

الخلايا الجذعية لعلاج ترقق العظام

استعاد فريق من العلماء في جامعة تورنتو الكندية الهيكل الطبيعي للعظام المتخلخة وذلك باستخدام الخلايا الجذعية، حيث قاموا بحقن الفئران المصابة بمرض تخلخل العظام بالخلايا الجذعية المأخوذة من فئران سليمة. وأظهرت نتائج فحص القوارض بعد مرور 6 أشهر على الحقن أن العملية أدت إلى عودة جزء كبير من العظام إلى حالتها الطبيعية، وإلى تخفيف أعراض المرض. وقال الباحثون في معرض تفسير نتائج بحثهم، إن الخلايا الجذعية لا تعيد تشكيل نسيج العظام وحسب، بل إن الجسم لا يرفضها بغض النظر عن فئة الدم ومواصفات المتبرع الأخرى. وبدأ اختبار الأسلوب الجديد على المرضى المسنين المصابين بترقق العظام نظراً إلى أن المرض يصيب نصف السيدات وثلث الرجال فوق سن السبعين. دبي - البيان الصحي

الرياضة تحافظ على ريعان الشباب



أظهرت دراسة قام بها باحثون أميركيون، أن دماغ الشخص الذي يوظف على ممارسة الرياضة، يبدو أصغر بـ 10 سنوات مقارنة بدماع من لا يمارسها، كما تقلل ممارسة الرياضة من خطر الإصابة بالزهايمر. وأنجز فريق من الباحثين الأميركيين من جامعة ميامي دراسة، لمعرفة مدى علاقة النشاط البدني بوظائف الدماغ. وخلال 5 سنوات من الأبحاث راقب فيها الفريق 876 من المتطوعين كان عمرهم عند بداية التجربة 71 عاماً. وتم خلال الدراسة إجراء فحوصات شاملة للمتطوعين، كفحص الذاكرة والقدرات المعرفية، كما تم فحص دماغهم باستخدام رنين المسح المغناطيسي، لتحديد حالته مرتين في فترتين زمنيتين مختلفتين خلال 5 سنوات، بعد تجاوز عدة اختبارات ذات نشاط بدني. وفي النهاية توصل العلماء إلى أن الأشخاص الأقل نشاطاً في حياتهم يبدون أكبر سنّاً بعشر سنوات مقارنة بأولئك الذين يقومون بنشاطات بدنية. دبي - البيان الصحي



ورشة عمل للتعريف بالمعايير الموحدة للتراخيص الطبية



الورشة تشكل إحدى قنوات ووسائل التواصل بين الهيئة والقطاع الطبي الخاص بدبي لتبادل الأفكار والآراء والاقتراحات البناءة والتعرف على تحديات القطاع الصحي والعمل سوياً على تذليلها وإيجاد الحلول المبتكرة لها وفق آليات تضمن حقوق وسلامة المرضى وتطبيق أعلى معايير الجودة العالمية المطبقة في القطاع الصحي.

وأوضحت أن الورشة تضمنت العديد من الأسئلة والمناقشات والرد على أسئلة واستفسارات المشاركين المتعلقة بمعايير التراخيص الطبية وتوحيدها على مستوى الدولة، مشيرة إلى أنه سيتم رفع توصيات الورشة إلى اللجنة الفنية العليا لمتابعة تطبيق المعايير الموحدة وطرحها للنقاش في اجتماعات اللجنة الدورية. وقالت الدكتورة المرزوقي إن هذه

وأكدت الدكتورة ليلي المرزوقي مدير إدارة التنظيم الصحي بهيئة الصحة في دبي على أهمية هذه الورشة الهادفة إلى تبادل الأفكار والآراء والاقتراحات المتعلقة بمعايير التراخيص الطبية التي تتم اعتمادها من الجهات التنظيمية الثلاث في الدولة والمتمثلة بوزارة الصحة وهيئتي الصحة في دبي وأبوظبي وتطبيقها منذ أكتوبر 2014.

دبي - البيان الصحي

نظمت هيئة الصحة في دبي ورشة عمل لتعريف القطاع الطبي الخاص بالمعايير الموحدة للتراخيص الطبية بحضور أكثر من 150 مشاركاً من مختلف المنشآت الصحية في القطاعين الطبي الحكومي والخاص.

خاص

الفراكتوز يهدد الكبد والكولسترول يدمر خلايا الذاكرة



كشف الدكتور أحمد الفول أخصائي طب وصحة المسنين ومكافحة الشيخوخة بمستشفى راشد في هيئة الصحة في دبي، عن مجمل العلاقة بين الغذاء وأمراض السكري والشرابين والزهايمر والسرطان، وكذلك الأخطاء الشائعة المسببة للأمراض المزمنة، مؤكداً أن الفراكتوز يهدد الكبد، والكولسترول يدمر خلايا الذاكرة.

وفند الدكتور أحمد الفول في حوار مع البيان الصحي الكثير من الأشياء المتصلة بالغذاء وتحولاته داخل الجسم، والأمراض المرتبطة به، في وقت أكد وجود أخطاء شائعة في أنماط حياتنا الغذائية، وصورة ذهنية غير صحيحة، نقبلها على أنها من المسلمات والبدهييات، بالرغم من خطورتها على صحتنا العامة.

<03

ثقة

مستشفى لطيفة وجهة لمن يبحث عن جراحة المناظير عالمياً

تلعب الخدمات التخصصية في أمراض النساء التي يقدمها مستشفى لطيفة دوراً كبيراً في تعزيز مكانة وسمة دبي في المجال الطبي. وبنيت الدكتوراة منى تهلك المديرية التنفيذية للمستشفى بأن هناك أعداداً كبيرة ترد إلى المستشفى من خارج الدولة مثل أوروبا وباكستان والهند وإيران إضافة إلى الدول العربية والخليجية المجاورة، وذلك بعد حصول مستشفى لطيفة على الاعتماد الدولي

في مجال جراحة المناظير النسائية من الجمعية الأميركية لجراحة المناظير النسائية كمركز امتياز في هذا المجال بعد استيفائه معايير وشروط ومتطلبات الحصول على هذا الاعتماد.

ويعكس حصول المستشفى المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الخدمات الطبية التخصصي في دبي والجهود التي تقوم بها مختلف الكوادر الطبية والطبية المساندة في هذا المجال. ويشهد مستشفى لطيفة إقبالاً كبيراً من

قبل النساء في الدولة أيضاً نظراً لما يحظى به قسم جراحة المناظير من سمعة طبية بفضل الخبرات والكفاءات الطبية العاملة في المركز. دبي - البيان الصحي

المرضى، نظراً للخدمات العلاجية التي تقدم لهم من قبل أطباء المركز، والعلاجات الحديثة التي توفرها الهيئة المرضى لمرضى التلاسيما. دبي - البيان الصحي

الطبي قبل الزواج بدوره أيضاً في هذا النجاح، حيث إن الفحص بات مطلوباً من قبل الطرفين كخطوة أولى، وفي حال تبين أن أياً منهما يحمل الصفات الوراثية يتم تحويلهما إلى لجنة استشارية تقدم له النص والإرشاد حول ما يمكن أن يحمله المستقبل لأطفالهم، وترك لهما حرية اتخاذ قرار الزواج من عدمه. ويعتبر مرضى التلاسيما الذين يتلقون العلاج في مركز التلاسيما من أسعد

صحة دبي تواصل بث رسائلها التوعوية عبر «نور وسما دبي»

دبي - البيان الصحي

تواصل هيئة الصحة في دبي، ضمن جهودها المستمرة لرفع وتعزيز الثقيف الصحي لدى أفراد المجتمع بث سلسلة من الرسائل التوعوية اليومية، والمشاهد التلفزيونية عبر قناتي نور وسما دبي، بهدف ترسيخ مفاهيم وأنماط الحياة السليمة لدى مختلف الفئات العمرية للوصول إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة.

وحرصت هيئة الصحة بدبي خلال الحملة على إيصال رسائلها التوعوية لكل أفراد الأسرة بأسلوب حواري شائق وسهل بين طبيب مختص، وشخصيتي «سلامة وسعيد»، اللتين استوحتهما الهيئة من رؤيتهما الهادفة إلى تحقيق الصحة والسلامة والسعادة للجميع.

وتتضمن المشاهد التلفزيونية القصيرة العديد من المضامين والحقائق العلمية التي تركز على الوقاية من مختلف الأمراض وتقادي المضاعفات السلبية لها، من خلال توضيح أسبابها وأعراضها ومضاعفاتها وطرق الوقاية منها والتعايش معها.

رسائل

وكانت هيئة الصحة بدبي وجهت خلال الأيام القليلة الماضية العديد من الرسائل التوعوية المتعلقة بمختلف الأمراض ك فقر الدم عند الأطفال، والسمنة، والسكري، وتساقط الشعر، وصحة الفم والأسنان،

خدمة فحص اللياقة الطبية في المنازل والشركات



دبي - البيان الصحي

توفر هيئة الصحة في دبي خدمة فحوص اللياقة الطبية للراغبين بتجديد إقاماتهم في مقر عملهم أو منازلهم، عوضاً عن توجههم إلى المراكز الصحية في الإمارة، واستلام نتيجة الفحص، وذلك في إطار مساعيها الرامية إلى تبسيط الإجراءات والتسهيل على المقيمين.

ويمكن للراغبين الاستفادة من خدمة «تواجد إكسبريس» أن يحصلوا على نتائج الفحص الطبي خلال 4 ساعات فقط، ما يجنبهم إضاعة الوقت لمن يحتاجون إلى نتائج الفحص الطبي لتجديد الإقامة بسرعة، وعدم توقف الموظفين عن أعمالهم عند

توجههم إلى المراكز الصحية.

وتوفر الهيئة فرقاً طبية خبيرة جاهزة للتوجه إلى مقر الشركات والمؤسسات في دبي على مدار الساعة، من خلال خدمتي تواجد وتواجد إكسبريس لإجراء فحوص اللياقة للمديرين التنفيذيين والموظفين، وتستطيع كل فرقة أن تنجز يومياً 4 باقات من فحوص اللياقة، بما يتلاءم مع احتياجات وطلبات الشركات والعلاء.

ورغم أن الخدمة موجهة بشكل رئيس إلى الشركات، إلا أنها متاحة للأفراد والعائلات وكل الوافدين في إمارة دبي للعمل أو الإقامة أو الدراسة ممن يرغبون في تجديد إقاماتهم، حيث تتوجه إليهم فرق الخدمة أينما كان مقر وجودهم في دبي.

مستشفى حتا يوفر الرعاية المنزلية للأرامل وكبار السن

دبي - البيان الصحي

بدأ مستشفى حتا، في توفير الرعاية الصحية المنزلية لكبار السن والمقعدين والأرامل في منازلهم، وذلك لتجنبهم مشقة الانتقال والانتظار، وذلك في إطار التسهيل على المواطنين، وتحقيق السعادة لهم، وتسريع عملية الشفاء.

ويقوم الفريق الطبي المكون من طبيب عام وممرضة واختصاصية علاج طبيعي، بزيارة اثنين إلى ثلاثة مرضى من كبار السن أو المقعدين لإجراء الفحوصات الطبية لهم، ويتم تحويل من يحتاج منهم إلى الاختصاصي أو الاستشاري لإجراء مزيد التحاليل.

حيث يتم إرسال فني المختبر إلى منزل المريض لأخذ عينات الدم، ومن ثم يتم إرسال الأدوية التي يكتبها لهم الطبيب إلى منازلهم.

كما يقوم الفريق الطبي بزيارة مرضى الأمراض المزمنة المتأخرة، أو من لديهم إعاقات جسدية، أو كبار السن ممن يصعب نقلهم إلى المستشفى، حيث توفر لهم الأجهزة الطبية والأدوية اللازمة والمتابعة المستمرة حسب الطلب وهم في المنازل.

طرق

كما يوفر البرنامج، رعاية طبية وتمريضية للمرضى الذين يتم خروجهم من المستشفى، مع استمرار حاجتهم لرعاية طبية وتمريضية محددة، بدلاً من إبقائهم في

المستشفى، بهدف التسهيل على الأهل، وتجنبهم مشقة الحضور يومياً إلى المستشفى لزيارة المريض، كما أن بقاء المريض بين الأهل والأقارب، يسرع من عملية الشفاء، ويرفع الروح المعنوية له. وتتم عملية الالتحاق ببرنامج الرعاية الصحية المنزلية، عن طريق الاتصال بقسم الخدمة الاجتماعية في المستشفى، حيث يقوم فريق طبي بمعاينة الحالة ودراسها، بحيث تنطبق عليه شروط البرنامج، وعند استحقاق المريض للانضمام إلى البرنامج، يتم إضافته ووضع جدول بمتابعته وزيارته والأجهزة الطبية التي يحتاج إليها.

39 مرضاً تكشف عنها صحة دبي للأطفال حديثي الولادة

دبي - البيان الصحي

يطبق مستشفى لطيفة ودبي برنامج الكشف المبكر عن أمراض حديثي الولادة عند اليوم الثالث من عمر الطفل وذلك لضمان صحة وسلامة أجيال الغد، ويتم الكشف عن طريق أخذ عينة صغيرة من الدم بوخز كعب القدم، وتوضع على ورقة خصوصاً بالفحص، حيث يتم إرسالها إلى المختبر للتحليل، ومعرفة مدى وجود الأمراض المختلفة، وفي حالة خروج الطفل من المستشفى قبل (48) ساعة، يتم إعطاؤه موعداً في أقرب مركز صحي لمكان إقامته لأخذ عينة الفحص. ويتم إخطار أهل الطفل بالنتيجة وتحويل الطفل إلى المستشفى والطبيب المختص لبدء العلاج حسب نوع المرض. ويبلغ عدد الأمراض التي يتم الكشف عنها 39 مرضاً تشمل الأمراض الوراثية، والجينية والأمراض التي تمثل اضطراب التمثيل الغذائي واختلالات الغدة الدرقية، و الأنيميا المنجلية، و اختلالات الغدة الكظرية الخلقي واختلالات الأحماض الأمينية والعضوية والدهنية وغيرها . ويقدم البرنامج العلاج الفوري المناسب للأطفال الذين يتم اكتشاف أي من الأعراض لديهم لتجنبهم الإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تؤثر على تطور الطفل العقلي والجسدي بصورة يستعصي معها العلاج مستقبلاً.

فقر الدم عند الأطفال

وأشارت الرسائل التوعوية إلى خطورة فقر الدم الذي يعاني منه 47% من أطفال العالم قبل سن المدرسة و25% بعد سن المدرسة ومن أعراض المرض زيادة مخاطر الإصابة بالالتهابات، وضعف المقاومة للأمراض، وبطء النمو الجسدي والذهني والقدرة على التفاعل، وخلل في التذوق، كما أن الحليب المصنع يخفف قدرة الجسم على امتصاص الحديد 3 مرات.





