الإصابة، مع تقلص الورم أو استقراره لمدة عام.

وتوصل الباحثون إلى أن عقار «نيفولوماب» يقضي على كافة الخلايا السرطانية الجديدة التي تشكلها الأورام، كما يعزز من قدرة جهاز المناعة على التعرف على تلك الخلايا السرطانية والقضاء عليها، وتكوين ما يشبه «محسناً أو سحناً صغيراً للورم السرطاني لا

وافقت بريطانيا على عقار جديد للسرطان، وصف بأنه أحد العلاجات «الفارقة» التي أثبتت نجاحاً كبيراً، في تحفيز الجهاز المناعي للإنسان على مقاومة سرطاني الرئة والجلد، ويزيد فرص بقاء المرضى على قيد الحياة.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» الخميس، أن الدواء المسمى «نيفولوماب» (Nefolomab) يوقف قدرة الخلايا السرطانية على التخفي عن نظام مناعة الجسم، ما يجعل السرطان عرضة للهجوم من الخلايا المناعية. وسمحت بريطانيا باستخدام هذا العقار، في المراحل الأولى من حالات الإصابة بسرطاني الجلد والرئة، وأقرت

يستطيع الخروج منه». ويعد الجهاز المناعي، جبهة دفاع قوية ضد الإصابات، لكن ثمة عدة «مكايح» توقف عمل الجهاز وتصيب أنسجته، وقد يستغل السرطان هذه المكايح لمهاجمة الجسم من الجهاز المناعي، لكن عقار «نيفولوماب» يزيل هذه المكايح. ووجد الباحثون أنه عند تجربة العقار بشكل منفصل على مرضى سرطان الرئة، زادت مرات النجاة أكثر من الضعف في بعض الحالات.

وقال غيل نوتال، من مؤسسة سرطان الجلد، في بريطانيا: زادت حالات الإصابة بسرطان الجلد في المملكة المتحدة خلال السنوات الأخيرة، وإقرار هذا العقار الجديد يضيف إلى خيارات المرضى في التحسن المحتمل، أو النجاة لفترة أطول.

عقاران لعلاج «المالاريا» يسهمان في وقف الشلل الرعاش



الأحياء في جامعة تايوان الوطنية. وخلص الباحثون إلى أن دراستهم تقدم دليلاً على أن هذين العقارين يمكن أن يتم استخدامهما لحماية المخ من تقدم مرض الشلل الرعاش. ومرض «باركنسون» أو «الشلل الرعاش» هو أحد الأمراض العصبية، التي تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أهمها الرعاش، وبطء الحركة، بالإضافة إلى التصلب أو التخشب الذي ينتج عنه فقدان الاتزان والسقوط. ويقدر عدد المصابين بمرض الشلل الرعاش بحوالي 10 ملايين إنسان حول العالم، ويفقد المصاب تدريجياً قدرته على السيطرة على حركة أطرافه، ويجد صعوبة متزايدة في المشي والحديث والعناية بنفسه بعد أن تكتشف إصابته.

علاجات يمكن أن توقف مرض «الشلل الرعاش»، لكن العلاجات المتاحة تعالج أعراض كل مريض على حدة. واعتمدت الدراسة الجديدة على فحص تأثير نحو 1000 دواء معتمد من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وأشادت النتائج إلى أن العقارين «كلوروكين» و«أمودياكين» لهما تأثيرات علاجية أوقفت أعراض مرض الشلل الرعاش، ويعتقد أن هناك أدوية أخرى معتمدة تستخدم لأغراض علاجية أخرى ويمكن استخدامها في وقف آثار مرض الشلل الرعاش. وأشرف على الدراسة البروفيسور كوانج سو كيم أستاذ علم الأعصاب في مستشفى ماكلين التابعة لجامعة هارفارد، وزميله سوب يون أستاذ علم

دبي - البيان الصحي

أفادت دراسة أميركية تايوانية بأن عقارين مخصصين لعلاج المالاريا، لهما تأثير وقائي ضد أعراض مرض الشلل الرعاش «باركنسون» الذي يصيب كبار السن. وأوضح الباحثون في كلية الطب في جامعة هارفارد الأميركية، وجامعة تايوان الوطنية، أن العقارين «كلوروكين» و«أمودياكين» يمكن إعادة تصميمهما لإيجاد عقار فعال في مكافحة «الشلل الرعاش» مع تقليل الآثار الجانبية. الباحثون أضافوا، في دراستهم التي نشروا تفاصيلها في العدد الأخير من دورية «الأكاديمية الوطنية للعلوم» في أميركا، أنه لا يوجد حالياً أي