الدكتور أحمد الفول خلال حوارهِ مع «البيان الصحي»:

الأخطاء الغذائية الشائعة وراء إصابتنا بالأمراض المزمنة

ارتباط وثيق بين الغذاء وأمراض السكري والشرابين والزهايمر والسرطان

استخدام الدهون لإنتاج الطاقة في الجسم يقيه الكثير من الأمراض

سكر الفركتوز الذي نتناوله يتحول في الكبد إلى نوع خطير من الأحماض الدهنية

هل للفراكتوز مخاطر أخرى؟
نعم حيث يتفاعل الفركتوز مع بروتينات الجسم وبخاصة الموجودة في جدران الخلايا المبطنة للشرابين محدثاً ما يسمى بالتفاعل البني، حيث يؤدي هذا التفاعل إلى تشابك البروتينات وتقليل مرونتها مؤدياً إلى انكماش جدران الخلايا فيترتب عليه خلق فجوات بين الخلايا بعضها البعض. وحدوث هذا الانكماش في الخلايا المبطنة للشرابين يسهل مرور الكولسترول المؤكسد خلالها من الدم إلى داخل جدران الشرايين محدثاً تصلب الشرايين. وأيضاً يحدث هذا الانكماش في خلايا الذاكرة في المخ فيؤدي إلى صعوبة انتقال الإشارة العصبية بين الخلايا بعضها البعض مؤثراً على الذاكرة. وسر تسمية هذا التفاعل بالتفاعل البني يرجع إلى اللون البني الفاتح الذي يتكون على سطح الخبز الفرنسي أثناء وجوده بالفرن نتيجة تفاعل الفركتوز مع البروتين الموجود بالخبز تحت تأثير الحرارة. ونلاحظ في الخبز أن هذه الطبقة البنية تكون صلبة ومنحنية نتيجة لتصلبها وانكماشها. وهذا هو ما يحدث بالتحديد في جدران الخلايا والتي منها أيضاً خلايا الجلد محدثة علامات الشيخوخة في الجلد. ويتسبب هذا التفاعل البني في إفساد الأنسجة عند مرضى السكري وخاصة في الشرايين والكلى والعين والمخ مفسراً حدوث مضاعفات داء السكري.

هل يؤثر الفركتوز على ضغط الدم ؟
يؤدي الفركتوز إلى ارتفاع ضغط الدم. فعندما يقوم الكبد بتحويل الفركتوز إلى دهون فإنه يستخدم كميات كبيرة من الطاقة والتي تسمى ثلاثي فوسفات الادينوزين التي هي مصدر الطاقة في أجسامنا محدثاً هدراً كبيراً بها. وبالطبع فإن الكبد يقوم بتعويض ما تم فقده من هذه المادة الهامة عن طريق عمليات كيميائية معقدة يكون نتيجتها إنتاج مادة حمض البولييك. وكنا نعتقد أن المصدر الوحيد لإنتاج حمض البولييك هو التمثيل الغذائي للبروتين ولكن تبين أن أحد نواتج التمثيل الغذائي للفراكتوز في الكبد هو إنتاج حمض البولييك. وتظهر خطورة هذه المادة ليس فقط في إحداث داء الملوك ولكن وجد أنها أيضاً تمنع إنتاج الموسع الطبيعي لشرابين الجسم والذي تفرزه الخلايا المبطنة للشرابين بصورة طبيعية والمسمى (باكسيد النيتريك) والذي يلعب دوراً أساسياً في ارتخاء جدران الشرايين ويمنع ترسب الكولسترول في جدرانها ويمنع حدوث تخثر الدم داخل الأوعية الدموية ويعمل أيضاً كمضاد طبيعي للأكسدة. وعدم إنتاج أوكسيد النيتريك بالقدر الطبيعي يساهم في ارتفاع ضغط الدم عند مرضى السكري، الذين مازالوا يتناولون المنشويات بناءً على الروتين الغذائي لمرضى السكري (النوع الثاني) فيجعلهم أكثر عرضة لحدوث الجلطات القلبية والدماغية وكذلك جلطات الساق التي قد تؤدي إلى البتر.

تأثير

هل الشخص الطبيعي يتضرر أيضاً من تأثير الفركتوز؟
نعم تماماً. فلما كانت إحدى أدوات تشخيص داء السكري هو قياس مستوى السكر التراكمي (Hb A1c) حيث إن المستوى الطبيعي يكون 5. أو أقل وإذا وصل إلى 6.5 أو أكثر فيعتبر الشخص مصاباً بالسكري. والجديد هو أن مجموعة الأشخاص ممن يتواجدون في المنتصف في نسبة السكر التراكمي أي ما بين 4.5 و 6.5 لم يعودوا في أمان كما كان معتقداً حيث أثبتت الدراسات أن هذه المجموعة ما زالت عرضة لتصلب الشرايين، وليس هذا فحسب بل أنهم أيضاً أكثر عرضة لظهور الزهايمر. لأنه ليس بالضرورة أن كل من لديه جين الزهايمر أنه حتماً سيصاب بالزهايمر. لذلك يجب أن يسعى الفرد لجعل درجة السكر التراكمي لديه حول 4.5 وقياس السكر الصائم في الدم (mg85%) ومستوى الأنسولين الصائم 4 أو أقل. لأن الزيادة عن ذلك تعني أن حساسية الجسم للأنسولين ضعيفة ويضطر الجسم لإنتاج كمية أكبر لمواجهة الجلوكوز في الدم.

هل كونك حاملاً لجين السكري أنه لا بد وأن تصاب به؟
ليس بالضرورة. فهناك حقيقة علمية جديدة قد اكتشفها الطب تقول: إن كنت حاملاً لجين مرض ما مثل السكري (النوع الثاني) أو الزهايمر أو حتى جين الإصابة بنوع معين من السرطان فإن هذا الجين سيظل في حالة كمون وخمول إلى أن تتوفر له البيئة المساعدة في تنشيطه. أي أن العوامل البيئية مثل طبيعة الطعام الذي يدخل الجسم وكذلك مستوى المجهود البدني المبدول واختلال مستوى الهرمونات هي التي تتحكم في تفعيل جينات الأمراض من عدمه.

الفواكه الكاملة تحتوي على الألياف التي تحد من امتصاص الفركتوز حيث يصل للكبد بصورة طبيعية تمكنه من التعامل مع الفركتوز بصورة صحية. أما في حالة العصير فإن الكبد يصل إليه كمية هائلة من الفركتوز لا يجد لها حلاً إلا تحويلها إلى دهون. وقد تم إنتاج العصائر لأن الألياف تتعفن ويمكن الاحتفاظ بالعصائر لسنوات في المبردات لكن لا يمكن فصل ذلك مع الفواكه الكاملة. ولهذا بعد اقتصادي ولكنه ضار على الصحة. وتعتبر الألياف من مصادر الغذاء الأساسية للجسم لأن الجسم لا يستطيع إنتاج الألياف.



ومن المعروف أن السبب الأساسي في ظهور السكري النوع الثاني هو ما يسمى بمقاومة الأنسولين والتي تعني أن خلايا الجسم تفقد استجابتها للأنسولين المتوفر بالفعل، فلا يستطيع الأنسولين إدخال سكر الجلوكوز إلى الخلايا فيترتب على ذلك ارتفاع نسبته في الدم. والجديد هو أنه تم معرفة سبب حدوث مقاومة الأنسولين.

ما هو سبب مقاومة الجسم للأنسولين؟
ثبت أن سكر الفركتوز المتوفر في جل ما نتغذى عليه خلال الـ 100 عام المنصرمة يتحول في الكبد إلى نوع خطير من الأحماض الدهنية والتي تستطيع حجب الأنسولين عن خلايا الجسم وتفقده القدرة على القيام بوظيفته الأساسية، وهي إدخال الجلوكوز إلى الخلايا لإنتاج الطاقة. وإذا فشل الأنسولين في وظيفته الأساسية فإنه يقوم بوظيفته الثانية وهي تحويل الجلوكوز المتجمع في الدم إلى دهون يتم تخزينها في منطقة البطن وتحت الجلد. أي أن كوب عصير البرتقال سيتحول بالكامل في الجسم إلى دهون هذا إذا كانت حساسية الجسم للأنسولين ضعيفة. وهذا ينطبق على عصير الفواكه بكل أنواعها وأيضاً السكر المستخلص من السذرة الذي يدخل في تكوين كل الأغذية المصنعة وبلا استثناء حتى الخبز. وتعتبر دهون البطن بمثابة مصنع خطير لتصنيع الأيونات الحرة المؤكسدة وكذلك مصنع للمواد المثيرة للالتهابات الصامتة التي تؤثر على جميع أنسجة الجسم في سرية وببطء ومراراً الزمن محدثة المضاعفات المصاحبة للسكري، وذلك يحدث أيضاً مع البدانة ولكن وبوتيرة أقل خطورة.

معنى ذلك أن نمتنع عن أكل الفواكه؟
ليس هذا هو المقصود بل المقصود هو عصير الفواكه. لأن

حوار – يوسف سعد

كشفت الدراسات الطبية الحديثة في السنوات الـ 10 الماضية أن هناك علاقة مباشرة بين الغذاء ونقص الهرمونات والالتهاب الصامت لأنسجة الجسم، وبين ظهور واستمرار الأمراض المزمنة المتعلقة بالتقدم في العمر كالسكري من النوع الثاني وكذلك أمراض شرايين القلب والمخ وحدوث البدانة والزهايمر والسرطان. الدكتور أحمد الفول أخصائي طب وصحة المسنين ومكافحة الشيخوخة بمستشفى راشد في هيئة الصحة بدبي، فند خلال حوارنا معه، الكثير من الأشياء المتصلة بالغذاء وتحولاته داخل الجسم، والأمراض المرتبطة به، في وقت أكد وجود أخطاء شائعة في أنماط حياتنا الغذائية، وصورة ذهنية غير صحيحة، تنقلها على أنها من المسلمات والبدهيات، رغم خطورتها على صحتنا العامة.

ومن الاكتشافات الحديثة، التي أشار إليها في بداية الحوار، سألنا الدكتور أحمد الفول، ما هو الأساس العلمي وراء حدوث الشيخوخة المرضية وكيف يمكن الاستفادة من الاكتشافات الحديثة للوصول إلى شيخوخة صحية وسعيدة ؟

ثبت أن مركز إنتاج الطاقة في كل خلية من خلايا الجسم الذي يسمى مايتة كونديريا يستطيع استخدام إما الجلوكوز أو الدهون لإنتاج الطاقة. فإذا كان المصدر هو الجلوكوز كلما زاد إنتاج الأيونات المؤكسدة الحرة التي تؤثر بصورة سلبية على خلايا الجسم محدثة بذلك التهابا صامتا. وأما إن كان مصدر إنتاج الطاقة هو الدهون امتنع عن إنتاج الأيونات المؤكسدة الحرة وامتنع التأثير السلبي على الخلايا.

هل لدينا الخيار في أن توجيه مركز إنتاج الطاقة في الخلية لاستخدام الدهون بدلاً عن الجلوكوز؟

توجد 4 وسائل لتحريك ماكينة إنتاج الطاقة في الخلايا لاستخدام الدهون بدلاً من الجلوكوز. الأول هو الامتناع عن تناول المواد الكربوهيدراتية لما لها من آثار سلبية والثاني هو الصيام لمدة لا تقل عن 14 ساعة حيث يتم خلالها استهلاك مخزون الكربوهيدرات فلا تجد ماكينة الطاقة مجالاً إلا استخدام الدهون لإنتاج الطاقة ولكن البداية من الامتناع عن الأكل 3 ساعات قبل النوم أي من التاسعة مساءً إلى 12 ظهراً تقريبا. حيث إن مقولة أن وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم لا أساس علمي لها، ويكون نظام الصيام عادة وليس بالضرورة يومياً. ولنبداً بالتدرج، وأما الوسيلة الثالثة فهي ممارسة الرياضة حتى تسرع من عملية التخلص من مخزون الكربوهيدرات والوسيلة الرابعة والأهم هي أن ماكينة الطاقة لا تستطيع استخدام الدهون إلا إذا كان مستوى هرمون الغدة الدرقية في الأنسجة عند مستواه الطبيعي.

ما الفائدة المتوقعة من استخدام الدهون عوضاً عن الجلوكوز؟

فضلاً عن أن الإقلال من إنتاج الأيونات المؤكسدة الحرة التي تؤكسد خلايا الشرايين والمخ فإن خلايا السرطان لا تستطيع التغذي على الدهون، كما يمكننا الشفاء من السكري (النوع الثاني)، وأيضاً منع الزهايمر والشفاء من أمراض شرايين القلب دون أدوية.

توصيات

ما علاقة تناول المنشويات (السكريات) بظهور السكري (النوع الثاني) ؟
بينت الأبحاث الحديثة أن الجسم لا يستطيع استخدام سكر الفركتوز في إنتاج الطاقة مثلما يستطيع إنتاجها من الجلوكوز. حيث تستطيع أي خلية حية على وجه الأرض استخدام الجلوكوز في إنتاج الطاقة. أي أن كل الكمية التي نتناولها من الفركتوز سيحولها الكبد بصورة إجبارية إلى دهون تحت الظروف العادية وأن الخلايا لا تستطيع استخدام الفركتوز في إنتاج الطاقة إلا في حالة واحدة وهي أثناء الصوم. وهذا عكس القاعدة الخطأ التي تقول إن ما نأكله، للجسم الخيار أن يحرقه أو يخزنه وقد تبين عكس ذلك بالنسبة للفراكتوز الذي لا مجال للجسم أن يستخدمه أبداً في الظروف العادية لأنه سيتحول وبصورة إجبارية في الكبد إلى دهون. أي أن 55% من كوب عصير البرتقال الذي نتناوله والذي يتكون من فركتوز 55% وجلوكوز 45% ما هو إلا نصف كوب من دهون على الأقل.

بينت دراسات حديثة أن مجموعة الأشخاص ممن يتواجدون في المنتصف في نسبة السكر التراكمي أي ما بين 4.5 و 6.5 لن يكونوا في أمان كما كان معتقداً.

أوضحت جمعية التغذية البريطانية أن عصائر الفاكهة الطبيعية الخالية من الإضافات تحتوي على الكثير من السكر لذلك فإن تناول 150 ملليمترا منها يومياً كافٍ.

تؤكد منظمة الصحة العالمية أن تناول معدل بسيط يومياً، حوالي 6 ملاعق شاي، أمر جيد، ولكن هناك الكثير لا يلتزمون بهذه الكمية ما يؤدي لمشاكل صحية.

6

150

4.5

نشاط

الخمول رابع العوامل الكامنة المسببة للوفاة

أوضحت منظمة الصحة العالمية أن الخمول البدني مرتبط بالعديد من الوظائف والمهن المكتبية، التي لا يمارس أصحابها أي نشاط، وهذا النوع من الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن العوامل الرئيسة الكامنة المسببة للوفاة، التي تُسجل على الصعيد العالمي، حيث يتسبب سنوياً بـ 6% من الوفيات العالمية. وتشير التقديرات إلى أن الخمول البدني يمثل السبب الرئيس الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات

سرطاني القولون والثدي، و27% من حالات السكري، وقرابة 30% من عبء المرض الناجم عن مرض القلب الإقفاري، وهذا ما تؤكدته منظمة الصحة العالمية في دراسة حديثة لها، التي أكدت أنه على أصحاب المهن الأكثر تعرضاً للخمول، أن يمارسوا أنشطة بدنية للحد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم، ومرض القلب التاجي، والسكتة الدماغية والسكري. دبي - البيان الصحي



دراسة

العمل لفترات طويلة دون إجازة يسبب مشكلات صحية

من أولئك الذين يحصلون على إجازات دورية، وبالتالي يجب أن يكون هناك توازن بين فترات العمل والحصول على قسط من الراحة. دبي - البيان لصحي

بين علماء بريطانيون بأن الإنسان يحتاج إلى الإجازة بعد كل 60 يوماً لتجنب الإرهاق في العمل، وأجرى العلماء دراسة أثبتت أن 23% من المجموعة التي أجريت لها الدراسة عانوا من مشكلات صحية نتيجة قلة الراحة، كما أثبتت الدراسة أن الأشخاص الذين لم يأخذوا الإجازة خلال مدة طويلة لأسباب مختلفة يسدون عدوانية وامتعاضاً إزاء آخرين وكثيراً ما يعانون من الأرق، كما أن مستوى المناعة لديهم أضعف بكثير

العيادة الذكية لصحة دبي

تناقش الصحة المهنية



على كمية وجودة العمل والإنتاج مع غياب الحوافز التشجيعية وضغوط العمل التي تفوق قدرة الموظف وتزيد من الضغط النفسي له مسببة العديد من الأمراض كارتفاع ضغط الدم والتوتر والاكتئاب وأمراض القلب والسكري وغيرها.