دواء يعالج «الصدفية» خلال 12 أسبوعاً



قال باحثون بريطانيون إن دواءً جديداً أثبتت فاعليته في علاج المرضى الذين يعانون من الصدفية، وساعدهم على التخلص بشكل كامل من التقرحات التي تظهر على الجلد، بنسبة تحسن بلغت 90%. وأوضح الباحثون في جامعة «مانشستر» البريطانية، أن دواء «إيكسيزوماب» (ixekizumab) أزال كافة التقرحات واللويحات الصدفية عند المرضى، بعد 12 أسبوعاً من بدء تلقي العلاج، ونشروا نتائج دراستهم الخميس، في دورية «لانيست» الطبية. واختبر الباحثون الدواء الجديد على 2500 شخص يعانون من الصدفية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تم علاجها بالدواء الجديد، فيما تناولت المجموعة الثانية دواءً وهمياً، ودواء آخر لعلاج الصدفية يطلق عليه اسم «إيتانيرسبت» (etanercept).

ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت دواء «إيكسيزوماب» ظهر عليها تحسن سريع بلغت نسبته 71%، بداية من الأسبوع الرابع لتناول الدواء الجديد، ووصلت نسبة التحسن إلى 90% خلال الأسبوع 12 لتناوله، بالمقارنة بمن تناولوا الدواء الوهمي أو علاج «إيتانيرسبت». وقال الباحثون: «إن مرض الصدفية يمكن أن يكون له تأثير نفسي كبير، حيث يقلل من ثقة الأشخاص بأنفسهم» مضيفين أن دراستهم «أثبتت أن الأشخاص الذين تناولوا الدواء الجديد ظهر عليهم تحسن ملحوظ في نوعية حياتهم». دبي - البيان الصحي

ارتفاع ضغط الدم خطر على البدناء والنحفاء معاً

دبي - البيان الصحي

على الرغم من أن أبحاثاً سابقة أشارت إلى أن ارتفاع ضغط الدم قد يكون أكثر خطورة على أصحاب الوزن المنخفض فإن دراسة جديدة وجدت أن مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية متساوية ومرتفعة بالنسبة للنحفاء وأصحاب الوزن الزائد ومن يعانون السمنة المفرطة على حد سواء. وقالت لورا إيه. كولانجيلو من كلية طب فاينبرج في جامعة نورث ويسترن في شيكاغو والتي قادت فريق الباحثين «بعض الدراسات التي أجريت في الأعمار الثلاثين الماضية أشارت إلى أن النحفاء أو أصحاب الوزن الطبيعي المصابين بارتفاع ضغط الدم عانوا من المضاعفات المرتبطة بارتفاع ضغط الدم مثل الأزمات القلبية والجلطات بدرجة أسوأ من أصحاب الوزن الزائد أو من يعانون السمنة المفرطة المصابين بارتفاع ضغط الدم. وأضافت أن

هذا قد يدفع المرء للاستنتاج خطأً أن ارتفاع ضغط الدم غير مهم بالنسبة لأصحاب الوزن الزائد أو من يعانون السمنة المفرطة لكنه مهم بالنسبة للنحفاء وأصحاب الوزن الطبيعي. وأضاف: نقول إن ارتفاع ضغط الدم مهم للجميع بغض النظر عن أوزانهم. وشملت الدراسة 3657 رجلاً وامرأة لم يكونوا مصابين بأمراض القلب أو السكري أو السرطان قبل بدء الدراسة. وحلل الباحثون بيانات عن هؤلاء المشاركين من دراسة طويلة الأجل على مثلي هذا العدد بدأت عام 2000. وفي اختلاف عن دراسات تصنف المشاركين على أساس الوزن فحسب أو بناء على مؤشر كتلة الجسم فإن الدراسة الحالية شملت أيضاً محيط الخصر وهو مؤشر على درجة الدهون حول الجذع المرتبطة بخطر أمراض القلب. وجمع فينويون مديرون البيانات عن الطول والوزن ومحيط الخصر وقياسات ضغط الدم في بداية الدراسة ثم كانوا يتصلون

كل تسعة إلى 12 شهراً ليتحققوا مما إذا كان أحد المشاركين قد نقل إلى مستشفى أو خضع لجراحة أو شخصت إصابته بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية أو توفي وذلك لمدة نحو عشر سنوات في المتوسط بالنسبة لكل من المشاركين في الدراسة. في بداية الدراسة بلغ عدد من يندرجون تحت النطاق السليم لمؤشر كتلة الجسم 1054 شخصاً بينما صنف 1568 على أنهم أصحاب وزن زائد وكان 1172 ممن يعانون السمنة المفرطة. وكتب فريق الباحثين في دورية ارتفاع ضغط الدم هذا الشهر إن في المجمل كانت هناك 273 حالة إصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال الدراسة وتبين أن مرضى ارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة لهما ممن لا يعانون ارتفاع ضغط الدم. ووجد الباحثون أن أصحاب الوزن السليم غير المصابين بضغط الدم يكونون أقل عرضة للأزمات القلبية أو الجلطات بينما يكون الخطر على من يعانون السمنة المفرطة أعلى.



80%

من البروتين في بذرة القمح يتكون من الغلوتين كما يتواجد بنسب معينة في دقيق القمح

113

من بين كل 113 شخصاً حول العالم هناك شخص يعاني من حساسية ضد الغلوتين

0.7%

وحتى الـ 1% من السكان حول العالم مصابون بمرض الاضطراب الهضمي

النظام الغذائي الخالي من الغلوتين.. ماذا تعرف عنه

يستخدم النظام الغذائي الخالي من الغلوتين بشكل أساسي لعلاج الداء البطني

يُعد النظام الغذائي الخالي من الغلوتين نظاماً غذائياً يستبعد غلوتين البروتين. ويوجد الغلوتين في الحبوب مثل القمح، والشعير، والشليم.

يستخدم النظام الغذائي الخالي من الغلوتين بشكل أساسي لعلاج الداء البطني. حيث يتسبب الغلوتين في التهاب الأمعاء الدقيقة لدى الأشخاص المصابين بالداء البطني. ويساعد تناول نظام غذائي خال من الغلوتين المصابين بالداء البطني بالتحكم في الأعراض والعلامات وتفايدي المضاعفات.

قد يكون اتباع نظام غذائي خال من الغلوتين أمراً محبطاً بعض الشيء. لكن مع الوقت، والصبر وقدرتك على الإبداع، ستجد الكثير من الأطعمة التي تتناولها بالفعل خالية من الغلوتين وستجد بدائل للأطعمة المحتوية على الغلوتين يمكنك الاستمتاع بها.

الغرض

ويعد النظام الغذائي الخالي من الغلوتين علاجاً للداء البطني. ومع ذلك فقد يصاب بعض الأشخاص من غير المصابين بالداء البطني أيضاً بالأعراض نفسها عند تناولهم الغلوتين. ويسمى هذا بالحساسية للغلوتين غير البطني.

قد يستفيد الأشخاص المصابون بحساسية من الغلوتين غير البطني من النظام الغذائي الخالي من الغلوتين. لكن يجب أن يظل الأشخاص المصابون بالداء البطني يتناولون الأطعمة الخالية من الغلوتين لتفادي الأعراض والمضاعفات المرتبطة بالمرض.

تفاصيل النظام الغذائي

يُعد التحول إلى نظام غذائي خالي من الغلوتين فرصة كبيرة، ومثل مثل أي شيء جديد، يحتاج إلى التعود عليه. قد تشعر في البداية بالحرمان بسبب قيود النظام الغذائي، لا سيما إذا لم تكن مصاباً بأعراض مزعجة قبل تشخيصك.

قد يساعدك أن تجرب التركيز على كافة الأطعمة التي يمكنك تناولها كبديل. قد تندشش لما تعلم أن هناك كثرة من المنتجات الخالية من الغلوتين، مثل الخبز والمكرونات، وتبيع الكثير من المتاجر الأطعمة الخالية من الغلوتين.

وإذا كنت قد بدأت نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين، فمن الجيد استشارة اختصاصي تغذية للإجابة على استفساراتك وتقديم النصيحة بشأن كيفية تجنب الغلوتين أثناء اتباعك نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً. هناك كثير من الأطعمة الصحية والليذة خالية من الغلوتين بشكل طبيعي مثل:

- الفول والبذور والمكسرات بطبيعتها، والأنواع غير المعالجة منها
- البيض الطازج
- اللحوم والأسماك والدواجن الطازجة غير المغطاة بفتات الخبز قبل القلي أو الزبدة أو السمّن
- الفاكهة والخضراوات
- معظم منتجات الألبان
- من المهم التأكد من أنها غير معالجة أو مخلوطة مع حبوب تحتوي على الغلوتين، أو إضافات أو مواد

التلوث التبادلي

يحدث التلوث التبادلي عندما تتلامس الأطعمة الخالية من الغلوتين مع الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين. يمكن أن يحدث ذلك أثناء عملية التصنيع، على سبيل المثال، عند استخدام المعدات نفسها لتصنيع مجموعة متنوعة من المنتجات.