الموظف المتميز

واستعرضت العيادة الذكية مبادرة الموظف الحكومي المتميز تغذوياً التي أطلقتها هيئة الصحة في دبي العام الماضي ضمن استراتيجيتها التي تركز على محور الوقاية والتوعية لتحقيق هدفها الاستراتيجي في تقليل عبء الأمراض المعدية. وقالت إن المبادرة التي استفاد منها خلال العام الماضي 3436 موظفاً وموظفة من مختلف الدوائر الحكومية بدبي تهدف إلى نشر الوعي التغذوي للموظف الحكومي لتفادي الإصابة بأمراض السمنة والأمراض المزمنة، والتعريف بمكونات الطبق الصحي، وكيفية قراءة البطاقة الغذائية وأهميتها في الحفاظ على الصحة، وأهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني. وأوضحت أن المبادرة تضمنت العديد من المحاضرات وورش العمل حول الغذاء الصحي والأنماط الصحية السليمة وتوزيع النشرات والكتيبات المتعلقة بالغذاء الصحي بشكل عام إضافة إلى توزيع الجوائز التقديرية للمشاركين في المبادرة.

عوامل فيزيائية

وأشارت إلى الأمراض المهنية المختلفة المتعلقة بالعوامل الفيزيائية الحرارية التي تؤدي إلى الإجهاد، والضوضاء التي تسبب الصمم، والرطوبة وغيرها من العوامل الكيميائية كاستنشاق الأبخرة أو رذاذ المواد الكيميائية الضارة أو ملامسة هذه المواد بطريقة مباشرة والتي تسبب في أمراض العيون والجلد والحساسية والتسمم وغيرها.

كما تطرقت العيادة الذكية إلى العوامل البيولوجية كالفطريات والبكتيريا والفيروسات والتي تسبب في أمراض السل الرئوي والتهاب الكبد الوبائي والأيدز وغيرها، والعوامل الميكانيكية المرتبطة برفع الأثقال بطريقة خاطئة والتي تعرض العاملين والموظفين إلى آلام في الظهر والمفاصل وغيرها.

بيئة

وأشارت إلى العوامل المرتبطة بمدى مناسبة العمل للموظف والتأثير الإيجابي لبيئة العمل على رفع مستوى كفاءة العمل والإنتاج مشيرة إلى أهمية توفير التهوية ودرجة الحرارة المناسبة للعمل مع التركيز على الجلوس الصحيح للموظف أثناء العمل. وتطرقت إلى العوامل النفسية والاجتماعية وتأثيرها على الموظف مشيرة إلى التأثير السلبي لساعات العمل الطويلة

دبي - البيان الصحي

حذرت العيادة الذكية لهيئة الصحة في دبي من الجلوس لفترات طويلة على مكاتب العمل دون أخذ قسط بسيط من الراحة بين ساعات العمل لتفادي آلام الظهر والمفاصل وحماية العيون من التعرض الطويل لأجهزة الكمبيوتر.

كما حذرت العيادة الذكية من إهمال الموظفين لوجبات الطعام خلال فترة العمل لتفادي الإصابة بالعديد من الأمراض مع أهمية شرب كميات كافية من المياه خلال اليوم لتفادي الجفاف.

واستعرضت العيادة الذكية التي شارك بها كل من الدكتورة بدرية الحمري أخصائي أول طب المجتمع في عيادة تعزيز الصحة بمركز البرشاء الصحي، وشيماء قائد أخصائية التغذية بمركز ند الحمر الصحي، الأمراض المرتبطة بالصحة المهنية وكيفية التعامل مع هذه الأمراض والوقاية منها.

وتطرقت إلى مفهوم الصحة المهنية الذي يعنى بالأمراض التي تصيب الموظفين والعاملين في أماكن العمل بسبب بعض العوامل البيئية المختلفة، مشيرة إلى أن الصحة المهنية تعتبر من أهم التحديات التي تدرج تحت الصحة العامة لتوفير بيئة صحية آمنة وخالية من المخاطر لرفع كفاءة العمل والإنتاج.

نصائح تخفف آلام الظهر خلال العمل



دبي - البيان الصحي

غالباً ويعد الجلوس بشكل سيئ أمام جهاز الحاسوب لساعات سبباً للمشاكل والمتاعب؛ حيث يمكن للجسم أن يتحمل وضعية واحدة لفترة قصيرة من الوقت فقط، قبل أن يشعر الشخص بالحاجة إلى تعديل هذه الوضعية، وتشتمل عوامل وضعية العمل التي يمكن أن تؤثر في الظهر على وضعية الجلوس وضعية شاشة الحاسوب وارتفاع الكرسي وضعية لوحة المفاتيح وضعية الفأرة وتصميم المعدات المكتبية. وإذا كان الشخص يعمل في مكتب ويستخدم الحاسوب، فيمكنه تجنب الإصابة عن طريق الجلوس بالوضعية القائمة وتجهيز المكتب بشكل صحيح. وإذا كان الشخص غير متأكد حول وضعية الجلوس الخاصة به في مكان العمل، يجب أن يطلب من مديره تجهيز مكان العمل بما يناسبه.

تعتبر آلام الظهر السبب الثاني الأكثر شيوعاً كمرض مزمن في بعض البلدان بعد حالات الإجهاد، وقد يفقد الناس الكثير من أيام العمل بسبب آلام الظهر المتعلقة بالعمل والاضطرابات العضلية الهيكلية الأخرى. وبحسب دراسة ألمانية بينت أن الأسباب الأكثر شيوعاً لآلام الظهر تتمثل بإجهاد العضلات أو الأربطة، والوضعية السيئة في الجلوس، ويعاني معظمنا من آلام الظهر في مرحلة ما من حياتنا. وعلى الرغم من أن ألم الظهر مزعج، لكنه ليس خطيراً في معظم الحالات؛ فالألم يستمر من بضعة أيام إلى بضعة أسابيع عادة؛ ويشفى بعد نحو 6 أسابيع

الباحثون حللوا بيانات 13 دراسة أوروبية تغطي نحو 200 ألف شخص

دبي - البيان الصحي

حذر باحثون بريطانيون من أن العمل في وظيفة ذات متطلبات ضخمة، مع عدم القدرة على السيطرة الكاملة عليها، يؤدي إلى نتائج مميّنة.

وحلل الباحثون 13 دراسة أوروبية تغطي نحو 200 ألف شخص، ووجدوا أن التوتر المرتبط بالعمل، أو ما يسمى التوتر الوظيفي له علاقة بزيادة قدرها 23% في مخاطر النوبات القلبية، والوفيات الناتجة عن أمراض القلب الناجية.

وقالت مؤسسة القلب البريطانية، إن الطريقة التي يصدر بها رد الفعل من الناس تجاه ضغط العمل هي الأساس في الوقاية من هذه المخاطر. ويقول فريق البحث من جامعة كوليدج لندن، إن العمل في أي مهنة قد يؤدي إلى التوتر، لكن الأمر كان أكثر انتشاراً بين العمال من ذوي المهارات الأقل، فالأطباء الذين لديهم الكثير من مواقف اتخاذ القرار في وظائفهم سيكونون أقل عرضة للمعاناة من التوتر مقارنة بشخص يعمل على خط إنتاج كثيف في أحد المصانع.

الحرية

وكانت هناك من قبل أدلة متناقضة بشأن تأثير التوتر الوظيفي على القلب، وفي هذه الدراسة، قام الباحثون بتحليل بيانات مستقاة من 13 دراسة أخرى، وفي بداية كل هذه الدراسات كان يتم سؤال الناس عما إذا كان لديهم أعباء عمل مفرطة، أو وقت غير كاف لإنجاز أعمالهم، إضافة إلى أسئلة حول كم الحرية الذي كان متاحاً لهم لاتخاذ قرارات.

وبعد ذلك تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من التوتر الوظيفي، ومجموعة لا تعاني من هذا التوتر، وتمت متابعتهم لـ 7 أعوام في المتوسط.



كان دليلاً مختلطاً، وأن التوتر الوظيفي مرتبط باختيارات أخرى تتعلق بنمط العيش والذي له آثار سيئة على القلب. وأضاف «نحن نعرف أن المدخنين الذين يعانون من التوتر الوظيفي لديهم احتمال أكبر في التوجه إلى زيادة التدخين قليلاً، ولكن الأشخاص النشطاء الذين يتعرضون للتوتر الوظيفي يصبحون أكثر عرضة لأن يكونوا خاملين، وهناك علاقة مرتبطة بالبدانة أيضاً».

وقال البروفيسور بيتر ويسبيج، وهو مدير طبي بمؤسسة القلب البريطانية نحن نعلم أن وجود الشخص تحت ضغط في العمل، وعدم القدرة على تغيير الوضع، قد يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وقال أحد أعضاء فريق البحث، وهو ميكا كيثماكي من جامعة كوليدج لندن «تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن التوتر الوظيفي مرتبط بزيادة صغيرة ولكنها مستمرة في مخاطر التعرض لأول أمراض القلب التاجية، مثل النوبة القلبية».

اختيارات

وقال الباحثون إن القضاء على التوتر الوظيفي من شأنه أن يمنع 3.4% من تلك الحالات، بينما سيكون هناك انخفاض بنسبة 36% إذا تم التوقف عن التدخين.

وقال كيثماكي، إن الدليل على وجود أثر مباشر للتوتر الوظيفي على القلب

ابتكار

قفاز لإعادة حركة اليد بعد الجلطة الدماغية

تمكن علماء من جامعة بطرسبورغ لتكنولوجيا المعلومات والميكانيكا والبصريات من ابتكار أول روبوت - قفاز في روسيا لإعادة حركة اليد بعد الإصابة بالجلطة الدماغية، حيث يساعد هذا القفاز على القيام بحركات بسيطة، فيكفي أن يضع الشخص يده فيه ليبدأ في تحريك وتنشيط العضلات التي لم تتحرك لمدة طويلة مما تسبب في ضعفها، ويؤدي هذا التحريك لبقاء اليد نشطة لغاية عودة حركتها الطبيعية.

ووفق معطيات المنظمة العالمية لمكافحة الجلطة الدماغية فإن شخصاً من بين 6 أشخاص أصيب بخلل في الدورة الدموية الدماغية، وبعد ذلك يمكن أن تصاب الأطراف العليا أو السفلى أو جزء منها بالشلل، ويعود إلى ممارسة حياتهم الاعتيادية ثمن الذين أصيبوا بالجلطة الدماغية، وبالتالي من شأن هذا الجهاز أن يمنح بصيص أمل في العودة للنشاط الطبيعي للمصابين بهذا النوع من الجلطات.

دبي - البيان الصحي



انصرف باحثون أميركيون إلى إجراء أبحاث تمكنهم من رؤية الألم، مستخدمين لذلك تقنية المسح الضوئي الملون للمخ. وبات قرار الأطباء واقعاً بعد تجارب أولية قام بها الفريق الطبي الذي يهدف بأبحاثه إلى معرفة فعالية العقار الذي يصرف للمريض وجدواه. وقال الدكتور مايك، رئيس الباحثين، وهو أستاذ في علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة ولاية كولورادو: هذه الصورة على اختلاف ألوانها توضح قوة الألم، ومن الملاحظ

أن شدته عالية في المناطق التي تظهر باللون الأصفر، بينما يقل في المناطق التي تظهر باللون الأزرق. الطموحات لم تقف عند الرؤية فقط، إذ يعكف الأطباء على البحث عن مسببات الألم في الحالات المزمنة والمستعصية.

وأضاف رئيس الباحثين أن الأبحاث تجري في طريقها لمساعدة من لا يستطيع وصف الألم كصغار السن والمصابين بالخرف، وإن آمال الكثيرين معلقة على دبي - البيان الصحي النتائج.

«سلمت» فحص مجاني يعطي مؤشرات أولية للمريض

دبي - البيان الصحي

تحرس هيئة الصحة في دبي على مواكبة التكنولوجيا الحديثة وأن تكون لها الريادة في إطلاق العديد من الخدمات الذكية التي توفرها الهيئة بشكل مجاني للجمهور، حيث أطلقت الهيئة عيادة «سلمت» التي تقوم بتوفير فحوص طبية ذاتية بشكل دقيق.

تشخيص

وتوفر العيادة وبأحدث الطرق الذكية تشخيصاً دقيقاً للحالة الصحية العامة للأفراد، وخاصة ما يتعلق بصحة القلب والشرابين وبالتالي إعطاؤهم انطباعاً أولياً عن حالة القلب وما إذا كانت هناك الحاجة للمتابعة مع الطبيب المختص، كما تعمل العيادة على تقديم فحوص تتعلق بحالة ضغط الدم في جسم الإنسان، وتقيس أيضاً السمعة ومعدلات تدفق الدماء.

تقرير طبي

ويجري الجهاز الفحوص المختلفة للجسم بما فيها الدورة الدموية، مع تزويد الشخص بتقرير طبي يشمل قراءات مختلفة تتضمن قياس كتلة الجسم وضغط الدم ونسبة الدهون، إلى جانب قراءات ومؤشرات صحية تسهم في متابعة الحالة المرضية واتخاذ الإجراءات اللازمة حيالها مع تقديم النصائح والإرشادات المتعلقة بتحسين نمط الحياة.

كما يتيح الجهاز للمستخدم خاصية استرجاع تقارير فحوصاته السابقة التي تمت من خلال الجهاز، وبالتالي إعطاء المريض ملخصاً عن حالته الصحية كلما احتاج لذلك.

طريقة العمل

وتعمل العيادة بمجرد جلوس المراجع على الكرسي، وتقوم بشكل آلي بإعطاء التعليمات كمكان وضع إصبع السبابة في الشريحة ومكان وضع الذراع لقياس ضغط الدم، وعند الانتهاء من الفحص يقوم الجهاز بطباعة التقرير الطبي.