تتضمن بعض بطاقات الأطعمة عبارة «قد يحتوي على» إذا كان من المرجح حدوث تلوث تبادلي. لكن اعلم أن هذا النوع من العبارات يكون تطوعياً وليس إلزامياً.

20

قد تحمل الأطعمة بطاقات «خال من الغلوتين». إذا كان المنتج يحمل بطاقة (خال من الغلوتين)، فإن الجمعية الأميركية للغذاء والدواء تشترط أن يحتوي المنتج على أقل من 20 جزءاً في المليون من الغلوتين. اعلم أن المنتجات التي تحمل بطاقة «خال من القمح» قد تحتوي مع ذلك على الغلوتين. لذلك لا تزال بحاجة إلى مراجعة قائمة المكونات الفعلية. إذا لم

تكن متأكداً إذا ما كان الطعام يحتوي على غلوتين، فلا تشتبه أو تحقق من الجهة المصنعة أولاً للسؤال هل يحتوي على غلوتين أم لا.

تحضير

يمكن أن يحدث التلوث التبادلي أيضاً في المنزل إذا تم إعداد الأطعمة على أسطح تحضير مشتركة أو في أوعية لم يتم تنظيفها جيداً بعد استخدامها لتحضير الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين. على سبيل المثال، يُعد استخدام ماكينة التحميص المشتركة للخبز الخالي من الغلوتين والخبز العادي مصدراً رئيسياً للتلوث. فكر في الخطوات التي تحتاجها لتفادي التلوث التبادلي في المنزل، أو المدرسة أو العمل. كن حريصاً بشأن تناول الطعام في الخارج بالمطاعم. اسأل الأفراد العاملين بالمطعم إذا كانت لديهم خيارات خالية بالفعل من الغلوتين، بما في ذلك إذا كانت جاهزة، وذلك لتجنب التلوث التبادلي.

- التيبوكا
- التيف

تجنب كافة الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على:

- الشعير (عادة ما يُصنع الشعير ونكهة الشعير وخل الشعير من الشعير)
- الجاودار
- القمح المهجن (نبات بين القمح والجاودار)
- القمح

يمكن أن يكون تجنب القمح صعباً لأن منتجات القمح تحمل أسماء متعددة. فكر في أن الكثير من أنواع الدقيق المتوفرة على أرفف المتاجر الكبرى تتفاعل مع البرومينات، وذات قيمة غذائية مرتفعة، وغنية بالفوسفات، وعادية وذاتية الاختصار. إليك منتجات دقيق أخرى لتجنبها:

- دقيق القمح الصلب
- الفارينا (طحين النشا)
- دقيق جراهام
- القمح الطوراني
- السميد (سيمولينا القمح)
- الحنطة
- بوجه عام، تجنب الأطعمة التالية ما لم تحمل بطاقة بأنها خالية من الغلوتين أو مصنعة من الذرة، أو الأرز، أو الصويا أو حبوب أخرى خالية من الغلوتين:
- الخبز
- الكعك والفطير
- الحلوى
- الحبوب
- رقائق الخبز
- الكعك والمقرمشات
- البطاطس المقلية
- المرق
- اللحوم أو المأكولات البحرية التقليدي (الصناعية)
- ماتسو
- المكرونات
- لحوم اللانشون المعالجة
- توابل السلطة
- الصلصات، بما في ذلك صلصة الصويا
- خليط الأرز المتبل
- الوجبات الخفيفة المتبلة، مثل البطاطس ورقائق التورتيللا
- الدواجن المضاف إليها الدهن
- الحساء وقواعد الحساء
- الخضراوات بالصوص

هناك حبوب معينة، مثل حبوب الشوفان، يمكن أن تكون مخلوطة بالقمح أثناء عملية الزراعة ومراحل معالجة الإنتاج. لهذا السبب، يوصي الأطباء واختصاصيو التغذية بوجه عام بتجنب الشوفان ما لم يحمل بطاقة تنص على إنه خال من الغلوتين بشكل خاص.

يجب أن تنتبه للمنتجات الأخرى التي قد تتناولها أو التي قد تدخل فمك وقد تحتوي على الغلوتين. وتتضمن ما يلي:

- الإضافات الغذائية، مثل نكهة الشعير، والنشا الغذائية المعدلة وغيرها
- الأدوية والفيثامينات التي تستخدم الغلوتين كعامل ربط.

النتائج

يعاني الأشخاص المصابون بالداء البطني ممن يتبعون نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين أعراضاً ومضاعفات أقل للمرض. يجب أن يتبع الأشخاص المصابون بالداء البطني نظاماً غذائياً خالياً من الغلوتين بشكل صارم ويجب أن يقوا متبعين له لبقية حياتهم. في بعض الحالات العادية، لا يستطيع النظام الغذائي الخالي من الغلوتين وحده إيقاف أعراض الداء البطني ومضاعفاته، ويكون العلاج الإضافي مطلوباً.

■ خاص «البيان الصحي» بالتعاون مع «مايوكلينيك»

- حبوب الدخن
- الكينوا
- الأرز
- السروغوم
- فول الصويا

- الذرة ودقيق الذرة
- الكتان
- الدقيق الخالي من الغلوتين (الأرز والصويا والذرة)
- والبطاطس (الفول)
- عسيدة الذرة (الذرة)

- حافظه. يمكن أن تصبح الكثير من الحبوب جزءاً من نظام غذائي خالٍ من الغلوتين، مثل:
- الأمارانث
- الأوروت
- الحنطة السوداء

في زيارة مفاجئة قام بها لمركز ملتقى الأسرة منصور بن محمد بن راشد يشرك المسنين مأدبة الإفطار



تفاؤل ورضا وسعادة، فيما حرص سموه على التقاط الصور التذكارية مع كبار السن.

وحضر فريق من أعضاء نادي ذخر الاجتماعي، التابع لهيئة تنمية المجتمع، الإفطار الذي أقيم في مركز ملتقى الأسرة، وذلك بهدف مشاركة أعضاء المركز أجواء الشهر الفضيل.

رعاية

من جانبه أكد معالي حميد محمد القطامي أن هيئة الصحة بدبي تولي رعاية المسنين سبل اهتمامها، ولا تدخر وسعاً في توفير سبل الحياة الكريمة التي تحقق سعادتهم، وتجعلهم أكثر إقبالاً على الحياة، لافتاً معاليه إلى جملة المبادرات والمشروعات التطويرية، التي تبني الهيئة تنفيذها، لجعل حياة المسنين أكثر رغداً.

وقال معاليه إن إدارة مركز ملتقى الأسرة بقيادة الدكتورة سلوى السويدي مديرة المركز، وجميع العاملين يسخرون جميع الإمكانيات والخبرات من أجل رعاية المسنين وفق الأصول والتقاليد العريقة للدولة، وفي إطار أفضل المعايير المعمول بها عالمياً. وتوجه أحمد عبد الكريم جلفار بالشكر والامتنان، لسمو الشيخ منصور بن محمد على اهتمامه بكبار السن وحرصه على متابعة الخدمات المقدمة لهم بشكل شخصي، لافتاً إلى أن اهتمام القيادة العليا بدمج وتمكين كبار السن، وضمان حمايتهم وصور حقوقهم، شجع بشكل كبير على طرح مبادرات وخدمات موجهة لهم مثل «نسعد ببركم» و«رمضاننا مع ذخر»، وقال جلفار: «نتمنّى الجهد الكبير الذي يبذله القائمون على مركز ملتقى الأسرة، وخدماته التي تتكامل مع خدمات هيئة تنمية المجتمع المقدمة لكبار السن، وأنوقع أن يثمر تعاوننا الدائم والبناء مع هيئة الصحة في دبي وملتقى الأسرة تحت مظلة الدعم المهم لسمو الشيخ منصور بن محمد في تطوير وتفعيل منظومة متكاملة من الخدمات لكبار السن وتوظف جهود جميع القطاعات المجتمعية وتنصب في صميم الاحتياجات الاجتماعية والصحية لكبار السن».



تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد



دبي - البيان الصحي

فاجأ سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم كبار السن في مركز ملتقى الأسرة، بزيارة لحظة دخول وقت الإفطار، حيث شارك سموه ومعالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، المسنين مأدبة الإفطار، في حضور أحمد عبد الكريم جلفار مدير عام هيئة تنمية المجتمع في دبي، وعدد كبير من مسؤولي الهيئة وإدارة المركز، حيث أدى سموه صلاة المغرب مع المسنين، وتجوّل داخل مركز ملتقى الأسرة، وتعرّف إلى إمكانياته ومستوى تجهيزاته وبيئة الرعاية المتكاملة التي يتميز بها.