أدمغة بشرية صغيرة من خلايا جذعية

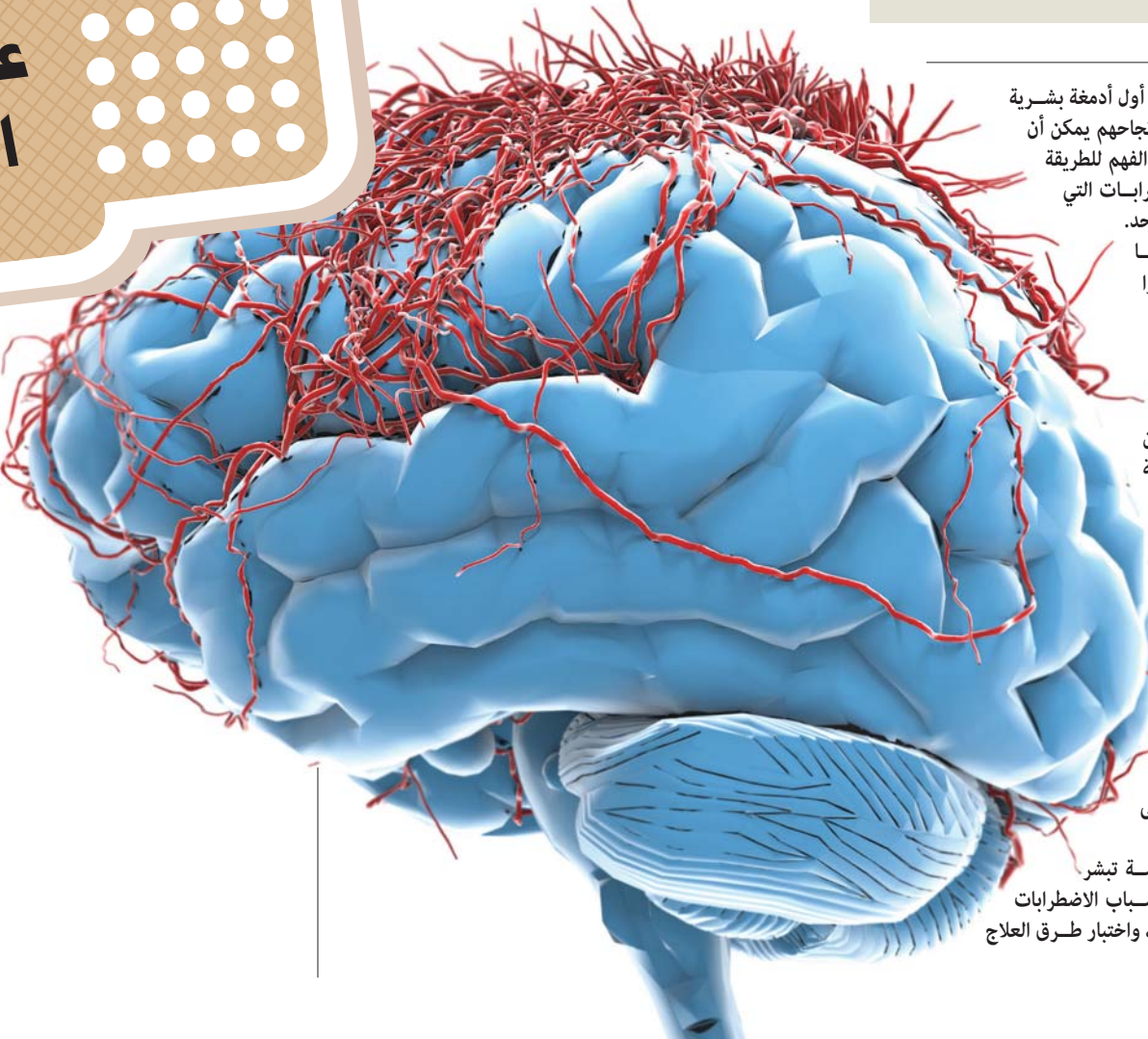
دبي - البيان الصحي

نجح علماء نمساويون في تكوين أول أدمغة بشرية صغيرة في مختبر، ويقولون إن نجاحهم يمكن أن يؤدي إلى مستويات جديدة من الفهم للطريقة التي يتطور بها الدماغ والاضطرابات التي تصيبه مثل انفصام الشخصية والتوحد.

واستخدم باحثون في النمسا بدايةً خلايا جذعية بشرية وابتكروا مزرعة في المختبر ما سمح لهم بتكوين أشباه أدمغة صغيرة يتكون كل منها من عدة مناطق دماغية متميزة، وهذه هي المرة الأولى التي يتمكن فيها علماء من تكوين أنسجة دماغية في ثلاثة أبعاد.

وباستخدام أشباه الأدمغة تمكن العلماء من تشكيل نموذج بيولوجي للكيفية التي تتطور بها حالة دماغية نادرة يطلق عليها تطورات صغر الرأس، فيما يشار إلى أن نفس الطريقة يمكن أن تستخدم في المستقبل لعمل نموذج لفحص اضطرابات التوحد أو انفصام الشخصية التي تؤثر على ملايين الأشخاص في أنحاء العالم.

وأوضح العلماء أن هذه الدراسة تشر بأداة جديدة رئيسية لفهم أسباب الاضطرابات المتنامية الكبيرة في الدماغ، واختبار طرق العلاج المحتملة.



لاصقة طبية تغني عن الأدوية وتعالج الأمراض المزمنة

دبي - البيان الصحي

ابتكر علماء كنديون لاصقة طبية توضع على الجلد من شأنها أن تغني عن العديد من الأدوية وتعالج الأمراض المزمنة، وتقوم فكرة اللاصقة على إفراز العقاقير الدوائية في الدم، وهو ما قد يغني عن تناول الأدوية ويخفف عن المرضى الوخز بالحقن والوسائل العلاجية المختلفة.

وبحسب العلماء فإن من شأن اللاصقة أن تعالج مرض السكر وسرطان الجلد وكشفت مجلة «Nano letters» عن أحدث صيغة لعلاج سرطان الخلايا المصبغية «ميلانوما» باستخدام لاصقة جلدية توضع على مكان الورم، وهي تحتوي على إبر في حجم الميكرو محملة بأجسام مضادة تحفز الخلايا المناعية لمهاجمة السرطان.

ولم تتوقف التطبيقات العلاجية اللاصقة الجلدية عند هذا الحد، بل تمكن مؤخراً فريق من الأطباء في جامعة تورنتو الكندية من استخدامها في الحد من أضرار الأزمات القلبية وعلاج آثارها، وذلك بتحميلها بالخلايا الجذعية ولصقها على القلب، حيث تعمل على إعادة تجديد الخلايا التالفة، ويتم الحصول على الخلايا الجذعية من جلد المريض.

كما صدقت منظمة الغذاء والدواء FDA مؤخراً على طرح لاصقة طبية تساهم في علاج السلس البولي، وتعرف باسم «Oxytrol»، وتعمل عن طريق استرخاء عضلات المثانة البولية، وتستخدم لـ 4 أيام، كما تم الكشف عن استخدامات مثيرة للاصقة في السيطرة على المرض عن طريق إفراز عقاقير مضادة للمرض، هذا بخلاف اللاصقات التي تستخدم في تسكين الآلام وعلاج القدم السكري واللاصقة التي تساهم في الإقلاع عن التدخين.

رقاقة إلكترونية تساعد على التخلص من الشلل

دبي - البيان الصحي

طور علماء سويسريون تقنية جديدة وصفوها بأنها إنجاز رائد للتكنولوجيا، ساعدت الفئران التي تعاني من الشلل على المشي مجدداً، ما يفتح المجال لتطبيقها على البشر في المستقبل القريب، والتخلص من أخطر أعراض الشلل.

إشارات كهربائية

وأوضح باحثون من «المعهد الاتحادي للتكنولوجيا» بمدينة لوزان السويسرية، أنهم استطاعوا مساعدة فئران معاقة على الحركة مرة أخرى، من خلال زراعة شرائح إلكترونية مرنة، وتوصيلها بالحلل الشوكي، بحيث يمكن استغلالها في إعطاء إشارات

كهربائية إلى المخ، عبر الأعصاب المحيطة، ومن ثم القدرة على الحركة مرة أخرى، وعن آلية مكونات الشريحة الجديدة قال الباحثون إنهم قاموا بتصنيعها من مادة السيلكون وتغطيتها بأنابيب وتتسم بالنعومة والمرونة.

واستخدم العلماء قطع الذهب المقطع بدلاً من الأسلاك العادية، التي يمكن أن تتكسر وتقطع مع الحركة، لكن وجود قطع في سطح الذهب يجعله مرناً، حيث ينحني ثم يعود لوضعه مرة أخرى.

وعن آلية عمله، أضاف الباحثون إن أية إصابة في الحبل الشوكي تؤدي إلى الإعاقة، وذلك بسبب توقف الإشارات العصبية التي قد تعلق الحركة، نتيجة انسداد أو عطب ما، وبالتالي لا تنقل الإشارات من المخ إلى الساقين.

وقد عانى الباحثون لسنوات طويلة من صعوبة توصيل أي أجهزة إلكترونية بالخاع الشوكي، نظراً لصلاية المواد التي يتم تصنيع الإلكترونيات منها، ما كان يسبب بتضرر النسيج والالتهاب، ورفض الجسم لتلك الأجهزة.

لكن الباحثين قالوا إنهم استطاعوا التغلب على هذه المشكلة، عبر تطوير أنسجة ومواد مرنة لزراعتها، واستمرت لمدة شهرين في جسم الفئران دون أن يلفظها الجسم، وهي أطول فترة لجهاز مزروع في الحبل الشوكي، ومنحت الفئران القدرة على الحركة.

وأشار الباحثون إلى أنه عند اختبار الشريحة الجديدة على الفئران المعاقة، استعادت حركتها مرة أخرى بنجاح.



80 %

110

5

تمتلك دبي أكبر عدد من المنشآت الحاصلة على الاعتماد الدولي ومنها مستشفيات الهيئة وأكثر من 80 % من منشآت القطاع الطبي الخاص

يعمل في دبي مهنيون صحيون من 110 جنسيات مختلفة يتكلمون لغة المريض، وهناك مؤسسات صحية تقدم مترجمين بلغات بعض الجنسيات

مكتب للاتصال يقوم بالرد على أسئلة واستفسارات المتعاملين بـ 5 لغات للتعرف إلى مطالب واحتياجات المتعاملين

ضوابط ومعايير للارتقاء بالخدمات لتعزيز التنافسية

منشأة صحية جديدة في دبي كل 36 ساعة

دبي _ عماد عبد الحميد

حققت دبي إنجازات نوعية على صعيد تطوير منظومتها الصحية عبر استقطاب أكثر الأنماط العلاجية كفاءة في العالم، نظراً لما تمتلكه من بني تحتية وإمكانات بشرية أهلتها لتكون عاصمة السياحة العلاجية، وذلك بفضل دعم القيادة الرشيدة، والخطط الطموحة للارتقاء بالخدمات العلاجية، وجعل الدولة منصة عالمية لتبادل الخبرات والمعرفة في المجالات المختلفة، فضلاً عن الاستثمار المستمر والا محدود في الإنسان الإماراتي، الذي يعد العمود الفقري لتقدم وتطوير المجتمع.

دبي مدينة طبية متكاملة والإحصائيات والأرقام خير برهان حيث إنه وفقاً لآخر الإحصائيات الصادرة عن هيئة الصحة في دبي فإن هناك منشأة صحية جديدة في دبي كل 36 ساعة، وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على مدى تكامل الخدمات المقدمة وجودتها. وتولي هيئة الصحة في دبي كل الاهتمام بخدمات الرعاية الصحية، جنباً إلى جنب مع الجهات الصحية والقطاع الصحي الخاص، لتوفير الخدمات الصحية لجميع المواطنين والمقيمين على أرض الدولة بجودة عالية، تضاهي المستويات التي تتمتع بها المراكز الصحية العالمية المتخصصة، وبكلفة مناسبة سهلة المنال للجميع. ومما لا شك فيه أن الموقع الجغرافي المتميز، ووجود البنية التحتية الداعمة للسياحة العلاجية من فنادق ومراكز تجارية والأنشطة الترفيهية والثقافية والاستقرار الذي تعيشه البلاد، إضافة لوجود التشريعات المتطورة والمرنة ووجود بنية تقنية متطورة تتوافق وتوجهات الحكومة الذكية، يعطي فرصة لنمو القطاع بشكل مطرد. ويؤكد الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع المستشفيات في صحة دبي أن دبي خطت خطوات رائدة وجادة في مجال السياحة العلاجية مستندة على المنظور الشمولي حيث لم تقتصر الجهود على تعزيز ورفع كفاءة الخدمة الصحية وبما يتماشى مع أفضل المعايير العالمية بل شملت كل مجالات العملية من خلال توفير بيئة آمنة وداعمة ترتقي إلى مستوى الدولة المتميز في هذا المجال، مع الأخذ بعين الاعتبار تحديث وتطوير التشريعات والتركيز على مبدأ الشفافية والبنية التحتية التقليدية والتكنولوجية والعمالة الماهرة والانفتاح وتشجيع البحث والتطوير.

التنافسية والعوامل المؤثرة

وأوضح أن التنافسية تعني بالمقام الأول القدرة على التفوق في التنافس من حيث التفرد والتميز في الموارد والقدرات والكلفة وتعتمد على عوامل خارجية وداخلية، لافتاً إلى أن هناك عاملين مهمين يؤثران في هذا الجانب الأول العوامل الخارجية ويشمل ذلك بنية تحتية تكنولوجية متطورة، والقدرة على الاستجابة للمتغيرات الخارجية مع المرونة في متابعيتها، والعوامل الداخلية وتشمل مؤسسات وموارد وقدرات غير متوفرة لدى الجهات المنافسة، والابداع في أسلوب العمل، وخلق فائدة جديدة للمتعامل. وقال إن الاستراتيجيات العامة للهيئة في هذا الشأن تشمل التكلفة، والتميز والتركيز على شريحة معينة والاستجابة لطلباتهم.

المقومات التي تميز الإمارة

وأشار إلى أن المقومات التي تتميز بها دبي تشمل رؤية القيادة في الإنسان بالفرد وقدرته على تخطي المستحيل إضافة إلى خلق فرق التدريب وصقل المواهب، والقيادات الشابة وبيئة مناسبة للجميع ومعايير واضحة ومكافآت الإنجازات، والتقييم وتصحيح المسار، حيث ظهرت التنافسية ما بين المؤسسات في الإمارة لتقدم أفضل ما لديها من قدرات مخلصه وتقدم خدماتها بشكل أكثر كفاءة وفاعلية من الكيانات المنافسة الأخرى.

وأوضح أن مقومات التنافسية تشمل التجديد والعالمية وجودة المنتج نوعاً وسعراً وسرعة والسياسات الحكومية التي تشمل المالية والضرائب وتوفير وخلق الأجواء الاستثمارية، إضافة إلى بيئة تشريعية مستقرة ويمكن التنبؤ بها، والبنية التحتية التقليدية والتكنولوجية.

قاعدة الهرم

وقال الدكتور أحمد بن كلبان إن من اهم المقومات الهامة لتعزيز القدرة التنافسية للهيئة الانطلاق من قاعدة الهرم ، والاستثمار في القوى البشرية من خلال تنمية وتطور الكفاءات ، واستقطاب الكفاءات والخبرات وتحفيزها للمحافظة عليها وبناء جسور تواصل مع العملاء للحصول على أعلى مستوى الرضا ، وتعزيز العلاقات البينية في المؤسسة لتحقيق الأمن الوظيفي والشعور بالانتماء والاستعداد لتحمل المسؤولية بما في ذلك دعم وتعزيز السياحة العلاجية، وشهادات اعتماد دولية لكافة المرافق الصحية وتصنيف المؤسسات والمرافق الصحية حسب معايير واضحة ومحددة ، وتحرير الأنظمة وتطوير التشريعات المتعلقة بحماية حقوق المرضى كقانون المسؤولية الطبية واعتماد مرجعية مهنية مميزة للبت في قضايا الأخطاء الطبية، وتوجيه الاستثمار لضمان قيمة مضافة للخدمة الطبية وتطوير البنية التحتية للقطاع مع تعزيز الدور الرقابي والتنظيمي للهيئة.

وتابع بن كلبان : يجب أن تشمل الخطوات كذلك تعزيز الشراكة



■ أحمد بن كلبان



■ ليلي المرزوقي

استثمار صحي

بينت الدكتورة ليلي المرزوقي أنه ولتعزيز التنافسية قامت هيئة الصحة بإطلاق أداة حصد الذكي لمساعدة الراغبين في الإستثمار الصحي بدبي على المقارنة والاستخدام والتوجيه الأمثل لمواردهم المالية من خلال الاستعانة بنتائج تقرير الحسابات الصحية الذي توفره الهيئة على موقعها الالكتروني والذي يمكنهم من التعرف وقياس وضعهم المالي مقارنة مع أقرانهم في السوق الصحي بالإمارة.