وحرص سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد على تبادل أطراف الحديث مع المسنين، مطمئناً على صحتهم وأحوالهم، وسبل الرعاية الصحية والاجتماعية التي يوفرها لهم مركز ملتقى الأسرة التابع لهيئة الصحة بدبي.

وحضر سموه جانباً من الفعاليات والأنشطة التي أعدها المركز للمسنين بمناسبة شهر رمضان الكريم تحت شعار «نسعد ببركم»، واستمع إلى كبار السن وتعرف إلى ما تحمله ذكرياتهم وذاكرتهم من نشأة وتطور الدولة وازدهارها والأصول العريقة التي شب عليها أبناء الإمارات، ومنظومة القيم التي يتسم بها المجتمع.

وأثنى سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد على مستوى العناية المتكاملة التي يحظى بها المسنون داخل المركز، والجهود الكبيرة التي تبذلها هيئة الصحة بدبي من أجل توفير بيئة رعاية واستشفاء نموذجية، مزودة بأفضل التجهيزات الطبية والمرافق الخدمية عالية المستوى، التي يقوم عليها نخبة من الأطباء والمتخصصين. كما أشاد بروح الأسرة الواحدة التي تجمع المسنين وجميع العاملين في المركز، مؤكداً سموه أن هذه الروح، هي التي تحفز كبار السن على الاندماج في المجتمع، والتواصل مع البيئة المحيطة بهم، وممارسة أنشطتهم الحياتية بكل



افتتاح قسم دراسي لأبحاث حليب الأم الأول في العالم

أعلنت جامعة زيورخ السويسرية افتتاح أول قسم دراسي متخصص في العالم لأبحاث حليب الأم. وقالت الجامعة، في بيان، إن الهدف من افتتاح القسم هو إطاعة اللثام عمّا خفي من تركيب حليب الأم وخصائصه ومكوناته ووظائفه. وأضافت أن تأثير حليب الأم كبير للغاية، فهو يحافظ على جهاز المناعة، ويقلل الإصابة بالعديد من أنواع الحساسية، ويقلل من نسبة وفيات الرضع، لا سيما من يولدون قبل تمام فترة الحمل الاعتيادية. ولفت البيان إلى قلة الأبحاث التي أجريت على حليب الأم الذي توفر مكوناته نمواً أمثل للرضيع خلال مرحلة الطفولة. وسيعمل القسم الجديد، بالتعاون مع قسم طب المواليد والرضع في مستشفى زيورخ الجامعي ومستشفى الأطفال التخصصي في الجامعة ذاتها، إلى جانب التعاون مع جامعة أستراليا، في مجال أبحاث الكيمياء الحيوية لحليب الأم.



كلمة العدد



الدكتورة مي رؤوف

رضا المتعاملين والمتبرعين

وفق التقديرات الأخيرة للعام 2016، فقد وصل معدل رضا المتعاملين تجاه خدمات مركز دبي للتبرع بالدم التابع لهيئة الصحة بدبي، إلى 98%، ونحن إذ نعمل على الوفاء بمسؤولياتنا وواجباتنا تجاه المجتمع وأفراده، فإننا في الوقت نفسه نعمل على توفير وحدات دم تطابق أعلى معايير الأمانة والسلامة، وهذا ما يسعد المتعاملين مع المركز، سواء من المتبرعين، أو المستفيدين، حيث يطمئن الجميع لإجراءات سحب الدم ونقله وتجميعه وتوزيعه لمستقبله، وهذه الدورة تتم وفق تقنيات فائقة وتجهيزات عالية المستوى، يقوم عليها نخبة من المتخصصين وذوي الكفاءات والخبرات. والمركز لا يقف عند هذا الحد، إذ يواكب كل جديد سواء من معايير أو تجهيزات يشهدها العالم، وفي الوقت نفسه يولي التعليم الطبي المستمر جل اهتمامه وتركيزه، لضمان وجود كفاءات مهيبة مميزة.