مع القطاعات الأخرى، وتشجيع إقامة مراكز طبية متخصصة مع توقيع اتفاقيات ومذكرات تفاهم مع المؤسسات الصحية المحلية والعالمية، وشراء الخدمة المتميزة المتخصصة غير المتوفرة وتوجيه الأبحاث وإجراء الدراسات ودعم البحث العلمي.

تسعير الخدمات

على الرغم من سياسة السوق المفتوح فيما يتعلق بتسعير الخدمات لكن من الضروري أن تكون هناك شفافية في سياسة تسعير الخدمات ضمن أسس ومعايير واضحة تساهم في رفع معدل القبول لدى العملاء وتساهم في جذب واستقطاب مرضى من الدول الشقيقة والمجاورة.

احتياجات

وأوضح بن كلبان أن لدى القطاع الصحي في دبي المستشفيات والمنشآت الصحية التي تناسب احتياجات جميع فئات المجتمع من الناحية المالية والاحتياجات دون الإخلال بجودة الخدمات الصحية المقدمة. مشيراً إلى أن دبي تمتلك أكبر عدد من المنشآت الصحية

الحاصلة على الاعتماد الدولي عالمياً ومنها مستشفيات الهيئة إضافة إلى 4 مراكز صحية وأكثر من 80 % من منشآت القطاع الطبي الخاص في الإمارة لديها اعترافات من جهات عالمية أي بمعنى أن المعايير المطبقة في المنشآت الصحية في دبي هي نفسها المطبقة في الدول المتقدمة وهذا يعطي ثقة للتعامل بأن الخدمات التي تقدم له هي ضمن المعايير العالمية وتقول الدكتورة ليلي المرزوقي مدير إدارة التنظيم الصحي بهيئة الصحة بأن دبي تمتلك مهنيين صحيين من 110 جنسيات مختلفة يتكلمون لغة المريض. وهناك مؤسسات صحية تقدم مترجمين بلغات بعض الجنسيات ولديهم قائمة طعام محلية للمرضى من بعض الدول معتمدة على عدد المرضى لكل منشأة، فعلى سبيل المثال: بعض المستشفيات لديها مرضى بأعداد كبيرة من نيجيريا فلدى هذه المنشآت قائمة متخصصة للطعام النيجيري مع مترجمين بهذه اللغة للوقوف على احتياجات المرضى.

مكتب اتصال

وقالت الدكتورة ليلي المرزوقي إنه ضمن استراتيجية الهيئة وجهودها المستمرة لتحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في صنع حكومة «الرقم واحد» التي تقدم خدماتها للناس على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، حكومة ذكية ومبدعة وسريعة تعمل 365 يوماً في السنة، قامت الهيئة بإنشاء مكتب للاتصال للرد على أسئلة واستفسارات المتعاملين بـ 5 لغات للتعرف إلى مطالب واحتياجات المتعاملين، وفرص التحسين المتاحة في الهيئة

للارتقاء بمستوى ونوعية الخدمات التي تقدمها لتحقيق سعادة الناس ورفع مستوى الرضا العام عن الخدمات المقدمة. وأشارت إلى أن مركز الاتصال يقدم خدماته للمتعاملين من داخل وخارج الدولة، ويعد إحدى القنوات الرئيسية في الهيئة لتلقي جميع الملاحظات والشكاوى والاستفسارات حول خدمات الهيئة وفق أحدث التقنيات وأعلى المعايير العالمية في هذا المجال.

وأشارت إلى أن مركز الاتصال، يجيب عن استفسارات المتعاملين فيما يتعلق بخدمات التراخيص الطبية واللباقة والمستشفيات والمراكز التخصصية ومراكز الرعاية الصحية الأولية والعلاج في الخارج والحملات الترويجية، وغيرها من الخدمات، مشيرة إلى أن 60 % من الاستفسارات الواردة تتعلق بخدمات الهيئة، ويوجد نظام إلكتروني متكامل يسجل جميع المكالمات، ويتم تقييم أداء موظفي المركز من خلال عدد من المعايير المتوافقة مع المعايير العالمية في هذا المجال. وأوضحت أن المركز مجهز بنظام يتميز بخاصية التعرف إلى وضع المكالمات المستلمة في أي وقت من خلال الرابط الإلكتروني، أو الاطلاع على الشاشات الموجودة في المركز التي توضح آلية سير العمل، إذ تتم عملية تحديث البيانات كل 4 ثوانٍ.

لوائح ونظم

وقالت لدى دبي لوائح ونظم تنظم مزاوله المهنة الطبية ولديها قائمة واضحة لحقوق المرضى وواجباتهم. وهذه القائمة موجودة في جميع المنشآت الصحية في اماكن واضحة للمرضى، حيث يمكنهم قراءتها والوصول إليها بسهولة.

وبخصوص تنظيم مزاوله المهن الصحية في دبي، قالت إن هناك لجنة دائمة تتبع هيئة الصحة في دبي تسمى «لجنة الممارسات الطبية»، تُعنى باقتراح ومراجعة قواعد وشروط ومعايير مزاوله المهنة في الإمارة، إضافة إلى تحديد اختصاصات إدارة التنظيم الصحي التابعة للهيئة، والرسوم المستوفاة نظير التصاريح والخدمات والعقوبات المترتبة على المخالفات الأخلاقية والفنية والإدارية في المنشآت الصحية.

وأوضحت أن ذلك يسري على جميع المنشآت الصحية غير الحكومية وعلى المهنيين العاملين بها في الإمارة وفي المناطق الحرة، بما فيها مركز دبي المالي العالمي، ومناطق التطوير الخاصة، باستثناء مدينة دبي الطبية، ويحظر على أي شخص طبيعى أو اعتباري مزاوله المهنة إلا بعد الحصول على تصريح مسبق بذلك من هيئة الصحة، وترخيص من الجهات المختصة بمنح التراخيص التجارية في الإمارة، كما يحظر على أي مهني أو منشأة صحية، مزاوله أي نشاط غير وارد في التصريح الممنوح له، إلا بعد الحصول على تصريح مسبق بذلك من الهيئة.

2.6

يتوقع أن يصل عدد السياح القادمين إلى دبي بقصد السياحة العلاجية في العام 2020 لـ 500 ألف سائح وبعائدات تصل لـ 2.6 مليار درهم

50 %

أسهم تطبيق برامج الملف الطبي الإلكتروني الشامل في تخفيض الأخطاء الطبية 50%، فيما قلل من تكاليف العلاج 35 %

60 %

60 % من الاستفسارات الواردة لمركز الاتصال بهيئة الصحة في دبي تتعلق بخدمات الهيئة، ويوجد نظام إلكتروني يسجل جميع المكالمات



مكانة مميزة على الخارطة الصحية العالمية

مستشفى في دبي 25 منها خاصة و4 مستشفيات تتبع لهيئة الصحة ومستشفيان لوزارة الصحة.

31



33563

موظفًا يعملون
بالقطاع الطبي في
الإمارة.



2682

عدد المنشآت
الصحية العاملة
في دبي.

إعداد: عماد عبد الحميد

غرافيك: حسام الحوراني

ظهرت التنافسية بين المؤسسات لتقدم أفضل ما لديها من قدرات وهذا النهج الذي سارت عليه دبي في مختلف القطاعات بما فيها الصحية، أكسبها مكانة مميزة على الخارطة الصحية العالمية.

المقومات التي تميز دبي

- رؤية القيادة في الإيمان بالفرد .
- خلق فرق التدريب وصقل المواهب.
- القيادات الشابة واستكشافها.
- توفير بيئة مناسبة للجميع.
- معايير واضحة ومكافآت الإنجازات.

الاستراتيجيات العامة للتنافسية



التركيز
ويقصد بها التركيز على شريحة معينة والاستجابة لطلباتهم.



التميز
تعني بتقديم خدمة متميزة عن المؤسسات الأخرى.



التكلفة
تعني هذه الاستراتيجية بتقديم الخدمات بأقل تكلفة مع المحافظة على الجودة.

مقومات التنافسية

- التجديد.
- العالمية.
- جودة المنتج نوعاً وسعراً وسرعة.
- السياسات الحكومية المالية والضرائب.
- توفير وخلق الأجواء الاستثمارية.
- بيئة تشريعية مستقرة ويمكن التنبؤ بها.
- البنية التحتية التقليدية والتكنولوجية.

تصنيف المؤسسات
والمرافق الصحية
حسب معايير واضحة
ومحددة.

تحرير الأنظمة
وتطوير التشريعات
المتعلقة بحماية
حقوق المرضى.

توجيه الاستثمار
لضمان قيمة
مضافة للخدمة
الطبية.

تقديم شهادات
اعتماد دولية
لكافة المرافق
الصحية.

آلية تعزيز
السياحة
العلاجية.

تعزيز العلاقات
البنية في المؤسسة
لتحقيق الأمن
الوظيفي.

بناء جسور تواصل
مع العملاء
للحصول على أعلى
مستوى للرضا.

استقطاب
الكفاءات والخبرات
وتحفيزها
للمحافظة عليها.

الاستثمار في
القوى البشرية
من خلال تنمية
وتطور الكفاءات

خطوات
القدرة
التنافسية

البيان الصحي

دبي وجهة عالمية للسياحة العلاجية تنافس الدول المتقدمة في هذا المجال



والتعامل مع المنشآت الصحية المشاركة في السياحة العلاجية ووضع خطة التعامل مع الشكاوى الطبية للسياح وذكرت أن الهيئة تعمل على تطوير وإطلاق العلامة التجارية للسياحة العلاجية والتسويق للسياحة العلاجية بشكل مكثف في الأسواق المستهدفة وإطلاق بوابة دبي للسياحة العلاجية الإلكترونية عبر موقع إلكتروني خاص فيما يجري العمل على تطوير برنامج إدارة الأداء للمنشآت القطاع الخاص للقيام بالتقييم المستمر للأداء تمهيداً لإجراء التصنيف والذي سيشتمل على معايير أخرى لها علاقة بالضياقة والسيادة.

مرونة

وأوضحت أن تطور ومرونة التشريعات الصحية بدبي وتوفير الخدمات التشخيصية والعلاجية المتميزة وتوفير تكنولوجيا المعلومات والتطبيقات الذكية في المجال الصحي ساهم بشكل فاعل في استقطاب المرضى من طالي العلاج والاستشفاء من مختلف دول العالم اضافة إلى وجود العديد من التخصصات الطبية الدقيقة والبروتوكولات العلاجية التي تنفرد بها إمارة دبي دون غيرها مثل «طريقة دبي» لقطرة وعلاج شرابين القلب الدقيقة والتي كانت ابتكاراً جديداً لدبي جذب إليها العديد من مرضى وأطباء العالم للعلاج والتدريب على هذه الطريقة الجديدة في عالم الطب.

من مختلف دول العالم من خلال توفير خدمات صحية متميزة ذات جودة عالية وأسعار تنافسية تجذب الزوار لإمارة دبي من خلال بناء نظام صحي يدعم التميز في مجال الرعاية الصحية ضمن قالب سياحي يركز على الكادر المهني والتميز في الخدمات والتخصصات الطبية التي تساهم في استقطاب الراغبين بالعلاج إلى إمارة دبي.

تطور متسارع

ولفتت إلى التطور المتسارع الذي يشهده قطاع الرعاية الصحية بدبي والجهود التي تقوم بها حكومة دبي لوضع السياسات والتشريعات الصحية لمواكبة التطور الاستراتيجي والاقتصادي للإمارة وذلك لضمان وتقديم رعاية صحية ذات جودة عالية وتشجيع الاستثمار في مجال الخدمات ذات الأولوية في الإمارة. وقالت إن الهيئة استحدثت مكتبا للسياحة العلاجية يقوم بتحديد فرص الاستثمار في القطاع الصحي ووضع الخطط التسويقية والترويج للسياحة العلاجية والمتابعة والتنسيق مع مقدمي الرعاية الصحية الأولية داخل الدولة وتطوير مهارات التواصل بمختلف اللغات والقيام بالأبحاث والتحليلات المستمرة لتحديد الفرص المتاحة للاستثمار. وأفادت أن المكتب يقوم بإدارة الشراكات مع الجهات الحكومية وآلية التعامل مع المؤسسات السياحية المختلفة

قالت الدكتورة ليلي المروقي إن دبي أصبحت وجهة عالمية للسياحة العلاجية في فترة قصيرة وبدأت تنافس العمالقة في هذا المجال. وبانت المكان الذي يستفاد من خبرته في مجال السياحة العلاجية، مشيرة إلى أن هيئة الصحة أطلقت نادي السياحة العلاجية من أجل أن يكون منبراً خاصاً بالمنشآت الصحية لبحث مستجدات وآلية وتنفيذ وتطوير استراتيجيات السياحة العلاجية لتكون دبي وجهة مثالية للعلاج والاستشفاء. و يضم في عضويته حتى الآن 30 عضواً من ممثلي المنشآت الصحية في القطاع الطبي الخاص بدبي، ويعمل على دعم استراتيجية السياحة العلاجية وتبادل المعرفة والآراء والاقتراحات البناءة وتحفيز وتشجيع وخلق المنافسة الايجابية بين الأعضاء لتقديم أفضل الخدمات العلاجية لطلابيها من المرضى. وأكدت على أهمية صناعة السياحة العلاجية التي باتت تشهد تنافساً كبيراً بين مختلف المؤسسات الصحية في العالم لجذب المرضى من خلال التركيز على العديد من التخصصات الطبية وتقديم الخدمات العلاجية وفقاً لأفضل المعايير العالمية و تعزيز الموقع التنافسي للإمارة لتحتل المركز الأول إقليمياً وضمن أعلى 10 وجهات عالمية للسياحة العلاجية من خلال جذب المزيد من طالبي العلاج والاستشفاء

علوم

البصل والثوم من أفضل العلاجات الطبيعية لطنين الأذن

كشفت دراسة استرالية أن استخدام البصل والثوم يفيد في علاج طنين الأذن لقدرتهما على محاربة البكتيريا والالتهابات. وأوضحت أن المطلوب هو تقطيع حبة بصل صغيرة ووضع هذه القطع في الميكرويف لمدة دقيقة أو دقيقتين، ومن ثم تركها لتبرد واستخراج العصير منها ووضع قطرتين في الأذن المصابة، وتركها طوال 5 دقائق قبل برم الرأس لإخراج السائل منها، على أن يتم تكرار هذا الأمر عدة مرات طوال أسبوع كامل.

أما بالنسبة إلى الثوم، فيتوجب قلي فصين مهروسين في ملعقة من زيت السمسم، وتصفية الزيت بعدها وتركه ليبرد ثم وضع قطرتين أو 3 منه في الأذن، وذلك يومياً قبل الخلود إلى النوم ولمدة أسبوع. دبي - البيان الصحي



تجارب

اليوسفي يحول دون الإصابة بالبدانة

يرى العلماء أن ثمة مادة يتضمنها اليوسفي بوسعها الحيلولة دون إصابة المرء بالبدانة وحمايته من مرض تصلب الشرايين. وتوصل إلى هذا الاستنتاج باحثون في جامعة أونتاريو الغربية بكندا. وقد أجرى العلماء تجارب على الفئران حيث جعلوها تَأْكُل طعاماً يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والسكر، ما أدى إلى إصابة هذه الحيوانات بالبدانة وبمتلازمة الأيض -خلل في الاستقلاب أو التمثيل الغذائي- بما في ذلك ارتفاع مستوى الكوليسترول والتريغليسيريد في الدم وظهور كميات كبيرة من الدهون في الكبد. كما أعطيت مجموعة أخرى من الفئران ضمن غذائها الضار المذكور مادة الـ«نوبيليتتين» التي هي إحدى مكونات الليمون اليوسفي. وبيّنت التجربة أن مادة الـ«نوبيليتتين» تحول دون تكدس الدهون في الكبد وتُحفّز جينات تشارك في حرق الدهن الزائد. كما تسيطر على نشاط الجينات المسؤولة عن إنتاج الدهن. دبي - البيان الصحي

المجموعات الغذائية



سامية محمود الصايغ

ونقل الغذاء إلى الخلايا، والتخلص من الفضلات.

الأطعمة الدهنية

لا تعد من المجموعات الغذائية الأربعة المفيدة للجسم ولكن يُوصى بتناول كميات قليلة منها والتي تشمل الدهون والزيوت والسكريات المضافة إلى الغذاء مما يمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء نشاطه البدني المعتاد بنشاط وحيوية. وقد رأى الباحثون أن قلة النوعية الغذائية واتباع العادات الغذائية الخاطئة مثل الإكثار من تناول الوجبات السريعة خارج المنزل والتي تحتوي على عدد هائل من السعرات الحرارية وكمية كبيرة من الدهون من أهم أسباب الإصابة بالسمنة. وفي هذا الإطار ينصح خبراء التغذية بعدد من التوصيات المهمة فيما يتعلق بتطبيق طريقة المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي، والتي من أهمها: تجنب الإكثار من تناول الأطعمة الكربوهيدراتية المصنعة كالخبز المصنع من الزيت أو الزبد أو السمن الصناعي، أو تناول حبوب الإفطار المضاف إليها السكر المكرر لارتفاع محتواها من الدهون والسكريات الضارة التي يبذل فيها الجسم مجهوداً مضاعفاً لحرقها، والمواظبة على تناول البطاطس المخبوزة والبطاطس المسلوقة بقشرها لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين «ج» بجانب احتوائها على الألياف التي تعمل على الحد من الجوع وتحسين حركة الأمعاء، الحرص على اتباع حمية غذائية تشتمل على 10% - 20% من إجمالي سرعاتها الحرارية اليومية على الدهون، و45% - 65% على الكربوهيدرات، و10% - 35% على البروتين وذلك ضمن برنامج غذائي لضبط الوزن، يجب أن يشتمل نظام الحمية المتبع على الحصص المحددة من الحليب ومشتقاته لأنه يمثل مصدراً غنياً بعنصر الكالسيوم المفيد لصحة العظام، الحفاظ على نسبة الدهون المفيدة في الجسم مع أهمية الحصول عليها من مصادر الأحماض الدهنية الغير مشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتوفرة بكثرة في المكسرات والأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 و9، إعداد الأطباق الصحية باستعمال القليل من الملح وتعويض ذلك باستهلاك الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والمتوفرة بكثرة في أنواع الخضار الورقي والجذري مثل البروكلي والجزر.

أخصائية التغذية العلاجية هيئة الصحة بدبي

باقة من الدواء في «الهال»

دبي - البيان الصحي

يعتبر الهال صيدلية طبيعية غنية بالفوائد الصحية لمختلف أعضاء الجسم، ويتميز بطعم محبب عند إضافته إلى القهوة أو المعجنات. وتتميز الزيوت العطرية الموجودة في حبوب الهال بمفعولها في تهدئة المعدة بحسب علماء بريطانيين، وتعمل هذه الحبوب على المساعدة على الهضم والتخفيف من الغازات، لأن الهال ينشط إفراز العصارات في المعدة والمرارة والغدد اللعابية، لذا فإنه مفضل لهضم وجبة دسمة عبر إضافة حب الهال إليها، أو مضغه بعد الطعام، كما أن للهال دوراً مهماً عند الإصابة بالزكام، نظراً لاحتوائه على مركبين مهمين هما بيرنول وسينيول، وهاتان المادتان تعبران من مفككات البلغم ومضادات البكتريا، وتقومان بفتح المجاري التنفسية، كما أن الهال ينشط الدورة الدموية. والهال غني بالمعادن وفيتامينات A،B،C، ومفيد جداً للذين يعانون من ارتفاع الضغط الشرياني، لأن استهلاك بذور الهال بصورة منتظمة ينشط الدورة الدموية في الرئتين، ما يساعد على خفض ضغط الدم.

الزنجبيل يحارب أمراض الجهاز الهضمي

دبي - البيان الصحي

كشف علماء أميركيون أن الزنجبيل يعد أحد أهم الأعشاب الطبيعية لما يملكه من فوائد عديدة، وقدرات مذهلة في تخفيف الآلام وعلاج الكثير من الأمراض، إذ يحتوي على مركبات متنوعة ومفيدة جداً لأعضاء الجسم المختلفة. ويساعد الزنجبيل في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض حيث يستخدم في علاج أمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، كما إنه يستخدم للبشرة والشعر. وتكمن فائدة الزنجبيل للشعر في مادة الكرياتين الموجودة فيه، فهي ذات فوائد عظيمة للشعر حيث إنه يحمي ويقوّي فروة الرأس، ويزيل القشرة الموجودة في الشعر. ويساعد الزنجبيل الأخضر في عملية حرق

الدهون عن طريق زيادة سرعة عمليات الأيض، وتعزيز عمل وإفراز الأنزيمات الهاضمة وبالتالي يسهل الهضم ويعزز الامتصاص. ومن فوائد الزنجبيل الأخضر أيضاً أنه يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وبالتالي تعزيز صحة القلب والشرايين والدورة الدموية. وأشارت الدراسات إلى انه من خلال تناول الأشخاص للزنجبيل فقد يتم فقدان ما يصل إلى 20 ٪ من الدهون أكثر من الذين لا يتناولونه.

الكمون.. وسيلة للوقاية من الأمراض

دبي - البيان الصحي

ذكرت دراسة أكاديمية بريطانية جديدة أن فوائد الكمون في التخسيس لا تحصى لاحتواء بذورها على مادة الكومينول، والكومينول إضافة إلى مواد غير ضارة، مثل مادة باراسمين.

حمية

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على 88 امرأة يتبعن الحمية أن النساء اللواتي شربن اللبن مرتين في اليوم ممزوجاً مع ثلاثة غرامات من الكمون استطعن فقدان الوزن بمعدل كيلوغرامين أكثر من النساء اللواتي لم يتناولن الكمون وذلك نقلا عن موقع «غيسوندهايت أونند فيسينشافت» الألماني المختص في تقديم النصائح الطبية

والدراسات العلمية.

ويؤثر الكمون على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويعمل على خفض الآثار التي يسببها مرض السكري، ويقوم الكمون بتنشيط عملية التدوير الغذائي في الجسم، والتي تقوم بعملية تنظيف الجسم من فضلات الطعام الضارة.

فوائد

ولا تقتصر فوائد الكمون على الإسراع في تخفيف الوزن وتنظيف الجسم، بل تعداهما إلى الوقاية من نزلات البرد وتحسين التنفس، لكون الكمون غنياً بفيتامين سي. وتحتوي بذور الكمون على مادة ثيموغونون التي تقلل من التهابات القصبة الهوائية وأمراض الربو. ويستخدم الكمون أيضاً لمعالجة حالات التشنج العصبي في المعدة ولعلاج الآلام الروماتيزمية وتسكينها، بالإضافة إلى شفاء الجروح والقروح ويعد مضاداً للميكروبات.



تطوير

اكتشاف إنزيم يساعد في علاج فقر الدم

اكتشف باحثون في مستشفى سان ميخائيل في مدينة تورونتو الكندية وظيفة جديدة لإنزيم يقلل احتمالات الوفاة من الأنيميا. وقال الدكتور هيرج هير من معهد لي كا شينج للمعلومات التابع للمستشفى: «التوصل لهذا الإنزيم ربما يساعد في التوصل لعلاجات وطرق جديدة للتعامل مع مرض الأنيميا». ووجد الدكتور هير وزملاؤه أنه عندما يصاب الشخص بالأنيميا فإن إنزيم NNOS يزيد من قدرة الجسم على الاستجابة والتواؤم مع مستويات الأوكسجين المنخفضة. ووجد الباحثون أن مستويات إنزيم NNOS في المخ تزيد في الفأر الذي يعاني الأنيميا، وأن الفأر الذي ليس لديه هذا الإنزيم يموت بشكل مبكر. وسيساعد هذا البحث في معرفة متى يكون مريض الأنيميا معرضاً لمخاطر الإصابة أو الوفاة عند إجراء بعض الجراحات. دبي - البيان الصحي

اكتشف باحثون في مستشفى سان ميخائيل في مدينة تورونتو الكندية وظيفة جديدة لإنزيم يقلل احتمالات الوفاة من الأنيميا. وقال الدكتور هيرج هير من معهد لي كا شينج للمعلومات التابع للمستشفى: «التوصل لهذا الإنزيم ربما يساعد في التوصل لعلاجات وطرق جديدة للتعامل مع مرض الأنيميا». ووجد الدكتور هير وزملاؤه أنه عندما يصاب الشخص بالأنيميا فإن إنزيم NNOS يزيد من قدرة الجسم على الاستجابة والتواؤم مع مستويات الأوكسجين المنخفضة. ووجد الباحثون أن مستويات إنزيم NNOS في المخ تزيد في الفأر الذي يعاني الأنيميا، وأن الفأر الذي ليس لديه هذا الإنزيم يموت بشكل مبكر. وسيساعد هذا البحث في معرفة متى يكون مريض الأنيميا معرضاً لمخاطر الإصابة أو الوفاة عند إجراء بعض الجراحات. دبي - البيان الصحي

ابتكار حبة ذكية واعدة لمرضى القولون العصبي

يمكن علماء بريطانيون من تطوير «حبة ذكية» تؤخذ عن طريق الفم بإمكانها أن تقدم المعلومات اللازمة للأطباء بشأن أوضاع الجهاز الهضمي، خصوصاً عند من يعانون من متلازمة القولون العصبي. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن خبراء أن الحبة التي أطلق عليها اسم «سمارت بيل» قادرة على إعطاء معلومات دقيقة تتعلق بالجهاز الهضمي لدى من يعانون من متلازمة القولون العصبي. ويتم تناول الحبة عبر الفم، حيث تجري في الجهاز الهضمي وتعطي معلومات مفصلة، مثل مدى سرعة حركة الغذاء في القولون، ومعدلات الحموضة، والضغط، ودرجة الحرارة، وذلك عن طريق شاشة مراقبة تثبت على خصر المريض لعدة أيام يستطيع خلالها القيام بنشاطاته اليومية بشكل طبيعي. ويأمل الخبراء بأن تؤدي هذه الحبة إلى علاجات أكثر دقة لمرض القولون العصبي، ومشاكل أخرى تتعلق بالهضم. دبي - البيان الصحي

يمكن علماء بريطانيون من تطوير «حبة ذكية» تؤخذ عن طريق الفم بإمكانها أن تقدم المعلومات اللازمة للأطباء بشأن أوضاع الجهاز الهضمي، خصوصاً عند من يعانون من متلازمة القولون العصبي. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن خبراء أن الحبة التي أطلق عليها اسم «سمارت بيل» قادرة على إعطاء معلومات دقيقة تتعلق بالجهاز الهضمي لدى من يعانون من متلازمة القولون العصبي. ويتم تناول الحبة عبر الفم، حيث تجري في الجهاز الهضمي وتعطي معلومات مفصلة، مثل مدى سرعة حركة الغذاء في القولون، ومعدلات الحموضة، والضغط، ودرجة الحرارة، وذلك عن طريق شاشة مراقبة تثبت على خصر المريض لعدة أيام يستطيع خلالها القيام بنشاطاته اليومية بشكل طبيعي. ويأمل الخبراء بأن تؤدي هذه الحبة إلى علاجات أكثر دقة لمرض القولون العصبي، ومشاكل أخرى تتعلق بالهضم. دبي - البيان الصحي



أدوية الأطفال تنتهي صلاحيتها بعد أيام على فتحها

فلا ضرر من استخدامها بعد فترة طويلة ما دامت صلاحيتها لم تنته بعد وما دامت محفوظة في درجات الحرارة المحددة على العبوة وليست عرضة لأشعة الشمس. وقالت إدارة الصيدلة إن بعض شركات الأدوية تضع تاريخاً محدداً لانتهاء صلاحية الدواء وبعضها لا يحدد التاريخ وإنما يتم تحديد الشهر وهناك نظامان البريطاني والأميركي، وحسب النظام البريطاني إذا كانت صلاحية الدواء تنتهي في شهر أبريل، فالصلاحية تنتهي مع بداية الشهر عكس النظام الأميركي الذي تنتهي فيه الصلاحية في نهاية الشهر وحتى لا يقع المريض أو المستهلك في هذه المشكلة يجب عليه أن ينظر قبل شراء الدواء لمدة صلاحية الدواء، ومن حقه أن يرفض إذا كانت صلاحية الدواء قد شارفت على الانتهاء، ويطلب دواء غيره.

دبي - البيان الصحي تحول صلاحية الأدوية وتحديداً أدوية الأطفال كالشراب والمراهم والمضادات الحيوية، بعد فترة من استخدامها إلى مواد سامة، لأنها تكون عرضة لنمو البكتيريا والفطريات بعد أسابيع من استخدامها بغض النظر عن مدة صلاحيتها، التي قد تنتهي بعد عامين أو ثلاثة أعوام حتى لو تم حفظها داخل التلاجة أو في ظروف تخزين جيدة. وطالبت إدارة الصيدلة في هيئة الصحة في دبي الأهل بعدم إعطاء أدوية السعال وطارد البلغم والأدوية المخففة للحرارة للأطفال، بعد فتحها بأيام حتى ولو كانت صلاحيتها لم تنته بعد. أما الأدوية الأخرى التي يستخدمها كبار والتي غالباً ما تكون على شكل حبوب

الأدوية تصبح عرضة لنمو البكتيريا والفطريات

الجراحة أحد الحلول الناجعة لعلاج السكري

دبي - البيان الصحي قال الدكتور ألبير سيلك استشاري جراحات السمنة في تركيا، إن التوجه العالمي حالياً لاستخدام الجراحات في علاج مرض السكر، مشيراً إلى أن جراحات تحويل المعدة حققت نسب نجاح أكثر من 92%، وأنه بدء العمل بهذه الجراحة منذ 2008. من جانبه، قال الدكتور أحمد السبكي رئيس الرابطة العربية لجراحات السمنة، إنه تم إجراء جراحة التحويل المصغر للمعدة، وحققت نسبة الشفاء تصل إلى 100% من مرض السكر من النوع الثاني، مشيراً إلى أن جراحة السكر تقضي على المرض نهائياً، لأنها تساعد على امتصاص 70% من النشويات والسكريات بعد إجرائها.



البحث عن علاج جديد للمرض. وصرح الباحث بالمعهد والأستاذ المساعد لعلم النفس وطب الأعصاب بجامعة كاليفورنيا، أناتول كريترز «هناك ما يقرب الـ 60,000 أميركي يتم تشخيص حالتهم بمرض باركنسون كل عام، وغالباً لا تقدم عقارات الدوبامين تحسناً ملموساً في حالتهم على المدى البعيد».

استراتيجية وأضاف: «اكتشاف الدور الذي يلعبه بروتين RGS4 في المرض يمكن أن يساعد في وضع أسس استراتيجية علاجية جديدة بعيدة عن مادة الدوبامين».