في سياق النجاحات نفسها التي حققتها هيئة الصحة بدبي ممثلة في مركز دبي للتبرع بالدم، تأتي حملة «دمي لوطني» التي نجحت بشكل لافت في دورتها الأخيرة العام الماضي، في تجميع 7415 وحدة دم خلال الفترة من 13 نوفمبر وحتى 3 ديسمبر الماضيين، وهو ما يعد معدلاً قياسياً، يشير إلى تفاعل أفراد المجتمع مع الحملة، وإيمانهم العميق برسالتها، وأهمية أهدافها الإنسانية، وخاصة أن 40% من المتبرعين في دبي، تبرعوا للمرة الأولى، وأنهم أبدوا استعدادهم لتكرار التبرع. واللافت والمميز في الدورة الأخيرة أن كمية الدم التي تم تجميعها والبالغتها 7415 وحدة دم، من بينها 4223 وحدة تم تجميعها عن طريق «صحة دبي»، و3192 وحدة تم تجميعها عن طريق هيئة الصحة بأبوظبي، وهو ما يمثل معدلاً كبيراً، بالرغم من أنها المشاركة الأولى لصحة أبوظبي، وهذا يشير إلى أهمية التعاون وتضافر جهود المؤسسات من أجل إنجاح مثل هذه الحملات الوطنية الإنسانية النبيلة.

مدير مركز دبي للتبرع بالدم هيئة الصحة بدبي

الجديري المائي مرض فيروسي معدٍ

يعتبر الجديري المائي من الأمراض التي تمر في حياة الأطفال وتعتبر شائعة بينهم، ويعد المرض من الأمراض الفيروسية المعدية، وينتقل عن طريق التآثر بأحد الفيروسات المعروفة باسم «VZV»، خاصة تحت عمر 12 سنة، ومن الممكن أن يصيب البالغين.

الوقاية من الجديري المائي

تطعيم الجديري، وهو فعال بنسبة 99% ويعطى في سن 12 إلى 15 شهر

جرعة منشطة عند سن 4 أو 5 سنوات

ينصح بإبعاد الأطفال عن الأطفال المرضى

أعراض الإصابة بالمرض

ارتفاع درجة الحرارة

صداع وآلام في الجسم

ظهور طفح جلدي أحمر اللون، يبدأ في الوجه والبطن ثم ينتشر في بقية أجزاء الجسم

شعور شديد بالحكة

طرق العلاج

- التوجه مباشرة إلى الطبيب للتشخيص والتأكد من المرض
- لن يتم اللجوء إلى المضادات الحيوية إلا في حالة ما إذا أصيب الحلق بالبكتيريا نتيجة انتشار الطفح
- ينصح أيضاً ببعض الأدوية الخافضة للحرارة ومضادات الهيستامين للتقليل من الإحساس بالحكة
- قد يستغرق العلاج أسبوعين ويفضل فيها عدم اختلاط المريض بالآخرين

كيفية التعامل مع المرض

إعطاء الطفل حماماً دافئاً أو فاتراً كل 3 أو 4 ساعات في الأيام الأولى	تربيت الجسم ببطولة مبللة بماء بارد لتخفيف الحكة	استخدام «الكالامين» لتهدئة الحكة وعدم التديك، ويجب الابتعاد عن منطقة العينين	إعطاء الطفل الطعام بارداً وسهل البلع	محاولة منع الطفل من حك الحبيبات حتى لا تترك مكانها آثاراً	لا يعطى الطفل أبداً الأسبرين أثناء الإصابة بالجديري
--	---	--	--------------------------------------	---	---

غرافيك: أسيل الخليلي

تحذيرات من ازدياد الأطفال المصابين بالسمنة المفرطة

على تسويق الأغذية والمشروبات الضارة، مبيئة أن السمنة المفرطة لدى الأطفال ليست نابعة من نمط حياتهم، بل من المؤثرات البيئية والسياسات الحكومية.

منتجات

ولفتت المديرية العامة إلى أن الضرر الأكبر يأتي من المشروبات التي فيها سكر بنسب مرتفعة جداً، والأغذية المعالجة بكثرة ذات الطاقة العالية وقيمة غذائية منخفضة، موضحة أن تلك المنتجات تتسم بأسعائها الرخيصة عموماً ورواج استهلاكها في المجتمعات الفقيرة، على وجه الخصوص. ووفق المعطيات التي وردت خلال الاجتماع، فقد كان عدد الأطفال الذين يعانون السمنة المفرطة أو الوزن الزائد أكثر من 32 مليون طفل عام 1990، في حين بلغ العدد 42 مليون طفل في 2013، وفي حال استمرار الوضع على ما هو عليه، سيبلغ 70 مليوناً بحلول 2025.

دبي - البيان الصحي

حذرت منظمة الصحة العالمية من احتمال وصول عدد الأطفال الذين يعانون السمنة المفرطة أو الوزن الزائد إلى 70 مليون طفل بعد 10 أعوام، جلهم في الدول الصاعدة.