أيضاً في تعقيد مشكلات الحركة عند مرضى شلل الرعاش، الأمر الذي يتسبب في تدهور القدرة الحركية والتنسيق الحركي.

مستويات وقد نشرت هذه الدراسة، التي قام بها علماء بمعهد جلاستون التابع لجامعة كاليفورنيا، في النسخة الإلكترونية من جريدة الأعصاب. وكان العلماء يعتقدون أن نقص مستويات مادة الدوبامين الكيميائية في المخ يرتبط بمرض باركنسون، لذا كان المرضى يتناولون عقاراً يسمى Levodopa لزيادة مستويات الدوبامين. إلا أن تأثير هذا الدواء يضعف مع تقدم المرض، ما دفع العلماء إلى

أمل جديد لمرضى الشلل الرعاش

دبي - البيان الصحي اكتشف علماء أميركيون البروتين الذي يزيد من أعراض مرض الشلل الرعاش (باركنسون)، قائلين إن هذا الاكتشاف قد يمكنهم في النهاية من الوصول لعلاجات جديدة لهذا المرض الذي يتسبب في تحلل الأعصاب. **مشاكل** ويساعد عادة هذا البروتين الذي يعرف بـ RGS4 على تنظيم نشاط الأعصاب في جزء في المخ مسؤول عن التحكم في الحركة. إلا أن العلماء اكتشفوا أن البروتين المذكور يساهم

بروتينات صناعية تعجل التئام الجروح



دبي - البيان الصحي تمكن علماء سويسريون من ابتكار بروتين يجعل عملية التئام الجروح. ويعتبر هذا البروتين مادة مماثلة لبروتين PIGF-2 الذي يعمل على تطور ونمو الأنسجة ويقوم «بترميم» الأنسجة المصابة في جسم الإنسان. وأثبت الباحثون في السنوات الأخيرة أن عملية إعادة التولد تشاركها مئات من الجزيئات التي سميت بجزيئات «إشارة» تؤثر في تصرف الخلايا.

اعتمد فريق العلماء السويسريين على هذه المعطيات في إنشائهم البروتين الصناعي المذكور الذي يعتبر أهم جزئ إشارة ينسبه العلماء إلى عوامل النمو. وتقوم مثل هذه البروتينات بتشغيل آليات النمو والتكاثر في خلايا النسيج الواسل.

اعتمد فريق العلماء السويسريين على هذه المعطيات في إنشائهم البروتين الصناعي المذكور الذي يعتبر أهم جزئ إشارة ينسبه العلماء إلى عوامل النمو. وتقوم مثل هذه البروتينات بتشغيل آليات النمو والتكاثر في خلايا النسيج الواسل.

النوم كثيراً أو قليلاً جداً يسبب أمراض القلب

ارتباط النوم كثر أو قل بخطر الوفاة بأمراض القلب، وأشارت الدراسة إلى أن النساء في كلتا المجموعتين كن الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب مقارنة بالرجال، وقال الباحثون إن النوم الكافي يعتبر جزءاً من نمط الحياة الصحية مما يستدعي القيام بالمزيد من البحوث والدراسات لفهم الآليات الأساسية المرتبطة بالنوم.

خضعوا للمتابعة توفوا بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأشارت النتائج إلى أن الذين ينامون 8 ساعات أو أكثر كانوا عرضة للوفاة بأمراض القلب 35% بالمقارنة مع أولئك الذين ينامون ما بين 6 و8 ساعات، أما الذين ينامون أقل من 4 ساعات فكانوا عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب 34%. وكانت الدراسات السابقة أشارت إلى أن قلة النوم التي سببها التوتر تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم وإفراز الأدرينالين، وهذه العوامل ترفع كلها خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وقد أكدت نتائج الدراسة الجديدة

توصلت دراسة نرويجية جديدة إلى أن الأشخاص الذين ينامون أكثر من 8 ساعات أو أقل من 4 ساعات كل ليلة يواجهون خطر الوفاة بسبب أمراض القلب. وجمع الباحثون من الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا بيانات 400 ألف شخص بالغ من تايوان، أعمارهم ما بين 20 سنة فما فوق، ممن خضعوا لفحوصات طبية بين عامي 1994 و2011، وسئل المشاركون في البحث عن مدة نومهم كل ليلة من صفر إلى أكثر من 8 ساعات. ووجد الباحثون أن 711 من المتطوعين الذين



الشخير مرض يصيب 30% من البالغين



الدكتور حسان الحريري

المرضى، لذلك وقبل أي تدخل جراحي يحتاج المريض إلى فحص دقيق وإجراء اختبار النوم، أما في حالات انقطاع التنفس أثناء النوم فتوضع الخطة العلاجية لكل مريض على حدة.

فإعطاء المريض الأوكسجين (عادة) لا يفيد في مثل هذه الحالات لأنه لا يحل مشكلة الانسداد. كما إن العقاقير الطبية (بشكل عام) لا تحسن من حالة هؤلاء المرضى. وعلاج المصابين بهذا الاضطراب يتطلب في أن يضع المريض قناعاً على وجهه يغطي منطقة الأنف، هذا القناع موصل بجهاز ضخ الهواء(CPAP). ويعمل ضغط الهواء كدعامة تمنع انسداد مجرى الهواء. ويقوم الفني بضبط ضغط الهواء خلال دراسة النوم، ويستخدم الحد الأدنى للضغط الذي يكفل منع انسداد مجرى الهواء ويجب على المريض أن يستخدم الجهاز في كل مرة يخلد إلى النوم. هذا الجهاز صغير وخفيف الوزن كما أنه غير مزعج ومعظم المرضى يعتادونه بعد فترة بسيطة.

استشاري ورئيس قسم أمراض النوم
مستشفى راشد

نشان)، وإلى تقطع في النوم وهذا الاستيقاظ المتكرر يمنع المريض من الحصول على القدر الكافي من النوم العميق ويؤثر في جودة النوم مما يؤدي إلى زيادة التعاس وكثرة الخمول والتعب أثناء النهار. وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم قد يصيب أشخاصاً من مختلف الأعمار ومن كلا الجنسين وغالباً من الذكور المتوسطي العمر الذين يعانون من الوزن الزائد (السمنة) او حتى أصحاب الأوزان الطبيعية.

مخاطر انسداد مجرى الهواء

إن أول المخاطر التي تظهر لدى الأشخاص المصابين بانسداد مجرى الهواء هي الشعور بالتعاس، إضافة إلى الضعف في التركيز ومشكلات في الذاكرة ونقص القدرة الإنتاجية والأداء أثناء فترة النهار. كما ثبت علمياً أن توقف التنفس أثناء النوم هو أحد المسببات المباشرة لزيادة ضغط الدم وضعف في عضلة القلب وعدم انتظام دقات القلب، والذبحة القلبية، أو الجلطة الدماغية.

وثبت حديثاً أن توقف التنفس أثناء النوم يؤدي إلى مقاومة الجسم للأنسولين والإصابة بمرض السكري. لذلك على المرضى الذين يعانون من أعراض توقف التنفس زيارة المختصين للتأكد من تشخيص المرض وعلاجه إن وجد، كما إن على الأطباء البحث والتعرف على هذا المرض وبالذات عند المصابين بزيادة ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة.

تشخيص توقف التنفس أثناء النوم

إن تشخيص توقف التنفس أثناء النوم ليس بالأمر السهل، والسبب أن هناك أسباباً مختلفة تؤدي إلى زيادة التعاس أثناء النهار. ويحتاج المريض إلى إجراء دراسة النوم لتشخيص المرض وتحديد مدى حدته وخطورته. بعد التأكد من التشخيص، هناك بعض الأمور التي قد تساعد على التخلص من الشخير، فإنقاص الوزن مثلاً قد يؤدي إلى اختفاء المشكلة تماماً. كما إن الشخير يحدث بصورة أكبر عندما ينام المريض على ظهره، لذلك فإن النوم على الجنب قد يخفف من المشكلة وهناك العديد من العمليات الجراحية التي تم تطويرها لعلاج الشخير. ولكن التدخل الجراحي لا يفيد جميع

الشخير مرض شائع يصيب نحو 30 % من البالغين. ويحدث عند نوم الإنسان على ظهره حيث يرتخي الفك السفلي واللسان للخلف قليلاً فيحدث انغلاق لمجرى التنفس من خلال الأنف، فيبدأ الإنسان بالتنفس من فمه، وعندما يدخل الهواء من الفم فإنه يصطدم بسقف الحلق الرخو محاولاً رفعه لكي ينفذ الهواء فينتج عن ذلك ذبذبات تُسمع في صوت شخير.

هذه الحالة تزداد في الأشخاص البدناء ممن يضطرون بسبب أوزانهم للنوم على ظهورهم، كما أن زيادة حجم الأنسجة في سقف الحلق الرخو يزيد من الذبذبات مما يجعل الأمر أكثر سوءاً.

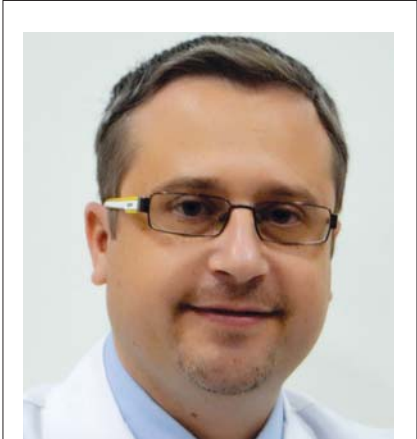
أمراض تتسبب في الشخير

هناك بعض الأمراض التي تؤدي إلى الشخير مثل نزلات البرد، التهاب الجيوب الأنفية، الحمية، تضخم اللوزتين حيث تؤدي هذه الأمراض إلى انغلاق مجرى الهواء من خلال الأنف، ويتنفس الإنسان من فمه فيصطدم الهواء بسقف الحلق الرخو وتصدر الذبذبات ويُسمع الشخير. لذا ينصح الأشخاص الذين يعانون من الشخير بالنوم على الجنب، حيث تم ابتكار كرة من المطاط يتم ربطها في ظهر ملابس النوم بحيث لا يستطيع الإنسان النوم على ظهره، وأيضاً تم ابتكار جهاز يتم توصيله بالشخص النائم بحيث كلما أصدر شخيراً أعطاه هذا الجهاز صدمة كهربية خفيفة فينبته ويُسمى هذا بالتغذية الراجعة.

والشخير يمكن أن يكون مرضاً منفرداً لا يؤثر في استقرار النوم وبالتالي لا يكون مصاحباً لأعراض اضطرابات النوم ولكن قد يكون أحد أعراض مرض خطير يعرف ب«انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم» حيث إنه أثناء النوم تسترخي عضلات الجسم بصفة عامة وتسترخي عضلات مجرى الهواء العلوي بصفة خاصة فيحدث انسداد مجرى الهواء جزئياً أو عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً وهو ما يسبب النقص في الأوكسجين فيرسل الدماغ إشارة إلى عضلات مجرى الهواء العلوي لفتح المجرى وتستكمل عملية التنفس وهذا يؤدي في كل مرة إلى الاستيقاظ من النوم للحظات (2 إلى 3



الأذن الوسطى ونقص السمع عند الأطفال



كامل ضيا

كل ما ذكر يمكن أن يكون مفيداً للحماية أو تقليل نسبة الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى الإنصابي. التهاب الأذن الوسطى الإنصابي (المصلي) أو ما يعرف بتجمع السوائل خلف طبلة الأذنين هي مشكلة شائعة جدا عند الأطفال، سهولة التشخيص والعلاج ولكن إهمالها لفترة طويلة يمكن أن يؤثر على القدرة السمعية عند الأطفال.

أخصائي الأنف والأذن والحنجرة والرأس والعنق وجراحاتها



ويجب العلاج المبكر والفعال لالتهاب الأذن الوسطى الحاد وتضخم الناميات (اللحمية) عند الأطفال، والمراجعة الدورية للطفل إلى عيادة الأنف والأذن والحنجرة وإجراء الاختبارات السمعية الدورية.

وقاية

الحماية من الإصابة بالمرض يجب تجنب إرضاع الطفل بوضعية الاستلقاء وخاصة عند استعمال زجاجات الإرضاع الاصطناعي، وتجنب تعريض الطفل للتدخين السلبي.

مرتبط بقناة نفير أوستاش والتي تختلف تشريحيا» عند الأطفال عنها عند البالغين حيث إنها أقصر وأكثر أفقية» عند الأطفال منها عند البالغين مما يجعلها أكثر عرضة للانغلاق وما ينتج عنه من انصباب السوائل داخل الأذن الوسطى عند الأطفال.

اكتشاف المرض

غالباً ما تتم ملاحظة هذه المشكلة من قبل الأهل والأبوين حيث يلاحظ الأبوان أن الطفل يقوم برفع صوت التلغز عالياً، أو أن الطفل لا يستجيب للنداء أو أنه يتحدث بصوت مرتفع.

التشخيص

يتم الاشتباه بهذه المشكلة عند إجراء الزيارة الدورية لطبيب الأنف والأذن والحنجرة من خلال الفحص السريري بمنظار الأذن ويتم تأكيد التشخيص بإجراء اختبار المعاوقة السمعية للطفل (وهو أحد الاختبارات السمعية عند الأطفال سهلة وسريعة الإجراء).

ما هي الآلية المرضية لالتهاب الأذن الوسطى الإنصابي ؟

إن السبب الرئيسي لالتهاب الأذن الوسطى الإنصابي

ارتباط وثيق بين أمراض اللثة والزهايمر

للمريض، وبالتالي يجب توفير الرعاية الصحية الداعمة للمريض.

دبي - البيان الصحي

تعتبر أمراض اللثة أمورا غير سارة تحدث للثة وتسبب نزفها وآلمها وتقرحها، وتصاحبها رائحة نفس كريهة، وقد تصل نتائج المشكلة إلى فقدان الأسنان، وبمسبب دراسة جديدة نُشرت في مجلة «بلس ون» الأميركية، أشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً كبيراً بين أمراض اللثة والإصابة بالزهايمر. ويعرف الزهايمر بأنه اضطراب مُكتسب يتطور بشكل تدريجي، يُصيب الدماغ، يتميز بفقدان الذاكرة التدريجي وبالتالي الضعف في وظائف الدماغ العليا منها التخطيط واللغة والاستيعاب، ويؤثر بدوره في الحياة الاجتماعية والوظيفية

70% ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية في الولايات المتحدة، فإن ما يقرب من نصف البالغين في الولايات المتحدة وحدها لديهم شكل من أشكال أمراض اللثة، ومعدلاتها تزيد مع التقدم في السن، فالحالة تؤثر في أكثر من 70% من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عاماً أو أكثر. وأشار الباحثون إلى أن معدلات الإصابة بأمراض اللثة قد يكون أعلى من ذلك للأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر، فكلما تقدمت حالتهم المرضية، ضعُف اهتمامهم بنظافة الفم وعنايتهم بالأسنان واللثة.



الذهاب للعمل بالسيارة يزيد الوزن في منتصف العمر

ركوب القطار بانخفاض الوزن والدهون في الجسم.

وقالت كبيرة الباحثين إيلين فيلنت من كلية لندن للصحة والطب الاستوائي «نعلم أن التدريبات الرياضية تقي الإنسان السمنة والأمراض المزمنة ومع هذا نجد كلنا صعوبة في جعل الرياضة جزءاً من حياتنا المزدحمة.» وأضافت «توضح هذه الدراسة أن الناس الذين يتمكنون من ممارسة نشاط بدني أثناء تنقلاتهم اليومية ينخفض وزنه بشكل كبير». ووفقاً للمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها يعاني ثلث البالغين من السمنة ولا يذهب إلى العمل سيرا على الأقدام أو بالدراجة سوى نحو 18 %.