وأكدت المديرية العامة للمنظمة التابعة للأمم المتحدة، مارغريت تشان، في اجتماع عن مكافحة السمنة المفرطة لدى الأطفال، في هونغ كونغ، ضرورة أن تعتبر البلدان هذه الظاهرة خطراً صحياً عاجلاً، وأن تؤدي الحكومات دوراً ريادياً في مكافحتها.

قيود

وأشارت إلى ضرورة فرض قيود



احتمال وجود علاقة بين التدخين وانفصام الشخصية

100

دبي - البيان الصحي

إلا أنه أضاف أن الاضطرابات النفسية التي أثرت في 100 شخص خلال الدراسة تبدأ عادة في سنوات المراهقة الأولى.

وعلى الرغم من الربط بين تدخين السجائر والإصابة بانفصام الشخصية في دراسات سابقة، فإن كثيراً من الأطباء لجأوا حتى الآن إلى فرضيات علاجية، منها تدخين المرضى للتصدي لأعراض الإرهاق والأزمات المتعلقة بالمرض أو الآثار الجانبية لعقاقير العلاج.

وخلال الدراسة الحديثة، قام مكابي وفريقه البحثي بتحليل معدلات التدخين لدى من يصابون بالمرض لأول مرة، ووجد أن 57% منهم من المدخنين. وكان من يصابون بالمرض لأول مرة أكثر احتمالاً بواقع 3 مرات أن يكونوا من المدخنين بالمقارنة بمجموعات المقارنة.

في بحثٍ يلقي دراسات سابقة عن العلاقة بين التدخين والإصابة بانفصام الشخصية، يقول العلماء إنهم رأوا احتمال وجود علاقة سببية بين السجائر وهذا المرض العقلي. وبعد تحليل شمل نحو 15 ألفاً من مدخني التبغ و273 ألفاً من غير المدخنين وعلاقة المجموعتين ببدء الفصام، قال الباحثون إنه يبدو أن التدخين يزيد فرص الإصابة بالمرض.

وقال جيمس مكابي، وهو خبير في الطب النفسي شارك في البحث الذي أجري بمعهد الطب النفسي في كينجز كوليدج بلندن للصحافيين: «في حين أن من الصعوبة بمكان تحديد اتجاه علاقة السببية، توضح نتائجنا أنه يتعين أن تأخذ التدخين بجديّة كعامل خطر محتمل للإصابة بمرض انفصام الشخصية».

الاحتفاظ بالسر يضر بالصحة

دبي - البيان الصحي

أكد خبراء من جامعة كولومبيا في نيويورك أن مقدار الوقت الذي يستغرقه المرء في التفكير سرّاً في سر ما، يمثل ضرراً أكبر على الصحة من السر نفسه.

وخلص دكتور مايكل سليبيان، المؤلف الرئيس للدراسة، إلى أن تواتر التفكير في الأسرار وليس إخفاءها كان السبب الرئيس لزيادة مستويات التوتر. وكان دكتور سليبيان يعتقد سابقاً أن وزن السر يعتبر مساوياً لمستوى أقل من الصحة النفسية. إلا أنه وجد، في دراسته الجديدة، أن مقدار الوقت الذي يفكر فيه المرء في سر

فيه، وبالتالي يمكنك التخفيف من التأثير السلبي له.

2016

وتؤثر الأسرار أيضاً في الطريقة التي نتواصل بها مع الآخرين، حيث وجدت جامعة ميريلاند من خلال دراسة، تم إعدادها في كوليج بارك عام 2016، أن الناس الذين لديهم أسرار مظلمة يميلون إلى تغيير لغتهم والسلوك عند مراسلة الأصدقاء.

معين هو ما يؤدي إلى مشكلات. وبين الباحثون أن الأفكار، التي لم يتم الكشف عنها، يمكن أن تسبب تدفق هرمونات التوتر، مثل مستويات الكورتيزول، التي يصعب كبح جماحها. ويؤدي ارتفاع مستويات الكورتيزول إلى مشكلات الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم، ومشكلات التمثيل الغذائي، ومشكلات جلدية عند المسنين، وضعف الجهاز المناعي. وأوضح الدكتور سليبيان أن الأخبار السيئة أن كثرة التفكير في الأسرار تجعلها عبئاً يتنقل على الإنسان. أما الخبر السار فهو أن السر الذي يصبح أكثر ضرراً بكثرة تفكيرك فيه، بإمكانك التفكير فيه بقدر أقل، أو تغيير كيفية تفكيرك