المصدر - رويترز

دبي - البيان الصحي

أوضحت دراسة بريطانية أن اختيار طريقة نشيطة للذهاب للعمل يمكن أن يحدث farkا كبيرا فيما يتعلق بزيادة الوزن في منتصف العمر، وتوصل الباحثون بعد دراسة شملت عشرات الآلاف ممن يزيد عمرهم على 40 عاما إلى أن من يذهبون إلى العمل بالسيارة يزيد وزنه ويكتسبون نسبة دهون أكبر في الجسم عمن يذهبون للعمل سيرا على الأقدام أو بالدراجة أو بالمواصلات العامة.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرتها دورية (لانست) لداء السكري وعلم الغدد) إن من يذهبون للعمل بالدراجة كانوا الأقل وزنا كما ارتبط أيضا

مؤسسة نور دبي الخيرية تختتم مخيمها العلاجي في إثيوبيا

الجاري من تقديم خدماتها التشخيصية والعلاجية والرعاية الصحية إلى (4900) مريض من المصابين بأمراض العيون، وإجراء (422) عملية جراحية، وتوزيع (850) نظارة طبية. دبي - البيان الصحي



اختتمت مؤسسة نور دبي الخيرية مخيمها العلاجي لمكافحة العمى، الذي نظمته بدعم من مؤسسة دبي الإسلامي الإنسانية خلال الفترة من 10 - 15 مارس الماضي بمدينة «وارابي» في إقليم سيلتي جنوب إثيوبيا (200 كلم عن العاصمة أديس أبابا).

وقد تمكنت مؤسسة نور دبي الخيرية خلال هذا المخيم الذي يعد الثاني في وارايسي والأول من أصل أربعة مخيمات علاجية، تنفيذها المؤسسة خلال العام

صحة دبي تحتفل باليوم العالمي للخدمة الاجتماعية



| تصوير: صلاح عبدالقادر ونديم رشيد

دبي - البيان الصحي

احتفلت هيئة الصحة في دبي، باليوم العالمي للخدمة الاجتماعية، بحضور معالي حميد محمد القطامي رئيس مجلس الإدارة المدير العام لهيئة الصحة بدبي، ومعالي الفريق ضاحي خلفان بن تميم نائب رئيس الشرطة والأمن العام في دبي، ومعالي مريم الرومي، ومحمد البشر سفير المملكة العربية السعودية الشقيقة في الدولة، وخليفة بن دراي المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، وعدد كبير من الشخصيات المجتمعية من داخل الدولة وخارجها. وأوضح معالي القطامي أن هيئة الصحة بدبي تقدر قيمة وأهمية العمل الاجتماعي الذي يمثل أحد أهم مسارات التطوير التي تستهدف تحقيق رضا المتعاملين وإسعادهم، مؤكداً أنه من أجل ذلك تعمل الهيئة، عن طريق مكتب الخدمات الإنسانية والمجتمع، على توثيق علاقتها بالجهات المعنية، واستحداث البرامج المطورة الداعمة لتوجهاتها الاجتماعية والإنسانية.



أفضل الأساليب لحوكمة البيانات الصحية



ذلك بحضور يونس عبدالعزيز الحاج آل ناصر مساعد مدير عام مكتب مدينة دبي الذكية، المدير التنفيذي لمؤسسة بيانات دبي، والدكتور محمد الرضا مدير المكتب التنفيذي للتحول التنظيمي، رئيس فريق حوكمة البيانات في هيئة الصحة بدبي، وعدد كبير من المسؤولين والمختصين.

عليها مكتب حكومة دبي الذكية، إلى جانب عرض أفضل الأساليب الفنية لإنجاز عمليات حصر وحوكمة البيانات الصحية، والتي بدورها ستسهم في دعم المحاور التقنية في استراتيجية هيئة الصحة الجديدة، وخصوصاً في مجال إدارة بيانات المشروعات التقنية النوعية مثل مشروعي سلامة وناض. جاء

ضمن سلسلة من فعاليات منتدى هيئة الصحة بدبي للبيانات الذكية، بعنوان «بيانات صحية ذكية نحو مجتمع صحي ذكي». واستهدف المنتدى التعريف بالجهود التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي، في سبيل دعم مبادرة البيانات المفتوحة، والتي يقوم

دبي - البيان الصحي

نظمت إدارة تحليل البيانات والمعلومات الصحية ولجنة البيانات المفتوحة بهيئة الصحة بالتعاون مع مكتب دبي الذكية وشركه رويال فيليبس، أخيراً، حلقة نقاشية

الكلمات المتقاطعة تساعد في إبقاء المخ نشيطاً

أثبتت دراسة استغرقت 10 سنوات أن حل الكلمات المتقاطعة وفك الأحاجي والألغاز يتمتع بمفعول شبيه بتصغير عمر المسن بمقدار 10 سنوات، كما بإمكانها إبطاء تطور الخرف.

وساعد تمرين الدماغ بهذه الطريقة ثلاثة أرباع فريق تألف من 2800 متطوع متوسط أعمارهم 74 عاماً،

وينصح العلماء بأهمية تحميل الدماغ بمثل هذه الألغاز والأسئلة، وخاصة في الشيخوخة، وأظهر البحث المذكور مدى فعالية حتى هذه المقادير الضئيلة من التحميل، مثل حل الكلمات المتقاطعة.

دبي - البيان الصحي



بالتعاون مع



كلمة العدد

العمود الفقري للنظام الصحي

الدكتور علي السيد

بعد قطاع الصيدلة العمود الفقري في أي منظومة صحية إن لم يكن هو صمام الأمان لها، وهو الأساس في محاور هذه المنظومة « الوقائية والعلاجية»، المتصلة بالعنصر الرئيس وهو الدواء، ومن أجل ذلك تولي النظم الصحية قطاع الصيدلة جل اهتمامها وتحرص على تطويره وتقديمه ومواكبته للمتغيرات التي يشهدها العالم، سواء على جانب الوقاية من أمراض جديدة تظهر في أنحاء متفرقة من العالم، أو مواجهة الأمراض المتعارف عليها والمزمنة، وهو بالتحديد ما تدركه هيئة الصحة بدبي، التي تمضي نحو تطوير السياسة الدوائية وتعزيز اتجاهاتها بأفكار مبتكرة وذكية، وهو ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية وهي تشير إلى أهمية تمكين المرضى في كل مكان من الوصول إلى الأدوية الأساسية والمنتجات الصحية التي يحتاجونها، وأن تكون الأدوية والمنتجات الصحية آمنة وفعالة ومضمونة الجودة، ويتم وصف واستخدام هذه الأدوية بأسلوب رشيد وذكي ومبتكر .

من هنا ومن اهتمامها البالغ بالمرضى وجمهور المتعاملين، ابتكرت هيئة الصحة بدبي، تطبيقاً دوائياً، وهو متوفر باللغتين العربية والانجليزية، وهو يتميز بسهولة الاستخدام ومساعدة المرضى على الالتزام بتناول الأدوية الخاصة بهم، حيث يتضمن خاصية تنبيه المريض لمواعيد تناول الدواء في الوقت المحدد، والتنبيه بقرب انتهاء كميات الأدوية المتوفرة لدى المريض قبل خمسة أيام من موعد الانتهاء ليتمكن المريض من الحصول على كميات اضافية من صيدليات هيئة الصحة بدبي.

كما يتضمن التطبيق خاصية إضافة أفراد العائلة الآخرين مثل الأم والأب والأبناء وكبار السن ممن لا يستطيعون استخدام التطبيق بأنفسهم للحصول على تنبيهات الأدوية الخاصة بهم إضافة إلى امكانية الاطلاع المباشر على السجل الدوائي للمريض على مدار الساعة خصوصاً وأن التطبيق مرتبط بقاعدة بيانات نظام الصيدلة الالكتروني بهيئة الصحة بدبي الأمر الذي يضمن التحديث التلقائي للسجل الدوائي الخاص بالمرضى.

كما أن التطبيق يتضمن خاصية إضافة الأدوية الأخرى التي يتم صرفها للمريض من خارج صيدليات هيئة الصحة بدبي لضمان حصول المريض على سجل دوائي متكامل مما يساهم في التعرف على السجل الدوائي الكامل للمريض وتشفادي الأخطاء الدوائية وتفاعلاتها وبما يضمن صحة وسلامة المريض.

إن صحة دبي ستعمل دائماً وبشكل مستمر على تطوير وتحديث هذا التطبيق، وابتكار المزيد من المبادرات، وصولاً إلى مجتمع أكثر صحة وسعادة .

مدير إدارة خدمات الصيدلة - هيئة الصحة بدبي

أساليب سهلة وسريعة لعلاج التهاب الحلق

غرافيك: حسام الحوراني

الشعور بألم التهاب الحلق يؤثر على أداء الشخص ومزاجه، بالإضافة إلى قدرته على الأكل والشرب. وقد يسوء الوضع ليتطور إلى زكام وكحة إن لم يعالج بسرعة اللازمة وبالطريقة المثلى، وفيما يلي أساليب سهلة لعلاج آلام الحلق بشكل سريع.

تناول الحبوب المنعشة يؤدي إلى إفراز اللعاب، ما يبقي الحلق رطباً.

دواء الكحة يساعد في تخفيف الالتهاب بشكل مؤقت.

السوائل حيث إنها تجعل الأغشية المخاطية رطبة دائماً، ما يساعد في محاربة البكتيريا.

الغرغرة بالماء والملح عدة مرات في اليوم لتخفيف الالتهاب وتطهير الحلق من البكتيريا.

الشاي حيث يعتبر مسكناً سريعاً لألم الحلق لاحتوائه على مضادات الأكسدة تدعم المناعة.

العسل مع الماء الدافئ يحارب المرض.

شوربة الدجاج حيث تساعد في علاج التهاب الحلق، وخصوصاً أن الصوديوم الموجود في مرقة الدجاج يعالج الالتهاب.

3

يعتبر عصير الليمون المضاف إليه العسل من أقوى المضادات الحيوية الطبيعية، ويكفي الغرغرة يومياً بالماء الدافئ المضاف إليه الخل لـ 3 مرات للمساعدة في التخلص من الالتهاب.

80%

بينت دراسة استرالية حديثة أن الإحساس بالخوز والجفاف في الحلق ليس شرطاً أن يعني أن هناك التهاباً فيه، حيث إن هذه المنطقة معرضة للميكروبات بنسبة تصل لـ 80 % ، ومن المرجح أن يكون الألم ناتج عن فيروس.

محاذير

عند الخلط بين الأدوية المضادة للالتهاب أو تناولها بجرعات أكبر من اللازم أو أكبر من التي يوصي بها الطبيب فإن ذلك قد يؤدي إلى آثار جانبية على وظائف الكلى وخطورة حدوث فشل كلوي وبالتالي يفضل الابتعاد عنها قدر المستطاع.

البيان الصحي

الروابط الاجتماعية القوية من أسرار الصحة

دبي - البيان الصحي

توصّلت دراسة حديثة إلى أنّ متانة الروابط الاجتماعية مهمّة لصحة الإنسان على المدى الطويل، كما هو الأمر بالنسبة للتمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي.

وقام الباحثون بتحليل بيانات 4 دراسات أميركية اشتملت مواطنين تراوحت أعمارهم بين سن المراهقة والشيخوخة، وفي البداية، قام الباحثون بمعاينة اندماج المشاركين في المجتمع، والدعم الاجتماعي الذي يحصلون عليه، والضغوط النفسية التي يتركها المجتمع عليهم؛ ومن ثمّ قاموا بتقييم 4 مؤشرات صحيّة لديهم وهي ضغط الدم ومحيط الخصر ومؤشّر كتلة الجسم والالتهاب الجهازي، وهي عوامل ترتبط جميعها بأمراض القلب والسّكتة الدماغية والسرطان، وغيرها من الأمراض. ووجد الباحثون أنّه كلّما ازدادت متانة الروابط الاجتماعية في أعمار مبكّرة، تحسّن مستوى الصحة سواءً في الفترات المبكّرة أو المتأخّرة من أعمارهم.

التحدث بالحوال أكثر من ساعة يومياً مُضرّ

دبي - البيان الصحي

حذر علماء، في دراسة علمية جديدة، نشرت في مجلة الطب الحيوي البريطانية من أن الرجال الذين يحملون هواتفهم الجوالّة في جيب البنطال أو يتحدثون لمدة ساعة واحدة يومياً معرضون لخطر الإصابة بمشاكل في الخصوبة. وبينت البحوث أنّ عدد الحيوانات المنوية يمكن أن ينخفض خصوصاً إذا ما تم التحدّث بالهاتف خلال شحنه، أو حتى إبقائه أثناء الشحن في مكان قريب من سرير النوم ليلاً.

ووجد البحث أنّ كفاءة الحيوانات المنوية لدى الرجال تتناقص بآطراد، ويُظنّ أنّ الحرارة والموجات الكهرومغناطيسية، التي تنبعث من الهاتف المحمول تسبّب في ارتفاع درجة حرارة الحيوانات المنوية إلى

درجة يمكن أن تموت. واعتمدت الدراسة على مراقبة مجموعات كبيرة من الرجال، وتسجيل الملاحظات المرتبطة بمدة استخدام الهاتف النقال يومياً، ومدى تأثيرها عليهم بعد فترة طويلة من الاستخدام. وجاءت النتيجة مؤكدة أنّ الذين يتجاوزون أطراف الحديث على الهاتف لأكثر من ساعة يومياً يعانون من انخفاض كفاءة الحيوانات المنوية.

اكتشاف جين السعادة عند النساء

وقام فريق البحث بتحليل الحمض النووي لـ 193 سيدة و152 رجلاً، ومقارنة نتائج المشاركين عند شعورهم بالسعادة.

وبشكل عام تبين أنّ السيدات اللاتي لديهن نسبة من جين «MAOA» كن أكثر سعادة ممن ليس لديهن أي نسبة من هذا الجين.

ناقلات عصبية

وتشير الدراسة التي نشرت على موقع Medical News Today إلى أنّ هذا الجين يقوم بدور العقاقير المضادة للاكتئاب ومساعدة الجسم في تحرير الناقلات العصبية (مثل السيروتونين) التي غالباً ما يطلق عليها المواد الكيميائية التي تحسّن المزاج.

وتتميل السيدات للقلق واضطرابات المزاج إلا أنّهن يشعرن بالسعادة أكثر من الرجال. ويرى شن أنّ هذا الجين ربما يفسر هذه المفارقة.

دبي - البيان الصحي

اكتشف باحثون أميركيون جين السعادة عند السيدات، حيث يرتبط هذا الجين الذي يعرف بـ«MAOA» بزيادة الشعور بالسعادة لدى السيدات البالغات.

وتقول الدراسة التي قام بها باحثون من جامعة جنوب فلوريدا وجامعة كولومبيا ومعهد الطب النفسي لولاية نيويورك إن هذا الجين لا يعطي نفس التأثير عند الرجال الأمر الذي فاجأ قائد فريق البحث الدكتور هنيان شين.

وقال الدكتور شين «يرتبط هذا الجين ببعض النتائج السلبية كالميل للعنف والسلوك غير الاجتماعي، بل إن هذا الجين يطلق عليه العلماء جين المحارب، إلا أن هذه الدراسة تشير إلى الجانب المضيء منه وهو علاقته بجلب السعادة للسيدات».